

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรสของคู่สมรส ที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

#### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความมั่นคงในชีวิตสมรสของคู่สมรส ที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นคู่สมรสผู้ชายและผู้หญิง อายุระหว่าง 40-60 ปี มีการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นไป โดยจดทะเบียนสมรสหรือไม่จดทะเบียนสมรสก็ได้ และมีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี ซึ่งเป็นการแต่งงานครั้งแรกและครั้งเดียว พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครไม่ต่ำกว่า 5 ปี โดยแบ่งเขตพื้นที่พักอาศัยเป็น 3 เขต คือ เขตชั้นใน เขตชั้นกลาง และเขตชั้นนอก เขตละ 110 คน รวมทั้งสิ้น 330 คน

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจากแบบสอบถาม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีทั้งหมด 7 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบบุคลิกภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับการยอมรับซึ่งกันและกัน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดระดับการสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามวัดระดับความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามวัดระดับปัจจัยทางสังคม

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามวัดระดับความมั่นคงในชีวิตสมรส

จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมอบหมายแบบสอบถามให้ผู้ประสานงานซึ่งได้รับการอธิบายรายละเอียดของแบบสอบถามจากผู้วิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามให้กับผู้ประสานงานเขต

ชั้นใน เขตชั้นกลาง และเขตชั้นนอก เขตละ 150 ฉบับ และผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 50 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 500 ฉบับ โดยผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทั้งผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ประสานงาน ทำให้เก็บแบบสอบถามคืนได้ 430 ฉบับ หลังจากนั้นคัดแบบสอบถามฉบับที่ไม่สมบูรณ์ออก พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อจำนวน 330 คน และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ห้ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามจำนวน 500 ฉบับ พบว่า มีแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 330 ฉบับ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อสรุปข้อมูลของคุณลักษณะทางประชากร และลักษณะของตัวแปรที่นำมาศึกษา จากนั้นทำการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรสของคู่สมรสที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี และสร้างสมการทำนายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise เพื่อคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการถดถอยพหุคูณ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ทดสอบตัวแปรอิสระที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรสของ คู่สมรสที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อันได้แก่

1. อายุเมื่อแรกสมรส
2. ลักษณะบุคลิกภาพ
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
4. ระยะเวลาการคบหาก่อนสมรส
5. ระดับการศึกษา
6. ฐานะทางเศรษฐกิจ
7. เพศ
8. การยอมรับกันและกัน
9. การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ
10. ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต
11. ลักษณะโครงสร้างครอบครัว

## 12. อิทธิพลของสังคมรอบตัว

## 13. การสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ

โดยมีตัวแปรตาม คือ ความมั่นคงในชีวิตสมรส เมื่อนำผลการวิจัยมาวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 6 ตัวแปร ที่เข้าสมการความถดถอยพหุคูณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยการยอมรับกันและกัน ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์-มั่นคงทางอารมณ์ อิทธิพลของสังคมรอบตัว การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ และการสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ โดยสามารถพยากรณ์เกิดความมั่นคงในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 55.3 และสามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$\text{โอกาสเกิดความมั่นคงในชีวิตสมรส} = 23.210 + 0.401 (\text{ACCEPT}) + 0.394 (\text{SOULMATE}) - 0.119 (\text{SCALE-N}) - 0.239 (\text{SOCIAL}) + 0.219 (\text{COMMUNICATE}) + 0.174 (\text{PERSON})$$

เมื่อ ACCEPT = การยอมรับกันและกัน

SOULMATE = ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต

SCALE-N = ลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์หรือมั่นคงทางอารมณ์

SOCIAL = อิทธิพลของสังคมรอบตัว

COMMUNICATE = การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ

PERSON = การสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรส ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

#### การยอมรับกันและกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การยอมรับกันและกันมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.401 กล่าวคือ การที่คู่สมรสมีคะแนนการยอมรับกันและกันเพิ่มขึ้น มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Lauer และ Lauer (1986) ซึ่งศึกษาคู่สมรสจำนวน 351 คู่ ซึ่งเป็นคนในชนชั้นกลางถึงชนชั้นสูง และอยู่ร่วมกันมาไม่น้อยกว่า 15 ปี เพื่อศึกษาถึงลักษณะวิธีที่คู่สมรสใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ส่วนหนึ่งที่พบคือกลุ่มตัวอย่างต้องมีความรู้สึกยอมรับและชอบคู่สมรสในความเป็นตัวตนของตนเอง

รวมถึงชอบในลักษณะนิสัย และความเป็นเอกลักษณ์ของคู่สมรส อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังมีความรู้สึกว่าคุณสมรสของตนเองนั้นมีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้นในทุกปีที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน รู้สึกว่าได้ค้นพบสิ่งแปลกใหม่ในตัวคู่สมรสของตนเอง และเป็นความรู้สึกที่ดี น่าสนใจ น่าดึงดูดใจ และไม่น่าเบื่อ ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ Wallerstein และ Blakeslee (1996) ที่ทำการศึกษาคู่สมรสอาสาสมัครจำนวน 50 คู่ มีอายุประมาณ 48 ปี และมีระยะเวลาในการสมรสโดยเฉลี่ย 21 ปี โดยทำการสัมภาษณ์และสังเกต เพื่อศึกษารูปแบบของการใช้ชีวิตสมรส พบว่า สิ่งที่คู่สมรสในทุกรูปแบบต้องมีเช่นเดียวกัน คือ การเคารพซึ่งกันและกัน และการชื่นชมในลักษณะพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์ของคู่สมรส ซึ่งการยอมรับในเรื่องนี้นับว่ามีคุณค่าคู่ควรกับการได้รักและได้อยู่ร่วมกัน นอกจากนี้งานวิจัยของ Alford-Cooper (1998) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากคู่สมรสจำนวน 576 คู่ ที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 50 ปี เพื่อศึกษามิติต่าง ๆ ในเรื่องของการใช้ชีวิตคู่ที่ยืนยาว ยังพบเพิ่มเติมอีกว่า การที่คู่สมรสมีความคิดเห็นที่คล้ายคลึงและสอดคล้องกันในเรื่องของการคิดเห็นที่มีต่อการแต่งงาน คือ ทั้งคู่รู้และเข้าใจว่าการแต่งงานครั้งนี้จะต้องเป็นการแต่งงานที่ยั่งยืน การที่คู่สมรสต่างยอมรับและเห็นความสำคัญของความคิดเห็นในส่วนนี้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถประคับประคองให้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันได้อย่างยาวนาน

จากการวิจัยที่กล่าวมานี้พอที่จะสรุปได้ว่า หากคู่สมรสมีการยอมรับกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการยอมรับกันและกันในเรื่องของการคิด อารมณ์ การกระทำของแต่ละฝ่าย มีการให้อภัย มีการเสียสละซึ่งกันและกัน มีการมองอีกฝ่ายในแง่ดี พอใจในชีวิตที่รูปร่างหน้าตา สติปัญญา ความคิดเห็น จิตใจ รวมไปถึงค่านิยมและความเชื่อต่าง ๆ ของแต่ละฝ่าย และเรื่องของการตอบสนองทางเพศสัมพันธ์ที่คู่สมรสมอบให้ จะมีส่วนทำให้คู่สมรสสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยืนยาว

ดังนั้น การที่คู่สมรสมีการยอมรับกันและกันเพิ่มมากขึ้น จะมีโอกาสที่จะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน โดยที่การยอมรับกันและกันนั้น จะต้องเป็นการยอมรับกันและกันทั้งสองด้าน คือ ไม่ควรที่จะยอมรับเฉพาะด้านที่ดีของตนเองและคู่สมรสเท่านั้น แต่ควรยอมรับในสภาพของความเป็นจริง ให้รู้ถึงข้อเสียของตนเองและคู่สมรส และต้องมีการยอมรับกันและกันในด้านที่ไม่ดีของตนเองและคู่สมรสด้วย จึงจะสามารถกล่าวได้ว่าเป็นการยอมรับกันและกันอย่างแท้จริง และจะทำให้ชีวิตสมรสมีโอกาสที่จะมีความมั่นคงเกิดขึ้นได้

### ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.394 กล่าวคือ การที่คู่สมรสมีคะแนนความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตเพิ่มขึ้น มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของอุบลรัตน์ พิชญ์ชยะนทร์ (2531) ที่ศึกษาในข้าราชการที่สมรสแล้วของกรุงเทพมหานคร และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตสูง มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตต่ำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุภาวดี เตชะเกรียงศักดิ์ (2535) ที่ศึกษาสตรีที่สมรสแล้ววัยผู้ใหญ่ตอนต้นและทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส และยังสนับสนุนผลการศึกษาของ Blood และ Wolfe (1960) ที่กล่าวว่า ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตจะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ โดยเฉพาะคู่สมรสซึ่งตัดสินใจเข้าสู่ชีวิตสมรส และปรารถนาความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตจากคู่สมรส หากได้คู่ครองที่มีลักษณะความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตที่ดี ชีวิตสมรสก็就会有ความอบอุ่นและเกิดความพึงพอใจในชีวิตสมรสขึ้น และคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ Lauer และ Lauer (1986) ที่พบว่า คู่สมรสที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างยืนยาวไม่น้อยกว่า 15 ปี จะมีลักษณะในการมองคู่สมรสของตนเองว่าเป็นเหมือนเพื่อนสนิทที่ดีที่สุดของตนเอง นอกจากนี้งานวิจัยของ Mackey และ O'Brien (1995) ยังได้ทำการศึกษาและจำแนกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตคู่อย่างยืนยาว ปัจจัยหนึ่ง คือ การเข้าใจในเรื่องของการแลกเปลี่ยนในด้านจิตใจและความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัส การกอด การให้ความเชื่อใจ การให้ความไว้วางใจ การกระทำเหล่านี้เป็นการให้ที่มีเงื่อนไข โดยจะได้รับสิ่งตอบแทนหรือไม่ก็ได้ แต่หากได้รับสิ่งตอบแทนก็จะนำมาซึ่งความพึงพอใจแก่ผู้ให้และชีวิตคู่ และทำให้คู่สมรสอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการศึกษาของ Dr. Booth ที่ศึกษาผู้ชายชาวอเมริกันที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับภรรยา ยังพบว่าผู้ชายเหล่านั้นมักเป็นคนที่ยืนทำงานบ้าน ช่วยแบ่งเบางานบ้านของภรรยา ทำให้ภรรยามีความสุข และก็จะส่งผลถึงชีวิตคู่ที่มีความสุขและอยู่กันได้อย่างยืนยาว ("Quality of Marriage Remains Steady", 2004)

จากการศึกษาที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรสและยังมีส่วนที่ทำให้คู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่างยืนยาวได้ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันทั้งในบ้านและนอกบ้าน การแลกเปลี่ยนในด้านจิตใจ รวมถึงการช่วยเหลือภาระงานของกันและกัน ต่างก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุขและยั่งยืนได้

ดังนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า การที่คู่สมรสมีความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตสูง ส่งผลให้คู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นคงในชีวิตสมรส เนื่องจากการแต่งงานเปรียบเสมือนงานที่ต้องทำร่วมกันระหว่างคู่สมรส มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบระหว่างกันภายในครอบครัว โดยที่ต่างฝ่ายต่างยอมรับและพอใจในงานของตนเอง และไม่ควรมีการโทษอีกฝ่ายหนึ่งเมื่อมีการทำผิด แต่ควรเข้ามาให้การช่วยเหลือ คอยให้กำลังใจ และประคับประคอง เพื่อให้งานในการสร้างครอบครัวที่มีความสุขและยั่งยืนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และคู่สมรสต่างได้รับความพึงพอใจ และนอกจากกิจกรรมที่คู่สมรสต้องทำร่วมกันภายในครอบครัวแล้ว ต่างฝ่ายต่างต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน คู่สมรสก็ควรสนับสนุนและให้โอกาสคู่สมรสของตนได้มีเวลาเป็นตัวของตัวเองเพื่อออกไปทำกิจกรรมที่ต่างฝ่ายต่างชื่นชอบ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงให้ความสำคัญและเอาใจใส่คู่สมรสโดยการติดต่อสื่อสาร พูดคุยกันบ้าง เพื่อเป็นการแสดงความรักความเอาใจใส่ ทำให้คู่สมรสเกิดความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว และส่งผลให้ชีวิตคู่มีความสุขและมีความมั่นคงได้

#### ลักษณะบุคลิกภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์-มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.119 กล่าวคือ การที่คู่สมรสมีคะแนนลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์-มั่นคงทางอารมณ์ (Scale-N) ต่ำ มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับการวิจัยของไชยยันต์ สุขบาล (2538) ที่ศึกษาการรับรู้ความรักความห่วงใยจากสามีกับความพึงพอใจในชีวิตสมรสของภรรยาในสังคมชนบท พบว่า ลักษณะบุคลิกภาพด้านไม่มั่นคง-มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism-Stability) ของภรรยาสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตสมรสของภรรยาได้ โดยภรรยาที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์มีแนวโน้มที่จะไม่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรส และบุคลิกภาพแบบที่ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสมรสคือ บุคลิกภาพแบบบรรลุมิภาวะทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี เช่นเดียวกัน งานวิจัยของ Stinnett et al. (1977) ที่ศึกษาลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลที่สมรสแล้ว พบว่า บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสจะมีลักษณะของบุคลิกภาพโดยทั่วไปที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ได้แก่ การมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมีเมตตา การมีความใส่ใจ การมีความร่วมมือช่วยเหลือ และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kelly and Conley (1987) ที่ได้ศึกษาติดตามคู่รักในระยะยาว และได้ข้อสรุปเรื่องของบุคลิกภาพที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตสมรสและการหย่าร้างได้ คือ ลักษณะบุคลิกภาพแบบที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ของทั้งสามีและภรรยา และเรื่องของการที่

สามีไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้ ดังนั้น ในคู่สมรสที่มีชีวิตสมรสอย่างมั่นคง จะพบลักษณะบุคลิกภาพแบบที่ไม่มั่นคงในอารมณ์ในระดับต่ำ และสามีจะมีระดับการควบคุมตนเองในระดับที่ค่อนข้างสูง ทำนองเดียวกับการศึกษาของ Kinnunen and Pulkkinen (2003) ซึ่งทำการศึกษาทั้งผู้หญิงและผู้ชาย พบว่า บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ส่งผลให้การแต่งงานไม่มีคุณภาพ โดยในผู้หญิงจะมีลักษณะของความเป็นคนวิตกกังวล (Anxiety) และยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองโดยไม่ต่อต้านหรือต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ดีกว่า ส่วนในผู้ชายก็จะมีลักษณะของความเป็นคนวิตกกังวล มีอารมณ์ไม่มั่นคง เป็นคนที่ก้าวร้าว ลักษณะบุคลิกภาพของผู้หญิงผู้ชายแบบนี้เมื่อแต่งงานแล้วก็จะทำให้เกิดปัญหาในครอบครัวได้ง่าย และมีส่วนทำให้ชีวิตสมรสไม่มีความสุข

จากงานวิจัยที่ผ่านมา นั้น จะเห็นว่าลักษณะบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตสมรสส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะบุคลิกภาพในด้านของความไม่มั่นคงทางอารมณ์-ความมั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism-Stability) โดยคู่สมรสที่มีลักษณะอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย คิดไม่รู้จักจบ มีความรับผิดชอบเกินตัว รู้สึกวิตกกังวลต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น และไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความเครียดสูงได้นั้น ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยมีความพึงพอใจในชีวิตสมรส และมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้ง และความไม่เข้าใจกันขึ้นในครอบครัวได้ง่าย ซึ่งอาจนำไปสู่สาเหตุของการหย่าร้างได้ในที่สุด

ดังนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า การที่คู่สมรสมีลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ส่งผลให้คู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสต่ำ โดยลักษณะบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์อาจรวมไปถึงการที่ไม่มีลักษณะของการเป็นผู้ให้ การห่วงใยเอาใจใส่ และดูแลผู้อื่นรวมอยู่ด้วย ลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ จากการอบรมสั่งสอน รวมไปถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อม อีกทั้งยังขึ้นกับรากฐานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งหากคู่สมรสมีลักษณะบุคลิกภาพที่มีรูปแบบที่ดีมาก่อน ก็อาจมีส่วนทำให้คู่สมรสมีคุณภาพชีวิตสมรสที่ดีและมีความมั่นคงได้

#### อิทธิพลของสังคมรอบตัว

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของสังคมรอบตัวมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.239 กล่าวคือ การที่คู่สมรสมีคะแนนอิทธิพลของสังคมรอบตัวต่ำ มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถอธิบายตามทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social exchange theory) (นันทกานต์ วงษ์ปัญญา, 2542) ที่กล่าวว่า บุคคลเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมในแนวทางที่

คำนึงถึงการได้รับรางวัลหรือผลประโยชน์สูงสุดและให้มีการสูญเสียน้อยที่สุด โดยมีมาตรฐานที่ใช้เป็นเกณฑ์อยู่ 2 ชนิด คือ ระดับการเปรียบเทียบ ซึ่งมองในแง่ที่ว่าพอใจหรือไม่พอใจในผลของการกระทำนั้น และระดับการเปรียบเทียบเพื่อเลือกทางอื่น ซึ่งดูว่าสิ่งที่เลือกเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดแล้วหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่น เมื่อมองถึงผลการวิจัยในครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า คู่สมรสที่มีการประเมินความสัมพันธ์ของทั้งสองคน โดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านของหน้าที่การงาน ฐานะทางครอบครัว และหน้าตาทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันแล้ว เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบรางวัล ผลประโยชน์ หรือการสูญเสียที่เกิดจากปัจจัยเหล่านั้นแล้ว และประเมินระดับความพึงพอใจที่ได้รับ ถ้าหากปัจจัยเหล่านั้นอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ คู่สมรสก็จะคงอยู่ในความสัมพันธ์นั้นต่อไปและไม่แสวงหาทางเลือกอื่น ๆ แต่หากพบว่าปัจจัยเหล่านั้นไม่น่าพึงพอใจ คู่สมรสก็จะใช้มาตรฐานมาประเมินว่าควรอยู่ร่วมกันต่อไปหรือไม่โดยไม่แสวงหาทางเลือกอื่น ๆ ต่อไป และถ้าหากมีทางเลือกที่ดีกว่าก็มีแนวโน้มที่คู่สมรสจะผลัดไปจากความสัมพันธ์เดิมนั้น แต่ถ้าหากคู่สมรสประเมินว่าปัจจัยเหล่านั้นดีที่สุดสำหรับตนเองแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่น คู่สมรสก็จะใช้ชีวิตสมรสร่วมกันต่อไป

จากทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social exchange theory) ที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า หากคู่สมรสคำนึงถึงหน้าที่การงาน ฐานะทางครอบครัว และหน้าตาทางสังคมมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน คู่สมรสต้องใช้ความพยายามในการที่จะรักษาสถานภาพทางสังคมของตนเองให้ดีที่สุดเพื่อให้คู่สมรสเกิดความพึงพอใจ และคงความสัมพันธ์ต่อไป แต่เนื่องจากสถานภาพทางสังคมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและไม่มั่นคง เมื่อสถานภาพทางสังคมเหล่านี้ตกต่ำลง ก็อาจส่งผลให้คู่สมรสไม่พึงพอใจและอาจยุติความสัมพันธ์นี้ได้

ดังนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า คู่สมรสที่คำนึงถึงอิทธิพลของหน้าที่การงาน ฐานะทางครอบครัว และหน้าตาทางสังคมมาก อาจส่งผลให้คู่สมรสมีโอกาสที่จะไม่มีความมั่นคงในชีวิตสมรส เพราะสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่คู่สมรสจะรักษาสถานภาพทางสังคมเหล่านี้ให้คงอยู่ได้ตลอดไปอาจเป็นเรื่องที่กระทำได้ยาก และหากคู่สมรสให้ความสำคัญกับปัจจัยเหล่านั้นมากกว่าความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน ก็อาจทำให้คู่สมรสเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตสมรสของตนเองได้ง่าย และอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิตสมรสของตนเองในที่สุดเช่นกัน



### การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.219 กล่าวคือ การที่คู่สมรสมีคะแนนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของกนิษฐา บุญยัง (2540) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส โดยศึกษาคู่สมรสในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า การสื่อสารระหว่างคู่สมรสมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งการสื่อสารระหว่างคู่สมรสได้แก่ ความเข้าใจความรู้สึกนึกคิด การพูดให้เข้าใจ การรับฟัง การแสดงความเห็นโดยไม่โกรธ พูดคลี่คลายปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตสมรส เช่นเดียวกับงานวิจัยของอุบลรัตน์ พิชญ์ชยะนนท์ (2531) ที่ศึกษาในข้าราชการที่สมรสแล้วของกรุงเทพมหานคร และพบว่า ประสิทธิภาพของการสื่อสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรสเช่นกัน ทำนองเดียวกับงานวิจัยของจัสมีน สุวรรณชีพ (2544) พบว่า การสื่อสารในชีวิตสมรสมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจและความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วย การพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ การเปิดเผยตนเองระหว่างกัน การเป็นผู้ฟังที่ดี ความเข้าใจ ความหมายตรงกัน ความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจกัน และคล้ายกับงานวิจัยของ Navran (1967) ซึ่งทำวิจัยเรื่องแบบแผนของการสื่อสารของคู่สมรส พบว่า การสื่อสารระหว่างคู่สมรสที่มีความสุขจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีการพูดคุยกันมาก แสดงความเข้าใจในคำพูดของคู่สมรส สื่อสารกันในเรื่องที่กว้าง เปิดการสื่อสารกันได้ตลอดเวลา ใจในความรู้สึกของคู่สมรส มีภาษาที่มีความหมายเฉพาะตัว และใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารระหว่างกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Wallerstein และ Blakeslee (1996) ที่ทำการศึกษาทักษะของการใช้ชีวิตสมรสที่ยืนนาน พบว่า ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งคือ การที่คู่สมรสควรสังเกตและเข้าใจถึงภาษาร่างกาย (Body language) ของแต่ละฝ่าย เพื่อที่จะสามารถตอบสนองความต้องการและอารมณ์ของคู่สมรสในขณะนั้นได้อย่างเหมาะสม ทำให้คู่สมรสรู้สึกอบอุ่นและผ่อนคลาย และกล้าที่จะสื่อสารกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เมื่อคู่สมรสมีลูก การสื่อสารระหว่างคู่สมรสยังต้องครอบคลุมไปถึงเรื่องของการตัดสินใจในเรื่องการเลี้ยงดูลูกด้วย ดังเช่นงานวิจัยของ Mackey และ O'Brien (1995) ที่ได้ทำการศึกษาและจำแนกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตคู่อย่างยืนยาว พบว่า คู่สมรสควรที่จะมีการตัดสินใจร่วมกัน และหาหนทางในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงดูลูกให้เป็นที่พึงพอใจทั้งสองฝ่าย และจะทำให้ชีวิตคู่มีความมั่นคงและพึงพอใจเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยที่ผ่านมา นั้น จะเห็นได้ว่า การศึกษาเรื่องของชีวิตสมรส นั้น หากมีปัจจัยเรื่อง การสื่อสารเข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว ผลสรุปที่ได้ส่วนใหญ่ มักพบว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและ สร้างสรรค์ จะมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข ความพึงพอใจ และมั่นคง

ดังนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า การที่คู่สมรสมีการสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น มีแนวโน้มที่คู่สมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสื่อสารเป็นการแสดงออก ถึงความรักที่คู่สมรสมีต่อกัน ยิ่งคู่สมรสมีการแสดงออกถึงความรักซ้ำบ่อย ๆ ความรักนั้นก็ จะยาวนานจนถึงวัยชรา หรือรักกันจนแก่เฒ่า

#### การสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญมีความสัมพันธ์ในเชิง บวกกับความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.174 กล่าวคือ การที่ คู่สมรสมีคะแนนการสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญเพิ่มขึ้น มีโอกาสที่คู่สมรสจะมีความมั่นคง ในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอุบลรัตน์ พิชญ์ชยะนนท์ (2531) และสุมิตรา รัฐประสาธ (2537) ที่พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวเดิม (พ่อแม่) ของคู่สมรส มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส คือ ถ้าคู่สมรสได้รับการยอมรับและสนับสนุนจาก ครอบครัวเดิม (พ่อแม่) ในการแต่งงาน คู่สมรสก็มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูง กว่าคู่สมรสที่ไม่ได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากครอบครัวเดิม (พ่อแม่) เช่นเดียวกับงานวิจัย ของ สุภาวดี เดชาเกรียงศักดิ์ (2535) ที่พบว่า การได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ของตนเองเป็นปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส เช่นเดียวกับแนวคิดของจิราพร วรแสน (2549) ที่กล่าวว่า ครอบครัวเดิมหรือบุคคลนัยสำคัญของคู่สมรสแต่ละฝ่ายจะเข้ามามีบทบาทกับ คู่สมรสเสมอตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มแรกของการตกลงแต่งงานจนกระทั่งถึงการดำเนินชีวิตคู่ต่อมา และ เมื่อคู่สมรสเกิดปัญหาก็จะสามารถที่จะกลับไปปรึกษากับครอบครัวเดิมได้ และในกรณีที่ไม่ มีครอบครัวเดิม เช่น เด็กกำพร้า ที่ถึงแม้จะไม่รู้จักครอบครัวเดิมของตนเอง แต่ก็จะมีครอบครัวใน จินตนาการที่ตนเองใฝ่ฝันถึง ซึ่งครอบครัวในจินตนาการนี้ก็มีส่วนในการเข้ามาแทรกแซงชีวิตคู่ได้ เช่นเดียวกัน ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ Bryant and Conger (1999) ที่วิจัยการสนับสนุน จากสังคมนับถือต่อการอยู่ร่วมกันอย่างยาวนานและประสบความสำเร็จของคู่สมรส พบว่า แม้ การแต่งงานจะผ่านไปนานกว่า 20 ปี แต่การสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวก็ยังมีอิทธิพลต่อ ความสำเร็จของชีวิตคู่ของคู่สมรสเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการสนับสนุนจากเพื่อนสนิทของฝ่าย หญิง จากงานวิจัยของ Helms, Crouter and McHale (2003) ที่ศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตสมรส

และชีวิตการแต่งงานของคุณสมรสที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนสนิท พบว่า ภรรยาที่ปรึกษาปัญหาในชีวิตสมรสกับเพื่อนสนิทนั้น สามารถช่วยให้ภรรยา มองปัญหาและหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ เหมือนงานของ Oliner (1989) ที่กล่าวว่า ผู้หญิงเมื่อปรึกษากับเพื่อนสนิทแล้ว เพื่อนสนิทจะคอยให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ และมีส่วนที่ทำให้ชีวิตสมรสมีความมั่นคง (Hamison, 1998; O'Connor, 1992; Rubin, 1985)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า การที่คุณสมรสได้รับการยอมรับจากครอบครัว และได้รับการสนับสนุนจากทั้งครอบครัวเดิมของตนเอง ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง มีส่วนช่วยอย่างมากในการช่วยให้คุณสมรสผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตสมรส อีกทั้งยังคอยช่วยประคับประคองส่งเสริม และสนับสนุนให้ชีวิตคู่ของคุณสมรสดำเนินไปได้ตลอดรอดฝั่ง

ดังนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า การที่คุณสมรสได้รับการสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ ก็มีแนวโน้มที่คุณสมรสจะมีความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยที่คุณสมรสส่วนใหญ่ไม่ว่าในอดีตหรือปัจจุบัน ต่างก็ต้องการได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ในการตัดสินใจที่จะแต่งงานและใช้ชีวิตคู่ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่คุณสมรสส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้านทั้งคุณสมรสและช่วยเหลือจากครอบครัวเดิมหรือคนใกล้ชิด มีส่วนอย่างมากในการช่วยบรรเทาหรือรับฟังปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตคู่ คอยให้กำลังใจและคำแนะนำที่ดีเพื่อที่คุณสมรสจะได้ดำเนินชีวิตคู่ของตนเองได้อย่างราบรื่นและยืนยาว

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ให้สถาบันการศึกษาส่งเสริม ปลูกฝัง ให้ความรู้ในเรื่องของการสื่อสาร เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม และเสริมสร้างการยอมรับกันและกัน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งด้านที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น

1.2 หน่วยงานวางแผนครอบครัวสามารถจัดทำแผ่นพับ หรือคู่มือเคล็ดลับการใช้ชีวิตคู่อย่างยั่งยืน เพื่อนำไปส่งเสริมให้คุณสมรสรุ่นใหม่ได้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการใช้ชีวิตสมรสอย่างยืนยาวเพิ่มมากขึ้น

1.3 ในยุคสมัยที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ คู่สมรสรุ่นใหม่ควรตระหนักและคำนึงถึงแบบอย่าง และข้อคิดในการดำเนินชีวิตสมรสที่ยั่งยืนเพิ่มขึ้น โดยอาจศึกษา

แบบอย่างการใช้ชีวิตสมรสจากคู่สมรสที่ครองคู่ยาวนานกว่า 20 ปี โดยเฉพาะในเรื่องของการ ประนีประนอม ความอดทน และความสัมพันธ์ในชีวิตคู่

1.4 สถาบันครอบครัวควรให้ความสำคัญกับการให้ความรัก ความอบอุ่น รวมทั้ง ความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์แก่บุตรหลานให้มากขึ้น เพื่อเป็นรากฐานทางอารมณ์และจิตใจที่ดีสำหรับบุตรหลานของท่านในการออกไปสร้างครอบครัวใหม่ของตนเองต่อไป

1.5 ส่งเสริมให้คู่สมรสไม่มองข้ามและให้ความสำคัญกับการได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ในการที่จะดำเนินชีวิตสมรส โดยที่บุคคลเหล่านี้จะมีส่วนสำคัญในการช่วยประคับประคองให้คู่สมรสดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นได้

## 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิด การกระจายของประชากรมากขึ้นควรมีการศึกษาให้ครอบคลุมกลุ่มประชากรคู่สมรสใน ต่างจังหวัดควบคู่กันไปด้วย

2.2 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาในคู่สมรสที่มีระยะเวลาในการสมรสไม่น้อยกว่า 20 ปี ดังนั้น เพื่อให้เห็นความสำคัญของตัวแปรที่มีผลต่อความมั่นคงในชีวิตสมรสมากยิ่งขึ้น จึง ควรมีการศึกษาในคู่สมรสที่มีระยะเวลาในการสมรสที่แตกต่างกันเพื่อเป็นการเปรียบเทียบด้วย

2.3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควร เพิ่มวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interviewing) เพื่อให้ได้ รายละเอียดมากยิ่งขึ้น