

ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

วรัญญา คงปรีชา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

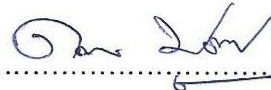
พฤศจิกายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วรรณญา คงปรีชา ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

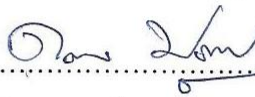

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนาคล)

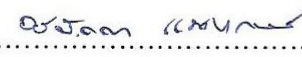

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ชลดาว ปุรณานนท์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนาคล)


..... กรรมการ
(ดร.ชลดาว ปุรณานนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชนิดดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 4 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2560

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์สำเร็จลงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.คลดาว ปุณณานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน เอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในความกรุณาและความห่วงใยที่ท่านมีให้ จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ดร.โพธิพันธ์พานิช ดร.จิตรา คุษฎีเมธา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยเอกหญิง ดร.ชนัดดา แนบเกษร ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย ให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากนายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน และผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปึก ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และคู่สามี-ภรรยา ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อหิรัญ คุณแม่กัญญา คงปรีชา ที่คอยให้ความรักความห่วงใยให้กำลังใจอันมีค่ามหาศาล ให้ลูกอดทนและให้ตั้งใจแน่วแน่ในการทำวิจัยให้สำเร็จ คอยสนับสนุนลูกทุกอย่างในชีวิตและอยู่เคียงข้างลูกเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณตเวทีแด่บุพการี บูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบเท่าทุกวันนี้

วรัญญา คงปรีชา

56910156: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้การปรึกษา)

คำสำคัญ: ความไว้วางใจ/ สามี่-ภรรยา/ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

วรัญญา คงปรีชา: ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ ความไว้วางใจในคู่สามี่-ภรรยา (THE EFFECTS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ON COUPLE TRUST) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., ดลดาว ปุณณานนท์, ศศ.ด. 157 หน้า. ปี พ.ศ. 2560

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี่-ภรรยา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นสามี่-ภรรยาที่อาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี่-ภรณาน้อยที่สุดขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คู่ มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี่-ภรรยา และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยดำเนินการทดลองให้การปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดสอบแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามี่-ภรรยาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามี่-ภรรยาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

56910156: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEY WORD: TRUST/ COUPLES/ SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY

WARANYA KONGPRECHA: THE EFFECTS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ON COUPLE TRUST. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., DOLDAO PURANANON, Ph.D. 157 P. 2017.

This quasi-experimental research aimed to study the effects of solution-focused brief therapy on couple trust who live in Chachoengsao province. The sample comprised of 20 couples who had average point of couple trust at low score and volunteered to participated in the study. The simple random sampling method was adopted to assign sample into two groups equally: an experimental group and a control group with 10 couples each. The instruments used for collecting data were the couple trust questionnaire and the couple counseling program based on solution-focused brief therapy. The intervention was administered for 10 sessions of 45-60 minutes duration twice weekly for 8 weeks. The research design was two-factor experiment with repeated measures on one factor. The study was divided into 3 phases: the pre-test phases, the post-test phases and the follow-up phases. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and tested for pair differences among group using of Newman-Keul's Method.

The results revealed that there was statistically significant interaction at .05 level between the method and the duration of the experiment. The average score of couple trust in the experimental group was higher than the control group with statistically significant different at .05 level when measured in the post-test and follow-up phases. The levels of couple trust average score in the experimental group in the post-test and follow-up phases were higher than the pre-test phase statistically significant different at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาคู่สมรส ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น..	24
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	53
การดำเนินการทดลอง.....	55
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิจัย.....	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	70
สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผล.....	71
ข้อเสนอแนะ.....	82
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	149
ภาคผนวก ค.....	156
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	157

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการทดลอง..... 56
2	ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป ของสามี่-ภรรยาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 61
3	ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี่-ภรรยาของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล..... 62
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี่-ภรรยา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง..... 65
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 67
6	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของคู่สามี่-ภรรยาในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น..... 68
7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี่-ภรรยาที่ได้รับ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี ของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)..... 69
8	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของข้อความของแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่ สามี่-ภรรยา..... 150
9	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความไว้วางใจในคู่สามี่-ภรรยา..... 152
10	ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่ สามี่-ภรรยา..... 152
11	ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูลโดยใช้วิธี ของ Mauchly..... 154

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	63
3 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	64
4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย ความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา.....	66

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความไว้วางใจ เป็นปัจจัยพื้นฐานต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย ที่มีให้กัน ความไว้วางใจที่ดีจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ไปในทางบวก และสามารถทำให้บุคคลทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่ระแวงซึ่งกันและกัน ให้ความเคารพต่อสิทธิและเสรีภาพของแต่ละคน ไม่ล่วงล้ำความเป็นส่วนตัวของบุคคลอื่น เป็นต้น ความไว้วางใจนั้นสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในองค์กร ต่าง ๆ เพื่อน ครอบครัว คู่สมรส คู่รัก เป็นต้น ดังนั้นการสร้างและพัฒนาความไว้วางใจที่ดี บุคคล จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้การสร้างความไว้วางใจ เพื่อลดความรู้สึกระแวง สงสัย และความรู้สึกต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การสร้างความไว้วางใจนั้น ไม่สามารถสร้างได้ง่าย ๆ เพียงไม่กี่วัน จำเป็นต้องอาศัยเวลา ความจริงใจ ความซื่อสัตย์และ การกระทำในทางบวกที่สม่ำเสมอ เป็นต้น (พรทิพย์ เกษุรานนท์, 2552) การกระทำของบุคคล ทั้งสองฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจเป็นสิ่งที สำคัญมาก เพราะปัจจุบันในสังคมไทย บุคคลมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันน้อยลงการไม่ไว้วางใจ กันของบุคคลสามารถนำมาซึ่งความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้ง การนินทาว่าร้าย และอาจรวมถึง การใช้ความรุนแรงจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

พสุ เดชะรินทร์ (2556) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใด สามีกับภรรยา บิดา มารดากับบุตร เพื่อนกับเพื่อน ฯลฯ ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ถ้าเมื่อใดที่ความไว้วางใจระหว่างกันหายไป ทั้งความสัมพันธ์ ความเชื่อใจ ความภักดี ความรัก ฯลฯ ก็จะมีปัญหา ความไว้วางใจระหว่างกันทั้งสิ้น เมื่อใดก็ตามที่ภรรยาไม่ไว้วางใจสามี ความสัมพันธ์ในครอบครัว ก็จะมีปัญหา ความไว้วางใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน ความไว้วางใจจะเกิดขึ้นได้นั้น ไม่ได้มาจากคำพูด แต่มาจากการกระทำของแต่ละบุคคล บางคนอาจจะสามารถใช้คำพูดดี ๆ สามารถพูดโน้มน้าวใจได้เก่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะได้รับความไว้วางใจจากอีกฝ่าย ถ้าสิ่งที เขากระทำไปนั้น ไม่ได้นำไปสู่ความไว้วางใจโดยเฉพาะในกลุ่มสามี-ภรรยา ความไว้วางใจในกลุ่มสามี- ภรรยาเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิตคู่ให้เป็นอย่างราบรื่นและมีความสุข เพราะถ้าหากทั้งคู่ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่คิดระแวงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เชื่อใจในพฤติกรรม จนทำให้ชีวิตคู่ มีความสุข ความไว้วางใจนี้จะช่วยสร้างความมั่นคงในความสัมพันธ์ของทั้งคู่ให้ดีขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันชายและหญิงจำนวนมาก นิยมใช้ชีวิตสมรสกันเร็วขึ้นโดยใช้เวลาในการศึกษานิสัยหรือพฤติกรรมของกลุ่มตนเองน้อย เนื่องจากสภาพสังคมในยุคปัจจุบันที่เอื้อให้เกิดความสนิทสนมและใกล้ชิดกันมากขึ้นทำให้มีการตกลงใจใช้ชีวิตคู่สมรสที่เร็วขึ้น ชีวิตสมรสนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงขั้นตอนที่เรียกว่า วงจรชีวิตสมรส ซึ่งสามารถแปลงเป็น 4 ระยะ คือ ระยะเริ่มสร้างครอบครัว (Formation stage) ระยะมีลูก (Expansion stage) ระยะที่ลูกโตและแยกจากครอบครัว (Contraction stage) และระยะหลังการเลี้ยงดู (Post parental stage) วงจรชีวิตสมรส ในแต่ละระยะนั้น ความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรสจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากก็น้อย กลุ่มสมรสจึงต้องมีการเตรียมพร้อมในการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ โดยเฉพาะในระยะเริ่มสร้างครอบครัว (Formation stage) เป็นระยะที่หญิงชายเริ่มสร้างความผูกพันต่อกัน มีการเลือกคู่ การแต่งงาน และมีครอบครัวใหม่เกิดขึ้น เป็นช่วงเวลาที่คู่สามี-ภรรยาต้องทำความรู้จักและปรับตัวเข้าหากัน ดูแล เอาใจใส่กัน รู้จักสื่อสารความต้องการและความคิดเห็นของกันและกัน เพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

การที่คู่สามี-ภรรยาที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ไม่ไว้ใจกัน ไม่สามารถพึ่งอาศัยกันได้ ไม่ดูแลเอาใจใส่กัน ไม่เชื่อมั่นเชื่อใจในคู่ครองของตนก็อาจนำมาซึ่งการใช้ชีวิตคู่อย่างไม่มีความสุข ความระแวงในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และอาจส่งผลให้เกิดการหย่าร้างตามมาจากสถิติข้อมูลการหย่าร้าง ในปี พ.ศ. 2557-2559 พบว่า ประเทศไทยมีอัตราการหย่าร้าง คือ 111,810, 117,880 และ 118,539 คู่ ตามลำดับ (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2557; 2558; 2559) แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นทุกปี สาเหตุของการหย่าร้างที่เกิดขึ้นมีปัจจัยมาจาก การนอกใจ การไม่ซื่อสัตย์ การไม่จริงใจ การระแวง การไม่ดูแลไม่ใส่ใจกัน เป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกัน การขาดการสื่อสาร สถานะทางการเงินที่ไม่มั่นคง เป็นต้น หลาย ๆ สาเหตุของการหย่าร้างนั้น ส่วนใหญ่ เป็นผลมาจากความไม่ไว้ใจของทั้งคู่ทำให้เกิดสาเหตุต่าง ๆ ของการหย่าร้างตามมา

จากการสำรวจข้อมูล โดยการสัมภาษณ์คู่สามี-ภรรยาที่มารับบริการที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 5 คู่ พบว่า ประเด็นปัญหาที่ทำให้คู่สามี-ภรรยาใช้ชีวิตคู่ไม่ราบรื่น ได้แก่ ความระแวง ความไม่ไว้ใจ ความไม่ซื่อสัตย์ ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ไม่มีความมั่นคงในคู่ของตนเอง สถานะทางการเงินไม่มั่นคง เป็นต้น จากประเด็นปัญหาที่ทำให้คู่สามี-ภรรยาใช้ชีวิตคู่ไม่ราบรื่นที่ได้จากการสัมภาษณ์และรวมถึงความสำคัญของความไว้ใจ ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็นเรื่องความไว้ใจในคู่สามี-ภรรยา เนื่องจากความไว้ใจในคู่สมรสนั้นถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตคู่ให้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา พบว่า McAllister (1995) แนวคิดทฤษฎีความไว้วางใจว่าเป็นสถานะทางจิตวิทยาและจำแนกความไว้วางใจออกเป็น 2 ประการ 1) ความไว้วางใจมีพื้นฐานมาจากความรู้ความเข้าใจ (Cognition-based trust) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณคนเลือกผู้ซึ่งไว้วางใจในสิ่งที่น่านับถือภายใต้สถานการณ์หนึ่ง และเลือกในสิ่งที่คุณพิจารณาว่าเป็นเหตุผลที่ดีที่สุด และ 2) ความไว้วางใจมีพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก (Affective-based trust) หมายถึง ความผูกพันทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล บุคคลที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความไว้วางใจในความสัมพันธ์นั้นจะแสดงออกซึ่งการดูแลและการเอาใจใส่อย่างแท้จริง และจะทำให้บุคคลมีความเชื่อในคุณสมบัติที่ดีของผู้นั้น หรือน่าเชื่อถือและเชื่อว่าความรู้สึกเหล่านี้จะได้รับการตอบแทนความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา เป็นสิ่งสำคัญที่ทุก ๆ คู่พึงมี เพราะจะสามารถช่วยพัฒนาและสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับคู่สามี-ภรรยาและ Rempel, Holmes and Zanna (1985) ได้ศึกษาเรื่องความไว้วางใจในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด โดยมีการแบ่งองค์ประกอบในการวัดออกเป็น 3 องค์ประกอบ ด้านที่ 1 ด้านการคาดการณ์ได้ จะวัดการคาดการณ์พฤติกรรมของกลุ่มสามี-ภรรยาได้อย่างถูกต้อง ด้านที่ 2 ด้านการไว้วางใจได้ จะวัดความมั่นใจในความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกันในกลุ่มสามี-ภรรยา และด้านที่ 3 ความเชื่อมั่น จะวัดเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ และการดูแลใส่ใจจากคู่สามี-ภรรยาถ้าต้องเผชิญสถานการณ์ในอนาคตที่ไม่แน่นอน

จากแนวคิด ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาและสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับคู่สามี-ภรรยาโดยผู้วิจัยเลือกนำแนวคิดของ Rempel, Holmes and Zanna (1985) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาความไว้วางใจโดยการให้การปรึกษาคู่สมรสทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มสามี-ภรรยา

การให้การปรึกษาคู่สมรสทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหาทางออกของปัญหาโดยจะไม่เน้นหาสาเหตุของปัญหามุ่งหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยการตั้งเป้าหมายที่จะบรรลุเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคนิค การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เพื่อให้บุคคลมองเห็นเป้าหมายและเรียนรู้วิธีที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น เทคนิคการใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา บางครั้งก็เกิดขึ้นน้อยหรือไม่รุนแรง และปัญหานั้นไม่ได้อยู่กับบุคคลไปตลอด ให้ผู้รับการปรึกษามองสถานการณ์ในวันที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ สร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จ รวมทั้งการจูงใจเพื่อให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างชัดเจน และทำการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง เทคนิคการใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist feedback to clients) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษารูปในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ ไปให้กับผู้รับการปรึกษา ได้รับรู้ถึงทางออกของคนที่ตนเองเลือก ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา และใช้ได้กับผู้รับบริการที่มีปัญหาหลากหลายรูปแบบและทุก ๆ ช่วงวัย โดยเน้นที่การหาทางออกของปัญหามากกว่าการหาสาเหตุของปัญหา จึงใช้ระยะเวลาในการให้การปรึกษาสั้นกว่าทฤษฎีอื่น ๆ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา เพื่อให้กลุ่มสามี-ภรรยาที่มีความไว้วางใจระหว่างกันเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เรียนรู้ที่จะมีชีวิตรอยู่คงเดิมอย่างมีความสุข และราบรื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มสมรสทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มสมรสทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มสมรสทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนทดลอง
5. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มสมรสทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความไว้วางใจในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขและหาทางออกกับปัญหาที่พบเจออยู่ได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. หน่วยงานที่เป็นแหล่งเก็บข้อมูล ได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้มารับบริการและวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งหน่วยงานยังสามารถนำไปปรับใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้มารับบริการรายอื่น ๆ ได้อีกด้วย

3. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจศึกษาในด้านการให้การปรึกษาความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา รวมทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ คู่สามี-ภรรยาที่อาศัยอยู่ในเขต ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1.1 ชายและหญิงที่อยู่ร่วมกัน โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย
- 1.2 ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสามี-ภรรยา ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป
- 1.3 มีอายุระหว่าง 23-44 ปี และไม่มีบุตร
- 1.4 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ คู่สามี-ภรรยาที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความไว้วางใจที่พัฒนาขึ้น ให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คู่ ทำ
- 2.2 หาค่าความสอดคล้องของแบบวัดทั้งสองฉบับ และ เลือกคู่สามี-ภรรยาที่มีคะแนนความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน

2.3 นำคะแนนจากข้อ 2.2 มาจัดเรียงตั้งแต่ปานกลางลงมาถึงต่ำสุด และคัดเลือกคู่สามี-ภรรยาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำสุดขึ้นไปมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คู่ เป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่

- 2.4 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variables)

1. วิธีการ

- 1.1 การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy)
- 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy)

therapy)

2. ระยะเวลาในการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

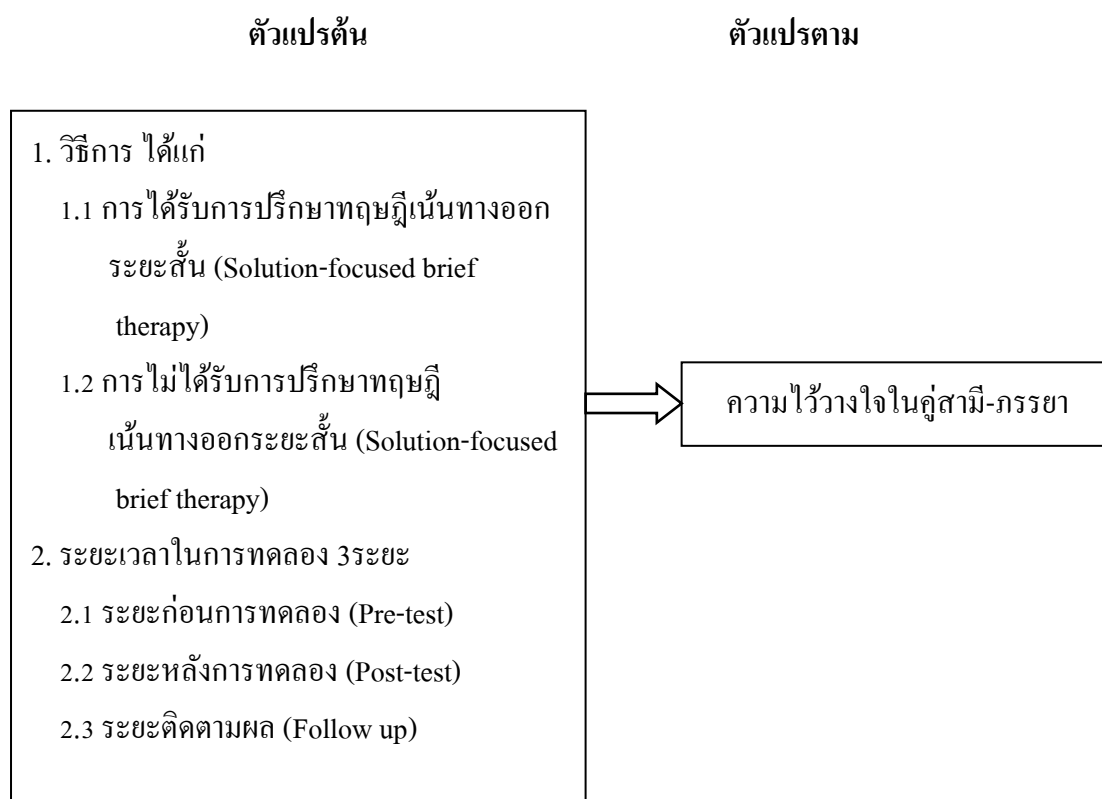
2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post-test)

2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)

ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ ความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าวรรณกรรมและวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความไว้วางใจ หมายถึง การที่สามี-ภรรยา มีความรู้สึก เชื่อใจ ไว้วางใจ เข้าใจใน การกระทำของอีกฝ่าย มีการแสดงของพฤติกรรมที่บอกถึงความคงเส้นคงวาได้รับความเชื่อมั่น มั่นใจในความสัมพันธ์ ดูแลใส่ใจกันเมื่อต้องเผชิญต่อสถานการณ์ความไม่แน่นอนในอนาคต ของทั้งคู่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การคาดการณ์ได้ หมายถึง การที่สามี-ภรรยา สามารถระบุ ทำนาย บ่งบอกถึง พฤติกรรมของอีกฝ่าย ได้ชัดเจน และถูกต้อง

1.2 การไว้วางใจได้ หมายถึง การที่สามี-ภรรยา ที่ทำให้เกิดความมั่นใจซึ่งกันและกัน โดยมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมในอดีตของบุคคลนั้น ทำให้เกิดพฤติกรรมและความรู้สึกที่คงไว้ ซึ่งสัมพันธ์ภาพอันดี เช่น เป็นบุคคลที่มีความจริงใจ มีความซื่อสัตย์

1.3 ความเชื่อมั่น หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ และมีการดูแลใส่ใจ จากคู่สามี-ภรรยา จากการเผชิญต่อความไม่แน่นอนในอนาคต

2. คู่สามี-ภรรยา หมายถึง ชาย-หญิงที่ใช้ชีวิตร่วมกันฉันท์สามี-ภรรยา โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสและยังไม่มีบุตร

3. การปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง ผู้ให้การปรึกษา ให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาหรือบุคคล 2 คน ในการสร้างความไว้วางใจระหว่างกัน และสามารถที่จะร่วมกันหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น และให้ทั้งคู่เห็นถึงความสำคัญ ของความไว้วางใจที่ควรมีให้กัน โดยใช้กระบวนการและเทคนิคในการให้การปรึกษา ตามทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 10 ครั้ง ประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้

3.1 การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) หมายถึง การใช้คำถามเพื่อให้ บุคคลเห็นเป้าหมายและรู้วิธีที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น

3.2 การใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) หมายถึง ถามเพื่อให้สมาชิกเห็นว่า ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา บางครั้งก็เกิดขึ้นน้อยหรือไม่รุนแรง และปัญหานั้นไม่ได้อยู่กับเขา ไปตลอด

3.3 การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) หมายถึง ผู้รับการปรึกษาบอกระดับ ในการรับรู้สถานการณ์ สร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จ รวมทั้งการจูงใจ เพื่อให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างชัดเจน และทำการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

3.4 การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) หมายถึงผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหา

ที่เผชิญได้ โดยในโปรแกรมการให้การศึกษาคู่สามี-ภรรยา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบ่ง
ออกเป็น 10 ครั้งต่อคู่ ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมให้การศึกษาทั้งหมดจำนวน
100 ครั้ง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญเรียงลำดับตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา
 - 1.1 ความหมายของความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา
 - 1.2 ความสำคัญของความไว้วางใจ
 - 1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจ
 - 1.4 ความหมายของสามี-ภรรยา
 - 1.5 วัตถุประสงค์ของการสมรส
 - 1.6 คุณภาพชีวิตสมรส
 - 1.7 ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ชีวิตคู่
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคู่สมรสและความไว้วางใจ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาคู่สมรสทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.1 ความหมายของการปรึกษาคู่สมรส
 - 2.2 ความเป็นมาของการปรึกษาคู่สมรส
 - 2.3 กระบวนการในการปรึกษาคู่สมรส
 - 2.4 การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.5 เป้าหมายในการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.6 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

ความหมายของความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

ความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยาเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิตคู่ให้เป็นไปอย่างราบรื่น และมีความสุข เพราะถ้าหากทั้งคู่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่คิดระแวงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เชื่อใจ ในพฤติกรรม จนทำให้ชีวิตคู่มีความสุข ความไว้วางใจนี้จะช่วยสร้างความมั่นคงในความสัมพันธ์ ของทั้งคู่ให้ดีขึ้นอีกด้วย

มีผู้ให้ความหมายของความไว้วางใจไว้หลายท่าน ดังนี้

ความไว้วางใจ หมายถึง ความคาดหวังที่มีต่อตัวผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลหนึ่งจะไว้วางใจ บุคคลอื่นได้ก็ต่อเมื่อยามใดที่ตนเองต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องที่มีความเสี่ยง ซึ่งมีบุคคลอื่นเป็นผู้ คุมสถานการณ์นั้น ๆ โดยส่วนใหญ่ตนเองมีความคาดหวังว่าบุคคลนั้น ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงที่อาจ เกิดจากพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆก็ตามที่ตนเองต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย นอกจากนี้ การสร้าง ความรู้สึกไว้วางใจนั้นจะต้องมีคุณลักษณะด้านความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น Deutsch (1965 อ้างถึงใน เกศินี มั่นปาน, 2552, หน้า 6)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความคาดหวังต่อบุคคลเป็นที่น่าเชื่อถือทั้งด้านคำพูด การกระทำ คำมั่นสัญญา จากการเขียนหรือใช้ข้อความของบุคคลหรือกลุ่มซึ่งจะสามารถทำให้เกิดความ ไว้วางใจ (Rotter, 1971)

ความไว้วางใจ แสดงถึงความพึ่งพาอาศัยกันหรือความมั่นใจในบางสถานการณ์ ความไว้วางใจสะท้อนให้เห็นความคาดหวังผลลัพธ์ทางบวก ความไว้วางใจแสดงถึงความเสี่ยง บางประการต่อความคาดหวังของสิ่งที่ได้รับและความไว้วางใจแสดงถึงบางระดับของ ความไม่แน่นอนต่อผลลัพธ์ (Golembiewski & McConkie, 1975)

ความไว้วางใจ ส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจที่มีต่อกัน ว่าแต่ละฝ่ายจะกระทำ การหรือแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ส่งผลประ โยชน์สูงสุดแก่อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรูปแบบหรือระดับ ความไว้วางใจนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความไว้วางใจแบบไร้เหตุผล (Blind trust) คือ ความไว้วางใจที่เกิดขึ้นจาก การมีข้อมูลความรู้ไม่เพียงพอ จึงใช้หลักการที่ไร้เหตุผลมากำหนดความไว้วางใจที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง

ระดับที่ 2 ความไว้วางใจแบบมีแผน (Calculative trust) คือ ความไว้วางใจที่ใช้หลักการ ด้านค่าใช้จ่าย หรือผลประโยชน์ ในทางลัดหรือในทางมิชอบมาตัดสินใจเพื่อดำเนิน ความสัมพันธ์ต่อไป

ระดับที่ 3 ความไว้วางใจที่สามารถพิสูจน์ได้ (Verifiable trust) คือ ความไว้วางใจ ที่ฝ่ายหนึ่งสามารถจะทำการตรวจสอบการกระทำอีกฝ่ายหนึ่งได้ตามความสามารถว่ามี

ความเหมาะสมและสมควรแก่การให้ความไว้วางใจหรือไม่ Luhman (1979 อ้างถึงใน ศิริลักษณ์ ศรีทอง, 2555, หน้า 6)

ความไว้วางใจเกี่ยวข้องกับ 1) การประเมินค่าของคู่รักในฐานะที่เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ และคาดการณ์ได้ 2) ความเชื่อว่าคู่รักเอาใจใส่ในความต้องการของตนเองและสามารถไว้วางใจได้ตลอดเวลา 3) ความรู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น Rempel (1985 อ้างถึงใน นันทกานต์ วงษ์ปัญญา, 2542, หน้า 24)

ความไว้วางใจ เป็นความคาดหวังในทางบวก ต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็คำพูด การกระทำ หรือการตัดสินใจที่จะกระทำตามสมควรแล้วแต่โอกาส (Rousseau, Stikin, Burt & Camerer, 1988, อ้างถึงใน ศิริลักษณ์ ศรีทอง, 2555, หน้า 5)

ความไว้วางใจ หมายถึง สิ่งที่บุคคลมีความมั่นใจและตั้งใจที่จะกระทำการที่อยู่บนพื้นฐานของคำพูด การกระทำ และการตัดสินใจ ของบุคคลอื่น (Lewicki, McAllister & Bies, 1998)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความตั้งใจกระทำต่อผู้อื่นบนพื้นฐานความคาดหวังเชิงบวก ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล ภายใต้เงื่อนไขของความเล็งและการพึ่งพากัน ความไว้วางใจ เป็นทั้งความเชื่อ Belief การตัดสินใจ Decision และการกระทำ Action (Davis, Schoolman, Mayer & Tan, 2000)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความเต็มใจที่จะจัดแจงและตอบสนองการกระทำของตนเอง ต่อบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากความเชื่อมั่นว่าบุคคลอื่นให้สิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ Scanzoni (1979 อ้างถึงใน นันทกานต์ วงษ์ปัญญา, 2542, หน้า 23)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความไว้นือเชื่อใจที่เรามีต่อบุคคลอื่นว่า เขาจะปฏิบัติต่อเรา ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต สามารถพึ่งพิงได้ รวมถึงการไม่เอาเปรียบเรา (พสุ เดชะรินทร์, 2547)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความเชื่อมั่นในด้านคุณสมบัติของบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ในด้านความจริง ความน่าเชื่อถือในความเที่ยงตรงซื่อสัตย์สุจริตความจงรักภักดีและความไว้นือเชื่อใจได้ของบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ (เกศินี มั่นปาน, 2552)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความมั่นใจ ความเชื่อมั่นและการสนับสนุนของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง (จิรวัดน์ ปฐมพรวิวัฒน์, 2553)

ความเชื่อถือไว้วางใจระหว่างเพื่อนร่วมงาน หมายถึง ความคาดหวังเชื่อมั่นต่อเพื่อนร่วมงาน ว่าเพื่อนร่วมงานกระทำในสิ่งที่ต้องการและเชื่อมั่นต่อกัน ประกอบด้วย 3 ด้านได้แก่ ด้านความสำเร็จของผลงาน ด้านความตรงไปตรงมา และด้านการแสดงความเอาใจใส่ห่วงใย (อังสนา สำนสม, 2553)

ความไว้วางใจ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความรู้สึก ความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ว่าเป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมสามารถพยากรณ์ได้ มีความเมตตาต่อผู้อื่นและมีความสามารถในการพึ่งพาอาศัยได้ ที่แสดงออกถึงความคาดหวังในคำพูดและการกระทำ รวมถึงการตัดสินใจในผู้อื่นที่มีผลกระทบต่อตนเอง (พิเชษฐ ผดุงเพิ่มตระกูล, 2554)

ความไว้วางใจ หมายถึง การมอบความเชื่อมั่นความมั่นใจให้, วางใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

สรุปได้ว่า ความไว้วางใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึก เชื่อใจ ความไว้วางใจได้ ความคงเส้นคงวาของพฤติกรรมที่สามารถคาดการณ์ได้เฉพาะเจาะจง และความเชื่อมั่น มั่นใจในความสัมพันธ์ การดูแลใส่ใจกันเมื่อต้องเผชิญต่อความสถานการณ์ความไม่แน่นอนในอนาคต

ความสำคัญของความไว้วางใจ

มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความไว้วางใจไว้ ดังนี้

Reynolds (1997 อ้างถึงใน ศิริลักษณ์ ศรีทอง, 2555, หน้า 7-8) กล่าวว่า ความไว้วางใจ เป็นวิถีทางหนึ่งของการสะท้อนสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในองค์กรและเป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่สำคัญ แสดงถึง ความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในสัมพันธ์ภาพกับความไว้วางใจ การตอบสนองต่อความไว้วางใจมี 3 ประการ ดังนี้ ประการแรก ความไว้วางใจต้องใช้เวลาในการพัฒนา การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจจะต้องทำให้มืออยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ไม่ต้องพูดได้ว่าการสร้างความไว้วางใจจะใช้เวลานานแต่อาจจะใช้เวลาสั้นก็ได้ โดยต้องมีเป้าหมายร่วมกันที่ชัดเจนและไม่มีการลงโทษจะทำให้ความไว้วางใจพัฒนาได้เร็วขึ้นซึ่งเป็นความท้าทายของผู้นำ ประการที่สอง ความต้องการความไว้วางใจต้องมีความอดทน ความไว้วางใจในองค์กรต่ำก็จะทำให้ผลการปฏิบัติงานต่ำ ถ้าความไว้วางใจในองค์กรสูงจะทำให้บุคลากรทุกคนมีมาตรฐานในการทำงานที่สูง และสุดท้าย คือ ความไว้วางใจต้องใช้ทักษะและการฝึกปฏิบัติ ซึ่งการพัฒนาทักษะและจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นต่อสัมพันธ์ภาพความไว้วางใจในการปฏิบัติงาน

Marshall (2000 อ้างถึงใน ศิริลักษณ์ ศรีทอง, 2555) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของความไว้วางใจโดยมองความเป็นธรรมชาติของมนุษย์และกฎแห่งธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งหมายถึง การดำรงชีวิตด้วยความจริง ความไว้วางใจเป็นสิ่งที่จำเป็น มนุษย์ต้องการการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นความต้องการทางด้านชีววิทยา เมื่อกำเนิดขึ้นมาในโลก ความไว้วางใจก็เป็นสิ่งที่จำเป็นทางด้านร่างกาย เนื่องจากเมื่อเกิดขึ้นมาก็จะพบกับความไม่มั่นคง ไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกายและได้รับความเสี่ยงซึ่งไม่ได้มีการคำนึงถึงความเปราะบางนี้ แต่ความไว้วางใจจะต้องมีความซื่อสัตย์และให้การดูแล ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เกิดขึ้น ความไว้วางใจก็จะถูกทำลาย เมื่อเจริญเติบโตขึ้นความไว้วางใจ

ไม่สูญหายไป แต่ระดับของความไว้วางใจจะอยู่ในรูปของประสบการณ์และเป็นเหตุการณ์ที่ดำเนินต่อมา โดย Mink, Esterhuysen, Mink and Owen (1993) มองว่า ความไว้วางใจเป็นเรื่องทางกายภาพ บุคคลรู้สึกว่าร่างกาย และจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องปลอดภัย เมื่อรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะได้รับความปลอดภัย บุคคลจะเริ่มเกิดความไม่มั่นคงและวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การเคารพตนเองนั้น เป็นพื้นฐานที่บุคคลนั้นควรปฏิบัติ บุคคลจะมีความรู้สึกดีถ้าบุคคลให้ความไว้วางใจและสามารถไว้วางใจผู้อื่นได้ บุคคลที่มีความเคารพตนเองต่ำอาจขึ้นอยู่กับทิศทางความกลัว การยินยอมผู้อื่นมาก ดังนั้นระดับการเคารพตนเองจะช่วยให้เกิดประสิทธิผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้

พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2552) กล่าวว่า ความไว้วางใจมีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพหรือบทบาทไหน เมื่อคนมีความไว้วางใจกันก็เป็นที่มาของความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ที่ไม่ต้องหวาดระแวงกับคนรอบข้างว่าจะทำร้ายหรือเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตน ครอบครัว คนใกล้ชิด งาน หน่วยงาน สังคม หรือประเทศของเขา ความไว้วางใจเป็นหัวใจหรือรากฐานที่ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ที่ทำให้ครอบครัวและสังคมน่าอยู่มากขึ้น ความไว้วางใจยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลกล้าทำในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่สิ่งนั้นไม่เคยทำมาก่อน แต่เกิดความมั่นใจและเชื่อใจกับสิ่งที่ทำ คนรอบข้าง ผู้บังคับบัญชา ลูกน้อง และ/หรือระบบของหน่วยงานที่สนับสนุนการทำงานหรือการทำสิ่งต่าง ๆ จึงทำให้คนนั้นประสบความสำเร็จ เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ในงานและในสังคม ที่คนอื่นสามารถนำมาต่อยอดและเกิดประโยชน์กับหน่วยงานและสังคมมากมายต่อไป แต่ถ้าปราศจากความไว้วางใจ ก็จะไม่มีการกล้าเสี่ยงที่จะทำอะไรก็ไม่เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิตและสังคม ความไว้วางใจเป็นหัวใจหรือรากฐานในการทำงานเป็นทีม และ เป็นหัวใจสำคัญแห่งการร่วมมือกันทำงาน ที่หลายหน่วยงานพยายามที่จะสร้างทีมงานและกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลใดจะอยู่ในสถานภาพไหน บทบาทอะไรก็ตาม จำเป็นที่จะต้องสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในส่วนที่ทำให้ตนเองเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ และรู้จักที่จะไว้วางใจคนอื่น ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและในการทำงาน

สรุปได้ว่า ความสำคัญของความไว้วางใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพหรือบทบาทไหน ความไว้วางใจก็เป็นพื้นฐานของบุคคลที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข อีกทั้งความไว้วางใจนั้นเป็นรากฐานที่สำคัญประการหนึ่ง ที่จะทำให้ครอบครัว องค์กร หรือสังคม เกิดความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่จะทำให้บุคคลมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ คือ บุคคลจำเป็นต้องสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น

ขึ้นกับตนเองก่อน และทำให้ตนเองเป็นคนที่น่าเชื่อถือ ไว้ใจได้ ไม่ว่าจะเป็ทางด้านการกระทำ หรือคำพูด และเรียนรู้ที่จะรู้จักไว้วางใจในตัวผู้อื่นด้วย

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจ

มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความไว้วางใจไว้ ดังนี้

แนวคิดของ Lewicki, McAllister and Bies (1998) ทั้งความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจ ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกันหรืออยู่เฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง แต่แทนที่จะแยกออกจากกันแต่ทว่า มีความเกี่ยวพันกัน โครงสร้างมิติเดียวที่อาจจะอยู่ร่วมกันควบคู่กันไปภายในบุคคล

แนวคิดของ McAllister (1995) ความไว้วางใจเป็นสภาวะทางจิตวิทยาและจำแนก ความไว้วางใจออกเป็น 2 ประการ 1) ความไว้วางใจมีพื้นฐานมาจากความรู้ความเข้าใจ (Cognition-based trust) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณคนเลือกผู้ซึ่งไว้ใจในสิ่งที่น่าเชื่อถือ ภายใต้สถานการณ์หนึ่ง และเลือกในสิ่งที่พิจารณาว่า เป็นเหตุผลที่ดี และ 2) ความไว้วางใจมีพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก (Affective-based trust) หมายถึง ความผูกพันทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล บุคคลที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความไว้วางใจในความสัมพันธ์นั้นจะแสดงออกซึ่งการดูแลและการเอาใจใส่อย่างแท้จริง ที่จะให้สวัสดิการแก่หุ้นส่วน มีความเชื่อในคุณสมบัติที่ดี หรือนำสรรเสริญและเชื่อว่าความรู้สึกเหล่านี้จะได้รับการตอบแทน

แนวคิดของ Rempel, Holmes and Zanna (1985) ได้ศึกษาเรื่องความไว้วางใจ ในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด โดยมีองค์ประกอบในการวัด 3 ด้าน 1) ด้านการคาดการณได้ (Predictability) หมายถึง การที่สามี-ภรรยา สามารถระบุ ทำนาย บ่งบอกถึงพฤติกรรมของอีกฝ่าย ได้ชัดเจนและถูกต้อง 2) การไว้ใจได้ (Dependability) หมายถึง การที่สามี-ภรรยา เกิดความมั่นใจ ซึ่งกันและกัน โดยมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมในอดีตของบุคคลนั้น เช่น เป็นบุคคลที่มีความจริงใจ มีความซื่อสัตย์ และเชื่อมั่นได้ 3) ความเชื่อมั่น (Faith) หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจใน ความสัมพันธ์ และการดูแลใส่ใจจากคู่สามี-ภรรยา จากการเผชิญต่อความไม่แน่นอนในอนาคต

กล่าวโดยสรุปคือ ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจ ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกัน แต่มีความเกี่ยวพันกัน มีโครงสร้างมิติเดียวกันที่อาจจะอยู่ร่วมกันควบคู่กันไปภายในบุคคล ความไว้วางใจจำแนกออกเป็นสองประการ ประการที่ 1) ความไว้วางใจเป็นพื้นฐานมาจากความรู้ความเข้าใจ คือ บุคคลรับรู้และสามารถเลือกผู้ที่สามารถไว้ใจและเชื่อถือได้ภายใต้สถานการณ์หนึ่งที่พิจารณาด้วยเหตุผลว่าดีแล้ว 2) ความไว้วางใจมีพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก คือ ความผูกพันทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์นั้นและจะแสดงออก โดยการดูแลและเอาใจใส่อย่างจริงใจ และบุคคลจะเชื่อว่าความรู้สึกเหล่านี้เขาจะต้องได้รับการตอบแทน

ความหมายของสามี-ภรรยา

ความหมายของสามี-ภรรยาในงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วว่า ในประเทศไทย ได้ให้ความหมายของสามี-ภรรยา หรือ คู่สมรส เป็นไปในความหมายเดียวกัน

พวงผกา ประเสริฐศิลป์ (2542) กล่าวว่า สมรส หมายถึง การที่ชาย-หญิง มีความรักที่ต่อกันจนอย่างคงที่ มีความเห็นอกเห็นใจกันและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัวอย่างสามีภรรยา มีผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายยอมรับและสังคมรับรู้ด้วยเช่นเดียวกัน

สุพัตรา สุภาพ (2540) กล่าวว่า สมรส คือ การที่ชายหญิงมีความสัมพันธ์ทางเพศในรูปที่สังคมยอมรับ แต่ละสังคมจะมีกฎเกณฑ์ระเบียบแบบแผนสำหรับคู่สมรสเพื่อความถูกต้อง เช่น บางสังคมการสมรสจะสมบูรณ์แบบจะต้องผ่านพิธี ธรรมเนียมทางศาสนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 479) ได้กล่าวถึง สมรสหรือการแต่งงาน ว่าหมายถึง การทำพิธีเพื่อให้ชายหญิงอยู่กินเป็นสามีตามประเพณี ชีวิตสมรส จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างครอบครัว หากชีวิตสมรสมีความสุขก็จะส่งผลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสังคม การสมรสจึงเป็นกลไกทางสังคมที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้บุคคลทั้งชายและหญิงที่เติบโตมีวุฒิภาวะเมื่อถึงวัยอันเหมาะสมแล้วมาใช้ชีวิตร่วมกันฉันท์สามีภรรยา มีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม และพร้อมที่จะสร้างครอบครัวใหม่ รวมทั้งให้กำเนิดบุตรธิดาเพื่อสืบต่อวงศ์ตระกูลต่อไป

กล่าวโดยสรุป สมรส คือ การที่ชายหญิงมีความรัก ความปรารถนาต่อกัน และพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันฉันท์สามี ภรรยา และเป็นที่ยอมรับตามประเพณีของสังคมในแต่ละสังคม

วัตถุประสงค์ของการสมรส

การสมรสมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545, หน้า 2-3)

1. เพื่อสืบต่อวงศ์ตระกูล หญิงชายมาอยู่ร่วมกันด้วยวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ การให้กำเนิดลูกหลานเพื่อสืบต่อวงศ์ตระกูล เพื่อการมีเพศสัมพันธ์อย่างเหมาะสม การสมรสทำให้การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย เป็นสิ่งที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม เพศสัมพันธ์ที่อยู่ภายในกรอบของการสมรสจะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาไปสู่วุฒิภาวะทางเพศด้วย

2. เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ การสมรสเป็นการสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งจำเป็นต่อความอยู่รอดของบุคคล ครอบครัวใหม่นี้มีหน้าที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต การดูแลรักษาพยาบาล ใช้ การปกป้องสมาชิกให้พ้นจากอันตราย รวมทั้งการอบรมถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณีและค่านิยมของสังคมด้วย

นอกจากนั้นการสมรสยังตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจของบุคคล ในแง่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ความต้องการความรัก ความผูกพันและการดูแลเอาใจใส่
2. ความต้องการเพื่อนเพื่อแบ่งปันความรู้สึก ความสนใจและการทำกิจกรรมต่าง ๆ

ร่วมกัน

3. ความต้องการความมั่นคง เช่น ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ความรู้สึกว่ามีชีวิต มีความหมาย ความรู้สึกต่อเนื่อง (Continuity) และมีทิศทางในชีวิต

4. ความต้องการที่จะเป็นพ่อแม่ ซึ่งหลายคนถือว่าเป็นเครื่องหมายของการเป็นบุคคล ที่สมบูรณ์

5. การมีหลักประกันในความต่อเนื่องของวงศ์ตระกูล และสิ่งที่ตนได้ก่อร่างสร้างตัวขึ้น ในชีวิต

6. ความต้องการทางเพศและความรู้สึกสมบูรณ์ในฐานะเป็นเพศหญิงและเพศชาย

โดยสรุปแล้ว วัตถุประสงค์ของการสมรส คือ การสร้างครอบครัวใหม่ เพื่อดำรง ความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยได้รับการยอมรับทางสังคม เช่น การสืบต่อเชื้อสายเพื่อรักษาความต่อเนื่องของวงศ์ตระกูล ตอบสนองความต้องการทางเพศ ความต้องการความรัก ความผูกพัน การดูแล เอาใจใส่ ช่วยเหลือและปกป้องซึ่งกันและกัน ความต้องการความมั่นคงในชีวิต และถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยมของสังคม

คุณภาพชีวิตสมรส

Lewis and Spanier (1979) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตสมรสเป็นสิ่งที่มีความหมาย ครอบคลุม องค์ประกอบหลายอย่างที่แสดงถึงคุณค่า และการประเมินความสัมพันธ์ของการสมรส โดยประเมินในลักษณะที่เป็นความต่อเนื่องของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส คุณภาพชีวิตสมรส ที่ดีเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดี การสื่อสารระหว่างคู่สมรสที่ดี มีความสุขในชีวิตสมรสสูง มีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน มีความขัดแย้งต่ำ มีการประสานกันระหว่างคู่สมรสเป็นอย่างดี ซึ่งคุณภาพชีวิตสมรสในลักษณะดังกล่าวนี้ อาจจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับการปฏิสัมพันธ์ของคู่สมรส ว่า จะสามารถแสดงออกกันได้ดีเพียงใด และขึ้นอยู่กับหน้าที่ของชีวิตสมรสว่า คู่สมรสจะปฏิบัติ ตามบทบาทหน้าที่ของการเป็นสามีภรรยาได้มากน้อยเพียงใด

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสมรส

Lewis and Spanier (1979 อ้างถึงใน บุญประคอง ภาณุรัตน์, 2531, หน้า 20-21) ได้เสนอ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่จะอธิบายถึงคุณภาพและสถานภาพชีวิตสมรส ซึ่งมีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. การปรับตัวในชีวิตสมรส (Marital adjustment) หมายถึง การที่คู่สมรสมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การตัดสินใจและทำกิจกรรมร่วมกันมีการแสดงออกให้เห็นถึงความรักและความไว้วางใจต่อกันอย่างเปิดเผย รักใคร่ปรองดองกัน มีเรื่องที่ทำให้ขัดใจกันน้อย รวมถึงมีการปรับตัวเข้าหากันในชีวิตสมรสเพื่อไม่ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึก โดดเดี่ยว ทุกข์ใจอ้างว้าง หรือรู้สึกหงุดหงิด

2. ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Marital satisfaction) หมายถึง ระดับความปรารถนาของบุคคลที่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและสบายใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของคู่สมรสที่มีต่อสถานการณ์ชีวิตสมรสในแง่มุมต่าง ๆ ที่เฉพาะเจาะจงลงไป ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความพึงพอใจทางเพศ ความพึงพอใจกับความเป็นเพื่อนคู่ชีวิต เป็นต้น

3. ความสุขในชีวิตสมรส (Marital happiness) หมายถึง การที่คู่สมรสทั้งสองฝ่ายรู้สึกตรงกันว่า ตนเองและคู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความอบอุ่นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

4. ความขัดแย้งในชีวิตสมรส (Marital conflict) หมายถึง ความคิดหรือการแสดงออกของคู่สมรสในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่สามารถตกลงกันได้ ในลักษณะที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี เช่น การขาดความปรองดองกัน การใช้อำนาจในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ การคำนึงถึงผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ การโต้แย้ง ตลอดจนถึงการทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ความแตกต่างกันในจุดยืนของความคิด การไม่ตระหนักถึงความรู้สึกของคู่สมรสด้วยกัน และถ้าคู่สมรสไม่มีความเข้าใจกัน หรือหาทางออกในปัญหาไม่ได้ ก็จะนำไปสู่การจบความสัมพันธ์

5. การสื่อสารระหว่างคู่สมรส (Marital communication) หมายถึง การที่คู่สมรสได้พูดคุยปรึกษาหารือ หรือทำความเข้าใจซึ่งกันและกันในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการแสดงออกโดยไม่ใช้ภาษาพูด เช่น การแสดงสีหน้า ท่าทาง แววตา การเลียนแบบ และมีความเชื่อมโยงกับการมีความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกันและความเข้าใจกันของคู่สมรส ยังต้องรู้จักนิ่งเฉยและเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นประกอบด้วย

6. การผสมผสานในชีวิตสมรส (Marital integration) หมายถึง การรวมหน่วยที่แยกกันเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลายเป็นสิ่งที่รวมกันขึ้นมาใหม่ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างไปจากผลรวม ซึ่งเกิดจากการบวกเอาส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กลุ่มที่มีความสามัคคีร่วมมือกันเป็นอย่างดี เรียกว่า มีการบูรณาการรวมหน่วยสูง ย่อมจะทำงานได้ผลรวมทั้งหมดมากกว่าผลรวมของงานที่สมาชิกแยกกันทำ

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ชีวิตคู่

นันทกานต์ วงษ์ปัญญา (2542) ได้กล่าวถึง ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการใช้ชีวิตคู่ ดังนี้

1. ระดับการศึกษา (Level of education) การศึกษาเป็นการพัฒนาบุคคลทำให้บุคคลมีความเข้าใจพื้นฐานของการใช้ชีวิตที่ดีมีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย Booth and White (1980 cited in Bahr, 1989) กล่าวว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะเป็นผู้ที่มีความรู้และกว้างไกลกว่าผู้ที่มีระดับความรู้ต่ำและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยการมองเห็นทางเลือกได้มากกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้เกิดความไว้วางใจในชีวิตคู่ด้วย

2. การนับถือศาสนา (Religiosity) การนับถือศาสนาเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้คู่สามี-ภรรยาเกิดความไว้วางใจในชีวิตคู่ โดยบุคคลที่ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับศาสนาอย่างสม่ำเสมอ จะมีความไว้วางใจในชีวิตคู่มากกว่าบุคคลที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา Kwon (1984 cited in Bahr, 1989)

3. รายได้ (Income) ความล้มเหลวในชีวิตคู่หรือไม่มีความสุข มักจะเกี่ยวข้องกับปัญหาทางการเงินเมื่อทั้งคู่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้งรุนแรงใจกันไม่ไว้วางใจกัน ในชีวิตคู่มักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีรายได้สูงส่วนการขาดแคลนหรือการมีรายได้ลดลงการตกงานมักมีความสัมพันธ์กับการหย่าร้าง (Stinnett, 1984)

4. การเป็นเพื่อนคู่ชีวิต (Companionship) ความเป็นเพื่อนคู่ชีวิตหมายถึงการที่คู่สามี-ภรรยา ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในยามว่างทั้งกิจกรรมภายในและภายนอกบ้าน เช่น การไปเยี่ยมเยียนญาติพี่น้องด้วยกัน การมีเวลาพูดคุยปรึกษาหารือไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน เป็นต้น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นและทำให้เกิดความไว้วางใจในชีวิตคู่ด้วย

5. ความสัมพันธ์ทางเพศ (Sexual relationship) ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นสิ่งที่สามารถเปิดเผยได้ในชีวิตคู่ไม่จำเป็นต้องปิดบังกันหรือไม่ต้องมีการสังเกตรสนิยมของกันและกัน ความสัมพันธ์ทางเพศมีความจำเป็นทั้งสองฝ่าย ทั้งสองฝ่ายจะต้องได้รับความสุขและความพึงพอใจร่วมกันและเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยทำให้เกิดความไว้วางใจในชีวิตคู่เกิดขึ้นได้

6. ความสอดคล้องทางบทบาท (Role Consensus) Burr (1970) ได้ให้ความหมายของความสอดคล้องทางบทบาทว่าเป็นระดับของความสอดคล้องเกี่ยวกับความเชื่อหรือความปรารถนาของคนสองคนที่มีพฤติกรรมว่าพฤติกรรมไหนควรทำหรือไม่ควรทำ หากในชีวิตของทั้งคู่มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าใครควรทำอะไรและอย่างไรก็จะมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันสูง

7. การสื่อสารทางบวก (Positive communication) การสื่อสารทางบวกระหว่างคู่สามี-ภรรยา มีความสำคัญในการพัฒนาชีวิตคู่ให้มีความสุขการสื่อสารทางบวก หมายถึง

การสื่อสารกันอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง เป็นผู้ฟังที่มีความเห็นอกเห็นใจเข้าใจแล้วเปิดเผยต่อกัน

ภาษาในการสื่อสารที่สำคัญประการหนึ่ง ได้แก่ความสามารถในการเป็นที่ปรึกษาและแก้ปัญหาคู่สามี-ภรรยาทุก ๆ คู่ย่อมมีความยุ่งยากในชีวิตการขาดความสามารถในการให้การปรึกษาจะทำให้การสื่อสารระหว่างกันในอนาคตถูกจำกัด Megnaghan (1982 cited in Bahr, 1989) ศึกษาความสามารถในการจัดการเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตคู่ เพราะว่าคู่สามี-ภรรยาที่ปฏิเสธปัญหามีแนวโน้มที่จะเกิดความยุ่งยากและไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ส่วนคู่สามี-ภรรยาที่สามารถปรึกษาหารือกันได้ จะมีความเครียดน้อยซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาได้น้อย

8. วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional maturity) Bahr (1989) กล่าวว่า บุคคลที่บรรลुวุฒิภาวะทางอารมณ์จนมีบุคลิกภาพแบบมั่นคงทางอารมณ์แล้ว เมื่อแต่งงานก็จะเป็นคู่สมรสที่ดีได้เพราะจะปฏิบัติบทบาทต่าง ๆ ที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวในชีวิตคู่ได้ดีปรับตัวเข้ากับความต้องการและความคาดหวังต่าง ๆ ของคู่ได้ดี มีความยืดหยุ่นเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกันและกันในชีวิตคู่ส่วนบุคคลที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์จะปรับเข้ากับคู่ได้ยากและจะมีความไว้วางใจต่อกันในชีวิตคู่ต่ำ Cole and Dean (1978 cited in Bahr, 1989)

9. บุคลิกภาพ (Personality) บุคลิกภาพมีบทบาทสำคัญต่อบุคคลเนื่องจากเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอะไรในสถานการณ์ที่กำหนดและเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความรัก อีกทั้งยังส่งผลต่อความไว้วางใจในชีวิตคู่ด้วย ซึ่ง Stinnett (1984) พบว่า ผู้ที่มีความไว้วางใจในชีวิตคู่มักจะมีลักษณะของบุคลิกภาพโดยทั่วไป ที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ลักษณะเหล่านั้น ได้แก่ การมีอารมณ์ที่มั่นคงมีเมตตาใส่ใจใจให้ความร่วมมือช่วยเหลือและการมองโลกในแง่ดี ส่วน Burchinal (1974 cited in Duvall, 1977) กล่าวว่า การที่มีโอกาสน้อยที่จะพบกับความไว้วางใจในชีวิตคู่ คือ บุคคลที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ น้อย มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ไม่ดี ไม่ค่อยมีทักษะในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ส่วนบุคลิกภาพที่จะส่งเสริมให้มีความไว้วางใจในชีวิตคู่จะเป็นบุคคลที่มีการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวได้ดี มีทักษะในการเข้าสังคม จากข้อมูลดังกล่าวมานั้นสรุปได้ว่าบุคลิกภาพแบบไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีความมั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความไว้วางใจในชีวิตคู่

10. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การแสดงให้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเองต่อคนอื่น ๆ ซึ่งรวมถึงการเปิดเผยความรู้สึกความต้องการทัศนคติ การเปิดเผยตนเองเป็นภาษาอย่างหนึ่งของการสื่อสารระหว่างกัน Levinger and Senn (1967 cited in Bahr, 1989) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างคู่ที่เป็นไปอย่างเปิดเผยถึงความสัมพันธ์ทางบวกกับความไว้วางใจในชีวิตคู่ซึ่งคู่ที่มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผยจะมีความไว้วางใจมากกว่าคู่ที่ไม่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

11. การเลือกประ โยชน์ต่อกัน (Reciprocity) การเลือกประ โยชน์ต่อกัน หมายถึง การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ระหว่างกันของทั้งคู่ตัวอย่าง เช่น ถ้าสามี พบว่า ภรรยาแสดงความรักใคร่ในตัวเขา เขาก็จะแสดงความรักต่อภรรยาเป็นการตอบแทนความไว้วางใจในชีวิตสมรส จะเกิดขึ้น

12. การทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่ง (Premarital cohabitation) การทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานเป็นขั้นตอนหนึ่งของการเลือกคู่สำหรับคู่สมรสบางคู่ เพื่อทดสอบว่าทั้งคู่เข้ากันได้ไหมสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้หรือเปล่า ซึ่งมีงานวิจัยที่พบผลแตกต่างกันไป เช่น งานวิจัยของ Demaris and Leslie (1984 cited in Bahr, 1989) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานกับคุณภาพชีวิตสมรสในคู่สมรสที่เพิ่งแต่งงาน ผลการวิจัยพบว่า คู่สมรสที่ทดลองและไม่ได้ทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานมีความไว้วางใจในชีวิตสมรสต่ำทั้งสองฝ่าย แม้จะควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วก็ตาม

13. การรับรู้ถึงความห่วงใยจากคู่ (Emotional support) ในชีวิตคู่ นั้นพฤติกรรมที่ทั้งคู่แสดงออกเพื่อสื่อถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อกันนั้น อิริคสัน (1993) ได้อธิบายถึงการปฏิบัติต่าง ๆ ดังนี้ เช่น การแสดงความรักใคร่ผูกพัน การเป็นฝ่ายเริ่มต้นซักชวนพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ การแสดงความห่วงใยในทุกข์สุข การรับรู้ได้อย่างรวดเร็วในความ ไม่สบายใจของคู่ การไม่ทอดทิ้งในยามที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีปัญหาหรือป่วยไข้ เป็นต้น การกระทำนี้ต้องเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ จริงใจและชัดเจน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคู่สมรสและความไว้วางใจ

บุญประคอง ภาณุรัตน์ (2531) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความไม่มั่นคงในชีวิตสมรส: ศึกษากรณีสตรีที่สมรสแล้ว ภาครัฐบาล, รัฐวิสาหกิจ และเอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่สมรสแล้ว จำนวน 234 คน ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิการศึกษา, อายุที่สมรส และรายได้กับความไม่มั่นคงในชีวิตสมรส ปรากฏว่าไม่พบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคุณภาพชีวิตสมรสมีความสัมพันธ์กับความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ กลุ่มที่มีความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในระดับสูงคือ กลุ่มที่มีคุณภาพชีวิตสมรสในระดับต่ำ และกลุ่มที่มีความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในระดับต่ำคือ กลุ่มที่มีคุณภาพชีวิตสมรสในระดับสูง เช่นเดียวกันกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสกับการปรับตัวในชีวิตสมรส, ความพึงพอใจในชีวิตสมรส, ความสุขในชีวิตสมรส, การสื่อสารระหว่างคู่สมรส และการผสมผสานในชีวิตสมรส ส่วนความขัดแย้งในชีวิตสมรสมีความสัมพันธ์กับความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ กลุ่มที่มีความขัดแย้งต่ำคือ กลุ่มที่มี

ความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในระดับต่ำ และกลุ่มที่มีความขัดแย้งในระดับสูงคือ กลุ่มที่มีความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในระดับสูง

นันทกานต์ วงษ์ปัญญา (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรสกับความไว้วางใจคู่สมรส กลุ่มตัวอย่างคู่สมรสจำนวน 250 คู่ ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตสมรสมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความไว้วางใจคู่สมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ความพึงพอใจในชีวิตสมรสมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิตสมรสของคู่สมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ความพึงพอใจในชีวิตสมรส มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการรับรู้ความไว้วางใจที่คู่สมรสมีต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ความไว้วางใจคู่สมรสมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการรับรู้ความไว้วางใจ ที่คู่สมรสมีต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ความไว้วางใจที่คู่สมรสมีต่อตนเองเป็นตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายความไว้วางใจคู่สมรสได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

นันทนา วุฒิไกรจรัส (2544) ได้ศึกษา การศึกษาปัจจัยก่อนการสมรส ปัจจัยการเลือกคู่ครองและทัศนคติต่อการสมรสระหว่างแรงงานที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส: ศึกษากรณีแรงงานในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างพนักงาน โรงงานนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง ซึ่งมีแบบแผนการสมรสแบบไม่จดทะเบียนสมรส ปัจจัยก่อนการสมรส กลุ่มที่ไม่จดทะเบียนสมรสมีอายุแรกสมรสต่ำกว่า และใช้ระยะเวลาคบคู่กับเพื่อนต่างเพศไม่นาน ขณะที่กลุ่มที่มีแบบแผนการสมรสแบบจดทะเบียนสมรส มีอายุแรกสมรสสูงกว่า และใช้ระยะเวลาคบคู่กันนานกว่า ด้านการสนับสนุนจากบุคคลนัยสำคัญ กลุ่มจดทะเบียนสมรสได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่มากกว่า แต่ กลุ่มไม่ได้จดทะเบียนสมรสพ่อแม่มักไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับการสมรสปล่อยให้ตัดสินใจเอง ด้านทัศนคติต่อการสมรส กลุ่มที่จดทะเบียนสมรสมีทัศนคติเป็นแบบสมัยนิยม คือ เมื่อแต่งงานแล้วสามี ภรรยาจะต้องมีความเสมอภาคกันฉันท์เพื่อน ขณะที่กลุ่มไม่ได้จดทะเบียนสมรสยังมีทัศนคติแบบดั้งเดิม เช่น การดูแลยามก่อนทำพิธีแต่งงาน การที่สามีควรทำงานนอกบ้านและภรรยาทำงานในบ้าน ด้านการเลือกคู่ครอง กลุ่มที่จดทะเบียนสมรสเลือกคู่ครองจากความคล้ายคลึงกันทางทัศนคติ รองลงมา คือความคล้ายคลึงกันทางสังคม ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสเลือกคู่ครองจากความคล้ายคลึงกันทางกายภาพ ด้านเกณฑ์การเลือกคู่ครอง กลุ่มจดทะเบียนสมรสจะเลือกเกณฑ์ในการมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสใช้เกณฑ์ความประพฤติดีและนิสัยดี ในการเลือกคู่ครอง เหตุผลในการสมรสเพราะความใกล้ชิด กลุ่มจดทะเบียนสมรสใช้เหตุผลการที่มีบ้านอยู่ละแวกเดียวกัน ขณะที่กลุ่มไม่ได้จดทะเบียนสมรสใช้เหตุผลจากการทำงานในที่เดียวกัน

ปริญานูช รวิยะวงศ์ (2547) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการครองชีวิตคู่ของ คู่สมรส จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง คู่สมรส อายุระหว่าง 15-44 ปี ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ระยะเวลา ระหว่าง 1-5 ปี ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 369 คน ผลการศึกษาพบว่า การครองชีวิตคู่ของคู่สมรส มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนการครองคู่ด้านการควบคุมอารมณ์ อุดทน รู้จักให้อภัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณลักษณะส่วนตัว ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ส่วนตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การครองชีวิตคู่ของคู่สมรสอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย มีความสัมพันธ์ทางลบกับการครองชีวิตคู่ ของคู่สมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า อายุ ระยะเวลาของการใช้ชีวิต ร่วมกันและบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการครองชีวิตคู่ของคู่สมรส

ณัฐริกา ตันตราสืบ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรสกับความสุขกลุ่มตัวอย่างเป็นชายหรือหญิงที่มีสถานภาพ สมรสและอยู่ร่วมกันกับคู่สมรสของตน โดยมีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับกลางถึงดี อายุ ระหว่าง 25-40 ปี จำนวน 200 คน ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานการวิจัยได้รับการยอมรับ กล่าวคือ การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรส มีความสัมพันธ์กับความสุข โดยมีความสัมพันธ์แบบแปรผันตามหรือแบบทิศทางเดียวกัน (ค่าเป็นบวก) ($r = .750, p < .01$ $r = .639, p < .01$ และ $r = .676, p < .01$ ตามลำดับ)

วัชรพล เปรมกมล (2557) ได้ศึกษาผลการปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีกลยุทธต่อ ความขัดแย้งในครอบครัวของคู่สามีภรรยาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นสามีภรรยาวัยรุ่นตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 10 ครอบครัว รวมทั้งสิ้น 20 คน โดยคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความขัดแย้งในครอบครัวสูงที่สุด 10 ครอบครัว สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 ครอบครัว รวมทั้งสิ้นกลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้ การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามีและภรรยาวัยรุ่นตอนปลาย ในกลุ่มทดลองมีการจัดการความขัดแย้งในครอบครัวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามีและภรรยาวัยรุ่นตอนปลาย ในกลุ่มทดลองมีการจัดการความขัดแย้งในครอบครัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจ

Larzelere (1980) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความไว้วางใจระหว่างบุคคลในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคู่รัก 195 คน เพศชาย 75 คน เพศหญิง 120 คน อายุตั้ง 18-30 ปี จากการวิเคราะห์ พบว่า ความไว้วางใจในคู่รักมีความสัมพันธ์กันกับความรักและการเปิดเผยตนเองด้วย โดยเฉพาะกับคู่สามีภรรยา ที่มีระยะเวลาในการของการชีวิตคู่ที่ยาวนาน

Rotter (1980) ได้ทบทวนผลทางบวกและทางลบของความไว้วางใจในเอกัตบุคคลในสังคม สรุปได้ว่า บุคคลที่ตนเองไว้วางใจมาก มีแนวโน้มที่จะพูดโกหกน้อย นอกจากนี้เขายังมีแนวโน้มที่จะให้ออกาสบุคคลอื่นแก่ตัวและเคารพสิทธิของบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่มีความน่าไว้วางใจสูง มีแนวโน้มที่จะมีความสุข ไม่มีความขัดแย้งและปรับตัวได้มากกว่าบุคคลที่มีความน่าไว้วางใจต่ำ รวมทั้งถูกล่อลวงได้ยากกว่าบุคคลที่มีความน่าไว้วางใจต่ำด้วย

Rempel, Holmes and Zanna (1985) ได้ศึกษาเรื่องความไว้วางใจในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดโดยพัฒนามาตรความไว้วางใจ (Trust scale) ประกอบด้วย 26 ข้อและได้บอกองค์ประกอบของความไว้วางใจ 3 องค์ประกอบดังนี้ 1) การคาดการณ์ได้ หมายถึง ความสามารถของเราที่จะคาดการณ์พฤติกรรมของคู่สมรสได้ ซึ่งบุคคลที่ถูกคาดการณ์ได้คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมคงเส้นคงวา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมในอดีตของบุคคลนั้น 2) ไว้วางใจได้หมายถึงคุณสมบัติของคู่สมรสที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดความมั่นใจซึ่งมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมในอดีตของบุคคลนั้น เช่น บุคคลที่มีความซื่อสัตย์เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นได้ 3) ความเชื่อมั่นหมายถึงความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์และความใส่ใจจากคู่สมรสในอนาคตโดยไม่มีข้อสงสัยซึ่งไม่ขึ้นกับพฤติกรรมในอดีตของบุคคลนั้น Rempel, Holmes and Zanna หาคุณภาพของมาตรวัดนี้โดยนำมามาตรวัดนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างคือ คู่รัก 47 คู่ ซึ่งเป็นอาสาสมัครโดยเป็นคู่รักที่แต่งงานกันแล้ว 30 คู่รัก ที่อยู่ด้วยกันโดยยังไม่ได้แต่งงาน 5 คู่ และคู่รักที่กำลังคบกัน 12 คู่ เพศหญิงมีอายุเฉลี่ย 29 ปี เพศชายมีอายุเฉลี่ย 31 ปีระยะเวลาเฉลี่ยของความสัมพันธ์ เท่ากับ 9.1 ปีและอายุเฉลี่ยของบุตรของคู่รัก 19 คู่ ที่มีบุตรคือ 2.4 ปี ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นซึ่งเป็นองค์ประกอบของความไว้วางใจ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุดในการความไว้วางใจแบบใกล้ชิด โดยมีค่าสหสัมพันธ์สูงสุดเมื่อนำมาวัดกับความรักและความสุข

Zak, Joel, Ryckman and Lenney (1998 อ้างถึงใน นันทกานต์ วงษ์ปัญญา, 2542, หน้า 27) ได้ประเมินประเมินความไว้วางใจในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้พฤติกรรมของคู่รัก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคู่รักต่างเพศที่กำลังคบกันอยู่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการไว้วางใจของผู้ร่วมการทดลองเป็นตัวกำหนดความไว้วางใจในคู่รักของเขาคือ การตระหนักตนเองสูงเป็นตัวเพิ่มความไว้วางใจของผู้ร่วมการทดลองในคู่รักของเขา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาคู่สมรสทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ความหมายของการปรึกษาคู่สมรส

การปรึกษาคู่สมรสครอบครัว เป็นการปรึกษาที่รวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะครอบครัวเข้ามาร่วมกันกันแก้ไขปัญหาทั้งครอบครัวไม่เพียงเฉพาะแค่ผู้ที่มีปัญหาเพียงผู้เดียว ซึ่งครอบครัว หมายถึง บุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กับตัวผู้มีปัญหา เช่น พ่อ แม่ สามิภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง

Okun and Rappaport (1980, pp. 31-32 อ้างถึงใน เมธินินทร์ ภิญญชนม, 2539, หน้า 18) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว คือ การปรึกษาประเภทหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ความช่วยเหลือครอบครัว โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะเป็นระบบ ๆ หนึ่ง และมองถึงปัญหา รวมทั้งความบกพร่องในหน้าที่ของครอบครัวว่ามาจากระบบครอบครัว ไม่ใช่มาจากสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ของครอบครัว ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความตึงเครียดที่กำลังเกิดขึ้นในระบบครอบครัวหรือระบบสังคมภายนอก เพราะนักให้การปรึกษาครอบครัวนั้นเชื่อว่า เราไม่สามารถที่จะแยกบุคคลออกมาจากสังคมที่เขาอาศัยอยู่ได้

Bruno (1989, p. 138 อ้างถึงใน จรวยพร เมธิกุล, 2545) กล่าวว่า การให้การปรึกษาครอบครัว หมายถึง กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่ใช่บุคคลเพียงหนึ่งคนในครอบครัวที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา ซึ่งสมาชิกในครอบครัวต้องเข้าร่วมการบำบัด เพื่อประเมินถึงรูปแบบในการสื่อสารของครอบครัว ที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การปรึกษาครอบครัวจึงเป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

Sauber (1993, p. 16 อ้างถึงใน จรวยพร เมธิกุล, 2545) สรุปความหมายของการปรึกษาครอบครัวว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือทั้งครอบครัว โดยจะมีสมาชิกในครอบครัว ตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป เข้ารับการปรึกษา การให้ความช่วยเหลือโดยการปรึกษาครอบครัวจะต้องคำนึงว่า การช่วยเหลือนั้นจะต้องช่วยทั้งครอบครัวไม่ใช่เฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่มีปัญหา เพราะสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีส่วนได้รับผลกระทบจากปัญหาของครอบครัว ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวต้องมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา โดยการสังเกตครอบครัวเพื่อวินิจฉัยทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ หรือด้านความผิดปกติของบุคลิกภาพ ซึ่งส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นมักเกิดจากครอบครัวทำหน้าที่บกพร่องในการที่จะให้ความช่วยเหลือครอบครัว ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคน และต้องเข้าใจทั้งทางด้านอารมณ์และด้านกายภาพของครอบครัว รวมไปถึงการมีจุดมุ่งหมายของการให้การช่วยเหลือ ครอบครัวนั้นเป็นจุดศูนย์กลางที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเกี่ยวข้องตั้งแต่เริ่มต้น จนจบสิ้นกระบวนการ

Biggs (1994, p. 99 อ้างถึงใน เมธินินทร์ ภิญญชน, 2539, หน้า 20) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว คือ การปรึกษาที่เน้นการปฏิบัติต่อครอบครัวโดยส่วนรวม การให้ความช่วยเหลือจึงมีเป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยน เพื่อปรับปรุงสัมพันธภาพในครอบครัวให้เป็นไปอย่างราบรื่น โดยอธิบายว่า กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัวมักเป็นสาเหตุของปัญหาในครอบครัว กฎเกณฑ์ที่ไม่มีประสิทธิภาพมักจะอยู่ในครอบครัวที่ทำหน้าที่ของครอบครัวบกพร่อง ทฤษฎีระบบเชื่อว่า ระบบครอบครัวทุกระบบพยายามที่จะสร้างภาวะสมดุลในเกิดขึ้นในครอบครัว เมื่อภาวะสมดุลถูกคุกคามครอบครัวก็จะพยายามทุกวิถีทางที่จะคงทนไว้ซึ่งความสมดุล

Dadds (1995) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว เป็นการแทรกแซงทางจิตที่มีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาความทุกข์ของบุคคลโดยการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัว

เมธินินทร์ ภิญญชน (2539, หน้า 21-22) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว หมายถึง กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว โดยจะไม่เฉพาะเจาะจงแค่สมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบระบบหนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบของครอบครัวจึงเป็นของส่วนรวม และเป็นความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัวที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของนักการปรึกษาครอบครัว ที่มีคุณสมบัติมีวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อที่จะให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะที่สมดุล และทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ และจะเป็นการพัฒนาสมาชิกในครอบครัว ให้มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการสื่อสารที่ดี และสามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและกับสังคมภายนอก

วิทยา เกริกศุกถวณิชย์ (2543) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาครอบครัว เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือ เพื่อให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวเกิดการเรียนรู้ในบทบาทและหน้าที่ของตน มีรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสม สามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 87) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว หมายถึง การบำบัดที่รวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะครอบครัวเข้ามาร่วมกันแก้ปัญหาคือ การทำจิตบำบัดทั้งครอบครัวไม่เพียงเฉพาะแก่ผู้ที่มีปัญหาเพียงผู้เดียว ซึ่งครอบครัว หมายถึง บุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กับตัวผู้มีปัญหา เช่น พ่อ แม่ สามีภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง

ศิริรัตน์ คุปติวุติ (2545) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัว เป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาทางจิตวิทยาและทางสังคมวิทยา ซึ่งสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่มาได้รับการรักษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ไขปัญหาลดความรู้สึกรู้สึกทุกข์ใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งปรับปรุง พัฒนา ระบบการทำงานของครอบครัวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ชูศรี เลิศรัตน์เดชา (2547, หน้า 37) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัวนั้นเป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะแค่คนใดคนหนึ่งที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะระบบระบบหนึ่ง เพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี และปรับตัวได้ดีในครอบครัวและในสังคม

ระพีพรรณ นันทะนา (2549, หน้า 10) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัวเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีและทักษะในกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการและครอบครัว เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการและครอบครัวเข้าใจสภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมจนถึงระดับที่สามารถตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามสภาพความเป็นจริง เชนิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดผลตามความพึงพอใจที่ต้องการ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549, หน้า 323) กล่าวว่า การปรึกษาครอบครัวเป็นการปรึกษาลักษณะหนึ่งที่มุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือแก่ครอบครัวที่มีปัญหา โดยมีแนวคิดในการให้ความช่วยเหลือว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะต้องให้ความสำคัญกับการมองในภาพรวมทั้งระบบครอบครัว ซึ่งมีความเกี่ยวพันกันและส่งผลซึ่งกันและกัน การปรึกษาครอบครัวจะได้มุ่งแก้ไขที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น และมีความเชื่อว่าเราไม่สามารถแยกบุคคลออกจากระบบครอบครัวหรือระบบสังคมที่เขาอยู่ได้

เพ็ญภา กุลนภาดล (2559) ให้ความหมายของ การปรึกษาครอบครัว (Family counseling) และครอบครัวบำบัด (Family therapy) นั้นเป็นคำที่ใช้แทนกันได้ ถึงจะมีความแตกต่างระหว่างสองคำนี้ แต่นักวิชาการทางด้านครอบครัวบำบัดก็ยอมรับว่าสามารถที่จะใช้แทนกันได้ การปรึกษาครอบครัวนั้นมีจุดมุ่งหมายในการให้ความช่วยเหลือครอบครัว มองครอบครัวเป็นระบบ มองปัญหาหรือความบกพร่องในหน้าที่ของครอบครัวว่ามาจากระบบครอบครัว ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งเพียงเล็กน้อยนั้น ก็สามารถทำให้ครอบครัวสูญเสียความเป็นระบบ ดังนั้น การให้ การปรึกษาครอบครัว จึงไม่สามารถที่จะแยกบุคคลออกมาจากสังคมที่ผู้รับการปรึกษาเคยใช้ชีวิตอยู่ได้ การเน้นความรับผิดชอบร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวจึงมีความจำเป็น การมุ่งเน้นครอบครัวจึงเป็นจุดศูนย์กลางที่ผู้ให้การปรึกษาต้องสนใจตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการให้ การปรึกษา

กล่าวโดยสรุปคือ การปรึกษาครอบครัว หมายถึง การปรึกษาประเภทหนึ่งที่มีสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีความผูกพันกันในฐานะครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ สามิ ภรรยา พี่ น้อง ญาติ เป็นต้น มาเข้ารับการปรึกษา มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ความช่วยเหลือครอบครัวโดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะเป็นระบบ ๆ หนึ่ง และมองถึงปัญหารวมทั้งความบกพร่องในหน้าที่ของครอบครัวว่ามาจากระบบครอบครัวไม่ใช่มาจากสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัว โดยจะให้

สมาชิกแต่ละคนพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและให้สมาชิกในครอบครัวหาทางออกหรือคำตอบของปัญหาตลอดจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม

ความเป็นมาของการปรึกษาคู่สมรส

Walsh (1994 อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559) การปรึกษาคู่สมรสในยุคแรกเริ่มต้นมาจากแนวคิดของ อัลเฟรด แอดเลอร์ที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัวและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส อัลเฟรด แอดเลอร์จึงได้รับการขนานนามว่าเป็นบิดาของการบำบัดครอบครัวและคู่สมรส

ช่วง ค.ศ. 1940-1960 เป็นช่วงเริ่มต้นของการปรึกษาคู่สมรสเริ่มต้นจากนักทฤษฎีกลุ่มจิตวิเคราะห์ที่ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ทุกประเภท รวมทั้งได้ให้การรักษาคู่สมรสและได้มีการนำทฤษฎีเข้ามาใช้ในการบำบัดครอบครัวเพื่อรักษาคู่สมรสที่มีผู้ป่วยโรคจิตเภท นอกจากนี้ยังมีการเริ่มต้นการปรึกษาคู่สมรสและพัฒนาเทคนิคที่ใช้ในการให้ความช่วยเหลือครอบครัว การให้คำปรึกษาคู่สมรสและการเริ่มต้นสนใจการใช้เทคนิคในการให้ความช่วยเหลือครอบครัว นักครอบครัวบำบัดที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับอย่างมากในช่วงทศวรรษนี้ได้แก่ นาธาน แอดเคอแมน (Nathan Ackerman) และคาร์ล ไวท์เทคเกอร์ (Carl-Whitaker) ซึ่งนาธาน แอดเคอแมนเป็นนักจิตวิเคราะห์และจิตแพทย์เด็กที่ให้ความสนใจครอบครัวจากประสบการณ์ในการทำงานของตัวเอง ส่วนไวท์เทคเกอร์ได้นำเทคนิคใหม่มาใช้ในการบำบัด เช่น โคเทอราปี (Cotherapy) และการนำเอาสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่นมารวมในการบำบัดทำให้เกิดความใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพกันมากขึ้น (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

ในช่วงปี ค.ศ. 1961-1970 มีการนำแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาไปสู่การปฏิบัติต่อครอบครัวและเริ่มมีการนำเอาแนวคิดทฤษฎีระบบมาใช้ให้ความช่วยเหลือครอบครัวและได้รับความนิยอย่างกว้างขวาง ในปี ค.ศ. 1962 แอดเคอแมน (Ackerman) และแจ็กสัน (Jackson) ได้ร่วมกันออกวารสารวิชาชีพเป็นครั้งแรกในสาขาคู่สมรสบำบัด ชื่อว่าแฟมิลีโพรเซส (Family process) และได้รับการยอมรับและมีชื่อเสียงมากในวงการวิชาชีพตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบันนี้ โดยมีเจสเลย์ (Jay Haley) เป็นบรรณาธิการคนแรกของการเริ่มต้นวารสารวิชาชีพฉบับนี้มีความสำคัญมากเพราะเป็นการเปิดโอกาสให้นักครอบครัวบำบัดที่อยู่ในที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันทางวิชาชีพ ได้รู้ว่าใครกำลังทำวิจัยหรือลงมือปฏิบัติอะไรอยู่ ครอบครัวบำบัดระยะนี้ได้รับการยอมรับและถือเป็นส่วนหนึ่งในการประชุมประจำปีระดับชาติของวงการนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ ระยะนี้ถือได้ว่าเป็นระยะของการเผยแพร่วิธีการและกระบวนการบำบัดครอบครัวอย่างกว้างขวาง ในระยะนี้นักบำบัดจำนวนมากยังใช้วิธีการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้การบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ในการทำความเข้าใจและช่วยเหลือครอบครัวที่มีปัญหาตลอดช่วงทศวรรษ 1960

ช่วงปี ค.ศ. 1971-1985 เป็นช่วงของการพัฒนาเทคนิคและการประเมินครอบครัว เพื่อให้ความช่วยเหลือครอบครัวในลักษณะต่าง ๆ ยุคนี้เริ่มเป็นยุคที่ปรับเปลี่ยนหรือเป็นยุคทองของการปรึกษาครอบครัว มีการประยุกต์หลากหลายทฤษฎีของการปรึกษาครอบครัวเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น วิธีการพบกับครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัวพร้อมกัน (Multiple family therapy) การไปเยี่ยมครอบครัวเพื่อทำการบำบัดที่บ้าน (Therapy session at home) การนำครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัวมารับการบำบัดอย่างเข้มข้น เน้นในการแก้ปัญหาวิกฤตของครอบครัวโดยใช้การใช้หลักการของการปรับพฤติกรรม (Behavior modification) ในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปฏิสัมพันธ์การบำบัดอย่างย่อฉบับกระเป๋ (Brief therapy) มุ่งแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะ และนอกจากนั้น ยังมีการใช้วิธีโอเทป ในขณะที่บำบัดครอบครัวและฉายกลับให้สมาชิกครอบครัวได้ดูและการใช้เทคนิคการประดิษฐานครอบครัว (Family sculpturing) และเทคนิคการใช้ท่าทางเป็นสื่อ (Choreography) โดยใช้ท่าทางต่าง ๆ แทนคำพูดเพื่อสื่อให้รู้ว่าสมาชิกแต่ละคนมองตนเองและคนอื่น ๆ ในครอบครัวอย่างไร

ช่วงทศวรรษของปี 1980 วิชาชีพครอบครัวบำบัดได้พัฒนามานับเป็นเวลามากกว่าสามสิบปีได้รับการยอมรับและนิยมอย่างกว้างขวางในช่วง 1980 นี้ในสหรัฐอเมริกา มีสมาคมวิชาชีพที่สำคัญ 2 สมาคมคือ The American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT) และ The American Family Therapy Association (AFTA) สมาคมแรกเริ่มก่อตั้งตั้งแต่ปี ค.ศ. 1942 ซึ่งเดิมชื่อ The American Association of Marriage Counselors สมาคมนี้ได้รับความนิยมน้อยมากในทศวรรษของปี 1970 จากสมาชิก 1,000 คน ในปี ค.ศ. 1970 เป็น 7,500 คน ในปี ค.ศ. 1979 สมาชิกของสมาคมมาจากหลายสาขาวิชาชีพนับตั้งแต่ นักจิตวิทยา แพทย์ นักการศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ นักทนายความ ส่วนสมาคม AFTA ก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1977 เป็นสมาคมที่เล็กกว่าสมาคมแรกนับแต่สมาชิกอาวุโสที่ทำงานในด้านครอบครัวบำบัดโดยตรง

ปี ค.ศ. 1985-1995 ครอบครัวบำบัดได้รับความสนใจในระดับนานาชาติเป็นอย่างมาก นักครอบครัวบำบัดของสหรัฐอเมริกาได้ไปบรรยายและสาธิตเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ทั่วโลกและนักวิชาชีพในสาขานี้ได้แลกเปลี่ยนกับต่างประเทศในมหาวิทยาลัยและสถาบันที่ทำงานด้านครอบครัวต่าง ๆ ได้รวมเอาการฝึกอบรมด้านครอบครัวบำบัดเอาไว้ในโปรแกรมด้วยบางแห่งในเมืองใหญ่ขณะที่ให้การฝึกอบรมก็ให้บริการแก่ครอบครัวไปด้วย สมาคม AAMFT และ AFTA ก็ให้ความสนใจที่จะกำหนดมาตรฐานการฝึกอบรมนักครอบครัวบำบัดในอนาคตและแต่ละสมาคมจัดตั้งคณะกรรมการขึ้นเพื่อพิจารณามาตรฐานทางวิชาชีพของโปรแกรมต่าง ๆ เมื่อวิชาชีพนี้พัฒนามาถึง 3 ทศวรรษแล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องพิจารณาว่าทิศทางของครอบครัวบำบัดไปทางไหนอะไรเป็นปัญหาที่นักครอบครัวบำบัดจะต้องให้ความสนใจ Goldenberg and Goldenberg (2013) ได้สรุปสิ่งที่นักครอบครัวบำบัดในยุค 1980 จะต้องให้ความสนใจไว้ 4 ประการ คือ

1. สาขาวิชาชีพครอบครัวบำบัดต้องการแนวคิดและทฤษฎีที่กว้างขึ้น เช่น อะไรบ้างที่จะช่วยแยกความแตกต่างระหว่าง ครอบครัวที่มีหน้าที่ของครอบครัวที่มีประสิทธิภาพกับ ครอบครัวที่มีหน้าที่ของครอบครัวที่บกพร่อง องค์ประกอบภายนอกอะไรบ้างที่มีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีวิธีใดที่สามารถป้องกันครอบครัวไม่ให้มีความบกพร่องต่อหน้าที่ได้บ้าง

2. ควรให้ความสนใจในเรื่องวัฒนธรรมของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อหน้าที่ของครอบครัว

3. ควรนำครอบครัวบำบัดไปใช้ในโรงพยาบาลต่าง ๆ สถานพักฟื้นหรือฟื้นฟูสถานบริการสุขภาพจิต

4. ควรศึกษาว่าทฤษฎีและเทคนิคของครอบครัวบำบัดไหน จะให้ผลอย่างไรกับครอบครัวแบบใด

ตั้งแต่ช่วงทศวรรษของปี 1990 ยังไม่สิ้นสุด แนวโน้มของการพัฒนาและทิศทางของวิชาชีพการให้คำปรึกษาครอบครัวได้การพัฒนาทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาครอบครัวและงานวิจัยในสาขานี้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในระดับของทศวรรษนี้ได้มีทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้แก่ทฤษฎีการปรึกษาครอบครัวกลุ่ม โซลูชัน โฟกัสหรือ ทฤษฎีกลุ่มเน้นทางออก (Solution-focus family therapy) และกลุ่มนาระทีฟ (Narrative family therapy) ทั้งสองทฤษฎีมีลักษณะที่กระชับสั้นและมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นที่นิยมอยู่ในปัจจุบันนี้

การพัฒนาองค์กรวิชาชีพทำให้การเพิ่มจำนวนสมาชิกที่สังกัดในสมาคมวิชาชีพทางด้าน การปรึกษาครอบครัวและคู่สมรสซึ่งมีปริมาณเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เช่น สมาคม The American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT) มีสมาชิกมากกว่าสองหมื่นคน สมาคมอื่น ๆ ก็มีรายงานจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้นมากในช่วงปี ค.ศ. 1990 (Gladding, 1995)

ในช่วงปี ค.ศ. 1990 เป็นช่วงที่วิชาชีพครอบครัวบำบัดขยายความนิยมและได้รับการยอมรับมากขึ้น ตลอดจนมีทฤษฎีการปรึกษาครอบครัวใหม่ ๆ เกิดขึ้น ในช่วงนี้ทฤษฎีครอบครัวบำบัดแบบบูรณาการ (Integrated model) มีบทบาทมากและอาจกล่าวได้ว่าเป็นยุคที่มีการพัฒนาวิธีการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวอย่างกว้างขวางและวิธีการครอบครัวบำบัด การให้คำปรึกษาครอบครัวกำลังได้รับความนิยมอย่างมากมีสถาบันอบรมและสถาบันวิจัยในด้านนี้แพร่หลายทั้งในสหรัฐอเมริกาในประเทศต่าง ๆ ในยุโรปและเอเชียซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วย นอกจากนั้นในประเทศอังกฤษครอบครัวบำบัดได้เริ่มจากงานจิตเวชเด็กในการให้คำปรึกษาแก่พ่อแม่ของเด็กในช่วงปลายทศวรรษ 1920 และจากงานให้คำปรึกษาแนะนำแก่คู่สมรส ซึ่งเริ่มในปี ค.ศ. 1938 แต่รูปแบบงานครอบครัวบำบัดที่ชัดเจนได้เริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1957 โดย Howells ได้ก่อตั้งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ครอบครัว ซึ่งภายหลังได้เปลี่ยนเป็นสถาบันจิตเวชศาสตร์ครอบครัว

สำหรับในประเทศไทยครอบครัวบำบัดเกิดขึ้นประมาณ 20 ปี ที่ผ่านมามีการให้บริการปรึกษาครอบครัวถือเป็นส่วนหนึ่งของงานจิตเวชเด็ก มีการให้บริการทั้งในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์สุขจิตเวช เป็นต้น และในคณะแพทยศาสตร์ต่าง ๆ เช่น คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลที่หน่วยจิตเวชเด็กของภาควิชากุมารเวชศาสตร์ และที่หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นของภาควิชาจิตเวชศาสตร์เป็นต้น ปัจจุบันมีการให้บริการในรูปแบบของงานในคลินิกครอบครัวบำบัดที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ในคณะแพทยศาสตร์จุฬาฯ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น นอกจากนี้ยังมีการให้บริการในรูปแบบการให้การปรึกษารอบครัวในสถานศึกษาอีกด้วย

กระบวนการในการปรึกษาคู่สมรส

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง การพัฒนาในขั้นต่าง ๆ หรือการเข้าสู่ขั้นต่อไป จะต้องได้รับความร่วมมือจากสมาชิกในครอบครัว อย่างไรก็ตาม กระบวนการในแต่ละขั้นมีความสำคัญและจะต้องผ่านไปอย่างราบรื่น จึงจะทำให้การให้การปรึกษานั้นดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Cavanage (1990 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิญญชุน, 2539) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน บางครอบครัวอาจใช้เวลาระยะสั้น (Short-term) ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 5-10 ครั้งของการให้การปรึกษา ส่วนบางครอบครัวอาจใช้เวลาระยะยาว (Long-term) ซึ่งจะใช้เวลาจนถึง 50-100 ครั้งของการให้การปรึกษา

วีระวุฒิ เอกกมลกุล (2537) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษารอบครัว จะมีความถี่และระยะเวลาของการรักษา ตามการประเมินสภาพครอบครัวและปัญหาของครอบครัวและแบ่งปัญหาของครอบครัว ดังนี้

1. ครอบครัวบำบัดในช่วงวิกฤตการณ์ของชีวิต (Family crisis therapy) เป็นการให้ความช่วยเหลือครอบครัวในสภาวะที่เกิดวิกฤตการณ์ชีวิต ได้แก่ การเสียชีวิตของญาติพี่น้อง การบาดเจ็บ การตกงาน การให้กำเนิดบุตร เป็นต้น เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและช่วยให้ครอบครัวมีความสมดุลดีขึ้นกว่าก่อนเกิดวิกฤตการณ์ โดยจะใช้เวลาในการรักษาช่วงสั้น มักใช้เวลาน้อยกว่า 1 เดือน

2. ครอบครัวบำบัดระยะสั้น (Brief family therapy) เป็นการบำบัดของครอบครัวที่นิยมใช้มากที่สุดในงานวิจัย โดยมีจำนวนครั้งตั้งแต่ 1-20 ครั้ง กรณีนี้ปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มักใช้เวลาน้อยกว่า 6 เดือน เพื่อช่วยเหลือปัญหาในครอบครัวดังนี้

2.1 กรณีวิกฤตการณ์แต่ไม่ร้ายแรงหรือไม่เร่งด่วน

2.2 อาการหรือความขัดแย้งในเด็ก วัยรุ่น กลุ่มสมรส โดยมีแรงจูงใจที่อยากจะปรับเปลี่ยน และตอบสนองต่อการรักษาอย่างดีในขณะที่ประเมินครอบครัว ปัญหาได้แก่ ปัญหาการปรับตัว โรคซึมเศร้า ปัญหาพฤติกรรม เป็นต้น

2.3 การรักษา ร่วมกับการรักษาอื่น ๆ เพื่อให้ได้ผลดีขึ้น

2.4 กลุ่มสมรสต้องการความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา

2.5 สภาวะครอบครัวยุ่งเหยิงมาก ต้องศึกษาข้อมูลละเอียด

3. การบำบัดครอบครัวแนวเนรทีฟโมเดล (Narrative model) มุ่งเน้นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลในครอบครัวว่าประสบการณ์ทำให้มนุษย์มีความหวังได้อย่างไรและความหวังดังกล่าวสามารถปรับเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตของเขา โดยการรังสรรค์เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างไร

4. ครอบครัวบำบัดระยะยาว เป็นการรักษาที่ไม่จำกัดเวลา ใช้เวลารักษานาน เนื่องจากการรักษาอย่างสั้น ๆ ยังไม่เพียงพอในการแก้ปัญหา หรือมีเป้าหมายในการรักษาที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยเหลือครอบครัวที่มีปัญหาดังนี้

4.1 กรณีรักษาโดยตรงหลังจากประเมินครอบครัว

4.1.1 ครอบครัวมีปัญหาที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการรักษานาน

4.1.2 ครอบครัวมีแรงจูงใจในการรักษาสูง แต่ปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไข

ในเวลาอันสั้น

4.1.3 ครอบครัวไม่มีแรงจูงใจในการรักษา จำเป็นที่จะต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีเพื่อการรักษาในระยะยาว

4.1.4 ปัญหาที่เรื้อรัง จำเป็นต้องใช้เวลาในการรักษา

4.2 กรณีรักษาผู้ป่วยที่ได้ผ่านการรักษาแบบระยะสั้นหรือช่วงภาวะวิกฤติแล้ว ยังพบว่าไม่เพียงพอ ครอบครัวได้รับการกระตุ้นให้มีแรงจูงใจที่จะรักษาต่อและมีแนวโน้มที่ดีในการรักษา และครอบครัวตอบสนองต่อการรักษา และยังมีปัญหาที่ต้องการรักษาต่อไป

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) กล่าวถึง ส่วนใหญ่ความถี่ในการให้การรักษาครอบครัวจะเป็นสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้ามีเหตุการณ์วิกฤติที่อาจบอบช้ำขึ้น เวลาจะนานเท่าไรจะขึ้นอยู่กับเป้าหมาย เช่น ถ้าแค่ต้องการแก้ไขปัญหาด้านการสื่อสาร ก็จะใช้เวลาเพียงไม่กี่ครั้ง เช่น 8-10 ครั้ง แต่ถ้ามุ่งให้สมาชิกมีการเจริญเติบโตทางด้านบุคลิกภาพและอารมณ์ก็อาจใช้เวลาเป็นปี กระบวนการ ขั้นตอน การดำเนินการที่สำคัญและเหมาะสม จะช่วยให้การให้ความช่วยเหลือครอบครัวนั้นประสบความสำเร็จ หากขาดการวางแผนที่ดีอาจเกิดการล้มเหลวได้

Gladding (1995 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิญญชน, 2539, หน้า 51) กล่าวถึง กระบวนการในการให้การรักษาครอบครัวประกอบด้วย 3 ระยะที่สำคัญได้แก่

1. ระยะเวลาแรก (Initial session) ระยะเวลาแรกนี้ผู้ให้การปรึกษารอบครัวจะต้องสร้างสัมพันธภาพและกำหนดโครงสร้างของการปรึกษา โดยตั้งสมมติฐานว่าอะไรหรือสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นในครอบครัวนั้น สืบสวนการรับรู้ของแต่ละคนภายในครอบครัว ที่มีต่อปัญหาจากสมาชิกในครอบครัว สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว เช่น สื่อสารกันอย่างไร ใครพูดกับใคร พูดอย่างไร ประเมินสิ่งที่จะต้องดำเนินการ เช่น จะต้องมีการส่งต่อหรือไม่ มีการประเมินทางจิตวิทยาหรือไม่ การพบกันครั้งแรกจะต้องมีการตกลงนัดหมายสำหรับการพบครั้งต่อไป อาจมอบหมายงานให้ครอบครัวไปทำ

2. ระยะเวลากลาง (Middle phase) เป็นระยะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ กับครอบครัว เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนใหญ่แล้วการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในกระบวนการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นในระยะนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรชี้ให้ครอบครัวเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว แม้เพียงเล็กน้อยเท่าใดก็ตาม รวมทั้งคอยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวกล้าที่จะลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่เหมาะสม ผู้ให้การปรึกษารอบครัวจะต้องมีบทบาทที่กระตือรือร้น ให้การแนะนำ ส่งเสริมให้ครอบครัว ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนที่เหมาะสม

3. ระยะเวลาสุดท้าย (Termination) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางแผนร่วมกับครอบครัว ถึงการยุติการปรึกษา การเตรียมการที่จะยุติการปรึกษา ทำได้โดย การลดความถี่ของการพบกันลง และยุติโดยการเปิดทางให้ครอบครัวกลับมาพบกันอีกเมื่อครอบครัวต้องการ อย่างไรก็ตามการยุติควรจะต้องประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ การยุติการปรึกษา การสรุปผลของการปรึกษา การอธิบาย เพื่อให้ทราบถึงเป้าหมายระยะยาว ทำนายและหาทางป้องกันแก้ไขที่จะไม่ให้เกิดปัญหา กลับคืนมาอีกในอนาคต และติดตามผลการปรึกษาอยู่เป็นระยะ ๆ (Gladding, 1995)

สรุปได้ว่า กระบวนการในการปรึกษาคู่สมรส จะเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากขั้นหนึ่ง ไปสู่ขั้นหนึ่ง กระบวนการในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งอาจใช้เวลาไม่เท่ากันเสมอไป บางครอบครัวอาจใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ช่วง 8-10 ครั้ง ซึ่งบางครอบครัวอาจใช้ระยะเวลามากกว่านี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อระยะเวลาในการให้การปรึกษารอบครัว เช่น เป้าหมายที่ไม่ชัดเจน ปัญหาที่ซับซ้อนเรื้อรัง เป็นต้น กระบวนการในการให้การปรึกษารอบครัว ขั้นตอน ระยะเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้การให้ความช่วยเหลือครอบครัวนั้นประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี

การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy: SFBT)

เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Postmodern พัฒนามาจากแนวคิดการปรึกษาเชิงกลกลยุทธ์ (Strategy

model) การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ปัจจุบันได้รับความนิยม เพราะเป็นวิธีการปรึกษา ระยะสั้นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมากกว่าแค่การอธิบายวิธีที่ครอบครัวพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แนวทางในการปรึกษาจะเน้นไปที่ผู้ให้การศึกษาเข้าร่วมกับครอบครัวตั้งแต่เริ่มเข้ารับ การปรึกษา เข้าร่วมการสนทนาโดยให้สมาชิกในครอบครัวตรวจสอบสถานะปัญหาของตนเอง ใช้การศึกษาโดยพยายามแก้ปัญหาเน้นการฟังภาษาที่ครอบครัวใช้เพื่อที่จะอธิบายถึงสถานการณ์ และการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่พวกเขาหวังว่าจะเข้าถึงได้โดยมีผู้ให้การปรึกษานำ แต่กำกับ โดยเป้าหมายของสมาชิกในครอบครัว สร้างแนวทางแก้ไขร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น นักบำบัด ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้ เช่น Berg and De Shazer (1993)

ลักษณะในการปรึกษานั้น จะไม่ใช่การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเพื่อค้นหาคำอธิบายของ ปัญหาที่มีลักษณะเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหาของชีวิตของเขา แต่จะเป็นการให้การศึกษา โดยเน้นการสนทนาเกี่ยวกับหนทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เช่น แทนที่จะพูดเกี่ยวกับความเป็นไป ของครอบครัวว่า “บอกผมหน่อยว่าปัญหาอะไรที่ทำให้คุณต้องมาเจอผม” แต่จะเน้นไปที่หนทาง ในการแก้ปัญหา ผู้ให้การศึกษาอาจถามว่า “เราจะช่วยกันอย่างไรที่จะทำให้คุณเปลี่ยนสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นกับคุณ?” ผู้ให้การศึกษาจะสร้างกระบวนการในการวินิจฉัย ซึ่งนำไปสู่การคาดหวัง การเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นและกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความร่วมมือของผู้รับการศึกษา ที่จะบรรลุการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีความแตกต่างกับวิธีการปรึกษาตามแนวเดิม กล่าวคือ การปรึกษาแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนี้ มีลักษณะเด่น คือ การให้ความสำคัญกับ ทางออกของปัญหามากกว่าหาตัวปัญหา โดยจะมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาสามารถสร้าง ผลลัพธ์ที่ตนเองพอใจ โดยการร่วมมือกับผู้ให้การศึกษาจนสามารถสร้างทางออกของปัญหาได้ ด้วยตนเอง (O’Connell, 2005, p. 1 อ้างถึงใน จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ, 2552)

ผู้นำทฤษฎี (Leading figure)

สตีฟเดอ ซาเซอร์ (Steve de Shazer) นักสังคมสงเคราะห์ และอินซูกิมเบิร์ก (Insoo Kim Berg) ซึ่งเป็นนักสังคมสงเคราะห์ เป็นผู้ร่วมงานและภรรยาของ สตีฟเดอ ซาเซอร์ ซึ่งเป็นชาวเกาหลี โดยกำเนิด ทั้งคู่เป็นผู้ริเริ่มและเป็นผู้นำเกี่ยวกับ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy: SFBT) ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 ข้อสมมติฐานเบื้องต้นของ สตีฟเดอ ซาเซอร์ เชื่อที่ว่า มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถ มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ สามารถสร้างสรรค์หรือสามารถ ที่จะหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างชีวิตของตนเอง สำหรับผู้มารับการปรึกษาส่วนใหญ่ที่มาขอรับ การปรึกษานั้น จะมาพร้อมกับปัญหาของเขา แต่ผู้มารับการปรึกษาก็จะรู้ว่า ต้องทำอะไรเพื่อแก้ไข ปัญหา หรือความทุกข์ใจนั้น โดยผู้มารับการปรึกษาอาจมีคำตอบ ที่เขาคิดว่าจะเป็นทางออกของ

ปัญหาของเขาเองอยู่แล้ว แต่อาจยังไม่แน่ใจ หรือยังตัดสินใจไม่ได้ และโดยส่วนใหญ่แล้วผู้มารับการปรึกษามักจะรู้ว่า ต้นเหตุของปัญหาเขาคืออะไร มีความเป็นมาอย่างไร ผู้ให้การปรึกษานั้นจะต้องมีส่วนช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้รู้จักความสามารถหรือสมรรถนะของตัวเอง เพื่อจะได้ใช้ความสามารถ ความรู้ที่ผู้มารับการปรึกษามีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง โดยผู้ให้การปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษา เปลี่ยนมุมมองจากการที่มุ่งเน้นแต่ตัวปัญหาที่เกิดขึ้น ไปสู่การมุ่งเน้นการหาคำตอบ หรือทางออกใหม่ ๆ ที่คาดว่าจะเป็นไปได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2557)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งสติฟเดอะชาเซอร์และคณะ พบว่า ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังจากการพูดถึงอนาคตที่ตนเองสนใจ โดยไม่ต้องทำการวิเคราะห์ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และผู้รับการปรึกษารู้สึกได้ถึงพลังที่เกิดขึ้นในตนเอง จากการอธิบายถึงอนาคตที่ตนปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตน (Goldenberg, 2013)

การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีแนวคิดที่ว่าผู้รับการปรึกษามีทางออกของปัญหาอยู่แล้ว พวกเขาต้องการแก้ปัญหาอย่างไร ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการในการแก้ปัญหาเหมาะสม การมารับการปรึกษาเป็นเพียงกลอนบนประตู ซึ่งอาจเปิดไปสู่ชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น ถ้าเพียงแต่พวกเขาหากุญแจพบ บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษาเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์และเกิดความสับสนในการพยายามที่จะค้นหาเหตุผลที่ทำให้เกิดการลือหรือการที่ประตูไม่ยอมเปิด แทนที่จะมองหาลูกกุญแจในการหาทางออกของแต่ละสถานการณ์ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

Steve de Shazer (1988 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2557) ได้สรุปภาพของครอบครัวว่าเป็น “โครงกุญแจ” ซึ่งปัญหานั้นเป็นวิธีการของการลือที่หลากหลาย โดยกุญแจนั้นไม่จำเป็นจะต้องเข้าได้พอดีแต่ละครอบครัวเพียงแต่ต้องการแนวทางที่เหมาะสมที่จะแก้ปัญหา ซึ่งในโครงสร้างของวิธีในการแก้ปัญหานั้น ผู้ให้การปรึกษาไม่จำเป็นต้องทราบที่มาของปัญหาหรืออะไรที่ทำให้ปัญหาคงอยู่ แต่อาจสนใจรายละเอียดของปัญหา นำเสนอสิ่งที่จะนำมาแทนที่เพื่อพัฒนาครอบครัวไปสู่การเปลี่ยนแปลงและหาหนทางในการแก้ปัญหา การปรึกษาตามแนวคิดนี้จำกัดจำนวนครั้งที่เข้าปรึกษา (โดยมากจะมี 5 ถึง 10 ครั้ง) โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยสร้างความคาดหวังในการเปลี่ยนแปลง สร้างเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ครอบครัว (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

แนวคิดการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Steve de Shazer (1988, 1991 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2557) ได้ให้แนวคิดการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นว่า เราไม่จำเป็นจะต้องทราบสาเหตุของ

ปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข หรือต้องการหาทางออก อีกทั้งไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรู้ว่า ปัญหา และคำตอบ หรือทางออกของปัญหานั้น ๆ สัมพันธ์กันอย่างไร และแม้จะทราบว่าเป็นปัญหาอะไร ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ แต่สิ่งสำคัญ คือ การค้นหาคำตอบที่ถูกต้อง เพราะบางคนก็อาจจะมีหลายคำตอบ และคำตอบที่เหมาะสมกับคนคนหนึ่ง อาจไม่ใช่คำตอบ ที่เหมาะสมกับคนบางคนก็เป็นได้

O'Hanlon and Weiner-Davis (1989 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2557) กล่าวว่า แนวคิดของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้รับบริการจะต้องค้นหาคำตอบ และเลือกคำตอบ ตามเป้าหมายที่ตนปรารถนา โดยจะให้ความสำคัญน้อยมากเกี่ยวกับการวิเคราะห์ การรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมาของปัญหา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2557) ได้กล่าวถึง แนวคิดการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นว่า เป็นการบำบัดที่อยู่ในกลุ่มล้ำสมัย (Postmodern outlook) ของโมเดล การสร้างสรรค์สังคม (Social constructions model) ที่มีแนวคิดแตกต่างไปจากการให้การปรึกษา หรือการบำบัดรูปแบบอื่น ๆ ที่ใช้กันมา โดยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะไม่ให้ความสำคัญกับ อดีตที่จะส่งผลกระทบต่ออนาคตมากนัก แต่จะเน้นไปที่สิ่งที่คาดว่าจะเป็นไปได้ หรือพอเป็นไปได้ (What is possible) โดยไม่สนใจว่าผู้รับบริการคนนั้น จะเข้าใจปัญหาหรือไม่ หรือเข้าใจมาน้อย เพียงใด แต่จะมุ่งเน้นไปที่คำตอบของปัญหามากกว่า

เพ็ญภา กุลนภาดล (2559) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความเชื่อพื้นฐาน ว่าทุกคนมีความเข้มแข็งตนเอง และมีความสามารถที่จะสร้างทางออก สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของ เขาเอง ภายใต้อสมมติฐานที่ว่า บุคคลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาท้าทายในชีวิตที่เข้ามาหา แต่ในบางครั้งบุคคลจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง เบิร์ก (Berg) เชื่อว่า ผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะหาแนวทางในทุกสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต และ บทบาทของผู้ให้การปรึกษา คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่ใน ตัวเขา (West, Bubenzer, Smith & Hamm, 1997 cited in Corey, 2008, p. 378) หลักการสำคัญ ของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การสร้างความหวังให้กับผู้รับการปรึกษาและ การมองในแง่บวก โดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไม่มุ่งให้ใส่ใจกับสถานะของปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถ ที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcalf, 2001 cited in Corey, 2008, p. 378) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีแนวคิดสำคัญ ดังต่อไปนี้ คือ

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2008, p. 378) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า เป็นการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิตที่ดีขึ้น บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษามักตกอยู่ในสภาพของการปรับตัวต่อปัญหา (Problem orientation) ดังนั้น การพิจารณาทางออกจะถูกปิดกั้นจากอิทธิพลของการพยายามทำความเข้าใจกับสภาพปัญหา เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิตเขาจะเป็นตัวกำหนดสถานการณ์ในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบตามแนวทฤษฎีทางออกระยะสั้นจะต้องทำทนาย สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ด้วยการสนทนาเชิงบวก โดยเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถทำได้โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและทำทนายผู้รับการปรึกษา ได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิม ที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ที่พวกเขาต้องการ

2. การมองหาสิ่งที่เป็นไปได้ (Looking for what is working) หลักสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การมุ่งค้นหาในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษามักจะบอกเล่าเรื่องของตนให้กับผู้ให้การปรึกษา โดยมักจะอ้างเหตุผลจากความเชื่อของตัวเองว่า ชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ลักษณะเช่นนี้ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาห่างไกลจากเป้าหมายมากยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสนใจกับข้อยกเว้นมากกว่ารูปแบบของปัญหา เพื่อสร้างให้เกิดความหวัง โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจข้อยกเว้นเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกจะค้นหาว่า อะไรที่บุคคลจะลงมือทำแล้วเกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อจัดการปัญหาให้สั้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้ O'Hanlon (1999, p. 11 cited in Corey, 2008, p. 379) กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหาและวิธีการที่ทำให้น่าไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขนั้น มีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นผลดีกับพวกเขา และมีวิธีการอีกมากมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้กับตัวของเขา สอดคล้องกับ De Shazer (1991 cited in Corey, 2008, p. 379) ได้เสนอให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วมในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้า โดยให้บุคคลสร้างสถานการณ์ที่บุคคลจะสามารถได้มาซึ่งเป้าหมายของตนเอง

3. การสร้างทางออกมากกว่าการแก้ปัญห ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นการสร้างทางออกมากกว่าที่จะแก้ปัญห และมองว่าหากมีการมุ่งเน้นแต่ปัญหา ผู้รับการปรึกษา ก็จะยิ่งท้อแท้ สูญเสียความหวังและจมอยู่ในปัญหาต่อไป การให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นปัญหาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่ตระหนักถึงแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการที่จะจัดการกับปัญหาของตน ผู้ให้การปรึกษาจะมุ่งเน้นสิ่งที่เป็นไปได้ โดยมองว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา คือ การให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ไม่สนใจว่าปัญหาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร การประเมินปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

4. การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้: ปัญหาสร้างการเปลี่ยนแปลง แนวคิดทฤษฎีนี้เชื่อว่า ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ การที่บุคคล ประสบกับปัญหานั้นจะช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นตัว (Resilient) มีความสร้างสรรค์ (Creative) และกล้าหาญ (Courage) ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา มันมีข้อยกเว้นสำหรับทุกปัญหา ไม่มีปัญหา ใดที่จะคงอยู่ตลอด และแต่จะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นหรือลดลง การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทฤษฎีนี้ให้ความสนใจในเวลาที่ไม่มีปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่ปราศจากปัญหาหรือมีข้อยกเว้น ทุกปัญหามีข้อยกเว้นทั้งนั้น เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดถึงข้อยกเว้นของปัญหา จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีพลังในความเชื่อว่า สามารถควบคุมปัญหาได้ ผู้ให้การปรึกษาจะเสริมสร้างความหวังของผู้รับการปรึกษา โดยช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาค้นหาข้อยกเว้น หรือเวลาที่ไม่มีปัญหา มารบกวนชีวิต และจะจัดการอย่างไรเพื่อใ้ มีข้อยกเว้นของปัญหาที่เกิดขึ้น (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2559)

สมมติฐานพื้นฐานแนวทางการปฏิบัติ (Basic assumptions guiding practice)

Walter and Peller (2000 cited in Corey, 2008, p. 379) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นเป็นรูปแบบที่จะอธิบายว่า บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และสามารถ เข้าถึงเป้าหมายของตนเองได้อย่างไร โดยการปรึกษาดำเนินทางออกระยะสั้นมีข้อตกลง เบื้องต้นดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีที่สุด และมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต แม้ว่าศักยภาพนี้จะถูกปิดกั้นชั่วคราวโดยความคิดทางลบ (Negative cognitive) เพราะการคิดแบบเน้นปัญหาจะทำให้บุคคลไม่สามารถรับรู้ถึงแนวทางที่มี ประสิทธิภาพในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้
2. ประโยชน์ของการมุ่งเน้นในเชิงบวกของการสร้างทางออกในอนาคตและการเน้น ที่อนาคต หากผู้รับการปรึกษามีความเข้มแข็งและสามารถพูดถึงวิธีการค้นหาทางออกของตนเอง ในทิศทาง ที่เป็นบวกได้ จะเป็นโอกาสที่จะทำให้การปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพเร็วขึ้น
3. ในทุก ๆ ปัญหาล้วนมีข้อยกเว้น การที่จะพูดคุยถึงข้อยกเว้นนี้ ผู้รับการปรึกษาจะ สามารถควบคุมและข้ามพ้นปัญหาไปได้ ซึ่งการยกเว้นจะช่วยให้บุคคลมองถึงความ เป็นไปได้ ในการสร้างทางออก การเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อผู้รับการปรึกษาระบุข้อยกเว้น ในปัญหาของตนเองได้
4. ผู้รับการปรึกษาจะพูดมุมมองเกี่ยวกับตนเองเพียงด้านเดียว ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจด้านอื่น ๆ ของเรื่องราวที่กำลังเผชิญอยู่ ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นทางเลือกมากขึ้น

5. การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงแม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งหมดมีความสำคัญในการแก้ไขปัญหา และปัญหาใด ๆ ก็ตามสามารถคลี่คลายได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

6. ผู้รับการปรึกษามีความต้องการและมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง พร้อมทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีท่าทีที่อยู่เคียงข้าง ผู้รับการปรึกษามากกว่าเป็นผู้กำหนดแนวทางเพื่อควบคุมการต่อต้าน เมื่อผู้ให้การปรึกษาหาแนวทางที่จะร่วมมือกับผู้รับการปรึกษา การต่อต้านก็จะไม่เกิดขึ้น

7. ผู้รับการปรึกษาเชื่อในความตั้งใจในการแก้ปัญหของตนเอง ไม่มีทางออกที่ถูกต้องสำหรับปัญหาและไม่มีทางออกใดๆที่สามารถปรับใช้ได้กับทุกคน เพราะแต่ละคนก็มีความเหมือนและต่าง ทางออกจึงแตกต่างกันไปตามตัวบุคคล (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

ขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีขั้นตอนในการให้การปรึกษา ดังนี้

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้ให้การปรึกษาจะพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการค้นหาทางออกและการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม ถ้าขั้นตอนเหล่านี้ถูกใช้เป็นกิจวัตร โดยไม่ได้พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตร ก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่า ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนั้นการสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจึงมีความสำคัญที่สุด

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) การนัดหมายอย่างเรียบง่ายไม่ซับซ้อน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในครั้งแรกของการให้การปรึกษา การนัดหมายก่อนการปรึกษาจะสร้างความตระหนักให้แก่ผู้รับการปรึกษาและครอบครัว ตลอดจนเป็นการเตรียมตัวในการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ให้การปรึกษา การตั้งคำถาม โจมตีในการพบกันให้กับครอบครัวและผู้รับการปรึกษาคิดถึงประโยชน์ของการพบกับผู้ให้การปรึกษา จะทำให้ครอบครัวของผู้รับการปรึกษามีการหาทางออกในแต่ละปัญหาได้เป็นอย่างดี

3. การยุติ (Terminating) การสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในระยะแรก ผู้ให้การปรึกษาตั้งใจและสร้างเป้าหมายในการปรึกษาอย่างชัดเจน เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ ผู้ให้การปรึกษาอาจเริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) โดยผู้ให้การปรึกษามักจะถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้เกิดความแตกต่างในชีวิตคุณ ที่เกิดจากการมาพบผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่คุ้มค่า คืออะไร” คำถามอื่น

ที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดกระบวนการคิด ได้แก่ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว จะมีอะไรที่แตกต่าง” ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความก้าวหน้าของการให้การปรึกษาเพื่อที่จะได้สามารถยุติการปรึกษาได้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2008) ช่วงเวลาของการยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Bertolino & O’Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008, p. 385) ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะพบได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่ได้ทำ (Guterman, 2006, p. 67 cited in Corey, 2008)

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีดังต่อไปนี้

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (เพ็ญภา กุลนภาค, 2559)

1. เทคนิคการสนทนา แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1.1 การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถ ในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบไปด้วย

1.1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษา จะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่ง รวมทั้งความสามารถของตน ในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา

1.1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) แนวคิดทฤษฎีการปรึกษา เน้นทางออกระยะสั้นเชื่อว่า ทุกปัญหานั้นมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นช่องว่างที่แตกต่างกันระหว่าง ช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา ในบางครั้ง ข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมักถูกละเลยถูกมองข้ามไป หรือมีความเข้าใจว่าเป็นเหตุบังเอิญในทางที่ดี (Flukes) การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหา คือวิธีการที่บุคคลดึงประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบใน สถานการณ์นั้นๆ ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่แตกต่างกัน นั่นคือ ช่วงเวลาที่ปัญหา ไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุ ทางออกที่สามารถได้ หรือล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อยกเว้น เช่น “บอกถึง ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา หรือช่วงเวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้นน้อยมาก” หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาอธิบาย ว่า เพราะอะไรครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง ซึ่งเป็นคำถามเพื่อขยาย ข้อยกเว้น เป็นต้น

1.1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือวิธีที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้แนะให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้ การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาในการเชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ

1.1.4 การทำลายการก่อร่างของปัญหา (Deconstructing the problem) เป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้องหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่

1.2 การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือวิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาพึงประสงค์ ประกอบไปด้วย

1.2.1 การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of a collaborative relationship) สร้างสัมพันธภาพสามารถเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาได้ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือนี้คือ การร่วมกันกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหา การทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความร่วมมือจะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษา ให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้การปรึกษา

1.2.2 การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามปาฏิหาริย์เป็นกุญแจที่สำคัญของวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรกและการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาพึงปรารถนา คำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่า ชีวิตของผู้รับการปรึกษาจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถามดังต่อไปนี้ “สมมติว่า คืนหนึ่ง เมื่อคุณนอนหลับปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้นและปัญหาที่ทำให้คุณมาเข้ารับการปรึกษา ได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้น เมื่อคุณตื่นขึ้นมา อะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า อะไรที่แตกต่างไปเมื่อปาฏิหาริย์นั้นเกิดขึ้น อะไรที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รู้สึกหรือได้ยินนั้น แตกต่างไปจากเดิม และผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำ

ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่า วันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O’Hanlon and Weiner-Davis (2003 cited in Corey, 2008, p. 384) เชื่อว่า การเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

1.2.3 การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) คำถามลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน และประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้นอกจากนั้น คำถามบอกระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการปรึกษา และความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้คำถามบอกระดับในการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของบุคคลในสิ่งที่ยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือการสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2008, p. 384) ตัวอย่างเช่น การบอกความรู้สึกตื่นตกใจหรือวิตกกังวลโดยผู้ให้การปรึกษากล่าวว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึงความรู้สึกตอนที่คุณเข้ามารับการปรึกษา และ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากมีปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้คืออะไร” คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่บุคคลกำลังทำและวิธีที่บุคคลทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่บุคคลต้องการ Goldenberg and Goldenberg (2008, p. 354) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน และเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

1.2.4 การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

1.2.5 การใช้คำถามขกเว้น (Exception questions) ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972 cited in Corey, 2008, p. 384) ผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีเน้นทางออก จะใช้คำถามขกเว้นกับผู้รับการปรึกษา ว่าในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร ข้อยกเว้น หมายถึง ประสบการณ์ในชีวิตของ

ผู้รับการศึกษาเมื่อไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้น (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2008, p. 384) โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาระบุและตรวจสอบข้อบกพร่องนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้น ทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006 cited in Corey, 2008, p. 384) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า ปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการศึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อบกพร่องเหล่านี้ซึ่งเรียกว่า การสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996 cited in Corey, 2008, p. 384)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2557) ได้กล่าวว่า การคำถามข้อบกพร่องนี้ เป็นคำถามที่สามารถนำมาใช้ในการให้การปรึกษาเท่าที่จะเป็นไปได้ คำถามข้อบกพร่องเป็นการ รื้อถอนปัญหา (Deconstructing) โดยเน้นไปที่ข้อบกพร่อง เช่น ข้อบกพร่องต่อ กฎ เวลา ต่อการกินไม่เป็นเวลา ต่อการบ่นเสมอ ๆ ถึง “ความอ้วน” “ความเศร้า” ที่อาจจะนำไปสู่การให้ความสนใจกับสิ่งนั้น ณ วันนั้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ผู้รับการศึกษา “อธิบายถึงสิ่งที่ผู้รับการศึกษาทำอะไรที่แตกต่างในวันนั้น เพื่อจะหาคำตอบ” อีกทั้งผู้รับการศึกษาจะได้รับการแนะนำว่า “ให้สังเกตและรายงานย้อนหลัง สิ่งที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ในการพบผู้ให้บริการในครั้งต่อไป” อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะไม่สอนหรือบอกให้ผู้รับการศึกษาทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง หรือไม่ใช้เทคนิคใด ๆ ในการที่จะทำให้ผู้รับการศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ผู้ให้การปรึกษาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อผู้รับการศึกษาได้เริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทำในสิ่งที่เหมาะสม แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

1.3 การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือพันธะสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการศึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการศึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบดังนี้

1.3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือการใช้ผู้ให้การปรึกษารวบรวมประสบการณ์ คำนิยาม ทักษะ ความคิด และความรู้สึของผู้รับการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษาบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับการศึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ และเสริมแรงให้แก่ผู้รับการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

1.3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นสนับสนุนให้ผู้รับการศึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถามป้าฎิหารย์รวมทั้งการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

1.3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) กล่าวได้ว่า ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก ระยะสั้น คือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่า ผู้รับการปรึกษา สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไร และผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกัน ประเมินว่าการกระทำใดที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

2. การมอบงานในครั้งแรก (Formula first session task: FFST) เป็นรูปแบบของการบ้าน ที่ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยผู้ให้การปรึกษา บอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่พบกัน ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษา สังเกตว่า อะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะทำให้ เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าผู้รับการปรึกษาจะได้อธิบายกับผู้ให้การปรึกษาในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p.137 cited in Corey, 2008, p. 385) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขา ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่ว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้น แต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่เดอร์ ซาเซอร์ (De Shazer) กล่าวว่า วิธีการนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของ ผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือในหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (FFST) และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด (McKeel, 1996; Walter & Peller, 2000 cited in Corey, 2008, p. 385) ซึงเบอโตลิโน และ โอ ฮานลอน (Bertolino & O’Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008, p. 385) แนะนำว่า การให้งานนี้ จะให้หลังจากที่ผู้รับ การปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการปรึกษา ที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) ข้อความและการมอบงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้ การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแรง รวมทั้งชื่นชม ในความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมาก จะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติ การปรึกษา

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist feedback to clients) ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในแต่ละครั้ง เพื่อเขียนสรุป เพื่อเป็น ข้อมูลย้อนกลับไปให้กับผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ ในระหว่างนี้ผู้ให้การปรึกษากำหนดข้อเสนอแนะ ที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา เดอจุง และเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2008, p. 385) อธิบายว่า การเขียนสรุปเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับมี 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggesting tasks)

3.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะได้อำนาจว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตร แต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจ ที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา อันจะมีส่วนช่วยให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมาย มีพลังและมีความเข้มแข็งที่จะปฏิบัติต่อไป

3.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

3.3 งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วย งานที่แนะนำให้กับผู้รับการปรึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกตงานของผู้รับการปรึกษา ให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจ ความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ข้อเสนอแนะของผู้ให้การปรึกษาที่ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่บุคคลจำเป็นต้องทำ เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2557) กล่าวว่า เทคนิคของการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะไม่ให้ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาว่า ให้ปฏิบัติตนอย่างไร หรือจะไม่สอนกลยุทธ์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา แต่การทำงานของผู้ให้การปรึกษานั้น จะเน้นคำถามที่เรียบง่าย ตรงประเด็น เพื่อเป็นการเปิดประตูของปัญหา และหาหนทางออก หรือหาทางคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ทีละขั้นตอน จนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ผู้รับบริการประสงค์

กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (The therapeutic process)

Bertolino and O'Hanlon (2002 cited in Corey, 2008, p. 380) กล่าวถึงกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีนี้ว่าให้ความสำคัญกับการสร้างความร่วมมือสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็นหัวใจที่สำคัญสำหรับการปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญในการสร้างบริบทเพื่อการเปลี่ยนแปลง เน้นหลักการว่า ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในปัญหาชีวิตของตนเองสามารถจัดการได้ว่า อะไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้ในอดีตที่ผ่านมา และทำนายได้ว่าอะไรที่ทำได้ในอนาคต การปรึกษาแบบเน้นทางออกยึดหลักการว่าการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันกับผู้รับการปรึกษาดังแต่เริ่มต้นจนถึงยุติ โอกาสที่การปรึกษาจะประสบความสำเร็จในระยะอันสั้นเป็นไปได้

Walter and Peller (1992 cited in Corey, 2008, p. 380) อธิบายลักษณะของกระบวนการปรึกษานี้เน้นทางออกระยะสั้นมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการมากกว่าอะไรที่พวกเขาไม่ต้องการ
 2. ไม่มองหาสภาวะความเจ็บป่วยและไม่พยายามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาบรรเทาลง โดยการให้การติตราและวินิจัยให้กับพวกเขา แต่ให้มองว่า อะไรที่ผู้รับการปรึกษาทำแล้วเกิดผลบวกและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากระทำต่อไปในทิศทางนั้น
 3. สิ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำแล้วไม่ได้ผล ควรกระตุ้นให้เขาทำบางอย่างที่ต่างไปจากเดิม
 4. พึงระลึกเสมอว่าเป็นการช่วยเหลือระยะสั้น โดยการปรึกษาแต่ละครั้งทำเหมือนว่าเป็นการให้การปรึกษารั้งสุดท้ายและครั้งเดียว ความร่วมมือของผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา ในการสร้างทางออกเป็นเรื่องราวของการเรียนรู้ในไม่ก็เทคนิคถึงขั้นตอนเหล่านี้ยังเห็นได้ชัด ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมที่ในกระบวนการปรึกษา หากบุคคลเห็นว่าตนเองสามารถกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนาได้ (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2008, p. 382) กระบวนการปรึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษา เกี่ยวกับอนาคตและสิ่งที่พวกเขาต้องการที่สร้างความแตกต่างในชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้ให้การปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกอยู่ในตำแหน่งที่คอยช่วยเหลือ ให้ผู้รับการปรึกษามาอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่คิดตามกรอบของผู้เชี่ยวชาญที่รู้การกระทำ และประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา (Anderson & Goolishian, 1992 cited in Corey, 2008) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกำหนดบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา แตกต่างจากการปรึกษาแบบดั้งเดิม ซึ่งมองว่า ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการให้การปรึกษาตามที่กิวเตอร์แมน (Guterman, 2006 cited in Corey, 2008, p. 382) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง แต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่บุคคลต้องการเปลี่ยน หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องบอกสิ่งที่เปลี่ยนแปลง
- ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างความร่วมมือในสัมพันธภาพ เพราะเชื่อว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008) ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน ผู้รับการปรึกษามีอิสระในการสำรวจและร่วมเขียนเรื่องราวของตนเอง (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2008, p. 382) และให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดความแตกต่างและอะไรที่จะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลง (Gingerich & Eisengart, 2000 cited in Corey, 2008, p. 382) คำถามที่วอลเทอร์ และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2008) ใช้ได้ผลในการปรึกษา ได้แก่ “สิ่งที่คุณต้องการในการที่มารับการปรึกษา” “วิธีที่จะสร้างความแตกต่างให้กับคุณก่อนและหลัง

รับบริการปรึกษา” และ “อะไรที่เป็นสัญญาณบางอย่างเพื่อให้คุณทราบถึง การเปลี่ยนแปลงที่คุณ ต้องการจะให้เกิดขึ้น” (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2559)

สัมพันธภาพในการให้การศึกษา (The therapeutic relationship)

คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญ ในการตัดสินใจประสิทธิผลของการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพ และการกำหนดข้อตกลงในการให้การศึกษาเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญของการศึกษาทฤษฎี เน้นทางออก ยิ่งไปกว่านั้นทัศนคติของผู้ให้การศึกษา มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของ กระบวนการปรึกษา และเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจ เพื่อให้ผู้รับปรึกษากลับมารับ การปรึกษาในครั้งต่อไป ตลอดจนการจะปฏิบัติตามข้อเสนอแนะที่แนะนำไป หากความไว้วางใจ ไม่ได้เกิดขึ้น ผู้รับการศึกษาจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2008, p. 382) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้ให้การศึกษา ได้แสดงให้เห็นให้ผู้รับการศึกษาเห็นว่าตนเองสามารถใช้ความเข้มแข็งและศักยภาพในตัวเองเพื่อสร้าง ทางออกของปัญหาได้ โดยผู้รับการศึกษาจะได้รับกระตุ้นให้กระทำบางอย่างที่แตกต่างไป จากเดิมและมีความคิดสร้างสรรค์ที่จะคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลทั้งใน ปัจจุบันและอนาคต

De Shazer (1988 cited in Corey, 2008, p. 383) อธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ในการปรึกษาระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา

1. แบบผู้รับบริการ (Customer) ผู้รับการศึกษาและผู้ให้การศึกษาร่วมกันระบุปัญหา และสร้างทางออก เพื่อการดำเนินการปรึกษาต่อ ผู้รับการศึกษาตระหนักดีว่า ในการจัดการให้ บรรลุเป้าหมายของบุคคล บุคคลจะต้องพยายามแก้ไขปัญหาดตนเอง
2. แบบร้องทุกข์ (Complainant) ผู้รับการศึกษาอธิบายปัญหา แต่ไม่สามารถหาทางออก ของปัญหาได้ ผู้รับการศึกษาเชื่อว่า การแก้ปัญหานั้นอยู่กับการกระทำของผู้อื่น ผู้รับการศึกษา คาดหวังกับผู้ให้การศึกษาว่าจะหาวิธีการสร้างทางออกได้
3. แบบผู้มาเยี่ยมเยือน (Visitor) ผู้รับการศึกษามารับการศึกษา เพราะบุคคลอื่น บอกให้มา หรือแจ้งว่าผู้รับการศึกษามีปัญหาให้มารับการศึกษา บุคคลอื่นในที่นี้ ได้แก่ คู่สมรส บิดามารดา ครู หรือเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ ผู้รับการศึกษาไม่เห็นด้วยว่าตนเองมีปัญหา อาจทำให้ ผู้ให้การศึกษาไม่สามารถระบุสิ่งที่จะสำรวจในการปรึกษาได้

De Jung and Berg (2008 cited in Corey, 2008, p. 383) เสนอแนะให้ผู้ให้การศึกษา ระมัดระวัง ไม่ตีกรอบผู้รับการศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์ 3 รูปแบบที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียง จุดเริ่มต้นของการสนทนามากกว่าการจัดหมวดหมู่ผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษาสามารถสะท้อน

ให้เห็นถึงประเภทของความสัมพันธ์ที่กำลังพัฒนาระหว่างตัวผู้รับการปรึกษาเอง เช่น ผู้รับการปรึกษา (แบบร้องทุกข์) ซึ่งมีแนวโน้มที่จะวางปัญหาไว้ที่บุคคลอื่นหรือบุคคลในชีวิต ผู้ให้การปรึกษา จะช่วยเหลือโดยให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะเพื่อให้มองบทบาทของตัวเองให้ชัดเจน และสามารถสร้างทางออกของปัญหาได้ ผู้รับการปรึกษาแบบผู้เชื่อมโยงจะยินดีที่จะทำงานกับผู้ให้การปรึกษา ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสำรวจสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ทำ เริ่มแรกผู้รับการปรึกษาอาจรู้สึกไม่มีพลังและจมอยู่กับปัญหา จนไม่สามารถระบุปัญหาได้ แต่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองจากการพัฒนากระบวนการปรึกษาที่เป็นมิตร ผู้ให้การปรึกษา จะตอบสนองต่อพฤติกรรมที่มีความแตกต่างของผู้รับการปรึกษาอย่างไรที่จะทำให้เกิด ความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ทั้งผู้รับการปรึกษาแบบผู้ร้องทุกข์และผู้เชื่อมโยง เพื่อให้เป็นผู้รับการปรึกษาแบบผู้รับบริการได้

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกสะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของตนเอง และศักยภาพในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2008, p. 381) การที่ผู้ให้การปรึกษาขาดความเข้าใจถึงความชัดเจนเกี่ยวกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา เป้าหมายในชีวิต และความปรารถนา จะส่งผลให้สัมพันธ์ภาพที่กระหว่างผู้ให้การปรึกษา (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008, p. 381)

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกให้ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งเล็กน้อยและการเปลี่ยนแปลง ที่ทำได้ที่จะทำให้บุคคลสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกของปัญหา จะสนใจภาษาของผู้รับการปรึกษา ใช้คำที่คล้ายกัน เว้นระยะ และน้ำเสียง ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม ที่แสดงการเปลี่ยนแปลง คำตอบหลากหลาย ทิศทางเป้าหมาย และการปรับในอนาคต ยกตัวอย่าง คำถามเช่น “คุณทำอะไรบ้างและอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้างตั้งแต่ครั้งล่าสุด” หรือ “อะไรคือสิ่งที่คุณ สังเกตเห็นว่าไปได้ดี”

Walter and Peller (1992 cited in Corey, 2008, p. 381) ให้ความสำคัญกับการประเมิน ผู้รับการปรึกษาในการสร้างเป้าหมาย คือ ภาษาเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา กระบวนการหรือ การปรับการกระทำทำให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน สนใจสิ่งที่เป็นเป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง และผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมได้ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)

เป้าหมายในการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเป้าหมายหลายรูปแบบ ได้แก่ 1) เปลี่ยนมุมมอง ของครอบครัวเกี่ยวกับสถานการณ์ 2) เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหา 3) ส่งเสริม

ความเข้มแข็งและศักยภาพของผู้รับการศึกษา (O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003 cited in Corey, 2008, p. 381)

ผู้รับการศึกษาถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพูดถึงทางออกมากกว่าพูดถึงปัญหา สิ่งที่คุณพูดถึงส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่บุคคลสร้าง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การศึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติที่มาของปัญหา หรืออะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ ผู้ให้การศึกษาจะเน้นที่การสร้างความคาดหวังของผู้รับการศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงและการแก้ปัญหา ด้วยชั่วโมงในการศึกษาที่จำกัด (5-10 ครั้ง) ผู้ให้การศึกษาจะช่วยสร้างความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงและทำให้การบรรลุเป้าหมายเป็นไปได้มากขึ้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกระชั้นสนใจ 2 ประเด็นหลักที่สำคัญ ได้แก่ 1) การสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน และ 2) การสร้างทางออกที่สามารถทำได้ ผู้รับการศึกษาจะได้รับการสะท้อนความเห็น (Feedback) ในตอนท้ายของชั่วโมงการสนทนา ผู้ให้การศึกษาจะตรวจสอบความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นช่วง ๆ ตลอดระยะเวลาการศึกษา และจะยุติเมื่อผู้รับการศึกษาเห็นว่าปัญหาเบาบางลง หรือรู้สึกมีพลัง มีความคิดหรือมุมมองใหม่

การให้การศึกษาแบบเน้นทางออกกระชั้น ต่างจากแนวคิดการแก้ไขปัญหาแบบดั้งเดิม ดังนี้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2008, pp. 380-381)

1. ผู้รับการศึกษาจะอธิบายปัญหา บอกเล่าปัญหาให้ผู้ให้การศึกษาฟัง ผู้ให้การศึกษา รับฟังอย่างเคารพและใส่ใจ
 2. ผู้ให้การศึกษาพัฒนาการสร้างเป้าหมายที่ดี ที่เป็นไปได้กับผู้รับการศึกษา ด้วยคำถาม เช่น “ชีวิตของคุณจะแตกต่างไปอย่างไรถ้าปัญหาของคุณได้รับการแก้ไขแล้ว”
 3. เพื่อให้ผู้ให้การศึกษาถามผู้รับการศึกษาเกี่ยวกับเวลาที่พวกเขาไม่ได้มีปัญหา หรือปัญหาของเขารุนแรงน้อยลง ผู้รับการศึกษาได้สำรวจข้อยกเว้นที่ต่อยอดสิ่งที่ทำให้เหตุการณ์เกิดขึ้นซ้ำ ๆ
 4. ผู้ให้การศึกษาสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการศึกษา ให้กำลังใจ และแนะนำ สิ่งที่ผู้รับการศึกษาสังเกตได้ ก่อนจะพบเพื่อแก้ไขปัญหาลงครั้งต่อไป
 5. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาประเมินความก้าวหน้าในการเข้าถึงทางออก ด้วยการพิจารณาว่าบุคคลต้องทำอะไรเพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไข ควรมีการดำเนินการอย่างไร ในขั้นต่อไป (Freeman & Combs, 1996; Sharry, 2006) (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559)
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2557) ได้กล่าวว่า เป้าหมายสำคัญของการปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกกระชั้นสนใจ เพื่อเปลี่ยนมุมมอง กรอบแนวคิด เปลี่ยนพฤติกรรม การกระทำของสมาชิก ในครอบครัว จากการมุ่งเน้นต้นเหตุของปัญหา ไปสู่การมุ่งเน้นการหาคำตอบ หรือทางออก

ของปัญหา และยังให้ความสำคัญกับสิ่งที่ครอบครัวยังกังวล และกำหนดเป้าหมาย มุ่งเน้นคำตอบ โดยเป้าหมายที่กำหนดจะต้องใช้ถ้อยคำทางบวก, นำไปปฏิบัติได้, เน้นปัจจุบัน ที่นี้ เดี่ยวนี้, มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ชัดเจน, สามารถบรรลุได้, วัดได้ และท้าทายชวนให้ทำ รวมทั้งให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติและภาษา จากการพูดเกี่ยวกับปัญหา เป็นการพูดเกี่ยวกับคำตอบ และจะได้รับการส่งเสริมให้พูดถึงการเปลี่ยนแปลง หรือพูดถึงคำตอบ ซึ่งแนวคิดนี้ ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า “เราจะพูดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง” และตราบไคที่ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้ที่จะพูดถึง สิ่งที่มีความสามารถทำได้ มีความสามารถที่จะทำ และสิ่งที่เขาเคยทำมาแล้วได้ผล ก็จะเป็นไปตามเป้าหมายหลักของการให้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น

เพ็ญญา กุลนาคล (2559) ได้กล่าวถึง เป้าหมายสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น คือ การสิ้นสุดการให้การปรึกษา เพราะรูปแบบของการให้การปรึกษาเป็นแบบสั้น กระชับ เน้นปัจจุบัน และการระบุข้อร้องทุกข์ เป็นไปได้มากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ เกี่ยวกับการพัฒนาความวิตกกังวลในเวลาต่อมา ผู้รับการปรึกษาสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ได้ตามที่พวกเขาู้สึกว่าจำเป็น หรือมีความต้องการได้รับการติดตามหรือบอกเล่าเรื่องราว

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Therapist function and role)

ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการปรึกษา หากพวกเขาเห็นตัวเองเป็นผู้กำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนา (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2008, p. 382) กระบวนการปรึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษา เกี่ยวกับอนาคตและสิ่งทีพวกเขาต้องการที่จะแตกต่างในชีวิตของพวกเขา ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รู้ และให้ผู้รับการปรึกษามาอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่คิดตามกรอบของผู้เชี่ยวชาญที่รู้การกระทำและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา (Anderson & Goolishian, 1992 cited in Corey, 2008, p. 382) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ได้ปลดปล่อยบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแตกต่างกัน มากกับการปรึกษาแบบดั้งเดิมซึ่งมองว่า ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการให้การปรึกษาตามที่ Guterman (2006 cited in Corey, 2008, p. 382) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง แต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งทีพวกเขาต้องการเปลี่ยน หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องบอกสิ่งทีจะเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้การศึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างความร่วมมือในสัมพันธภาพ เนื่องจากมีความเชื่อว่าการทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความเป็นไปได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008, p. 382) ผู้ให้การศึกษาร่างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน บทสนทนา การสอบถาม และผู้รับการศึกษามีอิสระในการสำรวจและร่วมเขียนเรื่องราวของตนเอง (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2008, p. 382) งานหลักของการศึกษาประกอบด้วยช่วยให้ผู้รับการศึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการให้แตกต่างและอะไรที่จะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ (Gingerich & Eisengart, 2000 cited in Corey, 2008, p. 382) คำถามที่ใช้ได้ผลคือ “สิ่งที่คุณต้องการในที่นี่” “วิธีที่จะสร้างความแตกต่างให้กับคุณ” และ “สิ่งนี้อาจเป็นสัญญาณบางอย่างให้คุณทราบว่า การเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการจะเกิดขึ้น” (จิตรา พลรักษา, 2555)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2557) กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยหลัก ๆ 3 ประการ ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาจะอยู่ในตำแหน่งไม่ใช่ผู้รู้ ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ โดยจะทำตัวประหนึ่งเส้นทางที่จะให้ผู้รับการปรึกษา เดินไปสู่ตำแหน่งที่ผู้รับการปรึกษารู้ดีที่สุด หรือผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการกระทำ หรือการแสดงออกของผู้รับบริการมากที่สุด ดังนั้นบทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จึงแตกต่างจากผู้ให้การปรึกษาของทฤษฎีอื่น ๆ ที่ให้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและประเมินผล

2. ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความร่วมมือหรือเป็นที่ปรึกษา ส่วนผู้รับบริการ คือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

3. ผู้ให้การปรึกษา จะให้ความสำคัญกับการเข้าอกเข้าใจ หรือเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ผู้รับบริการและจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือมากกว่าการประเมิน หรือใช้เทคนิค

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

จิตพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกควบคุมความประพฤติกฎบัตรฉบับที่รณณะเมาสุรา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ถูกควบคุมความประพฤติ จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีระยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ถูกควบคุมความประพฤติกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าผู้ถูกควบคุมความประพฤติกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

กลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชิรดา พลรักษา (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นโดยการปรึกษาคอรัวตามแนวทฤษฎีโซลูชันโฟกัส กลุ่มตัวอย่างได้แก่บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลอง มีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพียว วุ้นรวาย (2557) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนของพนักงาน กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานระดับปฏิบัติการของบริษัทเอกชน แห่งหนึ่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 ถึง 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสะท้อนคิดภายในตน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายในตน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Viktorija Cepukiene and Rytis Pakrošnis (2011 อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนภาดล, 2559) ได้ศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อวัยรุ่นที่ได้รับการอุปการะเลี้ยงดู: การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และปัญหาการรับรู้ พบว่า ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นวิธีการที่มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางบวกของวัยรุ่นที่ได้รับการอุปการะเลี้ยงดู 31% ของการบำบัด กลุ่มวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 29% สามารถเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ แต่อย่างไรก็ดี หัวข้อนี้ควรศึกษาถึงผลพบการเปลี่ยนแปลงรายบุคคลแต่ละระดับ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (This quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล หลังการสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ คู่สามี-ภรรยาที่อาศัยอยู่ในเขต ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยไม่สามารถระบุจำนวนได้
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ คู่สามี-ภรรยาที่มีคุณสมบัติ ดังนี้
 - 2.1 ชายและหญิงที่อยู่ร่วมกัน โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย
 - 2.2 ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสามี-ภรรยา ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป
 - 2.3 มีอายุระหว่าง 23-44 ปี และไม่มีบุตร
 - 2.4 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย มีจำนวน 20 คู่ (40 คน)
 - 2.5 ผู้วิจัยเลือกคู่สามี-ภรรยา ที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทราทำแบบวัดความไว้วางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
 - 2.6 หาค่าความสอดคล้องของแบบวัดทั้งสองฉบับ และเลือกคู่สามี-ภรรยาที่มีคะแนนความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน
 - 2.7 นำคะแนนจากข้อ 2.6 มาจัดเรียงตั้งแต่ปานกลางลงมาถึงต่ำสุด และคัดเลือกคู่สามี-ภรรยาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำสุดขึ้นไปมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คู่ เป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่
 - 2.8 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาจากกรอบแนวคิดของ Rempel, Holmes and Zanna (1985)
2. โปรแกรมการปรึกษาคู่สามี-ภรรยาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy)

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากกรอบแนวคิดของ Rempel, Holmes and Zanna (1985) ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา มีลักษณะเป็นการประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงส่วนมาก เป็นจริงบางส่วน ไม่ค่อยเป็นจริง ไม่เป็นจริงเลย ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา และทำการศึกษาค้นกรองประกอบของความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาของ Rempel et al. (1985) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา
 - 1.2 สร้างแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย นำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบข้อคำถามและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข โดยปรับภาษาให้อ่านเข้าใจง่าย และปรับข้อคำถามให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของนิยามศัพท์มากขึ้น ได้แบบวัดจำนวน 36 ข้อคำถาม
 - 1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะและทฤษฎีกับข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.4 ถึง 1
 - 1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ง) ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาจำนวน 36 ข้อคำถาม ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับคู่สามี-ภรรยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คู่ (40 คน)

1.6 นำคะแนนจากการทำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการ ของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง 0.20-0.90

1.7 ผู้วิจัยตัดข้อคำถามแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่มีค่าอำนาจ จำแนกต่ำกว่า 0.2 จาก 36 ข้อคำถาม เหลือแบบวัดจำนวน 34 ข้อคำถาม นำแบบวัดความไว้วางใจ ระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่ปรับปรุงหลังจากการทดลองใช้ ไปดำเนินการวิจัยต่อไป

แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรมามีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating scales) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุดจริงมากจริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อยจริงน้อยที่สุด จำนวน 34 ข้อ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัด ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 การคาดการณ์ได้ จำนวน 11 ข้อ

องค์ประกอบที่ 2 การไว้วางใจได้ จำนวน 12 ข้อ

องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อมั่น จำนวน 11 ข้อ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ดังนี้

ข้อความที่เป็นข้อความเชิงบวก		ข้อความที่เป็นข้อความเชิงลบ	
จริงมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน	จริงมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
จริงมาก	ให้ 4 คะแนน	จริงมาก	ให้ 4 คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้ 3 คะแนน	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้ 3 คะแนน
จริงน้อย	ให้ 2 คะแนน	จริงน้อย	ให้ 2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน	จริงน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยา โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและหาจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยา โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ผู้วิจัยกำหนดโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยาที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยา ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการศึกษา 5 ท่าน ดังภาคผนวก ค ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ รูปแบบที่ใช้ในการให้การศึกษาแต่ละครั้ง และตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

2.6 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1

2.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยา ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบอีกครั้ง แล้วจึงนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ ในคู่สามี-ภรรยาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- experimental design) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล หลังการสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษาคู่สามี-ภรรยาโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คู่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่ ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) โดยปรับจาก Winer, Brown and Michels (1991, p. 509)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง (Winer et al., 1991, p. 509)

	Subject	b_1	b_2	b_3
a_1	1	X_{111}	X_{121}	X_{131}
	2	X_{112}	X_{122}	X_{132}
	3	X_{113}	X_{123}	X_{133}
	4	X_{114}	X_{124}	X_{134}
	5	X_{115}	X_{125}	X_{135}
	6	X_{116}	X_{126}	X_{136}
	7	X_{117}	X_{127}	X_{137}
	8	X_{118}	X_{128}	X_{138}
	9	X_{119}	X_{129}	X_{139}
	10	X_{1110}	X_{1210}	X_{1310}
a_2	11	X_{2111}	X_{2211}	X_{2311}
	12	X_{2112}	X_{2212}	X_{2312}
	13	X_{2113}	X_{2213}	X_{2313}
	14	X_{2114}	X_{2214}	X_{2314}
	15	X_{2115}	X_{2215}	X_{2315}
	16	X_{2116}	X_{2216}	X_{2316}
	17	X_{2117}	X_{2217}	X_{2317}
	18	X_{2118}	X_{2218}	X_{2318}
	19	X_{2119}	X_{2219}	X_{2319}
	20	X_{2120}	X_{2220}	X_{2320}

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1 แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

a_2 แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

b_1 แทน ระยะเวลาก่อนทำการทดลอง (Pre-test)

b_2 แทน ระยะเวลาหลังทำการทดลอง (Post-test)

b₃ แทน ระยะติดตามผล (Follow up)

x แทน จำนวนครอบครัว

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ คู่สามี-ภรรยา โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย เพื่อตรวจสอบการทดลองมิให้มีผลต่อสิทธิเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ทำหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย เก็บข้อมูล จากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้คู่สามี-ภรรยา ทำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา แล้วนำคะแนนที่ได้มาเลือกคู่สามีภรรยาที่มีคะแนนความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน มาจัดเรียงตั้งแต่ปานกลาง ลงมาถึงต่ำสุด และคัดเลือกคู่สามี-ภรรยาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดระดับต่ำ โดยเรียงจากคู่ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในระดับต่ำสุดขึ้นไป มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คู่ และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 10 คู่ กลุ่มควบคุม 10 คู่ คะแนนการทำแบบวัดที่ได้จากการวัดครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2.2 ระยะทดลอง

นัดพบกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเข้าร่วม การวิจัยโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ต่อคู่ ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมให้การปรึกษา ทั้งหมดจำนวน 100 ครั้ง โดยมีรายละเอียดการปรึกษาแต่ละครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ เรียนรู้ระดับของความไว้วางใจ ผู้การสนทนาเพื่อ

การเปลี่ยนแปลง

ครั้งที่ 3 การกำหนดเป้าหมายสู่การพัฒนาความไว้วางใจ

ครั้งที่ 4 การดำเนินการตามเป้าหมาย

ครั้งที่ 5 การเปลี่ยนกรอบความคิดสู่ความไว้วางใจ

ครั้งที่ 6 การสร้างความเชื่อมั่น สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของความไว้วางใจ

ครั้งที่ 7 การคาดการณ์พฤติกรรมได้ จากความไว้วางใจ

ครั้งที่ 8 การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสะท้อนระดับความไว้วางใจ

ครั้งที่ 9 การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ

ครั้งที่ 10 ยุติการให้การปรึกษา

ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ (ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก
ระยะสั้น)

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นหลังจากการทดลองในครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษา ผู้วิจัยให้คู่สามี-ภรรยา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา คะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้ จะเป็นผลคะแนนของระยะหลังการทดลอง

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังการสิ้นสุดการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

2.5 นำผลที่ได้จากการตอบแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการแล้ว ผู้วิจัยได้นัดพบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายครอบครัว เพื่อแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างเอง และให้อ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในการระหว่างเข้าร่วมการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นความลับไม่ระบุ

ชื่อหรือตัวตน ที่จะทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือ ผู้วิจัยเพียงคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว และเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม เพื่อช่วยเหลือให้เกิดการพัฒนาความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา อย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มควบคุมและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองดังรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่าง

คู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within-subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls procedure)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	คะแนนค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
p	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้
n	แทน	จำนวนรอบครีวกลุ่มตัวอย่าง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor)

โดยปรับจาก Winer, Brown and Michels (1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางและกราฟตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความไว้วางใจ ระหว่างคู่สามี-ภรรยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการแสดงผลของข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทั่วไปของคู่สามี-ภรรยา กลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูลคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คู่ (40 คน) โดยเรียงคะแนนเป็นรายครอบครัวตามระยะทดสอบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตาราง

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป ของสามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
- ชาย	10	50	10	50
- หญิง	10	50	10	50
2. อายุ				
	มากที่สุด 41 ปี		มากที่สุด 44 ปี	
	น้อยที่สุด 23 ปี		น้อยที่สุด 24 ปี	
	เฉลี่ย 31.45		เฉลี่ย 32.70	

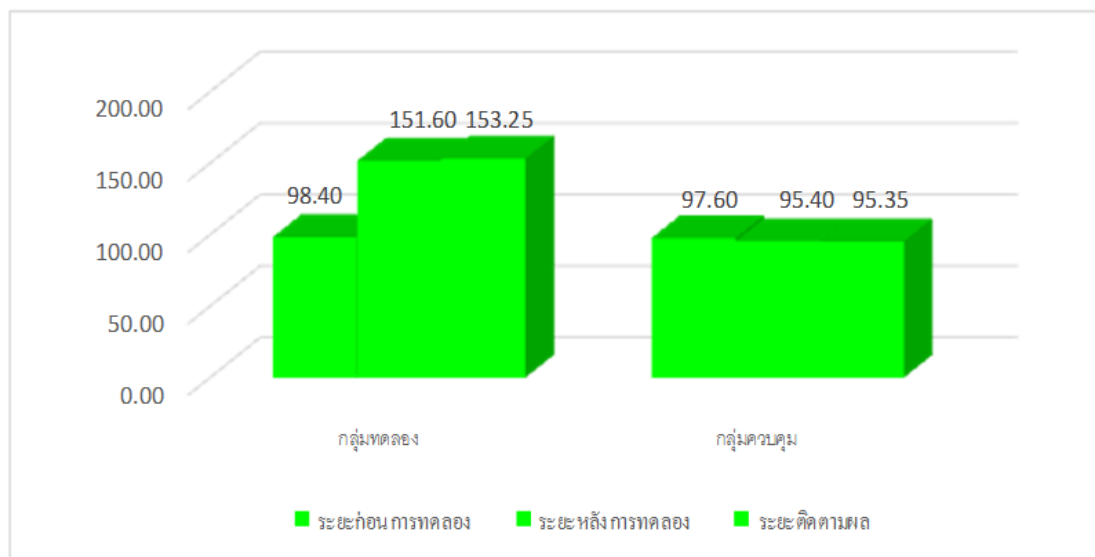
จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มสามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสรุปได้ว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น เพศชาย ร้อยละ 50.00 และ เพศหญิง ร้อยละ 50.00 ส่วนจำนวนสมาชิกในกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็นเพศชาย ร้อยละ 50.00 และเพศหญิง ร้อยละ 50.00 และอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 31.45 ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม 32.70

ตารางที่ 3 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ครอบครัว ที่	ระยะ ก่อนทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล	ครอบครัว ที่	ระยะ ก่อนทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	106.00	160.00	158.50	1	98.50	95.00	94.00
2	111.00	166.00	166.50	2	95.50	95.00	92.00
3	98.00	153.50	153.50	3	100.00	100.50	100.00
4	98.50	155.00	155.00	4	95.50	97.00	94.50
5	96.50	147.00	146.50	5	104.00	97.00	94.00
6	101.00	157.00	157.00	6	98.50	98.50	98.50
7	88.00	129.50	140.00	7	99.00	93.00	95.00
8	90.50	143.50	149.50	8	94.50	92.00	95.00
9	97.50	154.50	155.00	9	97.50	94.00	97.50
10	97.00	150.00	151.00	10	93.00	92.00	93.00
รวม	984.00	1,516.00	1,532.50	รวม	976.00	954.00	953.50
\bar{X}	98.40	151.60	153.25	\bar{X}	97.60	95.40	95.35
<i>SD</i>	6.67	10.05	7.18	<i>SD</i>	3.16	2.83	2.53

จากตารางที่ 3 พบว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 98.40, 151.60 และ 153.25 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 97.60, 95.40 และ 95.35 ตามลำดับ

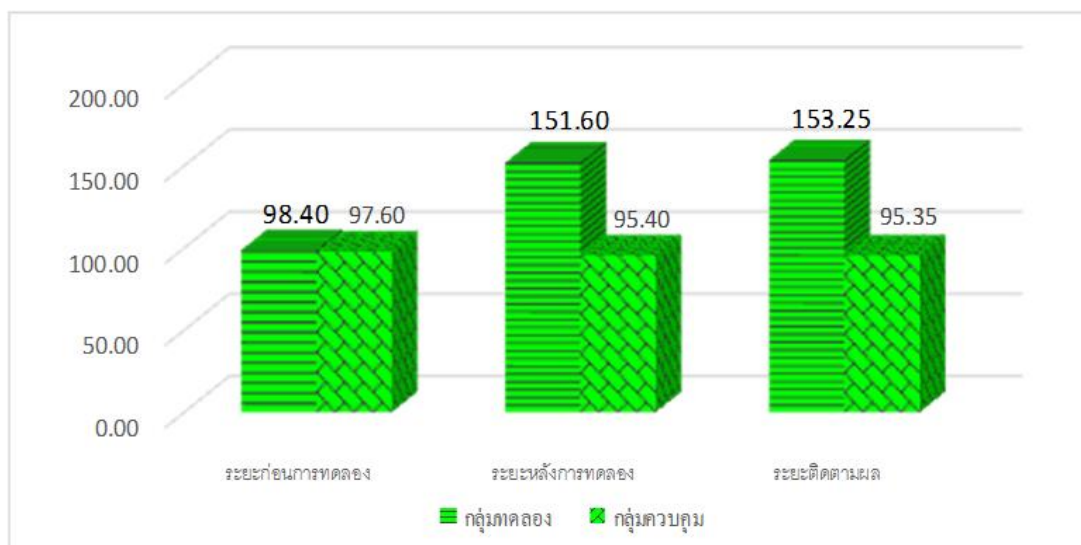
เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา มาทำเป็นแผนภูมิ เพื่อนำเสนอในรูปแบบแผนภูมิกำเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภูมิกำเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 2 พบว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะต้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลองเป็น 98.40 ระยะหลังการทดลองเป็น 151.60 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ยคะแนน ระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 53.20 ส่วนระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาเป็น 153.25 ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 54.85 และค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.65

คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะก่อนการทดลองเป็น 97.60 ระยะหลังการทดลองเป็น 95.40 ซึ่งลดลงจากค่าเฉลี่ยคะแนนระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 2.20 ส่วนระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาเป็น 95.35 ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 2.25 และค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.05



ภาพที่ 3 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 3 พบว่า เมื่อค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 98.40 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 97.60 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.80 ส่วนระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 151.60 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 95.40 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 56.20 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 153.25 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 95.35 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 57.90

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ก่อนดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของ Mauchly's test of sphericity (ภาคผนวก ค) ดังแสดงในตารางที่ 4

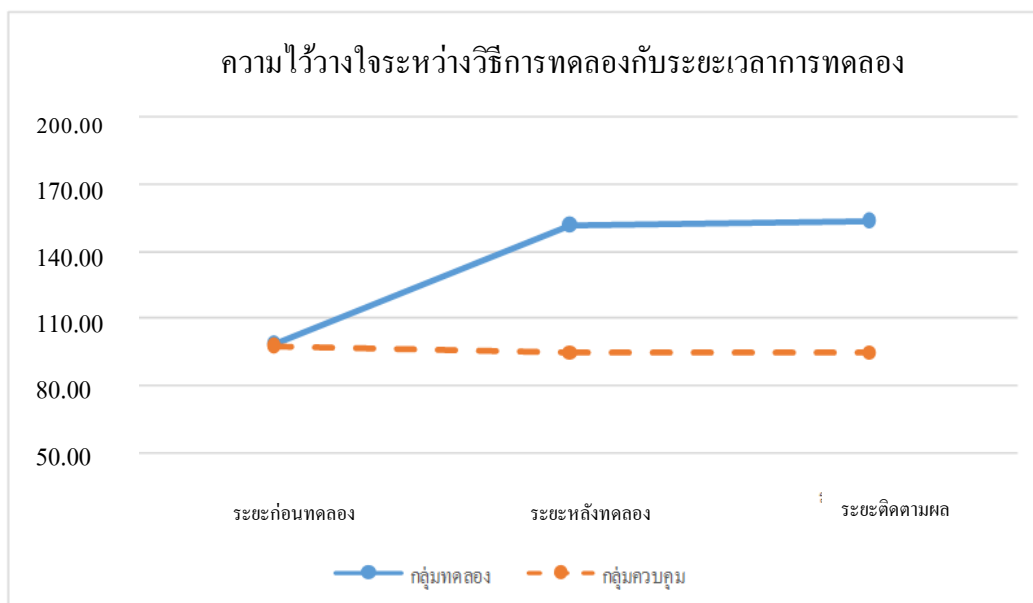
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	19	23795.567			
Group (G)	1	22003.350	22003.350	220.989*	.000
SS w/ in group	18	1792.217	99.568		
Within Subjects	40	19704.166			
Interval	2	8950.533	4475.267	807.432*	.000
IxG	2	10554.100	5277.050	952.091*	.000
IxSS w/ in Group	36	199.533	5.543		
Total	59	43499.733			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (IxG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผล คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างกลุ่มคู่สามี-ภรรยาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่างกัน

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และผลทดสอบย่อยของระยะเวลาในคู่สามี-ภรรยากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกระชั้นกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	Source of variation	df	SS	MS	F	p
ระยะก่อนทดลอง	Between groups	1	3.200	3.200	0.087	.736
	Error	54	1991.750	36.884		
ระยะหลังทดลอง	Between groups	1	19845.000 ^a	19845.000	538.038*	.000
	Error	54	1991.750	36.884		
ระยะติดตามผล	Between groups	1	16762.050	16762.050	454.453*	.000
	Error	54	1991.750	36.884	0.087	

ปรับค่า df เป็น 22, $f_{.05}(1, 22) = 4.30$, * $p < .05$ ด้วยวิธีของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007)

จากตารางที่ 5 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง คู่สามี-ภรรยา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง คู่สามี-ภรรยากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า คู่สามี-ภรรยากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล พบว่า คู่สามี-ภรรยากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกระชั้นในระหว่างระยะเวลา ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มสามมี-ภรรยาที่รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subjects	9	1646.875			
Interval	2	19471.617	9735.808	1395.815*	.000
Error	18	125.550	6.975		
Total	29	21244.042			

$$F_{.05} (2, 18) = 3.55, *p < .05$$

จากตารางที่ 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่ได้รับ
การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี
ของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	98.4	151.6	153.25
98.4	-	53.20*	54.85*
151.6	-	-	1.65
153.25			-
r		2	3
$q_{.95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r,18) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		2.481	3.015

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาของกลุ่มทดลอง
ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ
1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี
เน้นทางออกระยะสั้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล และระยะหลัง
การทดลอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (This quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่กลุ่มสามี-ภรรยา ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในปี พ.ศ. 2560 ที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีคะแนนจากแบบวัดความไว้วางใจระหว่างกลุ่มสามี-ภรรยา ที่ผู้วิจัยขึ้นจากกรอบแนวคิดของ Rempel, Holmes and Zanna (1985) ที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คู่ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างจับฉลาก 1 และ 2 เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คู่ (20 คน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความไว้วางใจระหว่างกลุ่มสามี-ภรรยา และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มสามี-ภรรยาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และดำเนินการปรึกษาเป็นรายคู่ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ครั้ง ต่อคู่ รวมให้การปรึกษาทั้งหมดจำนวน 100 ครั้ง โดยดำเนินการปรึกษารายละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลาให้การปรึกษาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within-subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls procedure) โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มสามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ความว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น เพศชาย ร้อยละ 50 และ เพศหญิง ร้อยละ 50 ส่วนจำนวนสมาชิกในกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็น เพศชาย ร้อยละ 50 และ เพศหญิง ร้อยละ 50 และอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 31.45 ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม 32.70

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 98.40, 151.60 และ 153.25 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 97.60, 95.40 และ 95.35 ตามลำดับ
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. คู่สามี-ภรรยาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจสามี-ภรรยา ดังจะเห็นได้จากผลที่แสดงในตาราง 2 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของวิธีการทดลองและเวลาของการทดลอง คือ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับที่ไม่ได้รับการปรึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งวัดผลแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลอง คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนไม่แตกต่างกัน

แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามมี-ภรรยา กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง คู่สามมี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผล คู่สามมี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามมี-ภรรยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่พัฒนาขึ้น เพื่อให้การปรึกษาคู่สามมี-ภรรยา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามมี-ภรรยาได้ โดยช่วยให้คู่สามมี-ภรรยา กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นได้พัฒนาความไว้วางใจระหว่างกัน โดยคู่สามมี-ภรรยาได้เรียนรู้ อาทิเช่น ได้เรียนรู้การใช้คำถามบอกระดับ เพื่อบอกระดับความไว้วางใจต่อคู่สมรส ทำให้ทราบระดับความไว้วางใจที่มีในคู่สมรสและนำไปสู่การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของทั้งคู่ร่วมกัน จากการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) ทำให้คู่สามมี-ภรรยา อธิบายถึงทางออกของปัญหาได้อย่างชัดเจนและเป็นจริงได้ ไม่มองหาแต่สาเหตุที่ทำให้ปัญหานั้นเกิด แต่มองหาวิธีการที่จะนำไปสู่ทางออกได้เลย หรือการใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ให้คู่สามมี-ภรรยา เรียนรู้และมองถึงช่วงเวลาที่มีปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้น ทำให้ทั้งคู่ถึงความรู้สึกในช่วงเวลาที่ไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้นว่ามีความรู้สึกอย่างไร ไม่จมอยู่กับปัญหาเป็นต้น การเรียนรู้แนวทางวิธีการที่สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่าง ๆ นี้สามารถสร้างการคาดการณ์พฤติกรรมที่ทำให้คู่สามมี-ภรรยาคาดการณ์พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีได้ เชื่อมมันและไว้วางใจได้ในพฤติกรรมต่าง ๆ เปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ ๆ ในการมองปัญหา จนนำไปสู่การพัฒนาความไว้วางใจในตนเองและคู่สมรส ให้สามารถบรรลุเป้าหมายและหาทางออกของปัญหาร่วมกันได้ โดยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนี้ จะมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลสามารถสร้างทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้คู่สามมี-ภรรยาในกลุ่มนี้ไม่ได้เรียนรู้และพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามมี-ภรรยา จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามมี-ภรรยาของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนต่างกัน

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิรดา พลรักษา (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชัน โฟกัส ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้การศึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชัน โฟกัส บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลอง มีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัว

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงคล้องกับงานวิจัยของ เพียววี่ รึนรวย (2557) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนของพนักงาน ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มทดลองมีคะแนนสะท้อนคิดภายในตนระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ กลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายในตน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา โดยการปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา ให้เหมาะสมได้มากขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลตามสมมติฐานข้อ 1

สมมติฐานข้อ 2 กลุ่มสามี-ภรรยาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนน ความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจ ระหว่างสามี-ภรรยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 56.20 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

กลุ่มสามี-ภรรยาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจต่ำ มีแนวโน้มความไว้วางใจระหว่าง คู่สามี-ภรรยาเป็นไปในลักษณะที่มีความสามารถจัดการเงื่อนไขของสภาวะแวดล้อมในการพัฒนา ความไว้วางใจต่ำ ซึ่งสภาวะแวดล้อมในการพัฒนาความไว้วางใจ ได้แก่ การสื่อสารระหว่างกัน ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การแสดงออกต่อกัน ประสบการณ์ในอดีต การแปลความจาก สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่รับฟังความคิดเห็นคนอื่น การจัดการความคิดที่ไม่อย่าง ไม่มีเหตุผล จึงทำให้คู่สามี-ภรรยาไม่มีความสามารถในการคิด การแสดงออกทางพฤติกรรมต่อกันอย่างไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล ยึดมั่นในเหตุผลของตนเองเป็นหลัก และไม่ยอมรับในพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกมา รวมทั้งไม่พิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียต่างๆ ที่จะตามมาหลังแสดงพฤติกรรมต่อกันอย่างไม่เหมาะสม จึงส่งผลให้ความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาไม่ได้ถูกพัฒนาให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จึงเป็นโปรแกรมที่นำมาใช้ในการปรึกษา เพื่อพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา เป็นโปรแกรมที่มุ่งหาทางออกของปัญหา โดยไม่ย้อนไปที่สาเหตุของปัญหาแต่เน้นกระบวนการในการแก้ไขปัญหาที่ตรงนั้น ๆ ดังนั้น การปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จึงช่วยพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาให้เพิ่มขึ้น เนื่องจาก ทฤษฎีนี้จะสนใจใน 2 ประเด็นหลัก คือ การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน และการสร้างทางออกที่ สามารถทำได้จริง ไม่ย้อนไปที่สาเหตุของปัญหา จึงทำให้คู่สามี-ภรรยาต้องหาเฉพาะวิธีการหาทาง

ออกของปัญหาเท่านั้น เมื่อคู่สามี-ภรรยามองหาทางออกของปัญหา ทั้งคู่จะเริ่มเห็นความสำคัญของปัญหา เกิดการสำรวจระดับของปัญหาว่ามีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน จนนำไปสู่กระบวนการสร้างทางออกของปัญหาที่เหมาะสมผู้วิจัยเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาโดย ประเมินความไว้วางใจที่เกิดขึ้นในคู่สามี-ภรรยาตรวจสอบความไว้วางใจของคู่สามี-ภรรยาโดยดูจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษาและความพร้อมของคู่สามี-ภรรยาที่ต้องการจะพัฒนาความไว้วางใจ และความเป็นไปได้ในการลงมือปฏิบัติ รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา อาทิเช่น พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจ การดูแลใส่ใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เชื่อว่าทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออก สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (เพ็ญนภา กุลนภา, 2559) แม้ว่าทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะไม่ใส่ใจกับสภาวะของปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ ในขณะที่ให้การปรึกษาคู่สามี-ภรรยาจะได้สำรวจและตรวจสอบความไว้วางใจที่มีให้กัน ด้วยการใช้เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เพื่อที่จะสามารถระบุระดับของความไว้วางใจ ซึ่งทำให้คู่สามี-ภรรยารับรู้ถึงระดับความไว้วางใจที่มีให้กัน และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจ โดยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception questions) เพื่อมองหาว่าในช่วงเวลาใดที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น ทำให้คู่สามี-ภรรยา เรียนรู้ช่วงเวลาและพฤติกรรมในช่วงที่ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เพื่อนำมาเป็นแนวทางไปสู่การสร้างทางออกของปัญหา และกำหนดเป้าหมายสู่การพัฒนาความไว้วางใจร่วมกัน จนนำไปสู่การมองเห็นทิศทางที่จะดำเนินการตามเป้าหมาย ว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด โดยใช้เทคนิค คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คู่สามี-ภรรยาสามารถระบุทางออกของปัญหาและช่วยทำให้คู่สามี-ภรรยาเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ทั้งคู่ต้องการอย่างกระฉับกระฉวย จนนำไปสู่การทบทวนวิธีการในการดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่สร้างร่วมกันว่าสามารถที่จะทำร่วมกัน ได้อย่างไม่มีข้อแม้ และช่วยให้คู่สามี-ภรรยาได้เห็นแนวทางได้อย่างชัดเจนว่าชีวิตของทั้งคู่จะเป็นอย่างไร หากปัญหานั้นได้รับการแก้ไขแล้ว ในการดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้ คู่สามี-ภรรยา อาจเริ่มจากสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ก่อน จนนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ในกระบวนการนี้คู่สามี-ภรรยาจะเริ่มเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้เทคนิค คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) ในการมองปัญหาใหม่ เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาเห็นว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ คู่สามี-ภรรยาจะเรียนรู้วิธีการพัฒนาความไว้วางใจ ได้ทดลองปฏิบัติจริงทั้งในระหว่างการให้การปรึกษา และการปรับใช้กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน โดยใช้เทคนิค การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) เพื่อเป็นการฝึกคู่สามี-ภรรยา ให้มีความเข้าใจในความคิด การกระทำ และพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน

อย่างเหมาะสมและเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงเป้าหมายของทั้งคู่มากขึ้นจนทำให้คู่สามี-ภรรยา เกิดความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ว่ามีความถูกต้องเหมาะสม กับตนเองและคู่ของตน จนนำไปสู่การพัฒนาความไว้วางใจต่อคู่สามี-ภรรยาอย่างถาวร ดังเช่น

กรณีของครอบครัว เอ (นามสมมติ) ในการปรึกษาเรื่องการกำหนดเป้าหมายสู่การพัฒนา ความไว้วางใจ การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กิจกรรมเป้าหมายของสองเราโดยผู้วิจัยให้คู่สามี-ภรรยา กำหนดเป้าหมายร่วมกัน เป้าหมายนี้จะมาจากการสร้างเป้าหมายร่วมกันระหว่างคู่สามี-ภรรยา และเมื่อกำหนดเป้าหมายแล้วให้คู่สามี-ภรรยาช่วยกันหาแนวทางในการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย ที่ร่วมกันตั้งไว้ ซึ่งผู้วิจัยแจกใบงานให้คู่สามี-ภรรยาทำร่วมกัน และสามี-ภรรยาทั้งคู่เลือกที่จะพูดถึง แนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายเฉพาะของตนเองก่อน โดยไม่ได้นึกถึงแนวทางของตัวเอง ทำให้เกิดการโต้เถียงกันบ้างกิจกรรมนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงเป้าหมายของแต่ละคน จากที่ไม่เคยได้รู้มาก่อน และนำมาช่วยกันสร้างเป็นเป้าหมายของทั้งคู่ กิจกรรมนี้ทำให้ผู้รับ การปรึกษามองเห็นถึงประเด็นที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน และผู้รับการปรึกษาได้กล่าวว่า เราไม่เคยพูดคุยและรู้ถึงเป้าหมายของคนข้างตัวเราเลย ทำให้บางครั้งเราก็ละเลยสิ่งที่สำคัญที่จะทำ ให้เราใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างเข้าใจได้การปรึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นเป้าหมาย ร่วมกันและหาแนวทางที่จะสามารถปฏิบัติร่วมกันได้ และเมื่อเกิดปัญหาแบบนี้อีก ผู้รับการปรึกษา จะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นของ De Shazer (1988; 1991 cited in Corey, 2008, p. 425) พบว่า ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังจากพูดถึงอนาคต ที่ตนเองสนใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และผู้รับการปรึกษา รู้สึกได้ถึงพลังใจที่เกิดขึ้นในตนเอง จากการอธิบายถึงอนาคตที่ตนปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้น และเดอ ซาเซอร์แนะนำว่า เราไม่จำเป็นต้อง รู้ถึงสาเหตุของปัญหา เพราะระหว่างปัญหากับวิธีแก้ไข อาจจะไม่สัมพันธ์กันก็ได้ เพราะฉะนั้น การค้นหาที่ “ถูกต้อง” คือ “ทางออก” ซึ่งแต่ละคนอาจจะมียุติแก้ไขที่หลากหลาย บางวิธีอาจจะ เหมาะกับคนนี้ แต่ไม่เหมาะกับอีกคนก็ได้ สรุปก็คือ ผู้รับการปรึกษา ควรจะเป็นคนกำหนด เป้าหมายที่ต้องการให้เกิดผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ Lewis and Spanier (1979) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตสมรสที่ดีเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดี การสื่อสารระหว่างคู่สมรสที่ดี มีความสุขในชีวิต สมรสสูง มีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน มีความขัดแย้งต่ำ มีการประสานกันระหว่างคู่สมรสเป็น อย่างดีและยังสอดคล้องกับ Guterman (2006 cited in Corey, 2009, p. 382) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษา มีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงแต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่ พวกเขาต้องการเปลี่ยน หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องบอกสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น มีการพัฒนาค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจที่สูงขึ้น โปรแกรมการปรึกษาจะช่วยให้คู่สามี-ภรรยา เกิดการรับรู้มองเห็นถึงประเด็นที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน มองเห็นเป้าหมายร่วมกัน และหาแนวทางที่จะสามารถปฏิบัติร่วมกันได้ และเมื่อเกิดปัญหาแบบนี้อีก คู่สามี-ภรรยาจะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น ไม่ได้รับการกระตุ้นให้มองเห็นถึงประเด็นที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ไม่เห็นแนวทางที่จะสามารถปฏิบัติร่วมกันได้ ไม่มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นเหตุผลให้คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มควบคุมยังมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาไม่แตกต่างจากระยะก่อนทดลอง จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2

สมมติฐานข้อ 3 คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะติดตามผลสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยพบว่า ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 57.90 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 อภิปรายได้ว่า

คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากการยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าผลของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา ทำให้คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนกรอบความคิดในการมองปัญหาใหม่ คู่สามี-ภรรยา มองว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ เรียนรู้วิธีการพัฒนาความไว้วางใจ ได้ทดลองปฏิบัติจริงซ้ำ ๆ จนมีความเข้าใจ ในความคิด การกระทำ และพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน มองเห็นถึงประเด็นที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันและสามารถหาแนวทางที่จะปฏิบัติร่วมกัน หาทางออกที่เป็นไปได้ มากกว่าที่จะเน้นแก้ปัญหาจนทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ต่อคู่สามี-ภรรยาอย่างถาวร ซึ่งจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล และจากผลการประเมินการปรึกษาในครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ 10) ก็เป็นผลที่แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นช่วยในการหาทางออกของปัญหา การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน และการสร้างทางออกที่สามารถทำได้จริงของคู่สามี-ภรรยา ไม่ย้อนไปที่สาเหตุ จึงทำให้คู่สามี-ภรรยา มองหาเฉพาะวิธีการหาทางออกของปัญหาเท่านั้น เมื่อคู่สามี-ภรรยาวิธีการหาทางออกของปัญหา ก็นำไปสู่กระบวนการสร้างทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังนั้น หากคู่สามี-ภรรยา

เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปเท่าใด หากคู่สามี-ภรรยา ประสบปัญหาอีกครั้ง คู่สามี-ภรรยาจะมีทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังเช่น

กรณีของครอบครัว บี (นามสมมติ) ในการให้การปรึกษาเรื่องการคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ มีการทบทวนพฤติกรรม และมุมมอง ที่ปรับเปลี่ยนมาเรื่อย ๆ จนเกิดเป็นการเรียนรู้ จดจำ มองเห็น ความสำคัญในการรักษาพฤติกรรม ความคิด มุมมองในด้านที่เหมาะสมให้คงอยู่ รวมถึงประเมิน ความก้าวหน้า และค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของคู่สามี-ภรรยา โดยใช้เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาประเมินตนเองว่ามีความมั่นใจในการรักษาพฤติกรรม และมุมมอง ที่ปรับเปลี่ยนมาตลอดระยะเวลาในการเข้ารับการปรึกษามากน้อยเพียงใด ซึ่งในการปรึกษาครั้งนี้ สามีกล่าวว่า ที่แรกก็ไม่มั่นใจว่าเราต้องปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง เพราะด้วยตนเองเป็นผู้ชาย เลยกคิดว่าผู้ชายไม่ได้คิดอะอะอะไรเท่าผู้หญิง โดยที่ไม่ทราบว่าคุณเองก็มีความต้องการให้อีกฝ่ายยอมรับหรือเข้าใจพฤติกรรมตนเองเช่นกัน แต่พอได้เขียนสิ่งต่าง ๆ ที่เคยได้ลองปรับพฤติกรรม ความคิด การมองในมุมใหม่ ๆ และการลองปฏิบัติซ้ำ ๆ ในกิจกรรมแต่ละครั้งที่เคยทำมาและสร้างผลดีต่อเราทั้งคู่ ลงในกระดาษ ทำให้เราได้เห็นภาพรวมของแนวทางของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการตกลงร่วมกัน ทำให้รู้สึกว่าการต่าง ๆ พวกนี้ ถ้าเราทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ก็จะมีส่วนทำให้เราไม่ต้องทะเลาะหรือผิดใจกันอีก สิ่งที่คุณสามี-ภรรยาได้เรียนรู้ในการปรึกษาครั้งนี้ กระบวนการในการคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณีย์ พุทธิศรี และนางพางา ลิ้มสุวรรณ (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคาดหวังจากชีวิตคู่โดยให้ตอบแบบสอบถามคำถามปลายเปิดอย่างอิสระ ในเรื่องสิ่งที่ต้องการให้คู่สมรสเป็นหรือสิ่งที่คาดหวังจากชีวิตสมรสมากที่สุด 5 อันดับ พบว่า ผู้หญิงที่สมรสแล้วให้ความสำคัญกับการตอบสนองต่อความต้องการทางจิตใจ โดยเฉพาะในเรื่องความรัก ความเข้าใจ การเป็นกำลังใจ การเป็นคู่คิดและที่ปรึกษารวมทั้งความต้องการให้คู่สมรสเห็นความสำคัญของครอบครัวมากที่สุดเป็นสองอันดับแรก โดย พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2552) กล่าวว่า ความไว้วางใจมีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพหรือบทบาทไหน เมื่อคนมีความไว้วางใจกันก็เป็นที่มาของความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ที่ไม่ต้องหวาดระแวงกับคนรอบข้างว่าจะทำร้าย หรือเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตน ครอบครัว คนใกล้ชิด ความไว้วางใจเป็นหัวใจหรือรากฐานที่ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ที่ทำให้ครอบครัวและสังคมน่าอยู่มากขึ้น ความไว้วางใจยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลกล้าทำในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่สิ่งนั้นไม่เคยทำมาก่อน แต่เกิดความมั่นใจและเชื่อใจกับสิ่งที่ทำ ความไว้วางใจเป็นหัวใจหรือรากฐานในการทำงานเป็นทีม และเป็นหัวใจสำคัญแห่งการร่วมมือกันทำงาน ที่หลายหน่วยงานพยายามที่จะสร้างทีมงานและกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังนั้นไม่ว่าบุคคลใดจะอยู่ในสถานภาพไหน บทบาทอะไรก็ตาม จำเป็นที่จะต้องสร้างความไว้วางใจ

ให้เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งในส่วนที่ทำให้ตนเองเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ และรู้จักที่จะไว้วางใจคนอื่น ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและในการทำงาน

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา ส่งผลให้คู่สามี-ภรรยา เรียนรู้และพัฒนาความไว้วางใจ และสามารถร่วมกันสร้างทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสมต่อไป จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 3

สมมติฐานข้อ 4 สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยพบว่า คู่สามี-ภรรมามีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 53.20 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 อภิปรายได้ว่า

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐาน เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของตนเอง และมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2008, p. 381) จะไม่ใช้การพูดคุยเกี่ยวกับการเน้นไปที่ปัญหาเพื่อค้นหาคำอธิบายของปัญหาในชีวิตเขา แต่จะเป็นการให้การปรึกษาโดยเน้นการสนทนาเกี่ยวกับหนทางในการแก้ไขและหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างกระบวนการในการสำรวจความคิด วิเคราะห์ เพื่อนำไปสู่การคาดหวังการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิต และความปรารถนาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นและกระตุ้นการมีส่วนร่วม ความร่วมมือของผู้รับ การปรึกษาที่จะทำให้บรรลุการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญญา กุลนาคล, 2559) การที่คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ทั้งนี้เพราะเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้คู่สามี-ภรรยาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด และมุมมองใหม่ ๆ อย่างยั่งยืน

กรณีของครอบครัว ซี (นามสมมติ) ในการให้การปรึกษาเรื่อง การคาดการณ์พฤติกรรม ได้จากไว้วางใจ ซึ่งให้คู่สามี-ภรรยาได้เห็นมุมมองของกันและกัน ในการมองถึงการเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นจริงหรือสามารถเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน จากการดูรูปภาพบริบทต่าง ๆ ของคู่สามี-ภรรยาในกิจกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาพัฒนาขึ้น ซึ่งครอบครัวของ ซี ทั้งสามีและภรรยา เป็นคู่ที่ไม่ค่อยพูดคุยกันถึงความรู้สึก ความคิดของแต่ละฝ่าย ไม่มีการสื่อสารกันด้วยเหตุผล ทำให้บางที่เกิดการเข้าใจผิด เพราะเกิดกระบวนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลต่อการไม่พูดคุยกันให้เข้าใจและตัดสินใจจากมุมมองของตนเองเป็นหลัก โดยไม่ได้รับทราบถึงเหตุผลหรือข้อมูลที่แท้จริง

ซึ่งภายหลังการได้รับการปรึกษาในครั้งนี้อแล้ว ฝ่ายสามี กล่าวว่า เราไม่เคยพูดคุยถึงเหตุผล ไม่เคยเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายเลย ทำให้บางทีก็คิดไปเองว่าเขาต้องเป็นแบบนี้แน่ ๆ ส่วนฝ่ายภรรยา กล่าวว่า เราคิดไปเองเสมอเลยว่า เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราแม้แต่น้อย กิจกรรมนี้จึงทำให้ครอบครัวของ ซี ได้เห็นมุมมองได้ทราบความรู้สึกของอีกฝ่ายที่ไม่เคยได้ทราบมาก่อน ได้รับรู้ความรู้สึกของกันและกัน ไม่คิดหรือตัดสินใจไปเอง

กรณีของครอบครัว ดี (นามสมมติ) ฝ่ายสามี มีอาชีพที่ต้องพบเจอหรือติดต่อกับผู้คนเยอะ โดยเฉพาะผู้หญิง และฝ่ายสามีก็จะไม่ค่อยพูดคุยเกี่ยวกับงานที่ตนเองต้องทำ ให้ฝ่ายภรรยาฟัง เพราะคิดว่าอธิบายไปภรรยาก็คงไม่เข้าใจ ซีก็เลยทะเลาะด้วย ทำให้ฝ่ายภรรยาเกิดความไม่ไว้วางใจในตัวสามี และเกิดความไม่มั่นใจในสามีตนเอง ต้องคอยเช็คมือถือ ลือออนไลน์ต่าง ๆ ตลอด ทำให้ภรรยาเกิดความรู้สึกอึดอัดในตนเองและมองว่าทำไม สามีของตนไม่ทำให้ตนเองไว้วางใจ จะไม่ได้ต้องมากอยเช็คมือถือ ภายหลังจากการได้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยนมุมมองวิธีการมองปัญหาที่เกิดขึ้น ในแง่มุมมองที่สมเหตุสมผล ไม่ยึดเหตุผลของตนเองเป็นหลัก และทั้งคู่ได้สนทนากันเกี่ยวกับการหาทางออกของสถานการณ์ปัญหาปัจจุบันไปสู่เป้าหมายที่ทั้งคู่ต้องการให้เป็นร่วมกัน หลังจากการให้การปรึกษาครั้งนี้ ภรรยาได้กล่าวว่า ตัวเราเองไม่เคยมองถึงสาเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้สามีจำเป็นต้องติดต่อกับผู้หญิงเยอะ ๆ คิดเองมาตลอดว่า ทำงานแบบนี้ไม่จำเป็นต้องติดต่อกับผู้หญิงเยอะก็ได้ ทำให้บางทีเราก็ทะเลาะกันโดยไม่จำเป็น และตัวสามีเอง กล่าวว่า ต่อไปจะพยายามอธิบายเหตุผล และถ้ามีงานที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงเขามากก็จะพูดคุยให้ฟัง เพื่อให้ตัวภรรยาเองรับรู้และไม่เกิดการเข้าใจผิด จนต้องระแวงกัน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Walter and Peller (1992; 2000 cited in Corey, 2008, p. 379) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรูปแบบที่จะอธิบายว่า บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และสามารถเข้าถึงเป้าหมายของตนเองได้อย่างไรมีข้อตกลงเบื้องต้น เช่น 1) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นบุคคลที่มีความสามารถ และมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้อย่างดีที่สุด 2) ประโยชน์ของการมุ่งเน้นในเชิงบวกของการสร้างทางออกในอนาคตและการเน้นที่อนาคต หากสามารถพูดถึงวิธีการค้นหาทางออกของตนเองในทิศทางที่เป็นบวกได้ จะเป็นโอกาสที่จะทำให้การปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพเร็วขึ้น 3) ในทุกๆ ปัญหาล้วนมีข้อยกเว้นการพูดคุยถึงข้อยกเว้นนี้ ผู้รับการปรึกษาจะสามารถข้ามพ้นปัญหาไปได้ ซึ่งการยกเว้นจะช่วยให้บุคคลมองถึงความเป็นไปได้ในการสร้างทางออก 4) การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงแม้เพียงเล็กน้อยมีความสำคัญในการแก้ไขปัญหา 5) ผู้รับการปรึกษามีความต้องการและมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างสิ่งที่ดีที่สุดเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีให้กับตัวเอง 6) ผู้รับการปรึกษาเชื่อในความตั้งใจในการแก้ปัญหา

ของตนเอง ไม่มีทางออกที่ถูกต้องสำหรับปัญหาและไม่มีทางออกใดๆที่สามารถปรับใช้ได้กับทุกคน เพราะแต่ละคนก็มีความเหมือนและต่าง ทางออกจึงแตกต่างกันไปตามตัวบุคคล (เพ็ญภา กุลนภาค, 2559) และสอดคล้องกับ นันทกานต์ วงษ์ปัญญา (2542) กล่าวว่า ความไว้วางใจระหว่างบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้น เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์กัน บุคคลจะต้องเรียนรู้การสร้าง ความไว้วางใจซึ่งลดความกลัวของตนเองและบุคคลอื่นต่อการถูกหลอกหลั่ง และการถูกปฏิเสธ ความไว้วางใจสามารถเปลี่ยนแปลงและผันแปรได้ เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละบุคคลกระทำ จะเป็นตัวลดหรือเพิ่มระดับความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ดังนั้น การกระทำของบุคคลทั้งสอง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาความไว้วางใจ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zak, Joel, Ryckman and Lenney (1998 อ้างถึงใน นันทกานต์ วงษ์ปัญญา, 2542) ได้ประเมินว่า ความไว้วางใจในสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดนั้น จะขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคู่รัก ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการไว้วางใจของผู้ร่วมการทดลองเป็นตัวกำหนดความไว้วางใจในคู่รักของเขา

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า การพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาตามการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถช่วยให้คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาดีขึ้นในระยะหลังการทดลอง คือ คู่สามี-ภรรยาสามารถรับรู้ได้ถึงปัญหาของตนเอง และมีวิธีการร่วมกันหาแนวทางในการสร้างทางออกไปสู่เป้าหมายที่ต้องการร่วมกันได้อย่างเหมาะสม จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 4

สมมติฐานข้อ 5 สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างสามี-ภรรยา ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาในระยะติดตามผลหลังทำการยุติการให้การปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ เพิ่มจากคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 54.85 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 อภิปรายได้ว่า

การที่คู่สามี-ภรรยามีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระยะก่อนทดลองน้อย ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการการปรึกษาเข้ามาช่วยพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา จากแนวคิดของ Reynolds (1997 อ้างถึงใน ศิริลักษณ์ ศรีทอง, 2555, หน้า 7-8) กล่าวว่า ความไว้วางใจเป็นวิถีทางหนึ่งของการสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความไว้วางใจมี 3 ประการ ดังนี้ ประการแรก ความไว้วางใจต้องใช้เวลาในการพัฒนา การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจจะต้องทำให้มีอยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ไม่อาจพูดได้ว่าการสร้างความไว้วางใจจะใช้เวลาไม่นานแต่อาจจะใช้เวลาสั้นก็ได้ โดยต้องมี

เป้าหมายร่วมกันที่ชัดเจน ประการที่สอง ความต้องการความไว้วางใจต้องมีความอดทนและสุดท้ายคือ ความไว้วางใจต้องใช้ทักษะและการฝึกปฏิบัติซึ่งการพัฒนาทักษะและจิตใจเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความไว้วางใจ สามารถอธิบายได้ความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาได้ดังนี้ คือ ช่วงแรกที่ยังไม่ได้ให้การปรึกษา คู่สามี-ภรรยา ยังไม่ทราบเป้าหมายที่ชัดเจน ไม่ทราบประเด็นปัญหาไม่รู้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก เพราะบุคคลไม่ได้ใส่ใจกับการพัฒนาความไว้วางใจที่ต้องใช้เวลา การคงไว้ให้มีอยู่อย่างสม่ำเสมอ และยังสับสนระหว่างการพัฒนาตนเองให้มีความคงที่สม่ำเสมอของพฤติกรรมจนสามารถนำไปสู่ความไว้วางใจในคู่ของตนได้ ทำให้คู่สามี-ภรรยา ไม่มีทิศทางในการพัฒนาความไว้วางใจที่ชัดเจน ความไว้วางใจระหว่างกันจึงน้อย แต่เมื่อเข้าสู่ระยะ การให้การปรึกษา คู่สามี-ภรรยา ได้มีโอกาสเกิดการเรียนรู้ สำรวจระดับความไว้วางใจของตนเอง และคู่สมรส สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและส่งผลกระทบต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา โดยกระบวนการปรึกษาจะช่วยให้คู่สามี-ภรรยา ทราบเป้าหมายที่ชัดเจน สร้างเป้าหมายที่มาจาก การยอมรับร่วมกัน หาทางออกของปัญหาร่วมกัน เรียนรู้วิธีการแนวทางในการพัฒนา การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจนั้น คู่สามี-ภรรยาจะต้องปฏิบัติต่อกันให้มืออยู่อย่างสม่ำเสมอ และต้องใช้ทักษะและการฝึกปฏิบัติที่ได้เรียนรู้ มาปฏิบัติจนเคยชินและมีความอดทนในการมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อกันทั้งคู่การหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับทั้งตนเองและคู่ของตน จะทำให้บรรลุตามเป้าหมายที่คู่สามี-ภรรยาสร้างร่วมกันไว้ เมื่อกระบวนการต่าง ๆ ได้ดำเนินการและเกิดการพัฒนานำคู่สามี-ภรรยาไปสู่เป้าหมายที่คาดหวัง เมื่อถึงระยะหลังการปรึกษา และระยะติดตามผล ความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาจึงพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องตามแนวคิดการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ เพ็ญภา กุลนภาดล (2559) กล่าวว่า แนวคิดการให้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนั้นจะให้สมาชิกในครอบครัวตรวจสอบสถานะปัญหาของตนเอง ในการปรึกษาจะฟังภาษาที่ครอบครัวใช้ เพื่ออธิบายถึงสถานการณ์และการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่พวกเขาหวังว่าจะเข้าถึง โดยการนำโดยผู้ให้การปรึกษา แต่จะกำกับโดยเป้าหมายของสมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างแนวทางการแก้ไขร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

จากแนวคิดที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า คู่สามี-ภรชากลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ระยะหลังการทดลองคู่สามี-ภรชากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรชาส่งขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง นั่นคือ คู่สามี-ภรชามีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนความคิด มุมมอง การทราบเป้าหมายของคู่สามี-ภรชามีที่ชัดเจน มองเห็นแนวทางการแก้ไขการรู้วิธีการหาทางออกได้ด้วยตนเอง จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการคาดการณ์ได้ สามารถระบ่งบอกถึงพฤติกรรมของอีกฝ่ายได้อย่างชัดเจน และถูกต้อง ด้านการไว้วางใจได้ พฤติกรรมหรือความคิด ที่ทำให้เกิดความมั่นใจได้

ด้านความเชื่อมั่น รู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในความสัมพันธ์ และการดูแลใส่ใจจากคู่สามี-ภรรยา เป็นต้น และยังคงส่งผลต่อเนื่องมาจนถึงในระยะติดตามผลที่ผ่านการทิ้งช่วงหลังจากระยะเวลาการทดลองไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผลที่ได้ พบว่า ระยะติดตามผล คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นยังคงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยาในระยะหลังการทดลอง และคู่สามี-ภรรยามีการพัฒนาการรักษาความไว้วางใจให้คงอยู่ เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปได้อย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปผลได้ว่า คู่สามี-ภรรยาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ซึ่งเป็นผลดีในการนำไปใช้พัฒนาความไว้วางใจในตนเอง ความไว้วางใจในครอบครัวตนเองและคนรอบข้างต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถที่จะพัฒนาความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คู่สามี-ภรรยา คู่รัก สามารถนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาความไว้วางใจในครอบครัวตนเองและคนรอบข้าง แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาที่ใช้นี้ เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ใดที่สนใจจะนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรมีการปรับข้อคำถามเพื่อให้ถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ

2. สำหรับผู้ที่จะนำไปโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ศึกษาหลักการ แนวคิด กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎี รวมทั้งฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในประเด็นของความไว้วางใจกับบทบาทอื่นของคนครอบครัว ความไว้วางใจระหว่างพ่อแม่และลูก ความไว้วางใจระหว่างแม่และลูก ความไว้วางใจระหว่างพ่อและลูก เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยในประเด็นของความไว้วางใจในครอบครัวขยายที่มีการเพิ่มมาของสมาชิกใหม่ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพสมาชิกในครอบครัว

บรรณานุกรม

- เกศินี มั่นปาน. (2552). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความไว้วางใจในผู้ได้บังคับบัญชาและผู้บังคับบัญชา: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จรวายพร เมธิกุล. (2545). *ผลการปรึกษาครอบครัวต่อทักษะการสื่อสารในครอบครัว*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ. (2552). *ผลการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติกรณีขับจีรขณะเมาสุรา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรวัดน์ ปฐมพรวิวัฒน์. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างความไว้วางใจในผู้บังคับบัญชากับความไว้วางใจในองค์กรและความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานระดับปฏิบัติการของบริษัทธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เขต 51*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการประกอบการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฉันทนา วุฒิไกรจารีต. (2544). *การศึกษาปัจจัยก่อนการสมรสปัจจัยการเลือกคู่ครองและทัศนคติต่อการสมรสระหว่างแรงงานที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส: ศึกษากรณีแรงงานในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2547). *การศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบิดามารดาในสังคมไทย*. คุษฎีนิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐธิกา ตันตราสือ. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของกลุ่มสมรสกับความสุข*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธิดา พลรักษา. (2555). *การพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชั่น โฟกัส*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาให้การศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นันทกานต์ วงษ์ปัญญา. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรสกับความไว้วางใจคู่สมรส*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญประคอง ภาณุรัตน์. (2531). *ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส: ศึกษากรณีสตรีที่สมรสภาคีรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และเอกชน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปรียานุช รวียะวงศ์. (2547). *คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการครองคู่ของคู่สมรส จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้ปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2557). *รูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาชีวิตครอบครัวที่เข้มแข็งของผู้ติดยาเสพติด*. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 4(1), 1-13.
- พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2552). *ความไว้วางใจนั้นสำคัญไฉน*. เข้าถึงได้จาก www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/1_2552/Relax.htm
- พวงผกา ประเสริฐศิลป์. (2542). *ประเพณีไทยกับการเปลี่ยนแปลงตามกระแสวัฒนธรรมโลก*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- พสุ เดชะรินทร์. (2547). *ยอดผู้นำยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- พสุ เดชะรินทร์. (2556). *ความไว้วางใจ สิ่งเล็ก ๆ แต่ยิ่งใหญ่*. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/543250>.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2559). *การปรึกษาคอรัว FAMILY counseling*. ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์.
- เพชรวิ์ รื่นราย. (2557). *ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนเองของพนักงาน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิเชษฐ ผงเพิ่มตระกูล. (2554). *ความไว้วางใจในผู้บังคับบัญชา ความไว้วางใจในองค์กร ความพึงพอใจในการทำงาน และความผูกพันในองค์กรของบุคลากรทางการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2549). *สื่อการสอนหน่วยที่ 8-15*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- เมธินันท์ ภิณูชน. (2539). *การให้คำปรึกษาคอรัวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- ระพีพรรณ นันทะนา. (2549). *การพัฒนารูปแบบการบริการครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วยเรื้อรัง โรงพยาบาลเลย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วัชรพล เปรมกมล. (2557). *ผลการบริการครอบครัวทฤษฎีกลยุทธ์ต่อความขัดแย้งในครอบครัว คู่สามีภรรยาวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิทยา เกริกศุกถวนิชย์. (2543). *การศึกษาวิธีเผชิญความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระวุฒิ เอกกมลกุล. (2537). *การรักษาทางจิตเวช*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ คุปติวุติ. (2545). *จิตวิทยาครอบครัวการบริการครอบครัวและครอบครัวบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ศิริลักษณ์ ศรีทอง. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อความไว้วางใจของพนักงานที่มีผู้บังคับบัญชาขององค์กรในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวรรณีย์ พุทธิศรี และนางพาง ลีสุวรรณ. (2545). ความพึงพอใจในชีวิตคู่ของกลุ่มตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 48(1), 13-21.
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2557). *รายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า*. เข้าถึงได้จาก http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/yk/yk_57.html
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2558). *รายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า*. เข้าถึงได้จาก http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/yk/yk_58.html
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2559). *รายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า*. เข้าถึงได้จาก http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/yk/yk_59.html

- อังสนา ส่วนสม. (2553). คุณลักษณะของหัวหน้างานและความเชื่อถือไว้วางใจระหว่างเพื่อนร่วมงานที่มีต่อแรงจูงใจในการทำงานของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Bahr, S. J. (1989). *Family interaction*. New York: MacGraw-Hill.
- Berg, I. K., & de Shazer, S. (1993). *Making numbers talk: Language in therapy*. New York: Guilford.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 29-37.
- Cepukiene, V., & Pakrošnis, R. (2011). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive faculties. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 791-797.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). California: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson/ Brooks/ Cole.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York: Harper & Row.
- Dadds, M. R. (1995). *Families, children and the development of dysfunction*. Thousand Oaks: SAGE.
- Davis, J. H., Schoorman, F. D., Mayer, R. C., & Tan, H. H. (2000). The trusted general manager and business unit performance: Empirical evidence of a competitive advantage. *Strategic Management Journal*, 21(5), 563-576.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- Duvall, E. M. (1977). *Marriage and family development* (5th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Erikson, E. H. (1993). *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history*. New York: Norton.

- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: Norton.
- Gladding, S. T. (1995). *Group work: A counseling specialty* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Golembiewski, R. T., & McConkie, M. (1975). *The centrality of interpersonal trust in group processes*. New York: John Wiley and Sons.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Thomson Wadsworth.
- Larzelere, R. E. (1980). The task ahead: Six levels of integration of Christianity and psychology. *Journal of Psychology and Theology*, 8(1), 3-11.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). *Theorizing about the quality and stability of marriage*. New York: The Free Press.
- Lewicki, R. J., McAllister, D. J., & Bies, R. J. (1998). Trust and distrust: New relationships and realities. *The Academy of Management Review*, 23(3), 438-459.
- Mink, O. G., Esterhuysen, P. W., Mink, B. P., & Owen, K. Q. (1993). *Change at work: A comprehensive management process for transforming organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McAllister, D. J. (1995). Affective and cognitive-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organization. *Academic of Management Journal*, 38(1), 24-59.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 95-112.
- Rotter, J. B. (1971). Generalized expectancies for interpersonal trust. *American Psychologist*, 26(5), 443-452.
- Rotter, J. B. (1980). Interpersonal trust, trustworthiness and gullibility. *American Psychologist*, 35(1), 1-7.
- Sharry, J. (2004). *Counseling children, adolescents and families*. London: Sage.
- Stinnett, N. (1984). *Relationships in marriage and the family* (2nd ed.). New York: Collier Macmillan.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental Design* (3rd ed.). New York: McGraw Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา
2. โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจ
ในคู่สามี-ภรรยา

แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
 2. คำตอบของคู่สามี-ภรรยาจะเป็นประโยชน์และความสำคัญต่อการศึกษาวิจัย
 3. คำตอบของข้อคำถามไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้คู่สามี-ภรรยาตอบคำถามตามสภาพที่เป็นจริง และตรงกับความรู้สึก ความคิดของคู่สามี-ภรรยา
 4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยาจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล และจะรายงานผลเป็นภาพรวม และไม่มีผลต่อคู่สามี-ภรรยา หรือบุคคลอื่น ๆ
 5. แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา มีข้อคำถามทั้งหมด 34 ข้อ โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพื่อนำไปใช้ในการประมวลผลการวิจัย
- ผู้วิจัยขอขอบคุณคู่สามี-ภรรยา ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา และให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

วรัญญา คงปรีชา

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

ชื่อ-สกุล..... เพศ..... อายุ.....

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใด สำหรับท่าน

ข้อ		จริง มาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริง น้อย (2)	จริง น้อย ที่สุด (1)
1	เมื่อมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับฉัน และคู่ครองเกิดขึ้น ฉันคาดได้ว่า คู่ครองฉัน จะกระทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ					
2	ฉันคาดได้ว่าคู่ครองของฉันจะทำให้ฉัน อึดอัดใจในพฤติกรรมของเขา เมื่อมี เหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น					
3	ไม่ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ฉันคิดว่า คู่ครองของฉันจะไม่มีวันทิ้งให้ฉันต้อง เผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพียงลำพัง					
4	คู่ครองของฉัน มั่นคงในความรักที่มีต่อฉัน ไม่ว่าวันเวลาจะผ่านไปนานเพียงใด					
5	ถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันหรือคู่ครองเข้าใจ ผิดกัน ฉันทำนายได้ว่าคู่ครองของฉันจะรับ ฟังเหตุผลจากฉัน อย่างเข้าใจ					
6	หากฉันรู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องราว บางอย่าง ฉันคาดได้ว่าคู่ครองของฉัน จะรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล					
7	หากฉันหรือคู่ครองทำผิดพลาดในบางสิ่ง ฉันคาดได้ว่าคู่ครองของฉันพร้อมที่จะ ให้อภัย					

ข้อ		จริง มาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริง น้อย (2)	จริง น้อย ที่สุด (1)
8	ถ้าฉันติดต่อกู้ครองของฉันไม่ได้ ฉันคาดเดาได้ว่า เขากำลังติดธุระ					
9	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดีหรือหงุดหงิด กู้ครองของฉันจะรับรู้อารมณ์ของฉันได้					
10	หากฉันหรือกู้ครองกำลังมีอันตราย ฉันมั่นใจได้ว่ากู้ครองของฉัน จะปกป้องฉันได้					
11	แม้ฉันและกู้ครองของฉัน จะมีเรื่องผิดใจกัน ฉันสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้					
12	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถพึ่งพากู้ครองได้ในทุกสถานการณ์					
13	ฉันและกู้ครองจะไม่ทอดทิ้งกัน ไม่ว่าสุขหรือทุกข์					
14	ฉันมั่นใจว่ากู้ครองของฉันจะช่วยฉันแก้ไขปัญหา แม้ปัญหานั้นจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับเขา					
15	เรื่องสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตฉัน กู้ครองของฉัน จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ					
16	ฉันเชื่อใจในกู้ครองของฉันว่าเขาจะอยู่เคียงข้างฉันตลอดไป					
17	ฉันรู้สึกปลอดภัยและพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่ออยู่กับกู้ครองของฉัน					
18	ในช่วงเวลาที่ฉันอ่อนแอ ฉันมั่นใจว่ากู้ครองของฉันจะช่วยเหลือและทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น					
19	หากวันใดฉันเจ็บป่วย ฉันมั่นใจกู้ครองของฉันจะสามารถดูแลฉันได้					
20	แม้จะมีบางสิ่งที่ยังไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง กู้ครองของฉันจะยื่นมือเข้ามาช่วย					

ข้อ		จริง มาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริง น้อย (2)	จริง น้อย ที่สุด (1)
21	หากฉันเกิดอุบัติเหตุ แม่เพียงเล็กน้อย คู่ครองของฉันจะแสดงความห่วงใยต่อฉัน					
22	แม้คู่ครองของฉันจะไม่ได้ประโยชน์อะไรจาก การช่วยเหลือฉัน แต่เขาก็พร้อมช่วยเหลือฉัน					
23	หากฉันรู้สึกสับสน หรือกังวลใจ คู่ครอง ของฉันจะแสดงความเห็นอกเห็นใจ และคอยเป็นห่วง					
24	คู่ครองของฉันยกย่อง ให้เกียรติและไว้วางใจฉัน					
25	ฉันเชื่อมั่นคำพูดของคู่ครองของฉันมากกว่า คำพูดจากคนอื่น					
26	ฉันเชื่อใจในคู่ครองของฉันว่าเขาจะรัก และซื่อสัตย์ต่อฉันเพียงคนเดียว					
27	ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ฉันก็รู้ว่า คู่ครองของฉันไม่เคยรักฉันน้อยลงเลย					
28	ฉันและคู่ครองของฉัน มีความปรารถนาดี ต่อกัน					
29	การได้รับการดูแลเอาใจใส่กันซึ่งกันและกัน ฉันเชื่อว่าจะทำให้ฉันและคู่ครองของฉันมีชีวิต รักที่ยืนยาว					
30	เมื่อฉันอยู่กับคู่ครองของฉัน ฉันรู้สึกปลอดภัย และพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ					
31	ไม่ว่าคู่ครองของฉันจะเป็นคนอย่างไร ฉันก็เชื่อและศรัทธาในความคิดของเขา					
32	แม้ว่าฉันและคู่ครองจะไม่ได้อยู่ด้วยกัน แต่ฉันก็เชื่อมั่นในความรักที่เรามีให้กัน					

ข้อ		จริง มาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริง น้อย (2)	จริง น้อย ที่สุด (1)
33	หากฉันหรือคู่ครองของฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันและคู่ครองของฉันจะไม่พูดซ้ำเติม กันและกัน					
34	หากฉันและคู่ครองทะเลาะกัน ก็ไม่เคยพูดจา หยาบคายหรือทำร้ายร่างกายกัน					

โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในกลุ่มผู้มี-ภรรยา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มผู้มี-ภรรยา</p> <p>2. เพื่อให้กลุ่มผู้มี-ภรรยาทราบถึงวัตถุประสงค์ในการการปรึกษากฎกติกา บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ ที่ใช้ในการให้การปรึกษา</p> <p>3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้มี-ภรรยา ได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้ารับการปรึกษา</p>	<p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำถามบอกระดับ (Scaling questions)
2	รักษาสัมพันธภาพเรียนรู้ระดับของความไว้วางใจสู่การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง	<p>1. เพื่อให้กลุ่มผู้มี-ภรรยา ได้เรียนรู้ระดับความไว้วางใจที่มีต่อกัน</p> <p>2. เพื่อให้กลุ่มผู้มี-ภรรยาได้รับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อใจ ความมั่นคง ความเชื่อมั่นที่มีต่อกลุ่มผู้มี-ภรรยา</p> <p>3. เพื่อให้กลุ่มผู้มี-ภรรยามีความคิดความรู้สึก พฤติกรรม ที่จะมีส่วนต่อการพัฒนาความไว้วางใจระหว่างกลุ่มผู้มี-ภรรยา</p>	<p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำถามบอกระดับ (Scaling questions) - การมอบหมายงานครั้งแรก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค
3	การกำหนดเป้าหมาย สู่การพัฒนา ความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้กำหนดเป้าหมายสู่การพัฒนา ความไว้วางใจร่วมกัน 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาระบุ ทิศทาง กระบวนการต่าง ๆ ที่จะพาไปสู่เป้าหมายที่ได้ กำหนดไว้ร่วมกันได้ 3. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอก ประโยชน์ที่ได้จากการกำหนด เป้าหมายร่วมกันเพื่อจะนำไปสู่ การพัฒนาความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) - คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question)
4 45-60 นาที	การดำเนินการ ตามเป้าหมาย	1. เพื่อสร้างความร่วมมือกัน ระหว่างผู้รับการปรึกษาและ ผู้ให้การปรึกษา ให้เป็นไป ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา เข้าใจถึง กระบวนการต่าง ๆ ที่จะต้องทำ ตั้งแต่เริ่มการปรึกษาจนถึงขั้น ยุติการปรึกษา	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - คำถามเพื่อเปลี่ยน กรอบความคิด (Reframing)
5	การเปลี่ยนกรอบ ความคิดสู่ ความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ ถึงกรอบแนวคิดเดิมและสร้าง กรอบแนวคิดใหม่ขึ้นมา เพื่อพัฒนาตนเองสู่ การเปลี่ยนแปลงที่ดี 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา บอกประโยชน์ที่ได้รับจาก การมาเข้ารับการปรึกษา	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - คำถามเพื่อเปลี่ยน กรอบความคิด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค
		3. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาเข้าใจและระบุวิธีการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	(Reframing) - คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) - การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)
6	การสร้างความเชื่อมั่นสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ระบุความสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้เกิดขึ้นกับทั้งคู่ 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอกถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่จะนำไปสู่ความไว้วางใจ	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - คำถามบอกระดับ (Scaling questions)
7	การคาดการณ์พฤติกรรมได้จากความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาได้รับรู้ถึงมุมมองทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของคู่สมรสที่สามารถคาดการณ์ได้ 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาได้เรียนรู้วิธีการเทคนิคต่าง ๆ ที่จะพัฒนาตัวผู้รับการปรึกษาสู่ความไว้วางใจต่อสมรส	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question)
8	การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสะท้อนระดับความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ถึงระดับความรู้สึกไว้วางใจ พฤติกรรมที่แสดงถึงความไว้วางใจ ว่ามีเพิ่มมากขึ้นเพียงใด	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค
8 (ต่อ)	การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสะท้อนระดับความไว้วางใจ	2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอกถึงพัฒนาการในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองและคู่ของตนว่ามีพัฒนาการเป็นไปในทิศทางใด	เทคนิค - คำถามบอกระดับ (Scaling questions) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
9	การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ	1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาระบุวิธีการคงไว้ในสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีให้คงอยู่ต่อไป 2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาระบุวิธีการเทคนิคต่างๆที่จะรักษาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ความคิด มุมมองต่างๆที่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก เทคนิค - คำถามบอกระดับ (Scaling questions) - การให้คำชมเชย
10	ยุติการให้การปรึกษา	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่สามี-ภรรยา ได้ประเมินผล การเปลี่ยนแปลงตนเอง 2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาคกรอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น 3. เพื่อยุติการปรึกษา	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก เทคนิค - คำถามบอกระดับ (Scaling questions) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) - การให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นนั้นจะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา สามารถพูดคุยกันอย่างสบายใจ ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการสร้างความไว้วางใจ ความจริงใจ การสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะเป็นตัวทำให้ผู้รับการปรึกษาที่เป็นกลุ่มสามี-ภรรยา มีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ไปในทิศทางที่ดี และส่งผลดีต่อการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

ในการปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพในครั้งนี้จะมีการชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึง แนวทางในการให้การปรึกษา จำนวนครั้งในการให้การปรึกษาทั้งหมด ระยะเวลาในการให้การปรึกษา รวมทั้งแจ้งให้ทราบข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่กลุ่มสามี-ภรรยาว่าการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง จะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจให้กลุ่มสามี-ภรรยา เปิดใจในการพูดถึงเรื่องราวของตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มสามี-ภรรยา
2. เพื่อให้กลุ่มสามี-ภรรยา ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษา กฎกติกา บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ ที่ใช้ในการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสามี-ภรรยา ได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1.1 “ฉันรู้สึกไว้วางใจเธอเท่าไรนะ?”
2. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจของเรา)

3. ปากกา
4. กล่องหัวใจของเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวแนะนำตนเองด้วย และเริ่มด้วยการสร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายและทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกอึดอัดหรือเกร็งในระหว่างให้การปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ขอบเขต ระเบียบ วิธีการ ระยะเวลา วัน เวลา สถานที่ และจำนวนครั้งในการให้การปรึกษา ประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ รวมทั้งแจ้งให้ทราบข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามมี-ภรรยา ว่าการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง จะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจให้คู่สามมี-ภรรยา เปิดใจในการพูดถึงเรื่องราวของตน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามมี-ภรรยา สสำรวจตนเองโดยการถามตนเองว่ามีระดับความไว้วางใจในคู่สมรสของตนเองเท่าไร โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling questions) และใช้เวลาในการคิดทบทวน 3 นาที จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษา เขียนระดับความไว้วางใจของตนเอง ตั้งแต่ 0-10 คะแนน ลงในกระดาษลงในใบงานที่ 1.1 แล้วส่งคืนใบงานให้กับผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามมี-ภรรยา พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยตามความคิดและความเชื่อจากการรับรู้ของตนเองเกี่ยวกับ นิยาม ความไว้วางใจที่ผู้รับการปรึกษาคิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงนิยามความไว้วางใจของตนเองว่าเป็นแบบไหน อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงและสมเหตุสมผลหรือไม่ ทั้งนี้การให้นิยามความไว้วางใจจะเชื่อมโยงไปสู่การตั้งเป้าหมาย ความไว้วางใจของผู้รับการปรึกษาเอง โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึกและใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ เทคนิคการถามบอกระดับ (Scaling questions) โดยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามมี-ภรรยา เล่าถึงเรื่องราวความประทับใจต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ประทับใจกับ

ความไว้วางใจในกลุ่มของคนที่เคยเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการพูดคุยและบ่งบอกได้ถึงระดับความรู้สึกของการไว้วางใจในกลุ่มของคนที่เคยมีมา และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินการตามเป้าหมายของตน ประเมินความก้าวหน้า จัดลำดับความสำคัญ ของการกระทำ ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมทั้งสร้างความมั่นใจให้ผู้รับการปรึกษาในการแก้ไขปัญหาตนเอง

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา เขียนความรู้สึกที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษาครั้งแรก และความมุ่งมั่นในการมารับการปรึกษา เพื่อประมวลผลและสะท้อนความรู้สึกและทัศนคติจากการเข้ารับการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการทำกิจกรรมสำรวจระดับความไว้วางใจ และการบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจในความไว้วางใจที่มีต่อกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตัวผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ระดับความไว้วางใจของตนเองและกลุ่มของตนเอง รวมทั้งเข้าใจความสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา) จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษานำไปใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” (จะเป็นกล่องที่เก็บรวบรวมสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเขียนไว้ทุกครั้งที่มารับการปรึกษา) และผู้วิจัยจะนำมาเปิดอ่านพร้อมกันกับผู้รับการปรึกษาในครั้งที่ 8 ของการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นและรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งของการให้การปรึกษา การพัฒนาความไว้วางใจในตนเองและกลุ่มของตน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.1 “ฉันรู้สึกไว้วางใจเธอเท่าไรนะ?”

3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

ใบงานที่ 1.1 “ฉันรู้สึกไวใจเธอทำไรนะ?”



ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจของเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 2

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ เรียนรู้ระดับความไว้วางใจ สู่การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง
ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ความไว้วางใจ (Trust) นั้นเป็นปัจจัยพื้นฐานต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่มีให้กัน ความไว้วางใจที่ดีจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างคู่สามี-ภรรยาให้เป็นไปในทางบวก และสามารถทำให้บุคคลทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่ระแวงซึ่งกันและกัน ให้ความเคารพต่อสิทธิและเสรีภาพของทั้งคู่ ไม่ล่วงล้ำความเป็นส่วนตัวของอีกฝ่าย ดังนั้น การเรียนรู้ระดับความไว้วางใจ จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อใจ ความมั่นคง ความเชื่อมั่นที่มีต่อคู่สามี-ภรรยา ว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด

การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือ การสนทนาที่จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ต่าง ๆ ของคู่สามี-ภรรยา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับความสามารถในการหาทางออกของปัญหาที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญ และรู้ถึงแนวทางในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความไว้วางใจกันระหว่างคู่สามี-ภรรยา ที่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้เรียนรู้ระดับความไว้วางใจที่มีต่อกัน
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อใจ ความมั่นคง ความเชื่อมั่นที่มีต่อคู่สามี-ภรรยา
3. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา มีความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่จะมึผลต่อการพัฒนาความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

อุปกรณ์

1. กระดาษโพสอิท 2 สี
2. ปากกา

3. กล่องไว้ใส่กระดาษโพสอิท 2 กล่อง

4. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

5. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษาให้คงอยู่ จากนั้นผู้วิจัยจะพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษาครั้งที่ 2 รวมทั้งแจ้งให้ทราบ ระยะเวลาในการปรึกษา จำนวนครั้งที่เหลือ ประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ และแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา ว่าการปรึกษาแต่ละครั้ง จะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจให้คู่สามี-ภรรยา เพื่อเปิดใจในการพูดถึงเรื่องราวของตน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา สำรวจความไว้วางใจของตนเองต่อคู่ของตน ว่ามีเรื่องใดบ้างที่ตนเองให้ความไว้วางใจต่อคู่สมรส ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนเรื่องต่าง ๆ ที่ตนเองให้ความไว้วางใจต่อคู่สมรส คนละ 5 เรื่อง ลงในกระดาษโพสอิทที่แจกให้ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที เมื่อเขียนเสร็จให้นำกระดาษโพสอิทไปใส่กล่องที่เตรียมไว้ โดยแยกกล่องชาย หญิง
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกหลังการเขียนเรื่องที่ตนเองให้ความไว้วางใจต่อคู่สมรสลงในกล่องโดยยังไม่ให้บอกว่าแต่ละฝ่ายเขียนอะไรลงไปบ้าง จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา หยิบกล่องใส่โพสอิทของอีกฝ่ายมาไว้ที่ตนเองและให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เริ่มต้นหยิบโพสอิท 1 แผ่น ขึ้นมาอ่านก่อน เมื่ออ่านเสร็จแล้วให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายบอกเล่าตามความรู้สึก ความคิดของตนเอง ว่าเพราะเหตุใดคู่สมรสของตนถึงให้ความไว้วางใจกับตนในเรื่องนี้ โดยใช้เวลา 5 นาที จากนั้นให้สลับกันทำ โดยอีกฝ่ายก็ต้องหยิบโพสอิทในกล่องขึ้นมา 1 แผ่น อ่านและอธิบายบอกเล่าความรู้สึก ความคิดของตนเองบ้าง ทำแบบนี้สลับกันไปจนครบ โดยในระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการใช้คำถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) โดยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา บอกเล่าความรู้สึกหลังจากได้ทำกิจกรรมนี้ รวมทั้ง

ความประทับใจต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องราวความไว้วางใจที่คู่สมรสของตนมีให้ เพื่อให้เกิดการพูดคุย และบ่งบอกได้ถึงระดับความรู้สึกของความไว้วางใจในคู่สมรสของตนเองว่ามีเพิ่มขึ้น น้อยลง เพียงใด

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การมอบหมายงานครั้งแรก โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา กลับไปสังเกตตนเองว่ามีความเปลี่ยนแปลงทางด้านการให้ความไว้วางใจต่อคู่สมรสในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นการสำรวจตัวของผู้รับการปรึกษาเองว่ามีความเปลี่ยนแปลง มากน้อยเพียงใด พร้อมนำมาพูดคุยกับผู้วิจัยในครั้งต่อไปที่พบกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “โพสอิท ของฉัน” ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความไว้วางใจของคู่สมรสที่มีให้กัน รวมทั้งระดับของความไว้วางใจที่มีให้กันว่าเพิ่มมากขึ้นหรือไม่

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา) แล้วนำไปใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” เหมือนเดิม

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการ ให้การปรึกษา

2. ใบงาน 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)

ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจของเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 3

เรื่อง การกำหนดเป้าหมาย ผู้การพัฒนาความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจและรับรู้ถึงเป้าหมายที่จะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้นผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายและศักยภาพในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2008, p. 381 อ้างถึงใน เพ็ญภา กุลนภาดล, 2559)

การพัฒนาความไว้วางใจมีความสำคัญพอ ๆ กับการกำหนดเป้าหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนในการกำหนดเป้าหมายของตนเองแล้ว กระบวนการในการปรึกษา เพื่อพัฒนาความไว้วางใจก็จะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้กำหนดเป้าหมายผู้การพัฒนาความไว้วางใจร่วมกัน
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ระบุนิสัยทาง กระบวนการต่าง ๆ ที่จะพาไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ร่วมกันได้
3. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา บอกประโยชน์ที่ได้จากการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 3.1 “เป้าหมายของฉัน”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)
4. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น และเป็นมิตรเหมือนทุกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษารั้งที่ 3 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา ว่าการปรึกษาแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจให้คู่สามี-ภรรยา เปิดใจในการพูดถึงเรื่องราวของตน และดำเนินการปรึกษารั้งที่ 3

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยสอบถามผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ถึงการกำหนดเป้าหมายเป้าหมายในชีวิตคู่ของตนเองว่าต้องการให้เป็นไปอย่างไร จากนั้น แจกใบงานที่ 3.1 “เป้าหมายของฉัน” และให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ทำใบงานของแต่ละคน โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา นำสิ่งที่ได้เขียนลงในใบงาน “เป้าหมายของฉัน” มาร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง โดยผู้วิจัยจะใช้ ทักษะการฟัง ทักษะการใช้คำถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ในขั้นตอนนี้ เพื่อสอบถามและพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ถึงเป้าหมายชีวิตของแต่ละคน และผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า สิ่งใดที่เขียนแล้วคิดว่าทำได้ยากที่สุด เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงช่วงเวลาที่ยากลำบากไม่ได้เกิดขึ้น โดยกล่าวกับผู้รับการปรึกษาว่า “ขอให้คุณนึกถึงช่วงเวลาที่คุณไม่ได้มีปัญหา ชีวิตสมรสของคุณจะเป็นอย่างไร” และจะทำอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในการหาทางออก การใช้เทคนิคนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า ปัญหาไม่ได้คงอยู่ตลอดไป
3. ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ว่า สิ่งที่ได้เขียนลงในใบงานนั้น คุณคิดว่าข้อไหนเป็นสิ่งที่จะทำให้คุณและคู่สมรสมีปัญหากันมากที่สุด เพราะอะไร โดยพูดทีละคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) โดยการใช้คำถามว่า “สมมติว่าคืนนี้ เมื่อคุณนอนหลับและตื่นขึ้นมา ปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นกับคุณ ปัญหาที่ได้ออกไปเมื่อคุณตื่นขึ้น อะไรคือสิ่งแรกที่คุณจะเห็น หรือรู้สึกได้ว่า ปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว หลังจากใช้คำถามนี้ผู้วิจัยจะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า อะไรที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรที่เห็น รู้สึกหรือได้ยิน ต่างไปจากเดิมเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายได้ชัดเจนและรับรู้ว่ามีปัญหาที่ได้รับการแก้ไขหรือจัดการได้ดีขึ้น ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร

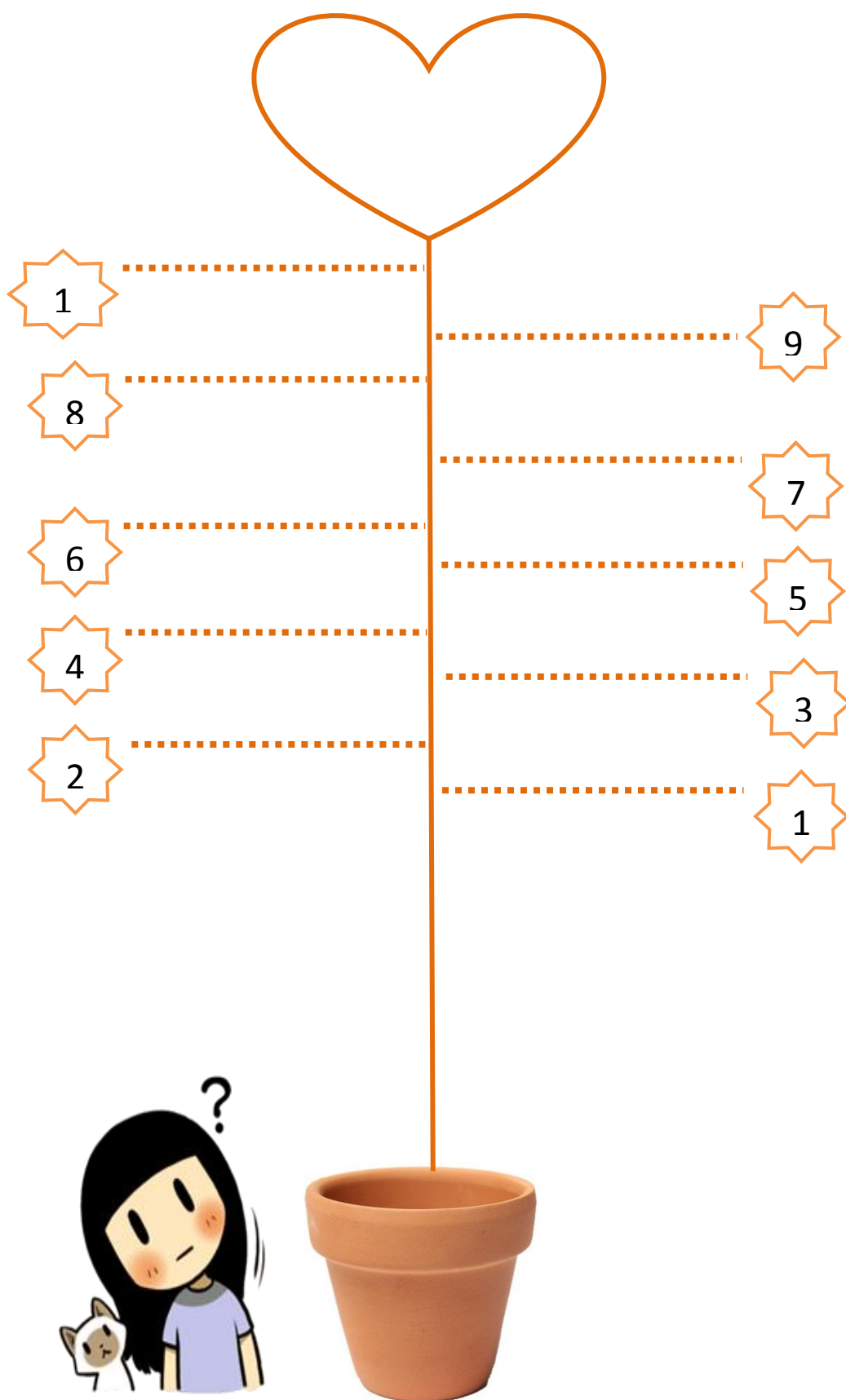
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม “เป้าหมายของฉัน” ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาารู้ถึงเป้าหมายในชีวิตคู่ของตนเอง และวิธีการพัฒนาความไว้วางใจ เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา) แล้วนำไปใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” ดังเดิม
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาคั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา
3. ใบงานที่ 3.1 “เป้าหมายของฉัน”
2. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)

ใบงานที่ 3.1 “เป้าหมายของฉัน”



ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจสองเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 4

เรื่อง การดำเนินการตามเป้าหมาย

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาทางออกและสร้างความพอใจในชีวิต ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่า ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของเขาเอง การสร้างร่วมมือที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะสามารถดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายได้

การดำเนินการตามเป้าหมาย เป็น การดำเนินการทุกอย่างเพื่อให้ตรงเป้าหมาย บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้ได้เป็นอย่างดีนั้นทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึก ไม่ยึดเชื้อ มีความชัดเจนในสิ่งที่ต้องทำ และจะทำให้ผู้รับการปรึกษา มีการค้นหาทางออกของแต่ละปัญหาได้อย่างมีทิศทางและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างร่วมมือกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา เข้าใจถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่จะต้องทำตั้งแต่เริ่มการปรึกษา จนถึงขั้นยุติการปรึกษา

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 4.1 “เป้าหมายของสองเรา”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)
4. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น และเป็นมิตรเหมือนทุกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาก่อน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษารั้งที่ 4 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา ว่าการปรึกษาแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจให้คู่สามี-ภรรยา เปิดใจในการพูดถึงเรื่องราวของตน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย จากนั้น เริ่มดำเนินการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้คู่สามี-ภรรยา คิดทบทวนสิ่งที่ได้ทำกิจกรรมไปครั้งที่แล้ว ถึงการกำหนดเป้าหมายของตนเองในชีวิตคู่ว่า ต้องการให้เป็นแบบไหน จากการทำใบงาน “เป้าหมายของฉัน” โดยผู้วิจัยแจกใบงาน “เป้าหมายของฉัน” ที่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยาได้ทำไว้ในครั้งที่แล้วคืนให้ทั้งคู่ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ร่วมกันคิดทบทวนแสดงความคิดเห็นถึงการใช้ชีวิตคู่ที่จะต้องมียุทธศาสตร์ร่วมกันว่าจะต้องทำอะไรและต้องมีการปรับเปลี่ยนอย่างไร มีอะไรที่สามารถร่วมกันทำได้ใหม่ และสามารถดำเนินไปให้ถึงเป้าหมายร่วมกันได้อย่างไร

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาคิดทบทวน ร่วมพูดคุยถึงการใช้ชีวิตคู่ที่จะต้องมียุทธศาสตร์ร่วมกันแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4.1 “เป้าหมายของสองเรา” และให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันคิด โดยการทำใบงาน “เส้นทางของฉัน” ที่แจกคืนของทั้งคู่มาร่วมกันหาเป้าหมายที่จะสามารถทำร่วมกัน เป้าหมายที่จะเป็นเป้าหมายของสองเราที่ได้มาจากการยอมรับร่วมกัน โดยนำมาเขียนลงในใบงาน “เป้าหมายของสองเรา”

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ร่วมกันพูดคุยอธิบายสิ่งที่ได้เขียนลงในใบงานที่ 4.1 “เป้าหมายของสองเรา” โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นความคิดของผู้รับการปรึกษา จากการใช้ทักษะการฟัง การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามและใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) โดยการถามผู้รับการปรึกษาว่า “จากที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันสร้างเป้าหมายจากสองเรา สิ่งไหนที่ทั้งคู่คิดว่าเป็นสิ่งยากที่สุดที่อาจทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ เพราะอะไร และถ้าหากคุณมีโอกาสที่จะทำมันให้ดีและเปลี่ยนแปลงมุมมองว่า ปัญหานั้นคุณสามารถทำได้และมั่นใจว่าจะทำออกมาได้ดีที่สุด คุณจะมีวิธีแก้ไขปรับปรุงอย่างไรบ้างและสิ่งนั้นส่งผลดีต่อเองและคู่สมรสอย่างไร” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนการมองปัญหาในแง่บวก เป็นมุมมองใหม่ที่ดีกว่าเดิม อธิบาย

ความเป็นไปได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อเปลี่ยนทัศนคติกระบวนการคิดในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “เป้าหมายของสองเรา” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้เป้าหมายของตนเองและคู่สมรสและยังได้ร่วมกันสร้างเป้าหมายในชีวิตคู่ของทั้งสองคนขึ้นมา โดยการยอมรับเป้าหมายร่วมกัน

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาเขียน “สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองในครั้งต่อไป” และนำมาใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” เช่นเดิม

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 4

การประเมินผล

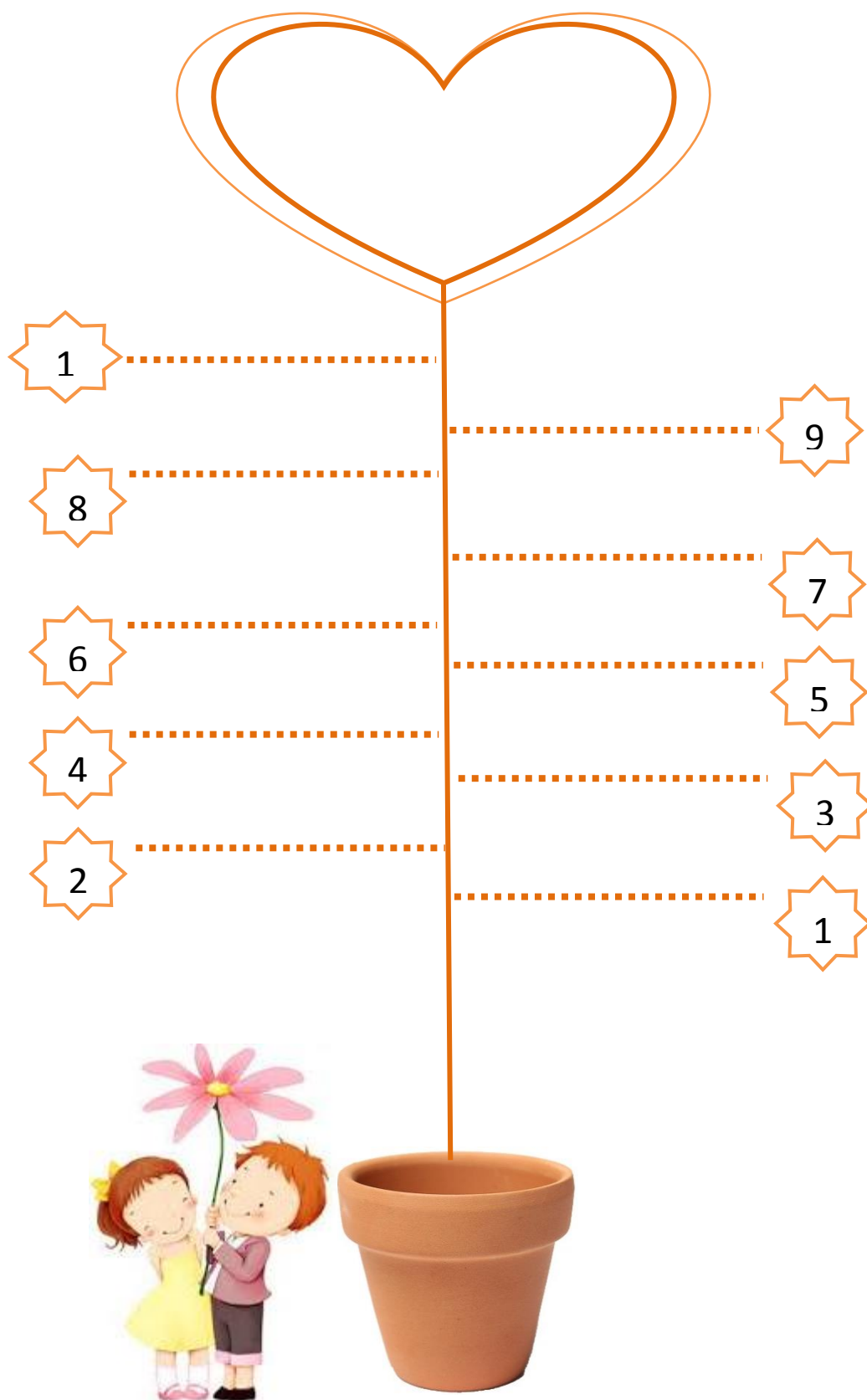
1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา

2. ใบบงานที่ 4.1 “เป้าหมายของสองเรา”

3. ใบบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

ใบงานที่ 4.1 “เป้าหมายจากสองเรา”



ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจสองเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา

ครั้งที่ 5

เรื่อง การเปลี่ยนกรอบความคิด คู่ความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การเปลี่ยนกรอบความคิด เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายกับประสบการณ์ที่พบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้นำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น ในการเปลี่ยนกรอบความคิด ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามเพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของตัวผู้รับการปรึกษากับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาเมื่อพบเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำมาเชื่อมโยงกัน และทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนกรอบความคิดของตนเองไปสู่ทิศทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ถึงกรอบแนวคิดเดิมและสร้างกรอบแนวคิดใหม่ขึ้นมาเพื่อพัฒนาตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการมาเข้ารับการปรึกษา
3. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา เข้าใจและระบุวิธีการพัฒนาตนเอง ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. ตัวอย่างบทความเรื่องเล่าของคู่สามี-ภรรยา ที่มีความไม่ไว้วางใจกัน
2. ปากกา
3. ใบงาน 1.2 ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)
4. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อนและสอบถามถึงเรื่อง “เป้าหมายของสองเรา” ที่ได้ทำไปครั้งที่แล้วว่ามี ความคืบหน้าอย่างไรบ้าง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุย ชักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษาครั้งที่ 5 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา จากนั้นเริ่มทำการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงเรื่องราวของบุคคลรอบข้าง คนรู้จัก หรือ เรื่องราวของละครไทยในปัจจุบันที่สะท้อนให้เห็นถึงความไม่ไว้วางใจกันของคู่สามี-ภรรยา โดยใช้ทักษะการฟัง ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในการพูดคุย
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างบทความเรื่องเล่าหนึ่ง ที่แสดงถึงการไม่ไว้วางใจกันของคู่สามี-ภรรยา คู่หนึ่ง โดยผู้วิจัยอ่านบทความนี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ฟัง จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถาม ถามว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังเรื่องเล่านี้แล้ว และถ้าเหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้นกับคู่ของคุณ คุณจะมี มุมมองและวิธีการจัดการต่อปัญหาที่แตกต่างไปจากเรื่องราวที่ได้ฟังอย่างไร โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมอง ปัญหาและสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) หลังจากที่ได้ให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนกรอบความคิดในการมองปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสมมติว่า ปัญหาที่ได้ฟังจากเรื่องเล่านี้เกิดขึ้นกับคู่ของคุณ โดยผู้วิจัยถาม ผู้รับการปรึกษาว่า “สมมติว่า ในคืนหนึ่งที่คุณหลับไป ได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับคุณ และปัญหานั้น ได้รับการแก้ไขแล้ว ทำให้ปัญหานั้นหายไป เมื่อคุณตื่นมาในตอนเช้า อะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม” ให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุย บอกเล่าถึงสิ่งที่รู้สึกและคิดว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นกับคุณแล้ว การใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์นี้ จะสะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก ของคู่สมรส
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) โดยการให้ผู้รับการปรึกษา ได้ลองนำวิธีการเปลี่ยนกรอบความคิด การใช้คำถามปาฏิหาริย์ จากการได้เรียนรู้ในการปรึกษา ครั้งนี้ และนำไปลองใช้ในช่วงเวลาที่เกิดปัญหาขึ้นกับตัวคุณ พร้อมนำมาร่วมพูดคุยในการพบกัน ครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงวิธีในการแก้ไขหรือมองปัญหาในมุมมองใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาเขียน “สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองในครั้งต่อไป” และนำมาใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” ดังเดิม
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา
2. ใบบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)

ตัวอย่างบทความเรื่องเล่าของคู่สามี-ภรรยา ที่มีความไม่ไว้วางใจกัน

“สามีภรรยาทั้งคู่หนึ่งเพิ่งแต่งงานอยู่กินกันได้ไม่นาน ต่อมาเกิดสงคราม สามีถูกเกณฑ์ไปเป็นทหาร จึงต้องจำใจจากภรรยาสุดที่รักไป ผ่านไป 4 ปี ภรรยาให้กำเนิดลูกชายอายุได้สี่ขวบเศษ พอรู้ว่าสามีกลับมาจากสงคราม ภรรยารีบจูงมือลูกชายออกไปรับพ่อทันที เมื่อทั้งคู่เจอกันที่ตลาด ต่างก็โผล่เข้ากอดด้วยความดีใจ ผู้เป็นแม่บอกให้ลูกกอดพ่อบ้าง แต่ลูกไม่เคยเห็นหน้าพ่อก่อน จึงยืนทำท่ากั๊ก ๆ กัง ๆ ผู้เป็นแม่คิดว่าไม่เป็นไร เตียวพ่อกูกก็คงเข้ากันได้ดีเอง จึงทิ้งให้ทั้งสองอยู่ด้วยกัน ส่วนตัวเองเข้าไปซื้อของในตลาด ตั้งใจว่าเย็นนี้จะปรุงอาหารมื้ออร่อยที่สุด เพื่อฉลองการกลับบ้านของสามี

ระหว่างที่ภรรยาเข้าไปซื้อของ สามีก็รี้งตัวเจ้าหนูมากอดแล้วบอกให้ลูกเรียกตัวเองว่าพ่อ ผู้เป็นพ่อคะยั้นคะยออยู่นานจนเจ้าหนูรำคาญ จึงโผล่ออกมาว่า ลุงไม่ใช่พ่อของหนู พ่อของหนูชอบมาหาแม่และหนูตอนกลางคืน พ่อแม่ นั่ง พ่อก็นั่ง พ่อแม่นอน พ่อก็นอน ได้ฟังลูกพูดแค่นั้นเขาก็ตัวชา หน้ามึน ความโกรธแล่นเข้าสู่สมอง เขาไม่ยอมพูดกับภรรยาอีกเลย ไม่ว่าเธอจะพยายามเข้าชี้ชวนคุยอย่างไรก็ตาม มีคนกล่าวไว้ว่า ความรักเป็นปฏิกิริยาผกผันกับความขัง และมีผลข้างเคียงเป็นความทุกข์ ดังนั้นเมื่อรักมาก ขามรักไม่สมหวังจึงกลายเป็นขังมาก ความทุกข์ก็เข้าคุกคามเป็นเงาตามตัว ภรรยาทนความเย็นชาของสามีได้ 3 วัน ทนต่อไปอีกไม่ไหว เธอจึงตัดสินใจไปกระโดดน้ำฆ่าตัวตาย

ในงานศพคืนนั้นเอง สามีจุดตะเกียงวางบนโลงศพ ระหว่างที่เดินมุ่งหน้าไปมา ลูกชายก็ร้องเสียงดังพลางชี้มือไปที่เงาของเขาซึ่งทาบลงบนผนังห้องว่า นั่นไงพ่อกมาแล้ว พ่อชอบมาตอนกลางคืน พ่อแม่ นั่ง พ่อก็นั่ง พ่อแม่นอน พ่อก็นอน ชายหนุ่มหันไปดู พ่อ ของเจ้าหนู ก็พบว่ามิแต่เงาของตัวเองเท่านั้น ถึงนาทีนี้เขาเข้าใจแล้วว่า ภรรยารักและภักดีต่อเขามากเหลือเกิน ผู้สุดส่าห้สมมติเงาตัวเองเป็นพ่อของลูก จนเด็กน้อยเข้าใจผิด เช้าวันต่อมา ชาวบ้านพบศพนายทหารหนุ่มที่ทำน้ำที่เดียวกับที่ภรรยาเขาฆ่าตัวตาย ทิ้งให้เจ้าหนูต้องกลายเป็นลูกกำพร้าที่น่าสงสาร อนิจจาถ้าวันนั้นเขาไม่ถือทิฐิมานะทักทักเอาเองว่าเธอมีชู้ ขอมเอ่ยปากถามว่า พ่อที่ลูกพูดถึงคือใคร และถ้าเธอไม่มีทิฐิมานะเกินไป ให้เวลาค้นหาสาเหตุแห่งความเปลี่ยนแปลงของเธอ แล้วหันหน้าเข้าหากันด้วยเหตุผล โศกนาฏกรรมก็คงไม่เกิดขึ้น

ในเมื่อตกลงใจที่จะรักกันแล้ว อย่าให้ทิฐิมานะมาเป็นตัวทำลายความรักของเราเลยคะ คิดถึงสิ่งดี ๆ วันคืนดี ๆ ค่อย ๆ พูดจาถามไถ่กันด้วยเหตุผลในขณะที่กำลัง โกรธกัน ก่อนที่จะสายเกินไปเหมือนกับเรื่องเล่าข้างต้นนั้นนะคะ

ท่าน ว.วชิรเมธี ในหนังสือธรรมะทอรั้ก <http://women.sanook.com/20756/>

ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจสองเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 6

เรื่อง การสร้างความเชื่อมั่น ผู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสร้างความเชื่อมั่น เป็นการกระทำจากอีกฝ่ายที่แสดงให้อีกฝ่ายรับรู้รู้สึกถึงความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์และการกระทำต่าง ๆ ที่แสดงออกมาให้อีกฝ่ายสามารถรับรู้ได้จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เริ่มจากการสร้างความเชื่อมั่นก่อน เพราะถ้าหากมีความเชื่อมั่นในความคิดความรู้สึกแล้ว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็จะเป็นไปได้เอง

การสร้างความไว้วางใจ (Building trust) เป็นหัวใจหรือรากฐานที่ทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว และความสุขในการดำเนินชีวิตโดยไม่ต้องหวาดระแวงกับคนรอบข้างว่าจะทำร้ายตน การสร้างความไว้วางใจต้องใช้เวลาและมีความต่อเนื่องในการสร้าง การสร้างความไว้วางใจนั้นจะต้องสื่อสารกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ชัดเจน พูดความจริง มีความซื่อสัตย์ต่อกันและสร้างความน่าเชื่อถือให้อีกฝ่ายเชื่อใจ ไม่ว่าจะด้วยทางวาจาหรือทางการกระทำให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย และแสดงออกถึงความเข้าใจ สนับสนุนช่วยเหลือ สามารถเป็นที่พึ่งได้ทุกเมื่อ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานในการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับคู่สามี-ภรรยาได้ (พรทิพย์ เกตุรานนท์, 2552)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ระบุความสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้เกิดขึ้นกับทั้งคู่
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอกถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่จะนำไปสู่ความไว้วางใจ

อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา
2. ปากกา
3. ใบงานที่ 6.1 “ความรู้สึกของฉัน จากการมีเธอเป็นผู้นำ”
4. ใบงานที่ 2.1 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

5. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา โดยการพูดคุยทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นมิตรเหมือนทุก ๆ ครั้ง จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 6 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา ว่าในการปรึกษาแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจในการเปิดใจพูดถึงเรื่องราวของตน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ถึงประสบการณ์ในชีวิตของทั้งคู่ว่าที่ผ่านมาในช่วงไหนที่คุณให้คู่ของคุณเป็นผู้นำในการทำเรื่องสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตคู่และความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร พูดคุยบอกเล่าช่วงสั้น ๆ จากนั้นผู้วิจัยแจกผ้าปิดตาให้ผู้รับการปรึกษาฝ่ายชายก่อนและอธิบายวิธีการในการทำกิจกรรมครั้งนี้ โดยการให้คนที่ไม่ได้ปิดตาพาคู่สมรสของตนเองเดิน โดยการจูงมือพร้อมบอกทางที่ผู้วิจัยได้กำหนดเส้นทางไว้ จากนั้นสลับกันปิดตาและทำเช่นเดิม

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ได้ทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงาน “ความรู้สึกของฉัน จากการมีเธอเป็นผู้นำ” และให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบอกเล่าความรู้สึกทั้ง 2 ด้าน คือ 1) ความรู้สึกในด้านดีที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม 2) ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงความรู้สึกของแต่ละคน โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึก โดยการถามและพูดคุยกับคู่สามี-ภรรยาว่า “จากการที่เขียนความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบของตนเองลงในกระดาษแล้ว ให้ทั้งคู่เลือกฉีกกระดาษความรู้สึกด้านใดด้านหนึ่งออกจากกัน ขยำกระดาษ

และนำไปทิ้งลงถังขยะ จากนั้นผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ว่าเลือกฉีดด้านใดออก เพราะอะไร

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) เพื่อสอบถามความรู้สึกก่อนที่คุณจะทำกิจกรรมและหลังที่ทำกิจกรรมแล้วว่ารู้สึกอย่างไร โดยการบอกระดับความรู้สึกตั้งแต่ 0-10 การใช้คำถามบอกระดับนี้ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำและขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการอย่างต่อเนื่อง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “ความรู้สึกของฉัน จากกรณีเธอเป็นผู้นำ” ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่นในพฤติกรรมและความไว้วางใจซึ่งกัน

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาเขียน “สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองในครั้งต่อไป” และนำมาใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” ดังเดิม

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การศึกษา

2. ใบบงานที่ 6.1 “ความรู้สึกของฉัน จากกรณีเธอเป็นผู้นำ”

3. ใบบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

ใบงานที่ 6.1 “ความรู้สึกของฉัน จากการมีเธอเป็นผู้นำ”

ความรู้สึกด้านดีที่เกิดขึ้น 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น 😞

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 7

เรื่อง การคาดการณ์พฤติกรรมได้จากความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การคาดการณ์ได้ หมายถึง การที่สามี-ภรรยา สามารถระบุ ทำนาย บ่งบอกถึงพฤติกรรมกรรมของอีกฝ่าย ได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง และเป็นจริงมากที่สุด การคาดการณ์พฤติกรรมได้นั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นและรับรู้ได้ว่าหากมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างคู่ของตน ก็จะสามารถทำรู้และคาดการณ์ถึงพฤติกรรมที่จะแสดงออกมาได้อย่างชัดเจน

พฤติกรรม เป็นการกระทำของบุคคลในทุก ๆ แบบทั้งการกระทำที่แสดงออกชัดเจน และการกระทำที่ไม่ชัดเจนซึ่งการกระทำเหล่านี้ อาจจะเป็นการกระทำทั้งที่รู้ตัว และอาจไม่รู้ตัวก็ได้ ซึ่งในที่นี้พฤติกรรมเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตรับรู้ได้ โดยด้วยการมองเห็น การรู้สึก และเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ด้วยความรู้สึกรับของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ถึงมุมมองทางด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของคู่สมรสที่สามารถคาดการณ์ได้

2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้เรียนรู้วิธีการเทคนิคต่าง ๆ ที่จะพัฒนาตัวผู้รับการปรึกษาคู่ความไว้วางใจต่อสมรส

อุปกรณ์

1. รูปภาพรูปภาพคู่รักในบริบทต่าง ๆ 5 ภาพ
2. ใบงานที่ 7.1 “ถ้าเป็นฉัน ฉันจะ?”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”

(กล่องหัวใจสองเรา)

4. ปากกา
5. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา โดยการพูดคุยทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษารั้งที่ 7 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่คู่สามี-ภรรยา ว่าในการปรึกษา จะเก็บเป็นความลับและไม่มี การเผยแพร่ เพื่อสร้างความไว้วางใจในการเปิดใจพูดถึงเรื่องราวของตน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยซักถามถึง การให้ความหมายการตีความหรือมุมมองในการคาดการณ์ พฤติกรรมจากความไว้วางใจของคู่สมรสตนเองว่าเป็นแบบใด จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7.1 “ถ้าเป็นฉัน ฉันจะ ?” คนละ 1 แผ่น พร้อมให้อธิบายกิจกรรม โดยการให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ดูรูปภาพคู่รักตัวอย่างในบริบทต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาทั้งหมด 5 ภาพ และให้เขียนบอกสิ่งที่คุณจะปฏิบัติ ความรู้สึกในตอนนั้นหากสมมติว่าคุณเป็นบุคคลในรูปภาพ ลงในใบงานที่ 7.1

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้เขียนลงไปใบงานที่ 7.1 มาร่วมพูดคุยและ อธิบายสิ่งที่ได้เขียน เหตุผลความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้ดูรูปภาพ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึก เพื่อเป็นการสะท้อนมุมมองการคิดแก้ปัญหา การหาทางออกของปัญหาของผู้รับการปรึกษาหลังจากได้เข้ารับการปรึกษามาแล้วตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงปัจจุบันว่ามีมุมมองใดหรือทิศทางในการแก้ปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา เลือกเหตุการณ์ในรูปภาพทั้ง 5 รูป มาคนละ 1 เหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเหตุการณ์นี้คล้ายคลึงหรือเคยเกิดขึ้นในชีวิตคู่ของตนเองมาก่อน และบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น พฤติกรรมที่ทั้งคู่แสดงต่อกัน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือถ้าไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในชีวิตคู่ของตนก็ให้บอกเหตุผลที่เลือกรูปนี้มาและบอกความรู้สึก พฤติกรรมที่ทั้งคู่จะแสดงออกมาในขณะนั้นว่าจะเป็นอย่างไร โดยเมื่อพูดคุยถึงเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นมาเสร็จ สิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาลับมามองที่ปัจจุบัน ที่ผู้รับการปรึกษามาเข้ารับการปรึกษาแล้ว และสมมติว่าตอนนี้ ณ เวลานั้น ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับเหตุการณ์เช่นนี้อีกครั้ง โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เพื่อถามผู้รับการปรึกษาว่า “สมมติว่า” ในคืนหนึ่งที่คุณหลับไป ได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับคุณ และทำให้ปัญหานั้นหายไป เมื่อคุณตื่นมาในตอนเช้า คุณจะรู้ได้อย่างไรว่ามีปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้น อะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม” ให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยบอกเล่าถึงสิ่งที่รู้สึกคิดและว่าปาฏิหาริย์

ได้เกิดขึ้นกับคุณแล้ว” ผู้รับการปรึกษาจะมีวิธีในการแก้ปัญหาหรือหาทางออกอย่างไร แตกต่างไปจากที่เคยปฏิบัติเช่นไร เพื่อเป็นการสะท้อนมุมมองความคิดและวิธีการในการหาทางออกของปัญหาหรือการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ดีกว่าเดิมเช่นไร โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึกในการร่วมพูดคุย

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม เพื่อให้เข้าใจรับรู้ถึงความไว้วางใจที่ มาจากการพฤติกรรมของทั้งคู่ที่แสดงต่อกัน
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาเขียน “สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองในครั้งต่อไป” และนำมาใส่ “กล่องหัวใจสองเรา” เช่นเดิม
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา
2. ใบงานที่ 7.1 “ถ้าเป็นฉัน ฉันจะ?”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)

รูปภาพคู่รักในอิริยาบถต่าง ๆ

รูปที่ 1



รูปที่ 2



รูปที่ 3



รูปที่ 4



รูปที่ 5



ใบงานที่ 7.1 “ถ้าเป็นฉัน ฉันจะ?”

A large rounded rectangular box with an orange border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

(กล่องหัวใจของเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 8

เรื่อง การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อสะท้อนระดับความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การให้ข้อมูลย้อนกลับ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยเริ่มทำหรือมีการเริ่มพยายามปรับปรุง เปลี่ยนพัฒนาการตนเองไม่ว่าจะเป็นทางด้านใดก็ตามเช่น คำพูด มุมมอง ความคิด พฤติกรรม สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ทำไปแล้ว ก็จะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงผลของการกระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้กระทำไปแล้ว ไม่ว่าจะกระทำไปหรือเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด ข้อมูลย้อนกลับนี้ก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถรับรู้ถึงที่ตนเองกระทำต่อได้จากการสะท้อนกลับด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับนี้

ระดับความไว้วางใจนั้น เป็นการเรียนรู้และพัฒนาเพิ่มขึ้นมาเรื่อย ๆ ของบุคคล สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรม ความคิด มุมมอง สิ่งที่เห็นและรับรู้ได้จากการกระทำที่อีกฝ่ายแสดงออกให้บุคคลอีกฝ่ายรับรู้ได้ทั้งทางตรงมองเห็น ความรู้สึก จากความมั่นคง ซื่อสัตย์ จริงใจ และเชื่อมั่นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ได้รับรู้ถึงระดับความรู้สึกไว้วางใจ พฤติกรรมที่แสดงถึงความไว้วางใจ ว่ามีเพิ่มมากขึ้นเพียงใด

2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยาบอกถึงพัฒนาการในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเอง และคู่ของตนว่ามีพัฒนาการเป็นไปในทิศทางใด

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ” (กล่องหัวใจสองเรา)
3. กล่องหัวใจสองเรา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาก่อน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุย ชักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษารั้งที่ 8 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา จากนั้นเริ่มทำการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดทบทวนถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ได้คาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจของตนเองในแต่ละครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยนำ “กล่องหัวใจสองเรา” มาให้ผู้รับการปรึกษาคู่สิ่งที่ได้เขียนตั้งแต่ครั้งแรก พูดคุยพร้อมอธิบายความรู้สึกหรือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน โดยผู้วิจัยจะใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถาม การตีความและการสะท้อนความรู้สึกในการพูดคุย

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) จากการที่ผู้รับการปรึกษาได้เขียนสิ่งที่คาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ ตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน โดยให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับความไว้วางใจของตนเองที่รับรู้ได้ว่า มีระดับไหน จาก 0-10 รวมทั้งอธิบายบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น การใช้คำถามบอกระดับจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงสถานการณ์มุมมองด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง ตามที่ผู้รับการปรึกษาคาดหวังไว้

3. ผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ(Feedback) โดยการที่ผู้วิจัยสรุปข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นการพัฒนาความไว้วางใจต่อคู่สมรส การคาดหวังในความไว้วางใจที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ รวมทั้งการให้กำลังใจ สนับสนุน แนะนำ สิ่ง queผู้รับการปรึกษาจะนำไปพัฒนาความไว้วางใจในคู่ตนเองต่อไปได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษารั้งนี้ และการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อผู้รับการปรึกษาในด้านการคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงเป้าหมายที่คาดหวังไว้ในแต่ละครั้งว่ามีการพัฒนาไปเช่นใด

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 8

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ถึงเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาคาดหวังไว้

ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ได้รับ และความคาดหวังในการพัฒนาความไว้วางใจ”
(กล่องหัวใจสองเรา)

สิ่งที่ฉันได้รับ	ความคาดหวัง
.....
.....
.....
.....
.....
.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 9

เรื่อง การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

จากการรับการปรึกษามาทั้งหมด 8 ครั้ง มีทั้งการกำหนดเป้าหมาย การเปลี่ยนกรอบความคิดสู่ความไว้วางใจ การสร้างความเชื่อมั่นสู่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของความไว้วางใจ การคาดการณ์พฤติกรรมได้จากความไว้วางใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อสะท้อนระดับความไว้วางใจ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการคงไว้ในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงมาแล้วที่เป็นไปในทิศทางที่ดี เพื่อเป็นการทำให้สิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อมั่น มีความมั่นคง คงทน และมีความยั่งยืนต่อไป เพื่อรักษาไว้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

ความไว้วางใจที่มีต่อกันนั้นจะทำให้คู่สามี-ภรรยาอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง มั่นใจ เชื่อใจ ไม่ระแวงซึ่งกันและกัน เข้าใจและพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ระบุวิธีการคงไว้ในสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีไว้คงอยู่ต่อไป
2. เพื่อให้คู่สามี-ภรรยา ระบุวิธีการเทคนิคต่าง ๆ ที่จะรักษาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมความคิดมุมมองต่าง ๆ ที่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 9.1 “คุณทั้งคู่จะร่วมกันรักษา มั่นไว้ได้อย่างไร”
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาก่อน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุย ชักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์เข้าร่วมการปรึกษารั้งที่ 9 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา จากนั้นเริ่มทำการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามผู้รับการปรึกษา ถึงการให้ความหมายในมุมมองของตนเองเกี่ยวกับการรักษาเพื่อคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ ว่าแต่ละคนมีมุมมองอย่างไร คิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งนี้ จากนั้นผู้วิจัยแจก ใบงานที่ 9.1 “คุณทั้งคู่จะร่วมกันรักษา มันไว้ได้อย่างไร” และให้คู่สามี-ภรรยาช่วยกันเขียนคิด สิ่งที่จะทำให้ทั้งคู่สามารถรักษาความไว้วางใจให้คงอยู่ตลอดไป
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling questions) จากการที่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยาได้ร่วมกันเขียนสิ่งที่จะทำให้ทั้งคู่สามารถรักษาความไว้วางใจให้คงอยู่ตลอดไป โดยให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับความมั่นใจในการที่จะทำในสิ่งทำให้คู่ของเราสามารถรักษาความไว้วางใจนี้ให้มีอยู่ตลอด ว่ามีความมั่นใจว่าสามารถอยู่ในระดับไหน จาก 0-10 รวมทั้งอธิบายบอกเล่าความรู้สึก เหตุผล ว่าเพราะอะไรถึงให้คะแนนระดับนี้ การใช้คำถามบอกระดับจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงสถานการณ์มุมมองที่จะทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายได้อย่างชัดเจนในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถาม การตีความและการสะท้อนความรู้สึกในการร่วมพูดคุย
3. หลังจากพูดคุยอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ จบแล้วผู้วิจัยใช้เทคนิค การให้คำชมเพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา เพื่อจะทำให้ผู้รับการปรึกษานำพาตนไปสู่การหาทางออกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งยังเป็นการให้กำลังใจที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสร้างความหวังในจะพาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่เขาต้องการได้อย่างสำเร็จจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา นึกสิ่งที่จะพูดคุยชมเชยคู่สมรสของตนเอง ให้กำลังใจกันหรือจะขอบคุณกัน โดยจะต้องเริ่มพูดทีละคน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยซักถามข้อสงสัย หรือพูดคุยบอกเล่าความในใจที่อยากบอก

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการศึกษาคู่สามี-ภรรยา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ว่าได้รับอะไรบ้างจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษารักษาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทิศทางที่ดี
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาค้างที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาคาดหวังไว้

ใบงานที่ 9.1 “คุณทั้งคู่จะร่วมกันรักษา มันไว้ได้อย่างไร”



A large, symmetrical graphic organizer template with a central oval and multiple surrounding rectangular boxes, all outlined with dashed lines. The central oval contains the text:

เราจะร่วมกันรักษา มันไว้ได้อย่างไร

The template is designed for students to write their answers to the question in the central oval and then expand on their responses in the surrounding boxes.

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การยุติการให้การปรึกษา เป็นการที่ผู้รับการปรึกษาแสดงให้เห็นถึงการแก้ไขปัญหามองหาทางออกได้ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม การหาทางออกให้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง การบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งไว้ มีความรับผิดชอบต่อกระทำของตนเองรับรู้ในสิ่งที่ตนเองทำ เข้าใจวิธีการในการมองหาทางออกของปัญหาในมุมมองใหม่ ๆ สามารถจัดการกับปัญหาคด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันประเมิน และผู้วิจัยกำหนด วัน เวลา ในการติดตามผลหลังการยุติการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่สามี-ภรรยา ได้ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
3. เพื่อยุติการปรึกษา

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 10.1 “สิ่งที่ฉันรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป และสิ่งภาคภูมิใจในตนเอง”
3. ใบงานที่ 10.2 “สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจ ในตัวเธอ”
4. แบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุย ชักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษาครั้งที่ 10 รวมทั้งแจ้งข้อตกลงในการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา จากนั้นเริ่มทำการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา ได้ทบทวนตนเองจากการเข้ารับการปรึกษาที่ผ่านมาทั้งหมด 11 ครั้ง ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างน้อยแค่ไหน ภาควิชาใจอะไรในตนเองบ้าง ผู้วิจัยจะแจกใบงานที่ 10.1 “สิ่งที่ฉันรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป และสิ่งภาควิชาใจในตนเอง” โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความก้าวหน้าของตนเอง จากระดับ 0-10 ว่าตนเองอยู่ระดับใดในความรู้สึกตอนนี้

2. จากนั้นผู้วิจัยพูดคุยสอบถามถึงความภาควิชาใจในกลุ่มสมรสของตนเอง ที่รู้สึกและรับรู้ได้ และเขียนลงใบงานที่ 10.2 “สิ่งที่ฉันภาควิชาใจ ในตัวเธอ” พร้อมร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกและสิ่งที่เขียนไป ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยจะสรุปข้อมูลย้อนกลับไปสู่ผู้รับการปรึกษาคู่สามี-ภรรยา เกี่ยวกับสิ่งที่ทั้งคู่ได้ปฏิบัติและพัฒนาตนเองในด้านความไว้วางใจต่อกันมาตลอด รวมทั้งการให้กำลังใจ ส่งเสริมในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติได้ดีแล้ว แนะนำและสนับสนุนสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อการพัฒนาความไว้วางใจของกลุ่มสมรสต่อไป

3. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนามาทั้งหมด โดยใช้เทคนิคการให้งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำสิ่งที่ตนเองปฏิบัติพัฒนามาโดยตลอด กลับไปทำต่อไป ซึ่งจะเป็นการยืนยันว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพยายามพัฒนาปรับปรุงมาโดยตลอด จะสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมจริง และยังสามารถคงไว้ซึ่งความไว้วางใจต่อกันในกลุ่มสมรส

ขั้นสรุป

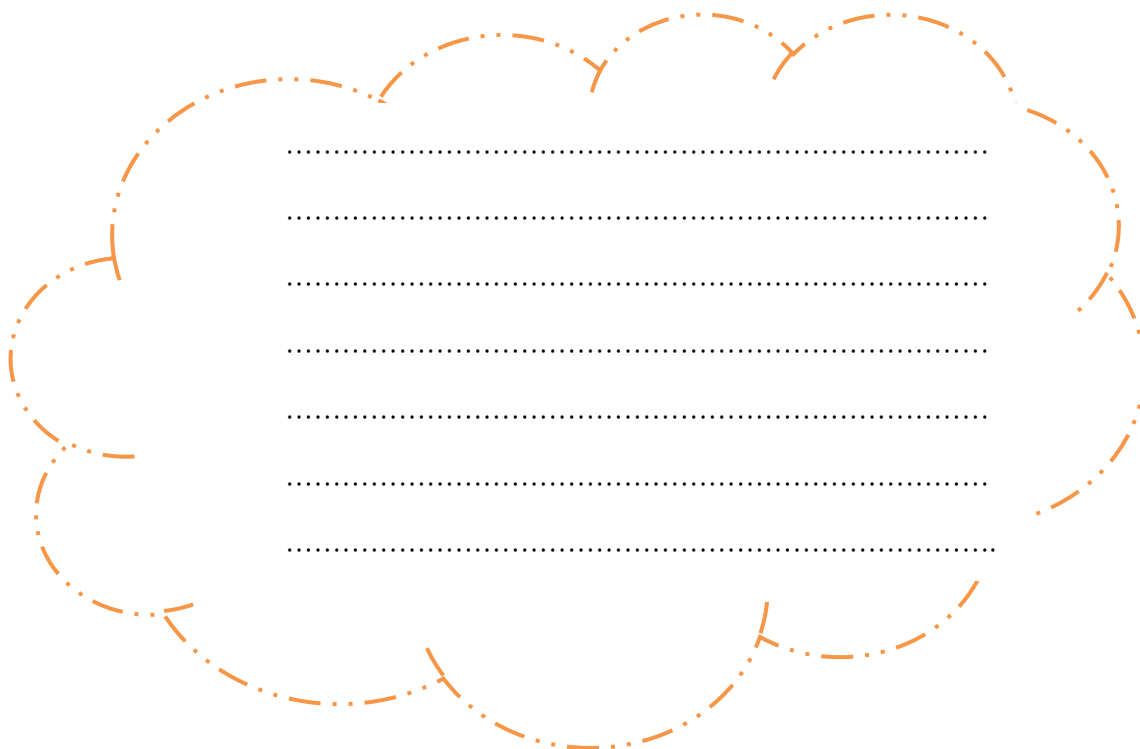
1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาทั้ง 11 ครั้ง ว่าที่ผ่านมาได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกในตอนนี้เป็นอย่างไร ความไว้วางใจตอนนี้เพิ่มขึ้นมาในระดับไหน

2. ผู้วิจัยแจกแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา ให้ผู้รับการปรึกษาทำหลังจากยุติการให้การศึกษา รวมทั้งแจ้งขั้นต่อไป ภายหลังจากยุติการให้การศึกษา
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการติดตามผล หลังยุติการปรึกษาแล้ว 2 สัปดาห์

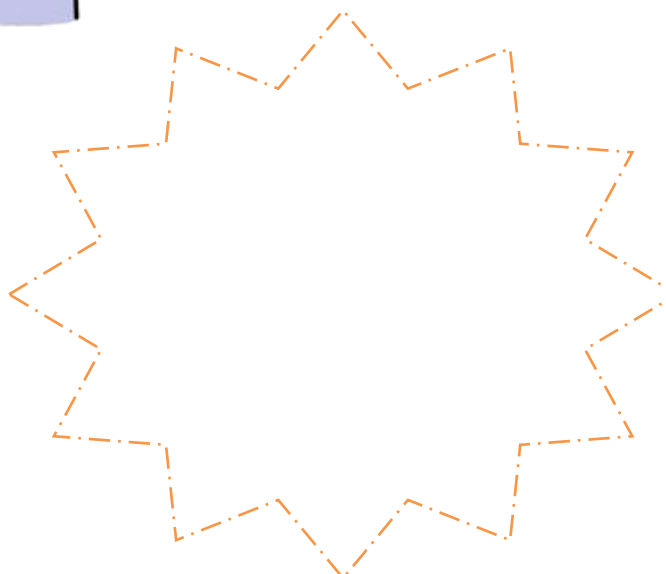
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การพูด ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกให้เห็นตลอดกระบวนการให้การศึกษา
2. ใบบงานที่ 10.1 “สิ่งที่ฉันรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป”
3. ใบบงานที่ 10.2 “สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจ ในตัวเธอ”

ใบงานที่ 10.1 “สิ่งที่ฉันรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป และสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเอง”



ระดับความไว้วางใจในตอนนี้
ฉันมีเท่าไร?



ใบงานที่ 10.2 “สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในตัวเธอ”



ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถามของแบบวัดความไว้วางใจระหว่าง
คู่สามี-ภรรยา
2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา
3. ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา
4. ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธี
ของ Mauchly

ตารางที่ 8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) ของข้อคำถามของแบบวัดความไว้วางใจระหว่าง
คู่สามี-ภรรยา

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
8	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
12	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
22	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
23	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
24	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
31	-1	+1	+1	0	+1	2	0.4	ปรับปรุง
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
35	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
ต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	
2	1	1	1	1	1	5	1	
3	1	0	0	1	1	3	0.6	
4	1	1	1	1	1	5	1	
5	0	1	0	1	1	3	0.6	
6	0	0	1	1	1	3	0.6	
7	1	1	1	1	1	5	1	
8	1	1	1	1	1	5	1	
9	1	1	1	1	1	5	1	
10	1	1	1	1	1	5	1	

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	.296	เลือกไว้	10	.755	เลือกไว้
2	.370	เลือกไว้	11	.148	ตัดออก
3	.749	เลือกไว้	12	.508	เลือกไว้
4	.714	เลือกไว้	13	.850	เลือกไว้
5	.560	เลือกไว้	14	.868	เลือกไว้
6	.743	เลือกไว้	15	.808	เลือกไว้
7	.744	เลือกไว้	16	.480	เลือกไว้
8	.696	เลือกไว้	17	.829	เลือกไว้
9	.258	เลือกไว้	18	.782	เลือกไว้

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
19	.795	เลือกไว้	28	.829	เลือกไว้
20	.825	เลือกไว้	29	.851	เลือกไว้
21	.777	เลือกไว้	30	.762	เลือกไว้
22	.678	เลือกไว้	31	.761	เลือกไว้
23	.864	เลือกไว้	32	-.308	ตัดออก
24	.634	เลือกไว้	33	.772	เลือกไว้
25	.795	เลือกไว้	34	.864	เลือกไว้
26	.723	เลือกไว้	35	.619	เลือกไว้
27	.828	เลือกไว้	36	.718	เลือกไว้

หมายเหตุ: ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.97

ผลการวิเคราะห์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก

ในการทดสอบค่า F สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ มีข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ 2 ประการ คือ 1) ความแปรปรวนของประชากรในการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จะต้องเท่ากัน 2) ความแปรปรวนร่วมระหว่างคู่ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผล และหลังการทดลองกับติดตามผล ต้องเท่ากัน ทั้งนี้ สามารถทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly ผลการทดสอบดังตาราง

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly

Mauchly's Test of Sphericity^a

Within	Epsilon ^b						
	Subjects	Mauchly's	Approx.		Greenhouse	Huynh-	Lower-
Effect	W	Chi-Square	df	Sig.	-Geisser	Feldt	bound
interval	.914	1.521	2	.467	.921	1.000	.500

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วมพบว่า ค่า Mauchly's Test of Sphericity^a, $W = 0.91$ ค่า Chi-Square = 1.52 และ $P = 0.47$ แสดงว่าไม่เป็น Compound symmetry หมายความว่า ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ (Correlation) และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้ง (Variance) ของ Treatment แต่ละกลุ่มไม่ต่างกัน ซึ่งถือว่าการไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated measure ANOVA

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุอรุณ วงษ์ทิม | ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ชนัดดา แนนเกษร | หัวหน้ากลุ่มวิชาการพยาบาล
สุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช | รองอธิการบดี
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ดร.จิตรา คุษฎีเมธา | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา
และพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และอาจารย์ประจำสังกัด
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาววรรณา คงปรีชา
วัน เดือน ปีเกิด	30 เมษายน พ.ศ. 2534
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	4 หมู่ 8 ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2556	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
พ.ศ. 2560	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา