

## การเพิ่มพลังในชีวิตสมรส

### MARRIAGE EMPOWERMENT

Received: Feb 5, 2022

Revised: May 1, 2022

Accepted: May 7, 2022

<sup>1\*</sup>ชลิตา บุญเรืองขาว <sup>2</sup>ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ <sup>3</sup>ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
<sup>1\*</sup>Chalida Boonruangkha <sup>2</sup>Pongpan Kirdpitak <sup>3</sup>Prasarn Malakul Na Ayudhaya

<sup>1\*-3</sup>จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

<sup>1\*-3</sup>Counseling Psychology, Kasem Bundit University

\*Corresponding Author, E-mail: dr.chalidaa@gmail.com

#### บทคัดย่อ

การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสเป็นคุณลักษณะทางสังคมและทางจิตวิทยาที่จะช่วยรังสรรค์เอกลักษณ์ของคู่สมรสและทำให้ชีวิตสมรสเข้มแข็งสมบูรณ์ สารสำคัญของการเพิ่มพลังในชีวิตสมรส ประกอบด้วย การมีความรักความผูกพัน ความไว้วางใจ การสื่อสารทางบวก การใช้ชีวิตร่วมกันและการเห็นคุณค่าของกันและกัน การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสของบทความวิชาการนี้ได้ให้ความสำคัญกับการเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจใจ ความไว้วางใจ การสื่อสารทางบวก กลยุทธ์การเผชิญปัญหา บทบาทและความรับผิดชอบ นอกจากนี้การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสควรได้รับการพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้นโดยใช้การให้การปรึกษาคู่สมรสต่างๆต่อไปนี้ 1) การให้การปรึกษาคู่สมรสที่มุ่งเน้นอารมณ์ 2) การให้การปรึกษาคู่สมรสที่มุ่งเน้นพฤติกรรม และ 3) การให้การปรึกษาคู่สมรสที่มุ่งเน้นการให้การปรึกษาการรู้คิด-พฤติกรรม

**คำสำคัญ:** การเพิ่มพลังในชีวิตสมรส

#### Abstract

Marriage empowerment can be defined as social and psychological characterizes which create a sense of positive couples identity and also strengthening marriage life. The strength theme of marriage empowerment comprise affection and affiliation, positive communication, togetherness, and valuing each other. The marriage empowerment of this academic paper includes the following dimensions: affection, empathizing underfunding, trust, positive communication, coping strategies, role and responsibilities. Additionally, the

marriage empowerment should be developed through emotionally focused couple counseling, behavior couple counseling, and cognitive – behavioral couple counseling.

**Key words:** Marriage Empowerment

## บทนำ

### ความหมายของคู่สมรส

คู่สมรส หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่มีความรัก ความผูกพันกัน ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียวกัน เป็นคู่สามีภรรยาในครัวเรือนเดียวกัน (กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2546:1)

Gerson (1995, อ้างถึงใน Goldenberg & Goldenberg, 2013) ระบุว่า คู่สมรส คือ ชายและหญิงที่ต่างให้คำมั่นสัญญาว่าจะมีชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความรัก พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือกัน แก้ปัญหาร่วมกัน และให้อภัยกัน

จรรยา สุวรรณทัต (2547) เสนอว่า คู่สมรส หมายถึง คนสองคนที่ต้องการสมานสัมพันธ์กัน ต้องการดูแลช่วยเหลือกัน และสร้างสรรค์ชีวิตสมรสให้มีคุณค่า

สรุปได้ว่า คู่สมรส หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่มีความรัก ความผูกพันกัน ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียวกัน เป็นคู่สามีภรรยาในครัวเรือนเดียวกัน และ คู่สมรส คือ ชายและหญิงที่ต่างให้คำมั่นสัญญาว่าจะมีชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความรัก พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือกัน แก้ปัญหาร่วมกัน ให้อภัยกัน และสร้างสรรค์ชีวิตสมรสให้มีคุณค่า (Gerson, 1995; อ้างถึงใน Goldenberg & Goldenberg, 2013)

### ความหมายของชีวิตสมรส

ชีวิตสมรส หมายถึง การเป็นสามีภรรยา มีความสัมพันธ์ด้วยความรัก ความผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง อยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2546:1)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2553:417-418) กล่าวว่า ชีวิตสมรส หมายถึง การที่ชายและหญิงแต่งงานกันอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว มีการปรับตัวเข้าหากัน เป็นลักษณะพฤติกรรมที่โดดเด่นของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

Knox & Schacht (2010: 38) กล่าวว่า ชีวิตสมรส เป็นรูปแบบความผูกพันของชายและหญิงที่ดูแลกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการสืบเผ่าพันธุ์มีลูกหลานในระบบสังคมอันเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์

สรุปได้ว่า ชีวิตสมรส คือ รูปแบบการใช้ชีวิตของสามีภรรยา มีความสัมพันธ์ ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ความเป็นครอบครัวเดียวกัน ชีวิตสมรสจึงเป็นจุดเริ่มต้นของสร้างครอบครัว หากชีวิตสมรสมีความสุขก็จะส่งผลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสังคม

### ความหมายของการเพิ่มพลังในชีวิตสมรส

การเพิ่มพลังในชีวิตสมรส หมายถึง การทำให้ชีวิตการสมรสสมบูรณ์ มีความหมาย เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น โดยคู่สมรสต้องมีความรักความผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจกัน มีความไว้วางใจ โกลีซิดสนิทสนม และเคารพนับถือกัน มีการสื่อสารด้วยความรัก มีการสื่อสารในการแก้ไขปัญหา มีทักษะในการจัดการความโกรธและความขัดแย้ง และรับผิดชอบต่อบทบาทและหน้าที่ของตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์: 2562)

Geggie et al. (2000) ได้นำเสนอองค์ประกอบที่สำคัญของการเพิ่มพลังในชีวิตสมรสว่าคู่สมรสต้อง 1) มีพลังปัญญาและจิตใจที่แข็งแรง มั่นคง 2) มีการใช้ชีวิตร่วมกัน หรือมีความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 3) มีการสื่อสารกันด้วยความเคารพนับถือ 4) มีค่านิยมร่วมกัน และ 5) มีความรู้สึกสำนึกกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตร่วมกัน หรือของครอบครัว

Skinner et al. (1955) ได้ให้ความหมายของการเพิ่มพลังในชีวิตสมรสว่า ชีวิตสมรสจะมีพลังหรือคู่สมรสจะเสริมสร้างพลังให้แก่ชีวิตสมรสของตนเองได้ คู่สมรสจะต้องมีความสามารถที่ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นไหวในการเผชิญปัญหาอุปสรรคหรือภาวะวิกฤตต่างๆที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของคู่สมรส โดย 1) คู่สมรสต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยความตั้งใจและเต็มใจ 2) คู่สมรสต้องมีความรู้สึกผูกพันกัน เห็นใจกัน 3) คู่สมรสต้องสามารถสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีการส่งสาร และรับสารที่ตรงประเด็น ชัดเจน มีคุณค่า และเป็นที่น่าสนใจทั้งสองฝ่าย 4) คู่สมรสต้องสามารถแสดงออกด้านจิตใจอารมณ์ โดยแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองด้วยเนื้อหา และเวลาที่เหมาะสม และ 5) คู่สมรสต้องให้ความสำคัญกับค่านิยมและบรรทัดฐานของการมีชีวิตสมรส

นอกจากนี้ Knox & Schacht (2010) แสดงความคิดเห็นว่าชีวิตสมรสจะมีประสิทธิภาพ ถ้าคู่สมรสสามารถเพิ่มพลังในการมีชีวิตสมรส ในต่อไป 1) การมีเวลาให้กันและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณค่า 2) การให้ความรักแก่กันและกัน 3) การให้กำลังใจแก่กัน 4) การให้อภัยกัน 5) การมีกิจกรรมร่วมกัน 6) การมีวินัยและความรับผิดชอบ 7) การมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจกัน 8) การสื่อสารทางบวก 9) การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 10) การแก้ปัญหาาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ และ 11) การมีอาชีพที่มั่นคงเพื่อคู่ชีวิต

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสของคู่สมรส หมายถึง การทำให้ชีวิตสมรสมีความเข้มแข็ง มีพลังปัญญา และจิตใจที่แข็งแกร่งมั่นคง มีการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ประกอบด้วย การมีความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจอย่างถึงใจ ความไว้วางใจ การสื่อสารทางบวก กลยุทธ์การเผชิญปัญหา และบทบาท และความรับผิดชอบของคู่สมรสและในแต่ละประเด็นมีดังนี้

#### 1) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความรักความผูกพัน

Skinner et al. (1995, p. 9) กล่าวว่า ความผูกพันของสมาชิกครอบครัว หมายถึง ระดับ (Degree) และคุณภาพ (Quality) ของความรักความผูกพันที่สมาชิกครอบครัวมีต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน และรวมพลังเป็นหนึ่งเดียว

Beavers; & Hampson (2000: 129) เสนอแนวคิดที่ว่า พลังร่วมของครอบครัวนั้นสมาชิกครอบครัวจะต้องสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ มีความยืดหยุ่นในขอบเขตของความสัมพันธ์ มีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม มีการเจรจาอย่างตรงไปตรงมา มีอิสรภาพในการแสดงออกอย่างเปิดเผย มีความรับผิดชอบ กล้าตัดสินใจด้วยตัวเองยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความรักความผูกพันที่สำคัญ ประกอบด้วย ความรักความเข้าใจ การดูแลเอาใจใส่กัน การให้การสนับสนุน และให้กำลังใจกัน การให้อภัยกัน การมีเวลาให้กัน และการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

### 2) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความเข้าใจอย่างถึงใจ

คือความเข้าใจผู้อื่นราวกับเข้าไปนั่งในใจเขา เข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นนั้นพบเจอ และเมื่อนำความคิดและ ประสบการณ์ตามกรอบความคิดของตน เข้าไปตัดสินผู้อื่นที่อยู่ในสถานะที่แตกต่างกัน ซึ่งจะ เป็นจุดเริ่มต้นในการทำความเข้าใจปัญหาที่แท้จริง และจะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้ การปลุกฝังความเข้าใจผู้อื่นจนกลายเป็นนิสัยนั้น สามารถทำได้ และผู้วิจัยนำเสนอไว้ 6 แนวทาง โดยเริ่มจาก 1) การมองเห็นคุณค่าของความเข้าใจ 2) ลดอคติโดยมองทุกคนอย่างเท่าเทียมว่าเราต่างเป็นพวกเดียวกัน 3) แสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเข้าใจโลกที่แตกต่าง 4) ฝึกฝนพูดคุยกับคนแปลกหน้า 5) ทำความเข้าใจความคิดผู้อื่นผ่านงานศิลปะ หนังสือ ภาพยนตร์ รวมถึงโซเชียลมีเดีย และ 6) ลองใช้ความเข้าใจนี้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลก และเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นรวมทั้งควรมีเมตตาธรรมอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเป็นมนุษย์ การแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเป็นจุดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งผู้ให้จะได้รับความรู้สึกที่ดีเป็นการตอบแทน นอกจากนี้ Bloom (1999) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาต้องการชี้ให้เห็นอีกแง่มุมหนึ่ง และข้อควรระวังในการใช้ความรู้สึกในการแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจเข้ามาเป็นหลักสำคัญในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ซึ่งบางครั้งอาจก่อให้เกิดผลกระทบมากกว่าที่คิด และอาจทำให้สิ่งที่เริ่มต้นจากความหวังดีกลับกลายเป็นความโหดร้ายได้ในที่สุด

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความเข้าใจอย่างถึงใจ ประกอบด้วย การที่คู่สมรสมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่คู่สมรสตระหนัก มีการตอบสนองที่สะท้อนถึงความรู้สึกแท้จริง ไม่แสดงกิริยาท่าทางหรือถ้อยคำที่สร้างความสะเทือนใจ

### 3) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความไว้วางใจ

ความไว้วางใจ หมายถึง ความน่าเชื่อถือในตัวบุคคลที่เกิดจากการได้รับรู้ถึง ความสามารถ และความปรารถนาดีของบุคคลอื่นรวมทั้ง หมายถึง ความตั้งใจกระทำต่อผู้อื่นบนพื้นฐานความคาดหวังเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลภายใต้เงื่อนไขของความเสี่ยงและการพึ่งพากัน (Mayer et al., 1995)

Rotter (1971) ได้ให้ความหมายความไว้วางใจว่า เป็นความคาดหวังต่อบุคคลเป็นที่น่าเชื่อถือทั้งด้านคำพูด การกระทำ คำมั่นสัญญา จากการเขียนหรือใช้ข้อความของบุคคลหรือกลุ่มซึ่งจะสามารถทำให้เกิดความไว้วางใจ

Golembiewski & McConkie (1975) นิยามความหมายของความไว้วางใจว่า ความไว้วางใจแสดงถึงความพึ่งพาอาศัยกันหรือความมั่นใจในบางสถานการณ์ ความไว้วางใจสะท้อนให้เห็นความคาดหวัง ผลลัพธ์ทางบวก ความไว้วางใจแสดงถึง ความเสี่ยงบางประการต่อความคาดหวังของสิ่งที่ได้รับและความไว้วางใจแสดงถึงบางระดับของความไม่แน่นอนต่อผลลัพธ์

Cook & Wall (2001) นำเสนอว่า ความไว้วางใจเป็นความเชื่อมั่นต่อเจตนาของเพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร รวมทั้งความมั่นใจในความสามารถของเพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร

McAllister (1995) ระบุว่า ความไว้วางใจ เป็นสิ่งที่บุคคลมีความมั่นใจและตั้งใจที่จะกระทำการที่อยู่บนพื้นฐานของคำพูด การกระทำ และการตัดสินใจ ของบุคคลอื่น

Mishra (1996) ได้ให้ความหมายความไว้วางใจไว้ว่า เป็นความเต็มใจของบุคคลที่มีความมั่นคงต่อบุคคลอื่น โดยมีความเชื่อว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความเปิดเผย ให้ความสนใจห่วงใย และให้ความน่าเชื่อถือ

Robinson (1996) ได้ให้ความหมายความไว้วางใจว่า ความไว้วางใจเป็นความคาดหวังในทางบวก ต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นคำพูด การกระทำ หรือการตัดสินใจที่จะกระทำตามสมควรแล้วแต่โอกาส

Whitney (1996) ได้ระบุว่า ถึงความไว้วางใจว่า หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในความซื่อสัตย์ ความน่าเชื่อถือ และความยุติธรรมในบุคคลหรือสิ่งใด ๆ

Marshall (2000) ได้ให้ความหมายความไว้วางใจว่า ความไว้วางใจเป็นผลสะท้อนที่เกิดจากความเชื่อมั่น ความซื่อสัตย์ ของบุคคลที่มีต่อลักษณะและความสามารถของบุคคลอื่น

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านความไว้วางใจ ที่สำคัญประกอบด้วย ความรู้สึกและการกระทำหรือการแสดงออกของคู่สมรสที่ให้เกิดรักกันและกัน วางใจกัน ไม่ล่วงเกิน ไม่ละเมิด และเคารพสิทธิของคู่สมรส

#### 4) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านการสื่อสารทางบวก

การสื่อสาร คือกระบวนการสำหรับแลกเปลี่ยนสาร รูปแบบอย่างง่ายของสาร คือ จะต้องส่งจากผู้ส่งสารหรืออุปกรณ์เข้ารหัส ไปยังผู้รับสารหรืออุปกรณ์ถอดรหัส อาจอยู่ในรูปแบบของท่าทาง สัญลักษณ์ บางอย่างอยู่ในรูปแบบของภาษา การสื่อสารเกิดจากความต้องการที่คนจะส่งข้อมูลหากัน การศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารอาจจำแนกได้หลายหมวดหมู่ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

คำว่า การสื่อสาร (communications) มีที่มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า communis หมายถึง ความเหมือนกันหรือร่วมกัน การสื่อสาร (communication) หมายถึงกระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดงหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งอาจจะใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม หรือความจำเป็นของตนเองและคู่สื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์ตอบสนองต่อกัน บริบททางการสื่อสารที่เหมาะสมเป็น ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผล

ความสำคัญของการสื่อสาร การสื่อสารมีความสำคัญดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2555)

1. การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ไม่มีใครที่จะดำรงชีวิตได้โดยปราศจากการสื่อสาร ทุกสาขาอาชีพก็ต้องใช้การสื่อสารในการปฏิบัติงาน การทำธุรกิจต่างๆ โดยเฉพาะสังคมมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตลอดเวลา พัฒนาการทางสังคม จึงดำเนินไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการทางการสื่อสาร

2. การสื่อสารก่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสังคม ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างคนในสังคม ช่วยสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี สะท้อนให้เห็นภาพความเจริญรุ่งเรือง วิถีชีวิตของผู้คน ช่วยธำรงสังคมให้อยู่ร่วมกันเป็นปกติสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

3. การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทั้งตัวบุคคลและสังคม การพัฒนาทางสังคมในด้านคุณธรรม จริยธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฯลฯ รวมทั้งศาสตร์ในการสื่อสาร จำเป็นต้องพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง การสื่อสารเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และพัฒนาความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านการสื่อสารทางบวก ประกอบด้วย การแสดงออกของคู่สมรส การใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการพูด การสนทนา การเขียน เพื่อการสื่อสารในทางบวกด้วยความจริงใจตามความรู้สึกที่แท้จริง

##### 5) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามกระทำ คิดและใช้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ในการจัดการกับปัญหา เพื่อบรรเทา ควบคุม ป้องกัน หลีกเลียง หรือกำจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละสถานการณ์ ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหาของโพล์คแมนและลาซารัส (1984) กล่าวว่ากระบวนการเผชิญปัญหาเริ่มจากบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลง จึงเกิดการตอบสนองเพื่อการปรับตัวซึ่งเป็นการรักษา สมดุลทางร่างกายและจิตใจ โดยมีการเผชิญปัญหาแบบเน้นที่การแก้ที่ปัญหาหรือเน้นที่บรรเทาความทุกข์ใจ ทั้งนี้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาส่งผลดีต่อการปรับตัว ในขณะที่กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เป็นประโยชน์ในระยะสั้น และในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่งกลยุทธ์การเผชิญปัญหา ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ การเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ที่ปัญหา และการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา เป็นการแสดงออกทั้งในรูปของการกระทำ หรือความคิดของบุคคลในการค้นหาข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการกระทำการแก้ปัญหาโดยตรง ในการแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยพยายามคิดค้นวิธีการเพื่อควบคุมสถานการณ์ หรือการค้นหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การค้นหาสาเหตุของปัญหา การแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญห การพยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ การขอคำปรึกษาจากบุคคลอื่นหรือผู้ที่มีประสบการณ์ เป็นต้น

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นการแสดงออก ทั้งในรูปของการกระทำ หรือความคิดของบุคคล พยายามแก้ไขปัญหาคือสิ่งที่เกิดขึ้น หรือลดอารมณ์ตึงเครียดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยการพยายาม เปลี่ยนการรับรู้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปล่อยใจตนเอง หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น สวดมนต์อ้อนวอน การระบายอารมณ์ หรือความรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิด โทษผู้อื่น เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสของคุณสมรสด้านกลยุทธ์การเผชิญปัญหา ประกอบด้วยวิธีการที่คุณสมรสใช้ในการเผชิญปัญหา การเผชิญความโกรธ และการเผชิญความขัดแย้งเพื่อให้สามารถมีชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่นและมีความสุข

#### 6) การเพิ่มพลังในชีวิตสมรสด้านบทบาทและความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ หมายถึง ภาระหรือพันธะผูกพันในการจะปฏิบัติหน้าที่การงานของผู้ร่วมงานให้ เป็นไปตามเป้าหมายขององค์การเนื่องจากบุคคลต้องอยู่ร่วมกันทำงานในองค์การ จำเป็นต้องปรับลักษณะนิสัย เจตคติของบุคคลเพื่อช่วยเป็นเครื่องผลักดันให้ปฏิบัติงานตามระเบียบรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบและมีความซื่อสัตย์สุจริต คนที่มีความรับผิดชอบ จะทำให้การปฏิบัติงานไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และช่วยให้การทำงานร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่น ความรับผิดชอบจึงเป็นภาระผูกพันที่ผู้นำต้องสร้างขึ้นเพื่อให้องค์การสามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างดี

กล่าวโดยสรุป การเพิ่มพลังในชีวิตสมรส เป็นสิ่งสำคัญที่คุณสมรสทุกคู่ต่างปรารถนา เพื่อให้ชีวิตคู่สมรสมีความสุข สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเห็นคุณค่าของกันและกัน เอาใจใส่ดูแลกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน โดยคู่สมรสจะต้องมีความรักความผูกพัน มีความเข้าใจอย่างถึงใจ มีความไว้วางใจ มีการสื่อสารทางบวก มีกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และมีบทบาทและความรับผิดชอบ

#### เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง.(2561) สถิติงานทะเบียนครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุขกรมสุขภาพจิต.(2553) คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง: คู่มือประสานใจ ก่อนหย่าร้าง สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- งามตา วนิทานนท์. (2553). ชุดงานวิจัยเพื่อสร้างดัชนีคุณภาพชีวิตครอบครัวไทยและการประยุกต์ใช้ผลวิจัย.
- วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม 2553.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ
- จรรยา สุวรรณทัต. (2547). จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัว. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมจริราช
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2555). รายงานการวิจัย: การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัว.
- วารสารเกษมบัณฑิต ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2555.
- มณฑิรา จารุเพ็ง (2560). จิตวิทยาครอบครัว. กรุงเทพฯ : แดนิคส์ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)เล่ม2*. พิมพ์ครั้งที่9 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). *หลักสูตร/คู่มือต่อครอบครัว*. กรุงเทพฯ: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- Beavers, R., & Hampson, R.B. (2000). The Beavers system model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, Vol.22, 128-130.
- Bloom, B.L.(1999). *Planned Short-termed psychotherapy. A clinical handbook*. Boston: Allyn & Bacon.
- Cook, K.S.(2001). *Trust in Society*. New York: Rusell Sage Foundation.
- Corey, M.S. & Corey, G. (2008). *Groups Process and Practice*. 7th ed. CA: Thomson Brooks/Cole. 447-468
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1991). *Interviews strategies for helpers*. California : Brooks/Cole publishing Company.
- Geggie, J., Defrain, J., Hickcock, S., & Simone, S.(2000). *Family strength research project*. The Family Action Center, University of Newcastle, Australia.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An Overview*. Singapore. Brooks/Cole.
- Golembiewski, R. T., & McConkie, M. (1975). The centrality of interpersonal trust in group processes. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of group processes* (2nd ed., pp. 131-156). New York: John Wiley & Sons.
- Knox, I. and Schacht, C. (2010). *Choice in Relationships: An Introduction to marriage and the family*. (10 th ed.). Wadsworth, Cengage Learning, 38, 234-236
- Lieberman, R.P. (1970). Behavioral approaches to family and couple therapy. *American Journal of Ortho-pschiatry*, 40, 106-108.
- Marshall, E. M. (2000). Building trust at the speed of change: The power of the relationship – based corporation. New York : Amacom.
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *The Academy of Management Review*, 20(3), 709–734.
- McAllister, D. J. (1995). Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*, 38(1)
- Meichenbaum, D.(1995). *Changing conceptions of cognitive behavior modification: Retrospect and Prospect*. In M.J. Mahoney(Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. New York: springer.



Miller, G.(2001). "Why is trust necessary in organization?" The Moral Hazard of Profit Maximization. In *Trust in society*, ed. K.S. Cook, pp. 307-331. New York: Russell Sage Foundation.

Mishra, A.K. (1996) Organizational Responses to Crisis: The Centrality of Trust. In: Kramer, R.M. and Tyler, T.R., E., Eds., *Trust in Organizations*, Sage, Thousand Oaks, 261-287.

Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. *Administrative Science Quarterly*, 41(4), 574–599.

Rotter, J.B.(1971). Generalized expectancies for interpersonal trust. *American Psychologist*,26, 443-452.

Skinner, H.A., Steinhauer,P.D., & Santa-Barbara, J.(1995). *Family Assessment Measure – III (FAM-III)*. Ontario, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Whitney, J. O. (1996). *The economics of trust : Liberting profits and restoring cooperate validity*. New York : McGraw – Hill.

.....