

การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
ในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤศจิกายน 2560

การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
ในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤศจิกายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
ในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
พฤษภาคม 2560

วรรณภัสสร สิรินิธิยประภา. (2560). การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรส
เจนเนอเรชันวายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท: ผศ.ดร.นริศรา
พึงโพธิ์สม, ผศ.ดร.ฐาสุภกร จันประเสริฐ.

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิด
ความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย 2) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความ
ขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย 3) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิต
คู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ คู่สมรสที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือก
จำนวน 4 คู่

ผลจากการวิจัยพบว่า สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสเจนเนอเรชัน
วาย คือ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และ การ
สื่อสารด้วยอารมณ์ โดยพบว่าวิธีการลดความขัดแย้งที่ได้ผลด้วยการสื่อสารคือ การสื่อสารในหลาย
รูปแบบ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเงี่ยบ
การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม การสื่อสารด้วยการฟัง และการสื่อสารด้วยการปลดปล่อยอารมณ์ โดยได้
รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย 4รูปแบบด้วยกันดังนี้ 1)
รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก 2) รูปแบบการสื่อสารแบบทำเพื่อเรา 3) รูปแบบการสื่อสารแบบเงี่ยบ
จึงดี 4) รูปแบบการสื่อสารแบบฟังด้วยใจ โดยรายละเอียดในแต่ละรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความ
ขัดแย้งจะนำมาใช้ในหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย
โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ แนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา เครื่องมือและอุปกรณ์
วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION IN CONFLICT RESOLUTION
OF THE GENERATION Y THAI COUPLES IN BANGKOK



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

November 2017

Varanyaphas Sirinithiyaprapha. (2017). *The Development of Communication in Conflict Resolution of the Generation Y Thai Couples in Bangkok*. Dissertation Ph.D. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School, SrinakharinwirotUniversity. Advisor Committee: Assistant Professor Narisara Puengposop, Assistant Professor Thasuk junprasert.

The purpose of this research is to provide an understanding of the fundamental causes that associated with the communication conflict of Generation Y married couples. Another objective was to synthesize an effective communication pattern that could minimize the conflicts between Generation Y married couples. Additionally, the study aimed to develop the communication program in order to reduce conflict in Generation Y married couple. This study involved four married couples that surpassed the qualification criteria.

The study showed that the major common causes that created communication conflicts between Generation Y marriage couple were negative conversations, non-communication, disagreement conversations and emotional conversations, respectively. Whereas, the study found out that the most common and effective ways in order to reduce conflict were found in various means of communication, such as positive conversation, non-verbal communication, silence communication, third-party communication, listening and emotional expression in communication. The study implied that the communication patterns that could reduce the communication conflict of married couples, categorized into four patterns which included 1) The communication pattern of the love creator; 2) The communication pattern of doing it for us; 3) the communication pattern of silence as better; 4) the communication pattern of the listening with the heart.

Each type of pattern was designed and applied in a communication curriculum in order to minimize and reduce the communication conflict of Generation Y married couples by sticking with the following components which were concept, objectives, timeframe, supporting material and evaluation.

Keywords: Conflict Situation In Married Life, Communication In Conflict Resolution, Generation Y

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

วรัญญาภัสสร สิรินธิยประภา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร)

.....ที่ปรึกษาร่วม

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

ประกาศคุณูปการ

ในลำดับแรกความสำเร็จในวันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่มี ผศ.ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม และ ผศ.ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษา และ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทั้งสองท่านของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์สำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่มอบให้ลูกศิษย์คนนี้ ทั้งความรู้คำสั่งสอน การชี้แนะแนวทาง การเป็นต้นแบบที่ดีในทุกๆด้าน กำลังใจที่มอบให้เสมอ ความเมตตาตั้งแต่วันแรกที่ได้รู้จัก และทุกสิ่งทุกอย่างที่อาจารย์ทั้งสองได้ทุ่มเทด้วยหัวใจของความเป็นครูทำให้ข้าพเจ้าได้เดินทางมาถึงปลายทางที่ตั้งใจไว้ในวันนี้ นอกเหนือจากความสำเร็จที่ได้รับแล้วนั้น ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ที่ข้าพเจ้าเคารพรักทั้งสองท่าน

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นำชัย ศุภักษรชัยสกุล ผศ.ดร. วิชชุดา กิจธรรม รศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ผู้ร่วมเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญาโท และ กรรมการสอบปากเปล่า รวมไปถึง ผศ.ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่า พร้อมทั้งช่วยชี้แนะแนวทางในการวิจัยให้กับข้าพเจ้าในครั้งนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจในความสามารถและความเอาใจใส่ของอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอบพระคุณคณาจารย์ที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้หมดทุกท่าน ที่มอบความรู้ ความรักความเมตตาให้กับข้าพเจ้าในทุกช่วงที่เข้ามาศึกษาที่สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์แห่งนี้ จนข้าพเจ้าได้มาถึงจุดหมายปลายทางในวันนี้ สิ่งหนึ่งที่ดีที่สุดของการเป็นนิสิตที่นี่ คือการได้สัมผัสคำว่าอาจารย์ที่แท้จริงที่ข้าพเจ้าจะจดจำในพระคุณในความเมตตาของทุกท่านมีรู้ลึ้ม และขอบคุณพี่ๆ เจ้าหน้าที่ของสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ทุกท่าน ที่มอบความเมตตา กำลังใจ และอำนวยความสะดวกให้ข้าพเจ้าในทุกเรื่องด้วยดีเสมอมา

ขอบคุณคู่สมรสทุกคนในปริญญาโทครั้งนี้ ทั้งที่มาเป็นคู่สมรสผู้ให้ข้อมูล และคู่สมรสผู้มาเข้าร่วมฝึกอบรมหลักสูตร ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เรื่องราวของทุกท่านเป็นดังครูชั้นดีทั้งในงานวิจัยนี้และในการดำเนินชีวิต ข้าพเจ้าได้รับทั้งความสุข ความประทับใจ จากประสบการณ์ดีที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งต่างๆร่วมกับทุกท่าน

ขอบคุณรุ่นพี่รุ่นน้องและเพื่อนป.เอกรุ่นที่ 8 (โทต่อเนืองรหัส 52 และป.เอกรหัส 53) ในสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ที่ได้มารู้จักกัน ขอขอบคุณทุกคนจากใจที่คอยช่วยเหลือเรื่องการเรียน คอยเป็นกำลังใจให้กันในทุกๆเรื่อง มีเรื่องราวดีๆเกิดขึ้นมากมาย มีคำขอบคุณมากมายที่อยากจะทำให้ออกไป และต้องขอขอบคุณที่สุดจากหัวใจ ดร.กัลย เพื่อรักกัลยาณมิตรคนนี้มีแต่ความรัก ความหวังดี ความจริงใจให้เสมอ ถ้าไม่มีเพื่อนคนนี้ความสำเร็จและรอยยิ้มในวันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

ขอบคุณสำหรับความรักและกำลังใจเสมอมา จากคนสำคัญในชีวิตของข้าพเจ้าทุกๆคน ทั้งเพื่อนโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เพื่อนเตรียมอุดมศึกษา เพื่อนอักษรศาสตร์ เพื่อนสาวๆ เพื่อนๆKLDF พี่น้องเพื่อนร่วมงานทุกๆคน ไม่ว่าจะเป็นทีมBride To Be Wedding Planner และลูกค้าทุกๆคู่ พี่น้องชาวTrue Music และเพื่อนร่วมงานที่น่ารักจากคลื่นวิทยุ Get102.5 และที่สำคัญ แจน มะปราง จี๊ด และ เซอร์ที่ยืนเคียงข้างกัน คอยให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างเสมอ ขอขอบคุณมากจริงๆ

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ที่ส่งเสริมการศึกษาของข้าพเจ้ามาทั้งชีวิต ที่ได้มอบความรู้อันเป็นสมบัติติดตัวอันล้ำค่าให้กับข้าพเจ้า ความรักที่ประเมินค่ามิได้ และทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้ข้าพเจ้ามีวันนี้ ที่ผ่านมามทุกครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ และหมดกำลังใจจากการเรียนการทำวิจัย ครอบครัวเป็นสิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจเดินต่อได้ครั้งแล้วครั้งเล่า ความสำเร็จที่ข้าพเจ้าได้รับนั้น ขอมอบให้กับคุณยายตา คุณพ่อ และ คุณแม่ของข้าพเจ้า และถึงคุณยายเอ๋ที่ท่านได้จากไปก่อนที่จะได้ชื่นชมความสำเร็จของข้าพเจ้าในวันนี้ คุณยายอวยพรให้ข้าพเจ้าเรียนจบสมที่ตั้งใจทุกครั้งที่เราพบกัน ข้าพเจ้าเชื่อว่าคุณยายจะมองลงมาอย่างภาคภูมิใจ ด้วยรักและคิดถึง

วรัญญูภัทสรร์ สิรินิธิยประภา

บทที่ 1

บทนำ

1. ภูมิหลัง

วิถีชีวิตครอบครัวของมนุษย์นั้นเริ่มขึ้นจากการเข้าสู่ชีวิตครอบครัว ด้วยการแต่งงาน ถ้าสามีและภรรยามีความรักใคร่เข้าใจซึ่งกันและกัน พยายามปรับตัวเข้าหากัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจร่วมทุกข์ร่วมสุขกันในครอบครัว มีการสื่อสารที่ดีต่อกันตลอดจนรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาต่างๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน อันแสดงถึงคุณภาพชีวิตสมรสที่ดีของคู่สามีภรรยา แต่ในทางตรงกันข้าม หากสามีภรรยา มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่รักใคร่ปรองดองกัน และขาดความรับผิดชอบร่วมกันแล้ว ย่อมเกิดความขัดแย้งกันอันอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ครอบครัวต้องแตกสลายลง หรือถ้าไม่ถึงกับแตกสลายก็จะทำให้ครอบครัวขาดความสุขและมีปัญหา ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสังคมในที่สุด สังคมจึงควรตระหนักและให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องกับการสร้างควมมั่นคงของสถาบันครอบครัวเพื่อให้ครอบครัวเป็นจุดกำเนิดหล่อหลอมและสร้างสรรค์ทรัพยากรมนุษย์ให้กับประเทศชาติ (ลดาวลัย สำแดง. 2550) สังคมไทยในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมากมาย หลายมิติทั้งในเรื่องเทคโนโลยีที่ส่งผลให้การใช้ชีวิตของคนในสังคมสะดวกสบาย สามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้อย่างง่ายดายมากขึ้น โครงสร้างของสังคมที่กำลังเข้าสู่ยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุรวมถึงระบบเศรษฐกิจการเงินโลก ที่มีความผันผวนอย่างรุนแรง รวดเร็วตลอดเวลา และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนส่งผลให้ครอบครัวไทย เปลี่ยนแปลงและรับผลกระทบในหลายมิติซึ่งหากครอบครัวไม่สามารถตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ทัน อาจส่งผลสะท้อนถึงความเข้มแข็งของครอบครัวไทยต่อไป (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์.2554) ในขณะที่เดียวกันพบว่า การที่ปัจจุบันลักษณะของครอบครัวไทยมีความหลากหลายขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสามีกับภรรยาหรือบิดามารดากับบุตร ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินกันมากขึ้นและมีความใกล้ชิดกันน้อยลง กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันทำให้บิดามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้นเพื่อหารายได้ให้เพียงพอสำหรับการดำรงชีพของครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาพูดคุยปรึกษาหารือกันน้อยลง ตลอดจนมีโอกาสพบปะสังสรรค์และทำกิจกรรมร่วมกันลดลงไปด้วย จนบางครั้งก่อให้เกิดความสับสนในหน้าที่และความไม่เข้าใจในบทบาทของครอบครัว (สุรศักดิ์ ไควสุภัทร. 2542)

ประเทศไทยได้มีนโยบายในการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติต่างๆ เพื่อให้ การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน โดยนำทุนของประเทศที่มีศักยภาพมาใช้ประโยชน์ อย่างบูรณาการและเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งเสริมสร้างให้แข็งแกร่งเพื่อเป็นรากฐานการพัฒนาประเทศที่สำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้าง

ทุนสังคม (ทุนมนุษย์ ทุนสังคม ทุนทางวัฒนธรรม) ให้ความสำคัญกับ การพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ มุ่งสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) 2555) สถานการณ์เกี่ยวกับครอบครัวไทยปัจจุบัน ปรากฏในผลการศึกษาและการสำรวจเกี่ยวกับ ครอบครัวไทย แสดงถึงแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงด้านค่านิยม และโครงสร้างครอบครัว ดังที่นักวิชาการได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับครอบครัวปัจจุบันว่า สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก ได้ส่งผลกระทบต่อ ครอบครัวและบุคคล ครอบครัวในเขตเมืองส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิต ของบุคคลเป็นจำนวนมาก แนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของครอบครัวที่แตกแยก นับเป็นปรากฏการณ์ ที่น่าเป็นห่วงโดยเฉพาะครอบครัวไทย การหย่าร้างเป็นปัญหาของสังคมยุคใหม่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมได้สร้างทัศนะบางประการให้แก่คู่สมรสปัจจุบัน เช่น การมองเรื่องการหย่าร้างเป็นเรื่องปกติ มากขึ้น ความรับผิดชอบต่อครอบครัวน้อยลง สภาพครอบครัว ที่มีการทะเลาะวิวาท แยกทาง และหย่าร้าง เป็นผลอันเนื่องมาจากการขาดความอดทนอดกลั้นต่อกัน และที่สำคัญคือ ขาดความพร้อมในการที่จะ รับผิดชอบครอบครัว ส่งผลกระทบต่อ หน่วยสังคมในที่สุด (สุภาวรัฐ ยอดระบำ. 2548)

เมื่อพิจารณารอบนโยบายเชิงมหภาคที่เหมาะสมและเป็นไปได้สำหรับการจัดการกับปัญหาการหย่าร้างในประเทศไทย พบว่านโยบายสำคัญน่าจะอยู่ที่การรณรงค์ให้คนไทยทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวและการสื่อสารระหว่างบุคคลให้มากขึ้น โดยเน้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวให้มากกว่าวัตถุ เนื่องจากเป็นไปไม่ได้ที่จะส่งเสริมให้ลดรายได้ต่อบุคคลลง ส่งเสริมให้ประชากรย้ายไปอยู่อาศัยในเขตชนบท ส่งเสริมให้สตรีไม่เข้าสู่ตลาดแรงงาน ส่งเสริมให้ภาวะเจริญพันธุ์สูงขึ้น หรือยกระดับอัตราส่วนเพศให้สูงขึ้น เพื่อให้ภาวะการหย่าร้างลดลง อีกนัยหนึ่งคือ การเพิ่มขึ้นของรายได้ต่อบุคคลของคนไทยถือเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากสะท้อนความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ในขณะที่การย้ายเข้ามาอยู่อาศัยในเขตเมืองมากขึ้น การเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้นของสตรี การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ และการลดลงของอัตราส่วนเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้การรับมือปัญหาการหย่าร้างขึ้นอยู่กับนโยบายการป้องกันมิให้การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าวส่งผลทำให้ภาวะการหย่าร้างสูงขึ้นได้ ซึ่งก็คือนโยบายการรณรงค์ให้บุคคลเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวและมีการสื่อสารระหว่างบุคคลมากขึ้นดังกล่าวข้างต้นนั่นเอง ทั้งนี้การแก้ปัญหาการหย่าร้างมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างความมั่นคงทางสังคม ซึ่งจะส่งผลดีต่อการพัฒนาทุนมนุษย์และยกระดับผลิตภาพแรงงาน นำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืนในสังคมสูงวัยต่อไป (ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. 2557)

เมื่อพิจารณาอัตราการหย่าร้างของประชากรจากการจดทะเบียนในแต่ละภาคก็พบว่าแม้มีมาก น้อยแตกต่างกันไป แต่ก็เป็นที่ไปในทิศทางเดียวกันคือมีแนวโน้มที่สูงขึ้น โดยที่พบว่า อัตราการหย่าร้างสูงสุดอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครโดยข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ยังแสดงให้เห็นว่า อัตราการจดทะเบียนหย่าของประชากรไทยในหลายทศวรรษที่ผ่านมา มีลักษณะ ผกผันกับอัตราการจดทะเบียนสมรส

กล่าวคือ ขณะที่อัตราการจดทะเบียนสมรสมีแนวโน้มลดลง อัตราการจดทะเบียนหย่ากลับมีแนวโน้มสูงขึ้น และเป็นแนวโน้มที่พบได้ในทุกภาค ระบุว่า ในปี 2555 มีผู้จดทะเบียนสมรสใหม่ทั่วประเทศจำนวน 314,338 คู่ และมีคู่สมรสเก่าจดทะเบียนหย่า 111,377 คู่คิดเป็น 35% ของคู่ที่จดทะเบียนสมรสใหม่ นอกจากนี้ การจดทะเบียนหย่าร้างถือว่าเพิ่มสูงกว่าช่วง 9 ปีที่ผ่านมาถึง 27% โดยในปี 2546 มีผู้จดทะเบียนสมรส 328,356 คู่ แต่มีคู่สมรสเก่าจดทะเบียนหย่า 80,836 คู่ โดยจากข้อมูลปี 2557 พบว่าทั่วประเทศมีครัวเรือนประมาณ 22 ล้านครัวเรือน แต่ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป ทำให้สภาพครัวเรือนต่างจากอดีต ครอบครัวขยายที่มีพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า พี่น้องอยู่ร่วมกันลดลง จำนวนครอบครัวเดี่ยวอยู่กันเฉพาะพ่อ แม่ ลูก มากขึ้น ครอบครัวไทยยุคใหม่จึงเปราะบางกว่าอดีต และน่าเป็นห่วง ทำให้เกิดปัญหาการแยกทาง หย่าร้างสูงขึ้น จากข้อมูลกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ล่าสุดในปี 2557 มีรายงานข้อมูล คู่จดทะเบียนสมรสใหม่ทั่วประเทศ 296,258 คู่ และมีคู่สมรสเก่าจดทะเบียนหย่า 111,810 คู่ การจดทะเบียนหย่าเพิ่มสูงกว่าปี 2547 หรือ 10 ปีที่ผ่านมา ถึงร้อยละ 23 สาเหตุการหย่าร้างพื้นฐานมาจากทั้ง 2 ฝ่าย ถูกกดดันทั้งจากความเครียดจากงานและค่านิยมใหม่การพึ่งลำแข้งตัวเอง ความอดทนจึงน้อยลง จึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องพึ่งชีวิตคู่

ผลอันเกิดจากการมีปัญหาคครอบครัวแตกแยกหรือหย่าร้าง ในด้านสามีหรือภรรยาจะเกิดปัญหาทาง สุขภาพจิตและความรู้สึกผิดหวังในชีวิตคู่ สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวลดลง เนื่องจากขาดผู้ร่วม รับผิดชอบ สมรรถภาพในการทำงานลดลง และขาดความรับผิดชอบในครอบครัวนำไปสู่การขาดความรัก ความอบอุ่น บางทีบิดามารดาขาดการเอาใจใส่ดูแลอนาคตบุตรจนทำให้เกิดปัญหาเด็กและวัยรุ่นต่อมา ในส่วนของบุตรหลานก็จะเกิดความรู้สึกอับอาย สับสน กลายเป็นคนที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ และอารมณ์ไม่มั่นคง มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ติดยาเสพติด รายงานของศูนย์วิจัยครอบครัว มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการหย่าร้าง จะมีปัญหาไปตลอดชีวิต หน่วยงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กไทยหลายองค์กร พบข้อมูลที่น่าวิตกหลายเรื่อง เช่น เยาวชนอายุ 14-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้น เด็กด้อยโอกาสติดยาบ้ากว่า 6 แสนคน ปัญหาส่วนใหญ่ของเด็กเหล่านี้เกิดจากความไม่มั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่มีสาเหตุมาจากความไม่มั่นคงของสถาบันครอบครัวที่ถือว่าเป็นสถาบันหลักของสังคม อันเป็นสาเหตุแรกที่จะนำไปปัญหา หลายรูปแบบมาสู่สังคมไทย (สยมพร เคไพบูลย์. 2547) สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา เป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีที่สุดในครอบครัว หากสามีภรรยารักใคร่ผูกพันการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ปรับตัวเข้าหากันช่วยเหลือเกื้อกูล และแก้ไขปัญหาร่วมกัน ย่อมจะก่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นในครอบครัว และในทางตรงข้ามหากสามีภรรยาขาดความเห็นอกเห็นใจ และขาดความรับผิดชอบร่วมกันแล้วย่อมจะเกิดความขัดแย้งระหว่างกันอยู่เสมอ ครอบครัวจะขาดความสงบสุข อันจะมีผลกระทบต่อบุตรหลานและสมาชิกทุกคนในครอบครัว (สุพิศ รนขาว. 2542)

สำหรับในต่างประเทศนั้น สกินเนอร์ สไตน์ฮอลเลอร์ และซานตา บาบารา. (Skinner; Steinhauer; & Santa-Barbara. 1995) ให้ความเห็นว่าความเข้มแข็งและความอ่อนแอของครอบครัว

สามารถ ตรวจวัดได้จาก การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว อันประกอบด้วยความสำเร็จในการปฏิบัติ ภารกิจของครอบครัว การแสดงบทบาท การสื่อสาร การแสดง ออกจากอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรมค่านิยม สำหรับในประเทศไทย ดุษฎี โยเหลา และคนอื่นๆ (2545) ให้ผลสรุปจากงานวิจัย ในประเทศไทยที่ศึกษาเยาวชน และบิดามารดา จำนวน 1,089 ครอบครัว ว่าครอบครัวสุขภาพดี ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของครอบครัวที่เข้มแข็งนั้น จะประกอบด้วย การสื่อสารทางบวก มีความขัดแย้งระหว่างบิดา-มารดาต่ำ มีความใกล้ชิดผูกพันสูงและมีการรับรู้สภาพของเศรษฐกิจของนอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกันกับรายงานการวิจัย ลักษณะการสื่อสารของสามี - ภรรยา ในครอบครัวเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดอุบลราชธานี (ไพศรี วิลาวรรณ. 2541) พบว่า กลุ่มตัวอย่างในเขตเมือง มีการกล่าวขอโทษกันระหว่างสามีภรรยา มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในเขตชนบทมีการสื่อสารแบบสมยอมเมื่อเกิดความขัดแย้งกันมากกว่าครอบครัว ในเขตเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่างในเขตชนบทส่วนใหญ่มีความเห็นว่าคู่สมรสของตนปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัวในระดับต่ำกว่าครอบครัวในเขตเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการสื่อสารแบบอื่นๆ ระหว่างครอบครัวในเขตเมืองและเขตชนบทไม่มีความแตกต่างกัน ในส่วนของตัวแปรภูมิหลัง ได้แก่ การศึกษาและอาชีพมีความสัมพันธ์กับลักษณะการสื่อสาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการสื่อสารกับสามีหรือภรรยา ในเรื่องการพูดคุยหยอกล้อและการกล่าวชื่นชมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพต่างกัน กล่าวขอโทษ และการกล่าวขอขอบคุณ ชอบใจกับสามีภรรยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออก เก็บตัว สามารถทำนายหรือมีอิทธิพลต่อการสื่อสารแบบกล่าวชื่นชมและการพูดคุยหยอกล้อขอสามีภรรยา ตัวแปรด้านการสื่อสารที่มีการพูดคุยทักทายในครอบครัวเดิมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าสามารถทำนายหรือมีอิทธิพลต่อการกล่าวขอขอบคุณ ชอบใจกันของสามีภรรยา ในครอบครัวปัจจุบันและการสื่อสารแบบอวัจนภาษาที่ใช้สายตา ในการดู ว่า ในครอบครัวเดิมของกลุ่มตัวอย่างสามารถทำนายหรือมีอิทธิพลต่อการสื่อสารแบบเฉยใจของสามีภรรยา ในครอบครัวปัจจุบัน และผลข้อสุดท้ายพบว่าการสื่อสารในภาวะต่าง ของสามีภรรยา พบว่าระดับความขัดแย้งของสามี ภรรยาที่มีต่อกันไม่มีความสัมพันธ์กับการสื่อสารในชีวิตประจำวันแต่ระดับความขัดแย้งของสามีภรรยาที่ต่างกันมีการสื่อสารแบบเฉยใจออกนอกเรื่องและการสื่อสารแบบสมยอมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความขัดแย้งเรื่องการเลี้ยงดูบุตร มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการสื่อสารแบบสมยอม การบอกความรู้สึกของตนเองและการสื่อสารแบบเฉยใจออกนอกเรื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผลการวิจัยทำให้ทราบว่า มีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการสื่อสารในครอบครัวของสามีภรรยา ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันและเป็นแนวทางสำหรับการป้องกันส่งเสริมเรื่องการสื่อสารในครอบครัวเพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัวต่อไป

จะเห็นได้ว่าจากลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเกี่ยวข้องและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เปิดเผย และส่งผลกระทบต่อกันตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนทำให้ครอบครัวมี

โอกาสเกิดปัญหาความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งลักษณะความขัดแย้งในครอบครัวที่มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างสามีกับภรรยา และระหว่างบิดามารดากับบุตรตั่งนั้นเองการติดต่อสื่อสารจึงเป็น องค์ประกอบ สำคัญประการแรกต่อการสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างคู่สมรสในฐานะ เป็นทักษะพื้นฐานที่จะ ช่วยให้ สามีภรรยาปรับตัวเข้าหากัน และจัดสรรบทบาทได้อย่างเหมาะสม (ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์. 2540) ทั้งนี้เพื่อที่จะสื่อสารกันเพื่อลดความขัดแย้งได้มากขึ้นรวมทั้งการศึกษาของสตินเนทและคณะ (Stinnett et al. 1984) พบว่า ครอบครัวที่มีคุณภาพจะมีวิธีติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่ดีมาก มีการติดต่อสื่อสารกัน โดยตรง มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอยู่เสมอ อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวต่างเป็นผู้ฟังที่ดี และมีความไว้วางซึ่งกันและกัน เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นก็จะพูดกัน แต่พยายามร่วมกันรับรู้ความรู้สึก ของกัน และกัน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในเรื่องความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความคาดหวัง หรือ ความหวังโย โดยใช้คำพูด (verbal communication) และไม่ใช้คำพูด (non-verbal communication)ซึ่งเหล่านี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นคุณลักษณะสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่จำเป็นต้องเสริมสร้างให้ เกิดขึ้นใน คู่สมรส

จากสถานการณ์ที่ว่าครอบครัวที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงต้องประสบปัญหาความสัมพันธ ภายใครอบครัว อันเป็นผลมาจากการขาดพื้นฐานความสัมพันธที่ดีระหว่างสมาชิกเมื่อครอบครัวต้อง ประสบกับปัญหาวิกฤตที่เกิดต้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกประกอบกับความเครียดของคนในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหาความไม่ลงรอยกันและเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ซึ่งเมื่อสะสมติดต่อกัน เป็นเวลานานโดยมิได้รับการแก้ไข สภาพปัญหาและภาวะความเครียดในครอบครัวดังกล่าวอาจขยาย ความรุนแรงจนกลายเป็นปัญหาสังคมต่อไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่ขาดความเข้มแข็ง ขาด การวางระเบียบวินัยและการปฏิบัติในครอบครัว ตลอดจนขาดความสัมพันธที่ดีระหว่างสมาชิกอย่าง เพียงพอครอบครัวเหล่านี้ย่อมมีโอกาสหลีกเลี่ยงผลกระทบของปัญหาเหล่านี้ได้ ซึ่งลิวอิส เอโคเซอร์ .(Lewis A. Coser.1956)ได้กล่าวถึงลักษณะความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธใกล้ชิดสนิทสนมว่า จะมีความรุนแรงมากกว่าความขัดแย้งระหว่างคนแปลกหน้ากัน เนื่องจากต่างฝ่ายต่างพยายามเก็บกดไม่แสดง ความไม่พอใจออกมา และเมื่อเก็บไว้มากๆ เข้าความไม่พอใจจะรุนแรงยิ่งขึ้น ทำให้ระเบิดออกมา และเมื่อ ถึงวันนั้นสาเหตุของความขัดแย้งอาจขยายความรุนแรงครอบคลุมถึงปัจจัยอื่นๆ ด้วย (ปาริชาติ สุขุม.2531) นอกจากนี้แล้ว ลักษณะของครอบครัวบางประการยังเป็นสาเหตุสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวเกิด ปัญหาขัดแย้งและไม่เข้าอกเข้าใจกัน (เหมววรรณ เหมะนัค.2533; อ้างอิงจาก Gelles and Straus.1979)คู่ สมรสส่วนใหญ่มีความขัดแย้งกันนานๆครั้ง ซึ่งครอบครัวที่มีความขัดแย้งไม่ได้เป็นครอบครัวที่มีปัญหาแต่ อย่างใด เพราะความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในทุกๆความสัมพันธ์ คู่สมรสควรจะยอมรับ และทำ ความเข้าใจว่าความขัดแย้งไม่ใช่สิ่งเลวร้ายที่ย่อมให้เกิดขึ้นไม่ได้ และความขัดแย้งย่อมสามารถแก้ไขได้ โดยความร่วมมือกันของคู่สมรส (จัสมิน สุวรรณชีพ.2544) โดยมีงานวิจัยของ แกลวินและบรอมเมล (Galvin; &Brommel.1986) พบว่า ทั้งคู่สมรสที่มีความสุขและคู่สมรสที่ไม่มีความสุขในชีวิตสมรสต่างก็มี

ความขัดแย้งในชีวิตสมรสไม่แตกต่างกัน แต่คู่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตสมรสจะสามารถรับมือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและนำมาใช้พัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาร์คแมน (อุมพร ตรังคสมบัติ. ม.ป.ป.; อ้างอิงจาก Markman. 1981) ที่พบว่า ตัวพยากรณ์ถึงความพึงพอใจและความสำเร็จในชีวิตคู่ที่ดีที่สุด คือ ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้ง หรือกล่าวได้ว่า ชีวิตสมรสจะประสบความสำเร็จได้ไม่ใช่เพราะไม่มีความขัดแย้ง แต่เป็นเพราะคู่สมรสสามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดีต่างหาก

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดี คือ การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะช่วยจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ให้รุนแรงจนกลายเป็นปัญหาวิกฤติต่อไป ซึ่งครอบครัวที่มีทักษะการสื่อสารที่ดีจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการบอกเล่าความรู้สึก และความต้องการต่อกัน ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะมีมากขึ้น(อุมพร ตรังคสมบัติ. 2545) ดังนั้นเองการที่ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมักเริ่มต้นจากการขาดทักษะในการสื่อสารของคู่สมรส การจัดการความขัดแย้ง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คู่สมรสต้องนำมาใช้เพื่อให้ครอบครัวดำเนินต่อไปได้และวิธีที่จะจัดการความขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปได้ คือการมีทักษะมีการสื่อสารระหว่างคู่สมรสที่ดีหากมีการสื่อสารระหว่างคู่สมรสอย่างมีประสิทธิภาพแล้วนั้น จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพดีในครอบครัว รักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันไว้อย่างแนบแน่นระหว่างสามีกับภรรยาจะทำให้คู่สมรสมีวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคม จนเกิดความสงบสุขในครอบครัว

สำหรับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ นั้นยังพบไม่มากนักส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของการสำรวจสถานการณ์ครอบครัวไทยและการศึกษาถึงสาเหตุที่ส่งผลต่อความขัดแย้งในครอบครัวโดยมีทั้งการศึกษาในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในส่วนของการศึกษาในเชิงคุณภาพในลักษณะของกรณีศึกษานั้นนั้นส่วนใหญ่เป็นการหยิบยกเพียงบางประเด็นมาศึกษาเช่นความขัดแย้งภายในครอบครัวความรุนแรงในครอบครัวเป็นต้นส่วนในเชิงปริมาณเป็นการศึกษาในเชิงสำรวจและเชิงสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความขัดแย้งกับตัวแปรอื่นๆและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับตัวแปรอื่นๆโดยเฉพาะกับตัวแปรทางชีวสังคมเช่นเพศอายุอาชีพประเภทของครอบครัวเป็นต้นซึ่งทำให้ผู้วิจัยเห็นช่องว่างของความรู้ทั้งในด้านของเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำการศึกษาและในด้านของวิธีวิทยาการวิจัยที่ยังขาดการนำเสนอมุมมองในเชิงพฤติกรรมศาสตร์ที่เน้นการทำความเข้าใจและอธิบายถึงปรากฏการณ์ของครอบครัวไทยทั้งในด้านของความขัดแย้งและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวโดยอาศัยแนวคิดทั้งทางจิตวิทยาสังคมวิทยาและศาสตร์อื่นๆที่เกี่ยวข้องในการศึกษาอย่างเป็นองค์รวมเพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

ทว่าในปัจจุบันประชากรที่กำลังจะมีครอบครัวหรือเริ่มแต่งงานมีครอบครัว มีสถานะเป็นสามีภรรยาแล้ว คือ คนในยุคของคนรุ่นเจเนอเรชั่นวาย (Y Generation หรือ Gen-Y หรือ Why Generation หรือ Net Generation) ซึ่งเป็นผู้ที่เกิดในช่วงค.ศ. 1980 หรือ พ.ศ. 2523 เป็นต้นมาปัจจุบันมีจำนวนสัดส่วน 1

ใน 4 ของประชากรทั้งโลก สำหรับประเทศไทยมี จำนวน “ประชากรเจนวาย” 18 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 27 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.2558) โดยคนเจนเนอเรชั่นวาย จะเป็นคนที่เติบโตมาในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองรวมทั้งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้ามีบุคลิกลักษณะตามสมัยนิยมมีความเก่งกล้าในการแสดงออกและกล้าคิด (ณัฐวุฒิ พงศ์สิริ. 2552) ดังนั้นคนเจนเนอเรชั่นวายที่เติบโตในยุคสมัยนี้ที่ผู้คนติดต่อสื่อสารกันได้รวดเร็ว อุปกรณ์เทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือกลายเป็นปัจจัยสำคัญ รูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจึงทำให้การสื่อสารของผู้คนก็เปลี่ยนไปโดยเฉพาะคนในเจนเนอเรชั่นนี้ นอกจากนี้กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายเชื่อว่าความสำเร็จในชีวิตจะเกิดขึ้นต้องทำงานหนักทำให้มีการแต่งงานช้าลงจะสังเกตได้ว่าคนเจนเนอเรชั่นยายน้อยมากที่แต่งงานก่อนอายุ 30 ปีและหากมีแฟนแล้วแฟนเป็นอุปสรรคกับงานพวกเขาจะเลิกกับแฟนและเลิกงาน (ทิพวัลย์ สนิธิธาวร. 2553)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความโดดเด่นของความเป็นคนเจนเนอเรชั่นวาย คือ การที่พวกเขาเกิดในช่วงเวลาที่บ้านเมืองสงบสุขและเติบโตมาในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองรวมทั้งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าเป็นวัยที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่วัยทำงานมีลักษณะนิสัยชอบแสดงออกมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบอยู่ในกรอบและไม่ชอบเงื่อนไข เจนเนอเรชั่นวายเป็นคนทันสมัยไม่ตกยุคและมักเปื่อง่าย เป็นกลุ่มคนที่ทันโลกทันเทคโนโลยีสามารถใช้อุปกรณ์และเครื่องมือทันสมัย อาทิ ไอโฟน ไอพอด เน็ตบุ๊ก และกล้องดิจิตอลได้คล่องแคล่ว คนกลุ่มนี้จึงมีบุคลิกลักษณะด้านหนึ่งที่ค่อนข้างหิวหาตามสมัยนิยมพ่วงติดมากับความเก่งกล้าในการแสดงออกและกล้าที่จะคิด นับเป็นประชากรที่มีเอกลักษณ์และโดดเด่นมีความเป็นตัวของตัวเอง ในด้านการสื่อสารที่คนเจนเนอเรชั่นนี้ ชอบที่จะสื่อสารด้วยความรวดเร็วการมีพฤติกรรมเสฟสื่อทุกอย่างผ่านหน้าจอนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ประกอบกับความต้องการความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ ทำให้คนเจนเนอเรชั่นนี้สมรสช้าลง แต่พบว่าอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ประชากรเจนเนอเรชั่นวายจึงได้รับความสนใจอย่างมาก โดยเฉพาะจากกลุ่มนักวิชาการด้านทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรเป็นวัยเจริญพันธุ์ที่ส่วนหนึ่งกำลังเข้าสู่ตลาดแรงงานและอีกส่วนหนึ่งกำลังอยู่ระหว่างการศึกษ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าประชากรกลุ่มนี้ควรค่าแก่การศึกษา คือ กลุ่มคนที่มีการสื่อสารในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปจากคนรุ่นก่อนๆ มีบุคลิกลักษณะในแบบของตนที่โดดเด่น อย่างไรก็ตาม การศึกษาและงานวิจัยที่ผ่านๆ มาในด้านที่ส่งผลต่อคู่สมรสนั้น ยังไม่ได้ครอบคลุมและยังไม่พบการศึกษาประชากรที่จะเริ่มสร้างครอบครัวใช้ชีวิตสมรสในกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายเหล่านี้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นช่องว่างของความรู้ทั้งในด้านของเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำการศึกษาและในด้านของวิธีวิทยาการวิจัยที่ใช้ทำให้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโดยเริ่มจากคู่สมรสหรือสามีภรรยาถือเป็นบุคคลสำคัญที่จะขับเคลื่อนครอบครัวไปสู่สังคม การสร้างสัมพันธภาพ อันดีระหว่างคู่สมรสโดยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคู่สมรส จะก่อให้เกิดผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจ และพฤติกรรมของ

สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนการนำเสนอรูปแบบในการลดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ด้วยการใช้อองค์ประกอบด้านการติดต่อสื่อสารที่ควรให้ความสนใจต่อการเสริมสร้างซึ่งจะเห็นได้จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าการศึกษาในลักษณะของการร่วมมือกัน เพื่อให้เกิดผลในเชิงปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมนั้นยังมีไม่มากนัก และที่สำคัญงานที่มุ่งค้นหาสาเหตุของการสื่อสารที่ส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ความขัดแย้งของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย พร้อมทั้งค้นหารูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายตลอดจนเพื่อพัฒนาและศึกษาคุณภาพของหลักสูตรด้วยการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อสร้างคู่มือหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายซึ่งพบว่ายังไม่มี โดยในงานวิจัยนี้จะได้ทั้งข้อค้นพบ และหลักสูตรอันเกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานทั้งภาครัฐภาคเอกชน เจ้าหน้าที่ คู่สมรสตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถนำไปใช้ในการจัดทำหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่หรือปรับไปใช้กับบุคคลทั่วไปได้อีกด้วย ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จากการทบทวนสถานการณ์และงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (MonomethodMultistrand) แบบตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวทางของ เทดดีและ ทาชาคโครี (Teddlie&Tashakkori. 2009) มาใช้เป็นกรอบของการศึกษาในการค้นหาสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย สังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายตลอดจนพัฒนาและศึกษาคุณภาพของหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

2.คำถามการวิจัย

- 1) สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายผ่านมุมมองคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย เป็นอย่างไร
- 2) รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายมีอะไร และเป็นอย่างไรบ้าง
- 3) หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายเป็นอย่างไร

3.ความมุ่งหมายของการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย เป็น 3ข้อ ดังนี้

- 1) เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
- 2) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
- 3) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

4.ความสำคัญของการวิจัย

ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการสร้างความรู้ทางวิชาการ และในเชิงปฏิบัติ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1การสร้างความรู้ทางวิชาการ

ผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการสร้างองค์ความรู้ที่มีความละเอียดลึกซึ้งในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารของชีวิตคู่ คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายซึ่งจะทำให้เข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง วิธีการ ผลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะรูปแบบการสื่อสารที่จะนำไปสู่การช่วยลดความขัดแย้งของการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่จะมีส่วนสำคัญให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งขึ้น

4.2ในเชิงปฏิบัติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในมิติต่างๆ ได้แก่ สถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว วิธีการ ขั้นตอนสำหรับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายโดยเป็นหลักสูตรที่ง่ายต่อการนำไปใช้

5.ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางของวิธีการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (MonomethodMultistrand) แบบตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวทางของเทดดีและทาชาคโคริ (Teddlie&Tashakkori. 2009) โดยในช่วงที่ 1 ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา (Case study) มาใช้เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายรวมทั้งรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ผ่านมุมมองของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายจากนั้นในช่วงที่ 2 การวิจัยเชิงเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาและศึกษาคุณภาพของหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายหลังจากที่ได้ถ่ายทอดให้กับคู่สมรส

ผู้วิจัยได้จำแนกขอบเขตของการวิจัยทั้ง 2 ช่วง ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านวิธีวิทยาการวิจัย ด้านเนื้อหาและด้านผู้ให้ข้อมูล ดังต่อไปนี้

5.1.ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

1) การวิจัยช่วงที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบกรณีศึกษา (Case study) มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย รวมทั้งรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายผ่านมุมมองของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น information rich case กล่าวคือ เป็นคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่มีคุณลักษณะตรงตามที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากฐานข้อมูลประวัติของคู่สมรส ผล

คะแนนจากแบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว รวมถึงได้รับการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาจิตวิทยาครอบครัว และพฤติกรรมศาสตร์

2) การวิจัยช่วงที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยกระบวนการ 2 ขั้นตอน คือ

2.1) การหาประสิทธิผลของหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายโดยมีวิธีการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในช่วงที่ 1 มาทำการสร้างเป็นร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

2) ผู้วิจัยนำร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ครอบครัว และพฤติกรรมศาสตร์ ทำการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ

3) ผู้วิจัยทำการปรับปรุงร่างหลักสูตรตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4) ผู้วิจัยถ่ายทอดร่างหลักสูตร ในทุกส่วน ให้กับคู่สมรส โดยทำการถ่ายทอดในรูปแบบของการอบรมจำนวน 7 ครั้ง รวมทั้งให้คู่สมรสได้นำหลักสูตรไปปฏิบัติที่บ้านอีกด้วย

2.2) การประเมินการใช้หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นยายนั้น ผู้วิจัยนำวิธีการวิจัยเชิงประเมิน ตามแนวทางเชิงคุณภาพและการทบทวนการปฏิบัติหลังการนำไปใช้ที่บ้าน (After Action Review: AAR)

2.3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินมาปรับหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

5.2.ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ของการวิจัยช่วงที่ 1 และ การวิจัยช่วงที่ 2 ดังต่อไปนี้

5.2.1การวิจัยช่วงที่ 1เป็นการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การสื่อสารที่ส่งผลต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตคู่ ผ่านมุมมองของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายซึ่งมีคุณลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ได้แก่คู่สมรสที่เกิดตั้งแต่ปีพ.ศ.2523-2533 โดยพิจารณาจากฐานข้อมูลประวัติของคู่สมรส ผลคะแนนจากแบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว รวมถึงการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2) รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายผ่านมุมมองของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

5.2.2 การวิจัยช่วงที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการตามแนวทางเชิงคุณภาพ ในการพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่สำหรับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ประกอบด้วยประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในช่วงที่ 1 มาทำการสร้างเป็นร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่ประกอบด้วย การพัฒนาความรู้ การพัฒนาทักษะ และการพัฒนาเจตคติ ที่เกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ จากนั้นนำร่างหลักสูตรไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์และครอบครัวทำการประเมิน

2) ผู้วิจัยทำการถ่ายถอดร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในทุกส่วนให้กับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย โดยทำการถ่ายถอดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะที่เกี่ยวกับการสื่อสาร นอกจากนี้ก็จะให้คู่สมรสได้นำหลักสูตรไปปฏิบัติที่บ้านอีกด้วย

3) การประเมินผล ด้วยรูปแบบการประเมินเชิงคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ คະแนนจากแบบประเมินความขัดแย้งก่อนและหลังเข้าร่วมร่างหลักสูตร และผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง (Story telling) หลังการนำร่างหลักสูตรไปปฏิบัติที่บ้านของคู่สมรส

5.3 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

5.3.1 การวิจัยช่วงที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 1 ได้แก่คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย จำนวน 4 คู่ ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1.) กลุ่มคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

1.1) ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้งได้คะแนนในระดับสูง และสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่า เป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง

1.2) เป็นคู่สมรสที่ได้รับคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ (นักจิตวิทยาครอบครัว นักพฤติกรรมศาสตร์) ที่มีประสบการณ์การวิจัย หรือประสบการณ์การสอนในเรื่องคู่สมรสหรือ เรื่องจิตวิทยาครอบครัว เรื่องความขัดแย้งในครอบครัว

5.3.2 การวิจัยช่วงที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการวิจัยในช่วงที่ 1

2) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่สมัครใจเข้าร่วมโดยผ่านเกณฑ์การเป็นคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่ทั้งสามีและภรรยาเกิดระหว่างปี พ.ศ.2523-2533 และมีคุณลักษณะการติดต่อสื่อสารแบบคนเจนเนอเรชั่นวาย โดยการติดตามการประกาศการเข้าร่วมหลักสูตรผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียและใช้การร่วมสมัครโดยติดต่อสื่อสารกับนักวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์เท่านั้น ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้งและสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่า เป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง

โดยสรุปได้ดังตาราง1 ดังนี้

ตาราง 1 ขอบเขตการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย	วิธีการศึกษา	ผู้ให้ข้อมูลหลัก
ข้อ 1 และ ข้อ 2 (การวิจัยช่วงที่ 1)	การวิจัยเชิงคุณภาพ - การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth-interview) - การเล่าเรื่อง (Story telling)	1.คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย
ข้อ 3 (การวิจัยช่วงที่ 2)	การวิจัยเชิงคุณภาพ - การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth-interview) - วิธีการวิจัยเชิงประเมิน ตามแนวทางเชิง คุณภาพ - การทบทวนการปฏิบัติ หลังการนำไปใช้ที่บ้าน (After Action Review: AAR)	1.คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการ วิจัยในช่วงที่ 1 2.คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่สมัครใจเข้าร่วมโดยผ่าน เกณฑ์ต่างๆ

6. การเชื่อมโยงผลการวิจัยแต่ละช่วง

ผลจากการค้นหาสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายผ่านมุมมองของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย รวมทั้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานครผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการสร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในการวิจัยช่วงที่ 2 ต่อไป

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

การสื่อสารของคู่สมรส หมายถึง กระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างคู่สมรสที่มีการสื่อความหมาย ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็นของแต่ละฝ่ายทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจนภาษา

ความขัดแย้งในชีวิตคู่ หมายถึง ความไม่เห็นพ้องต้องกันของคู่สมรส โดยแสดงออกได้จากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน การทะเลาะเบาะแว้ง ความไม่พอใจของแต่ละฝ่ายในคู่สมรส

การสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจนภาษา ซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการทางความคิด หรือความรู้สึก หรือการแสดงออกที่ไม่เห็นพ้องต้องกันของคู่สมรส

การสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจนภาษา โดยมุ่งที่จะแก้ไขหรือบรรเทาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีของคู่สมรส ตลอดจนให้ชีวิตสมรส ตลอดจนให้ชีวิตสมรสดำเนินต่อไปได้

รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย หมายถึง การสื่อสารที่เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดข้อความหรือ การกระทำของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายผ่านช่องทางคือการใช้วิธีพูด การใช้ภาษากาย ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย การใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยี คือ การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์มือถือถือการส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยการใช้อุปกรณ์หรือข้อความต่างๆ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจจนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้โดยเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นแล้วมีวิธีการสื่อสารในหลายรูปแบบที่ลดความขัดแย้งที่มาจากสื่อสารที่เกิดขึ้น โดยผลที่เกิดขึ้นทำให้ความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวายลดลง

คู่สมรสเจนเนอเรชันวาย หมายถึง ชายและหญิงที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 -2533 ที่ได้ตกลงใช้ชีวิตคู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา มีความผูกพันกันทางด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางพฤตินัยใช้ชีวิตคู่ร่วมกันเป็นครอบครัวโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือตามจารีตประเพณี หรือตามพฤตินัย ในฐานะของคู่สมรส โดยทั้งสามีและภรรยามีคุณลักษณะของความเป็นคนเจนเนอเรชันวายที่บุคลิกภาพมีความมั่นใจในตัวเอง ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต มีความต้องการใช้เวลาสำหรับชีวิตส่วนตัวที่ต้องใช้เวลาไปกับเพื่อน (โซเชียลมีเดีย และเพื่อนที่พบปะพูดคุยกันจริงๆ) และคู่รักด้วย มีการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วทันใจด้วยอุปกรณ์เทคโนโลยีที่ทันสมัยและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเสพสื่อต่างๆผ่านหน้าจอถือถือจนถือถือกลายเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตประจำวันที่ขาดไม่ได้

หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย หมายถึง แผนประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นเอกสารและโครงการของการศึกษาที่วางแผนไว้ เพื่อให้ผู้เรียนอันได้แก่คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายได้ศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดโดยแผนงานมีจุดหมายที่มุ่งเสริมสร้างความรู้ เจตคติและทักษะในด้านการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ให้แก่คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย มีโครงสร้างที่ประกอบไปด้วยแนวคิดสำคัญวัตถุประสงค์ระยะเวลาเครื่องมือและอุปกรณ์วิธีดำเนินการและการประเมินผลมีจุดหมายเพื่อให้คู่สมรสมีการสื่อสารระหว่างกันที่ดีขึ้น อันได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเจียม การสื่อสารการฟัง เพื่อลดสาเหตุของความขัดแย้งอันได้แก่ การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่างและการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ ตลอดจนเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ที่อาจทำให้เกิดเป็นความขัดแย้งที่นำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้เป็นการนำเสนอแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มเจนเนอเรชันวาย

ส่วนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

ส่วนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งในคู่สมรส

ส่วนที่ 4 แนวคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

4.1 ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism)

4.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ส่วนที่ 5 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

ส่วนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 7 วิธีการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง แบบตามลำดับขั้น

ส่วนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มเจนเนอเรชันวาย (Generation Y)

ยุค (Generation) เป็นคำที่ใช้ระบุ ช่วงอายุของคน เช่น อาจกล่าวเป็น 2 ยุคได้แก่เรียกว่า คนยุคใหม่ และคนยุคเก่า การแบ่งยุคมักแบ่งโดยอาศัยช่วงปีที่เกิด คนที่เกิดในช่วงปีเดียวกันจะเรียกว่าเป็นคนในยุคเดียวกัน ตัวอย่างของการแบ่งยุค ได้แก่

1) ยุคเบบี้บูม (Baby Boomers) ที่เกิดในช่วง ค.ศ. 1946-1963 ซึ่งเป็นยุคหลังสงครามโลกครั้งที่สอง เป็นยุคที่มีเด็กเกิดมาก คนในยุคนี้ เป็นคนที่มีลักษณะแบบอนุรักษ์นิยม ชื่นชอบประเพณีที่ดีงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ยึดมั่นศีลธรรมอันดี ชื่นชอบและเคารพสถาบันของสังคม

2) ยุคเจนเนอเรชันเอ็กซ์ (X Generation หรือ Gen-X) ซึ่งเป็นผู้ที่เกิดในช่วง ค.ศ. 1964 – 1986 คนกลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง แสวงหาอำนาจด้วยตนเอง ทำงานแบบเบ็ดเสร็จด้วยตนเองหรือเป็นเจ้าของเอง ชอบทำอะไรง่ายๆ ไม่ต้องเป็นทางการ ชอบพูดคุยสนทนาแบบผู้ใหญ่ ไขว่คว้าหาความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก ครอบงำ ใฝ่ศึกษาหาความรู้ สัมผัสประสบการณ์ใส่ตน กลุ่มนี้อาจเป็นเป็น 2 ช่วงย่อยคือ Early Xers (1964-1976) และ late Xers (1977-1986)

3) ยุคของคนรุ่นเจนเนอเรชันวาย (Y Generation หรือ Gen-Y หรือ Why Generation หรือ Net Generation) และยังมีชื่ออื่น ได้แก่ มิลิเนียนเจนเนอเรชัน, เน็ทเจนเนอเรชัน, หรือ แอคโคบูมเมอร์ (ลูกของ

รุ่นเบบี้บูมเมอร์) ซึ่งเป็นผู้ที่เกิดในช่วง ค.ศ. 1980 หรือ พ.ศ. 2523 เป็นต้นมา ปัจจุบันมีจำนวนสัดส่วน 1 ใน 4 ของประชากรทั้งโลก สำหรับประเทศไทยมี "ประชากรเจนวาย" จำนวน 18 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 27 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2558)

4) ปัจจุบันเข้าสู่คนรุ่น เจเนอเรชั่น ซี (Generation C หรือ Gen-C ย่อมาจากคำว่า Connectedness) ซึ่งบริษัทวิจัยข้อมูลด้านการตลาด "นิลเส็น" (Nielsen) นิยามกลุ่มลักษณะประชากรกลุ่มใหม่ โดยไม่ใช้หลักอ้างอิงตามช่วง พ.ศ. เกิดอีกต่อไป แต่นิยามตามอัตราความกระตือรือร้นของการเป็นคนในยุคดิจิทัล สภาพแวดล้อมทางด้านอิเล็กทรอนิกส์มีอิทธิพลต่อแนวคิด ทักษะคิด และพฤติกรรม เริ่มตั้งแต่การที่มีสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำให้มีอำนาจทางด้านข้อมูลมากขึ้น สามารถรับรู้และค้นหาข่าวสาร ข้อมูลได้ทันท่วงที และไร้ขอบเขตจำกัด มีความรู้ ฉลาดขึ้น ส่งผลให้มีความต้องการที่ซับซ้อนหลากหลาย และยากที่จะตอบสนองมากขึ้น นอกจากพลังที่มากขึ้นในเชิงข้อมูลแล้ว คนเจนเนอเรชั่น ซี ยังมีพลังที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ที่เปี่ยมล้น และถูกผลักดันสนับสนุนให้มีการแสดงออกได้ ด้วยเครื่องมืออุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีความกล้าจะแสดงออก และมีช่องทางจะแสดงออกถึงความสามารถ และความคิดของตนเอง และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่มีความถนัด (พสุ เดชะรินทร์. 2548)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาคู่สมรสที่อยู่ในกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย โดยมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

1.1 ความหมายของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย(Generation Y)

ตามที่ Strauss และ Howe (2000) นิยามไว้ ซึ่งมีระยะห่างของอันตรภาคชั้นทั้งสิ้น 22 ปี โดยได้แบ่งออกเป็น 4 ช่วงๆ ละ 5 ปี ทำให้ได้ประชากรเจนเนอเรชั่นวาย กลุ่มแรกจึงเป็นผู้เกิดระหว่าง พ.ศ. 2523-2528 ขณะนี้มีอายุระหว่าง 32-37ปี กลุ่มที่สองเป็นผู้เกิดระหว่าง พ.ศ. 2529-2534 ขณะนี้มีอายุระหว่าง 26-31 ปี กลุ่มที่สามเป็นผู้เกิดระหว่าง พ.ศ. 2533-2540 ขณะนี้มีอายุระหว่าง 20-27 ปี และกลุ่มที่สี่เป็นผู้เกิดระหว่าง พ.ศ. 2541 -2546 ขณะนี้มีอายุระหว่าง 14-19 ปี

หากจำแนกตามปีพ.ศ.ที่เกิดนั้นพบว่าอุทิส ศิริวรรณ (2555) กล่าวว่า กลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย (Generation Y) คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 – 2533 ซึ่งคนเจนเนอเรชั่นวายส่วนใหญ่ รักง่าย หน่ายเร็ว สมารถสู้ กล้าแสดงออก หัวือหวา ทันแพชั่นทันโลก ทันเหตุการณ์ เกาะติดเทคโนโลยีใกล้ชิด ต้องการประสบความสำเร็จแบบเป็นตัวของตัวเอง และ ไม่ต้องการเป็นเจ้าของคน แต่ต้องการทำงานแบบเป็นนายตัวเอง ไม่ชอบให้ใครสั่ง ไม่ชอบให้ใครบังคับ ชมขู่ หรือ ควบคุม

ในขณะที่รอน (รัฐภา อสิสนธิสกุล; และ อ้อยอุมา รุ่งเรือง. 2548; อ้างอิงจาก Ron.n.d.)กล่าวว่า เจเนอเรชั่นวาย หมายถึง คนที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2524 – 2544 มีทักษะด้านกีฬา คาราเต้ เข้าค่าย คอมพิวเตอร์และกิจกรรมต่างๆ มีทัศนคติและมุมมองใหม่ๆ ต่อเรื่องเพศ สถานที่ เวลา และระยะทาง

อย่างง่าย ๆ สงสัยเรื่องเกี่ยวกับการแบ่งแยกเชื้อชาติ และเพศ ตามแนวคิดเดิม มีเพื่อนสนทนาทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถติดต่อเวลาใดก็ได้อุปสรรคด้านเวลาและสถานที่ไม่มีอิทธิพลต่อคนรุ่นนี้ มีความเต็มใจทำงานและเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งผลสัมฤทธิ์

รอบบินส์ (รัชฎา อธิสนธิสกุล; และ อ้อยอุมา รุ่งเรือง. 2548; อ้างอิงจาก Robbins.n.d.) กล่าวว่า เจนเนอเรชั่นวาย คือ กลุ่มคนที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่การทำงาน คนรุ่นนี้เติบโตในยุคเศรษฐกิจ เฟื่องฟู มีความคาดหวังสูง เชื่อมั่นในตนเองและมั่นใจในความสามารถที่จะประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ไม่เคยหยุดค้นหางานตามอุดมคติ ไม่คิดว่าการเปลี่ยนแปลงงานบ่อยเป็นเรื่องผิดและมองหาสิ่งสำคัญในงานอยู่เสมอ พอใจกับการเปลี่ยนแปลง เป็นคนรุ่นแรกที่ยอมรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเต็มที่ ให้ความสนใจอย่างมากต่อเงิน แสวงหาความสำเร็จด้านการเงิน ชอบการทำงานเป็นทีม และ พึ่งพาตนเองได้สูง มีค่านิยมต่ออิสรภาพ และชีวิตที่สะดวกสบาย

เชสเตอร์ (รัชฎา อธิสนธิสกุล; และ อ้อยอุมา รุ่งเรือง. 2548; อ้างอิงจาก Chester.n.d.) ได้ให้นิยามไว้ว่า เจนเนอเรชั่นวาย คือ กลุ่มคนที่มีความสามารถในการปรับตัว มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้ากับเทคโนโลยี ยืดหยุ่น ซาญฉลาดและยึดมั่น ในขณะที่เดียวกันมีลักษณะที่ไม่อดทน ไม่เคารพนับถือ มีแรงจูงใจด้านภาพลักษณ์ ตรงไปตรงมาและช่างสงสัย

ณัฐวดี พงศ์ศิริ (2552) กล่าวว่า คนเจนเนอเรชั่นวายจะมีอายุระหว่าง 10-32 ปี เป็นคนที่เติบโตมาในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีบุคลิกลักษณะตามสมัยนิยม มีความเก่งกล้าในการแสดงออก และกล้าคิด

ศันธยา สิทธิสมวงศ์ (2551) กล่าวว่า กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายเป็นกลุ่มคนที่เกิดไม่เกินปี พ.ศ. 2521 คนกลุ่มนี้เป็นคนที่เพิ่ง จะจบการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือ ปริญญาโท และกำลังเริ่ม ก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายต้องการอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองสูง กล้าแสดงออกทางความคิด การพูด การแต่งกาย เคารพคนอื่นที่ตัวตน ไม่ใช่ความอาวุโส มีความอดทนต่ำชอบท้าทายกฎระเบียบ มีความทะเยอทะยาน ต้องการประสบความสำเร็จในระยะเวลานั้นสั้น ค้นคว้ากับเทคโนโลยี ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี และมีไอเดียชอบคิดอะไรนอกกรอบ ให้ความสนใจและรักษาสุขภาพ เนื่องจากเขาได้รับการเลี้ยงดูที่พยายามให้เขามีความมั่นใจในตัวเองและพยายามค้นคว้าหาคำตอบด้วยตนเอง พนักงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายนี้ ต้องการความสมดุลระหว่างงานและชีวิตมาก (Work-Life Balance) ถ้ารู้สึกว่าการที่ทำอยู่ไม่ใช่สิ่งที่เขาแสวงหา ไม่เหมาะกับการดำรงชีวิตของเขา เขาก็พร้อมที่จะลาออก

ฉัตรนภา ทิละกุล (2555) กล่าวว่า กลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย (Generation Y) คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523-2533 ซึ่งมีอายุระหว่าง 27-37ปี เป็นกลุ่มคนที่โตมาพร้อมกับคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี เป็นวัยที่เพิ่งเริ่ม เข้าสู่วัยทำงาน มีลักษณะนิสัยชอบแสดงออก ความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบอยู่ในกรอบและไม่ชอบเงื่อนไข คนกลุ่มนี้ต้องการความชัดเจนในการทำงานว่าสิ่งที่ทำมีผลต่อตนเอง

และต่อหน่วยงานอย่างไร อีกทั้งยังมีความสามารถในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสื่อสาร และยังสามารถทำงานหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน

โดยสรุป กลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย (Generation Y) หมายถึง กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 - 2533 เป็นคนที่เติบโตมาในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า คนกลุ่มนี้เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและมีค่านิยมที่แตกต่างกันระหว่างรุ่นปู่ย่าตายายกับรุ่นพ่อแม่ของพวกเขา โดยรับเอาความเจริญรุดหน้าของเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเข้ามาแทรกอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวัน มีอุปนิสัย บุคลิกภาพที่โดดเด่น เป็นคนรุ่นแรกที่ยอมรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเต็มที่ ให้ความสนใจอย่างมากต่อเงิน แสวงหาความสำเร็จด้านการเงิน มีค่านิยมต่ออิสรภาพและชีวิตที่สะดวกสบายมีบุคลิกลักษณะตามสมัยนิยม มีความเก่งกล้าในการแสดงออก และกล้าคิด

1.2 บุคลิกลักษณะของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย (Generation Y)

เด็กวัยรุ่นยุคใหม่ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความมั่นใจในตัวเองสูง กล้าแสดงออก ไม่หวั่นกับคำวิจารณ์ ชอบทางลัด สะดวก รวดเร็ว และชอบเทคโนโลยีเป็นที่สุด คนเจนเนอเรชั่นวายคือประชากรกลุ่มที่เกิดหลัง Extraordinary Generation หรือ Generation X (Gen X) พวกเขาเกิดในช่วงเวลาที่บ้านเมืองสงบสุข และเติบโตมาในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า เป็นวัยที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่วัยทำงาน มีลักษณะนิสัยชอบแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบอยู่ในกรอบและไม่ชอบเงื่อนไข คนเจนเนอเรชั่นวายเป็นคนทันสมัย ไม่ตกยุค และมักเบื่อง่าย เป็นกลุ่มคนที่ทันโลก ทันเทคโนโลยี สามารถใช้อุปกรณ์และเครื่องมือทันสมัย อาทิ ไอโฟน ไอพอด โน้ตบุ๊ก และกล้องดิจิทัลได้คล่องแคล่ว คนกลุ่มนี้ จึงมีบุคลิกลักษณะด้านหนึ่งที่ค่อนข้างหือหาว ตามสมัยนิยม พ่วงติดมากับความเก่งกล้าในการแสดงออกและกล้าที่จะคิด นับเป็นผู้บริโภคที่มีเอกลักษณ์และโดดเด่นมีความเป็นตัวของตัวเอง (ซัชวาล. 2553) คนเจนเนอเรชั่นวายมักหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ติดเพื่อน ชอบทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน เสียงดัง มองโลกในแง่ดี เป็นกลุ่มประชากรที่นักการตลาดทั่วโลก คาดว่าจะมีอิทธิพลสูงในโลกปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญการวิจัยลักษณะของคนแต่ละรุ่นชี้ว่า คนเจนเนอเรชั่นวายซึ่งกำลังเข้าสู่วัยทำงาน นับเป็นคนวัยทำงานที่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่อย่างดีที่สุดในประวัติศาสตร์ของโลก (เสาวนีย์ พิสิฐานุสรณ์. 2550) คนรุ่นวัยนี้มีศักยภาพสูงมากในการเรียนรู้มากกว่าคนรุ่นใดๆ ที่ผ่านมา คนเจนเนอเรชั่นวายมีพลังในตัวเองมากและมักคิดนอกกรอบ พวกเขามักมีความคิดที่แปลกแหวกแนวและมีความมั่นใจในตัวเองค่อนข้างสูง ความสามารถของคนเจนเนอเรชั่นวายไม่ว่าจะเป็นในนวัตกรรมใหม่ๆ ด้านต่างๆ ทั้งเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ ล้วนเป็นความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในโลกยุคไร้พรมแดน เช่น ในปัจจุบันชาวเจนเนอเรชั่นวายส่วนใหญ่มักมีความสามารถในการใช้

โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่หลากหลาย สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วและพร้อมพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (Gang-Y.com. 2553)

ด้านการศึกษาของคนเจนเนอเรชั่นวายที่ผ่านมาจะพบว่าพวกเขาได้รับการศึกษาที่ค่อนข้างสูง และอยู่ในสถานศึกษาที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับแนวทางการเรียนรู้ของ Gen X พวกเขาจะกล้าแสดงออกในขณะเดียวกันก็รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คนเจนเนอเรชั่นวายสามารถเรียนรู้ได้ดีกับคนกลุ่ม Baby Boomers โดยเฉพาะถ้าความสัมพันธ์ไม่ได้เป็นแบบทางการมากนัก หาก คน Gen B ให้โอกาสปรึกษาหรือพูดคุย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ก็อาจทำให้การเรียนรู้ของคนเจนเนอเรชั่นวายมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ (อภิวุฒิมิ พิมลแสงสุริยา. 2553)

ในด้านการทำงานคนเจนเนอเรชั่นวายต้องการความชัดเจนในการทำงานว่าสิ่งที่มีผลต่อตนเองและต่อหน่วยงานอย่างไร เป็นกลุ่มคนที่ต้องการเรียนรู้ในประสบการณ์ที่หลากหลาย ต้องการประสบการณ์และการเรียนรู้ใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา (พสุ เดชะรินทร์. 2552) พวกเขามีความสามารถในการทำงานหลายด้านที่เกี่ยวกับการนวัตกรรมใหม่ๆ คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ และสื่ออีกหลายประเภท อีกทั้งยังมีความสามารถในการทำงานหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ต้องการงานที่มีความก้าวหน้า สามารถแสดงความคิดเห็นและบริหารจัดการด้วยตนเอง ทั้งในเรื่องเวลาและสถานที่ ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพที่ดีในการทำงาน (ทิพวัลย์ สีนินธิถาวร. 2553) กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายเป็นกลุ่มที่นำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดความสะดวกสบายให้กับตนเอง และด้วยเทคโนโลยีเขาจึงมองว่า เขาสามารถทำงานที่ไหน หรือตอนไหนก็ได้ โดยเมื่อถึงกำหนดเขาก็จะสามารถส่งงานได้ตามเวลา ดังนั้นองค์กรที่ต้องการดึงดูดคน คนเจนเนอเรชั่นวายมาทำงานด้วย หากสามารถเข้าใจถึงอุปนิสัยของพวกเขาจะสามารถดึงศักยภาพต่างๆ เหล่านี้มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายเชื่อว่าการประสบความสำเร็จในชีวิตจะเกิดขึ้นต้องทำงานหนัก ทำให้มีการแต่งงานช้าลงจะสังเกตได้ว่าคนเจนเนอเรชั่นวายน้อยมากที่แต่งงานก่อนอายุ 30 ปี และหากมีแฟนแล้วแฟนเป็นอุปสรรคกับงาน พวกเขาจะเลิกกับแฟนและเลิกงาน

คนเจนเนอเรชั่นวายมีรสนิยมชอบดูแลตนเองสูง ชอบแต่งตัว ต้องการงานในแวดวงแฟชั่น ในองค์กรที่ต้องแต่งตัวไปงานต่างๆ หรือนอนดึกตื่นสาย ต้องการองค์กรที่ยืดหยุ่นในเรื่องเวลา และต้องการให้คนมองว่าเขาเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งองค์กรปฏิบัติกับคนกลุ่มนี้เป็นเด็กอยู่ตลอดเวลา พวกเขาจึงต้องการโอกาสในการพิสูจน์ความสามารถตนเอง และต้องการความสำเร็จในชีวิตอย่างรวดเร็ว (ผู้จัดการรายสัปดาห์. 2553) ปัจจัยจูงใจที่สำคัญของคนเจนเนอเรชั่นวายอีกประการหนึ่งคือ การทำงานเป็นทีม คนเหล่านี้ไม่ชอบที่จะนั่งทำงานอยู่คนเดียวง่ายๆ โดยไม่ยุ่งกับใคร พวกเขาต้องการที่จะทำงานที่มีโอกาสพูดคุย สัมผัสกับผู้อื่น และต้องการสถานที่ทำงานที่มีลักษณะเปิดโล่งที่เปิดโอกาสให้สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน คนวัยเจนเนอเรชั่นยายนั้น อยากจะทำงานในสถานที่ที่สามารถเข้าถึงหรือติดต่อเพื่อนร่วมงานและเจ้านายได้สะดวกตลอดเวลา (พสุ เดชะรินทร์. 2552)

โดยสรุปบุคลิกลักษณะของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายหมายถึง กลุ่มคนที่มีบุคลิกเฉพาะตัวที่โดดเด่น เป็นกลุ่มที่นำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดความสะดวกสบายให้กับตนเอง ดังนั้นการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็ว ฉบับไว การใช้อุปกรณ์สื่อสารที่ทันสมัยมีความจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนเจนเนอเรชั่นวายเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์เทคโนโลยีทันสมัย อื่นๆ ด้วยการที่เติบโตมาในยุคโลกไร้พรมแดน ทำให้คนกลุ่มนี้ติดหน้าจอมากและขาดการสื่อสารทางตรง ตลอดจนบุคลิกต่างๆ ที่โดดเด่นในเจนเนอเรชั่นวายเองทำให้การสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะการ สื่อสารกับคนใกล้ตัวในครอบครัว

การสื่อสารระหว่างคู่สมรสของคนเจนเนอเรชั่นวายมีความน่าสนใจคนกลุ่มนี้เติบโตขึ้นมา ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและมีค่านิยมที่แตกต่างกันระหว่างรุ่นปู่ย่าตายายกับรุ่นพ่อแม่ของพวกเขา โดยรับเอาความเจริญรุดหน้าของเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเข้ามาแทรกอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันด้วย มีการศึกษาดี มีลักษณะนิสัยชอบการแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบถูกบังคับให้อยู่ใน กรอบ ไม่ชอบอยู่ในเงื้อมมือ ชอบเสพข่าวสารผ่านช่องทางต่างๆ ที่หลากหลาย มีอิสระทางความคิด กล้า ชักถาม แต่ทว่า คนกลุ่มนี้จะไม่ค่อยอดทนเหมือนคนรุ่นพ่อแม่ นอกจากนี้แล้ว กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวายจะ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีใจช่วยเหลือสังคม รักษาสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ที่ดี และแน่นแฟ้นกับพ่อแม่ ในชีวิตประจำวันมักจะจัดสรรเวลาให้งานและชีวิตส่วนตัวในจุดที่สมดุลกัน พอหลังเลิกงานอาจไปทำ กิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างความสุขให้กับตัวเอง เช่น ไปเล่นฟิตเนส ไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง จะไม่ค่อย หมกมุ่นอยู่กับงานเหมือนกับคนรุ่นก่อน รักษาความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัว ดังนั้น จะ เห็นว่าประชากรเจนวายต้องการความยืดหยุ่นในการทำงาน เพราะต้องใช้เวลาสำหรับชีวิตส่วนตัวที่ต้องใช้ เวลาไปกับเพื่อน (โซเชียลมีเดีย และเพื่อนที่พบปะพูดคุยกันจริงๆ) และคู่รักด้วย ส่วนเรื่องความสัมพันธ์ เนื่องจากคนกลุ่มนี้เชื่อว่าการประสบความสำเร็จในชีวิตจะเกิดขึ้นต้องทำงานหนักทำให้มีการแต่งงานช้าลง ในด้านการสื่อสารคนกลุ่มนี้มักใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และเทคโนโลยีต่างๆ โปรแกรมต่างๆ แอปพลิเคชัน การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันเพื่อติดต่อสื่อสารกันในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถติดต่อสื่อสาร กันได้ทุกที่ทุกเวลา คนเจนเนอเรชั่นวายจึงติดมือถือมาก ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ตลอดจน อุปนิสัยที่ติดการใช้โทรศัพท์การมีพฤติกรรมติดมือถือทำให้คนเจนเนอเรชั่นวายสื่อสารทางตรงต่อหน้ากัน น้อยลงไปด้วย

ส่วนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร

2.1.1 ความหมายของการสื่อสาร

คำว่า “การสื่อสาร” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Communication” ซึ่งหมายถึง กระบวนการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า “ผู้ส่งสาร” (Source) ไปยังอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “ผู้รับสาร” (Receiver) โดยผ่านสาร (Channel) วัตถุประสงค์ที่สำคัญยิ่งของการสื่อสารคือการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการสื่อสารไว้ในหลายแง่มุมเช่น จอร์จ เอ มิลเลอร์ กล่าวว่า เป็นการถ่ายทอดข่าวสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จอร์จ เกร็บเนอร์ กล่าวว่า เป็นการแสดงกิริยาสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้สัญลักษณ์และระบบสาร วิลเบอร์ ชแรมส์ กล่าวว่า เป็นการมีความเข้าใจร่วมกันต่อเครื่องหมายที่แสดงข่าวสาร ซึ่งสามารถสรุปให้เข้าใจได้ง่ายๆ คือ การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่าผู้ส่งสารไปยังยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่าผู้รับสารโดยผ่านช่องทางในการสื่อสาร (พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว. 2526) โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ผู้ส่งสาร(Sender) สาร(Message) ช่องทาง(Channel) และตัวผู้รับสาร(Receiver) ซึ่งมักเรียกกันว่า SMCR (สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. 2542)

ตามองค์ประกอบของการสื่อสาร ทำให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารได้ ดังนั้นจึงควรต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างเพื่อช่วยในการวางแผนการสื่อสาร โดยสามารถศึกษาได้จากแบบจำลองการสื่อสารของเบอร์โลตามหัวข้อ 2.1.2 องค์ประกอบของการสื่อสารดังนี้

2.1.2 องค์ประกอบของการสื่อสาร

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารของบุคคลมีลักษณะเป็นกระบวนการ (Process) ที่ไม่หยุดนิ่ง มีความเปลี่ยนแปลง และมีความต่อเนื่องตลอดเวลา ซึ่งสามารถพิจารณาได้เสมือนระบบหนึ่งที่ประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีหน้าที่และวัตถุประสงค์ที่ต้องกระทำร่วมกัน หลักการสื่อสารมีปัจจัยพื้นฐานอยู่ 4 ประการ ตามหลักทฤษฎี “SMCR” ของ เดวิด เค.เบอร์โล (David K.Berlo) ได้พัฒนาทฤษฎีที่มุ่งจะส่งสารอย่างไรและผู้รับจะรับ แปลความหมาย และมีการโต้ตอบกลับสารนั้นอย่างไร ทฤษฎี S M C R ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารมีดังนี้

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสารมี 4 ประการ ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร (Sender) หรือแหล่งสาร (Source) หมายถึง บุคคลกลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งสาร หรือเป็นแหล่งกำเนิดสาร ที่เป็นผู้เริ่มต้นส่งสารด้วยการแปลสารนั้นให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นแทนความคิด ได้แก่ ภาษาอากัปกิริยาต่างๆ เพื่อส่งสารความคิด ความรู้สึก ข่าวสาร ความต้องการและวัตถุประสงค์ของตนไปยังผู้รับสารด้วยวิธีการใดๆ หรือส่งผ่านช่องทางใดก็ตาม จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เช่น ผู้พูด ผู้เขียน กวี ศิลปิน นักจัดรายการวิทยุ โฆษก รัฐบาล องค์การ

สถาบัน สถาบันวิทยุกระจายเสียง สถาบันวิทยุโทรทัศน์ กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ หน่วยงานของรัฐ บริษัท และสถาบันสื่อมวลชน เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้ส่งสาร

- เป็นผู้ที่มีเจตนาแน่วแน่ที่จะให้ผู้อื่นรับรู้จุดประสงค์ของตนในการส่งสาร แสดงความคิดเห็น หรือ วิจารณ์ ฯลฯ
- เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาของสารที่ต้องการจะสื่อออกไปเป็นอย่างดี
- เป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี มีความน่าเชื่อถือ แคล่วคล่องเปิดเผยจริงใจ และมีความรับผิดชอบ ในฐานะเป็นผู้ส่งสาร
- เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจความพร้อมและความสามารถในการรับสารของผู้รับสาร
- เป็นผู้รู้จักเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการส่งสารหรือนำเสนอสาร

2. สาร (Message) หมายถึง เรื่องราวที่มีความหมาย หรือสิ่งต่างๆ ที่อาจอยู่ในรูปของข้อมูลความรู้ ความคิด ความต้องการ อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งถ่ายทอดจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารให้ได้รับรู้ และแสดงออกมา โดยอาศัยภาษาหรือสัญลักษณ์ใดๆ ที่สามารถทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันได้ เช่น ข้อความที่พูด ข้อความที่เขียน บทเพลงที่ร้อง รูปที่วาด เรื่องราวที่อ่าน และท่าทางที่สื่อความหมาย เป็นต้น

- รหัสสาร (Message code) ได้แก่ ภาษา สัญลักษณ์ หรือสัญญาณที่มนุษย์ใช้เพื่อแสดงออกแทน ความรู้ ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกต่างๆ
- เนื้อหาของสาร (Message content) หมายถึง บรรดาความรู้ ความคิดและประสบการณ์ที่ผู้ส่งสาร ต้องการจะถ่ายทอดเพื่อการรับรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนเพื่อความเข้าใจร่วมกันหรือโต้ตอบกัน
- การจัดสาร (Message treatment) หมายถึง การรวบรวมเนื้อหาของสาร แล้วนำมาเรียบเรียงให้ เป็นไปอย่างมีระบบ เพื่อให้ได้ใจความตามเนื้อหา ที่ต้องการด้วยการเลือก ใช้รหัสสารที่เหมาะสม

3. สื่อหรือช่องทาง (Media or channel) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการสื่อสาร หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะของสาร ทำหน้าที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ผู้ส่งสารต้องอาศัยสื่อหรือ ช่องทางทำหน้าที่ไปสู่ผู้รับสารการแบ่งประเภทของสื่อมีหลากหลายแตกต่างกันออกไป ดังนี้ (สถาบันราช ภัฏสวนดุสิต, 2542: 6)

ตารางที่ 2 การแบ่งประเภทของสื่อ

เกณฑ์การแบ่ง	ประเภทของสื่อ	ตัวอย่าง
1. แบ่งตามวิธีการเข้า และถอดรหัส	สื่อวัจนะ (Verbal) สื่ออวัจนะ (Nonverbal)	คำพูด ตัวเลข สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง หนังสือพิมพ์ รูปภาพ

2. แบ่งตามประเภทการรับรู้	สื่อที่รับรู้ด้วยการเห็น สื่อที่รับรู้ด้วยการฟัง สื่อที่รับรู้ด้วยการเห็นและการฟัง	นิตยสาร เทป วิทยู โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์
3. แบ่งตามระดับการสื่อสารหรือจำนวนผู้รับสาร	สื่อระหว่างบุคคล สื่อในกลุ่ม สื่อสารมวลชน	โทรศัพท์ จดหมาย ไมโครโฟน โทรทัศน์ วิทยู หนังสือพิมพ์
4. แบ่งตามยุคสมัย	สื่อดั้งเดิม สื่อร่วมสมัย สื่ออนาคต	เสียงกลอง ครั้นไฟ โทรศัพท์ โทรทัศน์ เคเบิล วิดีโอเทกซ์
5. แบ่งตามลักษณะของสื่อ	สื่อธรรมชาติ สื่อมนุษย์หรือสื่อบุคคล สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อระยะคน	อากาศ แสง เสียง คนส่งของ ไปรษณีย์ ไซเมก หนังสือ นิตยสาร โบปลิว วิทยู วีดิทัศน์ ศิลาจารึก สื่อพื้นบ้าน หนังสือ โบช่อย
6. แบ่งตามการใช้งาน	สื่อสำหรับงานทั่วไป สื่อเฉพาะกิจ	จดหมายเวียน โทรศัพท์ วารสาร จุลสาร วีดิทัศน์
7. แบ่งตามการมีส่วนร่วมของผู้รับสาร	สื่อร่วน สื่อเย็น	การพูด การอ่าน

4. ผู้รับสาร (Receiver) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือมวลชนที่รับเรื่องราวข่าวสารจากผู้ส่งสาร และแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) ต่อผู้ส่งสาร หรือส่งสารต่อไปถึงผู้รับสารคนอื่นๆ ตามจุดมุ่งหมายของผู้ส่งสาร เช่น ผู้เข้าร่วมประชุม ผู้ฟังรายการวิทยุ กลุ่มผู้ฟังการอภิปราย ผู้อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

หลักในการสื่อสาร

การสื่อสารจะประสบความสำเร็จตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ผู้ส่งสารควรคำนึงถึงหลักการสื่อสาร ดังนี้ (ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี. 2542)

1. ผู้ที่จะสื่อสารให้ได้ผลและเกิดประโยชน์ จะต้องทำความเข้าใจเรื่ององค์ประกอบในการสื่อสารและปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับระบบ การรับรู้ การคิด การเรียนรู้ การจำ ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสาร

2. ผู้ที่จะสื่อสารต้องคำนึงถึงบริบทในการสื่อสาร บริบทในการสื่อสาร หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมที่มีส่วนในการกำหนดรู้ความหมายหรือความเข้าใจในการสื่อสาร
3. คำนึงกรอบแห่งการอ้างอิง (Frame of reference) มนุษย์ทุกคนจะมีพื้นความรู้ ทักษะ เจตคติ ค่านิยม สังคม ประสบการณ์ ฯลฯ เรียกว่าภูมิหลังแตกต่างกัน ถ้าผู้สื่อสารใดมีกรอบแห่งการอ้างอิงคล้ายกัน ใกล้เคียงกัน จะทำให้การสื่อสารง่ายขึ้น
4. การสื่อสารจะมีประสิทธิผล เมื่อผู้ส่งสารส่งสารกันอย่างมีวัตถุประสงค์ชัดเจน ผ่านสื่อหรือช่องทางที่เหมาะสมถึงผู้รับสารที่มีทักษะในการสื่อสารและมีวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน
5. ผู้ส่งสารและผู้รับสาร ควรเตรียมตัวและเตรียมการล่วงหน้า เพราะจะทำให้การสื่อสารราบรื่น สะดวก รวดเร็ว เป็นไปตามวัตถุประสงค์และสามารถแก้ไขได้ทันท่วงที หากจะเกิดอุปสรรคที่จุดใดจุดหนึ่ง
6. คำนึงถึงการใช้ทักษะ เพราะภาษาเป็นสัญลักษณ์ที่มนุษย์ตกลงใช้ร่วมกันในการสื่อความหมาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจในการสื่อสาร
7. ผู้สื่อสารต้องศึกษาเรื่องการใช้ภาษาและสามารถใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคล เนื้อหาของสาร และช่องทางหรือสื่อ ที่ใช้ในการสื่อสาร
8. คำนึงถึงปฏิริยาตอบกลับตลอดเวลา ถือเป็นการประเมินผลการสื่อสารที่จะทำให้ผู้สื่อสารรับรู้ผลของการสื่อสารว่าประสบผลดีตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ควรปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อบกพร่องใด เพื่อที่จะทำให้การสื่อสารเกิดผลตามที่ต้องการ

จากองค์ประกอบของการสื่อสารข้างต้นย่อมเห็นได้ชัดเจนว่า ครอบครัวยุคใหม่ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคมนั้น สมาชิกมีบทบาททำหน้าที่สำคัญในฐานะแหล่งสารหรือผู้ส่งสารตัวสารได้แก่ โดยมีบทบาทเป็นสื่อบุคคล และปฏิริยาตอบสนองกลับหรือผลที่เกิดแก่ตัวผู้รับสารการสื่อสารระหว่างคู่สมรสเป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างคู่สามีภรรยาที่สื่อความหมาย ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็น โดยการใช้ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการศึกษาวิจัยนี้คือการศึกษาสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวายและรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ผ่านมุมมองคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

2.2.1 ทฤษฎีการสื่อสารตามแนวคิดของซาเทียร์

ซาเทียร์ (Satir, 1967) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หรือการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยมีการให้ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านการสื่อสารด้วยวัจนภาษา

และอวัจนภาษา ทั้งนี้การสื่อสารที่บุคคลใช้จะแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น จึงควรมีการสื่อสารที่ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของตนในทางกลับกัน หากบุคคลสื่อสารไม่ชัดเจน จะทำให้เกิดความผิดพลาด ส่งผลให้ได้รับ การตอบสนองที่ไม่ตรงตามความต้องการของตน ดังนั้น การสื่อสารความหมายที่ชัดเจนไปยังบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

ซาเทียร์ (Satir. 1967) กล่าวว่า การสื่อสาร เป็นการสื่อสารเมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียด บุคคลจะรู้สึกขาดความสมดุลทางจิตใจ ซึ่งในสถานการณ์ดังกล่าวบุคคลจะเลือกสื่อสาร 2 ลักษณะได้แก่

1. การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Congruent) เป็นการสื่อสารแบบสอดคล้องเป็นรูปแบบการสื่อสารที่แสดงถึงความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงทั้งนี้การสื่อสารแบบสอดคล้องมิได้เป็นแค่เพียงการสื่อสารเท่านั้นหากยังเป็นเป้าหมายในการพัฒนาตนไปสู่บุคคลที่มีชีวิตเต็มตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satier. 1967) อีกด้วย โดยเน้นว่ารูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้อง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเป็นสองปัจจัยหลักที่มีความสำคัญกับการพัฒนาตนให้เป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็ม

นอกจากนี้ การสื่อสารแบบสอดคล้องยังเป็นการแสดงถึงความเป็นบุคคล หรือความเป็นตัวของตัวเอง และวิธีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วย โดยบุคคลที่มีลักษณะของการสื่อสารแบบสอดคล้อง คือ บุคคลจะมีความชื่นชมในความเป็นตัวของตัวเอง มีพลังงานในตนและในปฏิสัมพันธ์เคลื่อนไหวอย่างเป็นอิสระ ยืนยันในฐานะความเป็นบุคคลเชื่อมั่นในตนเองและบุคคลอื่น ยินดีที่จะเสี่ยงและถูกทำร้ายสามารถเลือกใช้แหล่งช่วยเหลือทั้งภายใน และภายนอกบุคคลเปิดรับความใกล้ชิด เป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ และยอมรับในคนอื่น มีความรักต่อตนเอง และบุคคลอื่น ยืดหยุ่นและยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลง

การที่บุคคลจะตอบสนองอย่างสอดคล้อง ไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อต้องการเอาชนะควบคุมคนอื่น ปกป้องตัวเองหรือ เหมินเฉยต่อผู้อื่น แต่การเลือกสื่อสารแบบสอดคล้อง เป็นการเลือกที่จะเป็นตนเองตัวจริงในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

ความสอดคล้องสามารถจำแนกได้เป็น 3 ระดับโดยบุคคลจะมีประสบการณ์ในแต่ละระดับพัฒนาขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

ระดับที่ 1 ความรู้สึก

บุคคลจะเริ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตัวเอง และยอมรับความรู้สึกของตนได้โดยยอมรับว่าความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นของตนเอง เราต้องจัดการกับความรู้สึกของตนโดยไม่ปฏิเสธ หรือโยนความผิดไปที่บุคคลอื่น บุคคลมีความซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนและสามารถแบ่งปันความรู้สึกของตนกับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งการที่บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกต่างๆ ของตนนั้นอาจเป็นเหมือนดาบสองคม คือ เมื่อเรารับรู้กับความรู้สึกเป็นสุขได้อย่างชัดเจน และเราก็จะรับรู้กับความรู้สึกเจ็บปวดได้อย่างชัดเจนเช่นกัน

ระดับที่ 2 ตน

ในระดับนี้เป็นการสื่อถึงความเป็นองค์รวมของบุคคล ให้ความสำคัญกับประเด็นภายในตนในระดับลึกบุคคลที่อยู่ในระดับนี้จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงในแนวทางที่สอดคล้องจะมีพลังอย่างชัดเจน

บุคคลที่อยู่ในระดับนี้จะมีสันติสุขภายในใจกับทั้งตนเองบุคคลอื่นและความสัมพันธ์ต่างๆที่มีกับผู้อื่น

ระดับที่ 3 พลังชีวิต

ระดับที่ 3 ของความสอดคล้องจะเป็นพัฒนาสู่ส่วนของจิตวิญญาณและจักรวาลซึ่งในระดับนี้พบว่าประเด็นสำคัญของการมีชีวิตเต็มได้มากขึ้นบุคคลที่อยู่ในระดับนี้จะทุ่มเทในการแสวงหาทางชีวิตในระดับจักรวาลซึ่งจะเป็นการสร้างการสนับสนุนการและพัฒนาความมั่งคั่งงามในมนุษย์และในสิ่งมีชีวิตต่างๆ

สรุปว่า การสื่อสารแบบสอดคล้อง หมายถึง การสื่อสารที่ผู้พูดสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนให้ผู้รับได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา

2. การสื่อสารแบบที่ไม่สอดคล้อง หมายถึง การสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกันระหว่างด้านคำพูดและด้านท่าทางที่แสดงออกทำให้การสื่อสารของบุคคลขาดความชัดเจนซึ่งอาจทำให้ผู้รับสารไม่เข้าใจความหมายของสาร หรือเข้าใจความหมายของสารคลาดเคลื่อน ส่งผลให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ส่งสารได้อย่างถูกต้อง การสื่อสารจึงขาดประสิทธิผลและก่อให้เกิดปัญหาได้ โดยบุคคลที่สื่อสารในลักษณะต่างๆ จะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งสามารถแบ่งการสื่อสารแบบไม่สอดคล้องออกเป็น 4 แบบโดยบุคคลจะใช้การสื่อสารเพียง 1 แบบหรือใช้การสื่อสารทั้ง 4 แบบก็ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสัมพันธภาพที่บุคคลมีต่อผู้อื่น เช่น บุคคลอาจจะคล้อยตามในที่ทำงาน และตำหนิผู้อื่นที่บ้าน และเฉียดกับเพื่อนที่งานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น การสื่อสารแบบไม่สอดคล้องทั้ง 4 แบบได้แก่การสื่อสารแบบตำหนิผู้อื่นแบบคล้อยตาม แบบเฉียด และแบบยึดติดเหตุผล มีรายละเอียดดังนี้

2.1 การสื่อสารแบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) เป็นลักษณะของบุคคลที่รู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองแต่จะพยายามปกป้องตนเองโดยไม่แสดงออกให้บุคคลอื่นรับรู้ ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมองตนเองเป็นคนอ่อนแอ ดังนั้นบุคคลจึงแสดงออกด้วยการตำหนิกล่าวโทษหรือโยนความผิดให้บุคคลอื่นก่อน โดยจะแสดงออกด้วยท่าทางที่ไม่เป็นมิตร โหดร้าย หาเรื่อง จับผิด หรือรุนแรง โดยการกล่าวโทษนี้จะทำให้บุคคลอื่นกลัวเขามากกว่าที่จะเคารพเขา บุคคลจึงรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจควบคุมบุคคลที่สื่อสารแบบนี้จะมีการแสดงออกที่ไม่ให้ความสำคัญกับผู้อื่น

ลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้เหมือนจะระเบิดอารมณ์ในการตำหนิบุคคลอื่นออกมาบ่อยครั้ง มักจะใช้วิธีการแบบนี้เพื่อลดความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง หากเมื่ออยู่ลำพังคนเดียวบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้กลับยังรู้สึกถึงความรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า

สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาในบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้ คือ อาจมีการแสดงออกอย่างรุนแรง เช่น การข่มขืนคู่สมรส การทำร้ายร่างกายคู่สมรส

ท่าทีภายนอกที่สังเกตเห็นได้ของบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้ คือ การยืนหลังตรงและชี้นิ้วออกไปที่ผู้อื่น มีดวงอยู่ที่สะโพก กล้ามเนื้อที่ใบหน้าตึงเขม็ง เสียงก็จะห้าว

บุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะสูญเสียความเชื่อมั่น หากผู้ที่สื่อสารด้วยตอบกลับมาอย่าง

กล่าวหาและแสดงออกว่ามีตนเป็นฝ่ายรู้จริงหรือเรื่องที่กำลังถูกตำหนิ ซึ่งในสถานการณ์นี้จะแสดงออกมาทางร่างกายของบุคคลที่มีรูปแบบสื่อสารแบบตำหนิ คือ จะหายใจสั้นและเร็วขึ้นกล้ามเนื้ออกก็จะตึง ซึ่งอาจพัฒนาเป็นอาการทางกายแบบเรื้อรังได้

สรุปได้ว่าการสื่อสารแบบตำหนิผู้อื่น หมายถึง การสื่อสารที่ผู้พูดมักใช้คำพูดในเชิงตำหนิหรือโยนความผิดให้กับผู้อื่นหรือสถานการณ์ เพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น

2.2 การสื่อสารแบบคล้อยตาม (Placating) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่บุคคลใช้เมื่อรู้สึกว่าตัวเองถูกคุกคามบุคคลต้องพยายามทำให้บุคคลอื่นพอใจ เนื่องจากบุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ายอมมอบอำนาจให้แก่ผู้อื่นเป็นฝ่ายต้องยอมรับในทุกเรื่อง โดยการแสดงความเห็นด้วยหรือเข้าข้างอีกคนหนึ่งเกินไป แม้ไม่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของตน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่กล้ายืนยันสิทธิของตนด้วยการยอมให้ผู้อื่นกระทำและยอมตามซึ่งเป็นการสื่อสารที่ตรงกันข้ามกับแบบตำหนิผู้อื่น

ลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะแสดงออกด้วยการเอาอกเอาใจยอมรับในทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นซึ่งจะแตกต่างจากความรู้สึกที่มีอยู่อย่างแท้จริงทั้งนี้เพื่อให้ผู้อื่นพอใจโดยจะทำดีกับผู้อื่นแม้ตนเองไม่รู้สึกว่าอยากจะทำดี ทั้งนี้บุคคลจะลดคุณค่าของตนเองลงไม่ยอมรับในคุณค่าของตนเองอาจแสดงออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสำคัญ และมักบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่มีใครนึกถึง ฉันไม่เป็นที่รัก ฉันต้องดีกับผู้อื่น โดยตลอด ฉันต้องไม่ทำให้ใครโกรธ มันเป็นความผิดของฉัน เป็นต้น

บุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะแสดงออกอย่างไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง ท่าทางภายนอกที่สังเกตเห็นได้ คือ การอยู่ในท่าคุกเข่า วางมือในตำแหน่งที่แสดงถึงการขอร้องทำที่เหมือนกับว่าฉันยินดีทำทุกอย่างที่คุณต้องการ เสียงที่พูดจะเป็นเสียงที่สูงและมีน้ำเสียงที่อ่อน

เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียดจะบอกกับตนเองว่า วิธีที่ทำให้เราอยู่รอดไปได้โดยไม่ทะเลาะกัน คือ การยอมตกลงไม่ว่าความจริงแล้วฉันจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม ซึ่งเจตคติแบบนี้จะนำมาซึ่งการเก็บกดความรู้สึก ไม่พอใจ ความโกรธและนำมาซึ่งโรคทางกายได้

สรุปว่า การศึกษาแบบคล้อยตาม หมายถึง การสื่อสาร ที่ผู้พูดจะแสดงความเห็นด้วยหรือเข้าข้างอีกฝ่ายหนึ่งจนเกินไป เพื่อให้ผู้อื่นพอใจ ทั้งๆ ที่บางครั้งไม่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของตน

2.3 การสื่อสารแบบเฉยใจ (Irrelevant) เป็นลักษณะที่แกล้งทำเป็นไม่เข้าใจเรื่องที่สนทนาพูด เบี่ยงเบน หันเหินจากความขัดแย้ง เปลี่ยนจุดสนใจโดยเป็นการเปลี่ยนประเด็นอย่างกระทันหัน อาจขัดคอ เพื่อหัดเหอออกนอกเรื่องหรือการกระทำในสิ่งที่ไม่ตรงกัน บุคคลที่สื่อสารแบบนี้ คือบุคคลที่แสดงออกอย่างไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง

บุคคลที่สื่อสารแบบเฉยๆ จะไม่สามารถให้ความสนใจอยู่ที่ประเด็นใดประเด็นหนึ่งได้หากมีการคุยกันในประเด็นใดอยู่ บุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้ก็อาจจะผิวปาก ร้องเพลงขยับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย กระพริบตาหรือขยี้มหรืออาจทำตลก เพื่อเรียกร้องความสนใจ

บางครั้งสังคมอาจมองว่า บุคคลที่สื่อสารแบบเฉยใจเป็นคนที่สนุกสนานเป็นธรรมชาติ ผู้อื่นจะรู้สึก

สนุกสนานไปกับการแสดงออกของบุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้ เนื่องจากบุคคลที่สื่อสารแบบเฉไฉมักจะเข้ามาในขณะที่ผู้อื่นกำลังรู้สึกไม่สบายใจ หากแต่การแสดงออกของบุคคลที่สื่อสารแบบนี้จะเข้ามาในจังหวะที่ไม่แน่นอนและไม่มีจุดหมายในการแสดงออก โดยบุคคลเพียงแค่ว่าต้องการหักเหออกจากประเด็นที่กำลังสนทนา และเลี้ยวออกมาสถานการณ์ที่ตึงเครียด ท่าที่ภายนอกที่แสดงออกจะเป็นลักษณะที่แสดงถึงความต้องการไม่เกี่ยวข้องกับการสนทนานั้นเหี้ยวออกไปทางใดทางหนึ่งจากวงสนทนาเพื่อที่จะคงความสมดุลของตนไว้ บุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะต้องขยับร่างกายอยู่ตลอดเวลา หากแต่ท่าที่ที่แสดงออกมาจะเป็นไปในลักษณะที่มากเกินไปไม่เหมาะสมและไม่มีเป้าหมาย

สรุปได้ว่าการสื่อสารแบบเฉไฉ หมายถึง การสื่อสารที่ผู้พูดเบี่ยงเบนและหันเหออกนอกเรื่องที่กำลังสนทนาด้วยการขัดคอหรือเปลี่ยนเรื่องพูดหรือแสดงออก ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังสนทนา

2.4 การสื่อสารด้านยึดติดกับเหตุผล (Super Reasonable) เป็นลักษณะที่บุคคลใช้เหตุผลมากเกินไป บุคคลจะให้ความสนใจเพียงแต่ในส่วนของเนื้อหา ให้ความสนใจอยู่แค่ข้อมูลและเหตุผลและบุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงเรื่องอารมณ์และความรู้สึก มักมีที่ท่าที่นิ่งเฉยไม่ให้ความสำคัญความรู้สึกและการสัมผัส บุคคลจะเก็บซ่อนอารมณ์ของตนไว้ จึงอาจทำให้บุคคลเกิดความห่างเหินและแยกตัวจากผู้อื่น บุคคลจะพยายามควบคุมตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของตน โดยการใช้หลักการต่างๆ มาควบคุมหรือหลีกเลี่ยงความขายหน้าของตน บุคคลที่สื่อสารแบบนี้จะไม่ให้ความสนใจทั้งตนเองและผู้อื่น

บางครั้งอาจเกิดความเข้าใจผิดระหว่างการยึดติดกับความจริง บุคคลที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะพูดและคิดเฉพาะเหตุผลที่ไม่มีข้อโต้แย้ง คำศัพท์เฉพาะทางชอบที่ดูเป็นนักวิชาการ จัดการกับปัญหาด้วยการค้นหาวินิจฉัยหรือข้อมูลที่สนับสนุนงานคิดของตนเอง ต้องการพิสูจน์ว่าตนเองถูกเสมอ

บุคคลที่สื่อสารแบบนี้จะถอดหนีจากบุคคลคนอื่น และจมอยู่กับความรู้สึกโดดเดี่ยว บางครั้งบุคคลอื่นจะมองว่าเป็นคนที่เย็นชา น่าเบื่อ ในกรณีที่มีความรุนแรงมากบุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้จะแยกตัวออกจากสังคม

ลักษณะของบุคคลที่สื่อสารแบบยึดติดเหตุผลมักนิ่งเงียบ ซึ่งจะตรงกันข้ามกับบุคคลที่สื่อสารแบบเฉไฉ ที่มักจะเคลื่อนไหวตลอดเวลาและมักดึงความสนใจของผู้อื่น จากประเด็นที่กำลังสนทนา หรืออภิปรายร่วมกันอยู่

ลักษณะที่ตามมาของบุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้ คือ อาจส่งผลต่อการทำงานของทีมที่ผลิตสารคัดหลั่งต่างๆ ที่จะไม่สามารถผลิตสารคัดหลั่งออกมาได้ตามปกติ อัตราการหายใจก็จะเป็นในระดับเดียว เสียงก็จะเป็นเสียงระดับเดียว

สรุปว่า การสื่อสารแบบยึดติดกับเหตุผล หมายถึง การสื่อสารที่ผู้พูดใช้เหตุผลมาก พยายามหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ เก็บความรู้สึก

โดยสรุปเป้าหมายของการสื่อสารตามแนวคิดของซาเทียร์ คือ การสื่อสารเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม โดยซาเทียร์ (Satier. 1967) เชื่อว่า

การสื่อสารที่มีความชัดเจน การส่งและรับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนและการสื่อสารที่ภาษาพูดมีความสอดคล้องกับภาษาท่าทาง จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสาร จึงช่วยให้บุคคลสามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่น โดยบุคคลจะสามารถเปิดเผยความรู้สึกความต้องการและทัศนคติของตนได้ตรงตามความหมาย ซึ่งช่วยให้บุคคลรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง บุคคลไม่เกิดการบิดเบือนการรับรู้ความรู้สึกของตน และประสบการณ์ จึงทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ส่งเสริมให้บุคคลตระหนักรู้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลและด้วยการสื่อสารที่บุคคลสามารถสื่อความรู้สึกความต้องการและทัศนคติของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้นี้ ส่งผลให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในตัวบุคคลเพิ่มมากขึ้น เสริมสร้างความเข้าใจในระหว่างบุคคล และสมาชิกผู้อื่นในระบบครอบครัว ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า การสื่อสารและการตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของระบบครอบครัว

2.2.2 การสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดเซอร์คัมเพลค

การสื่อสารในครอบครัวหมายถึงการแสดงออก ของสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้ข้อมูลความคิดความรู้สึกโดยการใช้ทักษะการสื่อสาร นักวิชาการด้านครอบครัวระบุว่า การสื่อสารในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี และเป็นสิ่งที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารจึงเป็นส่วนประกอบในทฤษฎีที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของบุคคลและครอบครัวหลายทฤษฎีโฮลตัน รัสเซล และ สปริงเคิล ได้พัฒนา แนวคิดเซอร์คัมเพลคนี้ ในปี ค.ศ. 1979 โดยมีมิติด้านความผูกพันต่อครอบครัวและความสามารถในการปรับตัวเป็นมิติหลักและมีการสื่อสารที่เป็นตัวขับเคลื่อน โดยเป็นมิติที่ช่วยให้ครอบครัวสามารถปรับระดับรักษาระดับ การทำหน้าที่ในสองมิติแรกให้มีความสมดุล และเหมาะสมตลอดวงจรชีวิตของครอบครัวและสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในครอบครัว เป้าหมายของโมเดลก็คือ การสร้างความสมดุลของการ อยู่ร่วมกันเป็นส่วนร่วมภาวะการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและคู่สมรสสามารถเกิดได้ตลอดขึ้นตามกาลเวลา ตามวงจรชีวิต และสังคมที่แต่ละคนไปพบเจอ การที่คู่สมรส หรือ ครอบครัวมีความสมดุล ในด้านความผูกพันต่อครอบครัวและความสามารถในการปรับตัวหรือบทบาทหน้าที่ที่จะทำให้วงจรครอบครัวทำหน้าที่ได้ขึ้น ซึ่งแนวทางสำคัญสามมิติที่นำมาใช้ ได้แก่ มิติด้านความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion), ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และการมีทักษะการสื่อสาร (Communication skills) ซึ่งเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้การขับเคลื่อน เซอร์คัมเพลคโมเดลไปอย่างที่มีประสิทธิผลที่สุด (Olsen, DH. 2000)

มิติด้านความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) นั่นก็คือการที่สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยทางจิตใจ โดยวัดจากการที่มีการใช้เวลาร่วมกัน ช่วยเหลือกันในยามลำบาก ทำกิจกรรมร่วมกัน และเคารพให้พื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน โดยแต่ละระดับจะบ่งบอกขึ้นความเป็นหนึ่งเดียวกันของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกันไป โดยมากที่สุด คือ การที่ครอบครัวที่เป็น ENMESHED คือยึด

ติดกัน ต่างคนต่างเป็นที่พึ่งของกันและกัน และน้อยสุดคือ DISENGAGED คือ ต่างคนต่างอยู่นั่นเอง ซึ่งแต่ละระดับจะเป็นเครื่องบ่งบอกว่าครอบครัวยืนอยู่ในระดับไหนของความเป็นหนึ่งเดียวกัน

ตารางที่ 3 มิติด้านความผูกพันต่อครอบครัว มีรายละเอียดดังนี้

Disengaged	Separated	Connected	Enmeshed
I - ฉัน	I-We ฉันและพวกเรา	I-We ฉันและพวกเรา	We - พวกเรา
ใกล้ชิดกันน้อยมาก	ใกล้ชิด น้อย-ปานกลาง	ใกล้ชิดกันพอสมควร	มีความใกล้ชิดกันมาก
จงรักภักดีต่อกันน้อยมาก	มีความจงรักภักดีกันอยู่บ้าง	มีความจงรักภักดี	มีความจงรักภักดีมากๆ
มีความเป็นอิสระภาพสูง	พึ่งพาอาศัยกันแต่มีอิสระ	พึ่งพาอาศัยกัน	พึ่งพาอาศัยกันสูงมาก
Unbalanced	Balance	Balanced	Unbalanced

ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) นั้น คือ ความสามารถในการที่คู่สมรสหรือครอบครัวมีการปรับเปลี่ยน ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ หรือรูปแบบของครอบครัว ตามสภาวะที่พบเจอ เพื่อที่จะรักษาการมีความสมดุลและให้ระบบครอบครัวทำงานโดยมีประสิทธิภาพและมีสภาพด้านจิตใจที่ดี โดยระดับของการปรับตัวมีสี่ขั้นคือ เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงอย่างน้อยสุดคือ rigid , structured , flexible และ chaotic

ตารางที่ 4 มิติของความสามารถในการปรับตัว มีดังนี้

Chaotic	Flexible	Strucutred	Rigid
ขาดผู้นำ	มีผู้นำร่วม	มีผู้นำแต่บางครั้งมีผู้นำร่วม	ผู้นำเผด็จการ
มีความบกพร่องในการหน้าที่	วินัยประชาธิปไตย	ค่อนข้างมีวินัยประชาธิปไตย	มีระเบียบวินัยสูง
มีการเปลี่ยนหน้าที่อย่างรวดเร็ว	มีการเปลี่ยนหน้าที่ได้ตลอด	หน้าที่คงตัว	มีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่น้อยมาก
เปลี่ยนแปลงบ่อย	เปลี่ยนเมื่อจำเป็น	เปลี่ยนเมื่อต้องการ	เปลี่ยนน้อยมาก
Unbalanced	Balanced	Balanced	Unbalance

องค์ประกอบสุดท้ายที่เป็นตัวสำคัญในการทำให้การขับเคลื่อนเซอร์คัมเพลคโมเดลให้มีประสิทธิผลที่สุด คือ ทักษะการสื่อสาร โดยในแนวคิดได้แบ่งทักษะการสื่อสารออกเป็น การสื่อสารเชิงบวก ได้แก่ คำพูดให้กำลังใจกัน หรือ คำชม และคำพูดปลอบใจกัน คำพูดพวกนี้สามารถส่งเสริมความสัมพันธ์ภาพให้ครอบครัวกลับยึดเหนี่ยวจิตใจกันได้ง่ายขึ้น รวมไปถึงการฟัง และอีกส่วนคือทักษะการสื่อสารเชิงลบ ได้แก่ คำพูดเชิงลบ เช่น การพูดความหมายคลุมเครือ ดูถูกกัน ตะโกน ต่อว่าและไม่ให้กำลังใจกันและกัน อาจจะทำให้ความสัมพันธ์แย่งลง ยกที่จะกลับมาเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือปรับหน้าที่ให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ ฉะนั้นทักษะการสื่อสารเชิงบวกจึงถึงเป็นหัวใจสำคัญที่สามารถเป็นเครื่องช่วยขับเคลื่อนที่นำพาครอบครัวกลับสู่จุดที่มีความสมดุล หรือจะทำให้ความทำหน้าที่ผิดพลาดไม่เกิดประสิทธิผลและมีปัญหากันได้ ฉะนั้นครอบครัวควรมีการสื่อสารที่ดีเพื่อเป็นการปรับตัวเข้าหากันเปลี่ยนแปลงหรือการปรับตัวเข้าหากันและกันเพื่อให้มีความเป็นหนึ่งเดียวและทำหน้าที่ครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ (Olsen, DH. 2000)

โดยใช้ทักษะการสื่อสารทางบวกโดยมีสมมุติฐานที่เกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างคู่สมรสของแนวคิดเซอร์คัมเพลคดังนี้

1. การสื่อสารระหว่างคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระบบครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างสมดุล และมีความสัมพันธ์ทางลบกับครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ในระดับที่ไม่สมดุลหรือครอบครัวที่สมดุล จะมีทักษะการสื่อสารในครอบครัวดีกว่าครอบครัวที่ไม่สมดุล
2. การสื่อสารระหว่างคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในครอบครัวรู้สึกคู่สมรสที่มีทักษะการสื่อสารที่ดีสมาชิกจะรู้สึกพึงพอใจหรือมีความสุขในครอบครัวมากกว่าคู่สมรสที่มีทักษะการสื่อสารไม่ดี

โดยจากแนวคิดเซอร์คัมเพลคได้ให้รายละเอียดถึงทักษะการสื่อสารระหว่างคู่สมรสดังนี้ (มณัญญา ชัยเชิดสุข. 2554; อ้างอิงจาก Olsen, D.H., & Barnes, H. 2004)

2.1 ทักษะการฟังประกอบด้วย (Listener's Skills) ประกอบด้วย

2.1.1 การเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empath)

2.1.2 การฟังอย่างตั้งใจ (Attentive Listening)

2.2 ทักษะการพูด (Speaker's Skills)

2.2.1 การพูดเพื่อบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่ต้องการ (Speaking for self)

2.2.2 การไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) คือการละเว้นการพูดบางอย่างเพื่อบุคคลอื่นเช่นไม่ขัดจังหวะการพูดของผู้อื่นเพื่อประคับประคองอีกฝ่าย

2.3 การเปิดเผยตนเองอย่างจริงจัง (self-disclosure) การพูดอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกของตัวเอง และสัมพันธ์ภาพ

2.4 ความชัดเจน (Clarity) ประกอบด้วย

2.4.1 การพูดอย่างชัดเจนสามารถเข้าใจได้ง่าย

2.4.2 มีความสอดคล้องกันระหว่างการพูด และกริยาท่าทางที่แสดงออกไปในทิศทางเดียวกัน

2.5 การพูดบนหัวข้อสนทนา (Continuity/Tracking) การที่ไม่แสดงกริยาหรือคำพูดที่ทำให้คู่สนทนาเกิดความไขว่เขวเสียสมาธิ หงุดหงิดรำคาญ พูดส่อเสียด แสดงกริยาที่ไม่เหมาะสมหรือเปลี่ยนเรื่องในเวลาที่ไม่สมควร

2.6 การเคารพคู่สนทนา (Respect and Regard) การเคารพในความรู้สึก หรือข้อมูลข่าวสารของคู่สนทนา

2.2.3 การสื่อสารระหว่างคู่สมรส (Marital Communication)

การสื่อสารระหว่างคู่สมรส (Marital Communication) เป็นมิติหนึ่งในหลายมิติที่นักสังคมวิทยาและนักวิชาการทางครอบครัวให้ความสนใจว่ามีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตสมรสและความมั่นคงในชีวิตสมรสของคู่สามีภรรยาว่าจะแสดงออกต่อกันได้ดีเพียงใดในการมีปฏิสัมพันธ์กัน

จากการศึกษาของสตินเนทและคนอื่นๆ (Stinnet; et al. 1984) พบว่าครอบครัวที่มีคุณภาพจะมีวิธีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่ดีมาก มีการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวต่างเป็นผู้ฟังที่ดีและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน แม้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็จะพูดคุยกัน ไม่ปกปิด ไม่เก็บไว้ในใจ แต่พยายามร่วมกันรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในเรื่องความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความคาดหวังหรือความหวังโยโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) ซึ่งมักมีเนื้อหาที่ชัดเจน และโดยไม่ใช่คำพูด (Nonverbal Communication) จากการแสดงสีหน้าเสียง แววตา ท่าทาง ฯลฯ เป็นลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสามีภรรยา โดยที่แต่ละคนมีบทบาทหน้าที่ทำสถานภาพในครอบครัวของตนมีการสื่อสารเป็นศูนย์กลางในการรวมตัวกัน ทำให้เกิดความผูกพันใกล้ชิดในการปรับตัวที่เหมาะสมของสมาชิกแต่ละคน

แนวทางการอธิบายเช่นนี้มีความสอดคล้องกับนักวิชาการหลายคน อาทิ แกลวินและ บรอมเมล (Galvin; & Brommel. 1996) ได้อธิบายว่าการสื่อสารจะเป็นศูนย์กลางของการรวมตัวกันทำให้เกิดความใกล้ชิดผูกพันและการปรับตัวของคู่สมรสเนื่องจากการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีการเข้าใจความหมายต่างๆ ร่วมกัน รวมทั้งการสื่อสารใช้ในกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) ซึ่งทำหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครอบครัวนอกเหนือจากหน้าที่การให้ความรักปกป้องคุ้มครองและหน้าที่ทางเศรษฐกิจยังสอดคล้องกับ ยงยุทธวงศ์ ภิมรานันต์ (2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสารในตนเองเดียวกันว่าการสื่อสารมีความสำคัญในฐานะเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้สามีภรรยาปรับตัวเข้าหากันและจัดสรรบทบาทเหมาะสมการจัดสรรบทบาทล้มเหลวความสัมพันธ์ในครอบครัวย่อมเสื่อมคลายลงอัน

นำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ความไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน การหย่าร้างทางอารมณ์ การแยกทางกันโดยการหย่าร้างหรือไม่ก็ตาม

นอกจากนี้ ลาสเวลและลาสเวล (รจนา กุลรัตน์. 2545; อ้างอิงจาก Lasswell and Lasswell. 1991) กล่าวถึงการสื่อสารระหว่างคู่สมรสว่า “การสื่อสารมีความสำคัญต่อชีวิตคู่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งหมดด้วยคำพูดและไม่ใช้คำพูดถือว่าเป็นการบอกถึงข่าวสารทั้งสิ้น บางทีข่าวสารตรงไปตรงมาชัดเจน ต้องไม่ใช่เพียงแต่คำพูดที่พูดออกมาแต่ควรคำนึงถึงความรู้สึกภายใต้ข่าวสารนั้น และเจตนาของข่าวสารที่ต้องการให้เกิดขึ้นด้วย

จากแนวคิดที่นักสังคมวิทยาและนักวิชาการทางครอบครัวได้กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นได้ว่าการศึกษาของคู่สมรสที่มีการสื่อความหมายกันอย่างชัดเจนมีการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง มีทักษะในการสื่อสาร มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอ การเป็นผู้ฟังที่ดีที่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารเปิดเผยตรงไปตรงมาจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากคู่สมรสมีการสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวของทั้งสองฝ่าย เพราะนอกจากจะเป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสารกันแล้ว ยังทำให้เกิดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันด้วย

2.2.4 ประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

มีนักวิชาการจำนวนไม่น้อยที่ได้อธิบายแนวเชิงทฤษฎีว่าประสิทธิภาพของการสื่อสารเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดอารมณ์และความเชื่อโดยใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษา ซึ่งฝ่ายหนึ่งสามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดและทำให้อีกฝ่ายหนึ่งพอใจ นักสังคมวิทยาและนักวิชาการทางครอบครัวที่ทำการศึกษเกี่ยวกับครอบครัวพบว่า คู่สมรสที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตสมรสนั้น มีการสื่อสารระหว่างกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแต่ละฝ่ายสามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดและทำให้อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์เกิดความพึงพอใจได้ ประสิทธิภาพของการสื่อสารจึงเป็นปัจจัยหลักในการรักษาความสัมพันธ์ของคู่สมรสให้ดำเนินและพัฒนาต่อไปได้ดี

จากการศึกษาของเลวีนเจอร์และราอช (Leivinger; & Raush. 1997) การสนับสนุนว่าการสื่อสารระหว่างคู่สมรสที่เป็นไปอย่างเปิดเผยมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส คู่สมรสที่มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผยตนเองจะมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสมากกว่าคู่สมรสที่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองน้อยในขณะที่สื่อสาร

นอกจากนี้ การศึกษาของมัวร์ (ฉันทจิต จริยจรูญโรจน์. 2541; อ้างอิงจาก Moore. 1983) สนับสนุนว่าความพึงพอใจในชีวิตสมรสนั้น ต้องประกอบด้วยสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของเลวีภาพระหว่างคู่สมรส การรับรู้สิ่งดีของกันและกัน การร่วมมือร่วมใจกันของคู่สมรสและการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งประสบการณ์ที่สนับสนุนให้เกิดปัจจัยต่างๆ ดังกล่าว

สำหรับสตินเน็ตและคนอื่นๆ (Stinnet; et al. 1984) ได้สรุปถึงประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างคู่สมรสประกอบไปด้วย

1. การพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ คือ ความถี่ในการสื่อสารที่สามีและภรรยาโต้ตอบกันโดยเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายได้แสดงความรู้สึกความคิดเห็นความต้องการของตนหรือความห่วงใย ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือท่าทางการพูดคุยกันสม่ำเสมอ ทำให้สามีภรรยาได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนทัศนคติความรู้สึกระหว่างกัน นอกจากนี้ยังเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้สามีและภรรยาปรับตัวเข้าหากันเหมาะสม จากการศึกษาของแนฟแรน (วรรณภา ลำเจียกเทศ. 2530; อ้างอิงจาก Navran.n.d.) พบว่าคู่สมรสที่มีความสุขมีการสื่อสารระหว่างกันตลอดเวลา มีการพูดคุยกันมาก ใวในการรับรู้ความรู้สึกของคู่สมรส มีภาษาที่มีความหมายระหว่างกันเป็นส่วนตัว และใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารกันมากกว่า ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตสมรสที่ดีและมีความมั่นคงตลอดไป

2. การเปิดเผยตนเองระหว่างกัน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมในการปฏิสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมา กาญจนา คุณารักษ์ (2527) กล่าวว่า ในปัจจุบันมีการสร้างสิ่งกีดขวางอุปสรรคและช่องว่างของการติดต่อสื่อสาร อันมีผลทำให้ประสิทธิภาพของการสื่อสารลดลง อุปสรรคเหล่านี้อาจพบได้จากการใช้ภาษาที่คนอื่นฟังเราไม่เข้าใจ ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ทำให้ผู้ฟังตีความหมายผิดพลาดไปจากสิ่งที่ผู้สื่อสารต้องการ นอกจากนี้โครงสร้างทางสังคมและการปกป้องภาพพจน์ส่วนตัวของบุคคล หรือช่องว่างจะหมดไป จำเป็นที่จะต้องผสมผสานเชื่อมต่อกัน โดยคำนึงถึงอายุ กลุ่มเพื่อน อาชีพ และสังคมรอบตัวเป็นองค์ประกอบร่วมกันในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสมาชิก โดยที่ผู้ติดต่อสื่อสารและผู้รับเต็มใจพร้อมที่จะเข้าใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพในความคิดของผู้อื่น เปิดเผยตนเอง รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจที่ทำลายสื่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ เมเยอร์และเมเยอร์ (Myers; & Myers. 1985) กล่าวว่า การเปิดเผยตนเองเป็นรากฐานของสัมพันธภาพที่มั่นคงดีงาม ถ้าบุคคลปิดบังบางสิ่งบางอย่างจากบุคคลอื่นจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสัมพันธภาพ และเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว สิ่งที่น่าสนใจในการเปิดเผยตนเอง คือ ยิ่งบุคคลเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นมากเท่าใด บุคคลอื่นจะยิ่งแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขาให้บุคคลได้รับรู้มากเท่านั้น ดังนั้นการเปิดเผยตนเองจึงหมายถึง การอนุญาตให้บุคคลอื่นรู้จักตัวตนของเรา มีลักษณะเผชิญหน้า ไม่ใส่หน้ากาก ไม่ปิดบังตนเองจากบุคคลอื่นๆ การเปิดเผยตนเองมีพื้นฐานจากการสื่อสารต่อกัน การมีปฏิสัมพันธ์ที่แท้จริงต่อผู้อื่น ดังนั้นการเปิดเผยตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพ การเปิดเผยตนเองจะก่อให้เกิดความเต็มใจที่จะฟัง และสนใจในความรู้สึกซึ่งกันและกัน เมเยอร์และเมเยอร์ (Myers; & myers. 1985) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองที่มีต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล คือ

1. ช่วยปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกร่วมกัน

2. ทำให้รู้จักกันมากขึ้นและเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม ได้เรียนรู้ ร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกในระดับลึก ซึ่งจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในการสื่อสารระหว่างบุคคล

3. ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น บุคคลอื่นจะเปรียบเสมือนกระจกที่ 2 ให้บุคคลเข้าใจถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง

การเปิดให้ตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะในการสื่อสารระหว่างสามีและภรรยาทำให้แต่ละฝ่ายรู้จักตนเองและอีกฝ่ายหนึ่งมากยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและพึงพอใจที่อยู่ร่วมกับอีกฝ่ายในสถานการณ์ต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเอาใจใส่แลกเปลี่ยนประสบการณ์การสื่อสารระหว่างกัน เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันให้ดีขึ้น

3. การเป็นผู้ฟังที่ดี การศึกษาในเรื่องการสื่อสารมักจะให้ความสำคัญต่อทักษะในการแสดงออกมีส่วนน้อยที่ให้ความสนใจทักษะการฟัง การสื่อสารจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีผู้ฟัง ดังนั้นการรับสารจะมีความสำคัญเท่าๆ กับการส่งสาร ประสิทธิภาพในการสื่อสารจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้รับสารเข้าใจความหมายของสารตรงกับผู้ส่งสาร ส่งข่าวสารมาให้คนส่วนมากไม่ค่อยฟังอย่างแท้จริง เพราะเตรียมตัวที่จะพูดต่อไปมากกว่า ผลก็คือการละเลยที่จะฟังนั่นเอง การฟังจึงเป็นทักษะที่ยากที่สุดในการเรียนรู้ เพราะการฟังมีความหมายมากกว่าการได้ยิน คำพูดการฟังจะรวมถึงความหมายและความรู้สึกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดนั้นๆ การฟังที่ดีต้องไม่ตัดสินไม่เอาค่านิยมของตนไปปะปนด้วย และผู้ฟังต้องเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้พูด (Empathy) นั่นคือเข้าใจในความรู้สึกและมองโลกในสายตาของผู้พูดด้วย มีผู้กล่าวว่าโดยเฉลี่ยแล้วเราใช้เวลาในการฟังร้อยละ 45 ในการพูดร้อยละ 39 ในการอ่านร้อยละ 16 และในการเขียนร้อยละ 9 ซึ่งทำให้เห็นว่าการฟังเป็นปัจจัยที่สำคัญมากกว่าการพูด เกอกูล ทาลิทธิ (2522) อธิบายว่าทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่กำลังติดต่อสื่อสารกันคือทักษะในการฟัง ผู้ฟังจำเป็นต้องมีสมาธิในการฟังมีความตั้งใจ สนใจ และจับใจความทุกประเด็น ทุกตอนได้ โดยไม่วิเคราะห์หรือประเมินผลจนกว่าจะรับฟังข้อความจบ เสน่ห์อย่างหนึ่งของการเป็นคู่สนทนาที่ดีคือ ความสามารถในการเป็นผู้ฟังที่ดี นอกจากนี้ผู้ฟังควรมีความพร้อมที่จะฟังและมีความพยายามที่จะเข้าใจข้อมูลทุกอย่างที่ผู้พูดส่งมาให้ การพัฒนาภาษา การเป็นผู้ฟังที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะเป็นสิ่งที่ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพแล้วยังเป็นการสร้างเสน่ห์ในการเป็นผู้ฟังที่ดีอีกด้วย

ในการสื่อสารระหว่างสามีและภรรยาการเป็นผู้ฟังที่ดีมีความสำคัญในการที่จะเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การฟังอย่างตั้งใจและมีสมาธิ แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ที่มีให้อีกฝ่าย ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่คอยห่วงใยใส่ใจในเรื่องราวต่างๆ ที่เขาต้องการพูด ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการใช้ชีวิตคู่

4. ความเข้าใจความหมายตรงกัน ความเข้าใจผิดในการสื่อสารระหว่างบุคคลเกิดจากการติดต่อสื่อสารโดยมีสมมุติฐานในใจว่า (1) “คุณ” ต้องรู้ว่าฉันหมายถึงอะไรและ (2) “ฉัน” รู้ว่าคุณ

หมายความว่าอะไรบุคคลที่คิดเช่นนี้จะคิดว่าเขาสื่อสารอย่างกระจ่างชัดแล้ว ทั้งๆ ที่ผู้พูดยังรู้สึกสับสนกับข่าวสารที่ได้รับ การเข้าใจผิดในการสื่อสารจึงเกิดขึ้น เพราะความไม่ชัดเจนในการสื่อสารนั่นเอง

การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน จะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารด้วย การแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจน คือ การที่บุคคลสามารถสร้างรหัสของข่าวสารจากการได้ยีนรหัสของข่าวสาร คือ ความคิดเห็นที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล การสร้างรหัสจึงเป็นกระบวนการส่งผ่านความคิดของตนออกมาเป็นข่าวสาร การเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน จึงเป็นสิ่งสำคัญ เยอวพา เดชะคุปต์ (2522) กล่าวว่า การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถตรวจสอบความเข้าใจในการสื่อสารและสื่อความหมายได้ตรงกัน คือ ต้องให้ผู้พูดอธิบายสิ่งที่เขาต้องการสื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นการทดสอบความเข้าใจของตัวเอง และการทบทวนความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธภาพ และเชื่อมช่องว่างระหว่างบุคคล 2 ประการคือ

1. การช่วยให้คู่สนทนาสื่อสารกันได้อย่างถูกต้องซึ่งจะทำให้ผู้พูดและผู้ฟังเกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน

2. เป็นการแสดงความสนใจเอาใจใส่ของเราที่มีต่อคู่สนทนา

โลแกนและบลอชแมน (Logan; & Blochman. 1965) กล่าวว่า การปรับปรุงความสามารถในการคิดค้นถ้อยคำ จะมีส่วนช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการสื่อสารที่ต้องเผชิญหน้าการคิดค้นถ้อยคำศัพท์ต่างๆ ที่จะนำมาพูด จะช่วยในการแสดงออกถึงความคิดของตนได้อย่างชัดเจน ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนจะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารด้วยการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน คือ การที่บุคคลสามารถสร้างรหัสของข่าวสารการได้ยีนรหัสของข่าวสาร คือ ความคิดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลการสร้างรหัส จึงเป็นกระบวนการส่งผ่านความคิดของตนออกมาเป็นข่าวสาร การเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนจึงเป็นสิ่งสำคัญ การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน จึงเป็นกระบวนการของการพูดและการฟังอย่างชัดเจน มีช่องทางในการสื่อสารที่ชัดเจน มีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้พูด และจัดสิ่งรบกวนต่างๆ ในการส่งสาร รวมทั้งการให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับผู้ฟังด้วย

ปัญหาการสื่อสารในชีวิตสมรสที่สำคัญ และนำไปสู่การหย่าร้าง คือ ปัญหาการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน มีความหมายไม่ตรงกับเรื่องที่ต้องการสื่อสาร พูดกำกวมทำให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจผิด หากการสื่อสารมีความคลุมเครือ และอ้อมค้อมมากเกินไป ชีวิตคู่ก็จะมีปัญหามากขึ้นเท่านั้น หากการสื่อสารมีประสิทธิภาพ จะสื่อสารได้ชัดเจน และตรงต่อบุคคลเป้าหมาย ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในชีวิตสมรส

5. **ความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจกัน** ในการสื่อสารระหว่างสามีและภรรยาการ แสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจกันในระหว่างการสื่อสาร เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิด

สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน เพราะอาจมีบางโอกาสที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ถ้าได้รับความเข้าใจเห็นอกเห็นใจจากคู่สมรสโดยการพูดจา หรือแสดงออกให้คู่สมรสอีกฝ่ายรับรู้เรื่องความรัก เข้าใจสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีต่อกันเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้คู่สมรสสามารถเผชิญกับ ปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตอย่างไม่โดดเดี่ยว

เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาแนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพการสื่อสารข้างต้น เห็นได้ว่านักวิชาการ หลายท่านมีการนำเสนอองค์ประกอบในลักษณะที่คล้ายคลึงกันซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าองค์ประกอบที่สตินเนท และคนอื่นๆ (Stinnett; et al. 1984) ได้นำเสนอนั้นเป็นองค์ประกอบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมพฤติกรรมการสื่อสารในคู่สมรส กล่าวคือ เป็นการรวบรวมองค์ประกอบสำคัญที่นักวิชาการ หลายคนได้นำเสนอไว้นั่นเอง ดังนั้นในงานวิจัยนี้จะได้นำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการทำความเข้าใจ รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย

ส่วนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งในคู่สมรส (Marital Conflict)

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความขัดแย้งในชีวิตสมรสเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ละคู่สมรสจะสามารถรักษาชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปได้นั้น ขึ้นอยู่กับคู่สมรสทั้งสองฝ่ายว่าจะสามารถตั้งสติ และร่วมมือกันแก้ไขความขัดแย้งนั้นให้หมดไปหรือลดความรุนแรงของความขัดแย้งให้เหลือน้อยที่สุด อย่างไรก็ดี คู่สมรสบางคู่ที่ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เมื่อสะสมมากขึ้นๆ ในที่สุดก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ลายชีวิตสมรสลงได้

การเรียนรู้และเข้าใจปัญหาหรือขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสจะช่วยให้คู่สมรสสามารถแก้ไข และจัดการกับความขัดแย้งเหล่านั้นได้ดีขึ้น คู่สมรสต้องตระหนักว่า แม้ว่าความขัดแย้งเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถแก้ไขได้ บุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งค่านิยม ทศนคติ หรือภูมิหลัง ดังนั้น เป็นเรื่องปกติที่สามีภรรยาอาจมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันบ้าง คู่สมรสย่อมไม่เห็นพ้องตรงกันไปหมดทุกเรื่อง และคู่สมรสที่มีเหตุผลต้องไม่คาดหวังว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะต้องมีความคิดเห็นที่เหมือนกับตนเองเสมอไป คู่สมรสจำเป็นต้องประเมินว่าควรมีปฏิริยาโต้ตอบต่อปฏิสัมพันธ์ในชีวิตสมรสอย่างไร เพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิตสมรส

ชาร์ลส์ มอริส (วรวรัตน์ กิตติรักษนนท์. 2536 ;อ้างอิงจาก Charles G. Morris. 1990) กล่าวว่าถึงความขัดแย้งในครอบครัวว่า หมายถึง ความคิดเห็นที่แตกต่างกันของคู่สมรสอันเนื่องจากความไม่ลงรอยกันด้านความต้องการ จุดประสงค์ หรือความคาดหวังของคู่สมรส เมื่อเกิดความขัดแย้งสิ่งที่คุณสมรสต้องการ คือ การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตสมรสยังคงอยู่ซึ่งความสุข ความพึงพอใจ ซึ่งความขัดแย้งในชีวิตสมรสเป็นสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นได้เสมอกับคู่สมรสทุกคู่ คู่สมรสใดรักษาระดับความขัดแย้งให้อยู่ในระดับต่ำ คุณภาพชีวิตสมรสก็ยังคงอยู่ในระดับสูง แต่หากปล่อยให้ความขัดแย้งเกิดขึ้นในระดับสูงคุณภาพชีวิตสมรสก็ย่อมจะต่ำลง

3.1 ความหมายของความขัดแย้ง

ฟิลเลย์ (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2534; อ้างอิงจากFilley. 1975) กล่าวว่า ความขัดแย้งเป็นกระบวนการทางสังคมความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายมีจุดมุ่งหมายที่ไปด้วยกันไม่ได้และมีค่านิยมที่ต่างกัน ความแตกต่างนี้มักเกิดจากการรับรู้มากกว่าที่จะเป็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นจริงๆ

แมคโครสกี และวิลลิส (McCroskey;& Richmond. 1986) กล่าวว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคลหมายถึง การรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกัน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ ลดความเชื่อถือตลอดจนทำให้เกิดการไม่ยอมรับนับถือกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เซทซ์ และ สตีเวนสัน (Dcetz; & Stevensons. 1986) ที่กล่าวว่าความขัดแย้งบุคคล เป็นการหยุดยั้งความรู้สึกที่ดีต่อกันและขัดขวางความสามารถที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

แซสส์ (Sasse. 1978) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นการแสดงออกถึงของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า โดยที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะกีดกัน หรือรบกวนการกระทำของอีกบุคคลหนึ่ง

จอห์นสัน (Johnson. 1986) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อการกระทำของบุคคลหนึ่งไปป้องกัน ขัดขวาง และรบกวน การกระทำของอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2534) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นสถานการณ์ที่การกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งไปขัดขวางหรือสกัดกั้นการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่ง ในการที่จะบรรลุเป้าหมายของเขาหรือการที่บุคคลที่มีความแตกต่างกันในค่านิยม ความสนใจแนวคิด วิธีการเป้าหมาย ต้องการติดต่อหรืออยู่ร่วมกัน โดยที่ความแตกต่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่สอดคล้องกันหรือไปด้วยกันไม่ได้

แอดเลอร์ และทาวน์ (Adler; & Towne. 1987) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นการแสดงออกระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ในลักษณะของการรบกวนเพื่อมิให้อีกฝ่ายหนึ่งบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ความขัดแย้งระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายรับรู้ถึงความคิดที่ไม่ตรงกัน และแสดงออกให้เห็นโดยอาจจะเป็นคำพูดหรือท่าทาง เช่น การนิ่งเฉย การหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ ความขัดแย้งระหว่างบุคคลยังรวมถึงการที่มีฝ่ายหนึ่งได้รับความพึงพอใจหรือได้รับประโยชน์แต่อีกฝ่ายหนึ่งต้องเป็นฝ่ายเสีย

วิลสัน และ แฮนนา (Wilson; & Hanna. 1990) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความคิด ค่านิยม หรือเป้าหมายที่ต่างกัน และมีการแสดงออกมาในลักษณะความพยายามที่จะป้องกัน ขัดขวาง รบกวน หรือวิธีการใดๆ ก็ตาม เพื่อมิให้อีกฝ่ายหนึ่งบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ความขัดแย้งระหว่างบุคคลนี้จะสังเกตได้โดยตรงจากพฤติกรรมการสื่อสารที่บุคคลแสดงออกมาทั้งทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

รอปบินส์ (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2534; อ้างอิงจาก Robbins.1983) ได้แสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งเป็น 3 กลุ่มคือ

1. แนวประเพณีนิยม (Traditional View) เชื่อว่า ความขัดแย้งเป็นสิ่งเลว เป็นความรุนแรงจึงถูกมองไปในทางลบ ไม่เป็นประโยชน์ จึงควรหลีกเลี่ยงหรือกำจัดให้หมดไป เป็นเรื่องของความผิดพลาดของคนใดคนหนึ่ง จึงต้องการหาตัวคนผิดให้ได้ เป็นเรื่องเสียหายจึงต้องช่วยกันปิดบังความขัดแย้งเป็นผลมาจากความผิดพลาดหรือล้มเหลวในการสื่อสาร ขาดความใจกว้าง ไม่เข้าใจกัน แนวประเพณีนิยมเชื่อว่าสามารถป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้นได้ หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นถือว่าเป็นการผิดพลาด

2. แนวพฤติกรรม (Behavioral View) เห็นว่า ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความขัดแย้งไม่จำเป็นต้องเลวร้ายเสมอไป เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นปกติจึงควรยอมรับความขัดแย้งว่า ต้องมี ไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ บางครั้งยังเป็นประโยชน์แก่กลุ่มอีกด้วยแนวพฤติกรรมเชื่อว่าจึงควรหาทางลดความขัดแย้ง แทนที่จะปฏิเสธว่าไม่มีความขัดแย้ง

3. แนวนักปฏิสัมพันธ์ (Interactional View) แนวคิดนี้เป็นแนวคิดในปัจจุบัน เชื่อว่าความขัดแย้งไม่ใช่ดีทั้งหมดหรือเลวทั้งหมด แต่ขึ้นอยู่กับแบบของของความขัดแย้ง จำเป็นต้องแยกความขัดแย้งที่เป็นประโยชน์ออกจากความขัดแย้งที่ไม่เป็นประโยชน์

วิลสัน และเฮนนา (Wilson; & Hanna. 1990) กล่าวว่า แหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่เป็นประโยชน์ระหว่างบุคคล มีดังนี้

1. ความขัดแย้งทางความคิดและค่านิยมของบุคคล
2. ความขัดแย้งของบทบาทและการใช้อำนาจ บทบาท หมายถึง ตำแหน่งของสมาชิกแต่ละบุคคลในกลุ่ม ถ้าหากสมาชิกในกลุ่มไม่พอใจบทบาทที่ตนได้รับ อาจนำไปสู่ความตึงเครียดและความขัดแย้งได้ ส่วนการให้อำนาจ คือ การที่บุคคลหนึ่งมีอิทธิพล หรือมีผลต่ออีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับบทบาท ความขัดแย้งจะเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มเห็นว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่งใช้อำนาจอย่างไม่เหมาะสม

โดยสรุปความหมายของความขัดแย้งในงานวิจัยนี้ หมายถึงความขัดแย้งระดับบุคคลโดยความขัดแย้งระหว่างบุคคลนี้จะสังเกตได้โดยตรงจากพฤติกรรมการสื่อสารที่บุคคลแสดงออกมาทั้งทางภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทางความไม่เห็นพ้องต้องกันของคู่สมรส โดยแสดงออกได้จากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน การทะเลาะเบาะแว้ง ความไม่พอใจของแต่ละฝ่ายในคู่สมรส

3.2 ประเภทของความขัดแย้ง

ความขัดแย้งในสังคมมีอยู่หลายประเภทด้วยกัน การแบ่งประเภทของความขัดแย้งมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่ยึดเป็นหลักในการแบ่ง ซึ่งนักวิชาการได้แบ่งประเภทของความขัดแย้งแตกต่างกันออกไป ดังนี้

เสิร์มศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2540) ได้แบ่งความขัดแย้งออกเป็น 6 ประเภทคือ

1. ความขัดแย้งภายในบุคคล (Intrapersonal Conflict) เกิดจากความไม่แน่ใจในเรื่องความต้องการหรือการตัดสินใจไม่ได้ของตนเอง

2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นความไม่สามารถตกลงกันได้ระหว่างบุคคล หรือความแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพ บทบาทหรือความต้องการ

3. ความขัดแย้งภายในกลุ่ม เป็นความขัดแย้งที่บุคคลในกลุ่มไม่สามารถตกลงกันในเรื่องเดียวกันได้

4. ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม เป็นความขัดแย้งของกลุ่มภายในองค์การเดียวกันที่ไม่สามารถตกลงกันได้ในเรื่องเดียวกัน

5. ความขัดแย้งภายในองค์การ ซึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคลความขัดแย้งภายในกลุ่มและความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม เพราะถือว่าความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งขององค์การ ซึ่งมีอยู่ในทุกระดับและมีอยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปสามารถแบ่งความขัดแย้งในองค์การได้ 4 ชนิด คือ 1) ความขัดแย้งในแนวดิ่ง เกิดจากสายบังคับบัญชาในองค์การ ระหว่างสมาชิกต่างระดับกันในองค์การ 2) ความขัดแย้งในแนวนอน เป็นความขัดแย้งระหว่างฝ่ายต่างๆ หรือหน่วยงานย่อย ตลอดถึงบุคคลที่อยู่ในระดับเดียวกัน 3) ความขัดแย้งระหว่างสายงานหลักกับฝ่ายอำนวยการ เนื่องจากบทบาทและหน้าที่สองฝ่ายแตกต่างกัน 4) ความขัดแย้งในเรื่องบทบาท เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่หรือกิจกรรมต่างๆ ในองค์การ ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

6. ความขัดแย้งระหว่างองค์การ (Inter Organizational Conflict) เป็นความขัดแย้งระหว่างองค์การกับองค์การที่ไม่สามารถตกลงกันได้ในเรื่องเดียวกัน

พรนพ พุกกะพันธุ์ (2542) ที่ได้ทำการแบ่งประเภทของความขัดแย้งไว้ 6 ประเภทคือ

1. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Interpersonal Conflict)
2. ความขัดแย้งภายในบุคคล (Personal Conflict)
3. ความขัดแย้งภายในกลุ่ม (Group Conflict)
4. ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม (Between-Group Conflict)
5. ความขัดแย้งภายในองค์การ (Organization Conflict)
6. ความขัดแย้งระหว่างองค์การ (Interorganization Conflict)

สร้อยตระกูล (ติวยานนท์) อรรถมานะ (2541) ได้แบ่งความขัดแย้งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ความขัดแย้งภายในเอกบุคคล เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากการตอบสนองความต้องการหรือการแสดงบทบาทของบุคคลไม่เป็นไปอย่างราบรื่น เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งกันในเป้าหมายของตนเองหรือบทบาทที่ตนเองแสดง

2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นความขัดแย้งที่มีมากที่สุดเป็นความขัดแย้งในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในองค์การ หรือความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่หรือเป้าหมาย

3. ความขัดแย้งในระดับองค์การ เป็นการขัดแย้งภายในบุคคล ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มที่เกิดขึ้นในองค์การ หรือเกิดจากตัวองค์การเอง ในเรื่องเป้าหมาย วิธีการสถานภาพหรือการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกัน

จากข้อมูลข้างต้นสามารถทำการแบ่งประเภทความขัดแย้ง โดยอาศัยเกณฑ์ในการแบ่ง 2 เกณฑ์หลัก คือ เกณฑ์คู่กรณีที่เกิดความขัดแย้ง และเกณฑ์สถานที่เกิดความขัดแย้ง ส่วนอีกหนึ่งเกณฑ์ที่จะนำมาพิจารณาร่วมกับทั้ง 2 เกณฑ์ข้างต้นคือในเรื่องของเนื้อหาของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

1) เกณฑ์คู่กรณีที่เกิดความขัดแย้ง

1.1) **ความขัดแย้งระหว่างบุคคล** หมายถึง ความขัดแย้งในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันในเรื่องต่างๆ เช่น การพูดคุยกันแล้วนำไปสู่การโต้เถียงกัน การแสดงความคิดเห็นที่ไม่ดีต่อคนอื่นไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลัง หรือการแสดงข้อข้องใจของคนหนึ่งที่มีต่ออีกคนหนึ่ง

เสริมศักดิ์ วิศาลภรณ์ (2540) ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Interpersonal Conflict) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลเนื่องจากความไม่เห็นด้วยในเรื่องราว การกระทำ หรือจุดประสงค์ ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเกิดขึ้นส่วนใหญ่มีผลมาจากความแตกต่างของบุคคลในด้านการรับรู้ พื้นฐานการศึกษาและครอบครัว หรือความแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพบทบาทหรือความต้องการ ตลอดจนสถานภาพ ความขัดแย้งชนิดนี้จะเป็นสิ่งสกัดกั้นบุคคลให้มีการติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ บราวน์ (Brown. 1983) กล่าวว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลสองฝ่ายมีพฤติกรรมที่ไม่ลงรอยกัน หรือมีพฤติกรรมที่ดำเนินไปด้วยกันไม่ได้เนื่องจากมีความเห็น ความสนใจที่แตกต่างกัน การกระทำของฝ่ายหนึ่งมีความตั้งใจที่จะไปยับยั้ง หรือสร้างความคับข้องใจให้อีกฝ่ายหนึ่งในขณะที่ กรรณิการ์ อัครวรเดชา (2553) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นความขัดแย้งที่เกิดจากความไม่ชอบกันหรือมีวาระซ่อนเร้น ซึ่งความขัดแย้งระหว่างบุคคลจะนำไปสู่การปกป้องตนเอง และ สร้อยตระกูล (ติวยานนท์) อรรถมานะ (2541) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นความขัดแย้งที่มีมากที่สุดเป็นความขัดแย้งในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในองค์การหรือความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่หรือเป้าหมาย นอกจากนี้ แอดเลอร์ และทาวน์ (Adler; & Towne. 1987) ให้ความหมายของความขัดแย้งระหว่างบุคคลว่า หมายถึง การแสดงความรู้สึกต่อผู้กันระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน แต่ทั้งสองฝ่ายรับรู้ความไม่ลงรอยกัน ความเห็นไม่สอดคล้องกัน และพยายามก่อกวนไม่ให้อีกฝ่ายบรรลุเป้าหมาย

จะเห็นได้ว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคลเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เห็นด้วยในเรื่องราว การกระทำหรือจุดประสงค์ ความไม่ชอบกัน ความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่หรือเป้าหมาย พื้นฐานการศึกษา ครอบครัว บุคลิกภาพและบทบาท

ทั้งนี้ นักวิชาการได้มองความขัดแย้งในครอบครัวเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล ในครอบครัว จึงถือได้ว่าเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคล ดังที่ วิทยา เกริกศุศลวณิชย์ (2542) ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งในครอบครัวเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างบิดา มารดา และบุตร ความขัดแย้งระหว่างบุคคลหมายถึง การที่บุคคลมีความคิด ความรู้สึก และค่านิยมที่ไม่สอดคล้องกัน ไม่สามารถตกลงหาข้อยุติ ที่เป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่ายได้ ทำให้มีการแสดงออกในลักษณะของการต่อต้าน ขัดขวาง ระบาย หรือวิธีการใด ๆ เพื่อไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งบรรลุเป้าหมาย อาจแสดงออกมาทางภาษาถ้อยคำหรือภาษาท่าทาง สอดคล้องกับ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2547) ที่ได้ศึกษาปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และการขาดความสามัคคีของกลุ่มคนในสังคมแต่ละกลุ่มได้แก่ กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มประชาชนทั่วไปและผู้ปกครอง กลุ่มข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งในประเด็นความขัดแย้งในครอบครัว ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส (สามีภรรยา) ปัญหาที่เกิดขึ้นทางด้านคู่สมรสที่อาจก่อให้เกิดการมีบุคคลที่สามของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจมีสาเหตุจากความไม่สมดุลงันในเรื่องเพศซึ่งเกิดจากสาเหตุต่างๆได้แก่อายุที่แตกต่างกันมากเกินไปของทั้งสองฝ่ายทำให้ความต้องการทางเพศต่างกันความแตกต่างกันด้านสรีระการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกันเช่นเดียวกับ วินัดดา ปิยะศิลป์ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งในชีวิตประจำวันอันเป็นการขัดแย้งกันในเรื่องไม่น่าจะเป็นเรื่องขัดแย้ง เช่น สามีอยากเปิดหน้าต่างภรรยาไม่ยอมเปิดเรื่องเล็กๆน้อยๆ

1.2) ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม หมายถึง ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มต่างๆ เนื่องจากแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันทางด้านความคิด ค่านิยม มีเป้าหมายและวิธีการไปสู่เป้าหมายที่แตกต่างกัน การแข่งขัน และความต้องการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2540) ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม (Intergroup Conflict) หมายถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม เช่น ความขัดแย้งของแผนกบัญชีและแผนกวิจัย กลุ่มสหภาพแรงงานและคณะกรรมการประนีประนอม ถ้าปรากฏว่าไม่สามารถตกลงแก้ปัญหาได้ ความขัดแย้งชนิดนี้มักจะนำไปสู่การแข่งขัน และเกิดผลในแง่ของการชนะ – แพ้ สอดคล้องกับ สร้อยตระกูล (ติวยานนท์) อรรถมานะ (2541) ที่ได้กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มที่เกิดขึ้นในองค์การหรือเกิดจากตัวองค์การเองเกิดได้ในเรื่องเป้าหมายวิธีการสถานภาพหรือการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกัน โดยในประเด็นของครอบครัวนั้น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2547) ได้ศึกษาปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และการขาดความสามัคคีของกลุ่มคนในสังคมแต่ละกลุ่มได้แก่ กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มประชาชนทั่วไปและผู้ปกครอง กลุ่มข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งในประเด็นความขัดแย้งในครอบครัวพบว่ามี ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มที่เกิดขึ้น เช่น ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับญาติพี่น้องปัญหาหรือความขัดแย้งในครอบครัวในชีวิตสมรสของคู่สามีภรรยาที่ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสนั้นมีไม่เฉพาะปัญหาจากคู่สมรสเท่านั้นแต่ยังอาจมีปัญหากับบุตรหลานหรือผู้ที่เข้ามาอาศัยในลักษณะเกี่ยวเนื่องกันปัญหาที่มักเกิดขึ้นเช่น ปัญหาการไม่ลงรอยกันของญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่ายหรือกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมักก่อให้เกิดปัญหา

การหย่าร้างของคู่สมรสเช่นฝ่ายภรรยาไม่ลงรอยกับมารดาของฝ่ายสามีแล้วต้องอยู่ภายในครอบครัวเดียวกันเนื่องจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น หรืออาจเป็นปัญหาระหว่างบิดามารดาและบุตร เช่นปัญหาที่เกิดจากบิดามารดากับปัญหาด้านความประพฤติของคนในครอบครัวเช่นปัญหาการติดสิ่งเสพติดของบุตรหลาน การชอบเที่ยวกลางคืนของบุตรหลานตลอดจนการคบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น

1.3) ความขัดแย้งภายในกลุ่ม หมายถึง ความขัดแย้งของบุคคลภายในกลุ่ม ที่ไม่สามารถตกลงกันได้ มีความคิดเห็น การปฏิบัติที่แตกต่างกันภายในกลุ่มนั้นๆ

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2540) ได้กล่าวไว้ว่า ความขัดแย้งภายในกลุ่ม (Intragroup Conflict) หมายถึงความขัดแย้งของสมาชิกภายในกลุ่มที่เกิดจากความไม่เห็นด้วย เนื่องจากแนวคิดต่างกััน ดังนั้นเมื่อสมาชิกสรุปผลจากข้อมูลเดียวกันโดยสรุปต่างกันจึงทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น Substantive Conflict ผลของความขัดแย้งแบบนี้จะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่ดีขึ้นและมีการตัดสินใจ ส่วนความขัดแย้งที่อยู่บนรากฐานของการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้นๆ อาจเรียกได้ว่า Affective Conflict ซึ่งความขัดแย้งแบบนี้อาจเป็นผลมาจากการที่มีรูปแบบและบุคลิกภาพที่ไม่เข้ากัน เช่นเดียวกับอรุณ รัชชธรรม (2532) ที่ได้กล่าวว่าความขัดแย้งของกลุ่มหรือบุคคลภายในองค์การเป็นความขัดแย้งที่มีสาเหตุมาจากความต้องการค่านิยมการรับรู้ตลอดถึงเป้าหมายของบุคคลหรือของกลุ่มที่แตกต่างกันโดยในประเด็นของครอบครัวนั้น จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย (2547) ได้ศึกษาปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และการขาดความสามัคคีของกลุ่มคนในสังคมแต่ละกลุ่มได้แก่ กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มประชาชนทั่วไปและผู้ปกครอง กลุ่มข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งในประเด็นความขัดแย้งในครอบครัวเช่น ปัญหาญาติพี่น้องที่ต้องช่วยเหลือกันเรื่องนี้ถ้านานๆ ครั้งคู่สมรสก็คงไม่มีปัญหาเพราะลักษณะของครอบครัวไทยถือการสนิทสนมและต้องช่วยเหลือกันในหมู่ญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่ายแต่ถ้าบ่อยครั้งหรือต้องช่วยเหลือด้วยเงินเป็นจำนวนมากๆ กรณีนี้สามีภรรยาอาจทะเลาะกันเพราะเป้าหมายในการใช้เงิน แตกต่างกันไป หรือนำไปสู่สาเหตุของการทะเลาะกันได้

2) เกณฑ์สถานที่ที่เกิดความขัดแย้ง โดยพิจารณาจากสถานที่ที่ความขัดแย้งเกิดขึ้น สามารถแบ่งได้เช่น ความขัดแย้งในที่ทำงาน ความขัดแย้งในโรงเรียน ความขัดแย้งในครอบครัว เป็นต้น แต่สำหรับการศึกษาคั้งนี้จะพิจารณาเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว ดดยเฉพาะในสามีภรรยาเท่านั้น

นอกจากนี้กรองแก้ว อยู่สุข (2535) ยังได้แบ่งประเภทของความขัดแย้งโดยยึดสาเหตุเป็นหลักได้ 3 ประเภทคือ

1. ความขัดแย้งในเรื่องของงาน (Bureaucratic Conflict) เกิดจากความต้องการเป็นอิสระในการปฏิบัติงานของบุคคลหรือหน่วยงานย่อยในองค์การนั้นๆ เช่น ฝ่ายปกครองกับฝ่ายแนะแนวในโรงเรียน
2. ความขัดแย้งในเรื่องระบบ (System Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากเป้าหมายของแต่ละหน่วยงานย่อยในองค์การแตกต่างกันซึ่งทำให้มีความสนใจการให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไปเช่นฝ่ายวิชาการกับฝ่ายกิจกรรม

3. ความขัดแย้งในเรื่องการใช้ทรัพยากร (Bargaining Conflict) มักพบบ่อยในองค์การเนื่องจากทรัพยากรในองค์การมีจำกัดไม่เพียงพอต่อความต้องการของบุคลากรหรือหน่วยงานย่อยในองค์การการแบ่งปันขาดความยุติธรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความขัดแย้งสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท แต่ในงานวิจัยนี้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความขัดแย้งในคู่สมรส จึงได้อาศัยเกณฑ์ในการแบ่งประเภทของความขัดแย้งในคู่สมรส 2 เกณฑ์ คือ 1) เกณฑ์คู่กรณีที่เกิดความขัดแย้ง แบ่งได้เป็น (1) ความขัดแย้งระหว่างบุคคล (2) ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม และ (3) ความขัดแย้งภายในกลุ่ม และเกณฑ์ที่ 2) เกณฑ์สถานที่ที่เกิดความขัดแย้ง อาจจะเป็นองค์การต่างๆ เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือองค์การเอกชนอื่นๆ เป็นต้น โดยในงานวิจัยนี้จะระบุเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคู่สมรสเท่านั้น นอกจากนี้อีกหนึ่งเกณฑ์ที่จะถูกแทรกไว้พิจารณาในประเภทความขัดแย้งในแต่ละแบบคือ เกณฑ์ในเรื่องของเนื้อหาของความขัดแย้งที่ยืดสาเหตุเป็นหลัก เช่น ความขัดแย้งในงาน ความขัดแย้งในระบบ ความขัดแย้งในทรัพยากร เป็นต้น

3.3 สาเหตุของความขัดแย้ง

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัวไว้ดังนี้ แจลส์ และสเตราส์ (همวรรณ เหมะนัด. 2553 ; อ้างอิงจาก Gelles and Straus, 1979) ได้กล่าวถึงลักษณะบางประการของครอบครัวที่แตกต่างจากกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว ดังนี้

1. เวลาที่ต้องเสี่ยง (Time at Risk) ในแต่ละวันสมาชิกครอบครัวเดียวกันจะใช้เวลาในการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กันวันละหลายชั่วโมง ดังนั้นโอกาสที่จะเกิดความรุนแรงในครอบครัวจึงมีมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ ที่คนในกลุ่มต้องใช้เวลาในการปฏิสัมพันธ์กันมาก เช่น เพื่อนร่วมงาน แต่การเกิดความรุนแรงก็ยังมีน้อยกว่าในครอบครัวซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า นอกจากจะเกี่ยวกับเรื่องเวลาที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์แล้วการเกิดความรุนแรงยังเกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ ด้วย

2. ขอบข่ายของกิจกรรมและความสนใจ (Ranes of Activities and Interest) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอื่นๆ มักมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ แต่การปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ มากกว่า จึงมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขัดแย้งและไม่เป็นตามความคาดหวังได้มากกว่า

3. ความเข้มข้นของการผูกพัน (Intensive of Involvement) เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวเดียวกันมีความรู้สึกผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง เมื่อคนในครอบครัวคนใดคนหนึ่งทำอะไรผิดพลาด เราจะรู้สึกเดือดร้อนใจมากกว่าเมื่อคนนอกครอบครัวทำเรื่องเดียวกัน นอกจากนี้ Coser ได้กล่าวถึงความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับความเข้มของการผูกพันว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกันจะมีความรุนแรงมากกว่าความขัดแย้งระหว่างคนแปลกหน้ากัน เนื่องจากต่างฝ่ายต่างพยายามเก็บกดไม่แสดงความรู้สึกไม่พอใจออกมา และเมื่อเก็บไว้มากๆ เข้าความไม่พอใจจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น ทำให้ระเบิดออกมาได้ และเมื่อถึงวันนั้นอาจจะไม่เป็นเฉพาะเรื่องที่เป็นสาเหตุเท่านั้น แต่จะมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาด้วย ซึ่งความสัมพันธ์ยิ่ง

ใกล้ชิด ยิ่งมีอารมณ์ร่วมมาก การแสดงความไม่พอใจจะยากขึ้น แนวโน้มของการเก็บความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจก็จะเพิ่มขึ้นด้วย และเมื่อมีการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้นานเข้ายิ่งจำเป็นจะต้องให้แสดงออก (ปารีชาติ สุขุม. 2531; อ้างอิงจาก Coser. 1956)

4. กิจกรรมที่มีการกระทบกระทั่งกัน (Infringing Activities) กิจกรรมในครอบครัวมีลักษณะ Zero sum คือเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้ประโยชน์อีกฝ่ายหนึ่งจะเสียประโยชน์ ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นจากการที่แต่ละคนอยากทำกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกันเช่น จากการศึกษาหนึ่งไปดูภาพยนตร์ อีกคนหนึ่งต้องการไปเล่นกีฬา หรือเกิดจากการที่คนแต่ละคนมีนิสัยความเคยชินต่างกัน เช่น คนหนึ่งทิ้งของเกะกะอีกคนหนึ่งคอยตามเก็บ

5. สิทธิในการกำหนดพฤติกรรม (Right to Influence) สมาชิกในครอบครัวเดียวกันมีสิทธิโดยนัยที่จะกำหนดพฤติกรรมของกันและกัน ดังนั้นการไม่พอใจต่อการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งจึงเลยเถิดไปจนขั้นพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้อื่น

6. ความแตกต่างทางด้านอายุและเพศ (Age and Sex Discrepancies) การที่ครอบครัวประกอบไปด้วยบุคคลต่างเพศต่างวัย ซึ่งมักจะมีโลกทัศน์และวัฒนธรรมแตกต่างทำให้ครอบครัวเป็นที่ที่มีความขัดแย้งทางวัฒนธรรมระหว่างสามีภรรยาและระหว่างพ่อแม่กับลูก นอกจากนี้ ค่านิยม สภาพเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แบบแผนวัฒนธรรมครอบครัวในยุคที่ผู้ใหญ่ยังเป็นวัยรุ่นกับปัจจุบันมีความแตกต่างกัน บางเรื่องแตกต่างกันชนิดขากกับคำ ถ้าผู้ใหญ่ไม่ยอมรับชีวิตวัยรุ่นของเด็กในโลกใหม่ สังคมใหม่ ก็ย่อมทำให้เกิดจุดต่างในด้านความสัมพันธ์กับวัยรุ่นรุ่นใหม่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2536)

7. บทบาทที่ได้มาแต่กำเนิด (Ascribed Roles) ความไม่เสมอภาคทางเพศที่กำหนดโดยสังคมมีพื้นฐานมาจากความแตกต่างด้านชีวภาพ ในสังคมที่เน้นความเสมอภาคการแบ่งแยกเพศภายในครอบครัวย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้งได้สูง ถึงแม้ว่าจะปราศจากความลึกลับดังกล่าวก็ยังคงมีความขัดแย้งแฝงอยู่เสมอ

8. ความเป็นส่วนตัวของครอบครัว (Family Privacy) ในสังคมจำนวนมากกฎเกณฑ์ที่กำหนดความสัมพันธ์ทางครอบครัวได้กลายเป็นเกราะป้องกันไม่ให้สังคมเข้าไปควบคุมแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ระบบครอบครัวเดี่ยวสังคมยุคอุตสาหกรรมเมืองเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดที่สุด

9. ระดับความเครียดสูง (High level of Stress) ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวเดี่ยวมีลักษณะไม่มั่นคง ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการ กล่าวคือโดยทั่วไปความสัมพันธ์แบบ dyadic มีแนวโน้มที่จะไม่มั่นคง ยิ่งกว่านั้นครอบครัวเดี่ยวต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างที่สำคัญๆ ซึ่งเป็นไปตามวงจรชีวิตครอบครัว เช่น การเกิด การบรรลุนิติภาวะของบุตรพัฒนาการของบุตรแต่ละวัย การล่องเข้าวัยชรา การเกษียณ เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของคนในครอบครัวอย่างมาก และทำให้ครอบครัวเป็นที่กลุ่มมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

สเปรย์ (เหมววรรณ เหมะนัด. 2533; อ้างอิงจาก Sprey. 1969) กล่าวว่า การเป็นสมาชิกกลุ่มโดยไม่สมัครใจ (Involuntary Membership) อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาในครอบครัวเดี่ยวมีลักษณะของความสัมพันธ์ที่เป็นไปโดยไม่สมัครใจอยู่ด้วย ลักษณะ

ประการแรกก็คือสังคมคาดหวังให้บุคคลที่แต่งงานต้องอยู่ด้วยกันจนกระทั่งตายจากกัน และมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้สามีภรรยาจำต้องอยู่ด้วยกัน เช่น การตอบสนองทางด้านอารมณ์ด้านทรัพย์สินและกฎหมาย ดังนั้นเมื่อเกิดความขัดแย้งหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น การแก้ปัญหาโดยการหย่าร้างจึงทำได้ยาก การแสดงออกในทางลบเพื่อเป็นการระบายอารมณ์จึงอาจเกิดกับบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่ว่า พุบตีบุตร เป็นต้น

สเปร์ย์ (Bahr. 1989; citing Spray. 1979) ได้นำเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัวไว้ 5 ประการคือ

1. ความขัดแย้งในเรื่องความสัมพันธ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเป็นอิสระ และการใช้อำนาจระหว่างกัน จะมีผลกระทบต่อคุณภาพและความมั่นคงของครอบครัวมากกว่าความขัดแย้งที่เกี่ยวกับการตัดสินใจในเรื่องงาน

2. การคาดหวังอย่างมากกว่าจะต้องเห็นพ้องกันในเรื่องสำคัญต่างๆ ทำให้ความขัดแย้งในครอบครัวมีมากขึ้น

3. ยิ่งแรงจูงใจที่จะอยู่ร่วมกันมีมากเท่าใด ทักษะหรือความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งจะมีมากขึ้นเท่านั้น

4. ความสามารถในการติดต่อสื่อสารจะทำให้ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งมียิ่งขึ้น

5. ยิ่งระดับความยืดหยุ่นของทัศนคติและพฤติกรรมมีมากเท่าใด ความไว้วางใจในระหว่างกันจะมีมากขึ้นเท่านั้น และจะส่งผลกระทบต่อระดับความขัดแย้งระหว่างกันด้วย ความขัดแย้งในครอบครัวอาจกล่าวได้ว่าเป็นความขัดแย้งระหว่างบิดามารดา และบุตร และความขัดแย้งระหว่างสามี ภรรยา ได้อีกด้วย เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วย บิดา มารดา และบุตร ดังที่ จรรยา สุวรรณทัต (2526) ได้ศึกษาและอธิบายความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา และบุตร ว่าเปรียบเทียบเสมือนวัฏจักรของการเกิด สาเหตุที่แท้จริงของความขัดแย้งมี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสรีระ พบว่าพลังกำลังของพ่อแม่มีกำลังคงที่หรือเสื่อมถอย สิ่งที่พ่อแม่ต้องการคือความอบอุ่นปลอดภัยทางจิตใจ และความต้องการที่จะสงวนไว้ซึ่งพลังกำลัง แต่ฝ่ายวัยรุ่นนั้นมีพลังกำลังเหลือเฟือ ข้อแตกต่างทางด้านสรีระจึงเห็นได้ชัดเจน

2. ด้านจิต-สังคม พบว่า พ่อแม่ซึ่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลายไปแล้วนั้น จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและข้อเท็จจริง ขณะที่ลูกวัยรุ่นกำลังอยู่ในระยะเวลาที่ยึดอุดมคติหรืออุดมการณ์เป็นหลัก ส่วนผู้ใหญ่จะผ่านประสบการณ์ต่างๆ มามากจนไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ แต่เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกกระทบกระเทือนใจได้ง่าย หากได้พบกับสิ่งใดก็ตามที่ไม่เป็นไปตามที่เขาตั้งความหวังไว้

3. ด้านสังคมวิทยา พ่อแม่จะอยู่ในสถานภาพที่เหนือกว่า ในขณะที่เด็กยังเล็กต้องยอมรับและเชื่อฟังพ่อแม่โดยไม่มีทางต่อต้านขัดขืน แต่เมื่อเขาอย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความต้องการตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ทำให้เขาต้องการความเป็นอิสระที่จะคิดและทำทุกอย่างที่ต้องการ เริ่มเห็นความสำคัญและการยอมรับ

จากกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ และพยายามแสวงหาการยอมรับจากสังคม จึงต้องการความเข้าใจจากพ่อแม่ หากพ่อแม่กับเด็กมีช่องว่างระหว่างกันในการปรับความเข้าใจก็จะนำไปสู่ภาวะความขัดแย้งในที่สุด

พระครูนิภาธรรมมาธิมุต (อำพร บริมุตโต) (2553) ได้สรุปสาเหตุของความขัดแย้งไว้ดังนี้

1. นิสัยและความเคยชินส่วนตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกันยากเพราะเป็นนิสัยติดตัวมานานในอดีตถึงแม้จะเปลี่ยนได้แต่ก็เป็นเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นสามีหรือภรรยาจะต้องยอมรับและทำใจให้ได้แล้วปรับตัวเข้าหากันผ่อนสั้นผ่อนยาวถึงจะอยู่ด้วยกันยืนยาว
2. ขาดความตระหนักในบทบาทและหน้าที่สมัยก่อนสามีมีบทบาทเป็นผู้นำหาเงินเลี้ยงครอบครัว ปัจจุบันสตรีมีบทบาทในการทำงานหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัวเช่นกันแต่สตรีก็ยังคงมารับผิดชอบงานในบ้านและอบรมสั่งสอนบุตรธิดาอีกจึงทำให้บางครั้งภรรยารู้สึกหงุดหงิดและจุกจิกจู้จี้ไปบ้างทำให้เกิดความขัดแย้งได้และสามีบางคนก็ไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองคอยตำหนิตัวภรรยาว่าไม่อบรมเลี้ยงดูบุตรทั้งๆที่งานอบรมเลี้ยงดูบุตรก็เป็นหน้าที่โดยตรงของทั้งพ่อและแม่ฉะนั้นทั้งสองคนต้องช่วยเหลือกันในการอบรมเลี้ยงดูบุตรตลอดจนงานในบ้านต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. ไม่มีเวลาให้กันและกันเนื่องมาจากต่างฝ่ายต่างมีภารกิจต้องทำงานบางที่ก็แยกกันอยู่ทำให้ไม่มีเวลาพูดคุยรับรู้ข่าวสารทุกข์สุขดิบของกันและกันครอบครัวจึงควรมีวันแห่งครอบครัวสัปดาห์ละ 1 วันหรือแล้วแต่ตกลงกันมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากันพ่อแม่ลูกมีกิจกรรมร่วมกัน
4. ใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาในครอบครัวได้แก่การทะเลาะดูด่าข่มขู่จนกระทั่งลงมือต่บตีกันซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการพูดยั่วของฝ่ายหญิงทำให้ฝ่ายชายโกรธจนทนไม่ได้ลงมือทำร้าย

จากที่กล่าวไปข้างต้น ตั้งแต่ประเภทของความขัดแย้งในครอบครัวและสาเหตุของความขัดแย้งสามารถสรุปลักษณะของการระบุงสาเหตุของความขัดแย้งออกเป็น 3 รูปแบบ ตามประเภทของความขัดแย้งที่แบ่งตามคู่กรณี คือ สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างบุคคล สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างกลุ่มและสาเหตุความขัดแย้งภายในกลุ่มซึ่งสามารถสรุปได้ดังตาราง 5

ตาราง 5 ประเภทของความขัดแย้งในครอบครัวและสาเหตุของความขัดแย้ง

ประเภทความขัดแย้ง	สาเหตุของความขัดแย้ง			ผลที่เกิดขึ้น
	กายภาพ	สังคม (ภายนอกตัวบุคคล)	จิตใจ (ภายในตัวบุคคล)	
ความขัดแย้งระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> - สรีระร่างกาย (รูปร่าง, ผิวพรรณ, หน้าตา) - สุขภาพ (ความแข็งแรง, ความเจ็บป่วย, ความทุพพลภาพ) - เพศ (ชาย, หญิง, เพศที่สาม) - อายุ ช่วงวัย - สภาพแวดล้อม (พื้นที่, สภาพอากาศ) - ทรัพยากร(มีจำกัด, แย่งชิง, ผลประโยชน์) 	<ul style="list-style-type: none"> - วัฒนธรรมหลัก วัฒนธรรมรอง - ความแตกต่างของสถานภาพและบทบาทของบุคคล - การอบรมเลี้ยงดู - แบบแผนการใช้ชีวิตจากครอบครัวเดิม - การสื่อสาร - สถานการณ์วัยวุฒิ - ระดับการศึกษา - ระดับรายได้ฐานะทางเศรษฐกิจ 	<ul style="list-style-type: none"> - บุคลิกภาพ - ความเครียด - เจตคติต่อเรื่องต่างๆ - การกำกับตัวเอง - การเห็นคุณค่าในตนเอง - EQ - IQ - ความสามารถในการรับรู้เรื่องต่างๆ - ความแตกต่างของค่านิยมและเป้าหมาย - ความแตกต่างของประสบการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - การทะเลาะวิวาท การใช้ความรุนแรง - ความสัมพันธ์แย่ง - ทำให้บุคคลเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม - ความเครียด สุขภาพจิตเสีย - เป็นต้นเหตุให้เกิดความขัดแย้งอื่นๆตามมา
ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> - อายุ ช่วงวัย - สภาพแวดล้อม (พื้นที่, การ 	<ul style="list-style-type: none"> - อิทธิพลจากสื่อ - อิทธิพลจากกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - เจตคติในเรื่องต่างๆ - ความสามารถในการรับรู้เรื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ทะเลาะวิวาท - การแข่งขัน (เกิดการแพ้-ชนะ)

ประเภทความขัดแย้ง	สาเหตุของความขัดแย้ง			ผลที่เกิดขึ้น
	กายภาพ	สังคม (ภายนอกตัวบุคคล)	จิตใจ (ภายในตัวบุคคล)	
	<p>ก้าวล้ำอาณาเขต, สภาพอากาศ)</p> <p>- ทรัพยากร(มีจำกัด, แย่งชิง, ผลประโยชน์)</p>	<p>พฤติกรรมรวมหมู่</p> <p>- การสื่อสารระหว่างกลุ่ม</p> <p>- สถานการณ์ยั่วยุ</p>	<p>ต่างๆ</p> <p>- ความรู้สึกแปลกแยก</p>	<p>- การต่อต้านกันระหว่างกลุ่ม</p>
ความขัดแย้งภายในกลุ่ม	<p>- สภาพแวดล้อม (พื้นที่, สภาพอากาศ)</p> <p>- ทรัพยากร(มีจำกัด, แย่งชิง, ผลประโยชน์)</p> <p>- สรีระร่างกาย (รูปร่าง, ผิวพรรณ, หน้าตา)</p> <p>- สุขภาพ (ความแข็งแรง, ความเจ็บป่วย, ความทุพพลภาพ)</p> <p>- เพศ (ชาย, หญิง, เพศที่สาม)</p> <p>- อายุ ช่วงวัย</p>	<p>- ความแตกต่างของสถานภาพและบทบาทของบุคคล</p> <p>- การรับรู้ความไม่ยุติธรรม</p> <p>- สถานการณ์ยั่วยุ</p>	<p>- บุคลิกภาพ</p> <p>- ความรู้สึกแปลกแยก</p>	<p>- การทะเลาะวิวาท การใช้ความรุนแรง</p> <p>- พฤติกรรมไม่ให้ความร่วมมือ</p> <p>- ความแตกแยก ไม่สามัคคี</p>

หมายเหตุ: สาเหตุของความขัดแย้งในแต่ละประเภทยานั้นเป็นเพียงบางส่วนจากการสรุปจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งเท่านั้นซึ่งสาเหตุและผลอาจมีความคาบเกี่ยวกันในแต่ละประเภทของความขัดแย้งที่ประกอบไปด้วยบุคคลใน 3 กลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มสามีมักรรยา (บิดามารดา) กลุ่มบุตรหลาน กลุ่มปู่ย่าตายายและญาติมิตร



3.4 ลักษณะความขัดแย้งในชีวิตสมรส

ความขัดแย้งในชีวิตสมรส ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน ที่เป็นคู่สมรส อาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมได้หลายลักษณะ เช่น โต้แย้ง พู่เถียง แสดงออกในทางตรงกันข้าม การกระทำที่ขัดกัน หรือ ประชดประชัน กันไปเลย เจมส์ ซี. โคลแมน (ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. 2545; อ้างอิงจาก James C. Coleman. 1988) กล่าวถึง รูปแบบของความขัดแย้งในชีวิตสมรส ซึ่งจะชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความขัดแย้งในชีวิตสมรส สามารถเริ่มจากจุดของความแตกต่างทางความคิดจุดเล็กๆซึ่งอาจลุกลามเป็นความขัดแย้งในชีวิตสมรสได้โดยง่ายดังนี้

รูปแบบที่ 1 ความขัดแย้งในชีวิตสมรสที่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล (Rational conflict) เป็นความขัดแย้งที่มีรากฐานอยู่บนความแตกต่างของความคิด ในหัวข้อต่างๆที่ชัดเจน เช่น ความคิดที่จะนำเงินสะสมของครอบครัว ไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน สามียากซื้อรถ ภรรยาอยากต่อห้องครัว เป็นต้น

รูปแบบที่ 2 ความขัดแย้งในชีวิตสมรส ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล (Irrational conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย เช่น คิดมากเกินไป ใจน้อยเกินไป โมห่ง่ายเกินไปอคติ มองโลกในแง่ร้าย หูเบา ฯลฯ ทำให้เกิดความเข้าใจกันไปผิดๆ นำไปสู่การขัดใจกันง่าย ๆ

รูปแบบที่ 3 ความขัดแย้งในชีวิตสมรสที่มีลักษณะเปิดเผย (Overt conflict) เป็นความขัดแย้งที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ต้องการแก้ไขสิ่งที่ฝ่ายตรงข้ามมี เช่น ขอให้สามีเลิกสูบบุหรี่ ขอให้ภรรยาเลิกเล่นไพ่ ขอรับรองไม่ให้สามีตามใจลูกขอรับรองให้ภรรยาดูแลลูกให้มากขึ้น การแก้ไขสิ่งที่เป็นการแสดงออกโดยเปิดเผยนี้ หากทั้งคู่มีความคิดเห็นตรงกัน และฝ่ายที่ต้องแก้ไขยอมรับได้และให้ความร่วมมือ ปัญหาก็จะคลี่คลายไป

รูปแบบที่ 4 ความขัดแย้งในชีวิตสมรสที่มีลักษณะไม่เปิดเผย (Convert conflict) เป็นความขัดแย้งในลักษณะปกปิดซ่อนเร้น เกิดขึ้นเมื่อฝ่ายที่มีความขัดแย้งไม่แสดงความขัดแย้งนั้นออกมา ใช้การเก็บไว้ในใจ เช่น ภรรยาที่สงสัยในการกลับบ้านไม่ตรงเวลาของสามี เก็บความสงสัยไว้ในใจจนเกิดความเครียด ปวดศีรษะ เป็นต้น

รูปแบบที่ 5 ความขัดแย้งในชีวิตสมรสที่มีลักษณะเฉียบพลัน (Acute conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆเกิดขึ้นจากการได้รับรู้พฤติกรรมปกติของฝ่ายตรงข้ามที่ตนไม่เคยรู้มาก่อน เช่น การนอนกรน ใช้ห้องน้ำนาน ฯลฯ ส่วนใหญ่เกิดในระยะแรกของการสมรส ในช่วงเวลาที่คู่สมรสกำลังพยายามปรับตัวเข้าหากัน

รูปแบบที่ 6 ความขัดแย้งในชีวิตสมรส ที่มีลักษณะเรื้อรัง (Chronic conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ข้อขัดแย้งของตนเองได้ เช่น หัวหนา ครอบครัวที่อ่อนแอ ขาดการรับผิดชอบ ทิ้งภาระให้ภรรยาเป็นหลักในการเลี้ยงครอบครัว ครอบครัวที่แม่บ้านไม่ดูแลรับผิดชอบงานบ้าน เลี้ยงดูลูก เป็นต้น ความขัดแย้งในชีวิตสมรสที่มีลักษณะเรื้อรังนี้ มักจะ

เป็นเรื่องของความคาดหวังของบทบาททางเพศ ซึ่งจากแก้ไขเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองฝ่ายปรับตัวตามบทบาทได้

ความขัดแย้งนั้น ไม่เพียงแต่จะมีผลเสียต่อชีวิตสมรสด้านเดียว ในทางกลับกัน ความขัดแย้งก็มีผลดีอยู่ ซึ่งขึ้นอยู่กับคู่สมรสว่าจะนำมาใช้ในทางใด ซึ่ง เฮลท์ และ ไบรแอนท์ (Health; & Bryant. 1992) ได้สรุปประโยชน์และโทษความขัดแย้งไว้ ดังต่อไปนี้

3.5 ประโยชน์ของความขัดแย้ง

เมื่อกล่าวถึงความขัดแย้ง เราจะมองว่าเป็นสิ่งไม่ดี และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นอย่างไรก็ดี นักจิตวิทยาและผู้ให้คำปรึกษาชีวิตสมรสได้สรุปว่า ประโยชน์ของความขัดแย้ง มีดังนี้

1. บรรเทาความตึงเครียด ความขัดแย้งเป็นประโยชน์และมีผลดีต่อสภาพจิตใจ โดยช่วยลดความรู้สึกที่อัดอั้นอยู่ในใจ รวมทั้งความเป็นศัตรูต่อกันน้อยลงได้ เมื่อความรู้สึกด้านลบถูกแสดงออกมาอย่างเปิดเผย จะช่วยผ่อนคลายความเครียดของคู่สมรสหรือความเก็บกดในบุคคลออกมาได้

2. ลดความขุ่นเคืองใจ พฤติกรรมบางอย่างของคู่สมรสอาจสร้างความรู้สึกด้านลบให้เกิดขึ้นได้ การเปิดเผยความรู้สึกด้านลบออกมา จนอาจเกิดความขัดแย้งขึ้นนั้น เป็นการระบายความรู้สึกไม่พอใจ และช่วยลดความขุ่นเคืองใจลงไปได้

3. ชี้ให้เห็นปัญหา ความขัดแย้งยังช่วยชี้ชัดว่าปัญหาในชีวิตสมรสที่แท้จริงคืออะไร ความขัดแย้งช่วยเปิดเผยประเด็นปัญหาที่แท้จริง ดังนั้น จึงสามารถตัดประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องทิ้งไปและยัง ขจัดความเข้าใจผิดลงได้ เมื่อปัญหาที่แท้จริงชี้ชัดออกมา คู่สมรสทั้งสองฝ่ายจะได้ไตร่ตรองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง และช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหายุ่งยากให้ลุล่วงไปได้

4. เพิ่มความเข้าใจซึ่งกันและกันของคู่สมรส ความขัดแย้งให้ประโยชน์อย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยพัฒนาความเข้าใจกันและกัน และทำให้ตระหนักถึงคุณค่าซึ่งกันและกัน

5. ทำให้เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ คู่สมรสบางคู่ที่ผ่านช่วงเวลาของความขัดแย้งและความบาดหมางหรือความห่างเหินระหว่างกัน เมื่อผ่านช่วงเวลานั้นไปได้แล้ว จะช่วยให้ตระหนักถึงความรู้สึกดี ๆ ต่อกันอีกครั้ง

3.6 ผลเสียของความขัดแย้ง

ผลลบของความขัดแย้งคือการทำลายความสัมพันธ์ ยิ่งไปกว่านั้น ความขัดแย้งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ยังสร้างความกดดันและความไม่ลงรอยกัน ความขัดแย้งนำไปสู่การทำลายคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกทางด้านลบและเป็นสาเหตุของความห่างเหินระหว่างสามีภรรยา และ ผลที่เลวร้ายที่สุด คือนำไปสู่การหย่าร้างกัน

ในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ดังเช่นความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ส่วนการรักษาความสัมพันธ์ให้ดำเนินต่อไปหรือไม่ นั่นก็ขึ้นอยู่กับการที่คู่สมรสแต่ละคู่จัดการกับความขัดแย้งนั้นๆ ได้ดีเพียงใด ทั้งนี้ มีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่า ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ของทุกคน โดย แกลวินและบรอมเมล (Cox. 1999; citing Galvin; & Bremmel. 1986) พบว่า ในคู่สมรสที่มีความสุข และคู่สมรสที่ไม่มีความสุขมีความขัดแย้งในชีวิตสมรสไม่ต่างกัน แต่ว่าคู่ที่ประสบความสำเร็จนั้นเรียนรู้วิธีการรับมือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและนำมาใช้พัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ถ้าความขัดแย้งถูกปิดบังไว้จะนำไปสู่ความล้มเหลวที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้ดีขึ้นและเกิดการสะสมของความไม่เป็นมิตรขึ้น ซึ่งจะค่อยๆ ทำลายความสัมพันธ์ของคู่สมรสในที่สุด

3.7 แนวทางในการป้องกันความขัดแย้ง

จอห์นสัน (Johnson. 1986) กล่าวว่า ในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผลในทางที่ดีนั้นควรจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ และการสื่อสารดังนี้

1. การรับรู้พฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นให้ตรงกับความเป็นจริงในสถานการณ์ขัดแย้งนั้น การรับรู้พฤติกรรมของตนเองและของบุคคลอื่นมักจะผิดพลาดหรือบิดเบือนไปจากความจริงได้เสมอ

2. การสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจโดยมีหลักการสองอย่าง คือต้องแสดงว่าเราไว้วางใจผู้อื่น ด้วยการแสดงถึงความพยายามที่จะแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เปิดเผยความคิดความรู้สึก ความต้องการของตนเองให้บุคคลอื่นทราบอย่างตรงไปตรงมา และแสดงท่าทีให้น่าไว้วางใจแก่บุคคลอื่นด้วยการแสดงการยอมรับ รวมทั้งให้ความมั่นใจว่าเราจะไม่ส่งผลไม่ดีแก่บุคคลอื่น

3. การให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน การที่บุคคลมีส่วนร่วมในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน นอกจากจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นแล้ว ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นเพิ่มพูนความรู้สึกรักใคร่ชอบพอกัน ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และที่สำคัญคือ

4. การสื่อสารที่ชัดเจนและถูกต้อง การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดผลในทางที่ดี ลักษณะของการสื่อสารที่ดี ได้แก่ การสื่อสารแบบเปิด คือ การที่ทั้งสองฝ่ายกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา แสดงการยอมรับซึ่งกันและกัน ในความเข้าใจบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการประเมินหรือตัดสินบุคคลอื่น แสดงการยอมรับซึ่งกันและกัน ให้ความเข้าใจผู้อื่น หลีกเลี่ยงการประเมินหรือตัดสินผู้อื่น การโกหก การออกคำสั่ง การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ การพยายามที่ควบคุมบุคคลอื่น

นอกจากนี้สายสุรี จุติกุล (2537) ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2537) และสุนน อมรวีวัฒน์ (2537) ได้รวบรวมแนวคิดของนักจิตวิทยาชาวต่างประเทศในเรื่องสัมพันธภาพและความรักในครอบครัวว่า คนเราจะต้องมีความรักและความอบอุ่นระหว่างกันและกัน ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีจะต้องมีพฤติกรรมที่

แสดงความรัก และความผูกพันกันโดยหนึ่งในนั้นนี่มีเรื่องการสื่อสารว่า ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวควรใช้ปิยะวาจาระหว่างสามีภรรยา บิดามารดาและบุตร การสื่อสารอาจจะทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษาและภาษาท่าทาง ภาษาพูด การเขียน ฯลฯ การดำหนึกทำได้แต่ควรเป็นคำตำหนิติใช้ถ้อยคำที่น่าฟัง และเรื่องอื่นๆในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ต้องเอาใจดูแลและเอาใจอาทรต่อกัน การเอาใจใส่ในที่นี้หมายถึง การดูแลสุขภาพของกันและกัน อาหารการกิน การเล่าเรื่องของบุตร ความสะอาด การใช้จ่ายเงินทอง การเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน ความทุกข์และความสุขที่ต้องการระบายเป็นต้น

2. ต้องรู้จักคนที่รักเรา บิดามารดาต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับบุตร อุปนิสัยบุตรรู้ว่าบุตรชอบอะไรไม่ชอบอะไร จุดเด่นจุดด้อยเป็นอย่างไร ทุกคนในครอบครัวจะต้องปรับความรู้จักซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้มีการตอบสนองที่ดีต่อกันและกัน

3. ต้องเคารพซึ่งกันและกัน การเคารพในที่นี้หมายถึง การเคารพที่มาจากใจ การเคารพในลักษณะนี้มีพฤติกรรมแสดงออกได้หลายอย่างเช่น การฟังกัน การเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การเกรงใจกัน เช่น บุตรเกรงใจบิดามารดา บิดามารดาก็ต้องรู้จักเกรงใจบุตร ความเกรงใจนี้รู้สึกรู้ว่ามีคุณค่าและช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น

4. ต้องมีความรับผิดชอบ การมีความรับผิดชอบหมายถึง การยอมรับผิดหรือความชอบ การไม่รับผิดชอบของบิดามารดาและความไม่ถูกต้อง การเป็นต้นแบบที่ไม่ดีก็เป็นการแสดงความไม่รับผิดชอบ การละเลยหรือละเมิดสิทธิของเด็ก สิทธิของบิดามารดา ก็เป็นการไม่รับผิดชอบ

5. ต้องความไว้วางใจกัน ความไว้วางใจเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ความไว้วางใจควรมีต่อกันทั้งทางกายและทางใจ จะช่วยให้คนในครอบครัวมีความสบายไร้กังวล หรือความกลัวเป็นที่พึ่งพาได้ ครอบครัวใดที่ไม่ได้สร้างรากฐานที่ดีในเรื่องของความไว้วางใจ บุคลิกภาพของผู้เยาว์ในครอบครัวอยู่ในสภาพขาดความไว้วางใจ อาจนำไปสู่ภาวะของการเป็นคนก้าวร้าว เก็บกดหรือมีปมด้อย

6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน การให้กำลังใจก็คือการให้พลังแก่สมาชิกในครอบครัวให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูดและท่าทางที่ให้การสนับสนุน ชมเชยเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง และแนวทางในการหาทางออกเมื่อมีปัญหา ไม่ดูว่าหรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด

7. ต้องให้อภัยกันและกัน สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายคน ต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ถ้ามีความรักก็อยู่ก็อภัยกันได้ยกโทษให้ ในครอบครัวที่บุตรประพฤติผิดบิดามารดาก็ไม่ควรจดจำความผิดนั้นแล้วนำไปต่อว่าบุตรให้โอกาสต่อไป เพราะเมื่อบุตรได้รับฟังความผิดของตนเองอยู่เสมอ ก็จะเกิดความโกรธ ความไม่สบายใจและอาจนึกไปว่าบิดามารดาไม่รักตน

8. ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ สมาชิกในครอบครัวควรหาเวลาอยู่ด้วยกัน ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบระหว่างกัน ช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆที่มี มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวทางไกล ไปเที่ยวสวนสาธารณะ รับประทานอาหารพิเศษร่วมกัน ไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น

9. ต้องมีการปรับตัวตามภาวะเปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว สภาพของครอบครัวและสถานะของสมาชิกมิได้อยู่หนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น บุตรที่เกิดใหม่เป็นทารก ก็จะได้เติบโตมีพัฒนาการตามวัยอันควร บิดามารดาจะต้องปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงของบุตร ตัวบิดามารดาเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจะต้องตระหนักในเรื่องความเปลี่ยนแปลงนี้ และปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ในฐานะที่ตัวเองเปลี่ยนแปลงไป และปรับตัวในฐานะที่จะต้องสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

10. ต้องรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว และช่วยเหลือกันและกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต่างคนต่างมีบทบาทและหน้าที่ ทั้งบทบาทหน้าที่ต่อตนเองและต่อสมาชิกในครอบครัวซึ่งบทบาทและหน้าที่เหล่านี้เกิดจากความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังของแต่ละคนในครอบครัว ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจะต้องตกลงกันให้ดีว่าเรื่องต่างๆ ที่จะบริหารครอบครัวให้เป็นปกติสุขนั้น เป็นเรื่องของใครในสัดส่วนใด ร่วมกันอย่างไร

11. มีความใกล้ชิดทางสัมผัส การสัมผัสเช่นการกอดกันโอบกั้นบ้าง เกี้ยวเข็นหรือหอมแก้มกันในครอบครัว เป็นการแสดงความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน แต่การแสดงออกควรกระทำกันในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิดและการแสดงออกควรกระทำกันในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิดและแสดงความใกล้ชิดจริงๆ

โดยสรุป การป้องกันปัญหาความขัดแย้งของบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะระหว่างสามีภรรยาสามารถกระทำได้หลายวิธีและแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว ที่สำคัญคือต้องประกอบไปด้วย การติดต่อสื่อสารกันที่ชัดเจนและถูกต้องเพราะการสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดผลในทางที่ดี โดยสามีภรรยาทั้งสองฝ่ายกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา แสดงการยอมรับซึ่งกันและกัน ในความเข้าใจบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการประเมินหรือตัดสินบุคคลอื่น แสดงการยอมรับซึ่งกันและกัน ให้ความเข้าใจผู้อื่นหลีกเลี่ยงการประเมินหรือตัดสินผู้อื่น การโกหก การออกคำสั่ง การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ การพยายามที่ควบคุมบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ อันนำไปสู่การป้องกันความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น และบรรเทาระดับความรุนแรงของความขัดแย้งให้ลดน้อยลงด้วยนอกจากความชัดเจนและถูกต้องแล้ว คู่สมรสต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัวโดยควรใช้ปิยะวาจาระหว่างสามีภรรยา บิดามารดาและบุตร การสื่อสารอาจจะทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษาและภาษาท่าทาง ภาษาพูด การเขียน โดยแม้แต่การดำหนึ่ก็ทำได้แต่ควรเป็นคำต่าานี่ใช้ถ้อยคำที่น่าฟังนั่นเอง

ส่วนที่ 4 แนวคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

4.1 ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism)

ทฤษฎีปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) เป็นแกนหลักของสังคมวิทยาการตีความ (Interpretative Sociology) ที่เน้นความสำคัญของความหมายในเชิงอัตวิสัย (Subjective Meaning) โดยมองว่า มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความหมาย (Meaning World) ซึ่งกระบวนการนิยามความหมาย และการตีความหมายสามารถถูกสร้างปรับเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดท่ามกลางกระบวนการปฏิสังสรรค์ทางสังคม แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากงานของนักคิดทฤษฎีหลายท่านที่สำคัญ ได้แก่ ผลงานของ George Herbert Mead (1863-1931) ร่วมกับนักคิดคนอื่น ๆ เช่น John Dewey, William James, Charles Peire, William Thomas และ Charles Horton Cooley ซึ่ง Mead ได้เขียนบทความเป็นจำนวนมาก สิ่งที่มีอิทธิพลมากต่อแนวคิดนี้ก็คือ คำบรรยายในห้องเรียนของเขาและการจัดบันทึก บรรดาศิษย์ทั้งหลายโดยมี Herbert Blumer เป็นศิษย์เอก สืบทอดแนวคิดของ Mead และเป็นผู้บัญญัติชื่อทัศนภาพนี้ว่า “Symbolic Interactionism” คำว่า “การปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นิยม” นั้น หมายถึง ข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์ “ตีความ” หรือ “ให้นิยาม” ซึ่งกันและกัน แทนที่จะมีเพียงปฏิกริยาต่อการกระทำของกันและกันเท่านั้น (Blumer. 1969)

ความเป็นมาและสาระสำคัญของแนวคิดการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ (History and context of Symbolic Interactionism) ในยุคแรกๆ George Simmel เป็นนักสังคมวิทยาคนแรกที่เน้นและให้ความสนใจในเรื่องกระบวนการปฏิสังสรรค์ (Interaction) ซึ่งได้ยืนยันว่า สามารถค้นหารูปแบบของการปฏิสังสรรค์ที่มีความสัมพันธ์ที่คงมีต่อกันภายใต้ปรากฏการณ์ของสังคมต่างๆ ซึ่งหมายถึง การค้นหาธาตุแท้ของรูปแบบของการขัดแย้ง การร่วมมือกัน และการแข่งขันกันในทางสังคม ในขณะที่ Lewis A. Coser ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ปฏิสังสรรค์ (Interaction) ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่สร้างแกน (Core) ของชีวิตสังคมและพฤติกรรมของมนุษย์ กระบวนการนี้เป็นหลักทางสังคมวิทยาที่เราไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ หากไม่ตระหนักว่าการกระทำทางสังคม (Social actions) ของปัจเจกบุคคลมีจุดเริ่มต้นมาจากคนอื่น และเป็นความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตัวตนกับความคาดหวัง หรือการมีการปะทะสังสรรค์ต่อกันจริงๆ ของบุคคลคนหนึ่งหรือหลายคน และเขาได้กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่แท้จริงก็คือพฤติกรรมในการปะทะสังสรรค์กัน และการปะทะสังสรรค์ คือปรากฏการณ์ที่เป็นสากล มีเรื่องของบรรทัดฐาน สถานภาพ ตำแหน่ง และผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งหมายความว่า จะต้องมิได้แสดงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาแสดงบทบาทต่อกัน เข้ามาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การปะทะสังสรรค์นั้น จะต้องมี การติดต่อเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับทั้งตัวเองบุคคลอื่น และกลุ่มบุคคล โดยมีสัญลักษณ์ในการติดต่อทั้งสิ้น ปัจเจกบุคคลจะมีการติดต่อเกี่ยวข้องกัน ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยใช้กฎเกณฑ์ภายใต้ระบบความสัมพันธ์อันเดียวกัน (อ้อมเดือน สดมณี. 2523)

Mead ได้เขียนบทความเรื่องสำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) คือ “Mind, Self and Society” ในปีค.ศ. 1937 ทฤษฎีนี้ระยะแรกๆ อยู่ในลักษณะกระจัดกระจายไม่สมบูรณ์แบบ ปัจจุบันนักปฏิสังสรรค์นิยมเห็นความสำคัญเบื้องต้นของสังคมว่า เป็นเสมือนบ้ำหล่อหลอม

บุคคลให้มีพฤติกรรมแบบต่างๆ แต่ก็มีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่า ปัจจัยบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของสังคม ก็มีความสำคัญในฐานะที่เป็นแหล่งสร้างสรรค์ของพฤติกรรม คือ ในขณะที่ต้องทำตามระเบียบบรรทัดฐานของกลุ่มสังคมบุคคล ก็จะมีอิสระที่จะคิดแสดงพฤติกรรมบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะในขณะที่มนุษย์เองเป็นผู้ออกระเบียบกฎเกณฑ์ที่ตนคิดบัญญัติขึ้นมา เพื่อความอยู่รอดของชีวิตสังคม (อ้อมเดือน สดมณี. 2523) ในหนังสือ “Mind, Self and Society” ของ George Herbert Mead กล่าวว่ากลุ่มสังคมนั้นเกิดขึ้นจากความตั้งใจ (Intention) ของบุคคล และการแสดงการกระทำตามความตั้งใจนั้นท่าทางที่แสดงออกของแต่ละบุคคลจะเป็นเครื่องกระตุ้นให้อีกบุคคลหนึ่งแสวงหาความหมายท่าทาง แล้วจึงมีปฏิกิริยาของความหมายอันนั้น ฉะนั้นพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผู้อื่นและตนเองในตัวบุคคลนั้นจะมีส่วนประกอบอยู่สองส่วนคือ “I” ซึ่งเปรียบได้กับ “ego” ของฟรอยด์ เป็นความต้องการเฉพาะตัว และ “Me” ซึ่งบุคคลนั้น คิดว่าตนควรจะมีพฤติกรรมอย่างไร ในขณะที่ Herbert Blumer ได้นิยามแนวคิดการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) แตกต่างจากปฏิกิริยาบุคคลความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นผลจากการที่บุคคลแปล หรือกำหนดความหมายการกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่ตนมีความสัมพันธ์ การมีปฏิกิริยาโต้ตอบ “response” มิได้มีโดยตรงต่อการกระทำของบุคคล แต่เป็นปฏิกิริยาต่อความหมายของการกระทำ หรือการแสดงออกความสัมพันธ์ จะใช้สัญลักษณ์การแปลความหมาย และแสวงหาความหมายที่แท้จริงของการกระทำนั้น ดังนั้นการแสดงออกซึ่งปฏิกิริยาของบุคคลจะต้องผ่านกระบวนการของการตระหนักในเหตุการณ์ ประเมินเหตุการณ์ให้ความเหมาะสมและตัดสินใจที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบภายใต้ความหมายนั้น

มีนักปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นิยมหลายคนที่มีบทบาทสูง โดยแต่ละคนมีทัศนะที่น่าสนใจต่อแนวคิดด้านการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ ในที่นี้ ผู้วิจัยนำเสนอนักปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นิยมได้แก่ จอร์จ เฮร์เบิร์ต เมียด ผู้วิจัยศึกษาเพื่อทำความเข้าใจทฤษฎีการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ตามแนวคิดของแต่นักปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นิยม

4.1.1 แนวคิดของนักปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นิยม จอร์จ เฮร์เบิร์ต เมียด (George Herbert Mead)

ในบรรดานักทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์จอร์จ เฮร์เบิร์ต เมียด (George Herbert Mead) ถือว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสูงในทัศนะคติของเขา ความคิด ประสบการณ์ และพฤติกรรม มีส่วนสำคัญต่อสังคมมนุษย์สร้างความสัมพันธ์ผ่านระบบสัญลักษณ์ (Symbols) สัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ภาษา มนุษย์ทุกคนจำเป็นจะต้องมีการสื่อสารกันในสังคม ซึ่งตัวกลางที่สำคัญในการสื่อสาร คือ ภาษา มนุษย์มีประสบการณ์ในการตีความ ดังนั้นสัญลักษณ์ร่วม (Common Symbols) จึงเป็นวิธีเดียวที่มนุษย์จะปฏิสัมพันธ์กันได้ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักความหมายของสัญลักษณ์ที่ไปสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีนี้มีชื่อเรียกว่า การรับบทบาท (role-taking) ซึ่งหมายถึง การรู้จักบทบาทของผู้อื่นจะทำให้เราทราบความหมายและความ

ตั้งใจของผู้อื่นและสามารถตอบสนองของการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี จากการรับรู้บทบาทนี้ มีได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง “Self” (ตัวตน) ขึ้นมา เขากล่าวว่า ความคิดเรื่องตัวตน เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลคิดออกไปนอกตัวแล้วมองสะท้อนกลับมาเหมือนผู้อื่นมองเรา = บทบาทของผู้อื่น (Role of Another) การรับรู้บทบาทนี้ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด ต้องมาเรียนในภายหลังและเรียนรู้ตอนเป็นเด็ก ถ้าปราศจากความคิดเรื่อง Self แล้วมนุษย์จะไม่สามารถตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีดกล่าวว่า ขั้นตอนการพัฒนามีอยู่ 2 ขั้นตอน ได้แก่ Play Stage (ขั้นการเล่น) เช่น ตอนเป็นเด็กเรามักจะเล่นบทบาทที่ไม่ใช่ของตนเอง เช่น บทบาทพ่อแม่ ครู ตำรวจ หรือหุ่นยนต์ ซึ่งจะทำให้เขาู้ความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และบทบาทที่เล่นที่แตกต่างออกไปขั้นที่สองคือ Game Stage (ขั้นเล่นเกม) เป็นการเล่นกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม เด็กต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น ผ่านกติกาของเกมที่เขาจะเล่น เขาจะต้องถูกวางตัวไว้ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในเกม เพื่อจะเล่นกับผู้อื่นให้ได้ เด็กมีการรับรู้ที่จะวางตัวในสังคม เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ดังนั้น การดำรงอยู่ในสังคมเราไม่สามารถแยกปัจเจกบุคคล และสังคมออกจากกันได้ ถ้าปราศจากการสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ที่มีการตีความหมายร่วมกัน กระบวนการทางสังคมจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นมนุษย์ที่จะอยู่ในโลกแห่งสัญลักษณ์ที่มีความหมาย และมีความสำคัญต่อชีวิต และพื้นฐานหลักของการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีดกล่าวโดยสรุปว่า ภาษาเป็นรากฐานของการกระทำทางสังคม เจตคติเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาเห็นได้ชัดว่าสังคมยังต้องขึ้นอัตตา (Self) เพราะอัตตาเกิดจากทัศนะของผู้ชม (Generalized Other) หากไม่สามารถมองเห็น และประเมินค่าตนเองจากสายตาคนอื่นแล้ว การควบคุมทางสังคมก็จะอาศัยเพียงการประเมินตนจากบทบาทของตนเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถประสานกิจกรรมที่แตกต่างได้ ยิ่งกว่านั้นสังคมกับเรื่องจิตและอัตตายังช่วยให้ Mead สามารถมองสังคมในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปมาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้ด้วย เพราะการแทนบทบาทและเลือกบทบาท หรือแนวทางการปฏิบัติ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาที่มีการโต้ตอบกับผู้อื่น (Response) นอกเหนือจากนั้น การถือเอาอัตตาเป็นวัตถุอย่างหนึ่งในกระบวนการกระทำของสังคม ทำให้บุคคลสามารถประเมินค่าอัตตาในสายตาของผู้อื่นได้ด้วย หลังจากนั้นก็สามารถวางแผนการโต้ตอบได้ ทัศนะเช่นนี้ เน้นลักษณะสังคมและแบบแผนขององค์การสังคมว่า เป็นทั้งการสืบเนื่องและเปลี่ยนแปลงตามความสามารถในการปรับตัวของจิตและการต่อรองของอัตตา ในส่วนนี้ Mead กล่าวว่า “สถาบันของสังคมก็คือ รูปแบบที่เป็นระเบียบของกลุ่มหรือกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีการจัดระเบียบ จนบุคคลสมาชิกของสังคมสามารถปฏิบัติตนได้สมบูรณ์ด้วยการถือลักษณะท่าทางของผู้อื่นที่มีต่อกิจกรรมเหล่านี้

เช่นเดียวกับ การศึกษาเรื่อง การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า การใช้ชีวิตคู่ของสมรสจะเป็นรูปแบบใด น่าจะเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมแนวคิดเรื่องการรับรู้บทบาท (Role-taking) และแนวคิดเรื่องตัวตน (Self) ของมีด สามารถนำมาเป็นแนวทางเพื่อศึกษาเหตุผล เนื่องจากมนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์กับ

บุคคลอื่นๆ ดังนั้น การที่มนุษย์จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมใดแล้วนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ความเป็นผู้อื่น เพื่อมองย้อนกลับมาว่า พฤติกรรมใดแสดงออกมาแล้วเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในสังคม นอกจากนี้มนุษย์ได้เรียนรู้พฤติกรรมหรือการแสดงออกของผู้อื่น โดยอาศัยการตีความหมายผ่านสัญลักษณ์ ซึ่งได้แก่ ภาษา เพื่อตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ เมื่อเข้าใจว่าคู่สมรสมีปัญหา ทั้งสามีและภรรยา มีความพยายามที่จะสืบค้นข้อมูลจากผู้อื่น เข้ารับการอบรมชีวิตคู่ที่เป็นประโยชน์และน่าเชื่อถือ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขในชีวิตคู่ของตนต่อไปสำหรับการศึกษาหัวข้อการศึกษาเรื่อง การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวายในเขตกรุงเทพมหานครผู้วิจัย จึงได้นำแนวคิดต่างๆ มาเป็นแนวทางเพื่ออธิบายรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่เกิดขึ้นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตคู่

4.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) เป็นทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura) แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ประเทศสหรัฐอเมริกา ในทฤษฎีนี้ แบนดูราเชื่อว่า พฤติกรรม (Behaviour) ของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับปัจจัยหลักอีกสองปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) ซึ่งได้แก่ ความคิดความเชื่อและความคาดหวังเป็นต้น ปัจจัยที่สอง ได้แก่ ปัจจัยสภาพแวดล้อม (Environmental Factor) แบนดูรายังชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ (Learning) กับการกระทำ (Performance) โดยมนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้หลายอย่างแต่ไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยการกระทำทั้งหมดทุกอย่าง ความรู้ต่างๆ ที่ผู้เรียน เรียนรู้ไว้แล้วอาจยังไม่เคยนำมาปฏิบัติหรือกระทำ ถือว่าเกิดการเรียนรู้แล้ว นอกจากนี้แบนดูราเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้ที่ได้มาด้วยการสังเกต (Observational Learning) หรือได้มาจากการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) โดยตัวแบบสามารถอยู่ในรูปแบบใดๆ ก็ได้ อาจจะเป็นมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น หรือตัวแบบที่อยู่ในรูปแบบของสัญลักษณ์ (Symbol) อื่นใด (Bandura. 1963)

จากแนวคิดพื้นฐานที่แบนดูรานำเสนอนั้น เน้นว่าการที่พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลง มีได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่มีผลมาจากกระบวนการทางปัญญาด้วย กล่าวคือ ถ้ากระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปด้วยวิธีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา คือ การเรียนรู้ที่ได้มาด้วยการสังเกต (Observational Learning) หรือได้มาจากการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) โดยเริ่มจากความใส่ใจที่เลือกสิ่งเร้ามีบทบาทสำคัญในการเลือกตัวแบบสำหรับขั้นการกระทำ (Performance) นั้น ขึ้นอยู่กับบุคคล เช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะต่างๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริมซึ่งเป็นแรงจูงใจ กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต แบนดูรา (Bandura. 1977) ได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่างคือกระบวนการใส่ใจ (Attention Processes) กระบวนการจดจำ

(Retention Processes) กระบวนการกระทำ (Production Process) และกระบวนการการจูงใจ (Motivational Processes)

กระบวนการใส่ใจ (Attention Processes) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใส่ใจ และสนใจในการรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ การเรียนรู้จากการสังเกตเกิดขึ้นได้มากก็ต่อเมื่อบุคคลใส่ใจต่อพฤติกรรมของตัวแบบ ถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจในการเรียนรู้การสังเกต หรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้แบบนี้ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกที่ผู้สมรสจะต้องมี แบบดูว่ากล่าวว่าคุณสมรสจะต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ องค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของผู้สมรสมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีเกียรติสูง (High status) มีความสามารถสูง (High Competence) หน้าที่รวมทั้งการแต่งตัวการมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ คุณลักษณะของผู้สมรสก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการใส่ใจ ตัวอย่างเช่น วัยของผู้สมรส ความสามารถทางด้านปัญญา ทักษะการใช้มือ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพของผู้เรียน เช่น ความรู้สึกว่าคุณนั้นมีค่า (Self-Esteem) ความต้องการและเจตคติของผู้เรียน ตัวแปรเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต

กระบวนการจดจำ (Retention Process) เป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ ถ้าหากผู้สังเกตสามารถเก็บจำพฤติกรรมของตัวแบบไว้ได้ เพราะผู้สังเกตไม่มีโอกาสทำตามตัวแบบในขณะที่สังเกตได้ แบบดูว่าอธิบายว่า การที่ผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ ก็เป็นเพราะบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว แบบดูว่าพบว่ามีผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตเห็นในใจ จะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉยๆ หรือทำงานอื่นขณะที่ดูตัวแบบไปด้วยสรุปแล้วผู้สังเกตสามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้ แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานๆ และนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกต ในกรณีนี้เป็นผู้สมรส มีโอกาสที่จะได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำ ก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบเป็นกระบวนการที่แปรสภาพ (Transform) ภาพพจน์ (Visual Image) หรือสิ่งที่จำไว้ เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal coding) ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้สมรส ถ้าหากผู้สมรสไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้ แบบดูว่ากล่าวว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วยกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้สมรส

กระบวนการกระทำ (Production Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตนำเอาการเก็บจำ เป็นสัญลักษณ์มาแปลงเป็นการกระทำ โดยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตน

สังเกต หรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบ มีบางส่วนเหมือน บางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ และคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ดังนั้นแบนดูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ครูสมรสตัวอย่าง หรือนักวิชาการ ควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correcting Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ครูสมรสใหม่หรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่า การแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

กระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างมากที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบออกมา แบนดูรา (1965, 1982) อธิบายว่า แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกตเนื่องมาจากความคาดหวังการเลียนแบบจะนำมาใช้ประโยชน์มาใช้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัลหรืออาจจะนำมาใช้ประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้ รวมทั้งการคิดว่า การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสได้

จากแนวคิดดังกล่าวของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) หรือที่รู้จักกันในนามทฤษฎีของแบนดูราเน้นว่าการที่พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลงมิได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียวแต่มีผลมาจากกระบวนการทางปัญญาด้วยโดยมนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้หลายอย่างแต่ไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยการกระทำทั้งหมดทุกอย่าง ความรู้ต่างๆ ที่คู่สมรสเรียนรู้ไว้แล้วอาจยังไม่เคยนำมาปฏิบัติหรือกระทำ ถือว่าเกิดการเรียนรู้แล้วสามารถนำมาอธิบายถึงการที่คู่สมรสต่างๆ อาจเรียนรู้ถึงความขัดแย้งต่างๆ ได้หลายอย่างแต่ไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยการกระทำทั้งหมดทุกอย่าง อาจเลือกกระทำการสื่อสารรูปแบบต่างๆ เพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ จากการสังเกต การเลียนแบบตามกระบวนการที่กล่าวมาข้างต้นตลอดจนการเรียนรู้ที่จะฝึกทักษะการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากการเข้าร่วมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ผ่านกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่าง คือกระบวนการใส่ใจ (Attention Processes) กระบวนการจดจำ (Retention Processes) กระบวนการกระทำ (Production Process) และกระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) นั่นเอง

ส่วนที่ 5 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

ในการจัดการปัญหาความขัดแย้งของคู่สมรสนั้น วิธีการหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้คือการพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่จึงกล่าวถึงประเด็นต่างๆ ดังนี้

5.1 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงและการทำ

หลักสูตรให้ดีขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงแต่การวางแผนหลักสูตร (Planning) การใช้หลักสูตร (Implementation) การประเมินหลักสูตร (Evaluation) บางครั้งมีผู้ใช้คำว่า การปรับปรุงหลักสูตร (Curriculum improvement) เป็นความหมายเดียวกับการพัฒนาหลักสูตร (Oliva. 1988)

5.2 รูปแบบของการพัฒนาหลักสูตร

แนวคิดและรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรนั้นมีนักการศึกษาหลายท่านได้เสนอแนวคิดและรูปแบบไว้จำนวนมาก ซึ่งมีรายละเอียดและขั้นตอนแตกต่างกันไปโดยงานวิจัยนี้ได้ใช้ตามแนวทางของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ อเล็กซานเดอร์ และเลวิส (Saylor, Alexander & Lewis. 1981) แนวคิดนี้แสดงการพัฒนาหลักสูตรที่เริ่มจาก เมื่อได้เป้าหมายและจุดประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตรแล้ว ก็จะตัดสินใจเลือกรูปแบบของหลักสูตรที่มีความเหมาะสมกับเป้าหมายและจุดประสงค์ของผู้เรียนและสังคม นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงข้อกำหนดต่างๆ ทางการเมืองและสังคมด้วย เมื่อได้หลักสูตรแล้วจะต้องมีการนำหลักสูตรไปใช้ซึ่งจำเป็นจะต้องกล่าวถึงรูปแบบของการเรียนการสอนเพื่อให้ครูได้เลือกใช้วิธีการสอนและสื่อการสอนที่เหมาะสม ส่วนขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประเมินผล ได้แก่การประเมินความก้าวหน้าของนักเรียนซึ่งเกิดจากการสอนของครูและการประเมินหลักสูตรซึ่งดำเนินการโดยกลุ่มผู้รับผิดชอบในการพัฒนาหลักสูตร ข้อมูลจากการประเมินผลจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจตัดสินใจตัดสินใจใน โอกาสต่อไป รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ แสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กระบวนการจัดทำหลักสูตรของเซเลอร์และคณะ

โดยในงานวิจัยนี้ จะใช้กระบวนการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ อเล็กซานเดอร์ และเลวิส (Saylor, Alexander & Lewis. 1981) เมื่อได้เป้าหมายและจุดประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตรแล้วก็จะตัดสินใจเลือกรูปแบบของหลักสูตรที่มีความเหมาะสมกับเป้าหมายและจุดประสงค์ของคู่สมรสใหม่เจนเนอเรชั่นวัยและสังคม นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงข้อกำหนดต่างๆ ทางการเมืองและสังคมด้วย เมื่อได้หลักสูตรแล้วจะต้องมีการนำหลักสูตรไปใช้ซึ่งจำเป็นจะต้องกล่าวถึงรูปแบบของการเรียนการสอนเพื่อให้วิทยากรได้เลือกใช้วิธีการสอนและสื่อการสอนที่เหมาะสม ส่วนขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประเมินผล ได้แก่การประเมินความก้าวหน้าของคู่สมรสเกิดจากการสอนของวิทยากรและการประเมินหลักสูตรซึ่งดำเนินการโดยกลุ่มผู้รับผิดชอบในการพัฒนาหลักสูตร ข้อมูลจากการประเมินผลจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจตัดสินใจตัดสินใจต่อไปในการทำหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวัย

จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรด้านการสื่อสารในคู่สมรสพบว่า ในงานของ มณีญา ช้อยเชิดสุข (2554) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการสื่อสารของคู่สมรสที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีซาเทียร์ โดยเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ทำการทดลองกับคู่สมรสจำนวน 20 คู่ โดยผลการศึกษาพบว่า พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คู่สมรสในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และคู่สมรสในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นเพียงงานวิจัยเดียวที่มุ่งพัฒนาทักษะการสื่อสารของคู่สมรสแต่เป็นในเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีซาเทียร์

จึงเป็นที่น่าสนใจว่าไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่สร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสโดยเฉพาะในเจนเนอเรชั่นวัยหรือคู่สมรสช่วงวัยอื่นๆมาก่อน ส่วนในต่างประเทศนั้นพบงานวิจัย เรื่องประสิทธิผลของการฝึกทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับความขัดแย้งในการสมรสและด้านต่าง ๆ ในสตรี โดย Jahanshir Tavakolizadeh (2015) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝึกทักษะการสื่อสารในด้านความขัดแย้งในชีวิตสมรสจากสตรีที่สมรสในโรงพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัวในศูนย์การสาธารณสุขจังหวัดเกนุบัดในปีพ.ศ. 2556 ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองกับกลุ่มควบคุมและอีกกลุ่ม มีการทดสอบหลังเรียน ขึ้นแรกให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนทั้งสองกลุ่ม แบบวัดผลการเรียนประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลประชากรทักษะการสื่อสารและความขัดแย้งในการสมรส จากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้รับการบรรยายเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารเป็นเวลา 45 นาที ในตอนท้ายของการฝึกอบรมซึ่งกินเวลานาน 2 สัปดาห์ทั้งสองกลุ่มได้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับการวิเคราะห์โดยใช้ชุดสถิติสำหรับสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่าการฝึกทักษะการสื่อสารช่วยลดความขัดแย้งในชีวิตสมรสได้อย่างมีนัยสำคัญทาง ในงานวิจัยนี้จึงให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร โดยการฝึกอบรมในสตรีพบความขัดแย้งในชีวิตสมรส

5.3 การประเมินผลหลักสูตร

เป็นกระบวนการพัฒนาหลักสูตรที่ต่อเนื่องมาตั้งแต่ต้นต้นจนกระทั่งได้มีการนำหลักสูตรไปใช้แล้ว โดยนำผลจากการวัดในแง่มุมมองต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการกำหนดคุณค่าของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมา การประเมินผลหลักสูตรจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อคุณภาพของหลักสูตร และสามารถนำ ผลการประเมินมาปรับปรุงหลักสูตรให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ วิจัย วังษ์ใหญ่ (2525) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรที่ปฏิบัติการส่วนใหญ่มี 2 ประการคือ

1. การประเมินผลเพื่อประเมินหลักสูตร เป็นการประเมินผลระหว่างการปฏิบัติการพัฒนาหลักสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผลการประเมินนี้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตร โดยมีการวัดผลเป็นระยะๆ ในระหว่างการทดลองใช้หลักสูตร แล้วนำผลจากการวัดมาประเมินว่าในแต่ละตอนของหลักสูตรมีความเหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้เพียงใดมีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาหลักสูตร ในการที่จะปรับปรุงส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรได้ถูกต้อง

2. การประเมินเพื่อสรุปผล คุณค่าของการพัฒนาหลักสูตรว่าดีหรือไม่ หลักสูตรได้สนองตอบความต้องการของผู้เรียน ของสังคมเพียงใด ควรจะใช้ต่อไปหรือควรจะยกเลิกทั้งหมด หรืออาจจะยกเลิกเพียงบางส่วน

5.3.1 เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินหลักสูตร

คณะกรรมการการศึกษาการประเมินผลระดับชาติ ไพ เดลต้า แคมป์ (Brady. 1990; citing Phil Delta Kappa National Committee on Evaluation. 197) ได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินไว้เป็น 2 ประเภทคือ

1) เกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ (Scientific criteria) ได้แก่

1.1 ความเที่ยงตรงภายใน (Internal validity) เป็นแค่ความสอดคล้องกัน ภายในระหว่างข้อมูลที่มีอยู่และปรากฏการณ์จริง

1.2 ความเที่ยงตรงภายนอก (External validity) เป็นความสอดคล้องที่จะสรุปจากกลุ่มหนึ่งไปยังกลุ่มอื่นๆ หมายถึงนักวิจัยจะนำผลการศึกษาจากคนกลุ่มหนึ่งไปยังกลุ่มอื่นที่อยู่ในสถานการณ์ใกล้เคียงกัน

1.3 ความเชื่อถือได้ (Reliability) เป็นการแสดงถึงความคงที่จากการวัดหลายหลายวิธี ซึ่งหมายถึงข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลควรจะมี ความคงที่กับผลการศึกษา

1.4 ความเป็นปรนัย (Objectivity) หมายถึงความสามารถที่จะสรุปข้อค้นพบให้ตรงกันระหว่างบุคคลที่ประเมินหลักสูตร ถึงแม้จะใช้เทคนิควิธีที่แตกต่างกันไปก็ตาม

2) เกณฑ์ในการปฏิบัติจริง (Practical criteria) ได้แก่

2.1 ความต้องการเรื่อง (Relevance) การประเมินผลควรตรงตามรายละเอียดที่

จะประเมินถ้าข้อมูลที่ได้มาไม่ตรงกับสิ่งที่ประเมินข้อมูลนั้นก็ไม่มี ความหมาย

2.2 มีความสำคัญ (Importance) การประเมินควรจัดเก็บข้อมูลที่มีความสำคัญที่สุด ถ้าข้อมูลใดมีความสำคัญน้อยก็จะเป็นความหมายที่จะนำมาใช้ในการประเมิน

2.3 ขอบเขต (Scope) การประเมินควรมีขอบเขตเพียงพอที่จะทำให้เกิดประโยชน์ข้อมูลที่ได้บางครั้งอาจจะตรงกับเรื่องและมีความสำคัญ แต่อาจไม่มีขอบเขต ซึ่งคณะกรรมการไฟ เดลต้า แคมป์ กำหนดว่า เกณฑ์สำคัญที่สุดในการประเมิน คือความตรง ความสำคัญและขอบเขต เกณฑ์ 3 ประการนี้จะทำให้การประเมินตรงตามเป้าหมาย (Relevance) ไม่มีรายละเอียดปลีกย่อยมากเกินไป (Importance) และแคบเกินไป (Scope)

2.4 น่าเชื่อถือ (Credibility) ผลการประเมินและข้อเสนอและจะต้องเชื่อถือได้ ถ้าผู้ประเมินขาดความเชื่อถือการประเมินก็จะเป็นประโยชน์ซึ่งส่งผลกระทบต่อรายงานที่ไม่มีคุณค่าเช่นกัน

2.5 ระยะเวลาการประเมิน (Timeliness) ควรจะมีระยะเวลาที่เหมาะสมความเป็นไปได้ในการประเมินจะมีคุณค่าน้อยถ้าทำในช่วงเวลาสั้นหรือนานเกินไปจึงควรกำหนดระยะเวลาให้เหมาะสมที่จะทำการประเมิน

2.6 การขยายผล (Pervasiveness) นักประเมินควรจะแน่ใจได้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินควรจะรับรู้และนำผลการประเมินไปใช้

2.7 เกณฑ์ในการกำหนดนโยบาย (Prudential criterion) คือประสิทธิผล (Efficiency) ของการประเมิน ถ้าผลของการประเมินสามารถนำมาใช้ได้หลายสถานการณ์ จะช่วยให้มีการตัดสินใจใช้ข้อมูลนั้น

5.3 รูปแบบการประเมินผล

แบรดี้ (Brady. 1990) กล่าวว่ารูปแบบตามประเมินหลักสูตรมีผู้นำเสนอไว้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่

1) รูปแบบที่ยึดจุดมุ่งหมายเป็นหลัก (Goal – attainment model) รูปแบบนี้จะเน้นวัตถุประสงค์โดยจุดมุ่งหมายเป็นหลักได้แก่รูปแบบของ ไทเลอร์ (Tyler's objective model) รูปแบบของ แฮมมอนด์ (Hammond. 1973) รูปแบบของโปรวูส (Provus)

2) รูปแบบที่ยึดหลักเกณฑ์เป็นหลัก (Criterion model) ได้แก่ รูปแบบของสเตค (Steak's countenance model)

3) รูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ (Decision model) ได้แก่ รูปแบบซึ่งคณะกรรมการประเมินผลระดับชาติ ไฟ เดลต้า แคมป์ ซึ่งมีประธานคือ Daniel L. Stufflebeam ได้นำเสนอซึ่งกรณีเรียกว่า CIPP MODEL

โดยสรุปจากผลการศึกษาทั้งหมด ตั้งแต่การพัฒนาร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่นำผลจากการวิจัยช่วงที่ 1 และการทบทวนวรรณกรรม ผ่าน

การประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปถ่ายทอดให้กับคู่สมรสใหม่เจนเนอร์เรชั่นวาย โดยการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และผลจากการสะท้อนการนำสิ่งที่อบรมไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นำผลทั้งหมดมาปรับปรุงร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย จนได้เป็นหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวายที่สมบูรณ์ โดยขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรเป็นไปตามแนวคิด กระบวนการพัฒนาหลักสูตรของเซลเลอร์ อเล็กซานเดอร์ และเลวิส (Saylor, Alexander & Lewis. 1981) แนวคิดนี้แสดงการพัฒนาหลักสูตรที่เริ่มจาก เมื่อได้เป้าหมายและจุดประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตรแล้วก็จะตัดสินใจเลือกรูปแบบของหลักสูตรที่มีความเหมาะสมกับเป้าหมายและจุดประสงค์ของผู้เรียนและสังคม นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงข้อกำหนดต่างๆ ทางการเมืองและสังคมด้วย เมื่อได้หลักสูตรแล้วจะต้องมีการนำหลักสูตรไปใช้ซึ่งจำเป็นจะต้องกล่าวถึงรูปแบบของการเรียนรู้เพื่อให้วิทยากรได้เลือกใช้วิธีการสอนและสื่อการสอนที่เหมาะสม ส่วนขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประเมินผล ในงานวิจัยครั้งนี้ ก็สอดคล้องกับ แบริดี (Brady. 1990) ที่ได้กล่าวไว้ว่ารูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ (Decision model) ได้แก่ รูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ (Decision model) เรียกว่า CIPP MODEL

ส่วนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสนั้น พบว่าการสื่อสารระหว่างคู่สมรสเป็นทักษะที่สำคัญของคู่ชีวิตหากคู่สมรสมีการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้เกิดความผูกพัน ช่วยแก้ไขความขัดแย้งและนำไปสู่ความมั่นคงในชีวิตสมรส ซึ่งจากความสำคัญดังกล่าว จึงได้มีการวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับครอบครัวและคู่สมรส ที่มีทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยสาเหตุ และ ความสัมพันธ์ รวมไปถึงการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาใช้เป็นฐานในการศึกษาครั้งนี้ได้เป็นอย่างดีเนื่องจากทำให้ผู้วิจัยมองเห็นภาพเรื่องการสื่อสารและเรื่องความขัดแย้งในครอบครัวในคู่สมรสซึ่งสามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญ สามารถแบ่งได้เป็น กลุ่มหลักๆ คือ 1.งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัวและคู่สมรส 2.งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและคู่สมรส 3.งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวและคู่สมรสซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัวและคู่สมรส

ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของการสำรวจสถานการณ์ครอบครัวไทยและการศึกษาถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งในครอบครัวโดยมีทั้งการศึกษาในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในส่วนของการศึกษาในเชิงคุณภาพในลักษณะของการศึกษารายกรณีนั้นส่วนใหญ่เป็นการหยิบยกเพียงบางประเด็นมาศึกษา เช่นความขัดแย้งภายในครอบครัวความรุนแรงในครอบครัวเป็นต้นส่วนในเชิงปริมาณเป็นการศึกษาในเชิงสำรวจและเชิงสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความขัดแย้งกับตัวแปรอื่นๆและ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับตัวแปรอื่นๆ โดยเฉพาะกับตัวแปรทางชีวสังคมเช่นเพศอายุอาชีพประเภทของครอบครัวโดยงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยและสาเหตุนั้น ได้แก่ สุภัทนา สิ้นสวัสดิ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ครอบครัว : การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน ที่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งของคู่สมรส และแนวทางในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืนพบว่าสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องของลักษณะนิสัยส่วนตัวที่แตกต่างกัน การขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ อบายมุข และความไม่ซื่อสัตย์ สาเหตุดังกล่าวมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นรูปธรรมก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส

เช่นเดียวกัน ทรวงศักดิ์ สถาปนนะนันท์ (2547) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส : ศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับพฤติกรรมความขัดแย้งในคู่สมรส ศึกษาการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยก่อนการสมรส ปัจจัยระหว่างสมรส ปัจจัยสาเหตุของความขัดแย้ง และปัจจัยลักษณะของความขัดแย้ง กับการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส พบว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการมีความคิดเห็นไม่ตรงกันมากที่สุด รองลงมา คือ ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันความแตกต่างในค่านิยมและความเชื่อความแตกต่างของประสบการณ์ ภูมิหลัง และสุดท้าย คือ การไม่รับผิดชอบในหน้าที่ตามบทบาทในครอบครัว

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาด้านความสัมพันธ์ได้แก่สุรชา เศษฎาธนาพร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งอันเนื่องมาจากงานมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว ความขัดแย้งอันเนื่องจากชีวิตครอบครัวมีผลกระทบต่องาน ความฉลาดทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิตของพนักงานพบว่า ความขัดแย้งอันเนื่องมาจากงานมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว และความฉลาดทางอารมณ์ โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์สุขภาวะทางจิตของพนักงานชายที่สมรสแล้วได้ร้อยละ 28.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงานหญิงที่สมรสแล้ว ได้แก่ ความขัดแย้งอันเนื่องจากชีวิตครอบครัวมีผลกระทบต่องาน และความฉลาดทางอารมณ์ โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์สุขภาวะทางจิตของพนักงานหญิงที่สมรสแล้วได้ร้อยละ 40.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกันกับ อัจฉรา สกุนตนิยม (2541) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทำร้ายคู่สมรส ที่ได้ศึกษาอัตราความชุกของการทำร้ายคู่สมรสและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทำร้ายคู่สมรส และพบว่า อัตราความชุกของการทำร้ายคู่สมรสเท่ากับร้อยละ 21.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทำร้ายคู่สมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ครอบครัวที่สามีมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า มีรายได้ครอบครัว 20,000 บาท หรือต่ำกว่า มีความขัดแย้งกันมากในระหว่างคู่สมรส และพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของสามีจนมีอาการเมึนเมา

ในงานวิจัยเชิงสำรวจพบว่างานของ ดวงหทัย คชเสนี (2549) ทำการศึกษาเรื่อง ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความพึงพอใจในชีวิตของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานครเพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตและความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร พบว่า คู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานครมีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวน้อยทั้งในรูปแบบงานก้าวกายครอบครัวและครอบครัวก้าวกายงาน บางกลุ่มในความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวในระดับปานกลางทั้งในงานก้าวกายครอบครัวและครอบครัวก้าวกายงานกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุ 32-38 ปี มีความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวในรูปแบบงานก้าวกายครอบครัวที่มีสาเหตุจากเวลา และจากความเครียดมากกว่าผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 39-45 ปี ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับรูปแบบของความขัดแย้ง และสาเหตุของความขัดแย้ง

และยังพบงานวิจัยต่างประเทศ ของ Sarah J. Carroll (2012) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสื่อสารของคู่สมรสเป็นตัวกลางระหว่างความขัดแย้งของงานและบ้าน และความพอใจในการแต่งงานการวิจัยนี้ตรวจสอบผลของตัวกลางระหว่างการสื่อสารที่เสริมสร้างและทำลายระหว่างคู่ ในความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งที่บ้านและที่ทำงานและความพึงพอใจในการสมรส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส และงานวิจัยของ Hannah E. Murray (2015) ทำการศึกษาเรื่อง ช่วงเวลาในการอยู่นอกบ้านและปัญหาความขัดแย้งในคู่สมรสพบว่ามี ความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างระดับการสื่อสารและระดับความเครียด และความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างการสื่อสารในคู่สมรสและการใช้ไฟฟ้าภายในครัวเรือน ซึ่งทำให้เห็นว่าเหตุผลนั้นไม่ได้เกี่ยวกับระยะเวลาที่คู่สมรสใช้ด้วยกัน แต่เกี่ยวกับเวลาที่ดีมีคุณภาพที่คู่สมรสใช้ด้วยกัน นอกจากนี้คู่สมรสที่แจ้งว่าทะเลาะกับคู่ของตน 2-3 ครั้งต่ออาทิตย์นั้น รายงานว่าตัวเองใช้เวลาเกิน 7 ชั่วโมงนอกบ้าน และผู้ถูกวิจัยจำนวนน้อยที่รายงานว่าทะเลาะกับคู่สมรสเกือบทุกวัน ความแตกต่างอยู่ระหว่างใช้เวลาอยู่นอกบ้านระหว่างเพียง 1-2 ชั่วโมง กับพวกที่ใช้เวลาอยู่นอกบ้าน 7-8 ชั่วโมงซึ่งทำให้เห็นว่า หากคนใดคนหนึ่งอยู่บ้านนาน และอีกคนหนึ่งใช้เวลาออกบ้านมากขึ้น ความขัดแย้งก็จะมากขึ้นด้วย ยังพบอีกว่างานวิจัยสนับสนุนว่า การใช้เวลานอกบ้านอยู่ระหว่าง 3-6 ชั่วโมง และคู่สมรสสามารถใช้เวลานอกบ้านได้มากที่สุดถึง 8 ชั่วโมง

และในปีเดียวกันก็มีงานของ Sarah Rose Klein (2015) ทำการศึกษาเรื่อง การควบคุมทางอารมณ์และความคิดเห็นต่อการวิจารณ์ที่เป็นและไม่เป็นมิตรในความสัมพันธ์แบบคู่รักการวิจัยนี้ตรวจสอบความเกี่ยวเนื่องของความยุ่งยากในการควบคุมทางอารมณ์ และตรวจสอบกลยุทธ์ในการเจาะจงใช้วิธีการควบคุมแบบเปิดเผย และกลยุทธ์การคิดพิจารณารับรู้ทางความคิด โดยดูจากการวิจารณ์ที่เป็นและไม่เป็นมิตร ในบริบทของคู่สมรส พบว่า ความคิดเห็นต่อการวิจารณ์แบบไม่เป็นมิตรในความสัมพันธ์นั้น มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ไม่ดีและการทำงานของปัจเจกบุคคล ในขณะที่ความเห็นต่อการสื่อสารแบบเป็นมิตร มีความเกี่ยวเนื่องกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์จนถึงปัจจุบันนี้มีความรู้เชิงประจักษ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ น้อยมาก ที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเกี่ยวกับการวิจารณ์ที่เป็นและไม่เป็นมิตร ความสามารถและ

กลยุทธ์ในการควบคุมทางอารมณ์นั้นเกี่ยวเนื่องกับสังคมและผลของการสื่อสาร จึงเป็นปัจจัยหลักของการวิจารณ์แบบเป็นและไม่เป็นมิตรการวิจารณ์ที่ไม่เป็นมิตรนั้นมากขึ้น เมื่อคู่สมรสทั้งสองฝ่ายมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ และใช้ความกดดันทางอารมณ์มากขึ้น ผู้ถูกวิจัยแสดงให้การวิจารณ์แบบไม่เป็นมิตรระหว่างการอภิปราย พวกเขารายงานว่า ระหว่างอภิปรายนั้นมีการกดดันตัวตนและเจอปัญหาในการควบคุมทางอารมณ์ ผู้ถูกวิจัยแต่ละคนรายงานว่า ระดับของการวิจัยแบบเป็นมิตรมีมากขึ้นเมื่อคู่สมรสกดดันน้อยลง ทำได้ดีที่สุดในระหว่างการอภิปราย ผู้ถูกวิจัยรายงานว่าระดับการวิจารณ์แบบเป็นมิตรมีมากขึ้นเมื่อมีการคิดพิจารณาใหม่ในคู่สมรส และเมื่อคู่ครองมีความกดดันทางอารมณ์น้อยลงและยังพบงานของ Sarah J. Carroll (2012) ทำการศึกษาเรื่อง การสื่อสารของคู่สมรสเป็นตัวกลางระหว่างความขัดแย้งของงานและบ้าน และความพอใจในการแต่งงาน ผลของการวิจัยคือความขัดแย้งระหว่างบ้านและงานนั้นมีผลอย่างมากและเกี่ยวเนื่องในแง่ลบกับความพึงพอใจในการสมรส

2. งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวและคู่สมรส

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ดังนี้ สุมัทนา สิ้นสวัสดิ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ครอบครัว : การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน ศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งของคู่สมรส และแนวทางในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน พบว่าสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องของลักษณะนิสัยส่วนตัวที่แตกต่างกัน การขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ อบายมุข และความไม่ซื่อสัตย์ สาเหตุดังกล่าวมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นรูปธรรมก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรสเช่นกันกับงานของ ทรงศักดิ์ สถาปนะนันท์ (2547) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส : ศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับพฤติกรรมความขัดแย้งในคู่สมรส ศึกษาการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยก่อนการสมรส ปัจจัยระหว่างสมรส ปัจจัยสาเหตุของความขัดแย้ง และปัจจัยลักษณะของความขัดแย้ง กับการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรสและงานของ สุมัทนา สิ้นสวัสดิ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ครอบครัว : การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน พบว่าสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องของลักษณะนิสัยส่วนตัวที่แตกต่างกัน การขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ อบายมุข และความไม่ซื่อสัตย์ สาเหตุดังกล่าวมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นรูปธรรมก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาครอบครัวอันได้แก่งานของพรทิพย์ อัฐมาลา (2548) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาครอบครัว ตามแนวคิดของซาเทียร์เพื่อลดความขัดแย้งเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของคู่สมรส ที่ภรรยาตั้งครรภ์แรก จังหวัดสระบุรีโดยพบว่าภายหลังการให้

คำปรึกษา สามีที่มีภรรยาตั้งครรภ์แรกมีความขัดแย้งเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ลดลงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา และ ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ (2549) ทำการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ ได้ทำการศึกษาและพัฒนาการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ พบว่า คุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือมี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การสื่อสารระหว่างคู่สมรส การปรับตัวต่อกันของคู่สมรส การจัดการเกี่ยวกับเศรษฐกิจของคู่สมรส การขจัดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ความรักใคร่ผูกพันที่มีต่อกันระหว่างคู่สมรส การทำกิจกรรมและการใช้เวลาว่างร่วมกันของคู่สมรส การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสำคัญภายนอกครอบครัว และความซื่อสัตย์ต่อกันคู่สมรส และคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ ก่อนให้คำปรึกษาครอบครัว ภายหลังให้คำปรึกษาครอบครัว และติดตามผลภายหลังให้คำปรึกษาครอบครัว ตามทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านความรู้คิด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นความรู้คิด มีผลให้คุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ในส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้พบงานวิจัยของ พระครูนิภาสธรรมาธิมุตอำพร ปริมุตโต (2553) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวตามหลักธรรม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งของครอบครัวตามหลักธรรม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจากการศึกษาปัญหาคความขัดแย้งของครอบครัวไทยพบว่า มีปัญหาสำคัญหลายประการ ได้แก่ 1) ปัญหาคความขัดแย้งขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน 2) ปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการดำรงชีวิตของครอบครัว 3) ปัญหาคความขัดแย้งที่รุนแรงของครอบครัว เช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการนอกใจของคู่สามีภรรยา ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งขั้นรุนแรงที่นำไปสู่การทำร้ายกัน จากปัญหาดังกล่าวเป็นสาเหตุนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวจนไม่สามารถประคับประคองสภาพครอบครัวให้อยู่รอดมั่นคงได้

และยังมีงานวิจัยเชิงทดลองของ พนิดา อยู่ชัชวาล (2556) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพและทักษะการสื่อสารต่อการพัฒนาความรู้ การรับรู้ และการปฏิบัติตนเพื่อลดความรุนแรงในคู่สมรสศึกษาผลกระทบของการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพและทักษะการสื่อสารระหว่างสามี ภรรยา ต่อการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงระหว่างสามีภรรยา เมื่อมีความรุนแรงพบวก่อนการทดลองความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงระหว่างสามีภรรยาและการปฏิบัติตนระหว่างสามีภรรยาเมื่อมีความรุนแรงของหญิงครรภ์แรกและสามีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองพบว่าหญิงครรภ์แรกและสามีกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงระหว่างสามีภรรยาเมื่อมีความรุนแรงสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลองความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงระหว่างสามีภรรยาของหญิงครรภ์แรกกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อยเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่มี

ความแตกต่างกัน ส่วนสามีกกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงระหว่างสามีกรรยาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับรู้การปฏิบัติตนเพื่อลดความรุนแรงระหว่างสามีกรรยา และการปฏิบัติตนระหว่างสามีกรรยาเมื่อมีความรุนแรงของหญิงครรภ์แรกและสามีกกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ยังพบงานวิจัยในต่างประเทศของ Kristin M. Perrone-McGovern, Patricia Oliveira-Silva Stephanie Simon-Dack Erin Lefdahl-Davis, David Adams, John McConnell, Desiree Howell, Ryan Hess, Andrew Davis, Óscar F. Gonçalves (2014) ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของความเห็นใจและกลยุทธ์การคลี่คลายความขัดแย้ง ในการกระตุ้นทางร่างกายและจิตใจและความพึงพอใจในความสัมพันธ์แบบรักใคร่สมมุติฐานของการวิจัยคือความมากน้อยของความเห็นใจของผู้ถูกวิจัยที่มีต่อคู่รักจะแสดงออกได้จากการวัดทางสรีระวิทยา และจากความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ถ้ามีความเห็นใจกันมาก จะส่งผลกระทบต่อกระตุ้นทางสรีระและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ยิ่งไปกว่านั้น เราตั้งสมมุติฐานว่าความแตกต่างทางสรีระวิทยา ที่เห็นผลได้จากการตรวจสอบ ขึ้นอยู่กับประเภทของกลยุทธ์ในการคลี่คลายความขัดแย้งที่ผู้ถูกวิจัยได้ใช้

3. งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารและการพัฒนาทักษะของการสื่อสารในครอบครัวและคู่สมรส

ส่วนในด้านของการสื่อสารระหว่างคู่สมรสและการพัฒนาทักษะของการสื่อสารในคู่สมรสได้แก่ การศึกษาพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรสงานวิจัยเชิงปริมาณมีดังนี้ ในงานของ จัสมิน สุวรรณชีพ. (2544) ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรสใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งแบบสอบถามเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่สมรสคู่เดียวกัน จำนวน 150 คู่ และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วย การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับคู่สมรสจำนวน 15 คู่ โดยทำมานานเกินกว่า 10 ปีแล้วได้ผลที่น่าสนใจดังนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อระดับประสิทธิภาพในการสื่อสารของคู่สมรสคือ ระยะเวลาสมรส และ ระดับการศึกษา ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อระดับประสิทธิภาพในการสื่อสารคือ อาชีพ และจำนวนบุตร โดยพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งที่มีประสิทธิภาพคือ การพูดคุยกันอย่างเปิดเผยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรส คือ ระดับการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรส ได้แก่ ระยะเวลาสมรส ระดับการศึกษา และจำนวนบุตร ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรส คือ อาชีพ ส่วนในงานด้านการสื่อสารกับความพึงพอใจในชีวิตสมรสของผู้สมรสของ ขวัญดี เขียวชัยนริตติชัย (2547) เรื่อง การสื่อสารกับความพึงพอใจในชีวิตสมรสของผู้สมรสโดยเป็นการศึกษาเชิงปริมาณกับคู่สมรสจำนวน 325 คน ที่พบว่าพบว่าผู้สมรสที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสใช้การสื่อสารแบบสอดคล้องมากกว่า และใช้การสื่อสารแบบไม่สอดคล้องน้อยกว่าผู้สมรสที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสต่ำ หมายความว่า ผู้สมรสที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูง

เลือกใช้การสื่อสารแบบสอดคล้องมากกว่าการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง ดังนั้นการสื่อสารแบบสอดคล้อง จึงอาจจะเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้สมรสมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสเพิ่มมากขึ้น

และในงานของ มนัญญา ช้อยเชิดสุข (2554) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการสื่อสารของคู่สมรสที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีซาเทียร์ โดยเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ทำการทดลองกับคู่สมรสจำนวน 20 คู่ โดยผลการศึกษาพบว่า พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คู่สมรสในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และคู่สมรสในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นเพียงงานวิจัยเดียวที่มุ่งพัฒนาทักษะการสื่อสารของคู่สมรสแต่เป็นในเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีซาเทียร์

ส่วนในงานวิจัยต่างประเทศที่เป็นการศึกษาเชิงปริมาณในงานของ ELÇİN SAKMAR (2010) ที่ศึกษาบุคคลที่แต่งงาน 74 คน ทั้งที่มีบุตร 68 คนและไม่มีบุตร 66 คนรวมไปถึงคนที่อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน เรื่องการทำนายบทบาทของการสื่อสารของความพึงพอใจในชีวิตคู่ของบุคคลที่แต่งงานทั้งที่มีบุตรและไม่มีบุตรรวมไปถึงคนที่อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน: การดำเนินบทบาทความพึงพอใจทางเพศ ผลการวิจัยพบว่าระดับของการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์จะมีระดับต่ำกว่า ส่วนการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์จะมีระดับสูงกว่า ส่วนระดับความพึงพอใจทางเพศนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคู่ที่ดีในทุกๆ รูปแบบของสถานะความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามมีเพียงแคบุคคลที่แต่งงานและมีบุตรที่พบว่ามี การสื่อสารโดยใช้อารมณ์อย่างมีเหตุผลโดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตคู่ และการสื่อสารที่รุนแรงนั้นไม่พบความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคู่ทั้งของบุคคลที่แต่งงานและ ไม่มีบุตร รวมไปถึงคนที่อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน

ส่วนอีกหนึ่งงานที่เป็นงานวิจัยในต่างประเทศ งานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยาได้แก่ งานของ Esther Laree Boykin (2004) ศึกษาเรื่องคู่แต่งงานวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่: งานวิจัยเชิงคุณภาพ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่แต่งงานที่แต่งงานกันตอนวัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า 20 ปีและประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ ผลการวิจัยพบว่าในด้านการสื่อสารคู่สมรสทุกคู่เห็นด้วยว่าการพยายามที่จะหาทางตกลงกันในเรื่องที่ไม่เข้าใจกันนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งทุกคนให้ความสำคัญในการใช้การสื่อสารในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน

ส่วนในงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะการสื่อสารจากเซอร์คัมเพลค โมเดล พบว่า มีดังนี้ ในงานวิจัยของ Stephen A. Anderson ที่ทำการศึกษางานวิจัยเชิงปริมาณ เรื่อง การเป็นหนึ่งเดียว การปรับตัว และ การสื่อสาร : การทดสอบข้อสมมุติฐานของเซอร์คัมเพลค โมเดล ศึกษาข้อสมมุติฐานของ

ครอบครัวที่สมดุลขององค์ประกอบต่างของเซอร์คัมเพลค โมเดล ไม่ว่าจะ เป็น ความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion), ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) จะเห็นได้ว่าจะก่อให้เกิดทักษะการสื่อสารเชิงบวก ซึ่งการวัดระดับประสิทธิผลในการสื่อสารจะเห็นได้ว่าการมีทักษะการพูดที่มีความชัดเจนและสามารถสื่อสารเพื่อให้กำลังใจหรือมีการตอบสนองที่ดีในการสื่อสารนั้นๆ โดยพบว่า ความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) จะมีผลที่มั่นคงและคงเส้นคงว่ากว่า ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) นอกเหนือจากนี้ข้อแตกต่างในผลความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion), ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และการตอบสนองต่อการสื่อสารระหว่างสามีและภรรยาโดยที่สามีได้ผลที่มีความสมดุลกัน ในความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) กับความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ในขณะที่การตอบสนองต่อการสื่อสารค่อนข้างต่ำและภรยานั้นได้ผลที่มีความสมดุลกันในความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) กับความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) เช่นกัน แต่การตอบสนองต่อการสื่อสารนั้น เป็นไปในทางที่ดีและสูง

ส่วนในงานวิจัยของ William H. Meredith, Douglas A. Abbott, Rita Tsai and Zheng Fu Ming เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ แบบปริมาณ ใน 268 คู่สมรสจากประเทศไต้หวัน และ 305 คู่สมรสจากประเทศจีน เรื่อง ครอบครัวที่การปฏิบัติหน้าที่ได้แข็งแกร่งในวัฒนธรรมจีน : การศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้เซอร์คัมเพลค โมเดล โดยศึกษา เพื่อบ่งบอกความสำคัญของ ความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion), ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และ communication จากแนวคิดจากครอบครัวอบอุ่นที่มีประสิทธิผลในประเทศจีนและไต้หวันภายใต้บริบทของทฤษฎีเซอร์คัมเพลค พบว่าการสื่อสารและการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งสองกลุ่มโดยที่ ความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) ถูกให้ความสำคัญมากที่สุด และในงานวิจัยของ Howard L. Barnes and David H. Olson เรื่อง การสื่อสารของผู้ปกครองกับเด็กวัยเจริญเติบโต และ เซอร์คัมเพลค โมเดล ที่เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณเช่นเดียวกัน ดยทำการศึกษาจาก พ่อ แม่ และ เยาวชนจากครอบครัวปกติจำนวน 426 ครอบครัวเพื่อที่จะทดสอบการสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับลูก และระบบของเซอร์คัมเพลค โมเดล ของคู่สมรสและครอบครัว พบว่าความแตกต่างทางด้านอายุ วัย รุ่น (Generation) ทำให้พ่อแม่และบุตรได้รับข้อความการสื่อสารแตกต่างกันไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ครอบครัวที่มี ทักษะการสื่อสารที่ดี จะทำให้ครอบครัวมีการสมดุลในทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ตามแนวคิดเซอร์คัมเพลคโมเดลไม่ว่าจะความผูกพันต่อครอบครัว (Cohesion) และความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) จึงทำให้ครอบครัวแล้วพึงพอใจซึ่งกันและกัน

เป็นที่น่าสนใจว่าไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่สร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสส่วนในต่างประเทศนั้นพบงานวิจัย เรื่องประสิทธิผลของการฝึกทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับความขัดแย้งในการสมรสและด้านต่าง ๆ ในสตรี โดย Jahanshir Tavakolizadeh (2015) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝึกทักษะการสื่อสารในด้านความขัดแย้งในชีวิตสมรสจากสตรีที่สมรสในโรงพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัวในศูนย์การสาธารณสุขจังหวัดเกนุบัดในปี พ.ศ. 2556 ในการวิจัยครั้งนี้

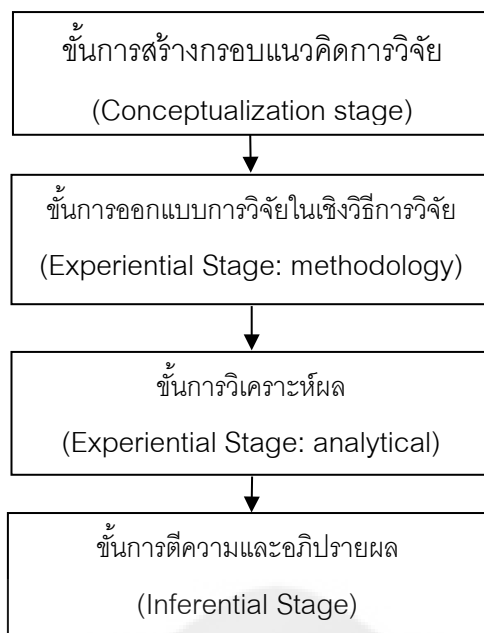
เป็นการทดลองกับกลุ่มควบคุมและอีกกลุ่ม มีการทดสอบหลังเรียน ชั้นแรกให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนทั้งสองกลุ่ม แบบวัดผลการเรียนประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลประชากรทักษะการสื่อสารและความขัดแย้งในการสมรส จากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้รับการบรรยายเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารเป็นเวลา 45 นาที ในตอนท้ายของการฝึกอบรมซึ่งกินเวลานาน 2 สัปดาห์ทั้งสองกลุ่มได้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับการวิเคราะห์โดยใช้ชุดสถิติสำหรับสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกทักษะการสื่อสารช่วยลดความขัดแย้งในชีวิตสมรสได้อย่างมีนัยสำคัญทาง ในงานวิจัยนี้จึงให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร โดยการฝึกอบรมในสตรีพบความขัดแย้งในชีวิตสมรส

โดยสรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ มากกว่างานวิจัยเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า ที่ผ่านมามีการศึกษาในลักษณะเชิงสำรวจ และเชิงสหสัมพันธ์มากกว่าศึกษาในรายละเอียดเชิงลึก และยังขาดการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนเจนเนอเรชั่นวาย ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในชีวิตสมรสของคนเจนเนอเรชั่นวายด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นช่องว่างของความรู้ทั้งในด้านของเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำการศึกษาและในด้านของวิธีวิทยาการวิจัยที่ยังขาดการนำเสนอมุมมองในเชิงพฤติกรรมศาสตร์ที่เน้นการทำความเข้าใจและอธิบายถึงปรากฏการณ์ของครอบครัวไทยทั้งในด้านของความขัดแย้งและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รวมทั้ง การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร การสร้างหลักสูตรพัฒนาทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะการใช้ชีวิตคู่ สำหรับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่กำลังเข้าสู่วงจรชีวิตสมรสในปัจจุบัน โดยอาศัยแนวคิดทั้งทางจิตวิทยาสังคมวิทยาและศาสตร์อื่นๆที่เกี่ยวข้องในการศึกษาอย่างเป็นองค์รวมเพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ 7 การวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วงตามลำดับขั้น

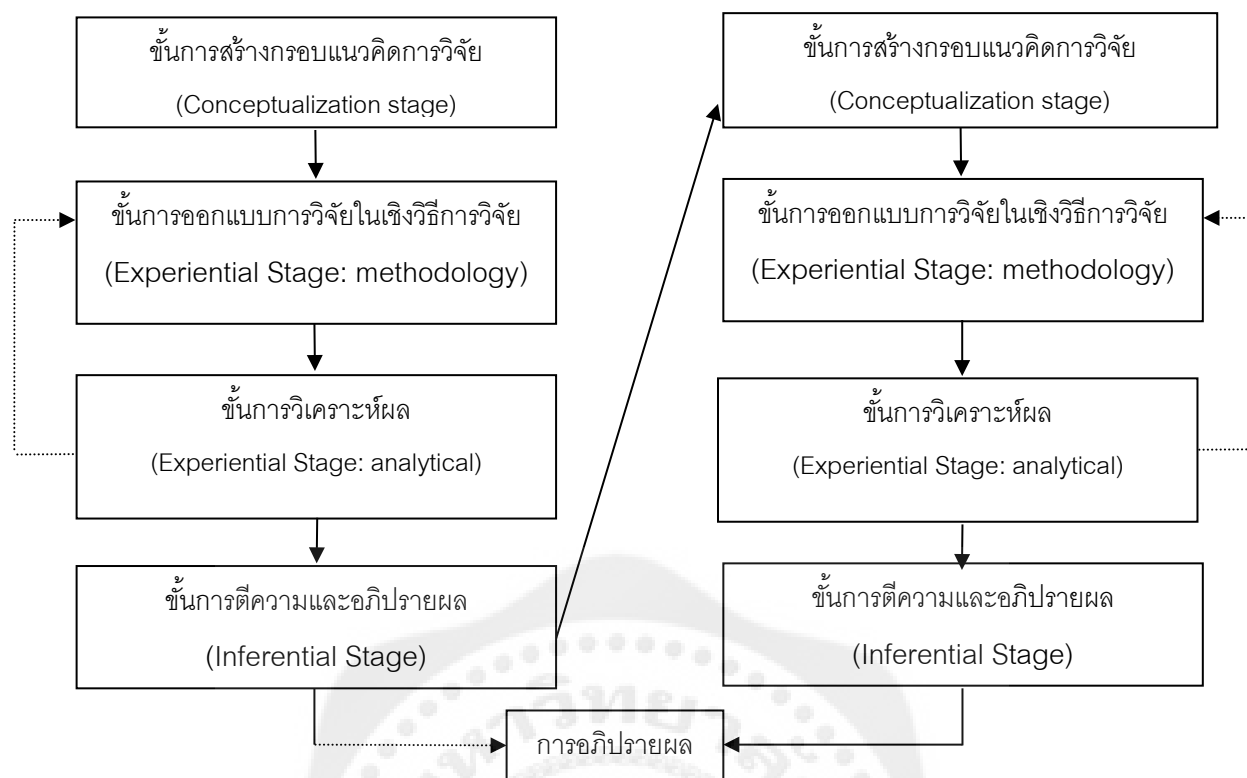
ในการศึกษารุ่นนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดของ เท็ดดี และ ทาซาคโคริ (2009) เนื่องจาก เท็ดดี และ ทาซาคโคริ นั้นได้มองเห็นถึงข้อจำกัดของในการทำการวิจัยที่บางครั้งไม่อาจสมบูรณ์ได้ด้วยการทำวิจัยเพียงแค่ระยะเดียว จึงทำให้แนวคิดนี้มีความซับซ้อนกว่าแนวคิดคนอื่นมาก ดังนั้นเองในงานวิจัยนี้จะเน้นที่ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เพียงระเบียบวิธีวิจัยเดียว แบบหลายช่วง ทำวิจัยตามลำดับขั้นโดยผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ช่วง ในช่วงที่ 1 เริ่มดำเนินการวิจัยในวิธีวิจัยเชิงคุณภาพก่อนเพื่อหาคำตอบบางอย่างเพื่อนำไปใช้ในครั้งที่ 2 ของการศึกษา และท้ายที่สุดจะต้องนำผลการศึกษาของทั้งสองช่วงนำมาอภิปรายผลร่วมด้วย

ภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงกระบวนการวิจัยตามแนวคิดของเท็ดดีและทาชาคโคริ(Teddie & Tashakkori,2009)

จากภาพประกอบ 2 การทำวิจัยแต่ละช่วง แม้จะเป็นเชิงคุณภาพเหมือนกัน แต่จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด 3 ขั้นตอนใหญ่ คือ 1. ขั้นการสร้งกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptualization stage) เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้งคำถามการวิจัย วัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการศึกษา 2. ขั้นการออกแบบการวิจัย (Experiential Stage) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่นักวิจัยดำเนินการออกแบบการวิจัยการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลว่าจะดำเนินการอย่างไร ในขั้นตอนนี้ สามารถจำแนกออกมาได้อีก 2 ประเภทย่อย คือ ขั้นการออกแบบการวิจัยในเชิงวิธีการวิจัย และขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล นอกจากนี้ ยังมีอีกกระบวนการหนึ่งที่อยู่ระหว่างขั้นการออกแบบการวิจัยในเชิงวิธีการวิจัย และขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลคือการแปลงข้อมูล (Data Conversion) และ 3. ขั้นการตีความและอภิปรายผล (Inferential stage)



ภาพประกอบที่ 3

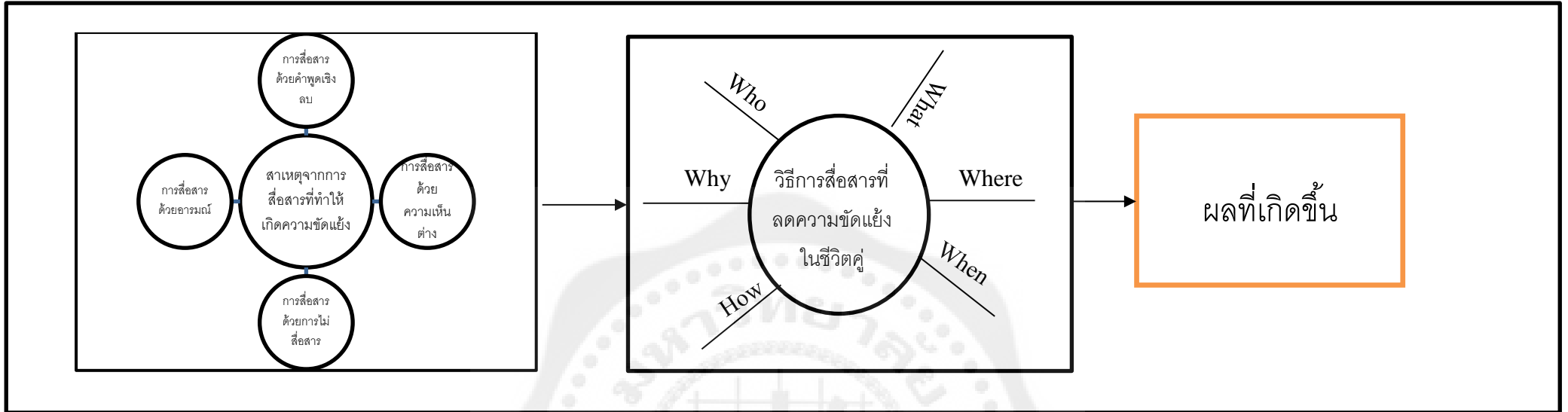
จากภาพประกอบ 3 แสดงการออกแบบการวิจัยด้วยวิธีการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (Monomethod Multistrand) ตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวทางของเท็ดดีและทาชาคโคริ (Teddlie & Tashakkori, 2009) เป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ช่วง ในช่วงที่ 1 เริ่มดำเนินการวิจัยในวิธีวิจัยเชิงคุณภาพก่อนเพื่อหาคำตอบบางอย่างเพื่อนำไปใช้ในช่วงที่ 2 ของการศึกษา และท้ายที่สุดจะต้องนำผลการศึกษาของทั้งสองช่วงนำมาอภิปรายผลร่วมด้วย

ส่วนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

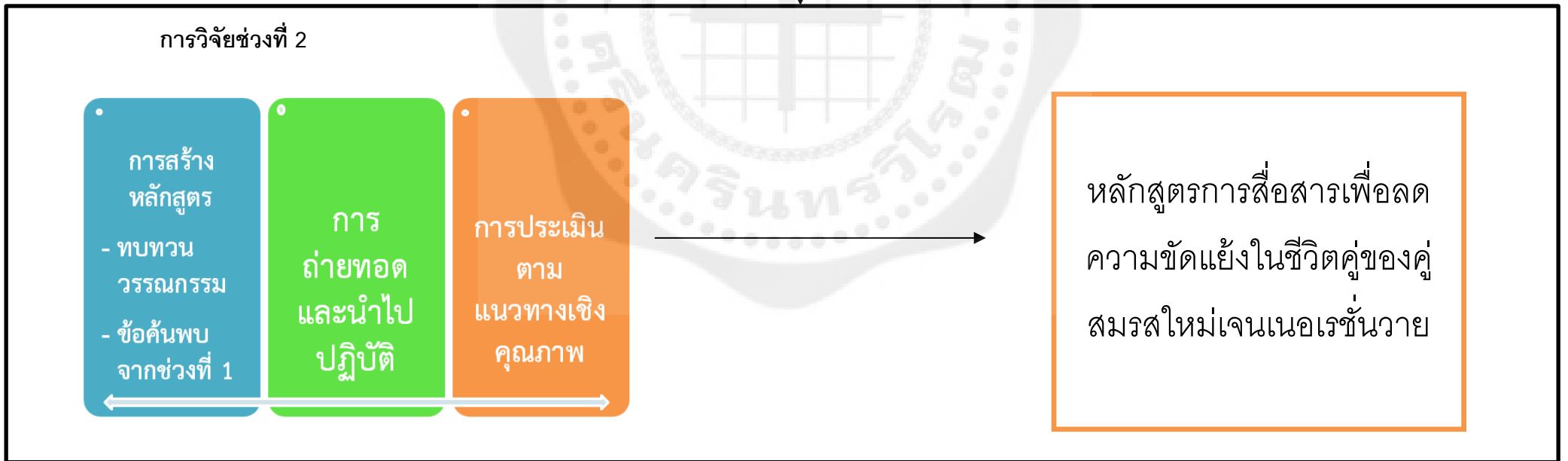
ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ตามวิธีการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (Monomethod Multistrand) แบบตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวทางของเท็ดดี้และทาชาคโคริ (Teddlie & Tashakkori, 2009) และได้อาศัยแนวคิดมุมมองในด้านพฤติกรรมศาสตร์ อันประกอบด้วย ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยาในการอธิบาย โดยในช่วงที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบการศึกษากรณี (Case study) มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย และเพื่อสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ในการวิจัยช่วงที่ 2 เป็นการพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสใหม่เจนเนอเรชั่นวาย โดยใช้แนวทางการสร้างและพัฒนาหลักสูตร และมุมมองจากทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา และตามแนวทางการทบทวนผลการปฏิบัติงาน (After Action Review) หลังจากนั้นเป็นการประเมินหลักสูตรด้วยแนวทางการประเมินเชิงคุณภาพ

ดังภาพประกอบ ต่อไปนี้





การวิจัยช่วงที่ 2



ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวทางของการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (Monomethod Multistrand) แบบตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวคิดของเท็ดดีและทาศาคโครี (2009) เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย เพื่อสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย

โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ช่วง แต่ละช่วงมีรายละเอียด ดังนี้

- 3.1 ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.5 การตรวจสอบความถูกต้อง / เชื่อถือได้ของข้อมูล
- 3.6 จรรยาบรรณในการวิจัย
- 3.7 การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

3.1 ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

3.1.1 การวิจัยช่วงที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 1 ได้แก่ คู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย จำนวน 4 คู่

1.) กลุ่มคู่สมรสเจนเนอร์เรชั่นวาย

1.1) ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้ง และสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่า เป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง โดยได้ผ่านเกณฑ์ระดับสูงจากการทำแบบประเมินความขัดแย้ง

1.2) เป็นคู่สมรสที่ได้รับคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ (นักจิตวิทยาครอบครัว นักพฤติกรรมศาสตร์) ที่มีประสบการณ์การวิจัย หรือประสบการณ์การสอนในเรื่องคู่สมรสหรือเรื่องจิตวิทยาครอบครัว เรื่องความขัดแย้งในครอบครัว

ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น information rich case กล่าวคือ เป็นคู่สมรส เจนเนอร์ชั้นวัยที่มีคุณลักษณะตรงตามที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากฐานข้อมูลประวัติของคู่สมรส ผลคะแนนระดับสูงจากแบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว รวมถึงการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขา จิตวิทยาครอบครัว และพฤติกรรมศาสตร์ โดยมีตารางแสดงประวัติสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิได้ทำการคัดเลือก ดังตาราง 4 โดยขั้นตอนในการคัดเลือกจะเริ่มจาก

1. ผู้วิจัยติดต่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากคู่สมรส เกี่ยวกับ การใช้ชีวิต อารมณ์ ความรู้สึกของคู่สมรส ระยะเวลาที่อยู่ และรายละเอียดอื่น ๆ ในแต่ละระยะตามวงจรชีวิตของคู่สมรส
 2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำแบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว โดยให้ 1 คู่ทำ 1 แบบประเมิน
 3. ผู้วิจัยทำการสรุปผลจากการสัมภาษณ์เบื้องต้น และผลจากการทำแบบประเมิน ใส่ในตารางประวัติข้อมูลของคู่สมรส เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการคัดเลือก ด้วยการจัดอันดับว่า คู่สมรสคู่ใดควรเป็นคู่สมรสที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก
 4. หลังจากได้ผลการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด 4 อันดับ เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักและทำการติดต่อขอสัมภาษณ์ต่อไป
- ตารางประวัติข้อมูลของคู่สมรส ที่ผู้ทรงคุณวุฒิทำการคัดเลือก มีดังต่อไปนี้

ตาราง 6 แสดงประวัติข้อมูลของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่ได้รับการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ประเด็น	Rose Couple	Lily Couple	Sun flower Couple	Peony Couple	Lavender Couple	Camellias Couple	Gypso Couple	Blue Bell Couple	Tulip Couple	Daisy Couple
ระยะเวลาในการใช้ชีวิตคู่	4 ปี	4 ปี	2 ปี	2 ปี	1 ปี	1 ปี	4 ปี	4 ปี	3 ปี	4 ปี
Formation Stage	😊	😊	😬	😊	😞	😞	😞	😊	😞	😞
Expansion Stage	😬	ไม่มี	😊	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	😞	😞	ไม่มี	ไม่มี
การอยู่อาศัยของคู่สมรส	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	แยกกันอยู่	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน
ระยะเวลาที่คบกันก่อนแต่งงาน	3 ปี	1 ปี 6 เดือน	8 ปี	8 ปี	2 ปี	1 ปี	10 ปี	2 ปี	3 ปี	1 ปี 6 เดือน
สาเหตุของความขัดแย้งมากที่สุด 3 อันดับ	การสื่อสาร ความคิด ลูก	การสื่อสาร ญาติ ความคิด	การสื่อสาร ความคิด ลูก	การสื่อสาร งาน ความคิด	ความคิด งาน การสื่อสาร	ความคิด ญาติ การสื่อสาร	ญาติ ลูก การสื่อสาร	ความคิด ลูก การสื่อสาร	ความคิด ความรุนแรง เงิน	ความคิด เงิน งาน

ประเด็น	Rose Couple	Lily Couple	Sun flower Couple	Peony Couple	Lavender Couple	Camellias Couple	Gypso Couple	Blue Bell Couple	Tulip Couple	Daisy Couple
วิธีการลดความขัดแย้ง	การสื่อสาร พูดถึงถึงปัญหา การสื่อสารด้วยภาษา กาย	การสื่อสาร พูดกันด้วยเหตุผล แยกกันอยู่	การสื่อสาร การพูดกัน ตรงๆ การรับฟัง	ใช้การ สื่อสารพูดขอโทษ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอม	การสื่อสาร พูดขอโทษ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอม	มีบุคคลที่สามเข้ามา ช่วย การสื่อสาร พูดกันด้วยเหตุผล	แยกกันอยู่	ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอม การสื่อสาร พูดกันตรงๆ	มีบุคคลที่สาม เข้ามาช่วย การสื่อสาร	มีบุคคลที่สาม เข้ามาช่วย ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอม
อาชีพสามี	นักธุรกิจ	ข้าราชการ	นักธุรกิจ	พนักงานเอกชน	นักธุรกิจ	สถาปนิก	นักธุรกิจ	นักธุรกิจ	ทันตแพทย์	นักบิน
อาชีพภรรยา	นักธุรกิจ	ข้าราชการ	แม่บ้าน	พนักงานเอกชน	เจ้าของกิจการ	เจ้าของร้านเบเกอรี่	แม่บ้าน	นักธุรกิจ	ศัลยแพทย์	พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
ผลการประเมินความขัดแย้งจากแบบประเมินความขัดแย้ง	ระดับสูง	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับสูง	ระดับปานกลาง	ระดับปานกลาง	ระดับปานกลาง	ระดับปานกลาง	ระดับน้อย	ระดับน้อย
อันดับผลการคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ	1	4	2	3	8	7	10	5	9	6

คำอธิบายสัญลักษณ์ในตาราง 6

1. วงจรชีวิตของกลุ่มคน แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1.1. ระยะเวลาเริ่มต้นสร้างครอบครัว (Formation Stage) เป็นเวลาที่หญิงชายเริ่มสร้างความผูกพันต่อกัน มีการเลือกคู่ การแต่งงาน และครอบครัวใหม่เกิดขึ้น เป็นช่วงเวลาที่คู่สมรสต้องทำความรู้จักและปรับตัวเข้าหากัน คู่สมรสดูแลเอาใจใส่กัน สามารถสื่อสารความต้องการและความคิดเห็นของกันได้ดี รู้จักการแก้ไขความขัดแย้ง ประนีประนอมและปรับความคาดหวังมีต่อกันให้เหมาะสม ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวของแต่ละฝ่าย

1.2. ระยะเวลาวิกฤต (Expansion Stage) เป็นระยะที่ครอบครัวมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นมานั้นคือ ลูก ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาและบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งในระยะนี้อาจเกิดปัญหาขัดแย้งระหว่างหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวได้มาก และความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสอาจแย่ลง หากไม่สามารถปรับตัวรับการความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

2. แสดงความสุขในแต่ละช่วงตามวงจรชีวิตของกลุ่มคน

☺ คู่สมรสมีความสุขทั้งสองคน ☹ คู่สมรสมีความสุขเพียงคนเดียวอีกคนไม่มีความสุข

☹ คู่สมรสมีความเศร้าทั้งสองคน ไม่มี คือ คู่สมรสไม่มีช่วงชีวิตในระยะนั้น

3. สาเหตุของความขัดแย้ง 3 ลำดับที่มากที่สุด ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

สื่อสาร = ความขัดแย้งที่มาจากการสื่อสาร ลูก = ความขัดแย้งเกี่ยวกับลูก เงิน = ความขัดแย้งเกี่ยวกับการเงิน ญาติ = ความขัดแย้งเกี่ยวกับญาติพี่น้อง

4. ผลจากการประเมินความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร แบ่งเป็น มีความขัดแย้งมาก มีความขัดแย้งปานกลาง มีความขัดแย้งน้อย และ ไม่มีความขัดแย้ง

3.1.2 การวิจัยช่วงที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 1) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการวิจัยในช่วงที่ 1
- 2) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่แต่งงานไม่เกิน 5 ปี

ตาราง 7 เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละกลุ่ม ดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)	เกณฑ์ในการคัดเลือก
1) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการวิจัยในช่วงที่ 1 2. สม่ครใจในการให้ข้อมูล
2) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นคู่สมรสที่แต่งงานไม่เกิน 5 ปี 2. สม่ครใจในการให้ข้อมูล 3. ทั้งคู่เกิดในช่วงปีพ.ศ. 2523-2533 4. มีคุณลักษณะการติดต่อสื่อสารแบบคนเจนเนอเรชั่นวาย โดยการติดตามการประกาศการเข้าร่วมหลักสูตรผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย และ ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้ง และสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่าเป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในงานวิจัยเชิงคุณภาพคือตัวผู้วิจัย เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพต้องศึกษาปรากฏการณ์อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูล และต้องมีความเข้าใจในเรื่องที่ตนเองศึกษาเป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามนักวิจัยจำเป็นต้องมีเครื่องมือเพื่อช่วยในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยทั้ง 3 ช่วงที่สำคัญมี ดังนี้

1) แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้รายละเอียดของสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวรูปแบบการสื่อสารที่คู่สมรสใช้เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น และผลของการใช้การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ โดยในการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลครบตามประเด็นคำถามการวิจัย

และป้องกันการขาดตกบกพร่องของประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามในประเด็นกว้าง ๆ แต่ครอบคลุมประเด็นคำถามการวิจัยที่ต้องการค้นหาคำตอบ โดยแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยจะไม่นำออกมาอ่านในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ และไม่ได้เรียงคำถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ แต่จะทำการสัมภาษณ์และรับฟังเรื่องราวตามคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก คำถามที่ใช้ถามจะมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่ประสบจริงในขณะที่ทำการเก็บข้อมูล ซึ่งก่อนที่ผู้วิจัยจะนำแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ไปใช้จริงผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาเชิงคุณภาพเป็นผู้ช่วยตรวจสอบแนวคำถาม และได้ทดลองใช้แนวคำถามทำการสัมภาษณ์กับเพื่อนของผู้วิจัยเอง เพื่อเป็นการทำความเข้าใจในแนวคำถามที่สร้างขึ้นก่อนนำไปสัมภาษณ์จริง ในการสร้างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ครั้งนี้

ตาราง 8 ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

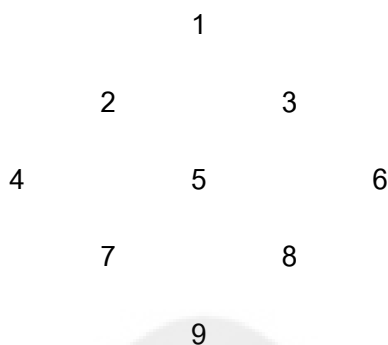
วัตถุประสงค์	แนวคำถาม
การวิจัยช่วงที่ 1	
1. เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเงินเนอเธอร์แลนด์	1.1) ช่วยเล่าความประทับใจในการใช้ชีวิตคู่ให้ฟังได้ไหมคะ 1.2) มีเหตุการณ์ใดบ้าง ที่ผ่านแล้ว ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ จะกลับไปแก้ไขเพราะอะไร 1.3) มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้ท่านทะเลาะกันบ้าง แล้วแก้ปัญหานั้นอย่างไร 1.4) สาเหตุของการทะเลาะกันเป็นเพราะอะไร 1.5) สาเหตุของการทะเลาะที่มาจากการสื่อสารเป็นอย่างไร 1.6) ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อเกิดเหตุการณ์ทะเลาะกับคู่สมรสของท่าน
2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเงินเนอเธอร์แลนด์	2.1) เมื่อเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ท่านใช้วิธีใดในการแก้ไข เพราะอะไร 2.2) หลังจากที่ทะเลาะกันแล้ว ท่านเลือกใช้คำพูดแบบใด หรือ ทำอะไรให้กับคู่สมรสของท่านบ้าง และผลเป็นอย่างไร

หมายเหตุ แนวคำถามมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

2) แนวคำถามสำหรับการเล่าเรื่อง

นอกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้ว ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเล่าเรื่อง (Story telling) มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้คู่สมรส ได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมานในอดีต จนถึงการใช้ชีวิตคู่ในปัจจุบัน

ตัวอย่าง : โครงสร้างของเรื่องเล่าที่ดีจะมี 9 องค์ประกอบ และมี 5 ประเด็นที่ควรเล่าเรื่องไปพร้อมๆ กัน เริ่มจาก 1 → 2 + 3 → 4 + 5 + 6 → 7 + 8 และ 9 ตามลำดับ



ภาพประกอบที่ 5 โครงสร้างของเรื่องเล่าที่ดี

แนวคำถามสำหรับการเล่าเรื่อง

1. **เมื่อไหร่** (การสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่ท่านกำลังจะเล่านี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่)
2. **ที่ไหน** (การสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งนั้นเกิดขึ้นที่ไหน)
3. **ใคร** (เป็นความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างใครกับใคร)
4. **อะไร** (ในระหว่างที่เกิดความขัดแย้งท่านทำอะไร)
5. **การโต้ตอบ** (ในระหว่างที่เกิดความขัดแย้ง ท่านมีการโต้ตอบกับคู่ชีวิตของท่านอย่างไร)
6. **ความรู้สึก** (ในระหว่างที่เกิดความขัดแย้งท่านมีความรู้สึกอย่างไร)
7. **การกระทำ** (ในระหว่างที่เกิดความขัดแย้งท่านมีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไรบ้าง)
8. **ผลลัพธ์** (ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร)
9. **การเปลี่ยนแปลง** (หลังจากการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร)

3.2.3 อุปกรณ์ภาคสนาม ได้แก่

การวิจัยเชิงคุณภาพอุปกรณ์ภาคสนามมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการเก็บข้อมูล เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บข้อมูลได้สะดวกขึ้น ป้องกันการขาดตกบกพร่องของข้อมูล และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาสรุป วิเคราะห์ได้อย่างลึกซึ้ง ตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ โดยผู้วิจัยใช้อุปกรณ์ภาคสนามในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยช่วงที่ 1 และระยะที่ 2 เหมือนกัน ดังนี้

สมุดจดบันทึกภาคสนาม ผู้วิจัยใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการเก็บข้อมูล การจดบันทึกภาคสนามมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการวิจัย เนื่องจากช่วยให้ผู้วิจัยสามารถบันทึกเรื่องราวหรือข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ สังเกต และการสนทนากลุ่ม รวมทั้งบันทึกอารมณ์ ความรู้สึกของผู้วิจัยขณะทำการเก็บข้อมูล อันเป็นการป้องกันความมีอคติในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลได้อีกด้วย

เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงเป็นเครื่องมือช่วยในการบันทึกรายละเอียดขณะทำการสัมภาษณ์ เพื่อช่วยในการบันทึกข้อมูล ป้องกันการขาดตกบกพร่องของข้อมูลจากการจดบันทึก แต่ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตบันทึกเสียงจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้งก่อนทำการบันทึกเสียง

กล้องถ่ายภาพ ผู้วิจัยใช้กล้องถ่ายภาพเป็นเครื่องมือช่วยในการบันทึกภาพเพื่อเก็บรายละเอียดของการเก็บข้อมูลการวิจัย ทั้งรายละเอียดขณะทำการสัมภาษณ์ สถานที่การทำงานเป็นอาสาสมัครของอาสาสมัครดวงตามืด ภาพถ่ายขณะการสนทนากลุ่ม เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาวิจัย ทั้งนี้ก่อนทำการบันทึกภาพใด ๆ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูล และเจ้าของสถานที่ก่อนทุกครั้ง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 การเก็บข้อมูลเบื้องต้น

การศึกษาพื้นที่ก่อนการลงสนามจริง ก่อนการดำเนินการวิจัยในภาคสนาม ผู้วิจัยได้เข้าไปทำความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล ด้วยการเข้าไปพูดคุยอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ชอบ และอื่นๆ ทำให้ผู้วิจัยเห็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและเป็นกำลังสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักอีกด้วย

ก่อนการดำเนินการวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเภทของครอบครัว ทั้งความหมาย ลักษณะ ของครอบครัวประเภทต่าง ๆ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสาร ตั้งแต่ความหมาย องค์ประกอบ ลักษณะของการสื่อสารทั่วไป การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคู่สมรส การสื่อสารของคู่สมรส การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรส โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาอย่างกว้าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจบริบทของครอบครัวประเภทต่าง ๆ และคู่สมรส เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การวิจัยในภาคสนามเท่านั้น ไม่ได้นำมาเป็นกรอบหรือจำกัดความคิดในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญกับข้อมูลที่ได้จากภาคสนามโดยการบอกเล่าเรื่องราวของคู่สมรสเป็นข้อมูลและข้อค้นพบที่สำคัญ

1) การเก็บข้อมูลภาคสนาม

ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยได้เตรียมตนเองให้พร้อมทั้งทางด้านเทคนิค กระบวนการการดำเนินวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้สามารถเข้าใจปรากฏการณ์และดำเนินการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราว สถานการณ์ความขัดแย้ง การสื่อสาร องค์ประกอบ ลักษณะ ผลลัพธ์ของการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลัก และการเล่าเรื่องของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

การวิจัยช่วงที่ 1 ค้นหาสาเหตุ เงื่อนไข กระบวนการเกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ และองค์ประกอบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

1. ผู้วิจัยติดต่อขอสัมภาษณ์เบื้องต้นกับคู่สมรสทุกคู่ พร้อมทั้งให้คู่สมรสทำแบบประเมินความขัดแย้ง เพื่อนำข้อมูลมาใส่ในตารางประวัติของคู่สมรส
2. ผู้วิจัยจัดทำตารางประวัติของคู่สมรส เพื่อจัดส่งให้กับผู้ทรงคุณวุฒิ
3. ผู้วิจัยจัดส่งตารางประวัติของคู่สมรสให้กับผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมทั้งทำการนัดวันที่จะรับการประเมิน
4. ผู้วิจัยทำการรวมผลการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด แล้วเลือกคู่สมรส ที่ได้คะแนนรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิเป็นลำดับ 1-4 เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)
5. ทำการขอจริยธรรมการวิจัยกับสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย ของมศว
6. ทำการขอหนังสือขออนุญาตการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย
7. ทำการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก และเทคนิคการเล่าเรื่อง

การวิจัยช่วงที่ 2 การสร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยช่วงที่ 1 ทำการสร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เป็นการจัดเตรียมข้อมูลเพื่อกำหนดข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็น และต้องการในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งแบ่งการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1.1 ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการสื่อสาร เพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

ขั้นที่ 1.2 สร้างร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจเนเนอเรชั่นวาย ให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยช่วงที่ 1

ขั้นที่ 1.3 นำร่างหลักสูตรไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์และครอบครัวทำการประเมิน

ตอนที่ 2 การถ่ายทอดร่างหลักสูตร เป็นขั้นนำร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจเนอเรชั่นวายถ่ายทอดให้คุณสมรสเจเนอเรชั่นวาย ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ และการที่คุณสมรสนำไปปฏิบัติ มีขั้นตอน ถ่ายทอดร่างหลักสูตร ให้กับกลุ่มคุณสมรสเจเนอเรชั่นวายด้วยการอบรม 7 ครั้ง ได้แก่

- กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
- กิจกรรมที่ 2 “We are generation Y” ให้ความรู้เรื่องเจเนอเรชั่นวาย
- กิจกรรมที่ 3 “Let’s talk darling” ให้ความรู้เรื่องการสื่อสารของคุณสมรสเจเนอเรชั่นวาย (ผลจากการวิจัยช่วงที่ 1) และให้ความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่สมรสตามแนวคิดของเซอร์คัมเพลค
- กิจกรรมที่ 4 “มโน เพอโซนา” การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และการสำรวจการสื่อสารระหว่างคู่สมรส
- กิจกรรมที่ 5 “พูดสร้างรัก” ทักษะการพูด (Speaker’s Skills)
- กิจกรรมที่ 6 “ฟังด้วยใจ” ทักษะการฟัง (Listener’s Skills)
- กิจกรรมที่ 7 “ทำเพื่อเรา” พัฒนาทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words)

ขั้นที่ 2.2 การนำร่างหลักสูตรไปปฏิบัติ โดยคุณสมรสจะนำหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจเนอเรชั่นวาย ไปปฏิบัติที่บ้านเป็นระยะเวลา 1 เดือน

ตอนที่ 3 การประเมินผล ด้วยรูปแบบการประเมินเชิงคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ คະแนนจากแบบประเมินความขัดแย้งก่อนและหลังเข้าร่วมร่างหลักสูตร และผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง (Story telling) หลังการนำร่างหลักสูตรไปปฏิบัติที่บ้านของคุณสมรส

3.1 การประเมินผล ด้วยรูปแบบการประเมินเชิงคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 3.1.1 ประเมินจุดมุ่งหมาย เพื่อกำหนดหลักการและเหตุผล รวมทั้งเพื่อพิจารณาความจำเป็นที่จะต้องจัดทำหลักสูตรดังกล่าว

ขั้นที่ 3.1.2 ประเมินเพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสม ความเพียงพอของทรัพยากรที่จะใช้ในหลักสูตร ตลอดจนเทคโนโลยี และแผนของการดำเนินงาน

ขั้นที่ 3.1.3 ประเมินเพื่อ 1) หาข้อบกพร่องของการดำเนินการตามหลักสูตร เพื่อทำการแก้ไข 2) หาข้อมูลประกอบการตัดสินใจที่จะสั่งการเพื่อพัฒนางานต่าง ๆ 3) บันทึกภาวะของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไว้เป็นหลักฐาน

ขั้นที่ 3.1.4 ประเมินเพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการทำโครงการกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของโครงการที่กำหนดไว้แต่ต้น รวมทั้งพิจารณาในประเด็นของการยุบ เลิก ขยาย หรือปรับเปลี่ยนกิจกรรม

หลังจากที่ผ่านทุกขั้นตอนแล้วจึงได้มาเป็นหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเงินเนอเธอร์แลนด์

3.2 ประเมินผลด้วยคะแนนจากแบบประเมินความขัดแย้ง

3.2.1 ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมิน ก่อนการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเงินเนอเธอร์แลนด์

3.2.2 ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินความขัดแย้ง หลังจากผู้เข้าร่วมเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

3.3 ประเมินผลผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง (Story telling)

หลังจากผู้เข้าร่วมเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ และได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน เป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วม กลับมาเล่าถึงการนำสิ่งที่ได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการไปใช้ในการลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง (Story telling)

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองอย่างละเอียดทุกขั้นตอนโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการศึกษาเอกสารมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของไมล์สและฮูเบอร์แมน (Miles; & Huberman. 1994) ทั้งในการวิจัยช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 ดังนี้

3.4.1 การจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปมาจัดพิมพ์ จากนั้นผู้วิจัยทำการอ่านทานข้อมูลเพื่อให้ซึมซับและเขียนบันทึกประกอบเพื่อตั้งข้อสังเกตและช่วยจำ จากนั้นจำแนกข้อมูลออกเป็นหัวข้อใหญ่ โดยแยกหัวข้อออกมาเป็นประเด็นหลักๆที่เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยจัดทำตารางเพื่อแยกเป็นหมวดหมู่ที่ชัดเจนโดยประเด็นหลัก หลังจากนั้นผู้วิจัยย่อประเด็นหลักๆ ออกมาเป็นประเด็นย่อยๆ เพื่อความละเอียดและอำนวยความสะดวกต่อการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทำให้ข้อมูลเป็นระเบียบทั้งในกายภาพและเนื้อหาพร้อมที่จะแสดงและนำเสนออย่างเป็นระบบต่อไป

3.4.2 การแสดงข้อมูล (Data display) ผู้วิจัยแสดงข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การพรรณนา และการรายงานผลโดยการวิเคราะห์ที่เชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกัน เพื่อสื่อสารเรื่องราวของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสนามวิจัย

3.4.3 การหาข้อสรุป การตีความ และการยืนยัน (Conclusion, interpretation and verification) ผู้วิจัยทบทวนรายละเอียดของข้อมูลทั้งหมดเพื่อนำไปสู่การตีความ ทำความเข้าใจถึงสถานการณ์ของความขัดแย้ง รวมไปถึงรูปแบบ วิธีการ และผลลัพธ์ของการสื่อสารในครอบครัวประเภทต่าง ๆ ในบริบทสังคมไทย ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่สามารถนำมาเสนอเพื่อสนับสนุนข้อค้นพบที่ผู้วิจัยได้จากการลงสนามวิจัย พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำด้านเนื้อหาและการตีความโดยอาจเพิ่มการอ้างอิงคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการตรวจสอบรายละเอียดข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ โดยตรวจสอบว่าผู้วิจัยนำข้อมูลที่มาจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่ง วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี และจากผู้เก็บข้อมูลอื่นๆ มาร่วมวิเคราะห์เพื่อนำเสนอข้อค้นพบ

3.5 การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การศึกษาวิจัย ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ของข้อมูล สำหรับการวิจัยทั้ง 2 ช่วง ด้วยวิธีการเดียวกัน ดังนี้

3.5.1 การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าในประเด็นดังนี้

1) **วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 วิธี (Methodological Triangulation)** การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เทคนิคการเล่าเรื่อง และการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อค้นหาคำตอบของประเด็นการวิจัย และเป็นการตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ของข้อมูล

2) **การสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ให้ข้อมูล (Member Check)** ในขณะที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เทคนิคการเล่าเรื่องและการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเมื่อทำการพูดคุยไปได้ระยะหนึ่งจะพักการสนทนาเพื่อทบทวนคำตอบที่ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบว่า คำตอบที่ผู้วิจัยเข้าใจนั้นถูกต้องและสอดคล้องกับที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อสารหรือไม่ หากพบว่าไม่ถูกต้องจะได้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน เพื่อความถูกต้องและน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลการวิจัย

3.5.2 มีการตรวจสอบการดำเนินการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefing) โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเป็นผู้ตรวจสอบการดำเนินการวิจัยในทุกขั้นตอน

3.5.3 ความไว้วางใจได้ (Dependability) ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและอธิบายให้เห็นถึงขั้นตอนการทำการวิจัยอย่างชัดเจน นำเสนอข้อมูลครบถ้วนและครอบคลุมการทำในทุกกระบวนการในการทำการวิจัยวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.4 การยืนยันผลการวิจัย (Confirm Ability)

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบได้

- 1) มีการทำบันทึกภาคสนาม (Field note)
- 2) การอ้างคำพูด (Quotation)
- 3) การสรุปข้อมูลในขั้นตอนต่าง ๆ

3.6 จรรยาบรรณในการวิจัย

จรรยาบรรณในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการเคารพสิทธิ และความปลอดภัยของแหล่งข้อมูล หรือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้ง 2 ช่วงของการวิจัย รวมถึงความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อรักษาจรรยาบรรณในขั้นตอนดังนี้

1) **ขั้นตอนออกแบบวิจัย** เน้นเรื่องการได้รับการยินยอมในการเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย การรักษาความลับ ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อผู้ให้ข้อมูล โดยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

1.1) การขอความยินยอม ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลโดยการลงชื่อในใบคำยินยอมในการให้ข้อมูล และการแจ้งวัตถุประสงค์ สาระสำคัญของเรื่องที่ทำการศึกษา ความร่วมมือที่ผู้วิจัยคาดหวัง และมาตรการการรักษาความลับ ในการปกปิดชื่อและลักษณะส่วนตัว และหลีกเลี่ยงเปิดเผยชื่อสถานที่ทำการวิจัย

1.2) ผ่านกระบวนการเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล กระบวนการขออนุญาตเพื่อเข้าเก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนที่จะอนุญาตให้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

1.3) การป้องกันผลกระทบต่อผู้ให้ร่วมวิจัย เป็นการป้องกันผลกระทบอันเนื่องมาจากการให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยของผู้ให้ข้อมูล คำนึงถึงผลประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ โดยการออกแบบการเก็บข้อมูลที่ยืดหยุ่น ต้องทำความเข้าใจว่าการศึกษามีผลกระทบต่อทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ ในที่นี้ผู้วิจัยได้ทำการการอธิบายและทำความเข้าใจถึงชื่อของงานวิจัยที่อาจมีผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจและลดความรู้สึกเสมือนการถูกตีตรา

1.4) การรักษาความลับ ผู้วิจัยต้องตระหนักถึงความเป็นส่วนตัว หรือความลับเฉพาะของผู้ให้ข้อมูล พึงรักษาความลับอย่างดีที่สุด โดยการปกปิดชื่อจริง โดยการใช้ชื่อสมมุติ หลีกเลี่ยงเปิดเผยสถานที่ทำการวิจัย

3) **ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล** การเก็บข้อมูลครั้งนี้ใช้หลายเทคนิคในการเก็บข้อมูล แต่ที่สำคัญคือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในการสัมภาษณ์จะไม่มีกรอบคำถาม ในเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลเล่ามา จะมีการสังเกต สืบหน้าท่าทาง แวดตาไปพร้อมๆกัน เพื่อให้ผู้วิจัยเท่าทันต่อความรู้สึกของผู้ให้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยหลีกเลี่ยงคำถามที่เปรียบเทียบหรือว่ากล่าว ที่จะส่งผลซ้ำเติมให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความวิตกกังวล จะมีการแจ้งวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการศึกษาวิจัย

4) **ขั้นตอนการจดบันทึกและการถอดเทปข้อมูลสัมภาษณ์** ผู้วิจัยคำนึงการเก็บรักษาความลับข้อมูล เคารพผู้ให้ข้อมูลโดยไม่ใส่สิ่งที่ไม่ใช่คำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลในบทสัมภาษณ์จากการถอดเทป

5) **ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยตระหนักถึงการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดลึกซึ้ง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยวิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลอย่างเหมาะสม

6) **ขั้นการรายงานผล** ผู้วิจัยคำนึงการเปิดเผยข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ และคำนึงถึงการนำเสนอเฉพาะข้อมูลที่มีได้เป็นความลับหรือเป็นเรื่องที่จะทำให้ผู้อ่านทราบว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยคำนึงถึงความถูกต้อง และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

3.7 การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ทั้ง 2 ช่วงของการวิจัย โดยการทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการ และได้มีกระบวนการขออนุญาตเพื่อเข้าเก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-305 /2559 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนที่จะอนุญาตให้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ และชี้แจงกระบวนการในการทำวิจัยให้กับกลุ่มผู้ร่วมวิจัยได้รับทราบ มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ทำการสอบถามความสมัครใจในการให้ข้อมูลก่อนการเก็บข้อมูล ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยต้องขออนุญาตบันทึกเสียง จากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้ง แจ้งผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้งว่ามีอิสระในการให้ข้อมูล และมีสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถามในประเด็นที่ไม่ต้องการเปิดเผยโดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัย และไม่เปิดเผยแก่ผู้อื่นหากไม่ได้รับความยินยอมหรือได้รับอนุญาตจากกลุ่มผู้ร่วมวิจัย รวมทั้งผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลที่ได้โดยตรงไปตรงมาตามข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา และใช้นามสมมติในการกล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลแทนการใช้ชื่อจริง

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานคร” มีความมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย และเพื่อพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย โดยการนำเสนอผลการศึกษามี ดังนี้

4.1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล

4.2 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย

4.3 การสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย
ในเขตกรุงเทพมหานคร

4.4 การพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย

4.1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล

ในส่วนนี้ จะนำเสนอผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ ลักษณะข้อมูลพื้นฐาน ทั้งข้อมูลทั่วไปและลักษณะส่วนบุคคล การศึกษา และอาชีพ ของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 คู่ที่เป็นคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 9 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล

ประเด็น	Lily Couple	Rose Couple	Sunflower Couple	Peony Couple
อายุ	สามี : 35 ปี ภรรยา : 35 ปี	สามี : 36 ปี ภรรยา : 30 ปี	สามี : 34 ปี ภรรยา : 32 ปี	สามี : 32 ปี ภรรยา : 32 ปี
ระยะเวลาในการใช้ชีวิตคู่	4 ปี	4 ปี	2 ปี	2 ปี
การอยู่อาศัยของคุณสมรส	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน	อยู่ด้วยกัน

ประเด็น	Lily Couple	Rose Couple	Sunflower Couple	Peony Couple
ระยะเวลาที่คบกันก่อนแต่งงาน	1 ปี 6 เดือน	3 ปี	8 ปี	8 ปี
อาชีพสามี	นักธุรกิจ	ข้าราชการ	นักธุรกิจ	พนักงานเอกชน
อาชีพภรรยา	นักธุรกิจ	ข้าราชการ	แม่บ้าน	พนักงานเอกชน
การศึกษาสูงสุด	สามี : กำลังศึกษา ปริญญาเอก ภรรยา : ปริญญาโท	สามี : ปริญญาตรี ภรรยา : ปริญญาตรี	สามี : ปริญญาเอก ภรรยา : ปริญญาโท	สามี : ปริญญาโท ภรรยา : ปริญญาโท

4.1.1 กรณีศึกษา คู่สมรส Lily

1) ข้อมูลทั่วไป และ ลักษณะส่วนบุคคล

คู่สมรส Lily เป็นคู่สมรสที่ฝ่ายชายมีอายุ 35 ปี เป็นลูกชายคนโต มีน้องสาวหนึ่งคน และเป็นหลานชายที่รักของครอบครัว ครอบครัวอบอุ่น และมีหน้าตาในสังคมในฐานะครอบครัวข้าราชการระดับสูง มีลักษณะที่พูดน้อย สุภาพเรียบร้อย ชี้แจงใจ แต่พูดจะฉาน ตรงประเด็น มีความน่าเชื่อถือ เป็นคนมีเชื่อมั่นใจในตนเองพอสมควร บางเรื่องจริงจัง บางเรื่องจะสบายๆไม่คิดมาก มีลักษณะเป็นผู้ตามเมื่ออยู่กับคู่สมรส แต่จะเป็นผู้นำเมื่ออยู่กับเพื่อน มีความสนิทกับครอบครัวเดิมของตนเอง และมีความคิดเป็นผู้ใหญ่ เพราะใช้ชีวิตด้วยตนเองเรียนหนังสืออยู่ที่ต่างประเทศตั้งแต่เด็ก ๆ จนจบมหาวิทยาลัยระดับปริญญาโท มีการดำเนินชีวิตแบบรอบคอบวางแผนมาอย่างดีในเรื่องความมั่นคง แต่ก็ชอบที่จะใช้ชีวิตสบายๆไม่ต้องแบกรับความเครียด ความกดดัน เติบโตมาค่อนข้างสบายไม่ต้องขวนขวายอะไร การสื่อสารในครอบครัวเดิมด้วยความที่ครอบครัวเดิมของฝ่ายชายมีความอบอุ่นตามแบบครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัวขยายลูกมีความเกรงใจต่อผู้ใหญ่ในบ้านพอและแม่ของบ้านมักจะใช้การสื่อสารพูดคุยกันด้วยเหตุผล พูดคุยกันตรงๆ มีอะไรจะพูดคุยกันช่วยกันแก้ปัญหา

คู่สมรส Lily เป็นคู่สมรสที่ฝ่ายหญิงมีอายุ 35 ปี เป็นลูกสาวคนโต มีน้องสาวหนึ่งคน และยังเป็นหลานสาวคนโต ครอบครัวอบอุ่น และมีหน้าตาในสังคมในฐานะ

สถานะก่อนมาเป็นสามีภรรยา ก่อนแต่งงานทั้งคู่ไม่เคยแม้แต่ไปเที่ยวอนงค์นครอบครัว ข้าราชการระดับสูงเช่นกัน การสื่อสารในครอบครัวเดิมของฝ่ายหญิงจะมีความทันสมัยแต่มีบางเรื่องที่ยังต้องอยู่ในกรอบในกฎเกณฑ์ที่พ่อและแม่วางไว้ การสื่อสารในครอบครัวเดิมค่อนข้างเปิดกว้าง พ่อและแม่ของบ้านมักจะสื่อสารกันทุกวัน มีอะไรจะใช้การพูดคุยกันในครอบครัว บางครั้งก็เกิดความขัดแย้งขึ้นแม่ของคู่สมรส Lily หญิงจะใช้วิธีการเงียบ และพยายามรับฟังความคิดเห็นของสามี ส่วนสามีเมื่อเกิดความขัดแย้งจะใช้การพูดคุยด้วยเหตุผลและเน้นการพูดจាកันตรงๆ บุคลิกภาพของคู่สมรส Lily เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีลักษณะ มั่นใจ เป็นผู้หญิงยุคใหม่ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ คล่องแคล่ว มีลักษณะความเป็นผู้นำ พูดเก่ง มีความคิดเป็นของตัวเอง เชื่อมมั่นในตนเองสูง มีความสนิทสนมกับครอบครัวเดิมของตนเองโดยเฉพาะแม่ มักจะปรึกษาปัญหาต่างๆ กับแม่ มีการดำเนินชีวิตแบบตามแบบแผนความคาดหวังของครอบครัวและสังคม

โดยคู่สมรส Lily อยู่ร่วมกันในลักษณะของครอบครัวขยายกับครอบครัวของฝ่ายหญิง โดยที่ทั้งคู่ยังไม่มีลูกด้วยกัน การย้ายเข้ามาของฝ่ายชายทำให้ต้องปรับตัวมากในการแต่งงานที่เข้ามาอยู่ในครอบครัวขยายกับบ้านของฝ่ายหญิง ทั้งคู่คบกันเพียงปีกว่าๆ เท่านั้นก่อนที่จะแต่งงานมาอยู่บ้านเดียว การใช้ชีวิตตอนเป็นแฟนกับการต้องปรับตัวเรียนรู้ตอนที่เปลี่ยนต่างจังหวัดกันสองคน การย้ายเข้ามาอยู่บ้านเดียวกันทำให้ต้องปรับตัวมากนำมาซึ่งความขัดแย้งในชีวิตประจำวันจากการอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันที่กระทบกระทั่งกันตั้งแต่เรื่องนอนกรน ไปจนถึงยกฝาชักโครก และทะเลาะกันเรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกันอยู่บ่อยๆ นอกจากนี้การที่ฝ่ายชายต้องย้ายเข้ามาอยู่กับครอบครัวของฝ่ายหญิงทำให้ทั้งคู่มักจะมีปัญหาถกเถียงกันอยู่เสมอ เพราะฝ่ายชายรู้สึกอึดอัดและต้องปรับตัวมาก เพราะเดิมฝ่ายชายเป็นคนสำคัญของบ้านและออกมาใช้ชีวิตอยู่คนเดียวที่คอนโดของตัวเองมานาน นอกจากนี้ทั้งคู่ยังมีปัญหากันเรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกันจากการเลี้ยงดูที่แตกต่างกันของทั้งสองบ้าน และมีปัญหาที่ครอบครัวสองฝ่ายมีความคิดเห็นในบางเรื่องไม่ตรงกัน ทำให้ต่างฝ่ายต่างต้องได้เถียงเข้าข้างฝั่งครอบครัวเดิมของตน นอกจากนี้นิสัยส่วนตัวของภรรยา อาจจะมีความเป็นผู้ชายมากกว่าฝ่ายสามีที่นิสัยส่วนตัวที่มีความเป็นผู้หญิงมากกว่าฝ่ายภรรยา เวลาที่เกิดความขัดแย้งขึ้นสามีจะต้องการสื่อสารกับภรรยาทันทีที่จะเดินตามพยายามจะสื่อสารด้วยจนกว่าจะปรับความเข้าใจกันแต่ก็จะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ฝ่ายหญิงก็จะพูดจาไม่ดีได้ จนกลายเป็นการระเบิดอารมณ์ใส่กัน ในขณะที่ภรรยาจะชอบเงียบก่อนเพื่อให้ใจเย็นลงแล้วค่อยหันมาพูดจាកันดีๆ ทั้งคู่เคยมีช่วงที่แยกบ้านกันอยู่แต่ไม่ได้เลิกกัน เคยมีช่วงที่ไม่พูดคุยกันเป็นเวลานานๆ สุดท้ายปัจจุบันทั้งคู่กลับมาคืนดีกันและนำเอาบทเรียนจากความขัดแย้งในตอนเริ่มต้นสมรสกันใหม่มาปรับใช้ และพยายามเข้าใจและยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายมากขึ้นจนสามารถประคับประคองชีวิตสมรสได้

2) การศึกษา

คู่สมรส Lily เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชาย กำลังศึกษาในระดับปริญญาเอก ที่มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในประเทศไทย ในหลักสูตรนานาชาติ จบปริญญาโทและตรีจากประเทศอังกฤษ สาขาเศรษฐศาสตร์ คู่สมรส Lily เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีการศึกษาสูงสุดในระดับ ปริญญาโท จากประเทศอังกฤษ ในสาขาเศรษฐศาสตร์ และปริญญาตรี สาขาเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรัฐบาลชื่อดัง

3) อาชีพ

ทั้งสองฝ่าย ประกอบอาชีพรับราชการ ในกระทรวงการคลัง เรียกได้ว่าทั้งคู่มีการศึกษา และอาชีพที่อยู่ในสายเดียวกันมาก และพบกันครั้งแรกในที่ทำงาน

4.1.2 กรณีศึกษา คู่สมรส Rose

1) ข้อมูลทั่วไป และ ลักษณะส่วนบุคคล

คู่สมรส Rose เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชายมีอายุ 36 ปี เป็นลูกชายคนเล็กคนเดียวของบ้าน ที่มีพี่สาวอีก สองคน ครอบครัวเดิมอบอุ่น เป็นครอบครัวคนจีนประกอบธุรกิจ ไปใช้ชีวิตเมืองนอก ตั้งแต่วัยรุ่น ตอนเป็นวัยรุ่นใช้ชีวิตเต็มที่เเกร แต่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองตั้งแต่อายุยังน้อย มีลักษณะเป็นผู้นำสูง เป็นหัวหน้าครอบครัว รักครอบครัว อุทิศเสียแต่ชีวิต ค่อนข้างใจร้อน ใจถึงใจ นักเลง พูดจาตรงไปตรงมา ไม่พูดจาหวานๆแต่จริงจังจริงใจ เป็นผู้นำเมื่ออยู่กับคู่สมรส มีความสนิทกับครอบครัวเดิมของตนเอง มีการดำเนินชีวิตคุ่มค่าแบบสุดโต่งมาก่อนที่จะเป็นหัวหน้าครอบครัวและมีลูกชายสองคนในปัจจุบัน การสื่อสารในครอบครัวเดิมคุณพ่อของคู่สมรส Rose ฝ่ายชายปกติจะใจเย็นสุขุมและยอมภรรยาเสมอ ส่วนคุณแม่จะเป็นแม่บ้านเป็นช้างเท้าหลังดูแลลูกๆ ทั้งคู่มีการสื่อสารแบบยอมกันเมื่อเกิดความขัดแย้งและพูดจาดีๆต่อกัน บางครั้งที่เกิดปัญหาทะเลาะกันจะสื่อสารพูดคุยกันตรงๆปรับความเข้าใจกัน

คู่สมรส Rose เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีอายุ 30 ปี เป็นลูกสาวคนโต มีน้องสาวที่สนิทกัน มากอีก1คน มากจากครอบครัวที่อบอุ่นและสนิทกันมาก มีลักษณะ เป็นผู้หญิงยุคใหม่ เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเป็นของตัวเอง รักสวยรักงาม มีความมั่นใจในตัวเองสูง กล้าคิดกล้าพูด พูดเก่ง เปิดเผยจริงใจ ปากตรงกับใจ และร่าเริง ชอบดูแลคนอื่น เป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่งๆ ชยันชอบทำงาน มีความสนิทสนมกับครอบครัวเดิมของตนเอง มีการดำเนินชีวิตแบบเต็มที่ในทุกสิ่งๆที่คิดและลงมือทำ มาก่อนที่จะแต่งงานสร้างครอบครัวและมีลูกชายสองคนในปัจจุบัน การสื่อสารในครอบครัวในครอบครัวเดิมคุณพ่อและคุณแม่ของคู่สมรสRoseฝ่ายหญิง ใช้ชีวิตแบบตัวติดกันตลอดเวลา ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน โดยคุณแม่รับบทบาทเป็นแม่บ้าน ทั้งคู่เป็นคนช่างพูดช่างคุยอารมณ์ดีด้วยความ

ที่ทั้งคู่มักจะใช้ชีวิตด้วยกันตลอดเวลาทำให้การสื่อสารพูดคุยทุกวัน และการรับฟังอีกฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้เวลามีปากเสียงกันทั้งคู่จะใช้การพูดตรงๆแรงๆให้จบปัญหาทันที

โดยคู่สมรส Rose อยู่ร่วมกันในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว โดยที่ทั้งคู่ต่างทำธุรกิจของตัวเองที่ทำงานที่บ้านด้วยกันทั้งสองคน เส้นทางการรักของทั้งคู่คบกันมาทั้งสิ้น3ปีก่อนที่จะแต่งงานกัน โดยตอนสมัยเป็นแฟนกันทั้งคู่เคยลองใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันมาแล้วที่บ้านของฝ่ายชายซึ่งอาศัยอยู่เพียงลำพังทำให้การปรับตัวเมื่อต้องย้ายเข้ามาอยู่บ้านเดียวกันในบทบาทสามีภรรยาไม่ใช่ปัญหา ก่อนแต่งงานทั้งคู่มักจะมีปัญหาเรื่องความหึงหวง ด้วยวัยที่แตกต่างกันของทั้งคู่เพราะฝ่ายชายแก่กว่าหลายปีทำให้ความขัดแย้งมักเกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกันซึ่งยังเป็นอยู่แม้จะแต่งงานกันแล้ว เป็นที่น่าสนใจว่าทั้งคู่มีอุปนิสัยคล้ายกัน ต่างฝ่ายต่างพยายามยอมรับตัวตนเข้าใจในภาระงานในแบบที่อีกคนเป็น ทั้งคู่ยังคล้ายกันที่เป็นคนตรงไปตรงมา พูดจาแรงๆ โผงผาง มักทะเลาะมีปากเสียงกันด้วยเรื่องของคำพูดอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการตำหนิ ต่อว่า ประชดประชัน พูดจาด้วยอารมณ์ จากนั้นจะบานปลายกลายเป็นใช้อารมณ์ต่อกัน แต่เมื่อทั้งคู่ระบายอารมณ์ใส่กันแล้วจะจบไม่มานั่งทอไว้ในใจ ทั้งคู่ต่างไม่เก็บปัญหาสะสมเอาไว้จะลงมือจัดการกับความขัดแย้งทันทีแม้ว่าบางครั้งอาจจะทิ้งช่วงให้ใจเย็นก่อนที่จะหันหน้ามาพูดกันตรงๆด้วยเหตุและผล ใช้การพยายามทำในสิ่งที่อีกฝ่ายพอใจ และการกอดกันเพื่อให้คืนดีกัน แต่ในบางครั้งทั้งคู่ก็ขาดการสื่อสารกันจากความเข้าใจผิดเรื่องต่างๆทำให้ไม่พูดคุยกัน ไม่รับโทรศัพท์หายไปจากกันนานๆเป็นวันก็มี อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทั้งคู่มีเหมือนกันคือเป็นคนรักครอบครัว ทั้งสองฝ่ายต่างสนิทสนมกับพ่อแม่ของทั้งสองฝ่ายและยังมีหลานเป็นกาวใจให้ทั้งสองครอบครัวสนิทกัน เวลาที่มีความขัดแย้งคนในครอบครัวจึงเข้ามามีบทบาทในการช่วยปรับความเข้าใจด้วย ทำให้ทั้งคู่มีคำว่าครอบครัวและลูกที่จะให้ความสำคัญอยู่เสมอโดยเฉพาะเวลามีปัญหาทั้งคู่จะนึกถึงความเป็นครอบครัวและลูกอยู่เสมอทำให้สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้

2) การศึกษา

คู่สมรส Rose เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชาย มีการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรีจากประเทศสาขา บริหารธุรกิจ คู่สมรส Rose เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีการศึกษาสูงสุดในระดับ ปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง ในสาขา รัฐศาสตร์

3) อาชีพ

ทั้งสองฝ่าย ประกอบอาชีพเจ้าของธุรกิจส่วนตัว โดยมีที่ทำงานอยู่ที่บ้านของทั้งคู่

4.1.3 กรณีศึกษา คู่สมรส Sunflower

1) ข้อมูลทั่วไป และ ลักษณะส่วนบุคคล

คู่สมรส Sunflower เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชายมีอายุ 34 ปี เป็นลูกชายคนโตคนเดียวของบ้าน ที่มีน้องสาวหนึ่งคน ไปใช้ชีวิตเมืองนอกตั้งแต่วัยรุ่น ที่บ้านในวัยเด็กมากจากครอบครัวเชื้อสายจีนฐานะค่อนข้างลำบาก แต่เมื่อโตมาครอบครัวมีฐานะร่ำรวย และมีหน้าตาในสังคม มีลักษณะเป็นผู้นำสูง เป็นหัวหน้าครอบครัว รักครอบครัว อุทิศตนค่อนข้างใจร้อน เป็นคนจริงจังกับทุกๆ เรื่อง มั่นใจสูง ชอบความมีระเบียบวินัย ชอบความสมบูรณ์แบบ เป็นผู้นำเมื่ออยู่กับคู่สมรส มีการดำเนินชีวิตที่เป็นขั้นตอนวางแผนชีวิตอย่างดี การสื่อสารในครอบครัวเดิมคุณพ่อและคุณแม่ของเขามักจะรับฟังซึ่งกันและกัน เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจะปรับความเข้าใจกันและให้อภัยกันเสมอ

คู่สมรส Sunflower เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีอายุ 32 ปี เป็นลูกสาวคนโต มีน้องสาว 1 คน เติบโตมาจากครอบครัวคนไทยแท้ เป็นครอบครัวข้าราชการจากต่างจังหวัดที่เข้ามาเรียน มาทำงานในกรุงเทพฯ มีลักษณะ เป็นผู้หญิงยุคใหม่ที่ยังคงอยู่ในกรอบของสังคม เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนสนุกสนานร่าเริง จิตใจดี รักสวยรักงาม ค่อนข้างมีความมั่นใจในตัวเอง พูดเก่ง เปิดเผยจริงใจ เป็นผู้ตามเมื่ออยู่กับคู่สมรส มีการดำเนินชีวิตแบบตามแบบแผนเรียบง่าย มีแฟนคนแรกคือสามี ก่อนที่จะแต่งงานสร้างครอบครัวและมีลูกสาวหนึ่งคนในปัจจุบัน การสื่อสารในครอบครัวเดิมด้วยความที่คุณพ่อและคุณแม่ค่อนข้างใจเย็นจึงมักจะพูดจากันดีๆ เวลาที่ฝั่งหนึ่งเริ่มไม่พอใจมักจะพูดขอโทษกันทันทีและพูดคุยปรับความเข้าใจ บางครั้งแยกกันไปก่อนเพื่อไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

โดยคู่สมรส Sunflower อยู่ร่วมกันในลักษณะของครอบครัวขยายกับครอบครัวของฝ่ายชาย เส้นทางความรักของทั้งคู่คบกันมายาวนานถึง 8 ปี ตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย จนทำงาน ก่อนที่จะแต่งงานความรักของทั้งคู่มีช่วงที่ห่างไกลกันหลายปีที่ทั้งสองคนต่างต้องไปศึกษาต่อไกลกันคนละซีกโลก แต่ทั้งคู่ไม่เคยมีปัญหาเรื่องคนอื่นหรือความหึงหวงเลย ความขัดแย้งตั้งแต่สมัยเป็นแฟนและจนกระทั่งแต่งงานนั้นมาจาก การที่ทั้งคู่เป็นสองคนที่แตกต่างกันมากทั้งด้านความคิด อุปนิสัยส่วนตัว โดยฝ่ายชายจะเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ มั่นใจสูง กล้าคิดกล้าทำ มีภาวะผู้นำสูงมาก ชอบความก้าวหน้าและต้องการความสำเร็จในชีวิต ในขณะที่ฝ่ายหญิงเป็นคนง่ายๆสบายๆ ชุ่มช่ำ อารมณ์ดี เข้ากับคนง่าย และจะเป็นผู้ตาม มีความเกรงใจสามีโดยฝ่ายชายที่จะมีอิทธิพลต่อชีวิตเธอเสมอ ด้วยความที่แตกต่างแต่ทั้งคู่มองว่าเข้ากันได้อย่างลงตัว แต่มักจะทำให้มีความขัดแย้งเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ เพราะฝ่ายชายเป็นคนอารมณ์ร้อน ช่างพูด ใช้คำพูดเก่ง โดยเฉพาะการตำหนิต่อว่า เวลาที่ฝ่ายหญิงทำอะไรผิดไปตั้งแต่เรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวันไปจนถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งคู่เวลาทะเลาะกันจะค่อนข้างรุนแรง แต่ฝ่ายหญิงมักจะยอมเจียม และรับฟัง ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ในบางเรื่องที่ไม่ยอมกันทั้งคู่จะใช้อารมณ์เพื่อถกเถียงโต้แย้งถึงปัญหาทันที และเมื่อเวลาฝ่ายชายรู้ว่าทำให้ภรรยาเสียใจหรือพูดจารุนแรงมากเกินไปมักจะใช้การพูดขอโทษและพยายามทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดีแทน เพราะเวลาที่ตีกันทั้งคู่ต่างเป็นคู่ที่รับได้ยอมรับและเข้าใจ

ในตัวตนของกันและกัน นอกจากนี้ทั้งคู่ยังมีการคุยกันทุกวัน เหมือนเป็นทั้งคนรักและเพื่อนสนิท ฝ่ายหญิงเป็นภรรยาและแม่ที่ส่งเสริม รั้งรับ สนับสนุนสามีอย่างเต็มที่ สามีเองก็พึงพอใจที่ภรรยา เป็นผู้ตามคอยรับฟังและให้กำลังใจ ทำให้ทั้งคู่จะนึกถึงคุณค่าของกันและกันเสมอเวลาที่มีความขัดแย้งทำให้ทั้งคู่สามารถก้าวผ่านความขัดแย้งที่รุนแรงในหลายๆครั้งมากได้

2) การศึกษา

คู่สมรส Sunflower เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชาย จบศึกษาในระดับปริญญาเอกและโท จากประเทศสหรัฐอเมริกา สาขาวิศวกรรม จบศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรม จากมหาวิทยาลัยรัฐชื่อดัง คู่สมรส Sunflower เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีการศึกษาสูงสุดในระดับ ปริญญาโท จากประเทศอังกฤษ ในสาขาบริหารธุรกิจ จบศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาศิลปศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเอกชนชื่อดัง

3) อาชีพ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ฝ่ายชาย ประกอบอาชีพเป็นผู้บริหารธุรกิจระดับสูงในกิจการบริษัทของครอบครัว ส่วนฝ่ายหญิงหลังจากแต่งงานได้ลาออกจากงานบริษัทมาเป็นแม่บ้านดูแลสามีและลูก

4.1.4 กรณีศึกษา คู่สมรส Peony

1) ข้อมูลทั่วไป และ ลักษณะส่วนบุคคล

คู่สมรส Peony เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชายมีอายุ 32 ปี เป็นลูกชายคนเดียว ครอบครัวคนจีน ค้าขาย ครอบครัวเดิมพ่อกับแม่แยกทางกัน อาศัยอยู่กับแม่จนโตถึงแต่งงาน อุปนิสัยมีลักษณะที่พูดน้อย เรียบร้อย ไม่ค่อยแสดงออกความคิดเห็น หรือความรู้สึกของตน เป็นคนคนขี้เกรงใจ เป็นผู้ตาม เมื่ออยู่กับคู่สมรส แต่จะเป็นผู้นำเมื่ออยู่ในที่ทำงาน มีการดำเนินชีวิตแบบอยู่ในกรอบและกฎเกณฑ์ ใช้ชีวิตเรียบง่าย การสื่อสารในครอบครัวเดิมด้วยความที่ฝ่ายชายเติบโตมากับคุณแม่เพียงคนเดียว ทำให้การสื่อสารที่เกิดขึ้นในบ้านมีเพียงตัวเค้ากับแม่เท่านั้น โดยเค้ามักจะรับฟังแม่พูดอยู่เสมอ ไม่ค่อยพูดคุยกับแม่เท่าที่ควร เวลาที่แม่พูดอะไรเค้าจะคอยรับฟัง

คู่สมรส Peony เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีอายุ 32 ปี ครอบครัวเป็นครอบครัวชาวจีนที่เป็นสายวิชาการ เป็นลูกสาวคนที่สามในพี่น้องผู้หญิงทั้ง4คน มีลักษณะ เป็นผู้หญิงช่างพูดช่างเจรจา ฉลาด ทำงานเก่ง ทำงานหนัก ประสบความสำเร็จ มีความมั่นใจในตัวเองสูง มีความคิดเป็นของตัวเอง พูดเก่ง มีความเป็นผู้ใหญ่ มีความเป็นผู้นำสูง มีระเบียบวินัย ชอบการจัดการวางแผน มีการดำเนินชีวิตแบบอยู่ในกรอบและกฎเกณฑ์ใช้ชีวิตเรียบง่ายมีการวางแผนชีวิตมาอย่างดี การสื่อสารในครอบครัวเดิมของฝ่ายหญิง ความขัดแย้งที่มาจากการสื่อสารมาจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นการบ่นการตำหนิ ซึ่งเมื่อเวลาที่พ่อและแม่เกิดความขัดแย้งขึ้นจะพูดคุยกันตรงๆ พูดกัน

ชัดเจนถึงปัญหา และพูดขอโทษเมื่อเป็นฝ่ายผิด ตลอดจนบางครั้งเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นจะแยกกันไปทำอะไรให้ใจเย็นก่อนแล้วค่อยคุยกัน

โดยคู่สมรส Peony อยู่ร่วมกันในลักษณะของครอบครัวเดี่ยวด้วยกันเพียงสองคน โดยที่ทั้งคู่ยังไม่มีลูกด้วยกัน เส้นทางความรักของทั้งคู่คบกันมายาวนานถึง 8 ปี ตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย จนเข้าสู่วัยทำงาน ฝ่ายชายเป็นแฟนคนแรกของฝ่ายหญิงโดยในช่วงแรกทั้งคู่โดนกีดกันจากทางบ้านเพราะเริ่มต้นศึกษาดูใจกันในวัยเรียนมหาวิทยาลัย ซึ่งทั้งคู่เรียกได้ว่าเป็นเด็กเรียนเก่ง เรียนร้อย จากมหาวิทยาลัยรัฐชื่อดังทั้งคู่ ทั้งคู่ไปเรียนต่อต่างประเทศด้วยกันในสมัยปริญญาโท ทั้งคู่ใช้ชีวิตค่อนข้างเรียบง่ายและดำเนินไปตามแบบแผนที่วางไว้ ไม่เคยนอกเส้นทางหรือไม่ตามแผนที่ตั้งไว้ในชีวิต จนในที่สุดทั้งคู่แต่งงานกัน อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทั้งคู่มีให้กันคือความรักและตระหนักในความดีของกันและกัน แต่ด้วยความที่ทั้งคู่เติบโตมาแตกต่างกันและเพศที่แตกต่างกันทำให้ทั้งคู่มักมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเสมอๆ ด้วยพื้นฐานของฝ่ายหญิงเติบโตมาในครอบครัวที่มีพี่น้องเป็นหญิงล้วน เรียนโรงเรียนเอกชนหญิงล้วน ส่วนฝ่ายชายเป็นลูกชายคนเดียวเติบโตมาในสังคมโรงเรียนรัฐบาลชายล้วน ดังนั้นภรรยาจะมีความเป็นผู้หญิงมากๆ ทั้งความคิด การกระทำ การแสดงออก การสื่อสารจะเน้นพูดคุยมก เน้นการสื่อสาร ชอบพูดชอบเขียนกับฝ่ายชาย ชอบที่ฝ่ายชายมักจะรับฟังและไม่เถียง นอกจากนี้ด้วยความที่เป็นคนเก่งเป็นผู้นำสูงการที่ทั้งคู่อายุเท่ากันมีความเป็นเพื่อนอยู่มากทำให้ภรยามักจะบ่นหรือพูดจาด่าทอนินทาในสิ่งที่ตนไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วย ในขณะที่ฝ่ายชายเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูด จะให้ฝ่ายหญิงเป็นคนพูดเป็นส่วนใหญ่ และคิดว่าปล่อยให้พูดไปจะดีไม่ต้องทะเลาะกัน แต่แม้เวลาที่ทั้งคู่มีความขัดแย้งทั้งสองฝ่ายจะไม่ได้เถียงกันด้วยอารมณ์ แต่จะเงียบงอนไม่สื่อสาร โดยเฉพาะฝ่ายหญิงเวลาไม่พอใจจะเป็นฝ่ายยอมเงียบไม่พูด ฝ่ายสามีจะพูดขอโทษโดยที่ทั้งคู่ไม่รู้เหตุผลที่แท้จริง และปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขจริงๆ ทั้งนี้สามียังพูดว่าปัญหาในชีวิตคู่ของตนเหมือนซุกไว้ใต้พรม คือเลี้ยงที่จะไม่สื่อสารกัน เพราะคิดว่ายอมๆ ให้ผ่านไปไม่อยากทะเลาะกันเวลาเกิดความขัดแย้ง แต่ปัญหายังคงมีอยู่เหมือนเดิม ภรรยาทราบดีว่าในตอนนี้อย่างแต่งงานไม่นานและยังคงมีความรักให้กันแต่ถ้าวันใดสามีหมดรักกันแล้วผ่านไปนานๆไม่รู้ว่าจะยอมไปอีกนานแค่ไหน

2) การศึกษา

คู่สมรส Peony เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายชาย จบปริญญาโทจากประเทศอังกฤษ สาขาการเงิน และปริญญาตรี สาขาบัญชี จากมหาวิทยาลัยรัฐบาลชื่อดัง คู่สมรส Peony เป็นคู่สมรส ที่ฝ่ายหญิงมีการศึกษาสูงสุดในระดับ ปริญญาโท จากประเทศอังกฤษ ในสาขาบริหารธุรกิจ และปริญญาตรี สาขาบัญชี จากมหาวิทยาลัยรัฐบาลชื่อดัง

3) อาชีพ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งสองฝ่าย ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งสูง

4.2 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

ในส่วนนี้ จะนำเสนอผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ การทำความเข้าใจในเรื่องของสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง โดยจากผลการศึกษาพบว่า การเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสนั้นมีสาเหตุสำคัญมาจากการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ ของคู่สมรส ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยอารมณ์ ซึ่งเมื่อเกิดการสื่อสารในรูปแบบเหล่านี้แล้วนั้น ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นได้ นอกจากนี้ก็ยังพบสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ ในคู่สมรสLily พบการมีทิฐิสูง พื้นฐานครอบครัวเดิมที่แตกต่างกัน การปรับตัวในการย้ายเข้ามาอยู่กับครอบครัวของอีกฝ่าย ครอบครัวของอีกฝ่ายเข้ามามีบทบาทในชีวิตคู่ การปรับตัวในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสได้ ในคู่สมรสRoseพบความอยากเอาชนะ การมีทิฐิ เรื่องการเลี้ยงลูก การติดมือถือ ติดsocial media และ ความหึงหวง ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสได้ ในคู่สมรสSunflower พบตัวตนที่แตกต่างกัน การใช้ชีวิตคู่ร่วมกันในบ้าน ความอยากเอาชนะ และ ความน้อยใจที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสได้ ในคู่สมรสPeony พบการให้ความสำคัญเรื่องงานมากเกินไป การใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ตัวตนที่แตกต่างกัน คนในครอบครัวของอีกฝ่ายเข้ามามีบทบาท และ การขาดความเป็นผู้นำของสามี

4.2.1 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

สาเหตุที่สำคัญ ที่พบได้ในทั้ง4 คู่สมรส ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิมที่แตกต่างกัน โดยในคู่สมรส Lilyนั้น การสื่อสารโดยการใช้คำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกผ่านการใช้ถ้อยคำตำหนิ ใช้คำพูดแรงๆ การด่าเสียๆหาย การต่อว่าอีกฝ่ายแรงๆ การพูดจาไม่เข้าหู พูดประชดประชันจิกกัด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“คนนี้เค้าไม่ยอมอยู่แล้วเพราะมี อีโก้ เหมือนแบบโหดมากกับครอบครัวแบบนี้ เราก็อีโก้เพราะรู้สึก ว่า เอ้ย เราโหดมาสลับกว่าปี ขึ้นอยู่ได้fine มั่นใจในตัวเองระดับนึง เราก็ไม่ยอมอยู่แล้ว อีโก้ทั้งคู่อะคะ มันก็เลยยิ่งไปกันใหญ่ ปัญหาคือต่างคนต่างพูด ประชดจิกกัดกัน เวลาเริ่มจะไม่พอใจ บางทีไม่ได้

ทะเลาะนะแต่จริงๆกันด้วยคำพูด ก็ทำให้กลายเป็น ทะเลาะกัน” (Lily1)

ในคู่สมรส Rose ที่มีลักษณะส่วนบุคคล เป็นคนตรงๆแรงๆแต่จริงจัง พูดจาตรง ขวานผ่าซากด้วยกันทั้งคู่ พบว่าทั้งสามีและภรรยาจะมีการสื่อสารโดยใช้คำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกผ่านการตำหนิ ใช้คำพูดแรงๆ การด่าเสียดๆหาๆ การต่อว่าอีกฝ่ายแรงๆ ซึ่งภรรยาจะมีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบโดย การพูดจาไม่เข้าหู ประชดประชันซึ่งเป็นการ กระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่ายรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“คือRose1อะ จะเป็นคนที่แบบพูดตรง ตรง มากทุกอย่าง แล้วมาเจอกับRose2ซึ่งพูดตรงกว่า แล้วคือมันเหมือนกับว่าแบบมันต้องมีซักคนที่ถอย อะไรประมาณนี้ แต่ในบางครั้งที่แบบ เรามีความรู้สึก ว่าเราไม่ผิดอะ เราก็จะไม่ถอยเลยแม้แต่ก้าวเดียว คือ เหมือนแบบพร้อมจะชนทุกอย่าง แล้วพูดด่าเค้าแรงๆ ด้วย” (Rose1)

ในคู่สมรส Sunflower ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัว แตกต่างกันอย่างมาก นั่นคือ การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดเชิงลบโดยสามีมัก ใช้คำพูด ตำหนิ พูดจาทำร้ายจิตใจ พูดจาต่อว่าอีกฝ่าย พบว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งและชัดเจนในความ ขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคู่สมรสSunflower ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ภรรยา รู้สึกน้อยใจไม่พอใจ จน เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“เค้าเป็นคนที่พูดได้เจ็บใจเสียใจ ใจดำ โดด คอนโดเลยก็ได้ เราแย้งขนาดนั้นเลยเหออ ในเวลาเค้า ของขึ้น พอเค้าขับรถออกไปเค้าจะนึกได้ แล้วก็โทร มาพูดขอโทษ ไม่ก็ทำเป็นส่งสติ๊กเกอร์ตลกๆมา ส่ง Lineมาจ้อ เราก็หายน้อยใจ” (Sunflower1)

ในคู่สมรส Peony ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิม แตกต่างกัน นั่นคือ การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดเชิงลบโดยมักเป็นภรรยาที่ใช้คำพูด ตำหนิ พูดจาบ่น ต่อว่าอีกฝ่าย พบว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งเวลาที่สามีทำอะไรผิดไป หรือไม่ เป็นไปตามที่ภรรยาเห็นด้วยหรือต้องการ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“เรื่องเวลาขั้บรณีนี้อะบ่อยมาก เช่นแบบขั้บเลย
ที่กลั้บรณะไรแบบนี้ เราก็จะเอาละ ทำไมทำแบบนี้
บ่นๆต่อว่าเค้า จากตรงนั้นจะเริ่มพูดไมดีกันต่อละ”
(Peony1)

โดยสรุปการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ คือ การใช้ถ้อยคำตำหนิ การใช้คำพูดแรงๆ การพูดจาไม่เข้าหู พูดประชดประชัน จิกกัด พูดจาทำร้ายจิตใจ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ซึ่งวิธีการลดความขัดแย้งที่ผ่านมาพบว่า คู่สมรสมีการใช้วิธีการสื่อสารในหลายรูปแบบ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเงียบ และการสื่อสารด้วยการฟัง โดยผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆ ของคู่สมรสที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่ามีรายละเอียดที่ต่างกัน เช่น คินดีกัน เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น การให้อภัยกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส ใจเย็นขึ้น และเปิดใจพูดมากขึ้น

4.2.2 การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

สาเหตุที่สำคัญ ที่พบได้ในทั้ง 4 คู่สมรส ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิมที่แตกต่างกัน นั่นคือ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร โดยในคู่สมรส Lily พบว่า จะเป็นการไม่แสดงออกความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้อีกฝ่ายรับรู้ แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง แสดงออกด้วยการนิ่งเฉยไม่พูด เงียบงอน ไม่พอใจแต่ไม่แสดงอาการ ไม่แสดงอารมณ์ ทำให้คู่สมรสอีกฝ่าย ไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่ของตนได้จนก่อเกิดการสะสมของปัญหาและความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“ส่วนใหญ่ของ Lily1 เวลาเหนื่อยใจปึบ Lily1 จะ
เป็นคนแบบไม่ค่อยแสดงออก เหมือนคนจะไม่รู้จัก
เราเพราะเราไม่ค่อยแสดงออก สมมติเวลาเหนื่อยใจ

เวลาอยากให้Lily2ใส่ใจมากกว่านี้ Lily1จะแสดงออก
อีกแบบ ที่มันจะดูแบบแกร่งfierceขึ้นไม่แคร์ ไม่ยอม
บอกอีกฝ่ายตรงๆ” (Lily1)

ในคู่สมรส Rose การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการแสดงออกด้วยการนิ่งเฉย
เมื่อมีการสื่อสารด้วย การไม่พูดแต่แสดงท่าทางสีหน้าความไม่พอใจ รวมไปถึงไม่สามารถ
ติดต่อสื่อสารหาได้อีกฝ่ายโทรหาจะไม่รับสาย ทำให้คู่สมรสอีกฝ่าย ไม่พอใจจนทำให้เกิด
ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“เค้าก็จะแบบเหมือนแบบไม่รับโทรศัพท์ ไม่รับ
เลย โทรกี่ครั้งก็ไม่รับ เป็นสิบๆครั้งก็แบบไม่รับ อะไร
อย่างเนี่ยะ จนเราแบบ ยิ่งทำให้เราแบบเหมือนกับ
โมโหมาก” (Rose1)

ในคู่สมรส Sunflower ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิมที่
แตกต่างกันมาก นั่นคือ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการแสดงออกด้วยการการหลีกเลี่ยง
หนีปัญหาโดยการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การเดินหนี การโทรไปไม่รับสายทำให้คู่สมรส
อีกฝ่าย ไม่พอใจจนทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“มันมาจากที่เค้าชอบเดินหนีไปนั่งอีกที่นึง อัน
นี้ทำให้โมโห โทรไปไม่รับมันทำให้ยิ่งเดือด มันเป็น
วิธีการที่มันไม่ได้ผล” (Sunflower 2)

ในคู่สมรส Peony การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร ฝ่ายภรรยา มักแสดงออกด้วยการ
นิ่งเฉยทำบึ้งตึง ไม่แสดงอาการ ไม่แสดงอารมณ์ ไม่แสดงความรู้สึก ไม่พูดด้วยองเงียบ
ใส่ เวลาที่เกิดความไม่พอใจ รวมไปถึงการที่ภรรยาไม่สามารถติดต่อหาอีกฝ่ายได้ ไม่ว่าจะ
เป็นไม่รับสาย ไม่ตอบข้อความที่ส่งไป ส่วนการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารของสามีที่
เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งคือ การไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริง ไม่พอใจแต่ไม่แสดงออกแต่
ทดไว้ในใจ ทำให้คู่สมรสเกิดความขัดแย้งที่สะสมเอาไว้ เกิดความไม่พอใจจนทำให้เกิด
ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“อย่างเวลาเค้าทำงาน อย่างปกติเวลานอนเรา
จะนอนกันเตียงคั่นบางครั้งเค้างานเยอะ เค้าจะ

ทำงานของเค้าไป เวลานอนเราก็มองใจ ไม่ใช่ไม่
 พอใจแต่เหมือนกับ ทำไม่ไม่นอน เหมือนเด็ก โยนผ้า
 ห่ม แต่ไม่ได้ไปบอกเค้าตรงๆ” (Peony2)

โดยสรุปการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร กล่าวคือ เป็นการไม่กระทำหรือการไม่
 แสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ ของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน เพื่อสื่อความหมาย
 โดยเป็นเป็นการเจียมองน ไม่แสดงออกสื่อความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้อีกฝ่ายรับรู้
 แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้คู่สมรสอีกฝ่าย ไม่สามารถรับรู้ความคิด
 ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่ของตนได้จนก่อให้เกิดการสะสมของปัญหา
 และความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ผ่านช่องทางคือ ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรส
 ทั้ง 2 ฝ่าย การไม่รับผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและ
 เทคโนโลยีคือ การไม่ตอบหรือส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่าง
 เข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้ง
 ระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ซึ่งวิธีการลดความขัดแย้งที่ผ่านมา พบว่า คู่สมรสมีการใช้วิธีการ
 สื่อสารในหลายรูปแบบ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ
 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และ โดยผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆ ของคู่
 สมรสที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่ามีรายละเอียดที่ต่างกัน เช่น คดีกัน เข้าใจและยอมรับ
 กันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น การให้อภัยกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
 รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส ใจเย็นขึ้น และ มีความสุข
 มากขึ้น

4.2.3 การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

สาเหตุที่สำคัญ ที่พบได้ใน 3 คู่สมรส ได้แก่ คู่สมรส Lily คู่สมรส Rose และ คู่สมรส
 Peony ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิม ความเป็นชายหญิงที่มี
 ทักษะคติและนิสัยที่แตกต่างกัน โดยที่ไม่พบการสื่อสารด้วยความเห็นต่างในคู่สม
 Sunflower เนื่องจาก ฝ่ายภรรยา มักเป็นผู้ตามผู้สนับสนุน ไม่ค่อยได้ตัดสินใจหรือเป็นผู้นำ
 ความคิดเห็นใดๆ จึงทำให้ทั้งคู่ไม่ค่อยเกิดความขัดแย้งด้วยความเห็นต่าง

ทั้งนี้ลักษณะคำพูดหรือข้อความที่มาจาก การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง ในคู่สมรส
 Lily คือ การสื่อสารพูดคุยเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน การ
 ตีความผิดๆ จากคำพูดของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง ใช้คำพูดปกติโดย

ไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“มันเหมือนว่าพูดแบบนี้แปลว่าไรวะ ถ้าบ้านเราเหมือนมันตีความเป็นแบบนี้ละ แต่เค้าบอกว่าไม่ได้คิดอะไร การที่เค้าพูดแบบนี้คือ ไม่ได้คิดอะไรเลย แต่เราก็แบบการที่คุณพูดแบบนี้ต้องตีความเป็นแบบนี้ ก็เริ่มไม่พอใจแล้ว” (Lily1)

ในคู่สมรส Rose ลักษณะของการสื่อสารด้วยความเห็นต่างจะเป็น การสื่อสารพูดคุยด้วยความเข้าใจเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน มีเจตคติต่อเรื่องบางอย่างไม่ตรงกัน เช่นบทบาทความเป็นภรรยา บทบาทความเป็นแม่ ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“ก็ทะเลาะก็จะแปลกไป คือแต่ก่อนก็จะเป็นทะเลาะแบบไร้สาระมากๆ แต่เดี๋ยวนี้ก็จะ เป็น Rose1 ก็ยังมีไร้สาระอยู่เรื่องเดียว แต่ก็คือแบบเรื่องอื่นก็จะแบบ ส่วนมากก็จะเป็นเรื่องเนี้ยะ เรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกัน” (Rose1)

ในคู่สมรส Peony ที่มีลักษณะส่วนบุคคล ความเป็นเพศชายเพศหญิงที่ต่างกันอย่างมาก และบริบทของครอบครัวเดิมแตกต่างกัน ทำให้พบการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง คือ การสื่อสารพูดคุยด้วยความเข้าใจเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็น มีทัศนคติความคิดความเข้าใจไม่ตรงกัน การตีความผิดๆจากคำพูดของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

“บางครั้งก็จะมี ความคิดเห็นไม่ตรงกัน และตึงๆกันบ้างแต่ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่าง กันถึงขั้นรุนแรง” (Peony2)

โดยสรุปการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น

ความรู้สึกไปยังคู่สมรส ที่พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน การตีความผิดๆ จากคำพูดของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือการใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ซึ่งวิธีการลดความขัดแย้งที่ผ่านมา พบว่า คู่สมรสมีการใช้วิธีการสื่อสารในหลายรูปแบบ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม การสื่อสารด้วยความเงียบ และการสื่อสารด้วยการฟัง โดยผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆ ของคู่สมรสที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่ามีรายละเอียดที่ต่างกัน เช่น คินดีกัน เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น การให้อภัยกัน ความถึในการทะเลาะกันน้อยลง รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส ใจเย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น

4.2.4 การสื่อสารด้วยอารมณ์

สาเหตุที่สำคัญที่พบได้ใน 3 คู่สมรสได้แก่คู่สมรส Lily คู่สมรส Rose และ คู่สมรส Sunflower โดยไม่พบใน คู่สมรส Peony เพราะทั้งคู่เป็นคนค่อนข้างใจเย็นมีเหตุผล ไม่ค่อยใช้อารมณ์ เก็บความรู้สึกเก่ง จึงไม่เกิดสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

โดยในคู่สมรส Lily ที่มีลักษณะส่วนบุคคลค่อนข้างเชื่อมั่นใจในตัวเองสูง มีทิวี่และความอยากเอาชนะทั้งคู่ จึงทำให้เกิดการสื่อสารด้วยอารมณ์ ที่มีการแสดงออกในเรื่องของการส่งสารระหว่างกัน แบบมีอารมณ์ร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักเป็นอารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห ตะโกน โวยวาย พูดจาเสียงดัง ทำทางเกรี้ยวกราด ของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรง ทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์

“คุยกันด้วยทั้งเหตุผลและอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์ก่อนจนเหนื่อย รู้สึกว่า ใ้ยเหนื่อย ตะเบ็งตะโกนกันจนสุดจนเจ็บคอ” (Lily1)

เช่นเดียวกันกับในคู่สมรส Rose ที่มีลักษณะส่วนบุคคลใจร้อน พูดตรงๆแรงๆโผงผาง มีลักษณะกล้าได้กล้าเสีย แม้ว่าภรรยาจะอายุน้อยกว่าแต่ก็เป็นคนอารมณ์รุนแรงเช่นเดียวกันกับสามี จึงพบการสื่อสารด้วยอารมณ์ ที่มีการแสดงออกในเรื่องของการส่งสารระหว่างกัน แบบมีอารมณ์ร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักเป็นอารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห ตะโกน โวยวาย พูดจาเสียงดัง ทำทางเกรี้ยวกราด ของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรง ทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์ โดยสามารถทะเลาะกันรุนแรงต่อหน้าลูกได้

“คือเหมือนกับว่าแบบคนอื่นเค้ามาเห็นว่าเราทะเลาะกัน
แรง หรือRose2พูดแรงใส่Rose1 หรือบางคำคนอื่นฟังอาจจะ
ตกใจมาก” (Rose1)

ในคู่สมรส Sunflower ที่มีลักษณะส่วนบุคคล และบริบทของครอบครัวเดิมแตกต่างกัน
มาก โดยสามีเป็นคนอารมณ์รุนแรงและใจร้อนมาก มีความมั่นใจในตนเองสูง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้
ให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ ซึ่งภรรยาเองก็จะโต้เถียงกลับเหมือนกัน โดยพบว่าการสื่อสารด้วย
อารมณ์ ที่มีการแสดงออกในเรื่องของการส่งสารระหว่างกัน แบบมีอารมณ์ร่วมด้วย ส่วนใหญ่มัก
เป็นอารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห ตะโกน โวยวาย พุดจาเสียงดัง ทำทางเกรี้ยวกราด ของทั้งสองฝ่าย
ที่จะปะทะรุนแรง ทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์

“ความที่เราอยากจะเอาชนะเค้า บางครั้งก็
เป็นเหมือนกันที่อยากให้เค้าระเบิด อยากให้ตายกัน
ฆ่ากันไปเลยบ้างก็มี ก็เป็น ชอบจี้เค้า บางครั้งเค้า
เกินไป ก็ทำเค้า แต่เค้าจะมีสตินะ แต่เราจะเป็นคน
หลุดเองซะมากกว่า เวลาเถียงกันหนักก็ตายเป็นไป
ข้างนึง เค้าป็นมายิงกันให้ตายไปข้างนึง”
(Sunflower1)

โดยสรุปการสื่อสารด้วยอารมณ์ กล่าวคือ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง
หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำและท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์โกรธโมโหร่วมด้วย ด้วยการทะเลาะ
โต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย ด้วยการตะโกน โวยวาย พุดจาเสียงดัง และการใช้
ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย ด้วยการมีสีหน้าท่าทางเกรี้ยวกราดของทั้งสองฝ่ายที่
จะปะทะรุนแรงด้วยอารมณ์ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้
วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ การใช้วิธีการแสดงออก ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างมี
อารมณ์รุนแรง จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส
ขึ้นมาได้ ซึ่งวิธีการลดความขัดแย้งที่ผ่านมา พบว่า คู่สมรสมีการใช้วิธีการสื่อสารในหลายรูปแบบ ได้แก่
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเงียบ การสื่อสารด้วยการ
ปลดปล่อยอารมณ์ และการสื่อสารด้วยการฟัง โดยผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆของคู่สมรส
ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่ามีรายละเอียดที่ต่างกัน เช่น คินดีกัน เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะ
กันรุนแรงมากขึ้น การให้อภัยกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส วิธีการ
ประคับประคองชีวิตสมรส ใจเย็นขึ้น เปิดใจพูดมากขึ้น และที่น่าสนใจวิธีการสื่อสารด้วยการปลดปล่อย

อารมณ์นั้น สามารถลดความขัดแย้งที่มาจากสื่อสารด้วยอารมณ์เพียงอย่างเดียว และได้ผลที่แตกต่างจากผลอื่นๆ คือ การปรับความเข้าใจกัน และได้แนวทางแก้ไขปัญหา

4.3 การสังเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ในเขตกรุงเทพมหานคร

ในการทำความเข้าใจการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key-informants) ได้แก่ คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ซึ่งจากผลจากการทำความเข้าใจนั้น ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำการสังเคราะห์รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย โดยในแต่ละรูปแบบ ประกอบไปด้วย สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง และผลที่เกิดขึ้น ผลปรากฏว่ามี 4 รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ซึ่งในแต่ละรูปแบบ ผู้วิจัยแบ่งตามวิธีการลดความขัดแย้ง ได้แก่ 1) รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก 2) รูปแบบการสื่อสารแบบทำเพื่อเรา 3) รูปแบบการสื่อสารแบบเงียบจึงดี 4) รูปแบบการสื่อสารแบบฟังด้วยใจ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอผลของการสังเคราะห์รูปแบบ ดังนี้

1. ตารางแสดงสาเหตุ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้น แยกตามผู้ให้ข้อมูลเป็นรายคู่
2. ตารางสรุปสาเหตุ วิธีการและผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่
3. ตารางสรุปการสังเคราะห์รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

คู่สมรส	สาเหตุ				วิธีการลด						ผล												
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
			/	/							/	/	/	/									
			/		/						/				/	/							
			/				/					/					/						
			/					/		/											/	/	
			/						/	/		/			/	/	/						
Peony	/			/							/	/	/	/									
	/				/						/	/			/	/	/						
	/						/				/	/	/										
	/							/		/	/	/			/		/						
	/			/							/	/	/	/			/			/			
	/			/			/				/	/			/	/	/						
	/						/				/	/			/	/							
	/							/			/	/			/	/							
	/							/			/	/			/	/							
	/								/		/	/					/	/	/				

สาเหตุ

1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ
2. การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร
3. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง
4. การสื่อสารด้วยอารมณ์

วิธีการ

1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก
2. การสื่อสารด้วยการกระทำ
3. การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม
4. การสื่อสารด้วยความเงียบ
5. การสื่อสารด้วยการปลดปล่อยอารมณ์

ผลที่เกิดขึ้น

1. คืบคลาน
2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น
3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น
4. การให้อภัยกัน
5. ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
6. รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

6. การสื่อสารด้วยการฟัง

7. รู้วิธีการปรับระดับประคองชีวิต

สมรส

8. ใจเย็นขึ้น

9. เปิดใจพูดมากขึ้น

10. รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง

11. มีความสุขมากขึ้น

12. ปรับความเข้าใจกัน

13. ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากตาราง 10 สรุป สาเหตุ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้น แยกตามผู้ให้ข้อมูลเป็นรายคู่ มาสรุปสาเหตุ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ดังตารางต่อไปนี้ ตาราง 11 ตารางสรุปสาเหตุ วิธีการและผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุ	วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	ผลที่เกิดขึ้น
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	1. คีนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น 4. การให้อภัยกัน
	การสื่อสารด้วยการกระทำ	1. คีนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 5. ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7. รู้วิธีการปรับระดับประคองชีวิต
	การสื่อสารด้วยความเงียบ	1. คีนดีกัน 3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น
	การสื่อสารด้วยการฟัง	2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 8. ใจเย็นขึ้น 9. เปิดใจพูดมากขึ้น
การสื่อสารด้วยการไม่	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	1. คีนดีกัน

สาเหตุ	วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	ผลที่เกิดขึ้น
สื่อสาร		2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น 4. การให้อภัยกัน 7. รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส 8. ใจเย็นขึ้น 11. มีความสุขมากขึ้น
	การสื่อสารด้วยการกระทำ	1. คืนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 5. ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7. รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส
	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	1. คืนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7. รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส
การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	1. คืนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น 4. การให้อภัยกัน
	การสื่อสารด้วยการกระทำ	1. คืนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 5. ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7. รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส
	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	1. คืนดีกัน 2. เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 6. รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7. รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส
	การสื่อสารด้วยความเงียบ	1. คืนดีกัน 3. ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

สาเหตุ	วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	ผลที่เกิดขึ้น
		8.ใจเย็นขึ้น
	การสื่อสารด้วยการฟัง	2.เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 8.ใจเย็นขึ้น 9.เปิดใจพูดมากขึ้น 10.รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง
การสื่อสารด้วย อารมณ์	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	1.คืนดีกัน 2.เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 3.ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น 4. การให้อภัยกัน
	การสื่อสารด้วยการกระทำ	1.คืนดีกัน 2.เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 5.ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง 6.รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 7.รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส
	การสื่อสารด้วยความเงียบ	1.คืนดีกัน 3.ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น 8.ใจเย็นขึ้น
	การสื่อสารด้วยการปลดปล่อยอารมณ์	1.คืนดีกัน 12.ปรับความเข้าใจกัน 13.ได้ แนวทางในการแก้ไขปัญหา
	การสื่อสารด้วยการฟัง	2.เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 6.รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 8.ใจเย็นขึ้น 9.เปิดใจพูดมากขึ้น

จากตาราง 11 จะเห็นได้ว่าวิธีการสื่อสารที่ช่วยลดความขัดแย้ง มีทั้งหมด 6 วิธีการที่สามารถลดความขัดแย้งที่มาจากสาเหตุของการสื่อสาร 4 สาเหตุ โดยผลที่เกิดขึ้นมีทั้งที่เหมือนและต่างกัน เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า สามารถจัดระดับของผลที่เกิดขึ้นเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1.ระดับความรู้ คือ การรู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส และ การได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา 2.ระดับความรู้สึก คือ การเข้าใจและ

ยอมรับกันมากขึ้น ความรู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส ความรู้สึกดีที่มีคนรับฟัง และการมีความสุขมากขึ้น และ 3.ระดับพฤติกรรม คือ การคืนดีกัน การไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น การให้อภัยกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง ใจเย็นขึ้น เปิดใจพูดมากขึ้น และ ปรับความเข้าใจกัน

ทั้งนี้เมื่อผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์วิธีการที่ช่วยลดความขัดแย้ง ที่มาจากสาเหตุต่างๆ ดังตาราง 11 ตารางสรุปสาเหตุ วิธีการและผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ก็สามารถสรุปเป็นรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง ได้ 4 รูปแบบ ดังตารางต่อไปนี้



ตาราง 12 สรุปการสังเคราะห์รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจากสาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
1. รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน
		การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● มีความสุขมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน ● ใจเย็นขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
					<ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน
2.รูปแบบการสื่อสารแบบทำ เพื่อเรา	การสื่อสารด้วยการกระทำ	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้วิธีการ 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับ 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
			ประทับใจ พอใจ ยอมรับ	กันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● ความถี่ใน การทะเลาะ กันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	● รู้วิธีการ ประทับใจ พอใจ ยอมรับ	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● คดีกัน ● ความถี่ใน การทะเลาะ กันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	● รู้วิธีการ ประทับใจ พอใจ ยอมรับ	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● คดีกัน ● ความถี่ใน การทะเลาะ กันน้อยลง
3.รูปแบบการสื่อสารแบบ เจียมใจดี (รูปแบบผสมผสานระหว่าง การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และการสื่อสารด้วยความ เจียมใจ)	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	● รู้วิธีการ ประทับใจ พอใจ ยอมรับ	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● คดีกัน
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	● รู้วิธีการ ประทับใจ	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น	● คดีกัน

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
			ค อ ง ชี วิ ต สมรส	<ul style="list-style-type: none"> รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	
	การสื่อสารด้วยความเงียบ	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	-	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง มากขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	-	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง มากขึ้น ใจเย็นขึ้น
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	-	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง มากขึ้น ใจเย็นขึ้น

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
4.รูปแบบการสื่อสารแบบฟัง ด้วยใจ (รูปแบบผสมผสานระหว่าง การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และการสื่อสารด้วยการฟัง)	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ประทับใจ ประทับใจ ประทับใจ 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ประทับใจ ประทับใจ ประทับใจ 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน
	การสื่อสารผ่านการฟัง	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ใจเย็นขึ้น เปิดใจพูด มากขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง 	<ul style="list-style-type: none"> ใจเย็นขึ้น เปิดใจพูด มากขึ้น
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ใจเย็นขึ้น เปิดใจพูด

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารที่ลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
				<ul style="list-style-type: none"> รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	มากขึ้น



จากตารางที่ 12 สามารถสรุปรูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่ประกอบด้วยสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย และผลที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียดของแต่ละรูปแบบดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก

เป็นรูปแบบที่มีการนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกอันได้แก่ การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงวัจนภาษา ที่สื่อสารด้วยการพูดคุยโดยใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับผู้ที่เราสื่อสารด้วย คำพูดด้านดีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การใช้คำว่าขอโทษ การพูดขอร้องที่ดี การถามความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน การบอกความรู้สึกดีๆต่อกัน และ การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน โดยผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ ที่เป็นลักษณะเด่นของเจนเนอเรชั่นวาย มาช่วยในการลดสาเหตุของความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสารครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2. การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 3. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 4. การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ มีความสุขมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ใจเย็นขึ้น และการให้อภัยกัน)

ในส่วนของรูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรักนี้ เป็นการนำวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกมาเป็นวิธีการสื่อสารที่ช่วยลดความขัดแย้งที่มาจาก 4 สาเหตุที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น โดยผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับ ดังนี้

- 1.1 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ
 - 1.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่
 - 1.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง
 - 1.1.3 ผลที่เกิดขึ้น
- 1.2 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร
 - 1.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่
 - 1.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง
 - 1.2.3 ผลที่เกิดขึ้น
- 1.3 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง
 - 1.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

1.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

1.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

1.4 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

1.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

1.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

1.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.1 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

1.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือการส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ คือ การใช้ถ้อยคำตำหนิ การใช้คำพูดแรงๆ การพูดจาไม่เข้าหู พูดประชดประชัน จิกกัด พูดจาทำร้ายจิตใจ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

การใช้ถ้อยคำตำหนิ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี ต่อคู่สมรส ที่กล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ได้ตั้งใจ ต่อว่าถึงความผิดความไม่ดีของอีกฝ่าย

“ก็จะว่าเค้าเลย แบบอัยบอกก็ที่แล้วใช้มัยว่า
ยกโทษ้วม แคนี่มันยากตรงไหน ทำไม่ได้สักที”

(Lily1)

การใช้คำพูดแรงๆ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการ ใช้คำพูดเชิงลบด้วยการด่าเสียๆหายๆ การต่อว่าอีกฝ่ายแรงๆด้วยคำด่าถ้อยคำไม่สุภาพต่างๆ

“เราด่าเค้าแรงมาก เราด่าเค้าเสียๆหายๆ แล้ว
ก็ไม่ได้เป็นเรื่องจริง คือเหมือนด้วยความโกรธอะไร
อย่างนี้” (Rose1)

การพูดจาไม่เข้าหู

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจากวนอีกฝ่าย พูดหัวงูด้วยน้ำเสียงไม่ดี
พูดในสิ่งที่อีกฝ่ายไม่อยากจะยิน

“เราเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดเข้าหูคน เป็นคนแบบ
ว่า ถ้าของขึ้นไม่มองหน้าใคร ไม่ว่าจะขึ้นใคร ไม่
สนใจใคร ภรรยาที่โดน ใจร้อนมาก” (Rose2)

พูดประชดประชัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจิกกัด เสียดสีอีกฝ่ายด้วยคำพูดต่างๆ

“เพิ่งทะเลาะกันวันก่อน เหมือนแบบไม่ยอม
อยู่ก็ไปเลย พูดแบบนี้ใช้ปะ ตามอารมณ์เค้า เค้าก็จะ
เป็นอารมณ์ประชดอย่างนี้” (Rose1)

พูดจาทำร้ายจิตใจ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจาขวานผ่าซาก ไม่ถนอมน้ำใจคนฟัง ใช้
คำพูดที่คนฟัง ฟังแล้วรู้สึกเสียใจ รู้สึกน้อยอกน้อยใจ

“เค้าเป็นคนที่พูดได้เจ็บใจเสียใจ ใจดำ โดด
คอนโดเลยก็ได้ เราแยขนาดนั้นเลยเธอ ในเวลาเค้า
ของขึ้น” (Sunflower1)

1.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจาก
สาเหตุ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบนั้น เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือ
ข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบลดลง ด้วยการแสดงออก

ด้วยคำพูดหรือข้อความของคุณสมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การขอโทษ และการพุดจ้อขอคินดี

การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล

การพูดคุยปรับความเข้าใจด้วยเหตุผล พูดความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยเหตุและผลโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ การพูดรู้สึกนึกคิดพูดความจริงต่อกันด้วยเหตุและผล เป็นการพูดให้ต่างฝ่ายต่างได้คิดทำความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของกันและกันทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“ขณะเดียวกันบางเรื่องเราก็มีเหตุผลของเราอะไรประมาณนี้ เราก็จะพยายามอธิบายให้เค้าเข้าใจในเหตุผลของเรา เวลาที่เค้าต่อว่าอะไรที่เค้าพูดใส่ๆเรามาก่อน” (Rose1)

การขอโทษ

การพูดคำว่าขอโทษกับอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการพูดขอโทษทันทีเมื่อเกิดปัญหา ด้วยคำพูดต่อหน้าและการโทรศัพท์ไปพูดขอโทษ หรืออาจใช้คำว่าขอโทษ ด้วยการส่งข้อความขอโทษอีกฝ่าย ผ่านการเขียนคำขอโทษในจดหมายในการ์ด รวมไปถึงการส่งข้อความขอโทษผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนเนอเรชั่นวายใช้กันมาก

“เค้าเป็นคนี่พูดได้เจ็บใจเสียใจ ใจดำ โดด คอนโดเลยก็ได้ เราแยขนาดนั้นเลยเหวอ ในเวลาเค้าของขึ้น พอเค้าขับรถออกไปเค้าจะนึกได้ แล้วก็โทรมาพูดขอโทษ ไม่ก็ทำเป็นส่งสติ๊กเกอร์ตลกๆมา ส่ง Line ม่าจ้อ เราก็หายน้อยใจ” (Sunflower1)

การพุดจ้อขอคินดี

การพูดคุยกับอีกฝ่ายก่อนด้วยการพุดจ้อ พูดสิ่งๆที่ทำให้อีกฝ่ายฟังพอใจ เพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกของอีกฝ่ายดีขึ้นให้อีกฝ่ายใจเย็นลง พุดจ้อขอคินดี ซึ่งทั้งหมดมีทั้งการพูดต่อหน้า การโทรศัพท์มาพุดจ้อ รวมไปถึงการส่งข้อความพุดจ้อผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนเนอเรชั่นวายใช้กันมาก

“Sunflower2 ก็ส่งไลน์มาจ้อ เป๊ปเดียวก็หายแล้ว หลายครั้งมากเค้าออกไปทำงานเราก็อยู่ห้องร้องไห้คิดไปเรื่อย นู่นนี่นั่น หาทางเข้าคอนโดต้องเก็บของนู่นนี่นั่น ต้องเช่ารถมาขนของ เสรีจสรรพ เรียบร้อยไม่โมโน คิดจริงจังมากพอเค้าส่งไลน์มาจ้อ เค้าจ้อทุกที เวลาที่เค้ารู้ว่าพูดให้เราเสียใจ”
(Sunflower 1)

1.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสองระดับ ได้แก่ ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น และ การให้อภัยกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการเกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ตอนที่ทะเลาะกัน ด่าเค้าคิดว่าตัวเองถูกละพ้อเค้าพูดมาปั๊ป เรายก้อจริงของเค้านะเข้าใจ ความรู้สึกเค้ามากขึ้น” (Sunflower1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธกัน

“คือขอโทษ ถ้าผิดจริงก็พร้อมอยู่แล้ว เป็นคนพูดขอโทษแต่สุดจริงๆ ไม่สุดจริงๆไม่ขอโทษและต้องแน่ใจว่าตัวเองต้องผิด เราเย็นและนั่งนึกแล้วคิดว่าเราผิดเราจะขอโทษ แม้ว่าเมื่อกี้ ภรรยาจะพูดจาไม่ดีใส่มา แล้วเค้าก็จะหายโกรธดีกันจบ” (Rose2)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“เวลาเค้าพูดประชดมา เราก็พยายามใช้เหตุผลคุยกับเค้า ไม่ก็ยอมเงี้ยวๆไป อย่าไปยิงต่อล้อต่อเถียงมันจะไม่ทะเลาะกันหนักขึ้น” (Peony2)

การให้อภัยกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการพูดยกโทษให้อภัย แล้วหันหน้ามาคุยกันด้วยความรู้สึกให้อภัยอีกฝ่าย ไม่ตีใจเรื่องที่ไม่พอใจ จากการที่โดนอีกฝ่ายใช้คำพูดเชิงลบ

“ก็ยกโทษให้เค้าบอกว่าคราวหลังถ้าไม่อยากให้อภัยขึ้น ก็อย่าทำอีก เค้าก็เงี้ยวไปคิดแล้วเดินมาขอโทษบอกว่าจะไม่ทำแล้ว” (Rose1)

1.2 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

1.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการไม่กระทำหรือการไม่แสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ ของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน เพื่อสื่อความหมาย กล่าวคือ เป็นการเงี้ยวบอกรับรู้ ไม่แสดงออกความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้อีกฝ่ายรับรู้ แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำ

ให้คู่สมรสอีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่าง คู่ของตนได้จนก่อเกิดการสะสมของปัญหาและความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ผ่านช่องทางคือ ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่าน อุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การไม่รับผ่านโทรศัพท์ การไม่ตอบหรือส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเจียบจนไม่พูด

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่คู่สมรสไม่พูดคุยกัน แสดงออกด้วยการนิ่งเฉยไม่แสดงอารมณ์ หรือมีท่าทางบึ้งตึงใส่กัน เพราะมีความไม่พอใจ ความรู้สึกไม่ดี รู้สึกโกรธ รู้สึกน้อยใจ ที่ล้วนเป็นความรู้สึกเชิงลบที่บั่นทอนความสัมพันธ์ที่เก็บไว้ข้างในทั้งสิ้น

“ปกติเค้าจะเป็นคนออกความคิดเห็นกับทุกเรื่อง อะไรก็ตามที่อยู่ดีเสียบคือเค้าไม่พอใจเราก็รู้ว่าต้องเข้าไปถามไปพูดขอโทษบ่อยๆให้เค้าหายโกรธ”
(Peony2)

ไม่แสดงออกสื่อสารความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้อีกฝ่ายรับรู้

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้นเพราะ คู่สมรสมีความรู้สึกหรือความคิดอะไรบางอย่าง เก็บไว้อยู่คนเดียวซ่อนเอาไว้ไม่ได้บอกไม่ได้แสดงออกอีกฝ่ายไปตรงๆว่าตัวเองคิดหรือรู้สึกอย่างไรแต่ที่จริงแล้ว

“เราเชื่อว่าบางทีเค้าทတ်ไว้ในใจ คือเราเคยบอกบางทีที่เราเคยคุยว่า กลัวว่าถึงจุดหนึ่งเค้าจะระเบิดออกมาทีเดียว ในสิ่งที่เค้าไม่พอใจไม่ว่าอะไรก็ตาม เค้าไม่พูดออกมา ทำให้เราต้องคอยถามว่าเค้าเป็นอะไรรู้สึกอย่างไร” (Peony1)

แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้นเพราะคู่สมรสแสดงออกทางคำพูดหรือท่าทางที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ตัวเองคิดอยู่ รู้สึกอยู่ หรือเป็นอยู่ จนทำให้อีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกความคิดที่แท้จริงได้และอาจเข้าใจผิดเพี้ยนไปเพราะเข้าใจตามสิ่งที่อีกฝ่ายสื่อสารออกมา

“ส่วนใหญ่ของLily1เวลาน้อยใจใ้บ Lily1จะเป็นคนแบบไม่ค่อยแสดงออก เหมือนคนจะไม่รู้จักเราเพราะเราไม่ค่อยแสดงออก สมมติเวลาน้อยใจเวลาอยากให้Lily2ใส่ใจมากกว่านี้ Lily1จะแสดงออกอีกแบบ ที่มันจะดูแบบแกร่งfineขึ้นไม่แคร์ คำก็จะพยายามมาขอโทษให้เราให้อภัยเค้า” (Lily1)

1.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารนั้น เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การขอโทษ การพูดง้อขอคืนดี การถามความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน การบอกความรู้สึกต่อกัน และการพูดจาไพเราะอ่อนหวาน

การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล

การพูดคุยปรับความเข้าใจด้วยเหตุผล พูดความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยเหตุและผลโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ การพูดรู้สึกนึกคิดพูดความจริงต่อกันด้วยเหตุและผล เป็นการพูดให้ต่างฝ่ายต่างได้คิดทำความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของกันและกันทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“เวลาไม่คุยกันนานๆ บางทีเป็นวันกว่าจะหายโกรธ สมมุติว่าทะเลาะกันนะ แล้วถ้าเค้ามาคุยกันตรงๆบอกเหตุผลตัวเอง คือหายเลยตั้งแต่ตอนพูดเคลียร์เสร็จ คือจบ” (Lily2)

การขอโทษ

การพูดคำว่าขอโทษกับอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการพูดขอโทษทันทีเมื่อเกิดปัญหา ด้วยคำพูดต่อหน้าและการโทรศัพท์ไปพูดขอโทษ หรืออาจใช้คำว่าขอโทษ ด้วยการส่งข้อความขอโทษอีกฝ่าย ผ่านการเขียนคำขอโทษในจดหมายในการ์ด รวมไปถึงการส่งข้อความขอโทษผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนเนอเรชั่นวัยใช้กันมาก

“อย่างเราผิดเราขอโทษ ยอมรับผิดมีเหตุผล จากใจจริงนะ Sunflower2จะรู้หมด ฉลาดมากกว่าที่พูดมาคือพูดจริงหรือแกล้งแประชด เค้าจะรู้จักน้ำเสียงเรา เค้าเหมือนคนแก่เหมือนพ่อ พอเราขอโทษกอดเค้าก็หายทั้งๆที่ไม่คุยกันมาทั้งคืน”
(Sunflower1)

การพูดข้อขอคืนดี

การพูดคุยกับอีกฝ่ายก่อนด้วยการพูดง้อ พูดสิ่งที่ทำให้อีกฝ่ายฟังพอใจ เพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกของอีกฝ่ายดีขึ้นให้อีกฝ่ายใจเย็นลง พูดจายอมอีกฝ่าย ซึ่งทั้งหมดมีทั้งการพูดต่อหน้า การโทรศัพท์มาพูดง้อ รวมไปถึงการส่งข้อความพูดง้อผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนเนอเรชั่นวัยใช้กันมาก

“หลายครั้งที่สามีรู้ว่าเราไม่คุยด้วยเพราะงอน ไม่ก็ทำเป็นไม่งอนแต่จริงๆหนึ่งงอน เค้าก็จะส่งไลน์มาง้อส่งอะไรตลกมาให้ดูให้อ่าน เราหายง่ายแป๊บเดียวก็หายแล้ว” (Sunflower 1)

การถามความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย

การพูดประโยคคำถาม เพื่อถามอีกฝ่ายของคุณสมรสว่าคิดเห็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไรด้วยใจจริง เพื่อให้ได้รับคำตอบที่นำมาซึ่งความเข้าใจความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทาง

โทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่น วายนิยมใช้

“เราจะเริ่มจากถามเค้าก่อนว่าเป็นอะไรทำไม ไม่พูด โกรธเรื่องอะไรรีเปล่า จากนั้นมันจะง่ายขึ้นที่ เค้าจะบอกว่าเป็นอะไร เป็นการเริ่มพูดไปถามเค้าดีกว่า ก่อน เพื่อให้หันมาคุยกัน” (Lily2)

การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน

การพูดคุยกันถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน ทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องงาน เพื่อให้อีกฝ่ายได้รับรู้ถึงเรื่องราวต่างๆในชีวิต ทั้งยัง เป็นการปรับสารทุกข์สุกดิบต่างๆ และเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องราวต่างๆใน ชีวิตประจำวันอีกฝ่ายกำลังเผชิญอยู่ทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และ การส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่น วายนิยมใช้

“เดี๋ยวนี้มีอะไรจะเล่าสู่กันฟัง เพราะมันเคยทำให้เราห่างเหินกันมาก่อนการที่ไม่ค่อยคุยกันไม่รู้ว่ เค้าเป็นอะไรโกรธอะไร เมื่อก่อนไม่รู้ว่เค้าเครียด เรื่องงานอยู่ เดี่ยวนี้พอคุยกันทุกวันทำให้เข้าใจกัน ขึ้น รู้ว่ต้องทำอย่างไรกับชีวิตคู่เวลาเค้าเจอเรื่อง แบบนี้ คู่เราก็มีความสุขมากขึ้น” (Rose1)

การบอกความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน

การพูดบอกอีกฝ่ายของคุณสมบัติถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีที่เกิดขึ้น ความรู้สึกชื่นชมต่างๆที่รู้สึกต่อกัน อันทำให้อีกฝ่ายได้รับรู้และเกิดความรู้สึกที่ดี ต่อคู่ของตนผ่านทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่าน โทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่น วายนิยมใช้

“เมื่อก่อนปกติเค้าจะไม่ชมเราเลย บางทีเรา งอนจนน้อยใจเสียบไม่แสดงออก แต่ปีนึงหลังๆที่

เค้าส่งLineมาบอกว่ารักมาชื่นชมมาขอบคุณเราตาม
เทศกาล ทำให้หัวใจพอดโต เค้าว่าพิมพ์หามันง่ายกว่า
มานั่งพูด” (Lily1)

การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน

การพูดจาดี ๆ ด้วยกับอีกฝ่าย โดยพูดจาด้วยน้ำเสียงดี ๆ
อ่อนหวาน ใช้ถ้อยคำสุภาพอ่อนโยน และใช้คำลงท้ายที่ไพเราะน่าฟัง ทั้งด้วย
คำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่
เจนเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“เวลาที่ภรรยาอ่อนไม่คุยด้วย เราจะโทรไปพูด
ดี ๆ ด้วย แบบทำอะไรอยู่คะ เหนื่อยมั๊ย คิดถึงนะ หรือ
ส่งไปหาเค้าในLineแบบเดียวกัน เค้าจะยอมคุยด้วย”
(Lily2)

1.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก มาเป็นวิธีการ
สื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร นั้น พบผลที่เกิดขึ้น
ระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการระดับประกอบชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและ
ยอมรับกันมากขึ้น และ มีความสุขมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกัน
รุนแรงมากขึ้น ใจเย็นขึ้น และ การให้อภัยกัน)

ระดับความรู้

รู้วิธีการระดับประกอบชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการเกิดความรู้
ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำ
อย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ
ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เราก็เลยชอบบอกเค้าว่าถ้าไม่โอเคให้บอก
ตรงๆ ยกตัวอย่างอย่างตอนวันครบรอบเราก็มานั่งคุย
กันว่าเราไม่ชอบอะไรบ้างในปีที่ผ่านมา มานั่งคุยกัน
จริงจัง หนึ่งปีเนี่ย คือทำอะไรที่ไม่ชอบบ้างมัย้ๆ จริงๆ
ตัวเราทำไปอย่างงั้น แต่ตัวเค้าเป็นที่ไม่ค่อย
communicate เราก็เลยทำเป็นเล่าของเราเพื่อให้
เค้าเล่าของเค้าให้เราฟัง” (Peony1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการเกิดความ
เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีก
คนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ตอนที่ทะเลาะกัน เวลาเค้าไม่แสดงออกไม่
บอกว่าคิดยังไงเป็นยังไง เราจะไปรู้ได้ยังไง แต่พอใช้
การคุยกันตรงๆ เค้าให้ฟังว่าคิดยังไง จึงเกิดความ
เข้าใจความรู้สึกฝั่งนั้นมากขึ้น” (Sunflower2)

มีความสุขมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกด้วยการที่คู่สมรส
รู้สึกกว่าตนเองมีความสุขในชีวิตมากขึ้นโดยเฉพาะความสุขกับคู่ของตน

“พอเราคุยกันมันดีเกินกว่าหลายๆๆ จริงๆค่ะ คือ
เราก็มีความสุขที่เข้าใจกัน มีความสุขที่เราเป็นทีม
เดียวกัน พุดกันมากขึ้นไม่ทอดกันไปมา ให้รู้สึกแยๆต่อ
กัน” (Peony1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกด้วยการกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย หายโกรธกัน

“เห็นเค้าไม่พูดด้วยจะเริ่มไม่สบายใจ คือขอโทษ ถ้าผิดจริงก็พร้อมอยู่แล้ว เป็นคนพูดขอโทษแต่สุดท้ายจริงๆ ไม่พูดจริงๆ ไม่ขอโทษและต้องแน่ใจว่าตัวเองต้องผิด เราเย็นและนั่งนึกแล้วคิดว่า เราผิดเราจะขอโทษ แม้ว่าเมื่อที่ ภรรยาจะพูดจาไม่ดีใส่มา แล้วเค้าก็จะหายโกรธดีกันจบ” (Rose2)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“ถ้ารู้ว่ามึนอะไรแปลกๆ พูดด้วยไม่พูดด้วย เรา จะพูดจ้อถ้ารู้สึกจะทำอะไรผิดไป อย่างยิ่งไปโกรธกลับ จะเห็นเลยว่ามันไม่ทะเลาะกันหนักขึ้น” (Peony2)

การให้อภัยกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการพูดคุยโทษให้อภัย แล้วหันหน้ามาคุยกันด้วยความรู้สึกให้อภัยอีกฝ่าย ไม่ตีตื้นใจเรื่องที่ไม่พอใจ จากการทำโดนอีกฝ่ายใช้คำพูดเชิงลบ

“ภรรยาเราทำไมเรื่องแค่นี้จะยกโทษไม่ได้
โกรธไม่คุยกันแต่พอเค้าพยายามอธิบายเหตุผลของ
เค้า เราก็เรียนรู้ที่จะปล่อยวางให้อภัยกัน”
(Sunflower2)

ใจเย็นขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการที่คู่สมรส
รู้สึกกว่าตนใจเย็นขึ้น จากเดิมที่รู้สึกโกรธไม่อยากจะคุยกับอีกฝ่ายเพราะ
กำลังไม่พอใจ โดยจะหงุดหงิดไม่พอใจน้อยลง พูดใจเย็นขึ้น

“เค้าจะมาพูดดีๆด้วย ใจอย่างนั้นอย่างนี้พูด
ให้เราอึดได้ เราก็ใจเย็นขึ้นไม่โกรธเท่าตอนแรกละ”
(Sunflower1)

1.3 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

1.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วย
ความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้
ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรส ที่
พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน การตีความผิดๆจาก
คำพูดของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทาง
คือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวม
ไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine
ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่าง
รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่
ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่อง
ดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“แล้วความขัดแย้งที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ มันเป็นแค่พูดเข้าใจไม่ตรงกัน เราเข้าใจแค่มุมเราแค่มุมเดียว ไม่ได้คิดว่า อีกฝ่ายเค้ากำลังเข้าใจอะไรแบบไหน ในสถานการณ์เดียวกัน” (Lily1)

การตีความผิดๆจากคำพูดของอีกฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการตีความหมายที่ผิดเพี้ยนไปจากสิ่งที่อีกฝ่ายพยายามจะพูดคุยหรืออธิบายโดยอีกฝ่ายไม่ได้มีความหมายว่าอย่างอื่นอีกคนเข้าใจ จนก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้

“มันเหมือนว่าพูดแบบนี้แปลว่าไรวะ ถ้าบ้านเราเหมือนมันตีความเป็นแบบนี้ละ แต่เค้าบอกว่าไม่ได้คิดอะไร การที่เค้าพูดแบบนี้คือ ไม่คิดอะไรเลย แต่เราก็แบบการที่คุณพูดแบบนี้ต้องตีความแบบนี้ ก็เริ่มไม่พอใจแล้ว” (Lily1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของตนเป็นใหญ่

“เค้าจะให้งานเป็นpriorityก่อน แต่อย่างเราพอกลับมาบ้านเสาร์อาทิตย์นี้ จะตัดเรื่องงานเลย เพราะฉะนั้น ในมุมมองเราเราว่าดีกว่าถูกต้องกว่าแต่เค้าก็จะให้อีกเรื่องนึงสำคัญมากกว่าทำให้พูดแล้วคิดไม่ตรงกันเรื่องนี้บ่อยๆ” (Peony2)

1.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่าง เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่างลดลง ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือ

ข้อความของคุณสมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การขอโทษ การพูดจ้อขบขันดี การถามความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน

การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล

การพูดคุยปรับความเข้าใจด้วยเหตุผล พูดความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยเหตุและผลโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ การพูดรู้สึกนึกคิดพูดความจริงต่อกันด้วยเหตุและผล เป็นการพูดให้ต่างฝ่ายต่างได้คิดทำความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของกันและกันทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เงินเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“ถ้าเราเห็นไม่ตรงกัน บางทีเราก็บอกว่าเราคิดแบบนี้เค้าก็จะบอกเค้าคิดแบบนี้ เราก็แบบจะพูดกันด้วยเหตุและผล ว่า เอออันนี้คุณรู้มากกว่าให้ตัดสินใจ ส่วนใหญ่เค้าจะค่อนข้างตามใจ พอตามใจปุ๊บมันก็กลายเป็นว่าไม่ทะเลาะกัน” (Peony1)

การขอโทษ

การพูดคำว่าขอโทษกับอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการพูดขอโทษทันทีเมื่อเกิดปัญหา ด้วยคำพูดต่อหน้าและการโทรศัพท์ไปพูดขอโทษ หรืออาจใช้คำว่าขอโทษ ด้วยการส่งข้อความขอโทษอีกฝ่าย ผ่านการเขียนคำขอโทษในจดหมายในการ์ด รวมไปถึงการส่งข้อความขอโทษผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เงินเนอเรชั่นวายนิยมใช้กันมาก

“ที่ผ่านมาก็พอใจมีกำลังใจเวลาที่เค้ายอมขอโทษเราก็อภัย เพราะเค้าทำตามหลังจากเราบอกความเห็นของเรา เรื่องที่ทำไม่ถึงอยากให้ออกไปไหนทำอะไรซึ่งเราคิดไม่เหมือนกัน” (Rose1)

การพูดจ้อขบขันดี

การพูดคุยกับอีกฝ่ายก่อนด้วยการพูดถึง พุดสิ่งที่ทำให้อีกฝ่าย ฟังพอใจ เพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกของอีกฝ่ายดีขึ้นให้อีกฝ่ายใจเย็น ลง พุดจายอมอีกฝ่าย ซึ่งทั้งหมดมีทั้งการพูดต่อหน้า การโทรศัพท์มาพูด จ้อ รวมไปถึงการส่งข้อความพูดจ้อผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจเนเนอเรชั่น วายใช้กันมาก

“เวลาที่เราพูดอย่างเค้านิดไม่ตรงกัน เค้าม่า จ้อๆพูดดีๆด้วย เราก็จะพยายามนึกถึงสิ่งดีๆเค้านคือ life partnerก็จะหายโกรธลงบ้าง” (Lily1)

การถามความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย

การพูดประโยคคำถาม เพื่อถามอีกฝ่ายของคุณสมรสว่าคิดเห็น อย่งไร มีความรู้สึกอย่างไรด้วยใจจริง เพื่อให้ได้รับคำตอบที่นำมาซึ่ง ความเข้าใจความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทาง โทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจเนเนอเรชั่น วายนิยมใช้

“ขณะเดียวกันบางเรื่องเราก็มีเหตุผลของเรา อะไรประมาณนี้ เราก็จะพยายามอธิบายให้เค้า เข้าใจในเหตุผลของเรา แล้วต้องถามความคิดเห็น ของเค้า ก็จะเริ่มทะเลาะกันไม่หนักขึ้นพอเอาเหตุผล เข้ามา” (Rose1)

การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน

การพูดคุยกันถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน ทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องงาน เพื่อให้อีกฝ่ายได้รับรู้ถึงเรื่องราวต่างๆในชีวิต ทั้งยัง เป็นการปรับสารทุกข์สุขดิบต่างๆ และเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องราวต่างๆใน ชีวิตประจำวันอีกฝ่ายกำลังเผชิญอยู่ทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และ การส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจเนเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“การที่คุยกันทุกวันเค้าจะเล่าหมดเห็นด้วยบ้างตีกัน เพราะคิดไม่เหมือนกันบ้าง คือเหมือนแบบมันไม่มีอะไรที่ต้องแบบเหมือนให้มันเป็นเรื่องใหญ่ไปมากกว่านั้นอะไรประมาณนี้” (Rose1)

1.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสองระดับ ได้แก่ ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกัน รุนแรงมากขึ้น และ การให้อภัยกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการเกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“เวลาที่ความเห็นไม่ตรงกันทะเลาะกัน บางทีเราคิดว่าตัวเองถูกนะ แต่เมื่อคุยกันด้วยเหตุผลแล้วยอมรับความรู้สึกเค้ามากขึ้น เราอธิบายฝั่งเราเค้าก็เหมือนจะเข้าใจมากขึ้น” (Sunflower2)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธกัน

“คือแบบเรามีทั้งวันที่แย่และวันที่ดีในวันเดียวกันมากกว่า เช่นแบบตอนเช้าคุยกันไม่รู้เรื่องเลย เรื่องลูก ตอนเย็นกลับขึ้นไป เค้กก็แบบดีกันละคือแบบลืมเรื่องตอนเช้า”(Rose1)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“ขณะเดียวกันบางเรื่องเราก็มีเหตุผลของเราอะไรประมาณนี้ เราก็จะพยายามอธิบายให้เค้าเข้าใจในเหตุผลของเรา แล้วต้องถามความคิดเห็นของเค้า ก็จะเริ่มทะเลาะกันไม่หนักขึ้นพอเอาเหตุผลเข้ามา” (Rose1)

การให้อภัยกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการพูดคุยโทษให้อภัย แล้วหันหน้ามาคุยกันด้วยความรู้สึกให้อภัยอีกฝ่าย ไม่ติดใจเรื่องที่ไม่พอใจ จากการที่โดนอีกฝ่ายใช้คำพูดเชิงลบ

“ที่ผ่านมาก็พอใจมีกำลังใจเวลาที่เค้ายอมขอโทษเราให้อภัย เพราะเค้าทำตามหลังจากเราบอกความเห็นของเรา เรื่องที่ทำไม่ถึงอยากให้ออกไปไหนทำอะไรซึ่งเราคิดไม่เหมือนกัน” (Rose1)

1.4 การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

1.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำและท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์โกรธโมโหร่วมด้วย ด้วยการทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย และการใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย ด้วยการมีสีหน้าท่าทางเกรี้ยวกราดของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรงด้วยอารมณ์ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ การใช้วิธีการแสดงออก ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์รุนแรง จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความโกรธจัด อารมณ์โมโห การพูดจาเสียงดังโวยวาย ตะคอก ตะโกน แผลดเสียงดังใส่อีกฝ่าย

“ถ้าเกิดแบบเมื่อไหร่ที่เป็นแรงบีบ คือเราจะให้ลูกแบบอยู่อีกห้องนึงแล้วปิดประตูใส่แล้วแบบชุดใหญ่เลย คือแบบใหญ่มากๆเหมือนสมัยเรายังเป็นแฟนกัน พูดจาเสียงดังโวยวาย ตะคอก ตะโกนเสียงดัง” (Rose 2)

การใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาแสดงสีหน้าไม่พอใจอย่างรุนแรง ทำตาแข็ง แสดงท่าทางเกรี้ยวกราด แสดงออกถึงการปะทะที่รุนแรง

“คือเหมือนกับว่าแบบคนอื่นเค้ามาเห็นว่าเราทะเลาะกันแรง หรือRose2พูดแรงใส่Rose1 หรือบางคำคนอื่นฟังอาจจะตกใจมาก สีหน้าท่าทางนี่ไปหมด” (Rose1)

1.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์ลดลง ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การขอโทษ การพูดขอร้องขอคืนดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล

การพูดคุยปรับความเข้าใจด้วยเหตุผล พูดความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยเหตุและผลโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ การพูดรู้สึกนึกคิดพูดความจริงต่อกันด้วยเหตุและผล เป็นการพูดให้ต่างฝ่ายต่างได้คิดทำความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของกันและกันทั้งด้วยคำพูดต่อหน้า ทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางที่เจนเนอเรชั่นวายนิยมใช้

“ทะเลาะกันที่แรงมาก เพราะเป็นคนโมโหร้ายกันทั้งคู่ ที่นี้การที่เค้าพยายามใช้เหตุผลกับเรา เราจะยอมอ่อนลง บางทีก็รู้สึกกว่าเออคุยกันดี ๆ ก็ได้”
(Rose1)

การขอโทษ

การพูดคำว่าขอโทษกับอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการพูดขอโทษทันทีเมื่อเกิดปัญหา ด้วยคำพูดต่อหน้าและการโทรศัพท์ไปพูดขอโทษ หรืออาจใช้คำว่าขอโทษ ด้วยการส่งข้อความขอโทษอีกฝ่าย ผ่านการเขียนคำขอโทษในจดหมายในการ์ด รวมไปถึงการส่งข้อความขอโทษผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนเนอเรชั่นวายใช้กันมาก

“พอเริ่มมีเรื่อง กำลังเถียงกันอยู่ ต่างคนต่างใส่อารมณ์ต่อกัน จะเริ่มดีกันเมื่อมีใครสักคนเริ่ม

พร้อมขอโทษ ตกลงกันว่าจะพยายามดีกันเร็วๆ พอ
สามีขอโทษเราก็ไม่พูดทะเลาะกันต่อ” (Rose2)

การพูดจ้อขบขันดี

การพูดคุยกับอีกฝ่ายก่อนด้วยการพูดจ้อ พูดสิ่งที่ทำให้อีกฝ่าย
ฟังพอใจ เพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกของอีกฝ่ายดีขึ้นให้อีกฝ่ายใจเย็น
ลง พูดจ้อยอมอีกฝ่าย ซึ่งทั้งหมดมีทั้งการพูดต่อหน้า การโทรศัพท์มาพูด
จ้อ รวมไปถึงการส่งข้อความพูดจ้อผ่านโทรศัพท์ซึ่งเป็นวิธีที่เจนนอเรชั่น
ววยใช้กันมาก

“สามีตะคอกใส่ ระเบิดลงชุดใหญ่บางที่เราก็
เถียงกลับทะเลาะกันบ้านแตกสักพักเราก็โทรไปจ้อ
ก็จะอารมณ์เย็นกันขึ้นเริ่มคุยกันแบบปกติไม่ทำให้
ทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม” (Sunflower 1)

1.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก มาเป็นวิธีการ
สื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสองระดับ
ได้แก่ ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกัน
รุนแรงมากขึ้น และ การให้อภัยกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์
ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการเกิด
ความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับใน
สิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“เพราะว่าไม่เคยแสร้ง ใสกัน ตั้งแต่วันแรก
ไม่เคย โทก ไปไหน ไปบอกไม่ให้เป็นก็ไป ต้องรับ

ให้ได้ บอกตรงๆมันก็ได้ผลดีที่ไม่ทะเลาะกัน”

(Rose2)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย หายโกรธกัน

“พอเริ่มมีเรื่อง กำลังเถียงกันอยู่ ต่างคนต่างใส่อารมณ์ต่อกัน จะเริ่มดีกันเมื่อมีใครสักคนเริ่มพร้อมขอโทษ ตกลงกันว่า จะพยายามดีกันเร็วๆ พอสามี่ขอโทษเราก็ไม่พูดทะเลาะกันต่อ”

(Rose2)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“สามี่ตะคอกใส่ ระเบิดลงชุดใหญ่บางที่เราก็เถียงกลับทะเลาะกันบ้านแตกสักพักเราก็จะโทรไปง้อก็จะอารมณ์เย็นกันขึ้นเริ่มคุยกันแบบปกติไม่ทำให้ทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม” (Sunflower 1)

การให้อภัยกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการพูดคุย

โทษให้ภัย แล้วหันหน้ามาคุยกันด้วยความรู้สึกให้ภัยอีกฝ่าย ไม่ตีใจ
เรื่องที่ไม่พอใจ จากการใช้โดนอีกฝ่ายใช้อารมณ์

“ส่วนใหญ่คนที่เลิกกัน คุยกันแล้วปรับกันไม่ได้
จนมันไม่ได้แล้วไม่ได้เลย คู่Rose2ไม่ถึงไม่มีทางเรามี
ลูกที่น่ารักทั้งสองคน เราพร้อมจะให้ภัยแม้ว่าชอบ
ทะเลาะใส่กันรุนแรงแค่ไหนถ้าคุยกันดีๆขอโทษกัน
เรามีหัวใจสำหรับที่ให้เราไปต่อได้” (Rose2)

2. รูปแบบการสื่อสารแบบทำเพื่อเรา

เป็นรูปแบบที่มีการนำการสื่อสารด้วยการกระทำ อันได้แก่ การกระทำหรือการแสดงออก
ซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงอวัจนภาษา ที่สื่อสารด้วยการกระทำโดยไม่ต้อง
อาศัยคำพูด แสดงออกสื่อสารไปยังอีกฝ่ายด้วยการกระทำ หรือภาษากายของคู่สมรสฝ่ายใด
ฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการ
กระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามมีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย
แสดงออกอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้นไม่ว่าจะเป็น การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่าง
แท้จริง การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น การร้องขอด้วยการกระทำโดยทำให้อีก
ฝ่ายอารมณ์ดี ตลอดจนการใช้ภาษากาย ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า
ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย มาช่วยในการลดสาเหตุของความขัดแย้ง
ที่มาจากการสื่อสารครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยการ
ไม่สื่อสาร 3.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 4.การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดใน
สามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและ
ยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ
ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง)

ในส่วนของรูปแบบการสื่อสารแบบทำเพื่อเรา นี้ เป็นการนำวิธีการสื่อสารด้วยด้วยการกระทำมาเป็นวิธีการสื่อสารที่ช่วยลดความขัดแย้งที่มาจาก 4 สาเหตุที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น โดยผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับ ดังนี้

2.1 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

2.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

2.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

2.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

2.2 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

2.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

2.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

2.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

2.3 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

2.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

2.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

2.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

2.4 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

2.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

2.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

2.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

2.1 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

2.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคุณสมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคุณสมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือการส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ คือ การใช้

ถ้อยคำตำหนิ การใช้คำพูดแรงๆ พูดประชดประชัน พูดจาทำร้ายจิตใจ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

การใช้ถ้อยคำตำหนิ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี ต่อคู่สมรส ที่กล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ได้ตั้งใจ ต่อว่าถึงความผิดความไม่ดีของอีกฝ่าย

“เวลามีเพื่อนจะมาดูบอล อยากมา มั่นวุ่นวาย
ส่งเสียงมาทำข้าวของเลอะเทอะ เค้าจะไม่พอใจต่อว่า
เรา เราก็โอเคจะไปคุยกับด้านเพื่อนพยายามเบา ๆ
ลดความถี่ ตอนหลังก็ดีขึ้นนะ ‘ไม่ค่อยเป็นประเด็น’
(Lily2)

การใช้คำพูดแรงๆ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการ ใช้คำพูดเชิงลบด้วยการด่าเสียๆหายๆ การต่อว่าอีกฝ่ายแรงๆด้วยคำด่าถ้อยคำไม่สุภาพต่างๆ

“เราด่าเค้าแรงมาก เราด่าเค้าเสียๆหายๆ แล้ว
ก็ไม่ได้เป็นเรื่องจริง คือเหมือนด้วยความโกรธอะไร
อย่างนี้ เค้ารับที่เราเป็นเราได้มันก็ยังไม่ไร” (Rose1)

พูดประชดประชัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจิกกัด เสียดสีอีกฝ่ายด้วยคำพูดต่างๆ

“ชอบประชดกันไปมาเออ เธอทำแบบนี้ชั้น
ทำแบบนี้ แต่พอประชดแล้วเค้าลงมือทำการเรื่อง
ที่เราประชด เรายังรู้สึกพอใจที่เค้าทำให้” (Peony 1)

พูดจากร้ายจิตใจ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจาขวานผ่าซาก ไม่ถนอมน้ำใจคนฟัง ใช้
คำพูดที่คนฟัง ฟังแล้วรู้สึกเสียใจ รู้สึกน้อยอกน้อยใจ

“บางที่เค้าว่าเราแรงไปมาก ไม่คิดถึงจิตใจคน
ฟังเลย พอนึกได้ว่าเพราะพูดอะไรมา ก็จะมาทำข้อ
ทำตัวน่ารักพาไปshopping” (Sunflower1)

2.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการกระทำ เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจาก
สาเหตุ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบนั้น เป็นการแสดงออกด้วยการกระทำหรือภาษากาย
ของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทาง การ
แสดงออกโดยการกระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่าย
หนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แสดงออกอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น โดยทำให้ความ
ขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบลดลง จะพบว่ามีกรกระทำดังนี้ การยอมรับ
ตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น การร้อง
ด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี และ การใช้ภาษากาย

การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง

การที่คู่สมรสแสดงออกไม่ไปเปลี่ยนแปลงตัวตนต่างๆของอีกฝ่าย อีกทั้ง
ยังรับได้ในสิ่งที่คู่สมรสเป็นโดยเป็นการรับข้อเสียของอีกคนได้ และยังสามารถ
ปรับตัวเข้าหากัน

“เรารู้ว่าเค้าพูดประชดไปอย่างนั้นแหละ แรกๆ
ก็มีทะเลาะประชดมาทำกลับบ้าง หลังๆชิน ก็นะนิสัย

ผู้หญิง เค้าก็พูดๆไป เราก็รับได้เข้าใจแล้วไปเหย่ๆ
โอ้ๆกอดเค้าก็จะดีขึ้น” (Peony2)

การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การแสดงออกด้วยการกระทำถึงการยอมลงมือทำในสิ่งที่ให้อีกฝ่ายพอใจ เพื่อจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

“แต่แบบพอเหมือนกับเรากลับมาเค้าก็จะแบบ
อาบน้ำแต่งตัวอะไรเรียบร้อย แล้วพาลูกอาบน้ำอะไร
อย่างเนี่ยะ คือแบบไม่ได้ไปแข่งรถเพราะเราประชิด
ใส่ไป ก็คือสรุปว่าแบบไม่ไปยอมทำในสิ่งที่เราขอเพื่อ
จะได้ไม่เกิดปัญหา เราก็รู้สึกพอใจ” (Rose1)

การร้องด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี

การแสดงออกด้วยการกระทำโดยทำในสิ่งที่อีกคนรู้สึกดีชอบพอใจ โดย
ชื่อของชื่อดอกไม้มาง้อ พาไปทำในสิ่งที่อีกคนชอบใช้เวลาอยู่ด้วยกันสองคน การ
หย่เล่นด้วยทำตัวน่ารัก

“เวลาที่เค้าประชดว่าเราไม่มีเวลา เราก็
พยายามง้อเค้าด้วยการพ้อออกไปใช้เวลาด้วยกันไป
กินข้าว พาไปดูหนัง” (Lily2)

การใช้ภาษากาย

เป็นการแสดงออกทางกายเพื่อสื่อสารความรู้สึกที่ดีไปยังคู่สมรสแทนการ
พูด ได้แก่ การกอด การหอม สัมผัสกัน

“ก็จะไปกอดเค้า คือเหมือนว่าแบบเหมือนพุดกวนดินไป
เมื่อก่อน แต่แบบ เออ รักอยู่อะไรอย่างเนี่ยะ แต่คือก็จะไม่พูดว่า

รักนะ เพราะว่าเวลาพูดว่ารัก มันเหมือนRose1 เลิกพูดไปตั้งแต่ แต่งงานแล้วอะ คำจะกอดกลับก็รู้ละว่าหายโกรธกัน” (Rose1)

2.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการกระทำ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ นั้น พบผลที่ เกิดในสามระดับได้แก่ระดับ ความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ ความถี่ในการทะเลาะกัน น้อยลง) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้ที่ จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำ อย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งทีอีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เค้าถูกtreat ยังไง ซึ่งมันแตกต่างจากเราโดย ลิ่นเซิง มันก็เลยทำให้เข้าใจว่า เฮ้ยเค้าโตมาแบบนี้ ไม่ใช่ว่า เค้าจะแบบอยากมาทะเลาะกันเรา หรือจะมี ปัญหากับเรา แต่เค้าโตมาแบบนี้ เค้าเข้าใจแบบนี้ จริง ของLilyคือ โอกาสที่ใช้เวลากับที่บ้านเค้า ทำให้ ได้เห็นเข้าใจว่าจะอยู่ด้วยกันยังไงแบบไหน” (Lily1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้

เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีก
คนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“เราบ่นเค้าเรื่องบางที่ทำบ้านรก เค้าก็ไม่พอใจ
เราก็ไม่พอใจ แต่เราพยายามปล่อยวางเข้าใจเค้า
เพราะเค้าโตมาแบบนี้ ปีหลังนี้ทะเลาะเรื่องบ้านรก
น้อยลง เพราะเราเข้าใจเค้า” (Lily1)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยรู้สึกพึงพอใจในผล
ที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“ก็พอใจที่เค้าสำนึกได้ เราก็ไม่ได้อยากจะไป
พูดไม่ดีหรือขี้นิน” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยกลับมาพูดคุยกัน
เหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คู่กันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธ
กัน

“ตอนแรกต่อว่าหนักมาก พอเค้าดูสำนึกผิด
มากอดๆอ่อนๆเราก็เย็นลง อารมณ์พอมันเย็นลดลง
มันก็หายโกรธไม่ใช่ว่าเค้าไปมีเมียน้อย” (Peony1)

ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยเมื่อเกิดความขัดแย้งแล้วจัดการกับปัญหาได้ ทำให้การทะเลาะเรื่องเดิมๆน้อยลงไปจากแต่ก่อน

“คือจริงๆมันก็มีค่อนข้างจะเรื่อยๆนะ แต่ความถี่มันห่างขึ้นจากปีสองปีแรก ที่เกือบจะทุกวัน เดี่ยวนี้ก็ เดือนละครั้ง หรือ สองอาทิตย์ครั้ง ด้วยความที่เดี๋ยวนี้เราทำในสิ่งที่เค้าพอใจจะได้ไม่มีปัญหา” (Lily2)

2.2 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

2.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการไม่กระทำหรือการไม่แสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ ของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน เพื่อสื่อความหมาย กล่าวคือ เป็นการเงียบงนไม่พูด แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้คู่สมรสอีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่ของตนได้จนก่อให้เกิดการสะสมของปัญหาและความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ผ่านช่องทางคือ ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การไม่รับผ่านโทรศัพท์ การไม่ตอบหรือส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเงียบงนไม่พูด

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่คู่สมรสไม่พูดคุยกัน แสดงออกด้วยการนิ่งเฉยไม่แสดงอารมณ์ หรือมีท่าทางบึ้งตึงใส่กัน เพราะมีความไม่พอใจ ความรู้สึกไม่ดี รู้สึกโกรธ รู้สึกน้อยใจ ที่ล้วนเป็นความรู้สึกเชิงลบที่บั่นทอนความสัมพันธ์ที่เก็บไว้ข้างในทั้งสิ้น

“เค้าก็จะแบบเหมือนแบบงอนบึ้งตึงไม่รับโทรศัพท์ ไม่รับเลย โทรก็ครั้งก็ไม่รับ เป็นสิบๆครั้งก็

แบบไม่รับ อะไรอย่างเนี่ยะ จนเราลองส่งดอกไม้ไป
จ้อเลยยอมโทรกลับมา” (Peony 2)

แสดงออกตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้นเพราะคู่สมรสแสดงออกทางคำพูดหรือท่าทางที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ตัวเองคิดอยู่ รู้สึกอยู่ หรือเป็นอยู่ จนทำให้อีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกความคิดที่แท้จริงได้และอาจเข้าใจผิดเพี้ยนไปเพราะเข้าใจตามสิ่งที่อีกฝ่ายสื่อสารออกมา

“เวลาน้อยใจ เวลาอยากให้เค้าทำแบบนี้
แบบนี้ บางที่เราไม่บอกแล้วจะแสดงออกอีกอย่าง”
(Lily1)

2.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการกระทำ เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารนั้น เป็นการแสดงออกด้วยการกระทำหรือภาษากายของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แสดงออกอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น โดยทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง จะพบว่ามีกรกระทำดังนี้ การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การจ้อด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี และ การใช้ภาษากาย

การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การแสดงออกด้วยการกระทำถึงการยอมลงมือทำในสิ่งที่ให้อีกฝ่ายพอใจ เพื่อจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

“มันทำให้เรารู้สึกว่า โอเคแล้วปัญหามันหายไป เราไม่โกรธเค้าแล้ว ให้อภัย ณ เวลานั้นไม่อยากจะทำให้เค้าไม่สบายใจเพราะเค้าพยายามทำงานให้น้อยลงทำให้เราพอใจ พอเห็นเราเริ่มงอนๆ เราก็ไม่อยากไปโกรธเค้ามาก” (Peony2)

การร้องด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี

การแสดงออกด้วยการกระทำโดยทำในสิ่งที่อีกคนรู้สึกดีชอบพอใจ โดยชื่อของชื่อดอกไม้มาง้อ พาไปทำในสิ่งที่อีกคนชอบใช้เวลาอยู่ด้วยกันสองคน แห่เล่นด้วยทำตัวน่ารัก

“มีให้ดอกไม้ งามตอนทะเลาะกันเค้าไม่พูดด้วยก็ได้ผลนะ” (Peony2)

การใช้ภาษากาย

เป็นการแสดงออกทางกายเพื่อสื่อสารความรู้สึกที่ดีไปยังคู่สมรสแทนการพูด ได้แก่ การกอด การหอม สัมผัสกัน

“อย่างเวลาเค้าทำงาน อย่างปกติเวลาอนเราจะนอนกันเตียงคืนบางครั้งเค้างานเยอะ เค้าจะทำงานของเค้าไป เวลาอนเราก็ไม่พอใจ แต่ไม่ได้ไปบอกเค้าตรงๆ เค้าพอเดาๆได้ก็จะเดินมาหอมมากอดให้เราหายไม่พอใจ” (Peony2)

2.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการกระทำ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร นั้น พบผลที่เกิดในสามระดับ

ได้แก่ระดับความรู้ (รู้วิธีการระดับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการระดับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เราโตมาจากครอบครัวที่ไม่สำเร็จ ชีวิตพ่อแม่เราทะเลาะกันตั้งแต่เริ่มเกิดเลย ตอนเด็กเราจะรู้สึกว่าถ้าเรามีครอบครัว เราต้องมีความสุข เพราะฉะนั้นอะไรก็ตามที่ทำให้มีความสุขเราจะทำก่อน และเราต้องเข้าใจเค้าว่าเค้าเป็นแบบไหน”
(Peony2)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“เค้าคือทีมเดียวกับเรา ตอนที่เราแบบมองไม่เห็นอะไรประมาณนี้ค่ะ เหมือนมันก็เลยเหมือนกับเออ ก็คงเป็นเรื่องนี้แหละที่เหมือนทำให้มันกลับมา

เป็นเหมือนเดิมได้ เข้าใจในสิ่งที่ทั้งสองคนเป็นให้
 มากๆ แม้กระทั่งตอนเค้าพูดหรือมีท่าทางที่ตรงกัน
 ข้ามกับความรู้สึกที่ตัวเองคิดอยู่เราก็พอรู้ว่าเค้าคิด
 อะไรอยู่ด้วยกันมาก็รักในสิ่งที่เค้าเป็นมากขึ้น”
 (Rose2)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
 ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยรู้สึกพึงพอใจในผล
 ที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“รู้สึกดีกับเค้ามากขึ้นที่เค้ามาง้อให้เราอารมณ์
 ดีหลังจากที่เราไม่คุยกันงอนกัน” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
 ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยกลับมาพูดคุยกัน
 เหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธ
 กัน

“อย่างเวลาเค้าทำงาน อย่างปกติเวลาอนเรา
 จะนอนกันเตียงคืนบางครั้งเค้างานเยอะ เค้าจะ
 ทำงานของเค้าไป เวลานอนเราก็ไม่พอใจ แต่ไม่ได้ไป
 บอกเค้าตรงๆ เค้าพอเดาๆได้ก็จะเดินมาหอมมากอด
 ให้เราหายไม่พอใจ” (Peony2)

ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยเมื่อเกิดความขัดแย้งแล้วจัดการกับปัญหาได้ ทำให้การทะเลาะเรื่องเดิมๆน้อยลงไปจากแต่ก่อน

“ตอนแต่งงานแรกๆเคঁางอนเป็นวันไม่พูดเดี๋ยวนี้เรารู้ว่าต้องร้องอย่างไร ต้องรีบทำอะไรก่อนหลัง มันก็ไม่ค่อยงอนกันบ่อยๆ” (Lily2)

2.3 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

2.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรสที่พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน การตีความผิดๆจากคำพูดของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่องดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“ก็ทะเลาะก็จะแปลกไป คือแต่ก่อนก็จะเป็นทะเลาะแบบไร้สาระมากๆ แต่เดี๋ยวนี้จะเป็น Rose1 ก็ยังมีไร้สาระอยู่เรื่องเดียว แต่ก็คือแบบเรื่องอื่นก็จะ

แบบ ส่วนมากก็จะเป็นเรื่องเนี้ยะ เรื่องความคิดเห็น
ไม่ตรงกัน” (Rose1)

การตีความผิด ๆ จากคำพูดของอีกฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการตีความหมายที่ผิดเพี้ยนไปจากสิ่งที่อีกฝ่ายพยายามจะพูดคุยหรือ อธิบายโดยอีกฝ่ายไม่ได้มีความหมายว่าอย่างที่อีกคนเข้าใจ จนก่อให้เกิดความ เข้าใจผิดได้

“เพราะปัญหามาจากเข้าใจที่เค้าพูดไปผิดๆ
เราต้องพยายามเรียนรู้ที่จะเข้าใจวิธีการคิดของเค้า”
(Lily1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่ แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของ ตนเป็นใหญ่

“เค้าจริงจังกับเรื่องงานก็มากกว่าเรา ทำให้พูด
แล้วคิดไม่ตรงกันเรื่องนี้บ่อยๆ ซึ่งเค้าจะขอให้เรา
เข้าใจเค้าเราก็ต้องยอมรับเรื่องการทำงานหนักของ
ภรรยา” (Peony2)

2.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการกระทำ เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจาก สาเหตุ การสื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกด้วยการกระทำหรือภาษา

กายของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทางการแสดงออกโดยการกระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามี่หรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แสดงออกอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น โดยทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่างลดลง จะพบว่ามีการกระทำดังนี้ การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การร้องขอด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี และ การใช้ภาษากาย

การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง

การที่คู่สมรสแสดงออกไม่ไปเปลี่ยนแปลงตัวตนต่างๆของอีกฝ่าย อีกทั้งยังรับได้ในสิ่งที่คู่สมรสเป็นโดยเป็นการรับข้อเสียของอีกคนได้ และยังคงพยายามปรับตัวเข้าหากัน

“เพราะปัญหามาจากเข้าใจที่เค้าพูดไปผิดๆ เราต้องพยายามเรียนรู้ที่จะเข้าใจวิธีการคิดของเค้า”
(Lily1)

การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การแสดงออกด้วยการกระทำถึงการยอมรับลงมือทำในสิ่งที่ให้อีกฝ่ายพอใจ เพื่อจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

“พักนี้ง เราก็เลือกเอาอะไรที่มัน flexible สำหรับทั้งคู่มากกว่าแต่จริงๆมันก็กลับมาเป็นเรื่องเดิมที่เค้าให้ความสำคัญกับงานมากเกินไป เค้าให้อันดับแรก แต่เราไม่รู้ว่าจะจัดการยังไง ได้แต่ยอมรับตัวตนของอีกฝ่าย รับข้อเสียของอีกคนให้ได้”
(Peony2)

การร้องขอด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี

การแสดงออกด้วยการกระทำโดยทำในสิ่งที่อีกคนรู้สึกดีชอบพอใจ โดย
ชื่อของชื่อดอกไม้มาจ้อ พาไปทำในสิ่งที่อีกคนชอบใช้เวลาอยู่ด้วยกันสองคน การ
แหย่เล่นด้วยทำตัวน่ารัก

“เวลาทะเลาะกัน จะพยายามยกโทษให้อภัย
ไปจ้อให้อารมณ์ดีพาเค้าไปทานข้าวอร่อยๆเวลาเค้า
นอนเงียบไม่พูด เราคิดอยู่เสมอว่าถ้ารักกันเวลาอยู่
ด้วยกันต้องมีความสุข มากกว่าที่มีความทุกข์ พวก
เรื่องมองต่างมุมก็นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่มีจะดีกว่า” (Peony2)

การใช้ภาษากาย

เป็นการแสดงออกทางกายเพื่อสื่อสารความรู้สึกที่ดีไปยังคู่สมรสแทนการ
พูด ได้แก่ การกอด การหอม สัมผัสกัน

“แบบเถียงกันเรื่องขับรถที่คิดไม่เหมือนกัน
เวลาต่างคนไม่พอใจ ตอนอยู่ในรถพอเค้าหันมาจับ
มือก็รู้สึกดีกับเค้าขึ้นหายงอน” (Peony1)

2.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการกระทำ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลด
ความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสามระดับได้แก่ระดับ
ความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ
รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ ความถี่ในการทะเลาะกัน
น้อยลง) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้ที่
จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำ

อย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ
ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“บางครั้งก็จะมี ความคิดเห็นไม่ตรงกัน และ
ดิ่งๆกันบ้างแต่ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่าง กันถึงขั้นรุนแรง
อยู่ๆกันไปก็รู้ว่าจะประคับประคองยังไง” (Peony2)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความ
เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีก
คนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“เรียนรู้ที่จะยอมรับกันมากกว่าปีแรกเยอะ เรา
เคยแยกบ้านกันเดยนะ มันคิดไม่ตรงกันสักเรื่อง แต่
เมื่อเรายอมรับได้ว่าเค้าเป็นแบบนี้ เค้ายอมทำตามที่
คิดว่าเราคิดแบบนี้ พอพฤติกรรมมารกระทำเปลี่ยน
เราก็รับในอีกคนได้ตอนกลับมาอยู่ด้วยกันอีก”
(Lily1)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยรู้สึกพึงพอใจในผล
ที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“แม้ว่าเค้าจะไม่เห็นด้วย คุยแล้วไม่เข้าใจกัน
แต่การที่เค้าไม่พยายามเปลี่ยนแปลงเรา เราก็ดีใจที่
สามีเป็นแบบนี้” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คู่กันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธกัน

“แบบเถียงกันเรื่องขับรถที่คิดไม่เหมือนกัน เวลาต่างคนไม่พอใจ ตอนอยู่ในรถพอเค้าหันมาจับมือก็รู้สึกดีกับเค้าขึ้นหายงอน” (Peony1)

ความถึในการทะเลาะกันน้อยลง

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยเมื่อเกิดความขัดแย้งแล้วจัดการกับปัญหาได้ ทำให้การทะเลาะเรื่องเดิมน้อยลงไปจากแต่ก่อน

“ตอนแรกวิธีการแบบเราเค้าอาจจะไม่เห็นด้วย แต่พอเค้ารับตัวตนเราได้ มันทำให้อีกฝ่ายเปลี่ยนพฤติกรรมไปไหนทางที่ดีขึ้น เค้าเลือกทำในสิ่งที่เค้าพอใจจะได้ไม่มีปัญหาก็ไม่ทะเลาะเรื่องการตื่นวันอาทิตย์บ่อยเท่าเมื่อก่อน” (Lily2)

2.4 การสื่อสารด้วยการกระทำ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

2.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำและท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์โกรธโมโหร่วมด้วย ด้วยการทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย และการใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย ด้วยการมีสีหน้าท่าทางเกรี้ยวกราดของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรงด้วย

อารมณ์ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ การใช้วิธีการแสดงออก ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์รุนแรง จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความโกรธจัด อารมณ์โมโห การพูดจาเสียงดังโวยวาย ตะคอก ตะโกน แผลเสียดังใส่อีกฝ่าย

“ความที่เราอยากจะเอาชนะเค้า บางครั้งก็เป็นเหมือนกันที่อยากให้เค้าระเบิด อยากให้ตายกัน ฆ่ากันไปเลยบ้างก็มี ก็เป็น ชอบจีเค้า บางครั้งเค้าเกินไป ก็ทำเค้า แต่เค้าจะมีสตินะ แต่เราจะเป็นคน หลุดเองซะมากกว่า เวลาเถียงกันหนักก็ตายเป็นไปข้างหนึ่ง เอาปืนมายิงกันให้ตายไปข้างหนึ่ง”
(Sunflower1)

การใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาแสดงสีหน้าไม่พอใจอย่างรุนแรง ทำตาแข็ง แสดงท่าทางเกรี้ยวกราด แสดงออกถึงการปะทะที่รุนแรง

“พออารมณ์ไม่ดี จะลงที่อีกคน คือมันจะแบบ มันสามารถที่จะแรงมากทำท่าทางร้ายๆใส่กัน ผ แล้วอยู่ดีๆก็จะแบบกลับมาเป็นเหตุการณ์ปกติได้ เพราะรู้กันว่าเป็นคนแบบนี้ จะพยายามระวังทำให้เค้ายังไม่โห” (Rose1)

2.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการกระทำ เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นการแสดงออกด้วยการกระทำหรือภาษากายของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แสดงออกอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น โดยทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์ลดลง จะพบว่ามีการกระทำดังนี้ การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การร้องด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี และ การใช้ภาษากาย

การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การแสดงออกด้วยการกระทำถึงการยอมลงมือทำในสิ่งที่ให้อีกฝ่ายพอใจ เพื่อจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

“ปกติเราจะใส่กันยับ ถ้าเค้ายอมทำในสิ่งที่เราขอ ที่รุนแรงกันมากก็จบปัญหากันเลย ดีกันแล้วแล้วแต่จิ้งหะ” (Rose2)

การร้องด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี

การแสดงออกด้วยการกระทำโดยทำในสิ่งที่อีกคนรู้สึกดีชอบพอใจ โดยซื้อของซื้อดอกไม้มาจ้อ พาไปทำในสิ่งที่อีกคนชอบใช้เวลาอยู่ด้วยกันสองคน การหยอเล่นด้วยทำตัวน่ารัก

“เค้าจะรู้จักน้ำเสียงเรา เค้าเหมือนคนแก่เหมือนพ่อ พอเราขอโทษ ไปแก๊งๆหย่อยๆเค้าก็หายเวลาเค้าโมโหมากๆใส่เราที่ทำอะไรซุ่มซุ่ม” (Sunflower1)

การใช้ภาษากาย

เป็นการแสดงออกทางกายเพื่อสื่อสารความรู้สึกที่ดีไปยังคู่สมรสแทนการพูด ได้แก่ การกอด การหอม สัมผัสกัน

“Sunflower2จะเป็นคนที่อารมณ์ก่อนไฟขึ้นสุดถึงจุดพีคสุด แต่ก็อ่อนลงเพราะเห็นเราร้องไห้เสียใจ ทะเลาะกันก็เท่านั้น หากจุดจบของเราเจอแล้วคือรักกัน กอดกันนะ” (Sunflower 1)

2.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการกระทำ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสามระดับได้แก่ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และรู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“พออารมณ์ไม่ดี จะลงที่อีกคน คือมันจะแบบมันสามารถที่จะแรงมากทำท่าทางร้ายๆใส่กัน ผ แล้วอยู่ดีๆก็จะแบบกลับมาเป็นเหตุการณ์ปกติได้ เพราะรู้กันว่าเป็นคนแบบนี้ จะพยายามระวังทำให้เค้ายังไม่ไหว” (Rose1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยการเกิดความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคน เป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“Sunflower2 เป็นคนตลกแต่เรารู้จักเค้าดี ยอมรับเค้าดีว่าเค้าเป็นคนแบบนี้พ่อแม่Sunflower2 ก็บอกว่า เค้าอารมณ์ รุนแรงหาคนที่อยู่กับเค้าได้ยาก แต่Sunflower1 เป็นคนรักเค้าที่เค้าเป็นแบบนี้ และ เข้าใจที่เค้าเป็นแบบนี้เข้าใจในตัวตนเลยอยู่ด้วยกัน ได้” (Sunflower 1)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยรู้สึกพึงพอใจในผลที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“พอเริ่มมีเรื่อง กำลังเถียงกันอยู่ ต่างคนต่างใส่ อารมณ์ต่อกัน ถ้าเค้าลงมือทำ เราก็พอใจในตัวเค้าที่ เค้ายอมทำยอมเปลี่ยนแปลงอะไรให้เรา” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำ ด้วยกลับมาพูดคุยกัน เหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คู่กันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหายโกรธ กัน

“ปกติเราจะใส่กันยับ ถ้าเค้ายอมทำในสิ่งที่เรา
ขอ ที่รุนแรงกันมาก็จบปัญหากันเลย ดีกันแล้ว
แล้วแต่จังหวะ” (Rose2)

ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด
ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการกระทำโดยเมื่อเกิดความขัดแย้ง
แล้วจัดการกับปัญหาได้ ทำให้การทะเลาะเรื่องเดิมๆน้อยลงไปจากแต่
ก่อน

“มีครั้งหนึ่งที่เรา พีก่อน ก่อนแล้วเค้าพีกตาม
แต่พีกหนักกว่า เราต้องเอาเค้าลง เอาจริงๆ
Sunflower1ก็รู้ว่าเค้าเอาจริง ก็กลัวเหมือนกัน ก็ห้าม
เค้าก็กอดกันดีกัน แล้วนั่งคุยกับ ปรับความเข้าใจกัน
เค้าก็ไม่ทำละ จากนั้นก็ไม่ทะเลาะกันหนักบ่อยๆเท่า
เมื่อก่อนแล้ว” (Sunflower 1)

3. รูปแบบการสื่อสารแบบเจียบจืด

เป็นรูปแบบที่มีการผสมผสานการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม
และการสื่อสารด้วยความเจียบ มาช่วยลดความขัดแย้งจากสาเหตุต่างๆ โดยการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม
เป็นการกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจน
ภาษาผ่านบุคคลที่สาม คือ พ่อและแม่ของคู่สมรสฝ่ายหญิง แม่ของคู่สมรสฝ่ายชาย พนักงานในบริษัท
เพื่อน และลูก โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือ
เรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสาร
ผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามี
ดังนี้ พูดให้คืนดีกัน พูดให้คำปรึกษา และพูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีการพูด ผ่าน
การเผชิญหน้าของบุคคลที่สามและคู่สมรสทั้งสองฝ่าย หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวม
ไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ
ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ

จากผลการศึกษาพบว่า วิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนี้ พบในทั้ง 4 คู่ เพียงแต่ตัวบุคคลที่สาม อาจแตกต่างกันไป บางคนสนิทกับครอบครัวจะมีคนครอบครัวเข้ามาสื่อสาร บางคนสนิทกับเพื่อน บางคน มีลูก มีลูกน้องเป็นต้น โดยเป็นวิธีการสื่อสารที่มาจากการสื่อสารโดยบุคคลที่สามเข้ามามีส่วนช่วยในการ ไกล่เกลี่ย ช่วยสื่อสารกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเวลาเกิดความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุ ของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 2 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1. การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 2. การ สื่อสารด้วยความเห็นต่าง โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคอง ชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับ พฤติกรรม (คืนดีกัน)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามเป็นการสื่อสารที่สามารถลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่ มา จาก 2 ด้านเท่านั้น จึงควรใช้วิธีการสื่อสารด้วยความเจียมรุ่มด้วยเพื่อช่วยการลดความขัดแย้งที่มาจาก การ สื่อสารได้ครบทุกด้าน เนื่องจากการสื่อสารด้วยความเจียม รุ่ม สามารถลดความขัดแย้งอันมาจากสาเหตุที่ต่าง ไป นั่นคือ 1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์

โดยการสื่อสารด้วยความเจียมรุ่มนั้น เป็นการกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อ ความหมาย ในเชิงอวัจนภาษา โดยจะไม่มี การส่งเสียงให้คำพูดเพียงแต่แสดงท่าทางที่สื่อความหมายว่า หยุดการพูดจา และ การแยกกันไปอยู่คนละที่ เป็นวิธีที่คู่สมรสใช้เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง ไม่ให้ทวีความรุนแรงมากขึ้นผ่านช่องทางคือ การใช้การแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้า ของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย ถือเป็นวิธีที่คู่สมรสเลือกใช้เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง โดยเฉพาะ สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 3 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในหนึ่งระดับได้แก่ ระดับ พฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น และ ใจเย็นขึ้น) ในส่วนนี้ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

3.1 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

3.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

3.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

3.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

3.2 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

3.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

3.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

3.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

3.3 การสื่อสารด้วยความเจียม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

3.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

3.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

3.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

3.4 การสื่อสารด้วยความเจียม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

3.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

3.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

3.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

3.5 การสื่อสารด้วยความเจียม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

3.5.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

3.5.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

3.5.3 ผลที่เกิดขึ้น

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

3.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการไม่กระทำหรือการไม่แสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ ของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน เพื่อสื่อความหมาย กล่าวคือ เป็นการเจียมบงอนไม่พูด ทำให้คู่สมรสอีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สมรสของตนได้จนก่อเกิดการสะสมของปัญหาและความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ผ่านช่องทางคือผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การไม่รับผ่านโทรศัพท์ การไม่ตอบหรือส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเจียมบงอนไม่พูด

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่คู่สมรสไม่พูดคุยกัน แสดงออกด้วยการนิ่งเฉยไม่แสดงอารมณ์ หรือมี

ท่าทางบึ้งตึงใส่กัน เพราะมีความไม่พอใจ ความรู้สึกไม่ดี รู้สึกโกรธ รู้สึกน้อยใจ ที่ล้วนเป็นความรู้สึกเชิงลบที่บั่นทอนความสัมพันธ์ที่เก็บไว้ข้างในทั้งสิ้น

“อยู่ดีๆ เจียบๆ ต้องคิดก่อนว่าคือเค้าไม่พอใจถ้า
อยู่กับเพื่อนเค้าก็จะช่วยพูดให้หายโกรธ” (Peony2)

3.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารนั้น เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความผ่านบุคคลที่สาม โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม นั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามิดังนี้ พูดให้คืนดีกัน พูดให้คำปรึกษา และ พูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี

พูดให้คืนดีกัน

เป็นการพูดผ่านบุคคลที่สามให้เข้าใจความรู้สึกของอีกคน พูดปรับความเข้าใจ พูดไกล่เกลี่ยความไม่เข้าใจ รวมไปถึงพูดชื่นชมคู่สมรสให้อีกฝ่ายฟัง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คู่สมรสคืนดีกันจากการรับฟังความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย เวลาที่ทั้งสองคนไม่สื่อสารไม่คุยกัน

“คือเวลาเรามีอะไรก็จะบอกแม่ พอแม่เห็น
อาการบ๊ีบ แม่ก็จะบอกLily2แล้ว ว่า Lily1เค้าอยาก
ให้Lily2สนใจ แม่ก็จะนั่งพากย์ นั่งอะไรแบบนี้ เพื่อให้
Lily2เข้าใจแต่ไม่รู้ว่าเป็นLily2เข้าใจเปล่า” (Lily1)

พูดให้คำปรึกษา

การพูดให้คำปรึกษาจากบุคคลที่สามในฐานะคนที่มีความเข้าใจ มีประสบการณ์มากกว่าเวลาที่คู่สมรสต้องการข้อมูล รวมไปถึงการพูดอบรมสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสอีกด้วย

“เพื่อนเราเค้าจะเห็นใจกันและกัน ช่วยพูดให้
เย็นลง เพื่อนมีส่วนให้มองตัวเอง คล้ายกระจก เห็น
เรามากขึ้นมุมมองตัวเรา เป็นอีกวิสัยทัศน์ หนึ่งให้เรา”
(Peony2)

พูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี

เป็นการพูดหยอกเล่นให้อีกฝ่ายอารมณ์ดีขึ้นโดยใช้ลูกเป็นกาวใจโดยเอากลูกมาเล่นมาแหยให้อีกฝ่ายหายโกรธ

“ส่วนใหญ่เค้าจะพูด ให้เหตุผลนู่นนี่นั่น คน
เป็นคนพูดเยอะอยู่แล้ว ก่อนมีลูกRose1จะเข้าหา โดย
ทำมาเนียนมานั่งคุยกัน แต่หลังมีลูกก็จะเอากลูกมาล่อๆ
เอามาเล่นอะไร สักพักก็ดีขึ้น” (Rose2)

3.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำ

อย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ
ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เราต้องรู้จักตัวตนเค้าให้ดีแล้วปรับเราจะใช้
จากการอยู่กับเค้าจริงๆ เราจะรู้แบบแผนจากการ
สังเกตเรารู้ว่าถ้าเค้าโกรธระดับนี้ เราไปจุด นิดหนึ่งก็
ติด ถ้าเงียบใส่ไม่พูดน่าจะโกรธจัดมากเราก็รู้ว่าต้อง
ทำไง” (Lily1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความ
เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีก
คนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“จุดที่เราเงียบโกรธเค้าทั้งคืน เค้าก็ปรึกษา
เพื่อนเค้า เพื่อนก็พูดให้ปรับความเข้าใจกัน เค้าจึง
พยายามเข้าใจผู้หญิงมากขึ้น” (Peony1)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม โดยรู้สึกพึงพอใจใน
ผลที่ได้ พึงพอใจในตัวเองมีหรือภรรยา

“รู้สึกดีกับเค้ามากขึ้นที่เค้าเอาลูกมาช่วยง้อ
ตลกดี ทำให้เราอารมณ์ดีขึ้นหลังงอนกัน”
(Sunflower2)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุณกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย หายโกรธกัน

“แล้วเค้าก็จะแบบ เหมือนอารมณ์ว่าใจแข็งอะไรประมาณนี้ เหมือนแบบไม่โทรมาไม่อะไรไม่คุยกัน แต่คนรอบข้างเค้าก็จะเป็นคนแบบ ให้โทรไปหา Rose1 สิ กวดยเดียววอ้อยมาก อะไรประมาณนี้ เค้าก็ต้องโทรมา ทำยที่สุดประมาณเหมือนใช้คนรอบข้างมากกว่า” (Rose1)

3.2 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

3.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรส ที่พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่

ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่อง
ดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“ส่วนมากก็จะเป็น เรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกัน
อย่างเรื่องการเลี้ยงลูก แม่ก็จะมาช่วยออกความเห็น
ให้เข้าใจกัน” (Rose1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่
แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของ
ตนเป็นใหญ่

“ ในมุมมองเราเราว่าดีกว่าถูกต้องกว่าแต่เค้าก็จะมี
เหตุผลของเค้า ทำให้พูดแล้วคิดไม่ตรงกัน พ่อแม่ก็
จะมาช่วยพูดฝั่งเค้าบ้าง” (Sunflower2)

3.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ
การสื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่าง เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้
ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือ
ข้อความผ่านบุคคลที่สาม โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดย
รับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อ
ออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรใน
สถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามิดังนี้ พูดให้คืนดีกัน และ พูดให้คำปรึกษา

พูดให้คืนดีกัน

เป็นการพูดผ่านบุคคลที่สามให้เข้าใจความรู้สึกของอีกคน พูดปรับความเข้าใจ พูดไกลเกลียดความไม่เข้าใจ รวมไปถึงพูดชื่นชมคู่สมรสให้อีกฝ่ายฟัง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คู่สมรสคืนดีกันจากการรับฟังความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายเวลาที่ทั้งสองคนไม่สื่อสารไม่คุยกัน

“คือเวลาเรามีอะไรก็จะบอกแม่ แม่จะบอกว่า
เราคิดยังไง สามมีคิดยังไง ให้คืนดีกัน” (Lily1)

พูดให้คำปรึกษา

การพูดให้คำปรึกษาจากบุคคลที่สามในฐานะคนที่มีความเข้าใจ มีประสบการณ์มากกว่าเวลาที่คู่สมรสต้องการข้อมูล รวมไปถึงการพูดอบรมสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสอีกด้วย

“ปรึกษาเพื่อนได้ระบายและได้เข้าใจผู้หญิง
มากขึ้น ว่าทำไมเป็นแบบนี้” (Peony2)

3.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เราเชื่อว่าบางที่เค้าทลไ้ไว้ในใจ คือเราเคย
บอกบางที่ที่เราเคยคุยว่า กลัวว่าถึงจุดหนึ่งเค้าจะ

ระเบิดออกมาทีเดียว ในสิ่งที่เค้าไม่พอใจไม่ว่าอะไรก็ตาม เราจะได้รู้วิธีการว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ตัวเค้ามี่ความสุขมากขึ้น จากการถามเพื่อนๆเค้า” (Peony1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“พอได้ฟังแม่เค้าสอนจึงเข้าใจความรู้สึก ความคิดของภรรยามากขึ้นว่าเค้าเป็นคนแบบนี้คิดแบบนี้ เราเข้าใจความเป็นเค้ามมากขึ้น” (Lily2)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม โดยรู้สึกพึงพอใจในผลที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“รู้สึกดีกับสามีมากขึ้นพอแม่บอกว่าเค้ามารู้สึกดีกับแม่ว่าอะไร” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการกรกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คู่กันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย หายโกรธกัน

“ตอนนั้นที่ทะเลาะกันเราลงจากรถเลย ชุดราตรีจะไหนดีไปหมอบขีด กลับบ้านก่อนแต่งงาน แล้วมือถือแบตหมดเหมือนในหนังเลย นั่งรถทัวร์น่ากลัวมาก โทรหาพ่อให้มารับ เค้ารู้ว่าเรากลับบ้าน เค้าโทรหาพ่อเรา ให้พ่อส่งขึ้นรถกลับ ทะเลาะกันแต่เค้าสามารถพูดให้พ่อแม่เราเข้าใจ ส่งเรากลับกรุงเทพดีกันซะงั้น” (Sunflower1)

3.3 การสื่อสารด้วยความเจียม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

3.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือการส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ คือ การใช้ถ้อยคำตำหนิ การพูดจาไม่เข้าหู พูดประชดประชัน ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่ายรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

การใช้ถ้อยคำตำหนิ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี ต่อคู่สมรส ที่กล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ได้ตั้งใจ ต่อว่าถึงความผิดความไม่ดีของอีกฝ่าย

“บ่อยครั้งที่เราจะต่อว่าเค้า เรื่องในบ้าน ถ้าเค้าไม่เถียงกลับเงิบใส่เราก็ไม่ได้บ่นต่อ บางทีมันอดไม่ได้ แต่ก็ทำให้เราไม่ทะเลาะกันมากขึ้นนะ” (Lily1)

การพูดจาไม่เข้าหู

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจากวนอีกฝ่าย พูดหัวงูด้วยน้ำเสียงไม่ดี พูดในสิ่งที่อีกฝ่ายไม่อยากจะยิน

“เราบางครั้งใจร้อนมาก ชอบพูดจนประสาท
อีกคนบางที ก็รู้ตัวนะ ถ้าเค้าไม่ได้ตอบก็โอเค”
(Rose2)

พูดประชดประชัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจิกกัด เสียดสีอีกฝ่ายด้วยคำพูดต่างๆ

“บางทีแค่ประชดๆไม่ได้อะไร บางทีเค้าก็
ยอมๆเงี้ยบๆให้เราพูด” (Rose1)

3.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยด้วยความเงี้ยบ เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบนั้น วิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยความเงี้ยบที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบลดลง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำต่างๆที่สื่อออกไปของคู่สมรส ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยในการสื่อสารด้วยความเงี้ยบนั้น จะเป็นการแสดงออกโดยการกระทำที่ไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ ที่แสดงออกในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามิดังนี้ ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา และการแยกกันไปอยู่คนละที่ ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย

ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา

การแสดงท่าทีทางกายว่าหยุดพูดจาใดๆในขณะที่กำลังเกิดความขัดแย้ง ท่าทางที่สื่อความหมายว่าเงี้ยบเพื่อยอมหยุดโต้เถียง

เพื่อให้หยุดทะเลาะกัน อาจะเจียบเพื่อฟังคำอธิบาย รวมไปถึงการเจียบ
ยังไม่พูดคุยกันถึงเรื่องที่เกิดความขัดแย้งขึ้น

“ต้องยอมเจียบ พอเค้านมา เจียบให้เค้าน
ให้รู้ว่าเรายอมไม่เถียงแล้วค่อยกลับมาคุย” (Lily2)

การแยกกันไปอยู่คนละที่

การที่คู่สมรสแยกกันไปทำอย่างอื่นไปก่อนเจียบแยกกันไปอยู่คน
ละที่เพื่อให้ไม่ยิ่งทะเลาะกันรุนแรง เจียบแยกให้อีกฝ่ายอารมณ์เย็นลง
ก่อน ก่อนจะมาพูดคุยกันหลังจากต่างฝ่ายต่างใจเย็นด้วยกันทั้งคู่

“แบบบางที่เค้าก็จะไปนั่งอยู่คนเดียวในห้องน้ำ
ไปรดน้ำต้นไม้ จะลุกออกไปซะมากกว่า แต่ว่าไม่แนว
แบบว่าเอ๊ยต้องมาพูดกันให้รู้เรื่อง แต่สักพักพอ clam
down ถึงค่อยคุยกันก็เลยไม่มีแบบมีการพูดประชด
ประชดรุนแรงใส่กัน” (Peony1)

3.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยความเจียบ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลด
ความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ นั้น พบผลที่เกิดขึ้น หนึ่งระดับได้แก่
ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และ ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจียบ ด้วยการกลับมา
พูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย
หายโกรธกัน

“ก็ยกโทษให้เค้าบอกว่าคราวหลังถ้าไม่อยาก
ให้จู้จี้ขี้บ่น ก็อย่าทำอีก พอเราบ่นๆแล้วเค้าก็เจียบเรา
ก็ใจเย็นลงคุยกันปกติ” (Rose1)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจียม โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“บ่อยครั้งที่เราจะต่อว่าเค้า เรื่องในบ้าน ถ้าเค้าไม่เถียงกลับเจียมใส่เราก็ไม่ได้บ่นต่อ บางที่มันอดไม่ได้ แต่ก็ทำให้เราไม่ทะเลาะกันมากขึ้นนะ” (Lily1)

3.4 การสื่อสารด้วยความเจียม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

3.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรสที่พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่องดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“พูดเข้าใจไม่ตรงกัน เราเข้าใจแค่มุมมองเราแค่นั้น
เดียว อีกฝ่ายเค้าไม่เห็นด้วย แยกกันไปก่อนจะได้ไม่
ต้องเถียงกัน” (Lily1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น
เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่
แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของ
ตนเป็นใหญ่

“มันตามาต่างกันเรารู้เหตุผลเราก็ถูก เค้าก็ว่า
เค้าถูก คือมันไม่จบนะ ยังมีแต่ของขึ้น เรารู้ว่าแยกกัน
ไปก่อนจะได้ไม่ทะเลาะกัน” (Lily)

3.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยความเจียม เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การ
สื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำ
ต่างๆที่สื่อออกไปของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยในการสื่อสารด้วยความเจียมนั้น
จะเป็นการแสดงออกโดยการกระทำที่ไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ ที่แสดงออกในสถานการณ์
ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามีดังนี้ ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา และการแยกกันไปอยู่
คนละที่ ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง
2 ฝ่าย

ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา

การแสดงท่าทีทางกายว่าหยุดพูดจาใดๆในขณะที่กำลังเกิด
ความขัดแย้ง ท่าทางที่สื่อความหมายว่าเจียมเพื่อยอมหยุดได้เถียง
เพื่อให้หยุดทะเลาะกัน อาจเจียมเพื่อฟังคำอธิบาย รวมไปถึงการเจียม
ยังไม่พูดคุยกันถึงเรื่องที่เกิดความขัดแย้งขึ้น

“ต้องยอมเจ็บ พอเค้านมา เจ็บให้เค้าบ่น
ให้รู้ว่าเรายอมไม่เถียงแล้วค่อยกลับมาคุย จะได้ใจ
เย็นขึ้นด้วย” (Lily2)

การแยกกันไปอยู่คนละที่

การที่คู่สมรสแยกกันไปทำอย่างอื่นไปก่อนเจ็บแยกกันไปอยู่คน
ละที่เพื่อให้ไม่ยิ่งทะเลาะกันรุนแรง เจ็บแยกให้อีกฝ่ายอารมณ์เย็นลง
ก่อน ก่อนจะมาพูดคุยกันหลังจากต่างฝ่ายต่างใจเย็นด้วยกันทั้งคู่

“หาอะไรทำให้เย็นลงก่อน ไปดูทีวีก่อน ปล่อยให้
ให้เถียงกันก็ยิ่งทะเลาะ แยกกันไปหาอะไรทำให้ไม่
ทะเลาะกันดีกว่า” (Peony2)

3.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยความเจ็บ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลด
ความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดในหนึ่งระดับได้แก่
ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น และ ใจเย็นขึ้น) โดยมีรายละเอียด
ดังต่อไปนี้

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจ็บ ด้วยการกลับมา
พูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย
หายโกรธกัน

“แยกกันไปหาอะไรทำให้ไม่ทะเลาะกันดีกว่า
เดี่ยวใจเย็นก็ดีขึ้น เรื่องความคิดเห็นมันไม่ใช่เรื่องคอ
ขาดบาดตาย” (Peony2)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเงียบ โดยไม่ทำให้คู่สมรสทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“เรื่องขับรถคนละทางนี่ประจำ เคยคิดว่าจะไปทางนี้เร็วกว่า หรือทำไม่วิ่งทางนี้ คิดไม่เหมือนกัน เริ่มเถียงกันละ แต่เรารู้ว่าเงียบๆยอมๆวิ่งตามจะไม่ต้องทะเลาะกันดีกว่า” (Peony2)

ใจเย็นขึ้น

ด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเงียบ ด้วยการที่คู่สมรสรู้สึกว่าตนใจเย็นขึ้น จากเดิมที่รู้สึกโกรธไม่อยากจะพูดคุยกับอีกฝ่ายเพราะกำลังไม่พอใจ โดยจะหงุดหงิดไม่พอใจน้อยลง พูดใจเย็นขึ้น

“ต้องยอมเงียบ พอเค้านบมา เงียบให้เค้านบให้รู้ว่าเรายอมไม่เถียงแล้วค่อยกลับมาคุย จะได้ใจเย็นขึ้นด้วย” (Lily2)

3.5 การสื่อสารด้วยความเงียบ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

3.5.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำและท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์โกรธโมโหร่วมด้วย ด้วยการทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย และการใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย ด้วยการมีสีหน้าท่าทางเกรี้ยวกราดของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรงด้วยอารมณ์ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ การใช้วิธีการแสดงออก ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งเมื่อ

ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์รุนแรง จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความโกรธจัด อารมณ์โมโห การพูดจาเสียงดังโวยวาย ตะคอก ตะโกน แผลงเสียงดังใส่อีกฝ่าย

“คือแบบที่จริงเหมือนกับแบบไม่ได้สำคัญแล้ว แต่คือเราต้องทะเลาะรุนแรงให้ได้ อะไรประมาณนี้ คือแบบเป็นความมุ่งมั่นของเราว่าแบบ กูต้อง ทะเลาะกับมึงเรื่องนี้” (Rose1)

การใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาแสดงสีหน้าไม่พอใจอย่างรุนแรง ทำตาแข็ง แสดงท่าทาง เกรี้ยวกราด แสดงออกถึงการปะทะที่รุนแรง

“สีหน้าท่าทางนี้ไปหมด เวลาโมโหใส่กันนะ เสียงดังลั่นบ้าน” (Rose1)

3.5.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยความเจียม เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยอารมณ์ คือวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยความเจียมที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์ กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำต่างๆที่สื่อออกไปของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย โดยในการสื่อสารด้วยความเจียมนั้น จะเป็นการแสดงออกโดยการกระทำที่ ไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ ที่แสดงออกในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามิดังนี้

ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา และการแยกกันไปอยู่คนละที่ ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย

ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา

การแสดงท่าทีทางกายว่าหยุดพูดจาใดๆในขณะที่กำลังเกิดความขัดแย้ง ท่าทางที่สื่อความหมายว่าเงียบเพื่อยอมหยุดได้เถียง เพื่อให้หยุดทะเลาะกัน อาจเงียบเพื่อฟังคำอธิบาย รวมไปถึงการเงียบยังไม่พูดคุยกันถึงเรื่องที่เกิดความขัดแย้งขึ้น

“ตัวเองเป็นคนที่ได้ดแล้วเดียดไปเลย เดียดเป็นคลัง อันนี้ยอมรับในตัวของเราเอง แต่ตัวภรรยาเค้ามีความเข้าใจในตัวเรา เค้าก็จะเงียบ”
(Sunflower 2)

การแยกกันไปอยู่คนละที่

การที่คู่สมรสแยกกันไปทำอย่างอื่นไปก่อนเงียบแยกกันไปอยู่คนละที่เพื่อให้ไม่ยิ่งทะเลาะกันรุนแรง เงียบแยกให้อีกฝ่ายอารมณ์เย็นลงก่อน ก่อนจะมาพูดคุยกันหลังจากต่างฝ่ายต่างใจเย็นด้วยกันทั้งคู่

“คือรู้สึกว่าการbrake ณ ตอนนั้น มันจะเป็นการถนอมน้ำใจ มันจะไม่มีการทำหน้าเกรี้ยวกราดใส่กัน หรือมาตะโกนใส่กัน เพราะว่ามันจะได้แยกกันอยู่ไปก่อน ผ่านไปชั่วโมงนึงอะเดี๋ยวค่อยกลับมาคุย”
(Lily1)

3.5.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยความเงียบ มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์นั้น พบผลที่เกิดในเกิดในหนึ่งระดับได้แก่ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น และ ใจเย็นขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจียม ด้วยการกลับมาพูดคุย กันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คู่กันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่ายหาย โกรธกัน

“ทุกครั้งพอแบบเริ่มมีอารมณ์ เริ่มหงุดหงิด
ไว้วายใส่กัน ต้องแบบเดี๋ยวไปก่อนเดี๋ยวค่อยคุย
เดี๋ยวไว้ค่อยคุย รอเย็นลงก่อน แล้วค่อยคุย แยกกัน
ไปก่อน” (Lily1)

ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจียม โดยไม่ทำให้คู่สมรส ทะเลาะกันหนักมากขึ้นกว่าเดิม

“ทะเลาะกันแรงที่ พออารมณ์ดีขึ้นจากไปนั่ง
ทำอะไรของเรา รอให้อารมณ์ดีขึ้นก็จะไม่ทะเลาะกัน
หนักขึ้น” (Sunflower2)

ใจเย็นขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยความเจียม ด้วยการที่คู่สมรสรู้สึกว่า ตนใจเย็นขึ้น จากเดิมที่รู้สึกโกรธไม่ยอมพูดคุยกับอีกฝ่ายเพราะกำลังไม่ พอใจ โดยจะหงุดหงิดไม่พอใจน้อยลง พูดใจเย็นขึ้น

“ตอนสามีไว้วายมากๆ เราเจียบรอให้อารมณ์
ดีขึ้นก็จะไม่ทะเลาะกันหนักขึ้น” (Sunflower1)

4. รูปแบบการสื่อสารแบบฟังด้วยใจ

เป็นรูปแบบที่มีการผสมผสานการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และการสื่อสารด้วยการฟัง มาช่วยลดความขัดแย้งจากสาเหตุต่างๆ โดยการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็น การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวจนภาษาและอวจนภาษาผ่านบุคคลที่สาม คือ พ่อและแม่ของคู่สมรสฝ่ายหญิง แม่ของคู่สมรสฝ่ายชาย พนักงานในบริษัท เพื่อน และลูก โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามันดีนี้ พูดให้คืนดีกัน พูดให้คำปรึกษา และพูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีการพูด ผ่านการเผชิญหน้าของบุคคลที่สามและคู่สมรสทั้งสองฝ่าย หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ

จากผลการศึกษาพบว่า วิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนี้ พบในทั้ง 4 คู่ เพียงแต่ตัวบุคคลที่สามอาจแตกต่างกันไป บางคนสนิทกับครอบครัวจะมีคนครอบครัวเข้ามาสื่อสาร บางคนสนิทกับเพื่อน บางคนมีลูก มีลูกน้องเป็นต้น โดยเป็นวิธีการสื่อสารที่มาจาก การสื่อสารโดยบุคคลที่สามเข้ามามีส่วนช่วยในการไกล่เกลี่ย ช่วยสื่อสารกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย เวลาเกิดความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 2 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามเป็นการสื่อสารที่สามารถลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่มาจาก 2 ด้านเท่านั้น จึงควรใช้วิธีการสื่อสารด้วยการฟัง ร่วมด้วยเพื่อช่วยการลดความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสารได้ครบทุกด้าน เนื่องจากการสื่อสารด้วยการฟัง สามารถลดความขัดแย้งอันมาจากสาเหตุที่ต่างไป นั่นคือ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3.การสื่อสารด้วยอารมณ์

โดยการสื่อสารด้วยการฟังนั้น การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงอวจนภาษา โดยการเงียบเพื่อรับฟัง สบตา พยักหน้าหรือแสดงท่าทางที่ทำให้ผู้ส่งสารรับรู้ ว่า กำลังรับฟังเหตุผล ฟังคำอธิบายของอีกฝ่าย รับฟังความรู้สึกของอีกฝ่าย รับฟังปัญหาของอีกฝ่าย ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง และทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ถือเป็นวิธีที่คู่สมรส

เลือกใช้เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส3ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสองระดับได้แก่ ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส และ รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง) ระดับพฤติกรรม (ใจเย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

4.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

4.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

4.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

4.2 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

4.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

4.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

4.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

4.3 การสื่อสารผ่านด้วยการฟัง ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

4.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

4.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

4.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

4.4 การสื่อสารด้วยความเงียบ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

4.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

4.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

4.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

4.5 การสื่อสารด้วยความเงียบ ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

4.5.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

4.5.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

4.5.3 ผลที่เกิดขึ้น

มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร

4.1.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร เป็นการไม่กระทำหรือการไม่แสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ ของคู่สมรสคนใดคน

หนึ่ง หรือทั้งสองคน เพื่อสื่อความหมาย กล่าวคือ เป็นการเจีบบงอนไม่พูดทำให้คู่สมรสอีกฝ่ายไม่สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่ของตนได้จนก่อเกิดการสะสมของปัญหาและความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ ผ่านช่องทางคือผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การไม่รับผ่านโทรศัพท์ การไม่ตอบหรือส่งข้อความผ่านLineด้วยโทรศัพท์มือถือ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเจีบบงอนไม่พูด

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้นเพราะการที่คู่สมรสไม่พูดคุยกัน แสดงออกด้วยการนิ่งเฉยไม่แสดงอารมณ์ หรือมีท่าทางบึ้งตึงใส่กัน เพราะมีความไม่พอใจ ความรู้สึกไม่ดี รู้สึกโกรธ รู้สึกน้อยใจ ที่ล้วนเป็นความรู้สึกเชิงลบที่บั่นทอนความสัมพันธ์ที่เก็บไว้ข้างในทั้งสิ้น

“ปกติเค้าจะเป็นคนพูดมากช่างคุย เมื่อไรก็ตามที่อยู่ดีๆเจีบบคือเค้าไม่พอใจละ” (Rose2)

4.1.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารนั้น เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้ความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความผ่านบุคคลที่สาม โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามันดีนี้ พูดให้คืนดีกัน พูดให้คำปรึกษา และ พูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี

พูดให้คืนดีกัน

เป็นการพูดผ่านบุคคลที่สามให้เข้าใจความรู้สึกของอีกคน พูดปรับความเข้าใจ พูดไกลเกลียดความไม่เข้าใจ รวมไปถึงพูดชื่นชมคู่สมรสให้อีกฝ่ายฟัง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คู่สมรสคืนดีกันจากการรับฟังความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายเวลาที่ทั้งสองคนไม่สื่อสารไม่คุยกัน

“คือแม่จะบอกจะพูดต่างๆเพื่อให้เราเข้าใจกัน
หายโกรธกัน พูดให้คิดข้อดี เราก็จะหายโกรธเคืองมาก
ขึ้น” (Lily1)

พูดให้คำปรึกษา

การพูดให้คำปรึกษาจากบุคคลที่สามในฐานะคนที่มีความเข้าใจ มีประสบการณ์มากกว่าเวลาที่คู่สมรสต้องการข้อมูล รวมไปถึงการพูดอบรมสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลในการใช้ชีวิตคู่ของคู่สมรสอีกด้วย

“ส่วนใหญ่มีอะไรก็จะเล่าให้แม่ฟังคะ แม่ก็จะ
พูดให้เข้าใจอะไรมากขึ้นเทียบพ่อเป็นตัวอย่าง ว่า
ชีวิตคู่พ่อแม่เป็นไงให้คำปรึกษา” (Lily1)

พูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี

เป็นการพูดหยอกเล่นให้อีกฝ่ายอารมณ์ดีขึ้นโดยใช้ลูกเป็นกาวใจโดยเอาลูกมาเล่นมาแหย่ให้อีกฝ่ายหายโกรธ

“ใช้ลูกเป็นกาวใจ พอลูกเห็นเราทะเลาะกันเค้า
จะมากอดพอกับแม่ เราเองจะใจเย็นขึ้น ไม่อยากโกรธ
กันนานๆ” (Sunflower2)

4.1.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร นั้น พบผลที่เกิดขึ้นสามระดับได้แก่

ระดับความรู้ (รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“เรารู้สึกว่าไม่ได้อะไรมันมีแต่ความเหน็ดเหนื่อย อารมณ์แค้น และเครียด แล้วไปๆมาๆเราก็ต้องอยู่ด้วยกันอยู่ดี เพราะว่าเรารู้ปีแรกที่ทะเลาะกัน เราทนไม่ได้ ยุททนไม่ได้ก็ไปเลย เราจะพร้อมแต่กหักตลอดเวลา แล้วพอมันผ่านไป4ปีมาแล้ว ทุกอย่างมันก็ยังอย่างงี้ก็เลยต้องหาวิธีที่ทำให้เราเครียดน้อย”

(Lily1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“การไม่คุยกัน พอมันคิดอะไรได้กันทั้งสองคน บางทีก็เลิกกันไปมันไม่ดี บางทียอมทะเลาะกันไปให้

พ่อแม่ช่วยสอนบ้าง ดีกว่ามันจะ appreciate กัน
มากกว่าเดิมแถมเข้าใจอีกฝั่งขึ้นด้วย” (Sunflower2)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม โดยรู้สึกพึงพอใจใน
ผลที่ได้ พึงพอใจในตัวเองมีหรือภรรยา

“รู้สึกดีกับเค้ามากขึ้นพอฟังที่แม่สามีพูด
เพราะเค้าเลี้ยงลูกเค้ามาเค้าต้องรู้จักลูกเค้าดี”

(Rose1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารที่
ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการกลับมา
พูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย
หายโกรธกัน

“เค้ารู้ว่าเรากลับบ้าน ไม่รับโทรศัพท์ ไม่คุย
ด้วย เค้าโทรหาพ่อเราพ่อช่วยพูดจนคืนดีกัน”

(Sunflower1)

4.2 การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

4.2.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วย
ความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้
ถ้อยคำที่สะท้อนความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรส ที่
พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน ต่างฝ่ายต่างคิดในมุม
ของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของ

คู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่องดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“เค้าฉลาดมากเราตามไปทัน เข้าใจผิดไปบ่อยๆทำให้คุยละม่นกลายเป็นเข้าใจไม่ตรงกัน ต้องมีคนอื่นมาช่วยแปลก็มี” (Sunflower1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของตนเป็นใหญ่

“เรื่องงานจะคิดต่างกันเลย เค้าทำงานหนักมาไป คุยเรื่องนี้ที่ไรทะเลาะกันตลอด จนเพื่อนเราต้องพูดให้เข้าใจกัน” (Peony2)

4.2.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็นวิธีการสื่อสารที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อความที่ทำให้เกิดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารลดลง กล่าวคือ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความผ่านบุคคลที่สาม โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สาระอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามิดังนี้ พูดให้คืนดีกัน และ พูดให้คำปรึกษา

พูดให้คืนดีกัน

เป็นการพูดผ่านบุคคลที่สามให้เข้าใจความรู้สึกของอีกคน พูดปรับความเข้าใจ พูดไกล่เกลี่ยความไม่เข้าใจ รวมไปถึงพูดชื่นชมคู่สมรสให้อีกฝ่ายฟัง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คู่สมรสคืนดีกันจากการรับฟังความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายเวลาที่ทั้งสองคนไม่สื่อสารไม่คุยกัน

“แม้ก็จะฟังเราระบายเวลางอนไม่คุยกัน แล้วก็พยายามพูดให้คุยกัน สุดท้ายก็ดีขึ้น” (Lily1)

พูดให้คำปรึกษา

การพูดให้คำปรึกษาจากบุคคลที่สามในฐานะคนที่มีความเข้าใจ มีประสบการณ์มากกว่าเวลาที่คู่สมรสต้องการข้อมูล รวมไปถึงการพูดอบรมสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลในการใช้ชีวิตของคู่สมรสอีกด้วย

“ต้องขอคำปรึกษาจากเพื่อนๆบ้าง บางทีอยากให้เข้าข้าง เพื่อนก็จะบอกให้ไปปิ้งอภรรยาอย่างไร้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา” (Peony2)

4.2.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดในในสามระดับ ได้แก่ ระดับความรู้ (วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกัน

มากขึ้น และ รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้

รู้วิธีการระดับประคองชีวิตสมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปได้ รู้จักระวังที่จะไม่ทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้พฤติกรรมต่อกันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“พอฟังเพื่อนมาจะรู้ว่าทำแบบไหนให้อีกฝ่าย
ยิ่งงอน เราก็รู้ว่าจะทำอย่างไรให้คู่เรามีชีวิตคู่ที่ดี”
(Peony1)

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการเกิดความรู้ เข้าใจความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ผู้หญิงส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ เราผู้ชาย
ต่างกันบางที่ไม่เข้าใจ พอฟังคนอื่นพูดก็นึกออกกว่า
เป็นคล้ายกันหมด เราก็เข้าใจความเป็นตัวเค้าที่คิด
อะไรต่างกันมากขึ้น” (Sunflower2)

รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม โดยรู้สึกพึงพอใจในผลที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“เวลาเราคิดต่างกันแต่เพราะเค้าทำไปเพราะรัก เราเองรู้สึกรักสามีมากขึ้น รู้สึกดีกับเค้ามากขึ้น พอคุยกับแม่แล้วเลยเข้าใจ” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม

คืนดีกัน

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม ด้วยการกลับมาพูดคุยกันเหมือนเดิม ไม่พูดถึงปัญหาอีก คุยกันได้ปกติ หายโกรธอีกฝ่าย หายโกรธกัน

“แม้ว่ากับภรรยาจะพูดจาไม่เข้าใจกันเรื่องต่างๆ พอได้ฟังลูกน้องช่วยพูด เราก้จะหายโกรธดีกันจบ” (Rose2)

4.3 การสื่อสารด้วยการฟัง ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ

4.3.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ เป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือข้อความของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือการส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ คือ การใช้ถ้อยคำตำหนิ พูดประชดประชัน ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสอีกฝ่าย รู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้

การใช้ถ้อยคำตำหนิ

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรส เกิดขึ้นเพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี ต่อคู่สมรส ที่กล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ได้ตั้งใจ ต่อว่าถึงความผิดความไม่ดี ของอีกฝ่าย

“เราจะบ่นเรื่องเดิมซึ่งมันจะหยุดเมื่อเค้าฟัง
พยายามทำตาม” (Lily1)

พูดประชดประชัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรส เกิดขึ้นเพราะมีการใช้คำพูดเชิงลบด้วยการพูดจิกกัด เสียดสีอีกฝ่ายด้วย คำพูดต่างๆ

“เค้าก็จะเป็นอารมณ์ประชดอย่างเราก็ฟังๆ
เอออๆไป ไม่ต้องไปบ้าตามเค้า จะได้ไม่ยี้
ทะเลาะ” (Rose2)

4.3.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการฟัง เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบนั้น คือ การที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย แสดง ท่าทางหรือแสดงออกที่สื่อออกมาความหมายว่าเจียบฟัง โดยท่าทางที่สื่อออกไปของวิธีการ การสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุดพูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มีการใช้เสียงหรือ คำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้อีกฝ่ายรับรู้ที่กำลังฟังโดยการสบตา หรือ พยักหน้า ที่ สะท้อนว่ากำลังฟังผู้สนทนา ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่าน การเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย

แสดงท่าทางหรือแสดงออกที่สื่อออกมาความหมายว่าเจียบฟัง

โดยท่าทางที่สื่อออกไปของวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุด พูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้

อีกฝ่ายรับรู้ว่าการฟังโดยการสบตา หรือ พักหน้า ที่สะท้อนว่าการฟังผู้สนทนากำลังรับฟังเหตุผล ฟังคำอธิบายของอีกฝ่าย รับฟังความรู้สึกของอีกฝ่าย รับฟังปัญหาของอีกฝ่าย ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง และทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี

“ต่อให้คำอารมณ์เสียกลับมาบ้างเราไปด้วย แต่เพราะกลับมาแล้วจะเล่าทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทั้งเรื่องความลับ เรื่องไม่ดีก็เล่า เรื่องดีก็เล่าเล่าทุกอย่างก่อนนอน เราก็อ่าน มันใจว่าเป็นคนผู้ฟังที่ดี ให้กำลังใจเค้า ตั้งแต่ไหนแต่ไร เรื่องความรักแค่จับกันก็รู้แล้วรัก คือมันนิ่งแค่นี้ก็รู้ว่ารักกัน” (Sunflower1)

4.3.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการฟัง มาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ นั้น พบผลที่เกิดขึ้นสองระดับได้แก่ ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกฟังพอใจต่อคู่สมรส) ระดับพฤติกรรม (ใจเย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้นที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง ด้วยการเกิดความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก ของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ตอนที่ทะเลาะกัน เวลาเค้าพูดดิอะไรเรา แล้วเราฟังเอามาติดตามเราจะเข้าใจเค้ามากขึ้นนะ” (Sunflower2)

รู้สึกดีรู้สึกฟังพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้นที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง โดยรู้สึกพึงพอใจในผลที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“บางที่เราอารมณ์เสียกลับมาบ่นๆภรรยา เค้าก็นั่งฟัง เป็นผู้ฟังที่ดีเราก็ออหายใจสดใจเย็นขึ้น รู้สึกดีที่เค้าเป็นผู้ฟังเรา” (Sunflower2)

ระดับพฤติกรรม

ใจเย็นขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้นที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง จนรู้สึกใจเย็นขึ้น หงุดหงิดไม่พอน้อยลง พุดใจเย็นขึ้น

“ตอนแรกต่อว่าหนักมาก พอเค้าดูรับฟังและขอโทษสำนึกผิด เราก็อ่อนลง อารมณ์พอมันเย็น ลดลงมันก็หายโกรธ” (Peony1)

เปิดใจพูดมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้นที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการฟังโดยคู่สมรสจะพูดอธิบายความในใจมากขึ้น พูดอธิบายเหตุผล พูดอย่างเปิดใจ พูดด้วยความตั้งใจ พูดอธิบายอย่างละเอียด พูดระบายมากขึ้น

“บางที่เราอารมณ์เสียกลับมาบ่นๆภรรยา เค้าก็นั่งฟัง เป็นผู้ฟังที่ดีเราก็ออหายใจสดใจเย็นขึ้น รู้สึกดีที่เค้าเป็นผู้ฟังเรา” (Sunflower2)

4.4 การสื่อสารด้วยการฟัง ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง

4.4.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำที่สะท้อน

ความคิดของตนเอง การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกไปยังคู่สมรส ที่พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง โดยไม่ได้ใช้คำพูดเชิงลบ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิด จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

พูดคุยในเรื่องเดียวกันแต่มีความคิดเห็นหรือความเข้าใจไม่ตรงกัน

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาพูดคุยกันถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเรื่องเดียวกัน แต่ทั้งคู่คิดไม่ตรงกัน มีความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวไม่เหมือนกัน มีความเข้าใจต่อเรื่องดังกล่าวที่แตกต่างกัน รู้สึกไม่เห็นด้วยและไม่เข้าใจอีกฝ่าย

“แล้วความขัดแย้งที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ มันเป็นแค่พูดเข้าใจไม่ตรงกัน เราเข้าใจแค่มุมมองเราแค่นั้นเอง ไม่ได้คิดว่า อีกฝ่ายเค้ากำลังเข้าใจอะไรแบบไหน ในสถานการณ์เดียวกัน เราเลยต้องฟังให้ดีว่าเค้าหมายถึงอะไร” (Lily1)

ต่างฝ่ายต่างคิดในมุมมองของตัวเอง

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะยึดมั่นเอาความคิด เอาเหตุผลของตนว่าถูกต้องกว่าอีกฝ่าย มีมุมมองที่แตกต่างกันและคิดว่าของตนดีกว่าถูกต้องกว่า ยึดเอาหลักการและเหตุผลของตนเป็นใหญ่

“บางที่มันคิดต่างกัน เราก็ว่าเราถูก เค้าก็ว่าเค้าถูก ต้องฟังเค้าอธิบาย ฟังเราอธิบายมันจะเข้าใจว่ามันมีถูกมีผิดทั้งคู่” (Peony2)

4.4.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการฟัง เป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยด้วยความเห็นต่าง คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย แสดงท่าทาง หรือแสดงออกโดยการกระทำต่างๆ ที่สื่อออกความหมายว่าเจ็บฟัง โดยท่าทางที่สื่อ ออกไปของวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุดพูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มี การใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้อีกฝ่ายรับรู้ว่ากำลังฟังโดยการสบตา หรือ พยักหน้า ที่สะท้อนว่ากำลังฟังผู้สนทนา ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสี หน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย

แสดงท่าทางหรือแสดงออกที่สื่อออกความหมายว่าเจ็บฟัง

โดยท่าทางที่สื่อออกไปของวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุดพูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้อีกฝ่ายรับรู้ว่ากำลังฟังโดยการสบตา หรือ พยักหน้า ที่สะท้อนว่ากำลังฟังผู้สนทนากำลังรับฟังเหตุผล ฟังคำอธิบายของอีกฝ่าย รับฟังความรู้สึกของอีกฝ่าย รับฟังปัญหาของอีกฝ่าย ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง และทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี

“ความขัดแย้งคือconflict ทางความคิด
คิดเห็นไม่ตรงกันที่เราเป็นบ่อยๆเพราะโตมาไม่
เหมือนกันเลยพยายามฟังเค้าให้มากขึ้นจะได้เข้าใจ
กัน” (Peony1)

4.4.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการฟังมาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่าง นั้น พบผลที่เกิดในสองระดับได้แก่ ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง) ระดับพฤติกรรม (ใจ เย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยการฟัง ด้วยการเกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ความขัดแย้งคือ conflict ทางความคิด
คิดเห็นไม่ตรงกันที่เราเป็นบ่อยๆเพราะโตมาไม่
เหมือนกันเลยพยายามฟังเค้าให้มากขึ้นจะได้เข้าใจ
กัน ซึ่งก็ได้ผลเข้าใจเค้ามากขึ้น” (Sunflower2)

รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยการฟังโดยรู้สึกดีที่อีกฝ่ายรับฟัง ตั้งใจฟังในสิ่งที่ตนพูด ทำให้เกิดความรู้สึกดีที่ได้พูด รู้สึกได้รับความสนใจฟัง

“รู้สึกดีเวลาที่เค้าตั้งใจฟัง บางทีเราก็พูดอธิบาย
นั่นนี่ แต่เราก็มีเหตุผลของเราที่คิดไม่เหมือนกันนะ”
(Lily1)

ระดับพฤติกรรม ใจเย็นขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยการฟังจนรู้สึกใจเย็นขึ้น หงุดหงิดไม่พอใจน้อยลง
พูดใจเย็นขึ้น

“เวลาเราเป็นผู้ฟังที่ดี สามีจะดูใจเย็นขึ้นจากที่
เริ่มมีอาการเวลาคิดไม่ตรงกัน” (Sunflower1)

เปิดใจพูดมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยความเห็นต่างที่ลดความขัดแย้งด้วยการฟังโดยคู่สมรสจะพูดอธิบายความในใจมากขึ้น
พูดอธิบายเหตุผล พูดอย่างเปิดใจ พูดด้วยความตั้งใจ พูดอธิบายอย่าง
ละเอียด พูดระบายมากขึ้น

“ต้องฟังเค้าอธิบายเค้าจะได้พูดออกมา เค้า
ฟังเราอธิบายเราก็อยากพูดให้ฟัง” (Peony2)

4.5 การสื่อสารด้วยการฟัง ที่ลดความขัดแย้งจากการสื่อสารด้วยอารมณ์

4.5.1 สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เป็นการแสดงออกของคู่สมรสคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคน ผ่านการใช้ถ้อยคำและท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์โกรธโมโหร่วมด้วย ด้วยการทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย และการใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย ด้วยการมีสีหน้าท่าทางเกรี้ยวกราดของทั้งสองฝ่ายที่จะปะทะรุนแรงด้วยอารมณ์ ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ การใช้วิธีการแสดงออก ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์รุนแรง จึงเป็นการกระตุ้นให้คู่สมรสต่างฝ่ายต่างรู้สึกไม่พอใจ จนเกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสขึ้นมาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การทะเลาะโต้เถียงกันอย่างรุนแรงด้วยอารมณ์โมโหทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความโกรธจัด อารมณ์โมโห การพูดจาเสียงดังโวยวาย ตะคอก ตะโกน แผลงเสียงดังใส่อีกฝ่าย

“ตัวเองเป็นคนที่ได้เดือดแล้วเดือดไปเลย เดือด
เป็นคลัง อันนี้ยอมรับในตัวของเราเอง แต่ตัวภรรยา
เค้ามีความเข้าใจในตัวเรา เค้าก็จะเงิบ และฟัง เรา
ก็จะพูดใจเย็นขึ้น” (Sunflower 2)

การใช้ท่าทางที่สะท้อนการมีอารมณ์รุนแรงของทั้งสองฝ่าย

สาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างคู่สมรสเกิดขึ้น เพราะการที่สามีภรรยาแสดงสีหน้าไม่พอใจอย่างรุนแรง ทำตาแข็ง แสดงท่าทาง เกรี้ยวกราด แสดงออกถึงการปะทะที่รุนแรง

“เค้าจะอ่อนแบบฉลาดให้เราารู้สึก กลัวกลับมา
เค้ามีวิธีพูด แต่คนต่างแรง แต่ของเค้า เค้าจะดึงมา
แต่พอถึงจุดที่ทะเลาะกันหนักมาก เรายังจะจบกันตรง
นั้น จะต้องจบตรงนี้ จะกระโดดลงจากรถ หรือขับรถ
เร็วๆ ให้ชนๆ ไปเลยเค้าก็จะหาวิธีพูดให้เราใจเย็นลง
ได้” (Sunflower 1)

4.5.2 วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง

การสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย แสดง ท่าทางหรือแสดงออกโดยการกระทำต่างๆ ที่สื่อออกความหมายว่าเงียบฟัง โดยท่าทางที่ สื่อออกไปของวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุดพูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มีการ ใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้อีกฝ่ายรับรู้ว่ากำลังฟังโดยการสบตา หรือ พยักหน้า ที่สะท้อนว่ากำลังฟังผู้สนทนา ผ่านช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสี หน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย

แสดงท่าทางหรือแสดงออกที่สื่อออกความหมายว่าเงียบฟัง

โดยท่าทางที่สื่อออกไปของวิธีการสื่อสารด้วยการฟัง คู่สมรสจะหยุด พูดและฟังอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่มีการใช้เสียงหรือคำพูดใดๆ อาจมีการแสดงออกให้ อีกฝ่ายรับรู้ว่ากำลังฟังโดยการสบตา หรือ พยักหน้า ที่สะท้อนว่ากำลังฟังผู้ สนทนากำลังรับฟังเหตุผล ฟังคำอธิบายของอีกฝ่าย รับฟังความรู้สึกของอีกฝ่าย รับฟังปัญหาของอีกฝ่าย ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง และทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี

“ตัวเองเป็นคนที่ได้ยินแล้วเดี๋ยวก็ไปเลย เดือด เป็นคลัง อันนี้ยอมรับในตัวของเราเอง แต่ตัวภรรยา เค้ามีความเข้าใจในตัวเรา เค้าก็จะเงียบ และฟัง เรา ก็จะพูดใจเย็นขึ้น” (Sunflower 2)

4.5.3 ผลที่เกิดขึ้น

จากผลการศึกษา พบว่า การนำการสื่อสารด้วยการฟังมาเป็นวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์นั้น พบผลที่เกิดขึ้นในสองระดับได้แก่ ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) ระดับพฤติกรรม (ใจเย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับความรู้สึก

เข้าใจและยอมรับกันและกันมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการฟัง ด้วยการเกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของอีกฝ่ายมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อีกคนเป็นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

“ต่อให้ทะเลาะกันแรงแค่ไหน พอตอนพีคๆ แล้วนึกถึงความดีนึกว่าเค้าก็เป็นแบบนี้ นึกถึงว่าเค้าเป็นพ่อของลูกที่ดีแค่ไหน มันก็จะเห็นคุณค่าของกัน ไม่อยากจะยิ่งทะเลาะไปอีก พอหยุดฟังกันดีๆ แล้วจะเข้าใจเค้า” (Sunflower 1)

รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลดความขัดแย้งด้วยวิธีการฟัง โดยรู้สึกพึงพอใจในผลที่ได้ พึงพอใจในตัวสามีหรือภรรยา

“จากที่เมื่อกี้ร้อนๆ แหกปากใส่กัน พอสักพัก เค้าหยุดฟังเรา เราชู้ว่าเค้าฟังเราก็รู้สึกดีที่เค้าทำแบบนี้” (Lily1)

ระดับพฤติกรรม ใจเย็นขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้น ที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์ที่ลด ความขัดแย้งด้วยวิธีการฟังจนรู้สึกใจเย็นขึ้น หงุดหงิดไม่พอใจน้อยลง พุดใจเย็นขึ้น

“ตัวเองเป็นคนที่เดือดแล้วเดือดไปเลย เดือด เป็นคลัง อันนี้ยอมรับในตัวของเราเอง แต่ตัวภรรยา เค้ามีความเข้าใจในตัวเรา เค้าก็จะเงี่ยบ และฟัง เรา ก็จะพุดใจเย็นขึ้น” (Sunflower 2)

เปิดใจพุดมากขึ้น

เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารด้วยวิธีการสื่อสารด้วยการฟังที่ ลดความขัดแย้งที่มาจากสาเหตุการสื่อสารด้วยอารมณ์โดยคู่สมรสจะพุด อธิบายความในใจมากขึ้น พุดอธิบายเหตุผล พุดอย่างเปิดใจ พุดด้วยความตั้งใจ พุดอธิบายอย่างละเอียด พุดระบายมากขึ้น

“ไมโทกันบางที่จะเป็นจะตาย แต่ถ้ามีสติหยุด ฟังกันได้ มันจะค่อยอธิบายเหตุผลแม้ว่าจะยังมี อารมณ์ ไม่ใช่ใส่กันอย่างเดียว ต้องใส่อารมณ์และรับ ฟังเค้าระบายออกมาให้หมด เปิดใจฟังกันไปด้วย” (Rose1)

4.4 การพัฒนาหลักสูตร “การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย”

จากผลการศึกษาในช่วงที่ 1 ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงสาเหตุของความขัดแย้ง วิธีการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง และผลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะรูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพที่มี องค์ประกอบของการสื่อสารต่างๆ กัน ผู้วิจัยก็จะได้นำผลการศึกษานี้ ไปร่วมกับผลที่ได้จากการทบทวน บรรณกรรม เพื่อนำไปสร้างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งต่อไป โดยจากผลการศึกษา พบว่า วิธีการสื่อสารที่สามารถลดความขัดแย้งได้นั้น เป็นวิธีการที่ต้องอาศัยการมีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ สำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ที่พัฒนาขึ้นมาจะ เน้นการการ พัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะที่สำคัญต่างๆ ที่ได้จากผลการศึกษาในช่วงที่ 1 เพื่อให้คู่สมรสได้นำไป ปฏิบัติหากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตร “การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตของคู่ สมรสเจนเนอเรชั่นวาย” เพื่อใช้ในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้คู่สมรสมีแนวทางในการ สื่อสารระหว่างกันที่ดีขึ้น อันได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพุดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสาร

ด้วยความเงียบ การสื่อสารด้วยการฟัง เพื่อลดสาเหตุของความขัดแย้งอันได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ที่อาจทำให้เกิดเป็นความขัดแย้งที่นำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด โดยหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งการให้ความรู้ เจตคติ และการฝึกทักษะ

4.4.1 การพัฒนาร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

ในการพัฒนาร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาศึกษาจากช่วงที่ 1 และการทบทวนวรรณกรรม มาช่วยในการพัฒนาร่างหลักสูตร โดยกิจกรรมในร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย มีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ

กิจกรรมที่ 2 We are generation Y ให้ความรู้เกี่ยวกับคนเจนเนอเรชั่นวาย

กิจกรรมที่ 3 Let's talk darling ให้ความรู้เรื่องการสื่อสารของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย(ผลจากการวิจัยช่วงที่ 1) และให้ความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่สมรสตามแนวคิดของ เซอร์คัมเพลค

กิจกรรมที่ 4 มโน เพอโซนา การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และ การสำรวจการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง พูดสร้างรัก ทักษะการพูด (Speaker's Skills) การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก และการสื่อสารด้วยความเงียบ

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ฟังด้วยใจ ทักษะการฟัง (Listener's Skills)การสื่อสารด้วยการฟัง

กิจกรรมที่ 7 ทำเพื่อเรา ทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words) การสื่อสารด้วยการกระทำ

โดยรายละเอียดของกิจกรรม มีดังตาราง 13

ตาราง 13 การดำเนินการร่างหลักสูตร “การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย”

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
1	การปฐมนิเทศและ การสร้างสัมพันธภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากรกับคู่สมรส รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างคู่สมรส จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และความไว้วางใจ - เพื่อให้คู่สมรส เข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของหลักสูตร บทบาทหน้าที่ของวิทยากรและของคู่สมรส ตลอดจนระยะเวลาดำเนินกิจกรรมและกฎกติกาในการเข้าร่วมหลักสูตร - เพื่อเตรียมคู่สมรสเข้าสู่หลักสูตร และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมหลักสูตรอย่างต่อเนื่องและเกิดความร่วมมือของคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> - เกมส์ - การทำกิจกรรมกลุ่ม 	
2	“We are generation Y” ให้ความรู้เรื่องเจนเนอเรชั่นวาย	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกิดความรู้ความเข้าใจในการเป็นคู่สมรสที่เป็นคนเจนเนอเรชั่นวาย 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำกิจกรรมกลุ่ม 	แนวคิดเรื่องเจนเนอเรชั่นต่างๆ

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
		<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับคุณลักษณะของคนเจนเนอเรชั่นวาย 		
3	<p>“Let’s talk darling” ให้ความรู้เรื่องการสื่อสารของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย(ผลจากการวิจัยช่วงที่1) และให้ความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่สมรสตามแนวคิดของเซอร์คัมเพลค</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องการสื่อสารในคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำกิจกรรมกลุ่ม 	<p>ทฤษฎีการสื่อสารและแนวคิดเซอร์คัมเพลคซ์ โมเดล (Circumplex Model)</p>
4	<p>“ มโน เพอโซนา “ การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และการสำรวจการสื่อสารระหว่างคู่สมรส</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส - เพื่อให้คู่สมรสได้แสดงออกถึงการสื่อสารระหว่างกันได้สำรวจถึงลักษณะการสื่อสารของตนและของคู่สมรส - เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงปัญหาการสื่อสารระหว่างกันที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสและเป็นเหตุ 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำกิจกรรมกลุ่ม - การทำกิจกรรมคู่ - ใช้สรรพนามแทนตัวว่า “ฉัน” (“I” Statements) 	

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
5	“พูดสร้างรัก” ทักษะการพูด (Speaker's Skills)	<ul style="list-style-type: none"> - สืบเนื่องให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง - เพื่อให้คู่สมรสได้ตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรมของตนเพื่อให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ลักษณะการใช้คำพูดเชิงบวก - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกการใช้คำพูดเชิงบวก - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ลักษณะการพูดเพื่อบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่ต้องการ (Speaking for Self) - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกการพูดเพื่อบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่ต้องการ (Speaking for Self) - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ลักษณะการไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) หรือการสื่อสารด้วยความเงียบ - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกการไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) หรือการสื่อสารด้วยความเงียบ 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำกิจกรรมกลุ่ม - ใช้สรรพนามแทนตัวว่า “ฉัน” (“I Statements) - การแสดงละคร (Drama) - การใช้คำพูดเชิงบวกสื่อสารเนื้อหาการชื่นชมและขอบคุณ 	แนวคิดเซอร์คัมเพล็กซ์ โมเดล (Circumplex Model) <ul style="list-style-type: none"> - การพูดบอกความรู้สึกของตนเอง เป็นการสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจถูกต้องว่าเรามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร - การใช้คำพูดเชิงบวกสื่อสารเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย - การไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) - การเปิดเผยตนเองอย่างจริงจัง (Self-Disclosure)

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
		<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้คู่สมรสได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์ประเมินปัญหา การสื่อสารด้วยคำพูดและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการสื่อสารระหว่างกัน - เพื่อให้คู่สมรสได้ตระหนักถึงคุณค่า ความรัก ความงดงามในความสัมพันธ์ ในชีวิตสมรสของตน ด้วยการพูดคุย - เพื่อให้คู่สมรสได้พูดอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเองและสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรสจากการสื่อสาร ด้วยการพูด 		<p>การพูดอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเองและสัมพันธ์ภาพ</p>
6	<p>“ฟังด้วยใจ” ทักษะการฟัง (Listener's Skills)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ทักษะการฟัง (Listener's Skills) ด้วยการเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empathy) - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกทักษะการฟัง (Listener's Skills) ด้วยการเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empathy) - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ ทักษะการฟัง (Listener's 	<ul style="list-style-type: none"> - เกมส์ - การทำกิจกรรมคู่ - การทำกิจกรรมกลุ่ม - ใช้สรรพนามแทนตัวว่า “ฉัน” (“I” 	<p>แนวคิดเซอร์คัมเพล็กซ์ โมเดล (Circumplex Model)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟัง (Listener's Skills) การเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empathy) - ทักษะการฟัง (Listener's

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
		<p>Skills) ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกทักษะการฟัง (Listener's Skills) ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - เพื่อให้คู่สมรสได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์ ประเมินปัญหา การสื่อสารจากความสามารถในการฟังระหว่างกัน - เพื่อให้คู่สมรสได้ตระหนักถึงคุณค่า ความรัก ความงดงามในความสัมพันธ์ ในชีวิตสมรสของตนจากการรับฟังด้วยใจ - เพื่อให้คู่สมรสได้ฟังด้วยใจรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่าย และสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรสจากการรับฟังกัน 	<p>Statements)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การแสดงละคร (Drama) 	<p>Skills) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)</p>
7	<p>“ทำเพื่อเรา”</p> <p>พัฒนาทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้ว่าการกระทำสำคัญกว่าคำพูด ดังนั้นคำพูดและการกระทำควรสอดคล้องกัน - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกการแสดงออกด้วยการสื่อสารด้วยการกระทำ - เพื่อให้คู่สมรสได้ฝึกการแสดงออกด้วยการใช้ภาษากาย 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำกิจกรรมคู่ - ใช้สรรพนามแทนตัวว่า “ฉัน” (“I Statements) - การแสดงละคร 	<p>แนวคิดเซอร์คัมเพล็กซ์ โมเดล (Circumplex Model)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความชัดเจน (Clarity) โดยมีความสอดคล้องกันระหว่างการพูดและกิริยาท่าทางที่แสดงออกไปในทิศทาง

กิจกรรมที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดและทฤษฎี
		<p>ในการสื่อสาร</p> <p>- เพื่อให้คู่สมรสได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์ ประเมิน การสื่อสารด้วยการกระทำระหว่างคู่ของตนความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกถึงการสื่อสารในรูปแบบการกระทำระหว่างกัน</p>	<p>(Drama)</p> <p>- การใช้ภาษากายในการสื่อสาร</p>	<p>เดียวกัน</p>

ผลการประเมินเชิงคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เข้าร่วม

3.1) ประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยได้มีการประเมินร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิต ก่อนการนำไปถ่ายทอดให้กับคณาจารย์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ในด้านจิตวิทยา ด้านการสื่อสาร และด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ผลของการประเมินร่างหลักสูตร มีดังต่อไปนี้

3.1.1) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ในส่วนนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านเห็นด้วยกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร มีเพียง 1 ท่านที่ไม่เห็นด้วยในข้อที่เกี่ยวกับความเห็นต่าง เนื่องจาก ควรจะให้มีการเห็นต่างได้เพราะแต่ละคู่มือจะมีในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ความแตกต่างของสถานะครอบครัว ไม่ควรมีความคาดหวังหรือครอบงำว่าจะต้องเห็นด้วยเสมอไป เพราะจะทำให้ความเป็นตัวตนหายไป เพราะฉะนั้นในข้อนี้ควรอนุญาตให้เห็นต่างได้และให้ความเคารพในความแตกต่าง ในท้ายที่สุด ผู้วิจัยเลือกนำเสนอ การสื่อสารด้วยความเห็นต่างไว้ในวัตถุประสงค์เช่นเดิม เนื่องจาก เป็นข้อค้นพบที่ได้มาจากการวิจัยช่วง 1

3.1.2) ขอบเขต

ในประเด็นนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับขอบเขตที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ แต่มีข้อเสนอแนะว่า น่าจะกำหนดว่าเป็นคู่ที่อยู่ร่วมกันมาระหว่าง 2-5 ปี เพราะบางคู่ปัญหาอาจเริ่มเกิดตอนประมาณปีสองปลายๆหรือ ปีที่สาม หรือสามารถใช้ได้กับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นอายุทั่วไปได้

3.1.3) คำสำคัญ

ในประเด็นนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับคำสำคัญที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ

3.1.4) รูปแบบของหลักสูตร

ในประเด็นนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยกับรูปแบบที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ

3.1.5) กิจกรรม

ในประเด็นของกิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรม โดยส่วนใหญ่ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยทั้งในประเด็นของแนวคิด การดำเนินการ และการสรุปกิจกรรม มีเพียงกิจกรรมที่ 1 ที่ผู้ทรงคุณวุฒิไม่แน่ใจว่าการสลับป้ายชื่อตั้งแต่การลงทะเบียนหมายถึงสลับคู่และป้ายชื่อหรืออย่างไร ถ้ามาลงทะเบียนไม่ได้พร้อมกันจะเกิดปัญหาไหม ขอความชัดเจนในการอธิบายเรื่องการเปลี่ยนป้ายชื่อตั้งแต่ยังไม่มีการทำความรู้จัก ผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมนี้ออกไปจากร่างหลักสูตร ที่จะนำไปถ่ายทอดให้กับคณาจารย์

3.2) ประเมินหลังการนำไปใช้

หลังจากที่จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแล้ว ผู้วิจัยได้มีการประเมินร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรฯ ได้ทำการประเมินผ่านการทบทวนผลหลังการปฏิบัติ (After Action Review) ผลของการประเมินร่างหลักสูตร มีดังต่อไปนี้

3.2.1 วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมิน ว่าจากวัตถุประสงค์ที่ตั้งมานั้น สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม ที่ต้องการฝึกทักษะที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร และคิดว่าการจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ทำให้ทราบถึงวิธีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การฟัง การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเจียม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

3.2.2 ขอบเขต

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินว่า ควรขยายขอบเขตของหลักสูตรมากกว่านี้ กล่าวคือ ควรเป็นหลักสูตรสำหรับ คู่สมรสที่ยังไม่ได้แต่งงาน คู่สมรสที่แต่งงานแล้ว ไม่จำกัดปี เพราะเนื้อหาของหลักสูตร เป็นสิ่งที่นำไปใช้ได้จริง และเป็นสิ่งที่ต้องผ่านการฝึกอย่างจริงจังอีกด้วย

3.2.3 คำสำคัญ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินว่า คำสำคัญทั้ง 3 คำ อธิบายได้ชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจว่าต้องการสื่อถึงสิ่งใด

3.2.4 รูปแบบของหลักสูตร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประเมินว่า ควรปรับให้เป็น รูปภาพ หรือ info graphic และมีสถานการณ์จำลอง เพื่อช่วยต่อการปฏิบัติ

3.2.5 กิจกรรม

1) แนวคิดที่สำคัญ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ประเมินว่า แนวคิดที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของการนำมาสร้างหลักสูตรนั้น เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับหลักสูตรที่ต้องการพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งได้อย่างครบถ้วน เพราะเป็นแนวคิดที่เน้นเรื่อง การฟัง การพูด การกระทำ และ การสื่อสารด้วยความเจียม

2) วัตถุประสงค์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ประเมินว่า วัตถุประสงค์ของทั้ง 7 กิจกรรม มีความเหมาะสม ครอบคลุมเป้าหมายในการพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งได้เป็นอย่างดี

3) วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ประเมินว่า ชอบที่ได้ฝึกปฏิบัติจริงในทุกกิจกรรม เนื่องจากทำให้สามารถเกิดการเรียนรู้ที่พร้อมนำไปปฏิบัติได้ทันทีหลังการฝึก ส่วนสิ่งที่อยากให้เพิ่มเติม คือ สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำมาให้ฝึก ควรมีความหลากหลายและพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ในส่วนของอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมนั้น มีประสิทธิภาพ และช่วยให้เกิดการสื่อสารกับคู่สมรสได้เป็นอย่างดี เนื่องจากออกแบบมาให้ใช้ร่วมกัน และต้องใช้การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ สุดท้าย การเรียงลำดับกิจกรรม ทำได้ดี มีการเริ่มจากความสนุกแล้วค่อยไปสู่การปฏิบัติ ทำให้ตื่นเต้น และอยากที่จะทำกิจกรรมต่อไปเรื่อยๆ

4) การประเมินผล

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ประเมินว่า เหมาะสม เพราะเป็นการที่ผู้วิจัยเลือกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรม ที่ผู้เข้าร่วมไม่รู้สึกรู้ว่าถูกประเมินอยู่ ทำให้สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จากผลการศึกษาทั้งหมด ตั้งแต่การพัฒนาร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชันวาย ที่นำผลจากการวิจัยช่วงที่ 1 และการทบทวนวรรณกรรม ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปถ่ายทอดให้กับคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย โดยการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และผลจากการสะท้อนการนำสิ่งที่อบรมไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นำผลทั้งหมดมาปรับปรุงร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชันวาย จนได้เป็นหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชันวายที่สมบูรณ์โดยมีรายละเอียดของหลักสูตรดังต่อไปนี้

4.4.5 หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

1) วัตถุประสงค์

หลักสูตรสำหรับคู่สมรสที่เป็นคนเจนเนอเรชั่นวาย โดยหลักสูตรจะประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งการให้ความรู้ เจตคติ และการฝึกทักษะ มุ่งให้คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายมีแนวทางในการสื่อสารระหว่างกันที่ดีขึ้น อันได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยความเงี่ยบ การสื่อสารการฟัง เพื่อลดสาเหตุของความขัดแย้งอันได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และ การสื่อสารด้วยอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ที่อาจทำให้เกิดเป็นความขัดแย้งที่นำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

2) ขอบเขต

หลักสูตรฉบับนี้ เหมาะสำหรับคู่สมรสที่เป็นคนเจนเนอเรชั่นวาย ที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 -2533 มีการใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามีและภรรยาโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือตามจารีตประเพณี หรือตามพุดินัยที่มีความผูกพันกันและมีความสัมพันธ์ ทางพฤติกรรมในฐานะคู่สมรส

3) คำสำคัญ

การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจนภาษา โดยมุ่งที่จะแก้ไขหรือบรรเทาความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีของคู่สมรส ตลอดจนให้ชีวิตสมรส ตลอดจนให้ชีวิตสมรสดำเนินต่อไปได้

คู่สมรส หมายถึง ชายและหญิงได้ตกลงใช้ชีวิตคู่ร่วมกันฉันท์สามีหรือภรรยา มีความผูกพันกันทางด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางพุดินัย ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัวโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือตามจารีตประเพณี หรือตามพุดินัย ในฐานะของคู่สมรส

คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย หมายถึง ชายและหญิงที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 -2533 ที่ใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน เป็นสามี-ภรรยาโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือตามจารีตประเพณี หรือตามพุดินัยที่มีความผูกพันกันและมีความสัมพันธ์ ทางพฤติกรรมในฐานะคู่สมรส

4) กิจกรรม

กิจกรรมมีทั้งสิ้น 7 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 2 We are generation Y ให้ความรู้เกี่ยวกับคนเจนเนอเรชั่นวาย

กิจกรรมที่ 3 Let's talk darling ให้ความรู้เรื่องการสื่อสารของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย(ผลจากการวิจัยช่วงที่ 1) และให้ความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่สมรสตามแนวคิดของเซอร์คัมเพลค

กิจกรรมที่ 4 มโน เพอโซนา การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และการสำรวจการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง พุดสร้างรัก ทักษะการพูด (Speaker's Skills) การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก และการสื่อสารด้วยความเงียบ

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ฟังด้วยใจ ทักษะการฟัง (Listener's Skills) การสื่อสารด้วยการฟัง

กิจกรรมที่ 7 ทำเพื่อเรา ทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words) การสื่อสารด้วยการกระทำ

4.4.2 ผลที่ได้จากการนำร่องหลักสูตร “การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย” ไปใช้กับคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

1) ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 14 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	ชื่อ (นามสมมติ)	อาชีพ	อายุ	ระยะเวลาในการแต่งงาน	เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
1	A1	Sales Executive	27	10 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากหาวิธีการเยียวยาชีวิตคู่ ● อยากสื่อสารกับคู่รักได้รู้เรื่องตรงประเด็น
2	A2	ธุรกิจส่วนตัว ร้านอาหาร	28	10เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● มีความคิดที่จะหย่ากันอยากหาทางออกให้กับคู่ของตน ● สามารถอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจมากขึ้น ● สื่อสารกันเข้าใจมากขึ้น
3	B1	เจ้าของบริษัท	32	1ปี7เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากทำกิจกรรมร่วมกับสามี

ลำดับ	ชื่อ (นามสมมติ)	อาชีพ	อายุ	ระยะเวลาใน การแต่งงาน	เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
		ส่งออก			<p>เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ ในชีวิตสมรส</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ได้ศึกษาได้เข้าใจกันมากขึ้น
4	B2	Expert Sales	34	1ปี7เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากมาเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ร่วมกัน ● รีวิวลวิธีการสื่อสารระหว่างกัน ตอนนี้ว่าโอเคพอหรือยัง ดีกว่านี้ได้อีกไหม
5	C1	พนักงาน บริษัทเอกชน	31	1ปี10เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้สึกว่าคุยกันไม่รู้เรื่องอยาก หาทางออก ● ปัญหาในการอยู่ร่วมกัน น้อยลง
6	C2	เจ้าของธุรกิจ ร้านอาหาร และ ธุรกิจ hostel	33	1ปี10เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● How to communicate with pleasure to my love ● How to handle argument
7	D1	จัดซื้อ บริษัทเอกชน	35	1ปี4เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้สึกว่าน่าสนใจดี สามีชวน มา อยากทราบวิธีการสื่อสาร ที่ถูกต้อง
8	D2	นักวางกล ยุทธ์	36	1ปี4เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากรู้วิธีการสื่อสารของคุณ อื่นๆเพื่อนำไปปรับใช้ได้ จะ ได้รู้ตัวเองด้วยว่ามีจุดต้องแก้

ลำดับ	ชื่อ (นามสมมติ)	อาชีพ	อายุ	ระยะเวลาใน การแต่งงาน	เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
					ตรงไหนบ้าง <ul style="list-style-type: none"> ร่วมสร้างความทรงจำที่ดีในช่วงเวลาดีๆกับภรรยา
9	E1	HR Operation	33	1ปี11เดือน	<ul style="list-style-type: none"> อยากทราบว่าคู่สมรมีการสื่อสารกันได้ดีมากแค่ไหน และจะสื่อสารที่ดีได้อย่างไร ลดการทะเลาะในเรื่องการพูดคุยสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน
10	E2	IT Support Specialist	34	1ปี11เดือน	<ul style="list-style-type: none"> อยากรู้ว่า จะพัฒนาความสัมพันธ์ในคู่แต่งงานให้ดีขึ้นอย่างไร ลดการทะเลาะกันได้อย่างไร
11	F1	ธุรกิจส่วนตัว	30	10เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ต้องการหาจุดกึ่งกลางระหว่างความสัมพันธ์ และระยะห่างของความสัมพันธ์สามีภรรยา รู้จักคู่สมรสของเราดีขึ้น อยากรู้วิธีการสื่อสารที่ถูกต้องและสามารถนำไปปฏิบัติกับคู่ของเราได้
12	F2	ธุรกิจส่วนตัว	32	10เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ต้องการเรียนรู้ วิธีการสื่อสารให้ภรรยาอยู่ในอวกาศ สร้างความเข้าใจกันมากขึ้น

ลำดับ	ชื่อ (นามสมมติ)	อาชีพ	อายุ	ระยะเวลาใน การแต่งงาน	เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
					กว่าเดิม
13	G1	พนักงาน บริษัท	30	2เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากทราบสิ่งที่ตนเองขาด และควรปรับปรุงในการสื่อสาร ● หวังว่ากลับไปเราจะมี การสื่อสารที่ดีขึ้น
14	G2	พนักงาน บริษัท	33	2เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● ต้องการฝึกและทราบวิธีการสื่อสาร ที่ถูกต้อง ● ได้เข้าใจกันมากขึ้น ● ภรรยาชวนมา อยากมาลองดูว่าจะพัฒนาอะไรได้บ้าง
15	H1	พนักงาน บริษัท Assistant Director	32	1ปี7เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากเข้าใจในวิธีการสื่อสารระหว่างคู่สมรสให้เข้าใจกัน และกันมากขึ้น ● ได้วิธีการสื่อสาร ที่เป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่ายเพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดในอนาคต
16	H2	พนักงาน บริษัท Assistant Vice	32	1ปี7เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● อยากรู้วิธีการพูดที่จะทำให้ คู่รักเชื่อฟังและวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ● อยากกลับไปแล้วตัวเองพูดสื่อสารได้ดีขึ้นเพื่อลดปัญหา

ลำดับ	ชื่อ (นามสมมติ)	อาชีพ	อายุ	ระยะเวลาใน การแต่งงาน	เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
		President			ความไม่เข้าใจ

2) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

จากกิจกรรมนี้ต้องการสานสัมพันธ์และให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทุกคนทำความรู้จักกัน ให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทุกคนเปิดใจ โดยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากรกับคู่สมรส รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างคู่สมรสทุกคู่กันเอง จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และความไว้วางใจ โดยนอกจากวิทยากรและผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทุกคนเกิดสัมพันธภาพอันดี เริ่มมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันแล้ว ในกิจกรรมครั้งนี้คู่สมรสยังได้ เข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของหลักสูตร เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของวิทยากรและของคู่สมรสตลอดจนระยะเวลาเข้าร่วมหลักสูตรและกฎกติกาในการเข้าร่วมหลักสูตร เพื่อเตรียมคู่สมรสเข้าสู่หลักสูตร และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมหลักสูตรอย่างต่อเนื่องและเกิดความร่วมมือของคู่สมรสตลอดหลักสูตรต่อไป

“ปกติขี้อายมากแต่วันนี้ลองเปิดใจดู เพราะอยากทำอะไรกับคู่เราให้ดีขึ้นก็เต็มที่ ภรรยาชวนมากี่มา ตอนนั้นก็เข้าใจที่เค้าอยากให้มาด้วยกันว่าทำไม”

(C2)

3) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 2 “We're Generation Y”

ภายหลังการจัดกิจกรรม 2 “We're Generation Y” ที่ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่องเงินเนอเรชั่นวายนั้น ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.1) ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้รับความรู้จากกิจกรรม ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้เรียนรู้ว่าคนเจนเนอเรชั่นวายมีลักษณะอย่างไร ได้เรียนรู้ความโดดเด่นของคนเจนเนอเรชั่นวาย ได้เรียนรู้ว่าคนเจนเนอเรชั่นตัวเองแตกต่าง

จากคนเจนเนอเรชั่นอื่นๆอย่างไร ได้เข้าใจความเป็นคนเจนเนอเรชั่นวายที่มีความเฉพาะตัว ได้รู้จักการใช้ชีวิตของคนเจนเนอเรชั่นวาย เกิดความเข้าใจธรรมชาติของผู้ชายและผู้หญิง เจนเนอเรชั่นวาย

“จากกิจกรรมเข้าใจชัดเลยว่าเราเป็นคนเจนเนอเรชั่นนี้จริงๆ ติดมือถือมาก ไม่มีนี่ขาดใจ” (B1)

3.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกสนุกที่ได้ทำงานกับคนอื่นๆ และ รู้สึกดีกับทีมที่ได้ทำงานร่วมกัน

“ตอนช่วยกันคิดช่วยกันแก้คุณลักษณะเจนวาย สบายๆไม่เครียดเฮฮา สนุกสนานกันมาก” (E1)

3.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะ ที่ได้รับจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม และได้สื่อสารกับคนอื่นๆที่เข้าร่วมหลักสูตร

“ได้ทำงานเป็นทีม ซึ่งทีมเรานั้นดีมากteam work ช่วยกันเต็มที่เลย แถมชนะได้คะแนนอีกต่างหาก” (A1)

4) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 3 “Let’s talk darling”

ภายหลังการจัดกิจกรรม 3 “Let’s talk darling” ที่เป็นการให้ความรู้เรื่องการสื่อสารของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย (ผลจากการวิจัยช่วงที่1) และการให้ความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่สมรสตามแนวคิดเซอร์คัมเพล็กซ์ โมเดล (Circumplex Model) ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1) ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้รับความรู้จากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้ความรู้เรื่ององค์ประกอบของการสื่อสาร ได้เห็นชัดเกี่ยวกับปัญหาของการสื่อสารของตนเอง ได้เรียนรู้วิธีการในการสื่อสารกันว่ามีอะไรบ้าง ได้เข้าใจว่าการสื่อสารที่ขาดประสิทธิภาพเป็นอย่างไร ได้เรียนรู้ว่าการสื่อสารระหว่างคู่สมรสมีความสำคัญ และทำให้ทราบว่า การสื่อสารมีความผิดพลาดได้

“การสื่อสารสำคัญมากจริงๆ ยิ่งวันนี้ทำกิจกรรมจะเห็นเลยว่ามันผิดพลาดกันได้ง่าย” (C1)

4.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกสนุกสนานที่ได้ส่งข้อความหาคนอื่น รู้สึกกล้าเปิดใจมากขึ้น รู้สึกตื่นเต้นที่ได้ส่งข้อความให้คนอื่น รู้สึกมีความสุขที่ได้สื่อสารกันหลายวิธี รู้สึกดีที่ได้เป็นทีมที่สื่อสารมีประสิทธิภาพที่สุด

“ตอนเป็นคนแรกที่ต้องส่งสารกดดันมาก ตื่นเต้น กลัวจำไม่ได้กลัวจะส่งสารผิดๆ แต่สนุกมาก ลุ้นมาก” (G1)

4.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะ ที่ได้รับจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม ได้สื่อสารกับคนอื่นที่เข้าร่วมหลักสูตร ได้ฝึกฟังคนอื่นอย่างตั้งใจ ได้พูดกับคนอื่นอย่างที่ตั้งใจพูด ได้พยายามที่จะสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ

“ได้ลองทั้งเป็นคนส่งสารรับสาร ครบทุกคน เลย นานแล้วที่ไม่ได้ทำอะไรแบบนี้” (C2)

5) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 4 มโน เพอโซนา คู่สมรสในฝันกับความเป็น

จริง

ภายหลังการจัดกิจกรรม 4 มโน เพอโซนา คู่สมรสในฝันกับความเป็นจริง เป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และ การสำรวจการสื่อสารระหว่างคู่สมรส ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

5.1) ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้รับความรู้จากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้ว่าจะต้องปรับปรุงตัวอะไรบาง มองเห็นว่าจะมีบางที่สามารถพัฒนาตัวเองได้ ได้รู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ในคู่ของตนเอง ได้เรียนรู้ข้อดีของผู้อื่นนำมาปรับใช้ได้ ทำให้ทราบว่าทุกคู่ย่อมมีปัญหา เข้าใจธรรมชาติของคู่สมรสตนเองมากขึ้น ได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองได้ทราบข้อดีข้อเสียของตัวเองและคู่สมรส และ เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายมากขึ้น

“มาร่วมกิจกรรมแล้วได้ทราบถึงปัญหา
ระหว่างเราสองคน บางสิ่งเป็นสิ่งที่ผมรู้อยู่แล้ว
บางอย่างก็ยังไม่รู้ ทำให้รู้ว่าควรแก้ไขให้ชีวิตคู่ของ
เรายืนยาวมากขึ้น” (H2)

5.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึก ที่สะท้อนออกมาในด้านความรู้สึกดีต่อความสัมพันธ์ของตน ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้เห็นคุณค่าในคู่ของตัวเองเพราะความเคยชินทำให้มองข้ามบางอย่างไป รู้สึกรักสามีมากขึ้น รู้สึกเห็นคุณค่าความดีของภรรยา รู้สึกแปลกใจในรายละเอียดของอีกฝ่าย ซึ่งปัจจุบันเขาก็ยังทำอยู่ (ยังเป็นคนเดิม) รู้สึกมีความสุขดีใจที่อีกฝ่ายแสดงความรู้สึกออกมา รู้สึกมีกำลังใจทำต่อไป (ความรู้สึกที่มีต่อคู่ตนเอง) ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกอื่นๆผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกสนุกมากตอนทำงานในทีม รู้สึก Enjoy + Participate + Share รู้สึกอยากมีส่วนร่วม และ ประทับใจในกิจกรรมมาก

“ลืมไปแล้วว่าเค้าดียังไง ตอนนี้ก็รู้สึกกว่าที่เรามี
ก็ดีอยู่แล้ว” (F1)

5.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะ ที่ได้รับจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้รับฟังความคิดเห็นอย่างตั้งใจ (ไม่ใช่ฟังเฉพาะที่อยากจะฟัง) ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม ได้พูดนำเสนอต่อหน้าคนกลุ่มใหญ่ และได้ฝึกการแก้ปัญหาพร้อมกัน

“ตอนทำงานคู่กับสามีได้ช่วยกันคิด ช่วยกันเขียน ช่วยกันตัดสินใจการทำงานศิลปะของเรา ก็เหมือนได้แก้ปัญหา แก้สถานการณ์ไปด้วยกัน” (A1)

6) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 5 พุดสร้างรัก

ภายหลังการจัดกิจกรรม 5 พุดสร้างรัก เป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการพูด การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดเชิงบวก การพูดเพื่อบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่ต้องการ (Speaking for Self) การไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) หรือการสื่อสารด้วยความเจียม และ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

6.1 ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้เข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้รู้ว่าคำพูดมีความสำคัญกับชีวิตคู่มากเพื่อเราจะได้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข การพูดขอบคุณบ่อยๆ ขอโทษและ ไม่เป็นไรนั้นสำคัญ พูดดีมีชัยไปกว่าครึ่ง และ คำพูดสำคัญไม่แพ้การกระทำ

“จริงๆก็รู้ว่ามันสำคัญนะ การพูดเนี่ย แต่ตอนนี้มันได้เข้าใจมาตรฐานเดียวกันชัดเจนว่าสำคัญอย่างไรมากขึ้น” (E2)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้เรียนรู้วิธีการการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้รู้วิธีการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก เรียนรู้การพูดที่สื่อตรงและชัดเจน ได้เรียนรู้วิธีการที่จะพูดดีกับคู่สมรส เรียนรู้การพูดว่าแบบไหนควรพูดไม่ควรพูด ก่อนจะพูดอะไรออกไปควรจะต้องคิดก่อนที่จะพูดออกไป เรียนรู้เรื่องการใช้คำพูดในเชิงบวกดีกว่า ได้ทราบวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนวิธีพูด ได้รู้เรื่องการพูดตรงประเด็นแต่ถนอมน้ำใจ ได้รู้จักการปรับคำพูด และจังหวะที่ดีขึ้น ได้รู้วิธีการว่าควรเริ่มด้วยคำพูด แสดงความเป็นห่วง แล้วบอกว่ารู้สึกอย่างไรตรงๆ ได้ทราบว่าควรพูดตรงไป

ไม่ได้ดีเสมอไป ได้ทราบว่าในบางครั้งเราต้องเลี้ยงที่จะพูดประโยคแบบไหนหรือเลี้ยงที่จะไม่พูดบ้าง ได้รู้ การแก้ไขปัญหาเวลาทะเลาะกัน เรียนรู้วิธีรับมือกับความขัดแย้ง และรู้จักแก้ปัญหาการพูดปรับปรุงให้ดีขึ้น

“ได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารและรับสารเมื่อเวลาอีก
ฝ่ายโกรธจากสถานการณ์จริง ควรพูดอะไรไม่ควรพูด
อะไร จะได้ไม่ยิ่งตีกัน” (D1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้ทบทวนความสัมพันธ์
ของตนเองจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้เรียนรู้ประสบการณ์จากหลายๆคู่ทำให้เห็นหลายมุมมอง
ได้เข้าใจความรู้สึกของผู้หญิงในการพูด ได้รู้ว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร ทำให้รู้ว่าคู่เราพูดกันยังไม่ดีพอ และ
คำพูดหรือการกระทำบางอย่างอาจทำให้เกิดปัญหามากกว่าที่มันควรจะเป็น

“ตอนนี้รู้แล้วว่า จะพูดถามเค้าด้วยความเป็น
ห่วงเวลากลับบ้านมากกว่าเริ่มต้นคำถามว่าทำไม
กลับดึก” (C1)

6.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึก ที่สะท้อนออกมา
ในด้านความรู้สึกดีต่อความสัมพันธ์ของตน ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกดีที่มีวิธีแก้ปัญหาในคู่ของ
ตน ประทับใจในการแสดงออกของคนรัก และ รู้สึกว่าเรายังมีข้อเสียในการพูดจากับคู่สมรส

“รู้สึกดีที่มีวิธีแก้ปัญหาในคู่ของตนแล้ว เพราะ
เรารู้ว่าต้องพูดดีๆนะ แต่ไม่เคยฝึก พอได้ฝึกทำ
ด้วยกันมันเห็นแสงสว่างว่าจะทำไปด้วยกัน” (H1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกอื่นๆผ่านข้อความต่างๆ
ดังนี้ รู้สึกมีความสุขจากเรื่องที่ได้ฟัง เกิดความประทับใจในการให้ความร่วมมือของอีกฝ่าย รู้สึกสนุกกับ
การทำกิจกรรม รู้สึกตื่นเต้นที่ได้แสดงออก

“ได้เห็นเค้าให้ความร่วมมือเวลาทำกิจกรรม แล้วชื่นใจมากค่ะ เพราะเค้าเป็นคนไม่ค่อยให้ความร่วมมืออะไรง่าย ๆ” (E1)

6.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะการพูด ที่ได้รับจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้ฝึกทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก ได้พูดสิ่งที่ตัวเองต้องการออกไป ได้ฝึกการพูดแบบตรงประเด็น ฝึกการพูดถนอมน้ำใจ ได้ฝึกพูดในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง ได้ฝึกให้พูดบอกเหตุผลที่ดีแทน ฝึกที่จะไม่พูดประชดประชันกัน พูดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา และไม่ใช้อารมณ์ในการพูด ได้หัดไม่ต้องพูดในสิ่งที่ไม่เกินประโยชน์

“วันนี้ได้ฝึกทักษะการพูดจริงๆจังๆหลายแบบ ทักษะการพูดที่ผ่านมา ผมคิดหาเหตุผลมาตลอด ว่าใครถูกใครผิดกันแน่ ปกติเค้า (ภรรยา) จะเป็นฝ่ายพูด ผมก็เงียบ เพราะเราคิดว่า เงียบนี่ดีที่สุดแล้ว แต่ปัญหามันซุกได้พอม วันนี้ ทำให้เห็นว่า การเงียบข้างนอกแต่ข้างในเถียงมันไม่เกิดประโยชน์ และที่จริงผมก็สามารถพูดมันออกมาได้ และผมก็รู้แล้วว่า เราทั้งคู่ ต่างก็เป็นทั้งคนผิดและคนถูกพอๆ กัน” (H2)

7) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 6 ฟังด้วยใจ

ภายหลังการจัดกิจกรรม 6 ฟังด้วยใจ ทักษะการฟัง (Listener's Skills) ประกอบด้วย การเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empathy) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

7.1) ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารด้วยการฟังผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้เห็นความสำคัญว่าการฟังต้องฟังจริงๆไม่ใช่แค่ได้ยิน ได้รู้ถึงความสำคัญที่จะต้องมีการฟังให้เป็นในชีวิตสมรส

“โห การฟังนี้มันสุดยอดเลย สำคัญมากๆ เหมือนที่ผ่านมาเราไม่ได้ให้ความสำคัญเลยครับ”
(C2)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้เรียนรู้วิธีการการสื่อสารด้วยการฟัง ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้วิธีการในการแก้ปัญหา หลายวิธี ได้สื่อสารให้ผู้อื่นว่าเราคิดอย่างไร ได้เรียนรู้จักการฟังที่ไม่เคยทราบมาก่อน

“มันก็รู้นะว่าต้องฟังให้ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ไม่เคยรู้ว่ามันคือยังไง ผมเพิ่งเข้าใจวันนี้แหละ มันกระจ่างในใจเลย ว่าอย่างนี้เอง แคนี่เองเธอ รู้ชัดเลย” (G2)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้ทบทวนความสัมพันธ์ของตนเองจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้รู้สาเหตุของการทะเลาะกัน ได้รู้และเข้าใจคู่มากขึ้น ได้เห็นตัวเองพร้อมความคาดหวังกับตัวเองมากกว่าคาดหวังกับคู่ ได้รู้เรื่องต่างเกี่ยวกับคู่สมรสจากการฟัง ได้รู้ว่าคู่เรามีปัญหาอะไรควรปรับตรงไหน รู้ว่าต้องปรับตัวเองเรื่องการฟัง ได้รู้ว่าการส่งสารมีมากกว่า 1 ทาง คือผู้รับและผู้ส่งสาร ได้รู้ว่าปัญหาของเราเล็ก ได้รู้ว่าคู่ของเราต้องการส่งสารอะไรให้เรา ได้ทบทวนตัวเอง ชัดเจนในเรื่องความรู้สึกตัวเองมากขึ้น และได้เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย

“คราวนี้ ครั้งนี้เธอ (ภรรยา) เล่าเรื่องเดิมที่ผมเคยฟังมาแล้ว แต่คราวนี้ พอผมตั้งใจฟัง ทำไมผมรู้เรื่องต่างไปจากเดิมมาก มันทำให้เข้าใจเธอมากขึ้นด้วย” (G2)

7.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึก ที่สะท้อนออกมาในด้านความรู้สึกดีต่อความสัมพันธ์ของตน ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงตัวเองเพื่อคู่สมรส รู้สึกว่าเรายังมีข้อเสียในการฟังกัน รู้สึกดีที่คู่ของตนมักจะฟังกันเสมอๆ รู้สึกว่าอยากฝึกทักษะการฟังให้ดีกว่าเดิม

“ตั้งใจแล้วว่าเป็นคือทักษะที่เราจะกลับไปแก้ไขให้ดีกว่า
ก่อนเลย อยากฝึกตัวเองให้ฟังดีกว่านี้จริงๆ” (E1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกอื่น ๆ ผ่านข้อความต่าง ๆ ดังนี้ รู้สึกอึดอัดตอนที่หัดฟังแรกๆ รู้สึกมีความสุขจากการได้ยินสิ่งที่อีกคนเล่า รู้สึกดีที่มีคนตั้งใจฟัง รู้สึกขอบคุณวิทยากร ขอบคุณตัวเอง ขอบคุณคู่ของเราที่ยอมมา และพามา ขอบคุณทุกคนที่ร่วมคลาส และได้แบ่งปันเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ รู้สึกประทับใจรูปแบบกิจกรรม

“ตอนนั่งฟังเค้าเล่า 5 นาทีแรกอึดอัดมาก
อยากจะถาม อยากจะพูดแทรก พอสลับบทกัน
เข้าใจเลย ตอนเป็นคนเล่าแล้วเค้าฟัง เออ มันรู้ว่าเค้า
ตั้งใจฟังเราจริงๆ มันดีนะ” (H1)

7.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะที่ได้รับจากกิจกรรม ผ่านข้อความต่าง ๆ ดังนี้ ได้ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ได้ฝึกฟังสิ่งที่อีกคนพูดจริงๆ โดยไม่พูดแทรกไม่ตัดสิน ได้ฟังละเอียดซึ่งไปกับสิ่งที่อีกคนเล่า ได้ตั้งใจฟัง ได้ฟังอย่างเข้าใจ

“ได้ฝึกฟังคนที่ เป็นภรรยาเรา ซึ่งเราก็ดังอยู่ทุก
วันแต่ไม่เคยได้ฟังจริงๆ แบบที่ลองทำวันนี้” (F2)

8) ผลการศึกษาที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 7 ทำเพื่อเรา ทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words)

ภายหลังการจัดกิจกรรม 7 ทำเพื่อเรา เป็นการฝึกทักษะการกระทำ (Action speaks louder than words) โดยผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการได้สะท้อนถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

8.1) ด้านความรู้

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การเข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารด้วยการกระทำผ่านข้อความต่าง ๆ ดังนี้ ได้เห็นถึงความสำคัญว่าการสื่อสารเป็นสิ่ง

สำคัญ ได้ตระหนักถึงปัญหาของการสื่อสารแก้ได้ด้วยมอมองเจตนาที่แท้จริง ได้รู้ว่าการแสดงออก ถึงความต้องการอย่างตรงไปตรงมาช่วยแก้ปัญหาได้ และ Action speak louder than words

“Action speaks louder than words ยังไง พูดอย่างเดียว แบบสักแต่ว่าขอโทษไปไม่แก้ พฤติกรรมมันก็เท่านั้น ต้องลงมือทำด้วยมันสำคัญจริงๆ ได้เรียนรู้วันนี้ว่าจะช่วยลดความขัดแย้งได้” (D1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้ตระหนักถึง ความสำคัญของการสื่อสารด้วยการกระทำ ในเรื่องความสำคัญของภาษากาย ผ่านข้อความต่างๆ ดังนี้ เกิดความรู้อย่างเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารโดยไม่ต้องพูดก็ทำให้รู้ว่าเราอยู่ด้วยกันได้จริงๆ แล้วไม่พูดก็สามารถสื่อสารได้ ได้เรียนรู้ว่าภาษากายสำคัญ ทำให้ทราบว่าการกระทำก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่าการพูดเพื่อทำให้ชีวิตคู่ประสบความสำเร็จ ได้เข้าใจว่าภาษากายสำคัญเหมือนกันในชีวิต คู่บางทีเหนื่อยมากแค่จับมือกัน ก็ดีมากแล้ว ได้เรียนรู้ได้ลองวิธีการ Communicate แบบใหม่ที่แตกต่างจากวิธีการเดิมที่มีเพียงแค่การพูด ได้รู้การใช้ภาษากายสื่อสารในเชิงบวกเพื่อลดอารมณ์ ของอีกฝ่าย ได้ทราบว่า การแสดงความเห็นหรือความต้องการนั้นใช้ภาษากายสามารถสื่อถึงกันได้ ได้ทราบว่าภาษากายสามารถช่วยแก้ปัญหาให้อีกฝ่ายรู้สึกดีขึ้น และ body language is important

“บางวันเหนื่อยมาแค่สามีมากอดหอมมาจับ มือกันให้กำลังใจกัน มันก็หายจริง ตอนนี้รู้แล้ว กลับไปก็จะเพิ่มความหวานด้วยภาษากายกันมากขึ้น” (E1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้ทบทวนความสัมพันธ์ ของตนเองจากกิจกรรมผ่านข้อความต่างๆ ดังนี้ ได้เรียนรู้สิ่งในอดีตและนำมาปรับใช้ในอนาคต ได้ ลองทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้คู่เป็นปัญหา ได้ฟังมุมมองจากคนอื่น ๆ ได้เห็นกิจกรรมจริงจาก สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้ใช้ความรู้สึกจริง เวลากลับมา นั่งเล่าสิ่งที่ตัวเองเคยเป็นให้คนอื่นฟังเราก็จะ ได้เห็นตัวเองมากขึ้น

“เรารู้จากสถานการณ์ที่จริงมาก คู่เราควรรู้ว่าตัวเองทำผิดต้องยอมรับและขอโทษเปลี่ยนแปลงแก้ไขการกระทำลดละเลิกไม่ติดsocialมากเกินไปจะได้ไม่ทะเลาะกัน” (B1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การได้เข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารด้วยการพูดจากการที่กิจกรรมนี้ให้จุดพูดคุยแล้วใช้ภาษากายแทน ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้เรียนรู้ว่าการพูดทำให้เข้าใจได้ตรงกับที่ต้องการมากกว่าไม่พูด ตระหนักว่าการสื่อสารได้ไม่พูดอาจจะทำให้เราเข้าใจผิด และ การไม่พูดบางครั้งทำให้ชีวิตยากขึ้น

“พอไม่ได้พูดกันมันยากมากเลย เราอยากให้เค้าทำแบบหนึ่ง เค้าทำอีกแบบหนึ่ง” (G1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่การเรียนรู้ที่จะปรับปรุงการสื่อสารด้านการกระทำของตนผ่านข้อความต่างๆดังนี้ กิจกรรมนี้เปลี่ยนมุมมองในการให้ความรักได้เรียนรู้ว่าต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า การแสดงความเอาใจใส่ต่อฝ่ายตรงข้ามสำคัญได้เข้าใจในสิ่งที่เค้าเป็น เข้าใจความต้องการอีกฝ่ายมากขึ้น บางสิ่งที่เขาเป็นเราควรเข้าใจและยอมรับในตัวของเขา ได้เรียนรู้ว่าเราสามารถทำสิ่งที่ดีขึ้นด้วยตัวเราเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง

“พอ role play แล้วสะท้อนว่าเราไม่สามารถลงมือทำก่อนด้วยตัวเราจะได้ไม่ต้องทะเลาะกัน” (F2)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่อื่นๆ ได้แก่ ได้ตระหนักว่าความ relax และเป็นตัวของตัวเองจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น ได้เข้าใจว่าการเชื่อใจเป็นสิ่งสำคัญมากในการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกผิดจริงๆแสดงความจริงใจสำคัญ เป็นต้น

“พอตอนถ่ายรูปลักษณ์กาย ถ้าเราเชื่อใจอีกฝ่ายสื่อสารกันมันก็ทำได้เหมือนคุยกันรู้เรื่องปกติ” (H2)

8.2) ด้านความรู้สึกและเจตคติ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกที่รู้สึกดีต่อความสัมพันธ์ของตน ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกว่าโชคดีที่มีผู้ชายที่เข้าใจและเห็นอกเห็นใจแบบนี้ รู้สึกโชคดีที่คู่ของเราเข้าใจอะไรง่ายง่าย เกิดความรู้สึกว่าเหมือนกลับไปช่วงก่อนแต่งงานความตื่นเต้นกลับมาอีกครั้ง รู้สึกว่ามองตาก็รู้สึก และรู้สึกว่าทุกอย่างราบรื่นดีมากเหมือนเราคุยกันปกติ แม้จะไม่ได้สื่อสารกันด้วยคำพูด

“ตอนถ่ายภาพ รู้สึกดีมาก ว่าไม่ใช่ปัญหาเลย
เรารู้จักกันหมดแล้วว่าเขาทำแบบนี้คืออะไร” (G1)

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในแง่ความรู้สึกอื่นๆผ่านข้อความต่างๆดังนี้ รู้สึกต่างฝ่ายต่างอยากปรับตัวให้ดีขึ้นทั้งคู่ การไม่พูดกันมันรู้สึกอึดอัด รู้สึกใจเย็นขึ้น ต้องพยายามที่จะเข้าใจในสิ่งที่เค้าต้องการ และเกิดความรู้สึก cheer up ซึ่งกันและกัน

“รู้สึกว่าตอนทำกิจกรรม ห้ามพูดกันรู้สึกอึดอัด
แต่เราไม่เคยมาทำอะไรแบบนี้เลยรู้สึกอึดอัดแต่ก็ได้
ลองทำอะไรดีๆด้วยกัน” (C2)

8.3) ด้านทักษะ

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสะท้อนผลของกิจกรรมในด้านการฝึกทักษะที่ได้รับจากกิจกรรม ผ่านข้อความต่างๆดังนี้ ได้ลองใช้ภาษากายมากขึ้นเพื่อให้รู้ความต้องการของอีกฝ่าย ได้แสดงความรักโดยใช้ภาษากาย ฝึกการแสดงความรู้สึกด้วยการกระทำ ได้ฝึกการสังเกตคู่สมรส ได้ลองแสดงออกท่าทางที่มาจากใจได้ฝึกความพยายามเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการจะถ่ายทอด

“นานๆที่จะแสดงออกกันทางกาย พอได้ลอง
ฝึกทำแล้วได้เกิดทักษะเกิดผลก็อยากทำบ่อยๆ” (D2)

4.4.3 การประเมินผล ร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย หลังคู่สมรสนำไปปฏิบัติเป็นระยะเวลา 1 เดือน

ในส่วนของการประเมินผล ร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวาย ภายหลังจากการที่คู่สมรสได้นำไปปฏิบัติเป็นระยะเวลา 1 เดือนนั้น ผู้วิจัยมีการนำเสนอผลการประเมินผล เป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1) ผลจากการทำแบบประเมินความขัดแย้งก่อนและหลังการเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่
- 2) ผลจากการสะท้อนของคู่สมรสผ่านเทคนิคเรื่องเล่า (Story telling)
- 3) ผลการประเมินเชิงคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เข้าร่วม

3.1) ประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2) ประเมินหลังการนำไปใช้

ในแต่ละส่วนมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- 1) ผลจากการทำแบบประเมินความขัดแย้งก่อนและหลังการเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

ผู้วิจัยได้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ทำแบบประเมินความขัดแย้ง ก่อนและหลังเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ โดยผลที่ได้มีดังใน ตาราง 15 ผลจากการทำแบบประเมินความขัดแย้งก่อนและหลัง ดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
A1	5	2
A2	6	2
B1	7	0
B2	7	0
C1	8	1
C2	5	2
D1	5	0
D2	6	0
E1	7	0
E2	8	0
F1	9	1
F2	9	2
G1	9	0
G2	6	0

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
H1	7	1
H2	7	0

หมายเหตุ จำนวนคะแนน คือ จำนวนที่มีความขัดแย้ง

จากตาราง 15 จะเห็นได้ว่า คะแนนหลังการเข้าร่วม ส่วนใหญ่จะมีคะแนนที่น้อยลง หมายความว่า ภายหลังจากเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการของร่างหลักสูตรฯ แล้วนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้นำสิ่งที่ได้กลับไปปฏิบัติ ทำให้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สมรสลดลงไปนั่นเอง

2) ผลจากการสะท้อนของคู่สมรสผ่านเทคนิคเรื่องเล่า (Story telling)

ผู้วิจัยได้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้มาสะท้อนผลของการนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติไปใช้กับการดำเนินชีวิตคู่ เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยการสะท้อนผลในครั้งนี้ เป็นการสะท้อนผ่านเทคนิคเรื่องเล่า (Story telling) ทั้งนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอแยกเป็นรายบุคคล โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1) เรื่องเล่าของคู่สมรส A

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 1 ปี 10 เดือน โดยสามีอายุ 33 ปี มีอาชีพ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ภรรยาอายุ 31 ปี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน

2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอมาก่อนเข้าร่วมหลักสูตร

ทั้งคู่ทำงานนอกบ้านคนละเวลาพอแต่งงานมาทำให้พูดคุยกันน้อยลง และไม่ค่อยได้ใช้เวลาไปเที่ยวไปพักผ่อนด้วยกัน ทางภรรยา รู้สึกว่าเมื่อแต่งงานไปรู้สึกว่าคุยกันไม่รู้เรื่องอยากหาทางออก รู้สึกว่าไม่ค่อยมีการสื่อสารกัน และอยากให้ปัญหาในการอยู่ร่วมกันน้อยลง ในขณะที่สามีต้องการเรียนรู้วิธีการสื่อสารเพื่อทำให้ชีวิตสมรสดีขึ้น และเมื่อเวลาทั้งคู่ทะเลาะกันไม่รู้ว่าจะจัดการกับความขัดแย้งที่ถูกต้องอย่างไร

2.1.1 เจ้าของเรื่องเล่า A1 (ภรรยา)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นคนอ่อนโยนเรียบร้อย พูดจาอ่อนหวาน ใจเย็น แต่ไม่ค่อยชอบพูดไม่ค่อยสื่อสารเวลาเกิดปัญหามักจะชอบใช้การเขียน การchatสื่อสารกับสามี บางครั้งเวลาน้อยใจสามีจะเก็บเอาไว้คนเดียว ปัญหาต่างๆจะสะสมไว้ไม่ค่อยสื่อสารให้อีกฝ่ายรับรู้ กลายเป็นสะสมปัญหาเอาไว้

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยพูดเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อสามีกลับบ้านดึก โดยปกติ ภรรยาจะพูดทวงประสาท เพราะไม่พอใจว่าทำไมต้องกลับบ้านดึก แต่เมื่อเหตุการณ์ได้เกิดขึ้นอีกครั้ง ก็นึกเตือนตนเองว่า ได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการพัฒนาการสื่อสารมาแล้ว จึงได้นำทักษะที่ได้ฝึกมาใช้ นั่นคือ แทนที่จะถามว่าทำไมกลับบ้านดึก เปลี่ยนวิธีการพูดจากทวงประสาท ประชดประชัน เป็นการพูดด้วยความเป็นห่วงก่อนจะถามว่าเพราะอะไรถึงกลับบ้านดึก

“ก็คิดนะคะ ว่าเราฝึกแล้ว ก็ลองใช้ดู วันนั้นเค้ากลับบ้านดึก ก็เลยพูดกับเค้าดีดี ว่า เป็นไงบ้าง เหนื่อยมั๊ย ร่ายยุ่งหรือ กลับดึกเลย” (A1)

ซึ่งเมื่อได้พูดเช่นนั้นไปแล้วทำให้ สามีเข้าใจว่าที่ถามเพราะภรรยาเป็นห่วง ไม่ได้จะจับผิด สังเกตได้จากกรที่สามีไม่โมโห และพูดแบบไม่โกรธชกโฮกฮากหลังจากที่ภรรยาได้ถามสาเหตุของการกลับบ้านดึกเหมือนทุกครั้ง

“ก็พูดกับภรรยาดีขึ้น ไม่หงุดหงิด น้ำเสียงดี เพราะรู้ว่าที่เราถาม เราเป็นห่วง ไม่ได้จะจับผิดอะไร” (A1)

นอกจากมีการเปลี่ยนลักษณะการพูดกับสามีแล้ว ยังได้นำทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยการสื่อสารพูดคุยกันด้วยเหตุผล มาใช้ผ่านทางช่องทางการติดต่อออนไลน์ อย่าง Application Line อีกด้วย กล่าวคือ ก่อนเข้าร่วมหลักสูตร เมื่อมีเหตุการณ์การทะเลาะกัน เช่น พูดแล้วความคิดเห็นไม่ตรงกัน พูด

ด้วยน้ำเสียงไม่ดี ส่วนใหญ่ภรรยาจะเป็นฝ่ายเจ็บ และไม่บอกสาเหตุว่า เพราะการพูดด้วยน้ำเสียงที่ไม่ดี ทำให้โกรธ เนื่องจากคิดว่า หากพูดไป ก็จะทำให้ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น แต่เมื่อได้มาเข้าร่วมการอบรมแล้ว ก็ได้เรียนรู้ว่า การเจ็บไม่ได้ทำให้ความไม่เข้าใจกันนั้นหายไป แต่กลับเป็นการสะสมไว้มากกว่า พอเกิดเหตุการณ์แบบเดิมอีก จึงเลือกที่จะเขียนความคิดเห็นของตนเองลงไป Application Line ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการทะเลาะ และเหตุผลที่พูดไม่ดีลงไป พอตอนเช้า ฝ่ายสามีก็มาขอโทษ ทำให้เรารู้สึกดี และรู้สึกว่ ปัญหา นั้นจบลงแล้วจริงๆ

“แต่ก่อนเถียงกันบ่อย ส่วนใหญ่เราจะเจ็บ เพราะไม่อยากให้ทะเลาะกันแรง ตื่นเช้ามาก็ทำเป็นหาย แต่ปัญหามันไม่ได้แก้ แต่พอเข้าอบรมหลักสูตรแล้ว ก็เขียน Comment ลงไปในไลน์ให้สามีได้รู้ถึงความรู้สึกแย่ๆ ของเรา พอตอนเช้าเค้าก็มาขอโทษ เรารู้สึกดี และปัญหาก็จบ ไม่สะสมไว้มือเหมือนเมื่อก่อน” (A1)

2.1.2) เจ้าของเรื่องเล่า A2 (สามี)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี ด้วยความที่เติบโตในต่างประเทศจึงมีความมีบุคคลที่ค่อนข้างทันสมัย เปิดกว้าง กล้าคิดกล้าทำ เป็นคนที่จริงจังกับทุกๆ เรื่อง ชอบทำงานและทำงานหนักมาก มีความคิดเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบและเป็นผู้นำภรรยา เวลาที่จะสื่อสารจะใช้การพูดเป็นส่วนมาก เป็นคนพูดจาชัดเจนพูดตรงไปตรงมา กล้าแสดงความคิดเห็น

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสจนออเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการฟัง กล่าวคือ ภรรยาจะเป็นผู้ที่ชอบเล่าเรื่องราวต่างๆ ก่อนเข้าร่วมอบรม สามีจะไม่ชอบฟังรายละเอียด จะถามโพล่งถึงประเด็นที่ต้องการเลย แต่ภายหลังได้เข้าร่วมอบรม เมื่อภรรยาได้เล่าเรื่องราวที่ได้พบเจอให้ฟัง ฝ่ายสามีก็ได้ฟังภรรยาเล่าจนจบ และทำให้ทราบว่า ภรรยาเพียงต้องการหาคนรับฟัง ไม่ได้ต้องการคำตอบ หรือความเห็น อย่างที่ฝ่ายสามีเข้าใจมาตลอดก่อนการเข้าอบรม

“นำมาใช้มากก็เรื่อง ทักษะการฟังครับ คือ ชัด
 เลยเมื่อคืนเค้าโทรมา เค้าจะเล่าเรื่องให้เราฟัง ถ้า
 เป็นเมื่อก่อน เราก็จะแทรกคำถามของเรา หรือใส่
 ความเห็น ใส่อารมณ์ลงไปกับเรื่องนั้นๆ ก่อนที่เค้าจะ
 เล่าจบ แต่ผมก็คิดได้ว่า เราได้อบรมมา ก็เลย
 นำมาใช้ ฟังเค้าเล่าจบ ก็ได้รู้ว่า คำถามที่เรา
 อยากรู้ ระหว่างเค้าเล่า ถ้าตั้งใจฟังเค้าจริงๆ ก็รู้ว่า
 เค้าพูดมาแล้ว และจริงๆ เค้าไม่ต้องการความเห็น
 แต่เค้าแค่ต้องการคนฟังเท่านั้นเอง” (A2)

นอกจากนี้ สามียังได้เล่าว่า ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมอบรมแล้ว ทำให้รู้ว่า คู่ของเค้ามีปัญหากันอยู่
 โดยไม่รู้ตัว เพราะก่อนหน้านี้ไม่ได้มีการสื่อสารกันมากเท่าที่ควร เลยทำให้คู่น้อยลง เมื่อกลับมาจาก
 การอบรม ได้มานั่งคุยกัน ร่วมกันแก้ปัญหาคู่ถึงสาเหตุของปัญหา เพื่อทำให้ความขัดแย้งลดน้อยลง จึงได้
 ทราบว่า สาเหตุ คือ การไม่สื่อสารกัน จึงได้วางแผนที่จะแก้สาเหตุนั้นร่วมกัน อย่างแรกที่ทำ คือ หากมีการ
 พูดไม่ดีต่อกัน จะพยายามฟัง และพูดกันด้วยเหตุผลตรงๆ มากขึ้น ซึ่งหลังจากได้ปฏิบัติมาเป็นเวลา 1
 เดือน ก็พบว่า การเถียงกันน้อยลง และเข้าใจกันมากขึ้น

“หลังจากที่ได้เข้าร่วม ทำให้รู้เลยว่าเรา
 มีปัญหากันนะ เพราะก่อนหน้านี้คู่น้อยลง
 เท่าไหร่ เลยทำให้คู่น้อยลง แต่พอเราได้คุยพบ
 ปัญหาที่แท้ เราก็มานั่งคุยกัน แล้วก็แก้ปัญหาละ
 เรื่อง ฟังกันมากขึ้น พูดกันตรงๆ มากขึ้น ก็รู้สึกดีมาก
 ชีวิตดีขึ้นมากจริงๆ” (A2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 1 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก โดยการพูดจาทักทายกับอีกฝ่าย และพูดคุยสื่อสารด้วยเหตุผล ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร

2.2) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 2

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 10 เดือน โดยสามีอายุ 28 ปี มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ร้านอาหาร ภรรยาอายุ 27 ปี มีอาชีพ Sales Executive

- 2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือทั้งคู่คบกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม แต่การที่คบกันมานานพอเมื่อต้องมาแต่งงานกัน ปรากฏว่าทั้งคู่มีความคิดที่จะหย่ากันจึงอยากหาทางออกให้กับคู่ของตน อยากหาวิธีการเยียวยาชีวิตคู่ เพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจมากขึ้น เดิมฟังกันไม่รู้เรื่องแถมยังพูดไม่เข้าใจไปอีก เวลาสื่อสารมักจะเข้าใจไม่ตรงกัน เพราะคิดว่าทุกคนจะเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองกำลังจะสื่อ โดยเฉพาะกับคู่สมรส

2.2.1) เจ้าของเรื่องเล่า B1 (ภรรยา)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นผู้หญิงยุคใหม่มีบุคลิกดี มีความมั่นใจในตัวเองชอบทำงาน มีความคิดเป็นของตัวเอง เป็นคนที่ติดโทรศัพท์มือถือหนักมาก และติดการเล่น social ตลอดเวลา ตลอดจนยังเป็นคนที่มักจะฟังอะไรไม่ได้ความ จับประเด็นไม่เก่ง จะและเป็นคนพูดสื่อสารไม่ชัดเจนด้วย

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการพัฒนาการสื่อสารเพื่อคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันพบว่า ทักษะการฟังดีมากขึ้นเพราะจากเดิมภรรยาเป็นคนไม่ชอบฟังเวลาที่สามีที่มักจะเล่าอะไรยาวๆ ภรรยาไม่เคยได้ตั้งใจฟังจริงๆ เพราะไม่เคยตระหนักว่าการฟังสำคัญอย่างไร และการฟังจริงๆ เป็นอย่างไรเมื่อได้มาเข้าอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ทำให้ภรรยาได้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในชีวิตคู่ที่จำเป็นต้องรู้จักฟังกันจริงๆ เพราะการสื่อสารจะประสบ

ความสำเร็จได้ต้องมีฝ่ายที่รับฟังอย่างเข้าใจถูกต้อง นอกจากนี้การที่ภรรยาหลังเข้าร่วมหลักสูตรเมื่อได้รู้จักที่จะนำเอาทักษะการฟังไปใช้แล้วทำให้สามารถเข้าใจสิ่งที่สามีพูดมากขึ้นสามีเองก็รู้สึกดีว่าภรรยาสนใจตัวเค้ามากขึ้นอีกด้วย

“ขอพูดถึงเรื่องการฟังนะคะ เหตุการณ์เกิดขึ้นระหว่างขับรถไปด้วยกัน มีการพูดคุยกันปกติ เค้าจะเล่านู่นนี่ แล้วทุกครั้งที่เค้าจะเล่าไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม คือ ทำความยาวไปไกลเลย คือจะจับประเด็นไม่ได้เลยว่าจะสื่อถึงอะไร แต่ครั้งนี้ตั้งใจฟังมากขึ้น ดึงสติ เรียกสติตัวเองตลอดเวลาที่เค้าเล่า ไม่หลุดเวลาที่เค้าเล่าเลย จนได้รู้ว่าสิ่งที่เค้าเล่า เค้าจะสื่อว่าอะไร พอตั้งใจฟังจนสามารถรู้ในสิ่งที่เค้าจะสื่อรับเรา เค้าเองก็รู้สึกที่เราตั้งใจฟังในสิ่งที่เค้าพูดมาตลอด แล้วเราเองก็ได้รู้เรื่องที่เราคิดว่าไกลตัวมากขึ้น ผิดจากเมื่อก่อน จะฟังนะคะ แต่ฟังได้ไม่ถึงครึ่งเรื่อง ไปละคะ สติหลุด” (B1)

นอกจากนี้อีกอย่างที่ภรรยาได้เล่าว่าได้รับ คือ หลังจากเข้าไปฝึกหลักสูตรทำให้รู้ปัญหาของตัวเอง แล้วก็พยายามแก้ปัญหาของตัวเอง เมื่อก่อนจะเป็นคนผิดไม่เป็น ต้องถูกตลอด หลังจากไปอบรมรู้สึกเปลี่ยนตัวเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยนำทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวกมาใช้ โดยพยายามพูดขอโทษและตั้งใจพูดให้ชัดเจนมากขึ้น ด้วยการสื่อสารโดยพยายามพูดคุยเหตุผลกันตรงๆกับอีกฝ่ายมากขึ้น เมื่อก่อนจะเป็นคนพูดอะไรไม่ชัดเจนสื่อสารไม่ตรงประเด็นเพราะคิดว่าคนอื่น โดยเฉพาะสามีน่าจะเข้าใจ แต่กลับยิ่งสร้างปัญหาเพราะคนอื่นไม่ได้เข้าใจในสิ่งที่พูดเนื่องจากไม่ได้สื่อสารด้วยการพูดอธิบายเหตุผลตรงๆอย่างชัดเจน หลังจากฝึกอบรมทำให้การพูดสื่อสารของภรรยามีทักษะที่ดีขึ้น และเมื่อมองเห็นปัญหาของตนจึงมีความตั้งใจที่จะเพื่อลดปัญหาการขัดแย้ง และพัฒนาต่อไปเพื่อชีวิตคู่ที่ยืนยาว

“ส่วนเรื่องพูดนี้หนักหน่อยคะ จะเป็นพูดไม่เคลียร์ เพราะคิดว่าทุกคนจะเข้าใจในสิ่งที่ตัวเอง

กำลังจะสื่อ คนที่โดนบ่อยๆก็คงเป็นสามี เพราะอยู่ด้วยกันมานานต้องบังคับให้รู้ทุกเรื่องที่ต้องการ หลังเข้าร่วม หลักสูตร เราพยายามดึงสติอยู่ตลอดเวลา อย่างที่บอกค่ะ ไม่ให้วอกแวกในขณะฟัง เพื่อตัวเองจะได้รู้เรื่องมากขึ้น และก็พูดให้ชัดเจนมากขึ้น ต้องการอะไร จะไปที่ไหนเวลากี่โมงไปกับใคร ให้คนฟังไม่มีข้อสงสัยในสิ่งที่เรากำลังพูดค่ะ เดือนที่ผ่านมา แปลกมากทะเลาะกันน้อยลงค่ะ” (B1)

2.2.2) เจ้าของเรื่องเล่า B2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี เป็นเจ้าของกิจการ เป็นคนชอบอ่าน ชอบค้นคว้าหาข้อมูล ชอบพูดชอบเล่าเรื่อง พูดจาตรงไปตรงมา กล้าคิดกล้าทำ ใจเด็ด เป็นคนมั่นใจในตัวเอง ปกติเป็นคนอารมณ์เย็นแต่เมื่อเกิดปัญหากับคู่สมรสมีบ้างที่ใช้อารมณ์

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสจนเราชั้น วายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันในชีวิตจริง พบว่าในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการฟัง กล่าวคือ ภรรยาจะคอยมาปรึกษาเรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องปัญหาในที่ทำงาน ก่อนเข้าร่วมอบรม สามีจะไม่ชอบฟังรายละเอียด จะตำหนิภรรยาบ้างว่าเล่าไม่รู้เรื่อง และมักด่วนสรุปให้คำแนะนำแนวทางแก้ไข หาข้อสรุปให้บทสนทนาจบลงโดยไม่ได้ฟังจนจบหรือใช้ใจฟังเลย ทำให้มองข้ามความรู้สึกของอีกฝ่ายและไม่ทราบถึงประเด็นที่ภรรยาต้องการจะสื่อสาร โดยเมื่อได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรไปสามีพยายามรับฟังในสิ่งที่ภรรยาเล่าระบายให้ฟังมากขึ้น ทำให้สามารถสัมผัสถึงความรู้สึกที่ภรรยาต้องการจะสื่อสารได้และเกิดความรู้สึกเข้าใจอีกฝ่ายจริงๆมากขึ้น

“สิ่งที่ได้อีกอย่างหนึ่งก็คือการสื่อสารไม่ได้มีทางเดียว มีทั้งการส่งออกไปและการรับด้วย ตอนนี้ผมบอกพร้อมด้านการรับ เขาอาจบอกพร้อมด้านการส่งด้วยเลยไม่เข้าใจกันสักที ตอนนี้อยู่ใจแล้วว่ามันมีสองทาง เราจะทำยังไงให้เป็นผู้รับฟังที่ดี ก่อนหน้านี้

ไม่เคยฟังเค้าด้วยใจเลยไม่รู้ว่ามันคืออะไรด้วยซ้ำ พอไปเข้าอบรมก็ได้เรียนรู้การทักษะการฟัง ตอนนี้อยู่เวลาเค้ามาปรึกษาเรื่องงาน เรื่องอะไรตัวเองทำได้ดีขึ้นฟังเค้าจนจบได้จริงๆโดยไม่อคติเหมือนก่อน” (B2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอ เรชั่นวายนันพบว่า การสื่อสารนั้นสำคัญในชีวิตคู่ โดยในทักษะต่างๆคุณสมรสมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่รู้อยู่แล้วแต่ไม่ได้นำมาใช้แต่หลังอบรมก็ได้ถูกนำมาใช้มากขึ้น โดยเฉพาะเวลาที่เริ่มเกิดความขัดแย้งในบางครั้ง แต่เดิมเกิดความรู้สึกเบื่อบุคคลกรยาความรู้สึกอยากเลิกกันให้มันจบปัญหา แต่เมื่อได้ฝึกการสื่อสารด้วยความเงียบไปทำให้เกิดการนำมาใช้เวลาที่โมโหทะเลาะกันรุนแรง จึงเริ่มที่จะหยุดปะทะกันโดยยอมเงียบโดยใช้ทักษะการสื่อสารด้วยความเงียบ จึงทำให้ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น

“ก่อนมามีปัญหาเรื่องการสื่อสารกับแฟนบ่อยๆ ที่มาร่วมกิจกรรมเพื่อจะได้รู้ตัวเองไปเลยว่าใครผิดใครถูก แต่พอได้ร่วมกิจกรรมแล้วรู้ว่าจริงๆแล้วมันไม่มีใครผิดใครถูก เราต่างเป็นทั้งคนผิดคนถูกอยู่ที่ว่าความผิดของใคร ก่อนมาชอบทะเลาะกันแรงๆ ข้าวของเสียหายก็มี ตอนนี้อยู่ก่อนมีการใช้การสื่อสารด้วยความเงียบเพื่อให้ใจเย็นก่อนแล้วค่อยหันหน้ามาคุยกันได้ พอกลับไปคุยก็เอาทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวกมาใช้ปรับความเข้าใจกัน ก็เข้าใจกันมากขึ้น และเราจะทำให้ชีวิตคู่ดีขึ้นได้” (B2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 2 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก และ การสื่อสารด้วยความเงียบ ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความ

ขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร และยังทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น

2.3) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 3

- 1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 1ปี7เดือน โดยสามีอายุ 34 ปี มีอาชีพ Expert Sales ภรรยาอายุ 32 ปี มีอาชีพ ประกอบธุรกิจส่วนตัวเป็นเจ้าของบริษัทส่งออก
- 2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือ เมื่อแต่งงานแล้ว แม้ว่าจะไม่ได้ทะเลาะกันรุนแรง แต่จะมีที่เสียนอนไม่ค่อยเข้าใจการกระทำหรือคำพูดของอีกฝ่ายบ่อยครั้ง จึงอยากทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส เพื่อให้ได้ศึกษาได้เรียนรู้เข้าใจกันมากขึ้น เพราะบางครั้งกลายเป็นปัญหาสะสมที่ไม่เข้าใจกันและกัน

2.3.1) เจ้าของเรื่องเล่า C1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว มีจบการศึกษาสูง เติบโตมาจากครอบครัวที่มีความสุข และมีฐานะ มีภาวะผู้นำสูงในคู่สมรส ไม่ได้มีลักษณะเป็นแม่บ้าน เป็นคนตัดสินใจเด็ดขาด ชอบจัดการวางแผนชีวิตคู่ จนบางครั้งเหมือนจุกจิก จุกจิก แต่เป็นคนพร้อมที่จะเป็นเปลี่ยนอะไรที่สามีไม่ชอบใจ หรือ ทำในสิ่งที่จะทำให้ชีวิตส่วนตัวและสมรสมีความสุข

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสจนเธอเริ่มคลายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือแต่เดิมบางครั้งพูดจากับคู่สมรสไม่ค่อยถนอมน้ำใจ รู้สึกว่าแสดงท่าทางและคำพูดตามอารมณ์ บางครั้งพูดจากันตรงๆไม่อ้อมค้อมอาจจะทำร้ายความรู้สึกอีกฝ่ายได้ โดยหลักจากที่ได้ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรแล้ว ทำให้พยายามพูดจากันถนอมน้ำใจคิดถึงความรู้สึกอีกฝ่ายก่อนพูดมากขึ้น

“เมื่อก่อนจะแบบมีอะไรก็ว่าเค้าตรงๆเลย พูดกันตรงๆไม่ต้องอ้อมค้อม ตรงไปตรงมา แต่บางที่ทำให้ทะเลาะกัน พอได้มาฝึกทักษะไปทำให้พยายามเลี้ยงที่จะไม่สื่อสารแบบลบบๆ พยายามพูดกับเค้าด้วยคำพูดดีๆแบบที่ทำในตอนฝึกพูด ก็แบบไม่ต้องเจียดเจียนกันด้วยคำพูดแล้ว ก็คุยกันได้ดีขึ้นนะเดี๋ยวนี้”
(C1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายนั้นพบว่า ทักษะการกระทำของภรรยาดีขึ้นด้วย เดิมจะไม่ค่อยมีการแสดงออกความรักด้วยภาษากายก็มีการนำมาใช้มากขึ้น โดยพยายามแสดงออกไปสัมผัสอีกฝ่ายเวลาที่สามีต้องการกำลังใจ เวลาที่สามีทำอะไรดีๆทำอะไรก็พยายามสื่อสารทางกายให้เค้ารับรู้มากกว่าแต่ก่อน

“เดี๋ยวนี้หวานขึ้นมากๆ เมื่อก่อนจะเขินๆไม่กล้าแสดงออก พอไปฝึกมาแล้วรู้ว่ามันดีต่อการใช้ชีวิตคู่ก็ลองเอากลับมาใช้ ซึ่งมันได้ผลจริงๆ เราก็รู้สึกว่าจะเค้าก็ชอบให้เราแสดงออก” (C1)

2.3.2) เจ้าของเรื่องเล่า C2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี โตมาจากครอบครัวจีน จบการศึกษาจากเมืองนอก เป็นผู้ชายที่มีลักษณะนิสัยคล้ายๆผู้หญิง ชอบทำอาหาร และ ดูแลเรื่องภายในบ้านและ ครอบครัว มีภาวะผู้นำและสามารถเป็นคนตามได้ในขณะเดียวกัน ใส่ใจในรายละเอียดของภรรยา และ อีกทั้งยังปรับตัวเข้ากับสามารถเข้ากับครอบครัวภรรยาได้ดี

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก โดยเรียนรู้ที่จะขอโทษเวลาที่เห็นภรรยาเริ่มงอนเริ่มแสดงออกว่าไม่พอใจ ซึ่งทำให้ภรรยาหายโกรธ

มากกว่าเมื่อก่อนที่ไม่อยากพูดขอโทษ นอกจากนั้นเวลาภรรยาทำอะไรดีๆ ให้ก็พยายามพูดขอบคุณ อีกทั้งยังชื่นชมเวลาที่อีกฝ่ายทำสิ่งดีๆ ให้มากขึ้นพบว่าความสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าเดิม

“วันก่อนเลือกร้านอาหารกลางวันไม่ได้ เราก็
 เผลอพูดเสียงดังไป ทำให้เค้านอน ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็
 จะปล่อยผ่านเลยปล่อยให้เค้าหายเอง แต่ตอนนี้ลอง
 ขอโทษคุณมันทำให้ระยะเวลาที่ต้องทะเลาะกันนานๆ
 มันสั้นลง ได้ผล และพอเค้าทำตัวน่ารักก็ขอบคุณขึ้น
 ชมเค้าด้วยนะเดี๋ยวนี้เป็นคนใหม่แล้ว” (C2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายนั้นพบว่ามีการนำเอาทักษะการฟังไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าเดิม โดยมีการหยุดฟังเวลาที่ภรรยาพยายามจะอธิบายอะไรมากขึ้น ตั้งใจฟังคู่สมรรมากขึ้น รวมทั้งมีการสังเกต ท่าทางอารมณ์ของอีกฝ่ายมากขึ้นมีการเริ่มคุยจังหวะและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มสนทนา พยายามฟังอีกฝ่ายอย่างตั้งใจจนจบโดยไม่พูดแทรกอีกฝ่ายมากขึ้น

“พอเค้าเริ่มพูดอะไรบางอย่างจะไม่เอาไม่ฟังละ
 ตอนนี้พอใจในตัวเองมาก หลังจากไปเข้าร่วม
 หลักสูตรมาเริ่มที่จะตั้งใจฟังภรรยาพูดจนจบโดยไม่
 ไปแทรกเค้า แต่รอจังหวะและ เพิ่มความใส่ใจ
 อารมณ์ความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วย ซึ่งค้นพบว่าทำแบบนี้
 จะดีกว่า” (C2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 3 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง ทักษะการสื่อสารด้วยการกระทำ และ ทักษะการพูด การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร และยังทำให้ทั้งสองฝ่ายทะเลาะกันน้อยลง ความสัมพันธ์เริ่มดีขึ้น

2.4) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 4

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 1ปี4เดือน โดยสามีอายุ 36 ปี มีอาชีพ นักวางกลยุทธ์ ภรรยาอายุ 35 ปี มีอาชีพ พนักงานจัดซื้อบริษัทเอกชน

2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือ ฝ่ายหญิงเป็นคนขี้หงุดหงิดแต่ไม่นานก็หายไม่เก็บไว้ และชอบพูดประชดและคิดไปเกินความเป็นจริง จึงมักจะสื่อสารเชิงลบบ้าง ใช้ถ้อยคำตำหนิไปที่สามีบ่อยๆและมองว่าไม่ใช่เรื่องเสียหาย ในขณะที่ฝ่ายสามีเลือกที่จะยอมภรรยาเสมอเพื่อเลี่ยงความขัดแย้งแต่นั้นก็ทำให้ปัญหาต่างๆถูกสะสมเอาไว้ ทั้งวิธีการเยียวยาการยอมโดยเลี่ยงปัญหาแต่ไม่ได้มีการสื่อสารกันหรือไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ กลายเป็นปัญหาจากการไม่สื่อสารกัน

2.4.1) เจ้าของเรื่องเล่า D1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นคนชัดเจนตรงไปตรงมา ชอบพูดจาประชดประชันแล้วไม่รู้สึกอะไร ไม่ได้มองว่าเป็นสิ่งไม่ดี อยากคิดอยากพูดอะไรก็ทำ ไม่ได้คิดว่ามันมีผลต่อความสัมพันธ์เป็น อีกทั้งยังคนใจร้อนและขี้หงุดหงิด

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ พูดจาด้วยถ้อยคำดีๆมากขึ้น พูดใจเย็นขึ้นจากเดิม ไม่พูดคำที่ตำหนิมากเท่าเดิม พอรู้ตัวว่าพูดจาไม่ดีกับอีกฝ่ายก็ขอโทษทันที เพราะหลักจากเข้าร่วมอบรมหลักสูตรได้เห็นและเข้าใจว่าการตำหนิ การพูดจาต่อว่าอีกฝ่ายไม่ใช่สิ่งที่สมควรทำ ได้เห็นตัวอย่างที่ไม่ดีและสะท้อนคิดว่าที่ผ่านมาตัวเองทำจนเคยชินเป็นนิสัย ทั้งๆที่มันเป็นการสื่อสารเชิงลบไปยังคู่สมรส หลังจากเข้าร่วมอบรมในสถานการณ์เดิมเรื่องสามีขับรถที่เคยชอบต่อว่าก็พบว่ามีเกิดการเกิดทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกทำให้สถานการณ์ในชีวิตสมรสดีขึ้น

“เราจะเป็นคนใจร้อนและขี้หงุดหงิดโดยเฉพาะตอนที่สามีขับรถช้า หลังจากไปเข้าร่วมหลักสูตรมา รู้สึกว่าใจเย็นขึ้นและพูดด้วยน้ำเสียงที่เข้าใจ เช่น

ตรงนี้หลุมเยอะเลยต้องขี้ข้าๆเนอะ ซึ่งเดิมที่จะถามว่าทำไมขี้ข้าแบบนี้ และต่างฝ่ายก็จะรู้สึกไม่ดี หลังอบรมเตือนสติเราได้ดี ไม่ค่อยอารมณ์เสียใส่เค้า นิ่งขึ้น นึกถึงใจเขาใจเรา อยากสื่อสารเชิงบวกมากกว่า คิดบวก พลังบวก เดิมอยากคิดอยากพูดอะไรก็ทำไม่ได้คิดว่ามันมีผลต่อความสัมพันธ์ พอฝึกแล้วเกิดการเรียนรู้ที่ดีกว่า เลยเลือกที่จะทำในสิ่งที่ดีกว่า”

(D1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายนั้นพบว่า ได้มีการนำเอาทักษะการฟังไปใช้ด้วย โดยเดิมที่มักจะฟังกันและกันอยู่แล้ว แต่อาจจะยังฟังได้ไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อได้เข้าร่วมอบรมแล้วพบว่าการฟังที่ดีขึ้นจากการที่ฟังได้ใจความมากขึ้น เก็บรายละเอียดได้มากขึ้น เรียนรู้ที่จะฟังความรู้สึกได้มากขึ้น บางคู่รับฟังมากขึ้นและทำให้ไม่โกรธง่ายรวมถึงทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นอีกด้วย

“หลังจากเข้าหลักสูตรคือ ไม่โกรธง่าย ฟังมากขึ้นและคิดช้าลงค่ะ เพราะว่าการที่แอบรับฟังมากขึ้นกว่าตอนก่อนเข้าร่วมอบรม ทำให้รู้จักที่จะฟังเค้ามากขึ้น ได้ฟังได้คิดตาม ทำให้ไม่โกรธง่ายรวมถึงทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นค่ะ” (D1)

2.4.2) เจ้าของเรื่องเล่า D2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี เป็นคนใจดีใจเย็น มีเหตุผล และมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นคนทำงานที่มักจะแบ่งเวลาให้ทั้งครอบครัว ใช้เวลาดูแลด้วยกันกับภรรยาไปทำกิจกรรม ไปท่องเที่ยวด้วยกันเสมอๆ นอกจากนี้ยังเป็นคนพูดจาดี และใจเย็นเวลาที่เกิดปัญหา มีภาวะความเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่น วายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วย คำพูดเชิงบวก กล่าวคือ แม้ว่าแต่เดิมจะเป็นคนค่อนข้างใจเย็นและพุดยอมภรรยาอยู่แล้วแต่การไปเข้าร่วม ฝึกอบรมทำให้เห็นปัญหาว่าที่ผ่านมาเค้าเลือกที่จะยอมภรรยาไม่บอกความต้องการเหตุผล ความคิดคว ามรู้สึกที่แท้จริงออกไป เพื่อเลี่ยงความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นจากการทำให้ภรรยาไม่พอใจหรือยิ่งเพิ่มความ ขัดแย้งที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นในอดีตจึงพบการไม่สื่อสารออกไปตรงๆกับภรรยาอยู่เสมอ ภายหลังจากที่เข้า ร่วมอบรมสามีเลือกที่จะใช้ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกโดย เวลาที่ภรรยาพูดจาประชดประชัน เลือกที่จะสื่อสารกับอีกฝ่ายตรงแทน ว่าสิ่งที่เขาทำมันไม่น่ารัก ดดยใช้ถ้อยคำดีๆสื่อสารกัน ใช้วิธีพูดตรงๆ บอกเหตุผลตามที่ได้ฝึกมา และภรรยาเองก็เปลี่ยนไปหันขอโทษง่ายขึ้นทำให้ความขัดแย้งลดลง

“เดิมปกติโกรธกันนานประมาณ 2 ชม. คราวนี้ จบเร็วขึ้นเพียง 30 นาที เมื่อก่อนจะเงียบเพื่อไม่ให้ ปัญหาบานปลาย คราวนี้พูดเตือนสติ เรื่องทำอะไร ต้องวางแผนก่อน ตัวเค้ทำอะไรก็มาบอกผมก่อน พอพูดคุยกันมากขึ้น มันก็ทำเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา พูด ตรงๆ คุยกันด้วยเหตุผล ทำให้ความขัดแย้งลดลง ผม ว่าในระยะยาวด้วย สื่อสารกันไม่เก็บเอาไว้แล้ว เราก็ มีความสุข “ (D2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอ เรชั่นวายนั้นพบว่าสามียังมีการนำเอาทักษะการฟังมาใช้ในทางที่ดีขึ้น โดยสามีที่เป็นคนมีเหตุผล เรียนรู้ที่ จะเปิดใจรับฟังภรรยามากขึ้นการฟัง ทั้งกับคู่ฟังกันและกันมากขึ้น และสามียังนำไปใช้กับลูกน้องที่ทำงาน ที่รู้สึกว่าคุณกับตัวเองง่ายกว่าเดิม ไม่ขัดคอลูกน้อง ทำให้ลูกน้องเสนองานต่าง เสนอความคิดได้เต็มที่ จาก เดิมสามีจะเป็นฟังมากกว่า แต่พอไปอบรมรู้จักการฟังจริงๆ มากขึ้น จากการฟังจากที่ดีอยู่แล้วก็ดียิ่งขึ้น โดยเปิดใจรับฟังมากขึ้นภายหลังอบรม ทำให้เข้าใจในสิ่งที่ภรรยาพูดมากยิ่งขึ้น

“ผมว่าคู่เราฟังกันดีอยู่แล้วนะ แต่ตอนนี้ มันดีขึ้นกว่าเดิม ฟังแล้วก็บรรยายละเอียดที่ภรรยาพูด ได้มากขึ้น เข้าใจมากขึ้นเพราะมีทักษะการฟังที่ดีขึ้น

มันเหมือนกับเดิมเราใช้หูฟังรุ่นที่เราว่าโอเคแล้วนะ แต่พอไปอบรมมันเหมือนเอาไปอัปเดตเป็นหูฟัง ราคาแพงที่แม้จะฟังได้ยินเหมือนกัน แต่รายละเอียดมันต่างกันนะคุณภาพมันดีขึ้นกว่าจริงๆ” (D2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 4 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง และ ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการไม่สื่อสารและการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ จึงทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้นและเป็นการป้องกันปัญหาที่จะสะสมในระยะยาวอีกด้วย

2.5) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 5

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 1ปี11เดือน โดยสามีอายุ 34ปี มีอาชีพ เป็นพนักงาน IT Support Specialist ภรรยาอายุ 33ปี มีอาชีพ เป็นพนักงานบริษัทเอกชน แผนก HR Operation

2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือ ฝ่ายหญิงเติบโตมาได้บ้านที่ครอบครัวสื่อสารกัน แต่พอมาแต่งงานสร้างครอบครัวของตัวเองพบว่า มักทะเลาะกันเรื่องคำพูดอยู่บ่อยๆ อีกทั้งยังไม่เคยฟังกันจนจบเวลาที่มีคนต้องการจะสื่อสาร รวมไปถึงการเงี่ยบงอนไม่สื่อสารกันตรงๆด้วยเหตุผล ปล่อยปัญหาทิ้งไว้แบบนั้นจะเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีสะสมเอาไว้ นอกจากนี้เวลาที่เริ่มมีความขัดแย้งจะเถียงกันด้วยอารมณ์ไม่มีใครยอมขอโทษใคร ทั้งคู่จึงอยากได้ได้วิธีการสื่อสาร ที่เป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่ายเพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดในอนาคต ลดการทะเลาะในเรื่องการพูดคุยสื่อสารที่ไม่เข้าใจกันว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์ในคู่แต่งงานให้ดีขึ้นอย่างไร

2.5.1) เจ้าของเรื่องเล่า E1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นผู้หญิงยุคใหม่ที่ต้องทำงานนอกร้านในระดับหัวหน้า มีความรับผิดชอบสูง เป็นคนที่มีความมั่นใจค่อนข้างมีทิวกับสามี เป็นผู้หญิงที่ทำงานค่อนข้างหนักมากจนเองงานกลับมาทำที่บ้านตลอดเวลา นอกจากเวลาดูแลแล้วยังต้องแบ่งเวลาเลี้ยงลูกด้วย การทำงานของภรรยาทำให้ทั้งคู่ทะเลาะกันบ่อยๆ

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อก่อนเวลาเริ่มไม่เข้าใจกันจะไม่สื่อสารกัน จบลงด้วยการเงยบงอน และไม่ยอมขอโทษ เพราะไม่อยากเป็นฝ่ายเริ่มขอโทษก่อน เมื่อก่อนจะยากมากที่จะพูดขอโทษสามี หลังจากเข้าร่วมหลักสูตรจากที่ปกติไม่ค่อยขอโทษ ตอนนี้อธิบายสามีทันที พอเรานำมาใช้หลังจากเข้าร่วมหลักสูตรจึงเห็นว่าได้ผลจริงๆ สามีบอกว่าเราอ่อนลงและแต่เดิมเค้าเพียงต้องการแค่อธิบายว่าขอโทษ

“แต่ก่อนไม่สื่อสารกัน ปล่อยปัญหาไว้อย่างนั้นแหละ คือมีปัญหา เงียบไม่สื่อสาร งอนกัน ไม่คุยด้วยเหตุผล ทดไว้ในใจว่าสามีทำไมเป็นแบบนี้เรารู้สึกไม่ดีต่อเค้าสะสมไปเรื่อยๆ พอไปฝึกมาด้วยกันมันเหมือนเรามองออกแล้วว่าปัญหาที่คู่เรามีมันคืออะไร และต้องหันหน้าคุยกันดีๆ ด้วยเหตุผลนะ วันก่อนเลยทะเลาะกันเรื่องนัดคนมาทำท่อประปา สามีชอบพูดจู้ๆให้เราหงุดหงิด ก็สวนไปว่ารู้แล้วว่า พูดไม่ค่อยดี แต่ก็นึกถึงตอนไปอบรมได้ทันทีว่ามันไม่ดี เลยเปลี่ยนใหม่หันไปขอโทษแล้วอธิบายว่านัดไปแล้วอะไรยังไง”(E1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นยานั้นพบว่า ทักษะฟัง เดิมมีปัญหาคือไม่มีใครฟังใคร เมื่อก่อนเข้าร่วมหลักสูตรเวลาที่เริ่มสื่อสารเข้าใจไม่ตรงกัน มีความคิดเห็นไม่ตรง ต่างฝ่ายต่างเถียงกัน ใช้อารมณ์เอาชนะกันโดยเฉพาะภรรยาที่ไม่เคยฟังสามีพูดจนจบเลย หลังจากกลับไป 1 เดือนมีทักษะการฟังที่ดีขึ้น เวลาที่เริ่มจะไม่ฟังสามีจะเตือนดีๆ ถ้าเป็น

เมื่อก่อนจะมีความรู้สึกไม่เข้าใจว่าทำไมต้องฟังก็ได้ยินที่พูดแล้ว ยึดความรู้สึกความต้องการตัวเองเป็นใหญ่ แต่ตอนนี้เข้าใจว่าเค้ากำลังเตือนให้เราฟัง และเราต้องฟังอย่างไร ทำให้เราหยุดฟังดึงทักษะการฟังขึ้นมาใช้ทันที

“ทุกครั้งที่ทะเลาะกันก็จะนึกถึงคลาสเข้าอบรม คลาสนี้ดึงความรู้สึกออกมา เลยทำให้จดจำได้ ทุกครั้งที่ remind เรื่องนี้ เราทำให้จำ เราควรฟังกันก่อน เหมือนที่เราไปอบรมด้วยกันมา คือมันเข้าใจว่าอะไรที่ทำแล้วดีทั้งคู่เป็นบรรทัดฐานเดียวกันก็ทำให้เออพอ เค้าพูดขึ้นมาใช้เราต้องฟังกันก่อนนะ มันก็ฟังกันมากกว่าจริงๆ” (E1)

2.5.2) เจ้าของเรื่องเล่า E2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี เป็นผู้ชายที่ช่างพูดช่างเจรจา มีนิสัยละเอียด มีการสื่อสารคล้ายผู้หญิง คือจะชอบพูดชอบใช้ถ้อยคำต่างๆ สามารถพูดจาประจบประชันภรรยาได้ บางครั้งเขาไม่เข้าใจอะไรจะชอบถามซ้ำๆจนนำมาซึ่งความขัดแย้ง

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ สามีกล้าพูดกับภรรยาด้วยเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิมเข้าร่วมหลักสูตร มีการสื่อสารกันด้วยเหตุผลตรงๆในเวลาที่เราเริ่มมีการสื่อสารที่ขัดแย้งเรื่องใดที่เห็นต่างกัน หรือเวลาที่ภรรยาไม่สื่อสารเงิบงอนจะดึงทักษะการพูดคุยด้วยคำพูดเชิงบวกมาใช้คือหันไปเริ่มพูดคุยกับเค้าดีๆอธิบายเหตุผลให้เค้าใจเย็นและเข้าใจความคิดของสามีมากขึ้น นอกจากนี้สามีรับรู้ได้ว่าภรรยาเปลี่ยนไปมาในการเริ่มพูดขอโทษเวลาที่ภรรยาเป็นฝ่ายผิดและยังรับฟังสามีมากขึ้น สามีได้นำเอาการใช้คำพูดเชิงบวกด้วยการชื่นชมภรรยามาใช้ให้ความสัมพันธ์ดีต่อกันมากขึ้นด้วย

หลังอบรมหันหน้ามาคุยกัน สื่อสารกันมากขึ้น อย่างเรื่องเลือกรูป ปกติภรรยาจะเลือก เช่นเดียวกับครั้งนี้ เค้าเลือกไว้แล้วเหมือนกัน เดิมเราคงยอมๆ ปล่อยๆไปแม้ว่าจะคิดเห็นไม่ตรงกัน แต่คราวนี้

พยายามอธิบายเหตุผลว่า คราวนี้ขอได้ใหม่ เมื่อก่อน
ปกติต้องจบด้วยการทะเลาะกัน เราจะพูดประชด
ประชัน พอเราคุยกับเค้าดีๆ ด้วยเหตุผลเค้ายอมรับฟัง
จักรก็ชมว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดี เรายังต้องชื่นชมเค้า
เหมือนที่เรียนในหลักสูตรด้วย” (E2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอ
เรชั่นวายนั้นพบว่า ทักษะฟัง ของสามีเองจากเดิมที่มีอยู่แล้วกลับได้เรียนรู้การฟังที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
โดยเดิมเวลาที่ภรรยาเล่าอะไรจะรับฟังทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดีแต่บางครั้งจะพูดแทรกขัดภรรยาขึ้นมาเวลาที่
คิดเห็นไม่ตรงกันและบางครั้งก็ฟังไม่จบมักจะด่วนสรุปตัดสินไปก่อน หลังจากเข้าร่วมหลักสูตรมีการนำ
ทักษะการสื่อสารด้านการฟังที่ได้รับการอบรมมาใช้ โดยฟังในสิ่งที่ภรรยาต้องการจะเล่าจับใจความได้มาก
ขึ้น เมื่อก่อนฟังแล้วตัดสินสิ่งที่ภรรยาเล่าตอนนี้ก็รอฟังให้จบรับฟังที่อีกคนพูดจริงๆ และภรรยาเองก็ฟังเรา
มากขึ้นเมื่อเราฟังเค้าจริงๆ ทำให้รู้สึกดีต่อกันมากขึ้นด้วย

“ภรรยาเค้ารู้ว่าผมเป็นผู้ฟังเค้ามากกว่าอยู่แล้ว
ส่วนผมว่าตัวผมฟังเป็นจริงๆ มากขึ้นเพราะเมื่อก่อน
ฟังบ้างพูดขัดเค้าบ้างเวลาเค้ามาเล่ามาปรึกษาอะไร
ฟังโดยตัดสินสิ่งที่เค้าเล่า นี่มาตลอดว่านั่นก็คือฟัง
แล้วแต่ตอนนี้เอาใจมาฟังด้วย ฟังด้วยใจเหมือนที่เรา
ได้เรียนมาในหลักสูตร” (E2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 5 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้งทักษะการ
พูดด้วยคำพูดเชิงบวก และ ทักษะการฟัง ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะการไม่
สื่อสารสารกันที่เป็นปัญหาก่อนเข้าร่วมอบรม เมื่อพูดคุยกันด้วยเหตุผลปัญหาก็ถูกแก้ไข และเมื่อเกิดการ
ฟังกันมากขึ้นทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ความรู้สึกที่มีต่อกันรู้สึกดีขึ้นด้วย

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 10 เดือน โดยสามีอายุ 32 ปี มีอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว ภรรยาอายุ 30 ปี มีอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว

2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือทั้งคู่มักมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันจนสื่อสารออกมาเข้าใจผิดกันอยู่บ่อยครั้ง บางครั้งสามีพูดจาให้อารมณ์ดีแต่ถูกภรรยาเข้าใจผิดว่าพูดประชดประชัน การเป็นการสื่อสารที่เข้าใจกันผิดทำให้ทะเลาะกันบ่อยๆ นอกจากนี้ภร่ายังมักจะพูดจาบ่นตำหนิสามีบ่อยครั้งด้วยคำพูดเชิงลบในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังไม่มีใครยอมกันเวลาที่เกิดความขัดแย้ง ทั้งคู่จึงต้องการหาจุดกึ่งกลางระหว่างความสัมพันธ์ และระยะห่างของความสัมพันธ์สามีภรรยา รู้จักคู่สมรสของดีขึ้น และอยากรู้วิธีการสื่อสารที่ถูกต้องและสามารถนำไปปฏิบัติได้

2.6.1) เจ้าของเรื่องเล่า F1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นคนอ่อนโยนน่ารัก อธิบายดี ค่อนข้างใจเย็น เป็นคนละเอียดกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เวลาที่ไม่พอใจสามีมักจะขาดความอดทนจึงสื่อสารเชิงลบอยู่บ่อยๆ ครั้ง และมักจะหงุดหงิดรำคาญพฤติกรรมคำพูดของสามีเรื่องเดิมๆ อีกด้วย

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสจนเสร็จสิ้นแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือจากเดิมภรรยาจะมองว่าเวลาสื่อสารในความขัดแย้ง ใครคือผู้ชนะ เพราะต่างคนต่างชอบเอาชนะกัน การสื่อสารของแต่ละฝ่ายจะพยายามเอาความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง ตอนนี้นำอีกฝ่ายน้อยลง พูดจาดีๆ ขอโทษ ขอขอบคุณ พูดใจเย็นด้วยเหตุและผลมากขึ้น พูดจาดีๆ กับอีกฝ่ายพยายามไม่ใช้อารมณ์ในทุกๆ วันมากกว่าเดิม

“หลังมาร่วมกิจกรรมแล้วได้รู้ว่าปัญหาที่คู่เรา เจอนั้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น หลังจากได้ร่วมกิจกรรมได้รับฟังปัญหาของเราอย่างมีสติ เมื่อก่อนจะคิดว่าสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่ถูก แต่พอ

ได้มารับฟังคนอื่น ได้คิดทบทวนตัวเองก็ได้รู้ว่าบางสิ่งเราก็ไม่น่าจะทำแบบนั้นเลย กลับไปก็พยายามมีสติมากขึ้นก่อนที่คิด ก่อนที่จะพูดอะไร ตอนนี้รู้สึกว่าคุณตัวเองกลับไปบ่นสามีน้อยลงพูดจาตำหนิเค้าน้อยลง พยายามมีสติสื่อสารด้วยคำพูดดีๆกันแทน” (F1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายนั้นพบว่า ทักษะการสื่อสารด้วยการกระทำ เป็นอีกหนึ่งทักษะที่เกิดการพัฒนาในภรรยา โดยเดิมปัญหาหลักๆ คือพยายามสื่อสารให้อีกฝ่ายทำตาม หรือคิดตามที่เราคิด ซึ่งโดยลึกลงไปว่า ทุกคนต่างมีเหตุผลของตัวเอง ไม่มีผิดหรือถูก มีแค่ว่าตรงใจเราหรือไม่ตรงใจ ตอนนี้ได้ทราบปัญหาของคุณแล้วหลังจากที่เข้าร่วมอบรมจึงเริ่มที่จะเข้าใจอีกฝ่าย ยอมรับในสิ่งที่สามีเป็น และลงมือจัดการกับปัญหาที่ตัวเองแทน จึงพบว่าความหงุดหงิดสามีนี้น้อยลงจากเดิมก่อนเข้าร่วมอบรมและเข้าใจกันมากขึ้น

“เรื่องอะไรที่บ่นเค้าแล้วไม่ทำ เมื่อก่อนจะบ่นไปเรื่อยๆ จนทะเลาะกันรุนแรง ตอนนี้เราก็ลงมือทำแทนอย่างเรื่องเรียกให้มาช่วยกันตากผ้า ถ้าเรียกแล้วเค้าไม่มาไม่เป็นไรเราลงมือทำไปเลย เลี่ยงที่จะต้องไปพูดให้ทะเลาะกัน แก่ที่ตัวเราแทนเพราะเรารู้แล้วว่าบางครั้งคำพูดไม่ช่วยอะไรต้องแก้ที่การลงมือทำ ตอนนี้ก็สนใจที่จะไม่บ่นเอาไว้มือและทำได้แล้วไม่เหมือนก่อนหน้านี้” (F1)

2.6.2) เจ้าของเรื่องเล่า F2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี เป็นคนอารมณ์ดีขี้เล่น ชอบพูดจาชวนๆ ในบางครั้ง เป็นคนที่พูดคำว่าขอโทษยาก มีบุคลิกเข้ากับคนง่าย เป็นทั้งผู้นำและผู้ตามภรรยาในความสัมพันธ์

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ พยายามพูดจาดีๆ เวลาเกิดความขัดแย้ง มีความอดทนพยายามใช้อารมณ์ให้

น้อยลงจากแต่ก่อนเข้ารับการอบรม และภายหลังจากเข้าร่วมหลักสูตรพบว่าตอนที่รู้ว่าการรยาไม่พอใจอะไร แล้วพยายามไม่เถียงถ้อยคำรุนแรงกลับไปและพยายามพูดขอโทษง่ายขึ้น ต่างจากเมื่อก่อนรู้สึกว่าคุณค่าขอ ทาควรเก็บไว้ใช้เวลาที่เป็นเรื่องใหญ่เท่านั้น แต่ตอนนี้ทราบแล้วว่าเรื่องเล็กๆการพูดขอทาก็ควรทำและช่วย ให้ภรรยาหายโกรธเร็วขึ้นอีกด้วย

“ทำไม่ต้องเกิดเรื่องแบบนี้ ปกติเป็นคนอารมณ์ เย็นและอารมณ์ดี อยากรู้ได้อะไรเชิงบวก มากกว่าลบ ส่วนใหญ่ผมจะไปทำอะไรไม่ได้ตั้งใจพูดให้เขาเข้าใจ ตลอดมา น้อยครั้งที่ผมจะอารมณ์เสียก่อน จึงเกิด คำถามว่า ทำไมๆ เดียวนี้พอรู้ว่าพูดไปแล้วเค้าไม่ ชอบไม่พอใจ เมื่อก่อนไม่ชอบขอโทษเลยเดี๋ยวนี้จะ ยอมพูดขอโทษนะ แล้วพูดบอกเค้าด้วยเหตุผลว่าเรา ตั้งใจจะสื่อสารอะไร พอเค้าเริ่มฟังเราพูดมันก็ช่วย ได้มาก” (F2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอ เรชั่นวายนั้นพบว่า การสื่อสารด้วยการกระทำและภาษากาย สามีมีการนำมาใช้เพิ่มมากกว่าแต่ก่อน โดย หลังจากที่ฝึกอบรมทำให้ทราบว่าที่ภรรยาชอบพูดจบบ่นต่อว่าตำหนิ หงุดหงิดใส่บ่อยๆเป็นเพราะสามีไม่ได้ ทำในสิ่งที่ภรรยาขอ หรือคาดหวัง จึงสื่อสารเชิงลบออกมาโดยที่สามีเคยเข้าใจว่ายังไม่ทันได้ทำอะไร ภรรยา ก็เริ่มสื่อสารเชิงลบแล้ว แต่ตอนนี้กลับบ้านไปนั่งทบทวนว่ามีไม่กี่เรื่องที่ภรรยาชอบบ่น จึงเปลี่ยนการกระทำ พยายามยอมรับตัวตนของภรรยาและแก้ไขการกระทำที่พฤติกรรมของตนไม่ว่าจะเป็นเรื่องการไม่ช่วย ทำงานบ้าน หรือ เรื่องชอบพาดผ้าทิ้งไว้ในห้องน้ำ เป็นต้น เมื่อแก้ที่การกระทำของตนแล้วพบภรรยาพอใจ และทะเลาะกันน้อยลง สื่อสารผ่านการกระทำไปให้ภรรยารับรู้แทน ทั้งยังแสดงออกด้วยภาษากายให้ภรรยา รับรู้เวลาที่พูดขอโทษก็จะสบตาจับมือให้เค้าใจเย็นด้วย

“ไม่เข้าใจว่า เราไม่ได้สื่อสารลบๆ ไป ทำไมถึง เกิดความขัดแย้งขึ้นบ่อยๆ พอตอนนี้เออเข้าใจละว่า ที่เค้าบ่นเพราะอยากให้เราทำตัวดีขึ้นอย่างเรื่องเรา ชอบพาดผ้าทิ้งไว้ในห้องน้ำ พอลองแก้ที่ตัวเราก่อน

หันมาเข้าใจความรู้สึกกันมากขึ้นตอนนี้พอเราเลิก
พาดผ้าทิ้งไว้ในห้องน้ำ เค้าก็เลิกบ่นได้ผลเลย แก่ที่
การกระทำเริ่มจากตัวเรา ดีกว่ามานั่งพูดอีก” (F2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 6 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะ
ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก และ การสื่อสารด้วยการกระทำและภาษากาย ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลด
ความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ และการสื่อสารด้วย
ความเห็นต่างลดลง และยังทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น

2.7) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 7

1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส

สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 2 เดือน โดยสามีอายุ 33 ปี มีอาชีพพนักงานบริษัท
ภรรยาอายุ 30 ปี มีอาชีพ พนักงานบริษัท

2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือ คู่สมรสที่แต่งงาน
ใหม่ต่างคนชินที่จะทำในสิ่งที่คุ้นในชีวิตประจำวันเวลาอยู่บ้าน ทั้งสองคนมีโลกส่วนตัวสูง
บางครั้งอยู่บ้านเดียวกันแต่ต่างคนต่างทำอะไรที่ตัวเองชอบจนไม่ค่อยได้พูดคุยสื่อสารกัน
เช่น ฝ่ายชายจะติดเกมส์คอมพิวเตอร์มาก และเวลาภรรยาให้ทำอะไรจะเป็นโรคเดียวก่อน
จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาทะเลาะกันเสมอเพราะฝ่ายภรรยาจะคอยพูดบ่น สื่อสารด้วย
คำพูดเชิงลบ ทำให้ฝ่ายสามีไม่พอใจ จนทั้งคู่อารมณ์เสียทะเลาะกันที่สุดในบางครั้ง
เวลาไม่พอใจยังเงียบแต่ทความไม่พอใจเอาไว้ไม่สื่อสารกันอีกด้วย การมาฝึกอบรม ทั้งคู่
อยากทราบสิ่งที่ตนเองขาดและควรปรับปรุงในการสื่อสาร หวังว่ากลับไปชีวิตคู่จะมีการ
สื่อสารที่ดีขึ้น

2.7.1) เจ้าของเรื่องเล่า G1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นคนมีโลกส่วนตัว ชอบใช้เวลาอ่านหนังสือดูทีวีอยู่บ้าน
บางครั้งค่อนข้างเอาแต่ใจกับสามี ชอบออกคำสั่ง เวลาไม่ได้ดังใจจะตำหนิต่อว่าพูดจาไม่
ดี และหากไม่เห็นด้วยไม่พอใจเรื่องใดจะเก็บเอาไว้ในใจไม่สื่อสาร

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ ก่อนเข้าร่วมหลักสูตรจะมีนิสัยสองอย่างคือชอบบ่น ชอบสั่งสามีให้ช่วยทำนู่นนี่ให้เรา หรือให้ช่วยงานบ้าน นอกจากนี้เวลาที่ไม่เห็นด้วยเรื่องไหนไม่พอใจอะไรจะไม่ยอมบอกยอมพูด เพราะเชื่อมาตลอดว่ายิ่งพูดยิ่งไม่จบ แต่ในความจริงถึงไม่พูดกันปัญหาก็ไม่จบอยู่ดี ภายหลังจากได้รับการฝึกอบรมการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกแล้วพยายามเลี่ยงการพูดออกคำสั่งที่พูดจาไม่ดีมากขึ้น พูดขออภัยดีๆ แทนเช่น ตอนปลูกสามีเวลาตื่นนอนเมื่อก่อนจะโวยวายพูดไม่ดีไปก่อนโดยที่สามียังไม่ได้ทำอะไร ตอนนี้ไม่ทำแล้วพยายามทำตั้งแต่เช้าแรกที่กลับไปจนทำได้ดีแล้ว นอกจากนี้ยังพยายามพูดสื่อสารกันดีๆ ด้วยเหตุผลเวลาที่มีการมโหฬารทะเลาะกันทำให้หายโกรธกันง่ายขึ้น ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลงอีกด้วย

“เราจะโมโหแล้วเจ็บแต่เพียงในใจ แต่เดี๋ยวนี้ก็ยังโมโห แต่จะเคลียร์ โดยจะคิดก่อน ปล่อยวางแล้วค่อยพูดออกมา เพราะว่าถ้าเราพูดไปเลยน้ำเสียงเราจะไม่ดีคนฟังก็จะยังไม่เข้าใจ แต่ก็ไม่ควรปล่อยไว้ให้ทั้งสองคนรู้สึกแย่ เราเลยเลือกที่จะพูดเลยแต่ไม่ใช้อารมณ์” (G1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายนั้นพบว่า ทักษะการฟังของภรรยาที่ดีขึ้นโดยเมื่อก่อนเข้าร่วมอบรมเวลาสามีเล่าอะไรจะไม่ค่อยได้สนใจฟังมากนัก โดยเฉพาะเวลาที่สามีพยายามอธิบายอะไรที่ไม่สนใจจะเลียงไม่ฟังไปเลย หรือแม้กระทั่งเวลาทะเลาะกันจะไม่ค่อยยอมฟังเหตุผลของอีกฝ่ายใช้อารมณ์และเหตุผลของตัวเองเป็นหลัก ภายหลังจากเข้าร่วมหลักสูตรฟังได้นานขึ้น เปิดใจรับฟังสามีมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของสามีมากขึ้นเกิดความเข้าใจต่อกันมากขึ้นด้วย

“ทักษะที่ใช้คือการฟังมากขึ้น ไม่เคยรู้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญต้องฝึกกันด้วยตอนนี้รู้แล้วว่าฟังเป็นกับฟังไม่เป็นต่างกันอย่างไร พอเราเริ่มพยายามตั้งใจฟัง พยายามไม่ตัดสินความคิดของสามี ตั้งใจฟังเก็บรายละเอียด ได้ยินที่เค้าพูดจริงๆ ทำให้ไม่ค่อยตีเค้า

ไม่ดื่มเห็ดมากชิ้น เข้าใจสามีมากขึ้นว่าคิดอะไร
รู้สึกอะไร” (G1)

2.7.2) เจ้าของเรื่องเล่า G2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี เป็นคนมีโลกส่วนตัวสูง บางครั้งขาดการคิดถึงความรู้สึก
ผู้อื่น ยึดความคิดของตนเป็นหลัก เวลาว่างชอบเล่นเกมสติกเกมสติกมากใช้เวลาวันละหลายๆ
ชั่วโมง นอกจากนี้บางครั้งมีนิสัยชอบผลัดวันประกันพรุ่งและเป็นโรคเดียวก่อนไม่ชอบทำ
อะไรทันที

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่น
วายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วย
การกระทำ กล่าวคือ แต่เดิมคิดว่าสิ่งที่ตัวเองทำคือสิ่งที่ถูกต้อง โดยคิดในแง่มุมมองของตัวเองเป็นหลัก ไม่ได้คิด
ว่าอีกฝ่ายจะได้รับผลกระทบอะไร อย่างเรื่องที่ติดเกมสติกไม่ได้คิดว่ามีผลกระทบอะไรกับชีวิตคู่ ตอนนี้รู้แล้วว่า
มันมีส่วนเพราะเราควรจะใช้เวลาที่บ้านด้วยกันพูดคุยทำกิจกรรมร่วมกัน จึงพยายามแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือ
ตัวเรา พยายามลดเวลาการเล่นเกมส์ลง และเวลาที่ภรรยาบอกให้ทำอะไรภายหลังกลับไปมีการทำข้อตกลง
ร่วมกัน จึงทำให้พยายามทำในสิ่งที่ตกลงกันด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันปัญหาเดิมๆอีก

“เรื่องปรับปรุงตัวจากการเป็นโรคเดียว จริงๆ
ผมทำตั้งแต่วันแรกๆแล้วครับ แต่ภรรยาบอกว่าจะรอ
ดูก่อนว่าจะทำได้ไปเรื่อยๆไหม ผลลัพธ์ที่ชัดๆเลย วัน
แรกๆภรรยาบอกว่า ผมจะยังพูดคำว่าเดี๋ยวก่อน
เดี๋ยวค่อยทำ แต่พอรู้ตัวเอง ผมจะพูดออกมาเองว่า
ลืมไปว่าจะไม่เดี๋ยวแล้ว แล้วก็ลุกมาทำเลย พอมา
หลังๆพูดบ๊อบทำบ๊อบ เช่นช่วยซักผ้า ตากผ้าไม่ต้องให้
ภรรยามาจิกมาบ่นเหมือนเมื่อก่อน” (G2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่น
เรชั่นวายนั้นพบว่า การสื่อสารด้วยความเจียม เป็นอีกหนึ่งทักษะที่นำมาใช้เมื่อเกิดความขัดแย้ง โดยสามีจะ
พยายามควบคุมสติอารมณ์ไม่พูดจาโว้ยวายแต่จะนิ่งและเจียมไปสักพักจนใจเย็นขึ้น ค่อยหันมาพูดจาดีๆ

พูดความรู้สึกตรงๆออกมาแบบไม่ใส่อารมณ์ ทำให้สถานการณ์ความขัดแย้งไม่รุนแรงมากขึ้นเหมือนแต่ก่อน ด้วยการละเว้นการพูดบางอย่างเพื่อไม่ทำร้ายความรู้สึกภรรยา เช่นไม่ขัดจังหวะการพูดอย่างอื่นเพื่อประคับประคองอีกฝ่าย

“พอเริ่มมีอารมณ์จะพยายามเงียบหายใจลึกๆ ก่อน ตอนนี้พยายามคิดให้ดีกว่าก่อน ใจเขาใจเรา คิดว่าถ้าทำแบบนี้แล้วเขาจะรู้สึกยังไง คิดถึงเค้ามากขึ้น คิดกลับเสมอว่าอีกฝ่ายต้องการอะไรมีเหตุผลอะไร ทำให้พอเราเงียบละเว้นการพูดไม่ได้สักวัน รอให้ใจเย็นแล้วหันหน้ามาคุยกันดีๆ” (G2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 7 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก ทักษะการกระทำ และการสื่อสารด้วยความเงียบ ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร และยังทำให้ทั้งสองทะเลาะกันน้อยลงเข้าใจอีกฝ่ายมากขึ้น

2.8) เรื่องเล่าหลังเข้ารับการอบรม คู่สมรสที่ 8

- 1) ข้อมูลทั่วไปของคู่สมรส
สามีภรรยาที่แต่งงานกันมาประมาณ 1ปี7เดือน โดยสามีอายุ 32ปี มีอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ภรรยาอายุ 32ปี มีอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
- 2) สถานการณ์ปัญหาของคู่สมรสที่เคยเจอก่อนเข้าร่วมหลักสูตร คือ ทั้งคู่ไม่เคยทราบว่าคู่ตนมีปัญหาด้านการสื่อสาร เนื่องจากภรรยาเป็นคนชอบพูดชอบอธิบาย แต่สามีเป็นคนเงียบและชอบฟัง โดยสามีเวลาโกรธมักจะเงียบ ไม่สื่อสารไม่เคยพูดความรู้สึกหรือปัญหากับภรรยาตรงๆ เพราะคิดว่าการเงียบไปเป็นทางออกที่ดีที่สุด แต่กลับทำให้ปัญหาชุกไว้ได้พรม ส่วนภรรยามักจะใช้คำพูดตำหนิสื่อสารเชิงลบกับสามีเรื่องเล็กๆน้อยๆที่ไม่พอใจในชีวิตประจำวันเสมอจนเป็นเรื่องปกติ สามีเวลาได้ฟังจะไม่พอใจแต่ทนความรู้สึกเอาไว้

2.8.1) เจ้าของเรื่องเล่า H1

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของภรรยา เป็นผู้หญิงที่ทำงานหนักต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานสูง เป็นคนเก่งที่มีความมั่นใจในตัวเองแต่มีความอ่อนโยนและอ่อนไหวในขณะเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีความเป็นผู้นำสูง กล้าคิดกล้าทำกล้าพูด ช่างพูดคุยช่างเจรจา มีหลักการในทุกเรื่องที่ทำ จริงจังกับชีวิต รักความยุติธรรม

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสจนเธอเริ่มวางแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการฟัง กล่าวคือ จากเดิมภรรยาเป็นคนฟังมากกว่าพูด และไม่เคยมองว่าการฟังของตัวเองไม่ดีอย่างไร ตอนนี้ได้ทราบถึงความรู้ในการฟังว่าคืออะไรและมีอะไรบ้าง การฟังเป็นอย่างไรที่แท้จริง จึงนำมาใช้ในชีวิตประจำวันทั้งกับสามีและครอบครัวตัวอีกด้วย ด้วยความที่เป็นคนเก่งคนชอบพูดชอบเสนอความคิดเห็นเวลาคนมาเล่าอะไรให้ฟังจะนึกว่าเค้ามาขอความคิดเห็นจึงจะพูดมากกว่าฟังเสมอตอนนี้ได้ทราบการฟังที่ดีแล้วจึงนำมาใช้

“ปัญหาของเราเกิดจากการไม่ฟัง หลังอบรมเข้าใจว่า *hearing* แตกต่างกับ *listening* ตอนนี้มี ความอดทนฟังให้นานขึ้น ทำเหมือนตอนอบรม ที่ต้องอดทนฟังให้จบ 5 นาที แต่ต้องกลั้นใจไม่ถามสวนไปตอนนั้นอึดอัดมาแต่พอในชีวิตจริงมันเรียนรู้แล้วว่าความอึดอัดนั้นเพราะเราไม่ได้ฟังเค้าจริงๆ พอนำมาใช้เดี๋ยวนี้สามีระบายอะไรจะฟังก่อนไม่รีบเสนอความคิดเห็นเหมือนแต่ก่อนที่คิดว่าเค้าอยากให้เราหาทางแก้ไขให้” (H1)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสจนเธอเริ่มวางนั้นพบว่ามีการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกมากขึ้น โดยจากทักษะการฝึกพูดที่เวลาตั้งคำถามอีกฝ่ายไม่ใช่คำว่าทำไม อย่างไร แต่ใช้ความรู้สึกที่ดีที่เป็นห่วงมาก่อนตอนที่เข้าฝึกอบรม จึงนำมาใช้ในชีวิตจริงโดยไม่เอาประโยคคำพูดเชิงลบขึ้นมาก่อน แต่เปลี่ยนประโยคเชิงลบที่จะขึ้นมาก่อนโดยการแสดงความรักความเป็นห่วงก่อน เพื่อไม่ให้ทะเลาะกัน พยายามใจเย็น ซ้ำๆ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พูด พยายามไม่สื่อสารเชิงลบ

“เรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เราใช้การสื่อสารคำพูดเชิงลบ ตำหนิพูดว่าเรื่องการสื่อสารด้วยคำพูด เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมาไปต่างจังหวัดกันมาสองคนทำให้ อยู่ด้วยกันเยอะ ปกติเวลาอยู่บนรถสามี่เป็นคนขับรถ เวลาเค้าขับผิดตรงไหนเราจะตำหนิทันทีที่เป็นนิสัย จะต่อว่าเค้าเลยทันที ตอนนี่ขี้เลยที่ไปเที่ยวสามี่กลับรถผิดต้องขับย้อนไปไกลพอไปร่วมอบรม เกิดกระบวนการในการเรียนรู้ ใช้วิธีเจียบเพื่อไม่ไปตำหนิเขาแล้วพูดดีๆแทน มันก็แค่ไป u turn แล้วขับมาใหม่แค่นั้นไม่ทำเป็นเรื่องใหญ่แบบเมื่อก่อน” (H1)

2.8.2) เจ้าของเรื่องเล่า H2

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของสามี่ เป็นคนสุภาพเรียบร้อย มีความรับผิดชอบ ใจเย็นยอมเป็นผู้ตามในบ้าน แต่ในที่ทำงานหรือการทำงานกับคนหมู่มากจะสามารถเป็นผู้นำได้ บุคคลิกกับคนภายนอกจะเจียบๆไม่ค่อยพูด แต่กับคนสนิทถ้าต้องออกความคิดเห็นจะชอบพูดคุยในเรื่องที่ถนัดและสนใจ เป็นคนคิดก่อนทำ ทำมากกว่าพูด เป็นคนไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์มากนัก

ภายหลังจากได้เข้าร่วมอบรมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายแล้ว เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตร่วมกันที่บ้าน ในทุกวันสิ่งที่ได้นำมาใช้มากที่สุด คือ ทักษะการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก กล่าวคือ ตอนนี่พยายามทำให้ภรรยารู้ว่าโกรธไม่พอใจอะไร ด้วยการ พูดคุยด้วยเหตุผลที่ดีว่าไม่ชอบอะไร พยายามพูดสื่อสารได้ดีขึ้นเพื่อลดปัญหาความไม่เข้าใจกัน อีกทั้งยังพยายามพูดคุยกันมากขึ้นทุกๆวัน มีอะไรก็พยายามบอกภรรยาตรงๆไม่เก็บเอาไว้คนเดียว

“ไม่เคยคิดว่ามีปัญหา นี่กว่าการที่เราเจียบแล้วไม่ต่อพูดความรู้สึกออกไปเป็นการเลือกใช้ชีวิตประณีประนอม แต่สิ่งที่สื่อสารออกมาไม่ตรงประเด็นกับสิ่งที่เรารู้สึก ตอนนี่รู้ว่ามีปัญหาเรื่องการไม่สื่อสาร

และเรียนรู้วิธีการมากขึ้น สิ่งที่ทำอยู่แล้วก็พยายาม
ทำให้ดีขึ้น” (H2)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันอายุนั้นพบว่ามีการใช้ทักษะการสื่อสารด้วยการกระทำด้วยภาษากาย มีการนำภาษากายการแสดงออกมากขึ้นเพราะปกติสามีจะไม่ค่อยพูด พบว่าหลังจากฝึกอบรมนอกจากจะมีทักษะการสื่อสารด้วยการพูดมากขึ้นแล้วการแสดงออกด้วยภาษาในชีวิตประจำวันต่อภรรยาก็มากขึ้นตามไปด้วย เช่นเวลาที่ฝ่ายหญิงต้องการให้ฝ่ายชายเป็นผู้นำ ฝ่ายสามีจับมือพาข้ามถนน เป็นต้น รวมไปถึงตอนที่ฝึกทักษะการใช้ภาษากายผ่านการสื่อสารด้วยการกระทำ ที่สามีนำไปใช้คือเวลาที่ทะเลาะกันจะจ้อภรรยาตลกๆ หลังจากที่ตั้งใจเย็นลงแล้ว สามีจะเข้ามากอด มาลูบหัว เริ่มด้วยการพูดขอโทษก่อน แล้วค่อยใช้ภาษากายมาจับมาสัมผัส เช่นมากอดมาจับมือ ซึ่งภรรยาบอกว่าทำให้ภรรยารู้สึกดีหายโกรธและพึงพอใจ เนื่องจาก บางที่ภรรยาหายโกรธแล้ว แต่ไม่รู้จะกลับไปเริ่มตรงไหน เมื่อสามีเริ่มมาสัมผัสมาจ้อด้วยภาษากายก่อน จึงคืนดีกันได้

“รู้สึกว่ตอนที่โกรธกัน พอเราขอให้ใจเย็นลง
แล้ว แล้วหันไปขอโทษเค้า เมื่อก่อนขอโทษอย่าง
เดียวเค้าก็ยังไม่หาย มันเหมือนไม่มีน้ำหนักรพอ แต่
ตอนนี้พอไปฝึกมาเราเห็นละว่าภาษากายก็แสดงออก
ได้เหมือนกัน เราเลยเอามาใช้ตอนจ้อภรรยา พอขอ
โทษแล้วเข้าไปจับมือเค้า มันเหมือนได้ผลกว่าเพราะ
เค้าคงรอให้เราจ้อ มันช่วยคลายกำแพงของ
เค้าอีกระดับ” (H2)

จะเห็นได้ว่า หลังจากเข้าร่วมอบรมแล้ว คู่สมรสที่ 8 มีการนำทักษะที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ ทั้ง ทักษะการฟัง ทักษะการพูดด้วยคำพูดเชิงบวก และ การสื่อสารด้วยการกระทำผ่านภาษากาย ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในคู่สมรส โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร และยังทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น มีความสุขในชีวิตสมรสมากขึ้นจากเดิมที่เคยไม่เข้าใจกันแล้วไม่สื่อสารกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ในเขตกรุงเทพมหานคร” ครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการวิจัยแบบวิธีการเดียวหลายช่วง (Monomethod Multistrand) แบบตามลำดับขั้น (Sequential Design) ตามแนวคิดของเท็ดดีและทาคาคโคริ (2009) มีความมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย และเพื่อพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสใหม่เจนเนอเรชั่นวาย

ผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยช่วงที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 1 ได้แก่ คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย จำนวน 4 คู่ ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1.) กลุ่มคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย

1.1) ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้งได้คะแนนในระดับสูง และสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่า เป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง

1.2) เป็นคู่สมรสที่ได้รับคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ (นักจิตวิทยาครอบครัว นักพฤติกรรมศาสตร์) ที่มีประสบการณ์การวิจัย หรือประสบการณ์การสอนในเรื่องคู่สมรส หรือ เรื่องจิตวิทยาครอบครัว เรื่องความขัดแย้งในครอบครัว

การวิจัยช่วงที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ของการวิจัยในช่วงที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการวิจัยในช่วงที่ 1

2.2) คู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่สมัครใจเข้าร่วมโดยผ่านเกณฑ์การเป็นคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่ทั้งสามีและภรรยาเกิดระหว่างปีพ.ศ.2523-2533 และมีคุณลักษณะการติดต่อสื่อสารแบบคนเจนเนอเรชั่นวาย โดยการติดตามการประกาศการเข้าร่วมหลักสูตรผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย และใช้การร่วมสมัครโดยติดต่อสื่อสารกับนักวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์เท่านั้น ผ่านการทำแบบประเมินความขัดแย้ง และสัมภาษณ์เบื้องต้นจากผู้วิจัย แล้วพบว่า เป็นคู่สมรสที่เคยผ่านสถานการณ์ขัดแย้ง

ผู้วิจัยได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-305 /2559 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 ถึง เดือนสิงหาคม 2560

ในบทนี้ ผู้วิจัยขอเสนอการสรุปและอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะงานวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปและอภิปรายผลรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของสมรสเจเนเนอ เรชั่นวาย
 2. สรุปและอภิปรายผลการพัฒนา “หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของ สมรสเจเนเนอเรชั่นวาย”
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- โดยแต่ละประเด็น มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.สรุปและอภิปรายผลรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่สมรสเจเนเนอเรชั่น วาย

จากผลการศึกษาที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง โดยจำแนกตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง และผลที่เกิดขึ้น ได้ 4 รูปแบบ ดังนี้

1) รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก

เป็นรูปแบบที่มีการนำการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ได้แก่ การกระทำหรือการแสดงออกซึ่ง สัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงวัจนภาษา ที่สื่อสารด้วยการพูดคุยโดยใช้คำพูดที่ดีและ สร้างสรรค์ ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับผู้ที่เราสื่อสารด้วย คำพูดด้านดีต่างๆไม่ว่า จะเป็น การพูดคุยกันด้วยเหตุและผล การใช้คำว่าขอโทษ การพูดข้อขอคืนดี การถามความคิดเห็น ความรู้สึกของอีกฝ่าย การเล่าเรื่องพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกวัน การบอกความรู้สึกดีๆต่อกัน และ การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน โดยผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ ที่เป็นลักษณะเด่นของเจเนเนอ เรชั่นวาย มาช่วยในการลดสาเหตุของความขัดแย้งที่มาจากการสื่อสารครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1.การ สื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 3.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 4.การสื่อสาร ด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส)

ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ มีความสุขมากขึ้น) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ใจเย็นขึ้น และ การให้อภัยกัน)

จากผลการศึกษา จะเห็นได้ว่าสาเหตุของความขัดแย้งในชีวิตคู่ส่วนใหญ่มาจากการสื่อสารเชิงลบ การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร สอดคล้องกับ เซอร์คัมเพลคโมเดล (Olsen,DH. 2000) ที่กล่าวไว้ว่า ทักษะการสื่อสารเชิงลบ ได้แก่คำพูดเชิงลบ เช่น การพูดความหมายคลุมเครือ ดูถูกกัน ตะโกน ต่อว่า แล้วย ไม่ให้กำลังใจกันและกัน อาจจะทำให้ความสัมพันธ์แย่ลงว่ายากที่จะกลับมาเป็นหนึ่งเดียวกัน และงานวิจัยของ ทรงศักดิ์ สถาปนะนันท์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส : ศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร โดย ก็ได้พบว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการมีความคิดเห็นไม่ตรงกันมากที่สุด และงานของสุมัทนา สิ้นสวัสดิ์ 2557 ทำการศึกษาเรื่อง ครอบครัว : การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน พบว่าสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ

นอกจากนี้ ผลการศึกษาได้พบว่าวิธีการที่ช่วยลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสได้แก่ **การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก** ด้วยการการพูดคุยปรับความเข้าใจ พูดคุยด้วยเหตุผล การพูดกันตรงๆ การพูดอธิบายความรู้สึกที่แท้จริง พูดคุยกันทุกวัน สอดคล้องกับ งานของ จัสมีน สุวรรณชีพ. (2544) ศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรส โดยพฤติกรรมสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งที่มีประสิทธิภาพคือ การพูดคุยกันอย่างเปิดเผย การศึกษาของสตินเนทและคนอื่นๆ (Stinnet; et al. 1984) พบว่าครอบครัวที่มีคุณภาพจะมีวิธีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่ดีมาก มีการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็จะพูดคุยกัน ไม่ปกปิด ไม่เก็บไว้ในใจ แต่พยายามร่วมกันรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในเรื่องความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความคาดหวังหรือความหวังโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) ซึ่งมักมีเนื้อหาที่ชัดเจน โดย **การพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ** คือ ความถี่ในการสื่อสารที่สามีและภรรยาโต้กันโดยเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายได้แสดงความรู้สึกความคิดเห็นความต้องการของตนหรือความหวัง ไม่ว่าจะ เป็นคำพูดหรือท่าทางการพูดคุยกันสม่ำเสมอ ทำให้สามีภรรยาได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนทัศนคติความรู้สึกระหว่างกัน

2) รูปแบบการสื่อสารแบบทำเพื่อเรา

เป็นรูปแบบที่มีการนำการสื่อสารด้วยการกระทำ อันได้แก่ การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงอวัจนภาษา ที่สื่อสารด้วยการกระทำโดยไม่ต้องอาศัยคำพูด แสดงออกสื่อสารไปยังอีกฝ่ายด้วยการกระทำ หรือภาษากายของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

หรือทั้งสองฝ่าย โดยการกระทำนั้น อาจเป็นกิริยาท่าทาง การแสดงออกโดยการกระทำต่างๆโดยเป็นการกระทำในเชิงบวก ที่สามหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แสดงออกอะไรในสถานการณ์ ความขัดแย้งนั้นไม่ว่าจะเป็น การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การลงมือจัดการการลงมือ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การร้องด้วยการกระทำโดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี ตลอดจนการใช้ภาษาทาง ช่องทาง คือ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย มาช่วยในการลดสาเหตุของความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสารครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 3.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 4.การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับระดับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน และความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง)

จากผลการศึกษา จะเห็นได้ว่า สาเหตุของความขัดแย้งในชีวิตคู่มาจากการสื่อสารเชิงลบ การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร สอดคล้องกับ เซอร์คัมเพลคโมเดล (Olsen,DH. 2000) ที่กล่าวไว้ว่า ทักษะการสื่อสารเชิงลบ ได้แก่คำพูดเชิงลบเช่น การพูดความหมายคลุมเครือ ดูถูกกัน ตะโกน ต่อว่า แล้ว ไม่ให้กำลังใจกันและกัน อาจจะทำให้ความสัมพันธ์แย่งว่ายากที่จะกลับมาเป็นหนึ่งเดียวกัน และงานวิจัยของ ทรงศักดิ์ สถาปนนะนันท์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของคู่สมรส : ศึกษาเฉพาะคู่สมรสใน เขตกรุงเทพมหานคร โดย ก็ได้พบว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการมีความคิดเห็น ไม่ตรงกันมากที่สุด และงานของสุ่มัทนา สิ้นสวัสดิ์ 2557 ทำการศึกษาเรื่อง ครอบครัว : การจัดการ ความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน พบว่าสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรัก ของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ

การสื่อสารด้วยการกระทำ โดยลงมือจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมทำในสิ่งที่ให้อีกฝ่ายพอใจ ไม่ทำสิ่งที่อีกคนไม่พอใจอีก การลงมือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยกัน การร้องด้วยการกระทำร้อง ด้วยการให้สิ่งของ ใช้เวลาอยู่ด้วยกันสองคนพาไปทำสิ่งที่อีกคนชอบ การกอด การหอม การสัมผัสกัน และกัน เป็น 2 วิธีการที่ใช้ลดสาเหตุของความขัดแย้งได้ครบทั้ง 4 สาเหตุของความขัดแย้งในคู่สมรส เจนเนอเรชั่นวายจึงถือเป็นวิธีการที่ได้ผลที่สุด

3) รูปแบบการสื่อสารแบบเงียบจึงดี

เป็นรูปแบบที่มีการผสมผสานการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และการสื่อสารด้วยความเงียบ มาช่วยลดความขัดแย้งจากสาเหตุต่างๆ โดยการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็น การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษา

และอวัจนภาษาผ่านบุคคลที่สาม คือ พ่อและแม่ของคู่สมรสฝ่ายหญิง แม่ของคู่สมรสฝ่ายชาย พนักงานในบริษัท เพื่อน และลูก โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามีดังนี้ พุดให้คืนดีกัน พุดให้คำปรึกษา และพุดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีการพุด ผ่านการเผชิญหน้าของบุคคลที่สามและคู่สมรสทั้งสองฝ่าย หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การใช้วิธีพุดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ

จากผลการศึกษาพบว่า วิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนี้ พบในทั้ง 4 คู่ เพียงแต่ตัวบุคคลที่สามอาจแตกต่างกันไป บางคนสนิทกับครอบครัวจะมีคนครอบครัวเข้ามาสื่อสาร บางคนสนิทกับเพื่อน บางคนมีลูก มีลูกน้องเป็นต้น โดยเป็นวิธีการสื่อสารที่มาจากการสื่อสารโดยบุคคลที่สามเข้ามามีส่วนช่วยในการไกล่เกลี่ย ช่วยสื่อสารกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเวลาเกิดความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 2 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก(เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามเป็นการสื่อสารที่สามารถลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่มาจาก 2ด้านเท่านั้น จึงควรใช้วิธีการสื่อสารด้วยความเจียมยวมด้วยเพื่อช่วยการลดความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสารได้ครบทุกด้าน เนื่องจากการสื่อสารด้วยความเจียมยวม สามารถลดความขัดแย้งอันมาจากสาเหตุที่ต่างไป นั่นคือ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3.การสื่อสารด้วยอารมณ์

โดยการสื่อสารด้วยความเจียมยวมนั้น เป็นการกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงอวัจนภาษา โดยจะไม่มี การส่งเสียงให้คำพูดเพียงแต่แสดงท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพุดจา และการแยกกันไปอยู่คนละที่ เป็นวิธีที่คู่สมรสใช้เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นผ่านช่องทางคือ การใช้การแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย ถือเป็นวิธีที่คู่สมรสเลือกใช้เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 3ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1.การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2.การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในหนึ่งระดับได้แก่ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น และ ใจเย็นขึ้น)

การสื่อสารด้วยความเจ็บ โดยเจ็บเพื่อให้อีกฝ่ายอารมณ์เย็นลง เจ็บเพื่อแยกกันให้ใจเย็น ก่อนแล้วค่อยคุยเป็นวิธีการที่ใช้ลดสาเหตุของความขัดแย้งได้ครบทั้ง 3 สาเหตุของความขัดแย้งในคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ยกเว้นการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารจึงถือเป็นวิธีการที่ได้ผลที่ช่วยบรรเทาสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึง การสื่อสารด้วยการฟังที่สามารถใช้สื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งได้ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยความเห็นต่างและการสื่อสารด้วยอารมณ์ เพราะการฟังจะสามารถก่อให้เกิดผลแห่งความเข้าใจได้นั่นเอง ผลการศึกษายังพบว่า การสื่อสารที่มีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง หรือ **การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม** ที่คนรอบข้างเข้ามามีส่วนร่วมในการพูดไกล่เกลี่ยพูดให้เข้าใจกันเวลาเกิดความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือเพื่อน ถือเป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง ที่มาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่างระหว่างคู่สมรสทั้งสองได้ ดังนั้นงานวิจัยนี้ จึงสอดคล้องกับ การศึกษาของสตินเนทและคนอื่นๆ (Stinnet; et al. 1984) พบว่าครอบครัวที่มีคุณภาพจะมีวิธีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่ดีมาก มีการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็จะพูดคุยกัน ไม่ปกปิด ไม่เก็บไว้ในใจ แต่พยายามร่วมกันรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในเรื่องความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความคาดหวังหรือความหวังโยโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) ซึ่งมักมีเนื้อหาที่ชัดเจน

4) รูปแบบการสื่อสารแบบฟังด้วยใจ

เป็นรูปแบบที่มีการผสมผสานการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม และการสื่อสารด้วยการฟัง มาช่วยลดความขัดแย้งจากสาเหตุต่างๆ โดยการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เป็น การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ทั้งในเชิงวัจนภาษาและอวัจนภาษาผ่านบุคคลที่สาม คือ พ่อและแม่ของคู่สมรสฝ่ายหญิง แม่ของคู่สมรสฝ่ายชาย พนักงานในบริษัท เพื่อน และลูก โดยคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเป็นเพียงผู้รับฟังข้อความหรือคำพูดดังกล่าว โดยรับฟังความคิดหรือเรื่องราวใดๆ ที่ส่งผ่านไปตามสื่อได้ สารอาจเป็นข้อความ คำพูด โดยสารที่สื่อออกไป จากวิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนั้นจะเป็นสารเชิงบวก ที่ผู้ส่งสารกล่าวอะไรในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น จะพบว่ามีดังนี้ พูดให้คืนดีกัน พูดให้คำปรึกษา และพูดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี ผ่านช่องทางคือ การใช้วิธีการพูด ผ่านการเผชิญหน้าของบุคคลที่สามและคู่สมรสทั้งสองฝ่าย หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การใช้วิธีพูดผ่านโทรศัพท์ รวมไปถึงวิธีการใช้ช่องทางผ่านอุปกรณ์สื่อสารและเทคโนโลยีคือ การส่งข้อความผ่าน Line ด้วยโทรศัพท์มือถือ ด้วยคำพูดหรือข้อความต่างๆ

จากผลการศึกษาพบว่า วิธีการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามนี้ พบในทั้ง 4 คู่ เพียงแต่ตัวบุคคลที่สามอาจแตกต่างกันไป บางคนสนิทกับครอบครัวจะมีคนครอบครัวเข้ามาสื่อสาร บางคนสนิทกับเพื่อน

บางคนมีลูก มีลูกน้องเป็นต้น โดยเป็นวิธีการสื่อสารที่มาจากการสื่อสารโดยบุคคลที่สามเข้ามามีส่วนช่วยในการไกล่เกลี่ย ช่วยสื่อสารกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเวลาเกิดความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 2 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1. การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร 2. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสามระดับได้แก่ ระดับความรู้ (รู้วิธีการปรับประคองชีวิตสมรส) ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น และ รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส) และ ระดับพฤติกรรม (คืนดีกัน)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสื่อสารผ่านบุคคลที่สามเป็นการสื่อสารที่สามารถลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่มาจาก 2 ด้านเท่านั้น จึงควรใช้วิธีการสื่อสารด้วยการฟัง ร่วมด้วยเพื่อช่วยการลดความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสารได้ครบทุกด้าน เนื่องจากการสื่อสารด้วยการฟัง สามารถลดความขัดแย้งอันมาจากสาเหตุที่ต่างไป นั่นคือ 1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์

โดยการสื่อสารด้วยการฟังนั้น การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ใดๆ เพื่อสื่อความหมาย ในเชิงอวัจนภาษา โดยการเงี่ยเพื่อรับฟัง สบตา พยักหน้าหรือแสดงท่าทางที่ทำให้ผู้ส่งสารรับรู้ ว่า กำลังรับฟังเหตุผล ฟังคำอธิบายของอีกฝ่าย รับฟังความรู้สึกของอีกฝ่าย รับฟังปัญหาของอีกฝ่าย ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง และทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ถือเป็นวิธีที่คู่สมรสเลือกใช้ เป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง โดยเฉพาะสาเหตุของการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่คู่สมรส 3 ด้านด้วยกัน ดังนี้ 1. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ 2. การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง 3. การสื่อสารด้วยอารมณ์ โดยผลที่เกิดขึ้น เกิดในสองระดับได้แก่ ระดับความรู้สึก (เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส และ รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง) ระดับพฤติกรรม (ใจเย็นขึ้น และ เปิดใจพูดมากขึ้น)

การสื่อสารด้วยความเงี่ย โดยเงี่ยเพื่อให้อีกฝ่ายอารมณ์เย็นลง เงี่ยเพื่อแยกกันให้ใจเย็นก่อนแล้วค่อยๆ เป็นวิธีการที่ใช้ลดสาเหตุของความขัดแย้งได้ครบทั้ง 3 สาเหตุของความขัดแย้งในคู่สมรส เจนเนอเรนซ์ ยกเว้นการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารจึงถือเป็นวิธีการที่ได้ผลที่ช่วยบรรเทาสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึง การสื่อสารด้วยการฟังที่สามารถใช้สื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งได้ไม่ว่าจะเป็น การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยอารมณ์ เพราะการฟังจะสามารถก่อให้เกิดผลแห่งความเข้าใจได้นั่นเอง ผลการศึกษาพบว่า การสื่อสารที่มีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง หรือ **การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม** ที่คนรอบข้างเข้ามามีส่วนช่วยในการพูดไกล่เกลี่ยพูดให้เข้าใจกันเวลาเกิดความขัดแย้ง ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่หรือเพื่อน ถือเป็นวิธีการในการลดปัญหาความขัดแย้ง ที่มาจากสาเหตุ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่างระหว่างคู่สมรสทั้งสองได้ ดังนั้นงานวิจัยนี้ จึงสอดคล้องกับ การศึกษาของสตินเนทและคนอื่นๆ (Stinnet; et al. 1984) พบว่าครอบครัวที่มีคุณภาพจะมีวิธีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่ดีมาก มีการ

ติดต่อสื่อสารกันโดยตรง มีเวลาสำหรับพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็จะพูดคุยกัน ไม่ปกปิด ไม่เก็บไว้ในใจ แต่พยายามร่วมกันรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในเรื่องความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความคาดหวังหรือความห่วงใยโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) ซึ่งมักมีเนื้อหาที่ชัดเจน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดของ Mead มาเป็นแนวทางเพื่ออธิบายรูปแบบของการสื่อสารที่ลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ที่เกิดขึ้นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตคู่ ครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้ชีวิตคู่ของสมรสจะเป็นรูปแบบใด น่าจะเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม แนวคิดเรื่องการรับรู้บทบาท (Role-taking) และแนวคิดเรื่องตัวตน (Self) ของมีด สามารถนำมาเป็นแนวทางเพื่อศึกษาเหตุผล เนื่องจากมนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ดังนั้น การที่มนุษย์จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมใดแล้วนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ความเป็นผู้อื่นเพื่อมองย้อนกลับมาว่าพฤติกรรมใดแสดงออกมาแล้วเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในสังคม นอกจากนี้มนุษย์ได้เรียนรู้พฤติกรรมหรือการแสดงออกของผู้อื่น โดยอาศัยการตีความหมายผ่านสัญลักษณ์ ซึ่งได้แก่ ภาษา เพื่อตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ เมื่อเข้าใจว่าคุณสมรสมีปัญหา ทั้งสามีและภรรยามีความพยายามที่จะสืบค้นข้อมูลจากผู้อื่น เข้ารับการอบรมชีวิตคู่ที่เป็นประโยชน์และน่าเชื่อถือ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขในชีวิตคู่ของตนต่อไปสำหรับการศึกษาค้นคว้าหัวข้อการศึกษาเรื่อง การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชันวายในเขตกรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้ในส่วนของ วิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในแต่ละวิธีนั้น พบว่ามีองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร ที่เป็นไปตามหลักทฤษฎี "SMCR" ของ เดวิด เค.เบอร์โล (David K.Berlo) อย่างครบถ้วน อันได้แก่ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และผู้รับสาร มีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 16 แสดงวิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง จำแนกตามองค์ประกอบของการสื่อสาร S M C R

วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	S	M	C	R
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	คู่สมรส (ช) และ (ญ)	<ul style="list-style-type: none"> ● พูดคุยกันด้วยเหตุและผล ● การขอโทษ ● การพุดจ้อขบขันดี ● การถามความคิดเห็น ความรู้สึกของอีกฝ่าย 	สื่อวิจนะ การใช้วิธีพูด ผ่านการเผชิญหน้าของคุณสมรสทั้งสองฝ่าย สื่ออวิจนะ การใช้วิธีพูด ผ่านโทรศัพท์	คู่สมรส (ช) และ (ญ)

วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	S	M	C	R
		<ul style="list-style-type: none"> ● การเล่าเรื่องพูดคุย แลกเปลี่ยนกันทุกวัน ● การบอกความรู้สึกดีๆ ต่อกัน ● การพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน 	ส่งข้อความผ่านLine ด้วยโทรศัพท์มือถือ	
การสื่อสารด้วยการกระทำ	คู่สมรส (ช) และ (ญ)	<ul style="list-style-type: none"> ● การยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง ● การลงมือจัดการการลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ● การร้องด้วยการกระทำ โดยทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี ● การใช้ภาษากาย 	สื่ออวัจนะ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย	คู่สมรส (ช) และ (ญ)
การสื่อสารด้วยความเงียบ	คู่สมรส (ช) และ (ญ)	<ul style="list-style-type: none"> ● ท่าทางที่สื่อความหมายว่าหยุดการพูดจา ● การแยกกันไปอยู่คนละที่ 	สื่ออวัจนะ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย	คู่สมรส (ช) และ (ญ)
การสื่อสารด้วยการฟัง	คู่สมรส (ช) และ (ญ)	<ul style="list-style-type: none"> ● ท่าทางที่สื่อความหมายว่าเงียบฟัง เช่น การพยักหน้า การสบตา 	สื่ออวัจนะ การใช้วิธีแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย	คู่สมรส (ช) และ (ญ)

วิธีการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	S	M	C	R
การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	แม่ของคู่สมรส ฝ่ายหญิง , พ่อของคู่สมรส ฝ่ายหญิง , แม่ของคู่สมรส ฝ่ายชาย, พนักงานในบริษัท เพื่อน และ ลูก	<ul style="list-style-type: none"> • พุดให้คืนดีกัน • พุดให้คำปรึกษา • พุดเล่นด้วยให้อารมณ์ดี 	<p>สื่อวัจนะ</p> <p>การใช้วิธีพุด ผ่านการเผชิญหน้าของคู่สมรสทั้งสองฝ่าย</p> <p>สื่อวัจนะ</p> <p>การใช้วิธีพุด ผ่านโทรศัพท์ ส่งข้อความผ่านLineด้วย โทรศัพท์มือถือ</p>	คู่สมรส (ช) และ (ญ)

จากรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งทั้ง 4 รูปแบบ ผู้วิจัยสรุปประเด็น ดังตารางต่อไปนี

ตาราง 17 สรุปรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง

รูปแบบการสื่อสารที่ลดความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจากสาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
1. รูปแบบการสื่อสารแบบพูดสร้างรัก	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน
		การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้วิธีการประคับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● มีความสุขมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คินดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
					<ul style="list-style-type: none"> ● ใจเย็นขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คดีดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● คดีดีกัน ● ไม่ทะเลาะกันรุนแรงมากขึ้น ● การให้อภัยกัน ●

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
2. รูปแบบการสื่อสารแบบทำ เพื่อเรา	การสื่อสารด้วยการกระทำ	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ระดับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อกคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ระดับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อกคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ระดับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อกคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ระดับประคองชีวิตสมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจต่อกคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ความถี่ในการทะเลาะกันน้อยลง

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
3. รูปแบบการสื่อสารแบบ เจียบเจีงดี (รูปแบบผสมผสาน ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคล ที่สามและการสื่อสารด้วย ความเจียบ)	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ประคับประ คองชีวิต สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	<ul style="list-style-type: none"> รู้วิธีการ ประคับประ คองชีวิต สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน
	การสื่อสารด้วยความเจียบ	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	-	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง มากขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	-	<ul style="list-style-type: none"> คืนดีกัน ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
					มากขึ้น ● ใจเย็นขึ้น
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	-	● คืบดีกัน ● ไม่ทะเลาะ กันรุนแรง มากขึ้น ● ใจเย็นขึ้น
4. รูปแบบการสื่อสารแบบฟัง ด้วยใจ (รูปแบบผสมผสาน ระหว่างการสื่อสารผ่านบุคคล ที่สามและการสื่อสารด้วยการ ฟัง)	การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม	การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร	● รู้วิธีการ ประคับประ คองชีวิต สมรส	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น ● รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● คืบดีกัน
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	● รู้วิธีการ ประคับประ คองชีวิต สมรส	● เข้าใจและยอมรับ กันมากขึ้น ● รู้สึกดีรู้สึกพึงพอใจ ต่อคู่สมรส	● คืบดีกัน

รูปแบบการสื่อสารที่ลด ความขัดแย้ง	วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ลดความขัดแย้งที่มาจาก สาเหตุ	ผลที่เกิดขึ้น		
			ระดับความรู้	ระดับความรู้สึก	ระดับพฤติกรรม
	การสื่อสารผ่านการฟัง	การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● ใจเย็นขึ้น ● เปิดใจพูดมากขึ้น
		การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● รู้สึกดีที่มีคนรับฟัง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ใจเย็นขึ้น ● เปิดใจพูดมากขึ้น
		การสื่อสารด้วยอารมณ์	-	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจและยอมรับกันมากขึ้น ● รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจต่อคู่สมรส 	<ul style="list-style-type: none"> ● ใจเย็นขึ้น ● เปิดใจพูดมากขึ้น

2. สรุปและอภิปรายผลการพัฒนา “หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย”

จากผลการศึกษาทั้งหมด ตั้งแต่การพัฒนาร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย ที่นำผลจากวิจัยช่วงที่ 1 และการทบทวนวรรณกรรม ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปถ่ายทอดให้กับคู่สมรสใหม่เจนเนอเรชั่นวาย โดยการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และผลจากการสะท้อนการนำสิ่งที่อบรมไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นำผลทั้งหมดมาปรับปรุงร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย จนได้เป็นหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวายที่สมบูรณ์

โดยขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรเป็นไปตามแนวคิด กระบวนการพัฒนาหลักสูตรของเซลเลอร์ อเล็กซานเดอร์ และเลวิส (Saylor, Alexander & Lewis. 1981) แนวคิดนี้แสดงการพัฒนาหลักสูตรที่เริ่มจาก เมื่อได้เป้าหมายและจุดประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตรแล้วก็จะตัดสินใจเลือกรูปแบบของหลักสูตรที่มีความเหมาะสมกับเป้าหมายและจุดประสงค์ของผู้เรียนและสังคม นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงข้อกำหนดต่างๆ ทางการเมืองและสังคมด้วย เมื่อได้หลักสูตรแล้วจะต้องมีการนำหลักสูตรไปใช้ซึ่งจำเป็นจะต้องกล่าวถึงรูปแบบของการเรียนรู้เพื่อให้ครูได้เลือกใช้วิธีการสอนและสื่อการสอนที่เหมาะสม

ทั้งนี้ การฝึกอบรมยังได้เลือกใช้วิธีการ ที่สำคัญของการฝึกอบรมตามที่ วอลเลอร์สเทน และเบอร์สเทน (นิตยา เพ็ญศิริินภา. 2542; อ้างอิงจาก Wallerstien; & Berstein. 1993) เทคนิคการฝึกอบรม ที่สำคัญ ได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษารายกรณี การระดมสมอง และเกม

ส่วนขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประเมินผล ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ประเมินผลแนวทางการประเมินผลของ เบรดี้ (Brady. 1990) ที่ได้กล่าวไว้ว่ารูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ (Decision model) ได้แก่ รูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ (Decision model) หรือที่เรียกว่า CIPP MODEL โดยได้นำวิธีการนี้มาใช้ในการประเมินผลหลักสูตรในครั้งนี้

3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอแนะจากงานวิจัยใน 2 ส่วนคือ ข้อเสนอแนะในการวิจัย ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ข้อเสนอแนะเชิงวิจัย

จากข้อค้นพบของงานวิจัยฉบับนี้ ทำให้ทราบสาเหตุของการเกิดความขัดแย้งที่มาจาก การสื่อสาร และวิธีการลดความขัดแย้งที่สำคัญ ดังนั้นจึงควรทำการวิจัยในวิธีการวิจัยต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพ และในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น

1. ทำการวิจัยระยะยาว (longitudinal) แบบ latent growth curve เพื่อดูความยั่งยืนของการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรส
2. ทำการวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างรูปแบบการสื่อสารที่ส่งผลต่อการลดลงของความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย
3. ทำการวิจัยในคู่สมรสที่เป็นกลุ่ม Generation อื่น ที่มีพฤติกรรมเฉพาะและกำลังจะมีเพิ่มขึ้นในอนาคต เช่น Generation Z
4. ทำวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น ซึ่งเป็นคู่สมรสที่ Generation ต่างกัน เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในแบบอื่นๆ

3.2 ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

จากข้อค้นพบของงานวิจัยฉบับนี้ ทำให้ทราบสาเหตุของการเกิดความขัดแย้งว่ามาจาก การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยการไม่สื่อสารนั้น และรูปแบบของการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ที่มาจากสาเหตุต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. จากข้อค้นพบในเรื่อง รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง “แบบทำเพื่อเรา” ที่พบว่าสิ่งสำคัญคือ การใช้ภาษากาย และการกระทำ เพื่อแสดงออกให้เห็นว่า ยอมรับตัวตนของอีกฝ่าย และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สมรส ดังนั้นคู่สมรสจึงควรแสดงพฤติกรรมที่เป็นการแสดงออกทางกาย และการกระทำเมื่อเกิดปัญหาที่มีสาเหตุมาจากการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยการไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยอารมณ์ ก็น่าจะทำให้ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ลดลงไปด้วย

2. จากข้อค้นพบในเรื่อง รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง “แบบพูดสร้างรัก” ที่พบว่าสิ่งสำคัญคือ การใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อแสดงออกให้อีกฝ่ายเห็นว่า รับรู้ปัญหา เข้าใจ และรู้เหตุผลที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ดังนั้นคู่สมรสจึงควรแสดงพฤติกรรมที่เป็นการใช้คำพูดเชิงบวก เช่น พูดขอโทษ พูดชื่นชมอีกฝ่าย พูดคุยด้วยเหตุผลเมื่อเกิดปัญหา โดยอาจแสดงการใช้คำพูดเชิงบวกได้หลายช่องทาง เช่น Line What's app Facebook การพูดคุยต่อหน้า หรือการพูดคุยผ่านโทรศัพท์

3. จากข้อค้นพบในเรื่อง รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง “แบบฟังด้วยใจ” ที่พบว่าสิ่งสำคัญ คือ การผสมผสานวิธีการระหว่างการฟัง และ การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เพื่อแสดงให้อีกฝ่าย

รู้สึกดีที่คู่สมรสรับฟังในปัญหา ดังนั้นคู่สมรสจึงควรแสดงพฤติกรรมที่เป็นการแสดงออกว่า ตั้งใจฟัง ด้วยการมองเห็น สบตา พยักหน้าคู่สมรสในขณะที่ยกฝ่ายเล่าถึงปัญหา หรือเรื่องอื่นๆ รวมทั้งได้ตอบ ในประเด็นที่สำคัญเพื่อให้คู่สมรสเห็นว่า สนใจและจับประเด็นได้ รวมทั้งการฟังผ่านบุคคลที่สามที่ส่วน ใหญ่จะเป็นคนในครอบครัว ที่ได้รับรู้ปัญหาและเข้ามาช่วยในการลดความขัดแย้งในครั้งนี้

4. จากข้อค้นพบในเรื่อง รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง “แบบเจียบจึงดี” ที่พบว่าสิ่ง สำคัญ คือการผสมผสานวิธีการระหว่าง การเจียบ และการสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม เพื่อแสดงให้อีก ฝ่าย

5. ผู้ที่ทำงานในด้านการให้คำปรึกษากับคู่สมรส สามารถนำข้อมูลที่ได้จากข้อค้นพบในเรื่อง รูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสทั้ง 4 รูปแบบ ที่ในแต่ละรูปแบบได้อธิบาย ถึงสาเหตุของความขัดแย้ง วิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละระดับ ไปใช้ในการ ให้คำแนะนำ เป็นทางเลือกในการปฏิบัติเพื่อให้คู่สมรสเลือกใช้เพื่อลดความขัดแย้งให้เหมาะสมได้

6. ผู้ที่กำลังจะเริ่มต้นการใช้ชีวิตคู่ สามารถนำวิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง เช่น การ สื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก การสื่อสารด้วยการกระทำ การสื่อสารด้วยการฟัง การสื่อสารผ่านความ เจียบ ไปใช้ในการลดความขัดแย้งที่มาจากสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งแบบต่างๆ อย่างเหมาะสมได้

7. เจ้าหน้าที่ ที่ทำงานเกี่ยวข้องในเรื่อง การฝึกอบรมให้กับคู่สมรส สามารถเลือกกิจกรรมจาก หลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ไปใช้ในการฝึกทักษะการสื่อสารที่สำคัญ เช่น ทักษะการ สื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการสื่อสารด้วยการกระทำ ให้กับคู่สมรส หรือ ผู้ที่กำลังจะเริ่มต้นการใช้ชีวิตคู่ได้



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกไพ ชัยเชิดกุล. (2544). *ความไว้วางใจภายในองค์กร: กรณีศึกษาข้าราชการสาย ค. มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- กมล สุมาลา. (2532). *ผลการศึกษาอบรมความไว้วางใจในการรับรู้ที่มีต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล.
ปริญญาโทศิลปศาสตร.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- กรรณิการ์ อัครดรเดชา. (2553). *การสื่อสารของมนุษย์. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- กรองแก้วอู่สุข. (2535). *พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). *ครอบครัวไทย. สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2558,
จาก https://www.m-society.go.th/article_attach/3768/4500.doc*
- กาญจนา คุณารักษ์. (2527). *มนุษย์สัมพันธ์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต-
พระราชวังสนามจันทร์.*
- เกศินี วีระยาภรณ์. (2548). *รับรู้ความเครียดต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและพฤติกรรมการร้องหาความ
ช่วยเหลือของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. (2541). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน
วัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). *สร้างความไว้วางใจ เสริมสร้างกำลังในชีวิตคู่. วารสารแม่และเด็ก. 2(382):
125-127.*
- ขวัญวดี เขียรชัยนิตติชัย. (2547). *การสื่อสารกับความพึงพอใจในชีวิตสมรสของผู้สมรส. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาคณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- งามตา วนินทานนท์; ดุษฎี โยเหลา; และ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2545). *การวิเคราะห์ดัชนีเหตุและผลคุณภาพ
ชีวิตสมรส ในครอบครัวไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 82)*
- จรรยาสุวรรณทัต. (2526). *ครูกับการพัฒนาค่านิยมในครอบครัว. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. (ในประมวลบทความวิชาการที่บรรยายในโอกาสต่างๆ
ภายในประเทศพ.ศ. 2511- 2526, หน้า 255-261)*

- จรัญศักดิ์ พีรศักดิ์โสภณ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัวและจากเพื่อนกับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น*. ปรินูญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จัสมีน สุวรรณชีพ. (2544). *การศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรส*. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (วาทยวิทยา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จารุพรรณ ลีละยุทธโยธิน. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการพัฒนาบุคลากร ความไว้วางใจหัวหน้าหอผู้ป่วย การทำงานในทีมพยาบาลกับประสิทธิผลของหอผู้ป่วย*. ปรินูญานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา น้ำเจริญ. (2556). *การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อนเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติการสอนของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาศรีสุเมว*. ปรินูญานิพนธ์ศึกษาศาสตร์บัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศรีสุเมว. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จิราพร ชมพิกุล. (2552). *สัมพันธภาพในครอบครัวไทย. นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- เจนจิรา ผลดี และ สมหมาย แจ่มกระจ่าง. (2554). *การสมรสข้ามวัฒนธรรม: แนวทางการปรับตัวและผลกระทบต่อสังคมไทย*. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม. 7(2).
- ฉัตรนภา ทิละกุล. (2555). *บุคลิกภาพของพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายที่มีผลต่อความต้องการคุณลักษณะงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง*. การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจ มหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ฉันทจิต จริยจรรยาโรจน์. (2541). *การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตสมรสของคู่สมรสที่มีการจับคู่ของบทบาทเพศต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉันทนา วุฒิไกรจำรัส. (2544). *การศึกษาปัจจัยก่อนการสมรส ปัจจัยการเลือกคู่ครองและทัศนคติต่อการสมรสระหว่างแรงงานที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส : ศึกษากรณีแรงงานในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี*. สมุทราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- เฉลียว บุญยงค์. (2526). *การศึกษาชีวิตครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูวทีย์ รัตนพลแสนย์. (2549). *การให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษาศรีสุเมว บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ชิตยา สุวรรณระษฎิ. (2527). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ณัฐวุฒิ พงศ์สิริ. (2552). *การสร้างความสุขในการทำงาน*. กรุงเทพฯ.

- ดวงหทัย คชเสนี. (2549). *ความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สมที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุขฎิ โยเหลา; และคนอื่นๆ. (2545, 1 กันยายน). *ความเข้มแข็งของครอบครัว : ครอบครัวสุขภาพดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 8.
- ดุขฎิ โยเหลา และคณะ. (2546). *โครงการระบบการถ่ายทอดทางสังคมเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะและทักษะ-แก่แรงงานภาคการเกษตร ศึกษากรณีจังหวัดน่าน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2528). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; งามตา วนินทานนท์ และคนอื่นๆ. (2536). *ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียน-วัยรุ่นอยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและแนวทางป้องกัน*. กรุงเทพฯ : สำนักคณะกรรมการส่งเสริมและ-ประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ทรงศักดิ์ สถาปนนะนันท์. (2547). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับความขัดแย้งของผู้สมรส: ศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สังคมสังเคราะห์ศาสตร์ (การจัดโครงการสวัสดิการสังคม) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียว.
- ทวิรัสมิ์ ธนาคม; และคนอื่นๆ. (2512). *พัฒนาการทางครอบครัวและเด็ก*. พระนคร: วิบูลย์กิจ.
- ทัศนทกานต์ ดวงรัตน์. (2539). *บทบาทของการสื่อสารในครอบครัวกับการตัดสินใจแปลงเพศ*. วิทยานิพนธ์ (นศ.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2547). *ปัจจัยที่ส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวไทย*. *วารสารนโยบายและแผน สาธารณสุข*. 7(1-4): 93-106.
- ทิพย์วัลย์ สนิธิถาวร. (2553). *Generation X*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2559, จาก <http://sites.google.com/site/490880tippawansinnititaworn/examinatio/generation-x>
- เทพสตรี ลพบุรี, สถาบันราชภัฏ. (2542). *ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารและสืบค้น*. ลพบุรี: ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2535). *พฤติกรรมองค์การ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2545). *สถาบันครอบครัวกับความเข้มแข็งของชุมชนและสังคม*. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพเนตร ธรรมบวร. (2542). *การวิเคราะห์เรื่องราว: การจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นฤพนธ์จระไน. (2543). *ความพึงพอใจในชีวิตสมรสของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- นฤมล เนียมหอม. (2549). *การพัฒนากระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมของครูในการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย โดยใช้แนวความคิดสะท้อนความคิดและการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน*. วิทยานิพนธ์ คด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี สุขเกษม. (2551). *การวิเคราะห์เส้นทางของการหย่าร้างในครอบครัวไทย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทกานต์ วงษ์ปัญญา. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรสกับความไว้วางใจคู่สมรส*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยาชภักดี; และคนอื่นๆ. (2550). *การจัดทำมาตรฐานการส่งเสริมความเสมอภาคระหว่างหญิงชายและมาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง*. กรุงเทพฯ: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา เพ็ญศิริภษา. (2542). *การสร้างพลังข.สาธารณุกรรมศึกษาศาสตร์ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นรินทร์ จุลทรัพย์. (2544). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 4*. สงขลา: งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เนตรชนก บัวนาค. (2532). *ความสัมพันธ์ในครอบครัว รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และทัศนคติที่มีต่อเรื่องรักร่วมเพศของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (การประชาสัมพันธ์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ สุขศรีงาม. (2542). *การหย่าร้าง: ปัญหาของสังคมยุคใหม่*. โกลด์หมอก, 23(9), 37-38.
- บุญเลิศทรงสอาดและ สมศักดิ์บุญชูบ. (2551). *รูปแบบความเป็นสถาบันครอบครัวเข้มแข็งและยั่งยืน : กรณีศึกษา 3 ชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี*. รายงานการวิจัย . สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดอุบลราชธานีจังหวัดอุบลราชธานี.
- ปฐมภรณ์บุษปถำรง. (2533). *สวัสดิการครอบครัวและเด็ก: เน้นกรณีของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปรียะญาณวารี. (2545). *อิทธิพลของสัมพันธภาพในชีวิตสมรสลักษณะการเลี้ยงดูที่ได้รับและประวัติการแยกห่างจากบุคคลสำคัญในชีวิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลครรภ์และแนวโน้มของพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาชุมชน. ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวมหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปาริชาติสุขุม. (2531). *ทฤษฎีความขัดแย้ง*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- ผาณิตา บัวขำ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย*. ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผู้จัดการรายสัปดาห์. (2553). *เปิดผลวิจัย Gen Y ใครว่าเป็นตัวป่วนองค์กร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2559, จาก <http://www.muslimthai.com/main/1428/content.php?page=sub&category=110&id=10173>
- พินดา อยู่ชัชวาล. (2556). *ผลของการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพและทักษะการสื่อสารต่อการพัฒนาความรู้ การรับรู้ และการปฏิบัติตนเพื่อลดความรุนแรงในคู่สมรส*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์ (อนามัยครอบครัว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรทิพย์ อัฐมาลา. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษารอบครัวตามแนวคิดของเซเทียร์เพื่อลดความขัดแย้งเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของคู่สมรสที่ภรรยาตั้งครรภ์แรก จังหวัดสระบุรี*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรนพ พุกกะพันธ์. (2542). *การบริหารความขัดแย้ง = Conflict management*. กรุงเทพฯ : ว.สกุลเพชร.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2550). *จิตวิทยาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัทนาเพลสจำกัด.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2542). *พฤติกรรมคู่สมรสไทยในเรื่องการทำหน้าที่ในครอบครัว*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 44(4): 320-328.
- พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว. (2526). *ข่าวสารการเมืองของคนไทย*. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- พระครูนิภาธรธรรมาธิมุต (อำพร ปริมุตโต). (2553). *การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2548). *ธรรมบัญญัติชีวิต: พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา.
- พวงเพ็ญ ชุณหปธาน และคนอื่น ๆ. (2543). *การปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พสุ เดชะรินทร์. (2548). *Balanced Scorecard รู้ลึก ในการปฏิบัติ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พสุ เดชะรินทร์. (2552, 28 ก.ค.). *การทำความเข้าใจกับคน Gen Y*. กรุงเทพฯธุรกิจ. 10.
- พัทธา สายหู. (2544). *กลไกของสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศรี วิลาวรรณ. (2541). *ลักษณะการสื่อสารของสามี-ภรรยาในครอบครัวเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดอุบลราชธานี*. อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์.

- ภัทราวดี ชุมพลวีระพงษ์. (2548.) พฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหญิง: กรณีศึกษาวิทยาลัยอาชีว
จังหวัดระยอง ประเทศไทย.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภัสสร ลิมานนท์. (2541). บทบาทของผู้ชายกับปัญหาของครอบครัวไทยในปัจจุบัน. วารสารสมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย. 43(3): 258-265.
- ภิญโญ ทองดี. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและชุมชน.สืบค้นเมื่อ29 ธันวาคม 2558.
จาก <http://human.cmu.ac.th/~hu/ebook/006103/lesson1/01.htm>
- มนัญญา ช้อยเชิดสุข. (2554). การพัฒนาทักษะการสื่อสารของคู่สมรสที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการให้
คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีชะเทียร์. วิทยานิพนธ์, จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
- มยุรา กริ่งไกร. (2556). ศึกษาชีวิตการสมรสของผู้หญิงไทยที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ.สารนิพนธ์
กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัทนียา กายแก้ว. (2550). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเลือกคู่ครองเป็นชาวต่างชาติ ของหญิงไทยใน
จังหวัดหนึ่ง ประเทศไทย. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มูลนิธิเพื่อนหญิง (2546). สรุปข่าวความรุนแรงในครอบครัว.สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2558. จาก
<http://www.friendsofwomen.net/information%20centre/statistics.htm>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. (ม.ป.ป.).การสื่อสารในครอบครัว. นนทบุรี. สำนักพิมพ์พัฒนาสุขภาพจิต กรม
สุขภาพจิต
- (2537). คู่มือลูกเรื่องเพศสอนอย่างไรตอบอย่างไร.กรุงเทพฯ: แพลนพับลิชชิ่ง.
- ยงยุทธ เกษสาคร. (2543). การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: วีเจ พรินติ้ง.
- ยุทธนา ภาระนันท์. (2550).การศึกษาและการสร้างโมเดลความเข้มแข็งของครอบครัว.วิทยานิพนธ์,
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวดี ราชชัยกุล วิทยุณีศรี. (2548). การประเมินโครงการแนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2522). การทบทวนความเข้าใจ กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม1.กรุงเทพฯ:
บูรพาศิลป์.
- รจนา กุลรัตน์. (2545). การทดลองหาประสิทธิผลของคู่มือเทคนิคการครองชีวิตคู่.นนทบุรี :กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.
- ระพีพรรณคำหอม; อภิญญาเวชชชัย; และอัญมณีบูรณกานนท์. (2551). รายงานโครงการพัฒนามาตรฐาน
ครอบครัวเข้มแข็ง. กรุงเทพฯ : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- รัชฎา อธิสนธิสกุล; และอ้อยอุมมา รุ่งเรือง. (2548). *การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเจนเนอเรชั่นวาย (Generation Y) เพื่อการประยุกต์ใช้ในที่ทำงาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2502). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493*. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระจันทร์.
- โรงพยาบาลศิริรัถยา กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *คู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ลดาวลัย สำแดง. (2550). *คุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสในเขตทุ่งหลวง อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณภา ลำเจียกเทศ. (2530). *แนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวในทักษะของสตรีที่สมรสแล้ว ศึกษาเฉพาะสตรีที่มารับบริการจากศูนย์วิจัยการวางแผนครอบครัว*. โรงพยาบาลศิริราช วิทยานิพนธ์ (สังคมสงเคราะห์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณภรณ์ โภคภิรมย์. (2545). *การดำรงชีวิตสมรสที่ยั่งยืนในทัศนะของผู้ที่เคยแต่งงานมาแล้ว*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วรรัตน์ กิตติรักษนนท์. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตสมรสพฤติกรรมเผชิญความเครียด ปัจจัยบางประการทางชีวสังคมสิ่งแวดล้อมและบุคลิกภาพสตรีที่สมรสแล้ว*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- วรวิทย์ เกิดสวัสดิ์. (2547). *การขายบริการทางเพศของเด็กชายในเขตเทศบาลตำบลบ้านหม้อ*.
- วัชระ คล้ายนาทร. (2526). *บทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัวกับการใช้อำนาจระหว่างคู่สมรสในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วันतीय วาสิกะสิน และ สุณีเยี งามะประสิทธิ์. (2541). *สังคมไทยคาดหวังอย่างไรกับผู้หญิง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิชัย วงษ์ใหญ่. (2533). *การพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจร*. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข: (IQ EQ MQ AQ)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ GOODBOOK (ในเครือสถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2552). *ระบบดูแลช่วยเหลือเด็กและครอบครัว*. *วารสารกุมารเวชศาสตร์*. 48(3): 259-264.
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient-AQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีทับทิม พานิชพันธ์. (2545). *“การเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว”* ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวศึกษา หน่วยที่8-11.นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์. (2540, มกราคม-เมษายน). การสร้างพลังในครอบครัวไทยในปัจจุบัน. *วารสารสุขุขทัยธรรม* 10(1): 57-66.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ : พฤติกรรมศาสตร์ตลอดช่วงชีวิต*. กรุงเทพฯ: สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2540). *สถาบันครอบครัวในมุมมองของนักสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- ศันญา สิทธิสมวงศ์. (2551). *Generation "Y" ความท้าทายใหม่สำหรับองค์กร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2559, จาก <http://www.mmpchula.com/2009/node/1294>
- ศิริพงษ์ เสาภายน. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งของตำรวจชุมชน*. ปรินญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต. สาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร พูลรักรัษ. (2539). *การเปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ของเด็กและวัยรุ่น*. ปรินญาณิชการศึกษามาหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภเจตน์ จันทร์สาสน. (2557). *การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นการได้อย่างเสียอย่างหรือไม่ : หลักฐานเชิงประจักษ์จากประเทศไทย*. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*. 54(4): 187-208.
- สมคิด บางโม. (2539). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: วิพัฒนา.
- สมพงษ์ ธนัญญา. (2540). *ประมวลประเด็น แนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวมมมองของนักสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพฯ :เจ พีรินทร์.
- สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ. (2545). *ปัจจัยการถ่ายทอดทางสังคมเชิงวิชาชีพครูที่ส่งผลต่อเอกลักษณ์วิชาชีพและพฤติกรรมปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของครูแนะแนว*. ปรินญาณิชการ วท.ด. (พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมเกียรติ เบญจศาสตร์. (2541). *สภาวะความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ดุขฎีบัณฑิต (ประชากรศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สรรค์ ศรีเพ็ญ. (2514). *การแต่งงานและการครองความเป็นโสด*. พระนคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สนิท สัมครการ. (2539). *มีเงินก็นับว่าน่อง มีทองก็นับว่าพี่: ระบบครอบครัวและเครือญาติของไทย*. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สยมพร เคไพบูลย์. (2547). *อาหารเสริมพฤติกรรมที่พ่อแม่เลือกทำให้ลูกได้*. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- สร้อยตระกูล (ติวยานนท์) อรรถมานะ (2541) *พฤติกรรมองค์การ: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สายสุรี จุติกุล. (2537). *ครอบครัวไทย : มองไปข้างหน้า*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและ

- ประสานงานสตรีแห่งชาติ.(เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาแห่งชาติด้านครอบครัว).
- สุคนทิพย์ โพธิ์บัณฑิต, (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคม และพฤติกรรมเสริมสร้างสังคมของเด็กตอนปลายจังหวัดกรุงเทพมหานคร. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- สุพัตรา สุภาพ. (2539). *ปัญหาสังคม.กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุพิศ รนขาว. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของเซเทียร์ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อใหม่ จังหวัด เพชรบูรณ์.ปริญญาโทการศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*
- สุภะรัฐ ยอดระบำ. (2548). *ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการด้าน บ้าน สถานศึกษา และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะรับผิดชอบครอบครัวของนักศึกษาชายระดับปริญญาตรีภาค.ปริญญาโทมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิต พัฒนบริหารศาสตร์.*
- สมน อมรวินวัฒน์. (2537). *การพัฒนาครอบครัว.กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการด้านครอบครัวสำนักงาน คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.*
- สุรชา เชษฏาธนาพร; และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว ความฉลาด ทางอารมณ์กับสุขภาพจิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุธีรา นุ้ยจันทร์. (2530). *การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ศึกษากรณีผู้ใช้บริการทางสังคม ผู้สูงอายุติดเตียงและครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสงฆ์.วิทยานิพนธ์ คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*
- สุมัทนา สิ้นสวัสดิ์. (2557). *ครอบครัว: การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการความขัดแย้ง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สุรีย์ กาญจนวงศ์. (2523). *จิตวิทยาสุขภาพ= Health Psychology. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- สุเทพ สุนทรเกสัช. (2540). *ทฤษฎีสังคมวิทยาร่วมสมัย.เชียงใหม่: สำนักพิมพ์ไกลบอลวิชั่น.*
- เสาวนีย์ พิสิฐฐานุสรณ์. (2550). *YouTubeพลิกโฉมโลกออนไลน์.สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2559, จาก <http://www.positioningmag.com/magazine/details.aspx?id=56739>*
- โสภา ชปิลมันน์; สมบัติ สุพพัตชัย และประกายรัตน์ สุขุมลชาติ. (2534). *รูปแบบครอบครัวไทยที่พึงปรารถนาในสังคมเมืองในประเทศไทย. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.*
- เสนาะ ตีเยาว์. (2541). *การสื่อสารในองค์การ.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2534). *ความขัดแย้ง :การบริหารเพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.*

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *ทำความเข้าใจวัยรุ่น“เจนวาย”*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/26996-ทำความเข้าใจวัยรุ่น%20%22เจนวาย/%22.html>
- หลักสูตรคู่มือ ค่ายครอบครัว สำนักงานกิจการสตรีและ สถาบันครอบครัว. (2554). *กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*.
- เหมวรรณ เหมะนัค. (2553). *ความรุนแรงในครอบครัว: ศึกษากรณีสามิผู้มีรายได้น้อยในเขตเทศบาลเมืองอำเภอมือเมือง จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (สังคมวิทยา) คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนุชิต อนุสวัสดิกุล. (ม.ป.ป.) *กระบวนการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน. อัดสำเนา.
- อนุวัตร ส่งเมา. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสื่อสารทางเพศและความพึงพอใจทางเพศในชีวิตสมรสของพยาบาลที่สมรสแล้ว : โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิวดี พิมลแสงสุริยา. (2553). *ผู้นำสร้างได้*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- อรุณ รักษรธรรม. (2532). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ: ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- อัจฉรา สกุนตนิยม. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทำร้ายคู่สมรส*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัษฎิภรณ์ นิลอรุณ. (2542). *การเปิดรับข่าวสาร การสื่อสารในครอบครัว และการตัดสินใจในครอบครัวของคู่สามีภรรยา*. วิทยานิพนธ์ (นิเทศศาสตร์พัฒนาการ) กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (ธันวาคม, 2552). *ผลการใช้โปรแกรมจัดการภาวะวิกฤติชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤติชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร*. วารสารพัฒนาสังคม, 11(2), 29-59.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง; อัจฉรา สุขารมณ; และอรพินทร ชูชม. (2550). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤติชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. นำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ 2550 Thailand Research Expo 2007. ภาคนิทรรศการ ในวันที่ 7 -9 กันยายน 2550 ณ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ.
- อุทิศ ศิริวรรณ. (2555). *คน Gen Y*. หนังสือพิมพ์เชียงใหม่ธุรกิจ. คอลัมน์ How to win. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัดคู่สมรส*. กรุงเทพมหานคร : ชันดำการพิมพ์.
- อุษา พิพัฒน์สาธุกิจ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างแบบการสื่อสารในครอบครัวกับบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ของนักเรียนในโครงการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*

(พสวท).ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(นิเทศศาสตร์พัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อ้อมเดือน สดมณี. (2523). *ความคิดเกี่ยวกับตัวตนและพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Adler, R.B., & Towne, N. (1987). *Looking out/looking in : Interpersonal communication*. (5th ed.). NewYork: Holt, Rinehart and Winston.

Anderson, A. S. (1986). *Cohesion, adaptability and communication: a test of an olsoncircumplex model hypothesis*. *Family Relations*, 35(2), 289-293.

Bailey, K. M., Curtis, A.; & Nunan, D. (2001). *Pursuing professional development: The self as source*. Canada: Thomson Learning.

Bandura , A., Ross, D., & Ross, S. A. (1983). *A comparative test of the status envy , social power, and secondary reinforcement theories of identification learning*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 527 - 534.

Bandura, (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.

Bahr, S. J. (1989). *Family interaction*. New York: Macmillan.

Barnes, H. L. and Olson, D. H. (1985). *Parent-adolescent communication and the circumplex model*. *Child Development*, 56(2), 438-447.

Bienvenu,M.J. (Jan,1970). *Measurement of Marital Communication*. *The Family Coordinator*. 26 – 31.

Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Boykin, E. (2004). *Successful teenage marriages: a qualitative study of how some couples made it work*. MSC thesis. Falls church, Virginia. February 28, 2016, from <http://www.scholar.lib.vt.edu>.

Brady , Laurie. (1990). *Curriculum Development*. 3rd ed. New York : Prentice – Hall.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P.A. (1998). *The ecology of developmental processes*. In W.Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (5th ed.). New York: Wiley.

Brown L. David (1983) ,*Managing conflict at Organizational Interfaces* (California : Addison Wesley Publishing company).

Burgoon, J.K., Buller, D.B., and Woodall, W.G. (1989). *Nonverbal communication: The unspoken dialogue*. New York: Harper & Row.

- Burleson and Denton. (1997). *The relationship between communication skill and marital satisfaction: some moderating effects*. Journal of Marriage and the family. 59(1997): 884–902.
- Carroll, Sarah J. (2012). *Couple Communication as a Mediator Between Work-Family Conflict and Marital Satisfaction*. Contemporary Family Therapy: An International Journal. 35(3): 530-545.
- Cochran et al. (1990). *Extending Families: The Social Networks of Parents and their Children*. Cambridge University Press, New York.
- Coleman, J.C. (1988). *Intimate Relationship Marriage And Family*. New York :macmillan.
- Cooley, C.H.(1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's
- Clarks, C. M. (2001). Good conversation. In Clarks, C. M. (ed.). **Talking shop: Authentic conversation and teacher learning**, p. 172-182. New York: Teacher College.
- Dahl, K. L. (1992). *Introduction: old habits, new conversation*. In Dahl, K. L. (ed.), *Teacher as writer: entering the professional conversation*, p. 1-6 Illinois: National Council of Teachers of English.
- Dcet, Stantey A.; & Sheryl L. Stevenson. *Managing Interpersonal Communication*. New York: Harper& Row, 1986.
- Deepak M. and Keith. J.M. (Sept 2002). *"The Effects of Contracts on interpersonal Trust."* Administrative Science Quarterly.
- Dessler, G. (1992). *Organization Theory : Integrating Structure and Behavior*. 2nd ed. Upper Saddle River , New Jersey : Prentice – Hall.
- Dewey, J. (1993). **How we think**. Massachusetts: D. C. Health and Company.
- Eckenrode, J., Gore, S. (1990). *Stress between Work and Family*. Plenum Press, New York.
- Epstien, J.L. (1983). *Effects on Parents of Teacher Practices Of Parent Involvement*. Center for the Social Organization of Schools, Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland.
- ELÇİN SAKMAR. (2010). *The Predictive role of communication on the relationship satisfaction in married individuals with and without children and in cohabiting individuals: The moderation role of sexual satisfaction*. Master of Science (Department of Psychology) Middle East Technical University.
- Fukuyama, F. (1995). *Trust: The social Virtues and the Creation of Prosperity*. New York: Touchstone Books.
- Galvin, K.M. and Brommel, B.J. (1966) *Family Communication: Cohesive and Change*. New York : HarperCollins.

- Goldschmidt, O. T. & Weller, L. (2000). *Talking emotions : Gender differences in a variety of conversational contexts*. Symbolic Interaction. 23: 117-134.
- Gottman. J.M. and Levenson, R.W. (1992). "Marital Processes Predictive of Later Dissolution : Behavior, Physiology and Health," Journal of Personality and Social Psychology, (23): 221 – 223.
- Govier, T. (1998). *Dilemmas of Trust. Montreal and Kingston* :McGill-Queen's University Press
- Griffin, M. (1997). *The Homeschooling Handbook*. California: Prima Publishing.
- Hendroyono, A. (2007). *The meaning of Condom: Males' experience of multiple unsafe sex partners in Bekasi, Indonesia*. Master of arts, Health Social Sciences, Mahidol University.
- Henniger, M. L. (2004). *The teaching experience: An introduction to reflection practice*. New Jersey: Pearson Education.
- Hetherington, E. M. (1989). *Coping with family transitions: Winners , losers and survivors*. Child Development. 60: 1-14
- JahanshirTavakolizadeh. (2015). *The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women*. Procedia Social and Behavioral Sciences. (171), 214-221.
- Jenny A. T. E. and Richard L.W. (1999). *Married Couples 'Perceptions of Touch Behavior and Marital; Satisfaction. Paper Presented to The Interpersonal Communication Division for the annual meeting of the National Communication Association,Chicago , November 1999*.
- Jenny, H. (2002). *Communication ;How to get Warm without Getting Burned*. Brigham Young University.
- Johnson. David W. (1986). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization*. 3rd ed. New York : Prentice – Hall.
- Karen, R.W. (2002). *Building Healthy Couple Relationships: Do Communication Skills, Gender, Hope and Family Types Make A Difference*. Thesis of Faculty of Graduate Counseling Psychology Program.Trinity Western University.
- Kelly, A.V. (1977). *The Curriculum : Theory and Practice*. London: Harpen & Row.
- Klein, Sarah Rose. (2015). *Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships*. Virginia: George Mason University.

- Klinetob, N. A., & Smith, D. A. (1996). *Demand-withdraw communication in marital interaction: Tests of interspousal contingency and gender role hypotheses*. *Journal of Marriage and the Family*, 58: 945-957.
- Kristin M. Perrone-McGovern; et al. (2014, March). *Effects of Empathy and Conflict Resolution Strategies on Psychophysiological Arousal and Satisfaction in Romantic Relationships*. *Academic Journal*. 39(1): 19.
- Larzelere, R.E., and Huston, T.L. (1980). "The dyadic Trust Scale: Toward Understanding Interpersonal trust in close relationship." *Journal of Marriage And The Family*. 595-604.
- Levinger, G. & Raush, H.L. (1977). "Close Relationships: Perspectives on The Meaning of Intimacy: Symposium on The Study of Close Relationship. Amherst: University of Massachusetts Press.
- Lewis Coser, (1956). *The Functions of Social Conflict*. New York: The Free Press,.
- Logan, H. and Blochman, S.G. (1995). *Are you Misunderstood?*. New York: Wilfred Funk.
- Macauley, S. (1963). "Non- Contractual; Relations in Business: A Preliminary Study," *American Sociological Review*, (28): 55-67.
- Loughran, J. J. (1996). *Developing reflective practice: Learning about teaching and learning through modeling*. Great Britian: Biddies.
- Marshall, E.M. (2000). *Building Trust at The Speed of Change: The Power of The Relationship-Base Corporation*. New York :Amacom.
- Mayer, R.C., Davis J. H, and Schoorman ,F. D. (1995). *An Intergrative Model of Organizational Trust*. *Academy of Management Review*. (20): 709 – 734.
- McCroskey, J. C., Richmond, V. P., & Stewart, R. A. (1986). *One on one: The foundations of interpersonal communication* (Ch. 16). EnglewoodCliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McKay, S. L. (2002). **The reflective teacher: A guide to classroom research**. Singapore: SEAMEO Regional Language Centre.
- Mcknight, D.H. and Chervany.N.L. *The Meaning of Trust*. Retrieved November 18, 2015, from <http://misrc.umn.edu/wpaper/workinpapers/9604/pdf>.
- Mead, G. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meredith, W. H., Abbott, A. D., Tsai R. and Zheng, F. M. (1994). *Heathyfamily functioning in chinese cultures: an exploratory study using the circumplex model*. *International Journal of Sociology of the Family*, 24(1), 147-157

- Miles, MB. & Huberman, AM. (1994). *Qualitative Data Analysis* (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mohammad Ebrahim Madahia; Mona Samadzadehb; & Nasirudin javidi. (2013, 9 July). *The Communication Patterns & satisfaction in married students*. *Procedia-Social and Behavioural Science*. 84: 1190-1193.
- Moorhead, G. & Griffin, R. (1995). *Organization Behavior : Managing People and Organization*. 5th ed. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Murray, Hannah E. (2015). *Time Spent Outside the Home and Marital Conflict*. FHSS Mentored Research Conference. Book 267. Retrieved February 28, 2016, from http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1269&context=fhssconference_studentpub
- Myers, Gail E. and Myers, Michele T. (1985). *The Dynamic of Human Communication*. New York : McGraw – Hill Company.
- Norvell, Karen. (2009). *In good communication and in bad: A study of premarital counseling and communication skills in newlywed couples*. Master of Science (Communication Studies). University of North Texas.
- Oliva, Peter F. (1988). *Development the Curriculum*. 2nd ed. Glenview, Illinois : Scott, Foresman.
- Olsen, D. H., & Barnes, H. (2004). *Family communication*. In H. D. Olsen, M. D. Gorall, & W. J. Tiesel (Eds.), *FACES IV package*. Minneapolis, MN: Life Innovation.
- Peters, J. M. (1991) Strategies for reflective practice. In Brockett, R. G. (ed.), *Professional development for educators of adults*, pp. 89-98. San Francisco: Jossey-Bass.
- Perrone, K. M., & Worthington, E. L., Jr. (2001). *Factors influencing ratings of marital quality by individuals within dual-career marriages: A conceptual model*. *Journal of Counseling Psychology*. 48: 3–9.
- Reina, D.S. and Reina, M.L. (1999). *Trust and Betrayal in The Work Place*. San Francisco : Berrett-Koehler Publishers.
- Rick P. and Stephen G. (1999). *Families First : Keys to Successful Family Functioning*. Communication Publication. 350 -92.
- Robinson, L.C. and Blanton, P.w. (1993). *Marital Strengths in Enduring Marriage,*. *Family Relations*, (42):38-46.
- Sasse, C. R. (1978). *Person to Person*. Peoria, Illinois: Bennett Publishing Co.

- Satir, V. (1967). *Conjoint Family Therapy*. California Science and behavior Books.
- Saylor, Jalen J., Alexander, William M. & Lewis, Arther J. (1981). *Curriculum Planning for Better Teaching and Learning*. 4th ed. New York : Holt , Rinehart & Winston.
- Shannon L.C. (2001). " *After You Say I Do* " : *Adjusting to Marriage*," *Family Life Month Packet*. Ohio State University.
- Shaw, R.B. (1997). *Trust in the Balance : Building Successful Organizations on Results. Integrity and Concern*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Skinner, H.A., Steinhauer, P.D. and Santa-Barbara, J (1995) *Family Assessment Measure - III Manual*. Toronto, Canada: Multi Health System.
- Stauss , Williams; Neil Howe. (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation* .New Youk. NY.
- Stinnett, N. , Walter , J. and Kaye, E. (1984). *Relationship in Marriage and The Family*. New York : Macmillan Publishing.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*, United States. John Wiley & Sons, Inc.
- Tada, Hilda. (1962). *Curriculum Development Theory and Practice*. New York : Harcourt , Brace & World.
- Teddle, Ch.; & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of Mixed Methods Research: Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioral Sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wentling , Tim. (1993). *Planning for Effective Training : A guide to united Nation*. Rome : *Via delle Terme. Curriculum Development , Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO)*.
- Whitney, J.O. (1996). *The Economics of Trust : Liberting Profits and Restoring Cooperate Validity*. New York: McGraw-Hill.
- Willis, F, N. and Briggs, L.F. (1992). " *Relationship and Touch in Pubic Settings*." *Journal of Nonverbal Behavior*, (16) : 55-63.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว



แบบประเมินความขัดแย้งในครอบครัว

ข้อคำถาม	มี	ไม่มี
1. ครอบครัวของฉันใช้คำพูดต่อกันรุนแรง		
2. ครอบครัวของฉันแสดงอารมณ์โกรธต่อกันอย่างรุนแรง		
3. สมาชิกในครอบครัวของฉันแย่งกันใช้สิ่งของต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ ทีวี		
4. สมาชิกในครอบครัวของฉันแย่งกันใช้พื้นที่ต่างๆ ภายในบ้าน เช่น ห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น		
5. ผู้ใหญ่กับเด็กในครอบครัวของฉันมีการโต้เถียงกัน		
6. สมาชิกในครอบครัวของฉันมีการลงไม้ลงมือกัน เช่น ผลัก ตี เตะ ตบ ต่อย เมื่อเกิดการทะเลาะกัน		
7. สมาชิกในครอบครัวไม่ให้ความร่วมมือ ถ้าให้ทำในสิ่งที่พวกเขาไม่อยากทำ		
8. สมาชิกในครอบครัวมักแย่งกันใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน		
9. เมื่อทะเลาะกัน สมาชิกในครอบครัวทำลายสิ่งของเครื่องใช้ เช่น ขว้างปา		
10. ในครอบครัวของฉัน เมื่อมีการถกเถียงกันด้วยเรื่องเล็กน้อย จะลุกลามบานปลายกลายเป็นเรื่องใหญ่		

หมายเหตุ คะแนน 0-3 = มีความขัดแย้งระดับต่ำ

4-6 = มีความขัดแย้งระดับปานกลาง

7-10 = มีความขัดแย้งระดับสูง

ภาคผนวก ข
ตารางแสดงการลงทะเบียนสิทธิการลดความขัดแย้งของคู่ ROSE



ภาคผนวก ข

ตารางแสดงการลงรหัสวิธีการลดความขัดแย้งของคู่ ROSE

Core Categories	Categories	Code	Quotation
การสื่อสารด้วยการกระทำ	ยอมรับตัวตนของอีกฝ่าย	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นตัวของตัวเอง - เต็มที่ - ยอมรับในการกระทำของอีกฝ่าย - ทำความเข้าใจอีกฝ่ายมากขึ้น - รู้วิธีปฏิบัติต่ออีกคน - รักในสิ่งที่อีกคนหนึ่งเป็น - รับข้อเสียของอีกคนได้ - ยอมรับและเข้าใจ 	<p>“ เพราะว่าไม่เคยแสแสร้าง ใส่กัน ตั้งแต่วันแรกไม่เคยโกหก ไปไหน ไปบอกไม่ให้ไปก็จะไป ต้องรับให้ได้ บอกตรงๆ”(Rose2)</p> <p>“ เรื่องมือถือ เค้าเล่นเยอะ ตอนแรกโมโหตอนหลังมองไปรอบๆก็ไม่ใช่เรื่องแปลก ตอนนี่คือกลายเป็นไปซื้อให้เค้าเลยบางอย่างเราไม่สามารถทำอะไรได้ก็ต้องยอมรับให้ได้ไม่งั้นคนที่ทุกขก็คือเรา”(Rose2)</p> <p>“ แล้วเราก็เลือกที่จะอยู่กับเค้าโดยที่เราแบบไม่ต้องสบายมากก็ได้ แต่เราก็แค่อยากอยู่กับเค้าอะไรประมาณนี้ละ ใช่ว่าก็เลยแบบ ก็เลยแล้วRose1 คงไม่เหมือนคนอื่นด้วยมั้ง”(Rose1)</p> <p>“ Rose1ก็เลยมามองว่าแบบไม่ต้องการคนที่แบบ เหมือนให้ความหวังเราอะ คือเราไม่เอา เพราะว่าแบบ เหมือนกับว่าแบบ มันเหมือนกับว่าบางวันมันอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ แต่คือแบบขอแบบเป็นอย่างเงี้ยะ คือแย่อย่างเงี้ยะ (หัวเราะ) ก็คือให้แย่วัน เราารู้สึกว่า เห้ย มันแบบมันใช่อะ</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
		<p>บทบาทหน้าที่การ งานของอีกฝ่าย</p>	<p>คือแบบมันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้แบบไปดีกว่านี้ หรือแบบมันแย่กว่า นี้ คือแบบเรามีทั้งวันที่แย่และวัยที่ดีในวันเดียวกันมากกว่า เช่นแบบตอน เข้าด่ากัน ตอนเย็นกลับขึ้นไป เค้าก็แบบดีกันละคือแบบลืมเรื่องตอนเช้า“ (Rose1)</p> <p>“ เค้่าจะเป็นคนที่แบบ เหมือนตื่นมาตอนเช้าแล้วแบบหงุดหงิดหรืออะไรก็ แล้วแต่ เพราะว่าเค้่าคือต้องแบบคุมหลายอย่าง แล้วอยู่กับลูกน้องผู้ชาย แล้วแบบมันก็มีเรื่องแบบที่แบบ control ไม่ได้ แล้วเราเป็นสิ่งเดียวที่ เค้่า control ได้ เหมือนเป็นแบบที่ระบายนามณ์อะ นึกปะ เค้่าพูดอะไร มาเราก็ต้องรับไว้ “(Rose1)</p> <p>“ งานเค้่ามันไม่ใช่การทำงานที่แบบใส่สูทผูกไทด์แบบสามารถคุยกันด้วย ภาษาดอกไม้หรือเงี๊ยะ คือมันไม่ใช่ เพราะเค้่าจะเป็นแบบ เพราะคนสอน คนที่แบบไม่ค่อยได้มีการศึกษาสูงมาก เค้่าก็จะต้องเป็นอีกแบบหนึ่งอะไร อย่างเนี้ยะ แต่พอเค้่าใช้ energy เค้่าหมดปั๊บอะ at the end of the day คือเค้่าแบบ คือแบบ ยังไงอะ release ปล่อยทุกอย่าง แล้วก็แบบว่า happy ขึ้นไปหาลูก คือแบบมีแต่ความรู้สึกดีๆ ซึ่งจะเกิดขึ้นตอนหัวค่ำ</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>มันจะไม่เหมือนบ้านอื่นที่มันแบบตื่นเข้ามาอารมณ์ดี ออกไปเจอ energy ข้างนอกแยะๆ แล้วแบบพอกลับมาปั๊บ ก็จะเป็นแบบเครียดตอนก่อนนอน ใส่งัน หรืออะไรอย่างเนี่ยะ คือของRose1 จะเป็นแบบตรงกันข้าม</p> <p>“(Rose1)</p> <p>“ อารมณ์มากกว่า คือต้องจัดการกับอารมณ์ตัวเองให้ได้ คือในเมื่อเรารู้แล้วว่านิสัยเค้าเป็นอย่างนี้ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเค้าได้ เพราะเค้าเป็น เค้า เค้าไม่สามารถเปลี่ยนได้แล้ว คือเราเป็นคนเดียวที่สามารถควบคุมตรงนี้ได้”(Rose1)</p>
การสื่อสารด้วยการกระทำ	ลงมือจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> - ยอมทำตามในสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการ เพื่อหยุดการทะเลาะ 	<p>“ แต่แบบพอเหมือนกับเรากลับมาเค้าก็จะแบบอาบน้ำแต่งตัวอะไรเรียบร้อย แล้วพาลูกอาบน้ำอะไรอย่างเนี่ยะ คือแบบไม่ได้ไป ก็คือสรุปว่าแบบ ก็คือไม่ไป เพราะรู้ว่าเราหึง”(Rose1)</p>
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	ใช้การพูดคุยกัน	<ul style="list-style-type: none"> - พูดกับอีกฝ่ายตรงๆ - พูดกับอีกคนก่อน - คอยกันให้จบทันที 	<p>“เป็นคนตรงๆ ทั้งคู่ ส่วนใหญ่จะพูดเลย ว่าไม่ชอบแบบนี้ ไม่ทำห้ามทำจบ Rose1จะไม่โกรธ เวลาเราพูดตรง”(Rose2)</p> <p>“ Rose1จ้อ เค้าจะเค้ามาคุยก่อนเราจะเป็นคนแข็งมาก คือเราอยู่คน</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
		<p>เมื่อเกิดปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พุดคุยด้วยเหตุผล - พุดให้อีกฝ่ายคิด - เล่าเรื่องพุดคุยกันทุกวัน - พุดความจริง - พุดอธิบายเหตุผลของตน 	<p>เดียวออกมาอยู่คนเดียวตั้งแต่13 ตอนนี้อายุเยอะแล้วเปลี่ยนไม่ได้แล้ว เวลาโมโหเราจะไม่พุด แต่น้องจะรู้ว่าเราโกรธแล้วก็จะเข้ามาคุย เราก็พร้อมหายอยู่แล้ว”(Rose2)</p> <p>“ พุดด้วยเหตุผลอย่างเดียว ทำแบบนี้ได้ไร ทำแบบนี้ได้ไร จริงๆจะเป็นคนเจียบก่อนไม่พุดถ้าไม่มีถามเราก่อนเราจะไม่พุดเลย Rose1จะเป็นฝ่ายช่างพุดช่างเจรจา มันก็ดี นะ เพราะถ้าเจียบหมด มันคงไม่ดี”(Rose2)</p> <p>“ ส่วนใหญ่เค้าจะพุด ให้เหตุผลนู่นนี่นั่น คนเป็นคนพุดเยอะอยู่แล้ว ก่อนมีลูกRose1จะเข้าหา โดยทำมาเนียงมานั่งคุยกัน แต่หลังมีลูกก็จะเอาลูกมาล่อๆ เอามาเล่นอะไร”(Rose2)</p> <p>“ Rose1เค้าจะบอกว่าอย่าไม่ใช่ลูกน้องนะ”(Rose2)</p> <p>“ เพราะเราทำงานที่เค้าทำไม่เป็นเค้าก็เหมือนกัน แค่เล่าสู่กันฟัง บอกวิธีจัดการ อันควรปล่อยไม่ปล่อย เค้าฟังแต่ไม่ทำ พอไม่ทำ เราก็แล้วแต่เค้า เราพุดไปในมุขของเราทำไมไม่ทำ เรื่องของเค้าไม่เกี่ยวกับเรา มันคืองานของเค้า ”(Rose2)</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>“ เราคุยกันตั้งแต่แรกว่ามีอะไรต้องคุยกันให้รู้เรื่อง ไม่พูดแล้วไปแสดงอาการอีกอย่างใช้ที่นี่ไม่ได้ แต่เค้าก็ไม่ทำ เค้าจะเป็นคนที่เบี่ยง มีอะไรก็พูดเลย”(Rose2)</p> <p>“ เพราะว่าไม่เคยแสแสร้าง ใส่กัน ตั้งแต่วันแรกไม่เคย โทก ไปไหน ไปบอกไม่ให้ไปก็จะไป ต้องรับให้ได้ บอกตรงๆ”(Rose2)</p> <p>“ เราทะเลาะกันคือพูดเลย อะไรที่ไม่ใช่พูดเลย จัดการเลยเดี๋ยวนี้ไม่เอารอไม่เป็น เห็นก็ต้องจัดทันที ให้เสร็จ ไม่ปล่อย”(Rose2)</p> <p>“ ขณะเดียวกันบางเรื่องเราก็มีเหตุผลของเรา อะไรประมาณนี้ เราก็จะพยายามอธิบายให้เค้าเข้าใจในเหตุผลของเรา”(Rose1)</p> <p>“ แต่ว่าในความคิดRose1อะ Rose1มีความคิดว่าแบบ ถึงแก่กว่าก็ไม่ได้ แปลว่าถูก นึกออกปะเรามีสิทธิ์ที่จะโต้แย้ง เรามีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็น แบบเต็มที อะไรประมาณเนี่ยะ แล้วเค้าก็เป็นอารมณ์ว่าแบบ ไม่เก็บมาไว้ในใจ คือเหมือนเค้าจะเป็นอารมณ์แบบแรงแล้วปล่อยออกมา”(Rose1)</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>“เวลาไม่โหดเราจะไม่พุด แต่น้องจะรู้ว่าเราโกรธแล้วก็จะเข้ามาคุย เราก็พร้อมหายอยู่แล้ว”(Rose2)</p>
<p>การสื่อสารด้วยการปลดปล่อย อารมณ์</p>	<p>ได้เสียงถึงปัญหา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทะเลาะกัน - เกียงกัน - ด่ากัน - ตะโกนใส่กัน - คุยกันด้วยอารมณ์ - เผชิญหน้ากัน 	<p>“ พอเริ่มมีเรื่อง กำลัง เกียงกันอยู่ ต่างคนต่างใส่อารมณ์ต่อกัน เราก็จะถียงกันตรงนั้นแล้วจบเลย เราจะใส่กันยับแล้วจบกันเลย ดีกันแล้ว แล้วแต่จังหวะ”(Rose2)</p> <p>“ ถ้าเกิดเค้าแบบ ไม่รับเลยอย่างเนี้ยะ บางที่Rose1ก็แบบคือพุดใส่ไปแบบตรงๆเลย ว่าแบบถึงจะทะเลาะกันแรง ก็คือแรงเลย ไม่แคร์”(Rose1)</p> <p>“ คือเหมือนเค้าจะเป็นอารมณ์แบบแรงแล้วปล่อยออกมา แล้วอีกประมาณชั่วโมงนึงก็จะเหมือนเดิม คือมันจะแบบ มันสามารถที่จะแรงมาก แล้วอยู่ดีๆก็จะแบบกลับมาเป็นเหตุการณ์ปกติ”(Rose1)</p> <p>“ คือการด่ากันนั่นแหละ (หัวเราะ)”(Rose1)</p> <p>“ เพราะว่าแบบ มันเหมือนกับว่าแบบถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วเราจะเกิดความรู้สึกหดหู่ แบบในใจ เราไม่สามารถทำได้ แล้วเราต้องยอมทะเลาะในเรื่องนี้”(Rose1)</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>“ ห้ามไปชมความรู้สึก ว่าแบบ เหมือนเราไม่ยากทะเลาะให้ลูกเห็นหรือ เราจะต้องหยาบคายมากๆต้องหน้าลูก แต่คือเราแค่เป็นตัวของตัวเองพอ เหมือนคิดยังไงก็พูดออกไปเลย“(Rose1)</p> <p>“ คือถ้าทะเลาะกันเบาๆ คือสามารถที่จะพูดได้เลยต่อหน้าลูก คือเราสามารถที่จะให้ลูกเห็น แต่ถ้าเกิดแบบเมื่อไหร่ที่เป็นแรงบีบ คือเราจะให้ลูกแบบอยู่อีกห้องนึงแล้วปิดประตูใส่แล้วแบบชุดใหญ่เลย คือแบบใหญ่ๆหลายๆเหมือนสมัยเรายังเป็นแฟนกัน“(Rose1)</p> <p>“ คือถ้าเกิดเป็นเรื่องแบบ 0-4 เป็นเรื่องแบบไม่ถึง 5 นี้คือเราทำให้ลูกเห็นเป็นเรื่องปกติเลย เพราะถ้าวันหนึ่งถ้าเค้าแบบไม่เคยเห็นเลยแล้วมาเห็นเดี๋ยวเค้าจะตกใจว่าแบบ เห้ย อะไรอย่างเนี่ยะแต่ถ้าเกิดมันเป็นอะไรที่แบบชมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่แล้วอะ คือต้องเดินไปปิดประตูแล้วจะล็อกห้องแล้วจัดชุดใหญ่ ชุดใหญ่กันอยู่ 2 คน (หัวเราะ) “(Rose1)</p>
การสื่อสารด้วยความเจียม	แยกกันให้ใจเย็นก่อนแล้วค่อยคุย	- รอให้ใจเย็นลงก่อน	“ โกรธกันไม่เคยอยู่กับคนละที่ ก็อยู่แบบนี้ แต่แบบอย่าเพิ่งคุยกัน ไปนั่งดูทีวีไปทำอย่างอื่นก่อน บ้านจะไม่มีมาคุ จะมีแต่ใส่เลย ใส่ให้จบต้องจบ

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>เลยนะ”(Rose2)</p>
<p>การสื่อสารผ่านบุคคลที่สาม</p>	<p>บุคคลอื่นช่วยไกลเกลี่ย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าหาคนรอบข้างของอีกฝ่าย - คนอื่นช่วยพูดให้ดีขึ้น - พ่อและแม่ช่วยพูดให้ดีขึ้น - เชื้อพังกำสอนแม่สามี - ใช้ลูกเป็นกาวใจ 	<p>“ ถ้าเกิดง้อไม่หนักมากก็จะแบบ เหมือนช็อกก้วยเตี้ยวเจ้าอ่อย ให้มอเตอร์ไซค์วิ่งมา แล้วก็เอามาให้ทุกคนเลยในอู่ คือเหมือนกับว่าทำให้เค้ารู้ว่าเราไม่ได้แคร์แค่ตัวเค้า คือเราแบบแคร์คนรอบๆข้างเค้า ซึ่งแบบทุกคนก็คือคนงานอะไรอย่างนี้ด้วยนะ คือแบบทุกคนจริงๆ”(Rose1)</p> <p>“ แล้วเค้าก็จะแบบ เหมือนอารมณ์ว่าใจแข็ง อะไรประมาณนี้ เหมือนแบบไม่โทรมาไม่อะไรไม่คุยกัน แต่คนรอบข้างเค้าก็จะเป็นคนแบบ ให้โทรไปหาRose1สิ ก้วยเตี้ยวอ่อยมาก อะไรประมาณนี้ เค้าก็ต้องโทรมาท้ายที่สุด ประมาณเหมือนใช้คนรอบข้างมากกว่า”(Rose1)</p> <p>“ แล้วก็แบบทำอย่างที่Rose1บอกอะ ก็คือเหมือนพยายามเข้าหาคนรอบข้างอะไรไอย่างเนี่ยะ เหมือนให้เค้ารู้ว่าRose1ยังอยู่ในชีวิตเค้าตลอดอย่างเงี้ยะ”(Rose1)</p> <p>“ อีกครั้งก็คือจะทะเลาะกันแรง แล้วRose1ก็จะแบบไม่กลับมาแล้วจะไป แล้วก็จะเป็นอารมณ์ว่าแบบพ่อก็จะมาหาที่นี้ แล้วพ่อก็จะแบบดันเราขึ้น</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>ไปบนบ้าน“(Rose1)</p> <p>“ แม่เค้าสอนดีมาก คือเหมือนแบบ เค้าบอกว่าแบบเราไม่ต้องอดทน หรือไม่ต้องอะไรก็ได้ แต่ให้รู้ว่าที่นี้คือบ้านของเราอะไรอย่างนี้ แล้วเหมือนแบบลูกก็จะยังอยู่กับเรา เหมือนทุกคนก็จะยังอยู่กับเรา ถ้าเกิดมีคนทีคิดจะไปให้เป็นคนอื่น ให้เป็นเค้าอะไรอย่างนี้ เหมือนแม่บอกว่าเรามีสิทธิ์ที่จะอยู่ลูก“(Rose1)</p> <p>“ แม่พี่เค้าจะไม่สอนแบบนั้น เค้าจะสอนว่าแบบเหมือนแบบคนเราสามารถทะเลาะกันได้ แล้วคนเราก็สามารถที่จะคืนกันได้ในคนๆเดียวกันอะไรประมาณนี้แล้วก็ทำให้ลูกเห็นไปเลยว่าแบบการทะเลาะกันเป็นเรื่องปกติ เพราะว่าคนเรามีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอะไรประมาณนี้ “ (Rose1)</p> <p>“ ห้ามไปชมความรู้สึก ว่าแบบ เหมือนเราไม่อยากจะทะเลาะให้ลูกเห็นหรือเราจะต้องหยาบคายมากๆต้องหน้าลูก แต่คือเราแค่เป็นตัวของตัวเองพอเหมือนคิดยังไงก็พูดออกไปเลย คือแม่กับป้าเป็นอย่างนั้นเหมือนกันเหมือนก็ทะเลาะกันให้ลูกเห็นไปเลย ชักพักหนึ่งป้าก็จะจ้อแม่แบบรักมาก</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>หอม กอด จูบ อะไรอย่างนี้ แม่ก็จะผลักๆ(หัวเราะ) แต่ก็ดีกัน”(Rose1)</p> <p>“ ส่วนใหญ่เค้าจะพูด ให้เหตุผลนู่นนี่นั่น คนเป็นคนพูดเยอะอยู่แล้ว ก่อนมีลูกRose1จะเข้าหา โดยทำมาเนียนมานั่งคุยกัน แต่หลังมีลูกก็จะเอาลูกมาล่อๆ เอามาเล่นอะไร สักพักก็ดีกัน”(Rose2)</p>
การสื่อสารด้วยการกระทำ	เข้าใจเรื่องงานของอีกคน	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ก้าวร้าวเรื่องงาน - เคารพการตัดสินใจเรื่องงาน 	<p>“ เพราะเราทำงานที่เค้าทำไม่เป็นเค้าก็เหมือนกัน แต่เค้าสู้กันฟัง บอกวิธีจัดการ อันควรปล่อยไม่ปล่อย เค้าฟังแต่ไม่ทำ พอไม่ทำ เราก็มองแต่เค้า เราพูดไปในมุมของเราทำไมทำ เรื่องของเค้าไม่เกี่ยวกับเรา มันคืองานของเค้า ”(Rose2)</p> <p>“ จัดการครับไม่จัดการอยู่ไม่ได้ เรื่องงานเราก็ช่วยสนับสนุนตั้งแต่ก่อนแต่งงาน เค้าจะทำอะไรเราก็จะsupportจะแจ้งหรือยังไงก็ตามก็โอเค”(Rose2)</p> <p>“ เพราะเราทำงานที่เค้าทำไม่เป็นเค้าก็เหมือนกัน แต่เค้าสู้กันฟัง บอกวิธีจัดการ อันควรปล่อยไม่ปล่อย เค้าฟังแต่ไม่ทำ พอไม่ทำ เราก็มองแต่เค้า เราพูดไปในมุมของเราทำไมทำ เรื่องของเค้าไม่เกี่ยวกับเรา มันคืองาน</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			ของเค้า "(Rose2)
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	การยอมรับ	- ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็น คนยอมรับ	“ แรกๆก็คือยอมรับมาก เหมือนยอมรับทุกอย่าง แล้วแบบเหมือนRose2ก็จะ เป็นตัวของตัวเองมาก มากจนเหมือนเค้าไม่แคร์อะไรเราเลยอะ”(Rose1)
การสื่อสารด้วยการกระทำ	ทำให้อีกฝ่ายอารมณ์ดี	<ul style="list-style-type: none"> - ง่ายด้วยการเอาใจ ชื่อของกินไปฝาก - แสดงออกด้วยการ กระทำ - แสดงออกด้วยการ กระทำ - พาไปทำในสิ่งที่อีก คนชอบ ใช้เวลา ด้วยกัน 	<p>“ Rose1อะง่ายเค้าตลอด นี่คือRose1ไม่แคร์มากแล้ว แต่ก็คือง่ายตลอด (หัวเราะ) ก็คือง่ายเค้าตลอดแบบไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม”(Rose1)</p> <p>“ ถ้าเกิดง่ายไม่หนักมากก็จะแบบ เหมือนชื่อก็ง่ายดีแล้วเจ้าอร่อย ให้ มอเตอร์ไซค์วิ่งมา แล้วก็เอามาให้ทุกคนเลยในอุ้ คือเหมือนกับว่าทำให้ เค้ารู้ว่าเราไม่ได้แคร์แค่ตัวเค้า คือเราแบบแคร์คนรอบๆข้างเค้า”(Rose1)</p> <p>“ ครั้งล่าสุดก็เพิ่งทะเลาะกัน ก็คือจะไม่คุยกันเลย หน้าก็ไม่อยากจะมอง หรืออะไรแบบนี้เลย แล้วRose1ก็บอกว่าRose1เจ็บคอแล้วนะ Rose1จะ ป่วยไม่ได้เพราะว่าแบบ เดี่ยวพี่เลี้ยงจะกลับบ้านแล้วจะไม่มีใครดูแลคือ Rose1ก็พูดแค่นี้ จะไปหาหมอ เค้าก็จะแบบก็ขึ้นรถดิ (หัวเราะ) เดี่ยวพา ไปหาหมออะไรประมาณนี้ ซึ่งเราก็คิดว่าแบบ เออเหมือนไม่ต้องมาแบบ เหมือน เห้ย ดีกันเถอะเธอ หรืออะไรประมาณนี้ แต่คือเป็นอารมณ์แบบ</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
			<p>ก็แค่พาไปหาหมอ”(Rose1)</p> <p>“ Rose1มาก็กลายเป็นว่าแบบ เราใส่ใจเค้าในทุกๆเรื่อง โดยที่เราเองก็ไม่วู้ตัวว่าเนี่ย คือเราใส่ใจเค้าอยู่นะ”(Rose1)</p> <p>“ก็พาเราไปทำนั่นนี่พาไปข้างนอก เป็นวิธีการร้องขอของเค้าแบบหนึ่งด้วย แล้วก็เหมือนกับว่าเป็น แบบวิธีที่Rose1อยากรู้ด้วยว่าเค้ายังรักRose1เหมือนเดิมรีเปล่า แต่เราจะไม่มีการถาม เอ๊ย ยังรักเหมือนเดิมไหม”(Rose1)</p>
การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก	วิธีการพูดขอโทษ	<ul style="list-style-type: none"> - พูดขอโทษเมื่อผิด - เข้าไปคุยก่อนพยายามทำตัวเป็นปกติ 	<p>“ คือ ขอโทษ ถ้าผิดจริงก็พร้อมอยู่แล้ว เป็นคนพูดขอโทษแต่สุดท้ายจริงๆ ไม่สุดท้ายจริงๆไม่ขอโทษและต้องแน่ใจว่าตัวเองต้องผิด เราเย็นและนิ่งแล้วคิดว่า เราผิดเราจะขอโทษ”(Rose2)</p> <p>“ Rose1จ้อ เค้าจะเค้ามาคุยก่อนเราจะเป็นคนแข็งมาก คือเราอยู่คนเดียวออกมาอยู่คนเดียวตั้งแต่13 ตอนนี้อายุเยอะแล้วเปลี่ยนไม่ได้แล้วเวลาโมโหเราจะไม่พูด แต่น้องจะรู้ว่าเราโกรธแล้วก็จะเข้ามาคุย มาพูดด้วยก่อน เราก็พร้อมหายอยู่แล้ว”(Rose2)</p>

Core Categories	Categories	Code	Quotation
การสื่อสารด้วยการกระทำ	แสดงออกทางกาย	- กอด	<p>“ พอกลับมาถึงบ้านก็จะต่างคนต่างนอน แต่พอตอนเช้าลุกออกไปแล้วอะไรอย่างนี้ Rose1ก็จะไปกอดเค้า คือเหมือนว่าแบบเหมือนกวนตีนไปเมื่อวาน แต่แบบ เออ รักอยู่อะไรอย่างนี้นะ แต่คือก็จะไม่พูดว่ารักนะ เพราะว่าเวลาพูดว่ารัก มันเหมือนRose1เลิกพูดไปตั้งแต่แต่งงานแล้วอะ</p> <p>“(Rose1)</p>

ภาคผนวก ค

แบบประเมินร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชั่นวาย



แบบประเมินร่างหลักสูตรการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคู่สมรสใหม่

เจนเนอเรชั่นวาย

โดยผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่.... ด้าน.....

ประเด็น	ผลการประเมิน		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะ
1. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร			
2. ขอบเขต			
3. คำสำคัญ			
4. รูปแบบของหลักสูตร			
5. กิจกรรม 1			
6.1 แนวคิดที่สำคัญ			
6.2 วัตถุประสงค์			
6.3 วิธีดำเนินกิจกรรม			
6.3.1 ขั้นนำ			
6.3.2 ขั้นดำเนินการ			
6.3.3 ขั้นสรุป			
6.3.4 ระยะเวลา			
6.5 การประเมินผล			
6. กิจกรรม 2			
7.1 แนวคิดที่สำคัญ			
7.2 วัตถุประสงค์			
7.3 วิธีดำเนินกิจกรรม			
7.3.1 ขั้นนำ			
7.3.2 ขั้นดำเนินการ			
7.3.3 ขั้นสรุป			
7.3.4 ระยะเวลา			
7.5 การประเมินผล			
7. กิจกรรม 3			

ประเด็น	ผลการประเมิน		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะ
8.1 แนวคิดที่สำคัญ 8.2 วัตถุประสงค์ 8.3 วิธีดำเนินงานกิจกรรม 8.3.1 ชำนาญ 8.3.2 ขั้นตอนการ 8.3.3 ขั้นสรุป 8.3.4 ระยะเวลา 8.5 การประเมินผล			
8. กิจกรรม 4			
9.1 แนวคิดที่สำคัญ 9.2 วัตถุประสงค์ 9.3 วิธีดำเนินงานกิจกรรม 9.3.1 ชำนาญ 9.3.2 ขั้นตอนการ 9.3.3 ขั้นสรุป 9.3.4 ระยะเวลา 9.5 การประเมินผล			
9. กิจกรรม 5			
9.1 แนวคิดที่สำคัญ 10.2 วัตถุประสงค์ 10.3 วิธีดำเนินงานกิจกรรม 10.3.1 ชำนาญ 10.3.2 ขั้นตอนการ 10.3.3 ขั้นสรุป 10.3.4 ระยะเวลา 10.5 การประเมินผล			
10. กิจกรรม 6			
10.1 แนวคิดที่สำคัญ 11.2 วัตถุประสงค์			

ประเด็น	ผลการประเมิน		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะ
11.3 วิธีดำเนินกิจกรรม 11.3.1 ขั้นนำ 11.3.2 ขั้นดำเนินการ 11.3.3 ขั้นสรุป 11.3.4 ระยะเวลา 11.5 การประเมินผล			
11. กิจกรรม 7			
11.1 แนวคิดที่สำคัญ 12.2 วัตถุประสงค์ 12.3 วิธีดำเนินกิจกรรม 12.3.1 ขั้นนำ 12.3.2 ขั้นดำเนินการ 12.3.3 ขั้นสรุป 12.3.4 ระยะเวลา 12.5 การประเมินผล			



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	วรัญญูภัสสร สิรินิธิยประภา
วันเดือนปีเกิด	26 พฤศจิกายน 2527
สถานที่เกิด	จังหวัด กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงาน	บริษัท อินดิเพนเดนท์ คอมมิวนิเคชั่น เน็ตเวิร์ค จำกัด
ที่อยู่ทำงาน	88/8 ลาดพร้าว 18 แยก 12 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กทม. 10900
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2550	ปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาสารนิเทศศึกษา และ สาขาศิลปการละคร จาก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ.2553	ปริญญาโท MA Brand Management จาก Instituto Marangoni. London, UK
พ.ศ. 2560	ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์ดุष्ฎิบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จาก สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ