

ครอบครัว: การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน*

Family: Spouse Conflict Management for Sustainable Love

สุ่มทนา ลินสวัสดิ์**

พ.ต.หญิง ดร. พนมพร พุ่มจันทร์***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งของคู่สมรส และแนวทางในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน นักวิจัยใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรที่สัมภาษณ์ คือ คู่สมรสที่ครองรักกันยาวนานเกิน 7 ปี จำนวน 8 คู่ ซึ่งเคยมีความขัดแย้งจากการครองรักและสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งดังกล่าว ทำให้สามารถดำเนินชีวิตสมรสได้อย่างยั่งยืน ผลการศึกษพบว่า สาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส เกี่ยวข้องกับเรื่องของลักษณะนิสัยส่วนตัวที่แตกต่างกัน การขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ การสื่อสารในทางลบ อกายมุข และความไม่ซื่อสัตย์ สาเหตุดังกล่าวมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นรูปธรรม ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส แนวทางในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน คือ ใช้ความรักในกระบวนการแก้ไขปัญหา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน มีการสื่อสารที่ดี มีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีส่วนร่วมในการสร้างครอบครัว และใช้ศีลธรรมในการดำเนินชีวิตสมรส เมื่อคู่สมรสเกิดความเข้าใจสาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรักและนำแนวทางในการแก้ไขเหล่านี้ไปประยุกต์ ความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้นจะแปรเปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ ทำให้คู่สมรสสามารถครองรักกันได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การจัดการความขัดแย้ง การครองรักอย่างยั่งยืน ครอบครัว

Abstract

The purpose of the study was to examine and determine the causes of conflict between married couples and ways to resolve such conflict for sustainable love. This qualitative research employed interviews as a tool for collecting the data and relevant

* บทความวิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการความขัดแย้ง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการความขัดแย้ง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

information. The samples were eight married couples that had been married longer than seven years. These married couples had experienced in encountering and resolving conflict issues in their married life which helped them to sustain their love in marriage relationship. The results showed that the causes of conflict in the married life between couples were mainly related to differences in personal behaviors, lack of personal responsibility for their own tasks and roles, negative emotional expression, negative communication, all vices, and dishonesty. All these causes concretely related with one another and caused conflict in the marriage relationship if married couples could not solve the conflict. In the end, they would be weary of their married life. The guideline of conflict management for sustaining love was to use love in their solving process by accepting in individual differences, making positive and good communication, taking responsibility of individual tasks and roles, cooperating in making a family, and using morals as part of their married life. Therefore, if married couples understood causes of their conflict in their marriage relationship and resolved it by applying the guideline mentioned above, conflict that previously occurred would change into the positive direction and help the married couples in sustaining their love.

Keywords: conflict management, sustainable love, family

บทนำ

การครองเรือน เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องพยายามใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม สิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งคือ สายใยแห่งความรัก ที่เป็นตัวสอดประสานสมาชิกของครอบครัวให้เกิดความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนั้น สามภรรยาซึ่งถือว่าเป็นผู้นำของครอบครัวจึงมีความสำคัญ ในการดำเนินภารกิจนี้ร่วมกัน พื้นฐานของครอบครัวในระยะแรกก็คือ การอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา การเป็นคู่ครองร่วมทุกข์ร่วมสุขของสามีภรรยา เป็นความมั่นคงของสถาบันครอบครัว คู่สามีภรรยาเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่สำคัญที่สุดในครอบครัว เพราะถ้าหากความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยาไม่มีความรักใคร่เข้าใจซึ่งกันและกัน พยายามปรับตัวเข้าหากันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ตลอดจนรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันย่อมทำให้ครอบครัวนั้นราบรื่นและมั่นคง (บัญญัติ สุขศรีงาม, 2546)

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญยิ่งต่ออนาคตของสังคม เพราะการสร้างสมาชิกใหม่ให้แก่สังคมเป็นบทบาทที่ไม่มีสถาบันใดทำหน้าที่แทนสถาบันครอบครัวได้ สมาชิกของสังคมจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพเป็นกำลังที่สำคัญในการสรรค์สร้างสังคม หรือจะเป็นเพียงบุคคลที่สร้างปัญหาแก่สังคม ก็ล้วนแต่เป็นผลมาจากการทำหน้าที่ของสถาบันครอบครัวทั้งสิ้น หากครอบครัวเป็นครอบครัวที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสายใยแห่งความรัก สมาชิกในครอบครัวก็มักจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและตรงกันข้าม

หากครอบครัวเต็มไปด้วยปัญหา ขาดความรักขาดความอบอุ่น สมาชิกของครอบครัวก็มักจะมีพฤติกรรม เบี่ยงเบนอันจะนำมาซึ่งปัญหาในสังคม (ประจักษ์ พันธุ์ชูเพชร, 2553)

ในปัจจุบันนี้ ความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวนับวันจะทวีความรุนแรง เนื่องจากการครองรักของคู่สมรส ที่มักเกิดความขัดแย้งทางด้านความคิดและการกระทำที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างคู่สมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่พร้อมในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันทำให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยการหย่าร้างในที่สุด การหย่าร้างเป็นการสิ้นสุดความสัมพันธ์ของคู่สมรสที่เคยผูกพันใกล้ชิดกัน ซึ่งอัตราค่าเฉลี่ยจากการศึกษาด้านความสัมพันธ์ของคู่สมรสจากประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ระยะเวลา 7 ปีเป็นค่าเฉลี่ยที่คู่สมรสตัดสินใจจบความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะรู้สึกหมดความอดทนต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีของอีกฝ่าย (พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์, 2554) และในประเทศไทย จากสถิติของศูนย์ทะเบียนราษฎร กระทรวงมหาดไทย พบว่าอัตราการหย่าร้างมีจำนวนสูงขึ้น โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร ในรอบ 10 ปีมานี้ สังคมไทยมีการหย่าร้างเพิ่มขึ้น 2 เท่าตัว หรือกล่าวได้ว่าคนไทยมีการหย่าร้าง 1 คู่ ทุก ๆ การจดทะเบียน 5 คู่ โดยเฉลี่ยหย่าร้างกันชั่วโมงละ 10 คู่ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเปราะบางของครอบครัวไทยที่เพิ่มสูงขึ้น (กรมการปกครอง, 2554)

สาเหตุของการหย่าร้างโดยมากออกมาจากสัมพันธภาพในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ที่พบมากอีกประการคือการมีทัศนคติต่อเรื่องการหย่าร้าง ที่คู่สมรสเลือกการหย่าร้างเป็นวิธีการแก้ปัญหา หรือทางออกในการยุติปัญหาในครอบครัวแทนที่การแก้ปัญหาด้วยวิธีการอื่น ๆ ที่สามารถจะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพในครอบครัวให้ดีขึ้น ซึ่งจากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคู่สมรสที่มีการครองรักกันยาวนานเกินกว่า 7 ปี และคู่สมรสมีวิธีการใดในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน อันจะทำให้สถาบันครอบครัวเกิดความมั่นคงและสามารถอำนวยความสะดวกให้แก่คู่สมรสในการสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุความขัดแย้งของคู่สมรสและแนวทางการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางของคู่สมรสที่ใช้ในการจัดการความขัดแย้งจากการครองรัก โดยได้ข้อมูลเชิงลึกมาจากการสัมภาษณ์คู่สมรสที่ครองรักกันยาวนานเกินกว่า 7 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คู่

ประโยชน์ของการวิจัย

เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาความขัดแย้งจากการครองรักของคู่สมรส และเป็นการเตรียมความพร้อมในการสร้างครอบครัวในอนาคต

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทรงศักดิ์ สถาปนนะนันท์ (2548) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสพบว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการมีความคิดเห็นไม่ตรงกันมากที่สุด รองลงมาคือ ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันและความแตกต่างในค่านิยมการไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ได้แก่ ความรักความเข้าใจที่คู่สมรสมีต่อกัน ระยะเวลาในการสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ

พระครูนิภาสธรรมามิุต (2553) ศึกษาเรื่อง การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่าปัญหาสำคัญหลายประการ ได้แก่ปัญหาความขัดแย้งขึ้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการดำรงชีวิตของครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งที่รุนแรงของครอบครัว ซึ่งแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

Holmes (1992) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการหย่าร้างของคู่สมรสมากที่สุด คือ การไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ จึงทำให้ไม่สามารถพูดคุยกันอย่างสร้างสรรค์และพวกเขาสรุปว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหย่าร้างนั้น เป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยามากกว่าที่จะเป็นปัจจัยภายนอก เช่น ความคล้ายคลึงกันของปัจจัยทางสังคม เป็นต้น

Wampler (1982) ศึกษาในเรื่อง มาตรการวัดย่อยที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรในกระบวนการดำรงชีวิตของคู่สมรส ผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง ถือเป็นมาตรการวัดย่อยที่ใช้สำหรับการวัดตัวแปรในกระบวนการดำรงชีวิตของคู่สมรส อีกทั้งมาตรการวัดย่อยดังกล่าวยังช่วยชี้วัดถึงผลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับแผนพัฒนาการใช้ชีวิตของคู่สมรสอีกด้วย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ครอบครัว: การจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) เป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยวางตัวเป็นกลาง ไม่นำความรู้สึก ค่านิยม อคติต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสาเหตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส และเพื่อให้ทราบแนวทางการไขความขัดแย้งนั้น เพื่อจะนำไปสู่การตีความ การวิเคราะห์สรุป เพื่อให้ได้ความกระจ่างในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร (Documentary Research) ในส่วนนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความขัดแย้งในคู่สมรสและแนวทางการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืนโดยศึกษา จากแนวคิดและทฤษฎี หนังสือ วารสารวิชาการ รวมถึงผลงานวิจัย สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้

2. ข้อมูลจากการการสัมภาษณ์ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากคู่สมรสที่มีระยะเวลาในการครองรักร่วมกัน ตั้งแต่ 7 ปี ขึ้นไป จำนวน 8 คู่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน โดยปัจจุบันคู่สมรสเหล่านี้ ยังคงมีสถานะเป็นคู่สมรสอยู่

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และการวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่อหาข้อสรุป 2 ประเด็น ดังนี้

1. เพื่อศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งของคู่สมรสมีอะไรบ้าง
2. เพื่อศึกษาถึงแนวทางในการจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน

การตรวจสอบข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบเชิงคุณภาพ โดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้าในด้านข้อมูลและด้านบุคคล จากบุคคล 3 กลุ่มด้วยกัน ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 บุตรของคู่สมรส เนื่องจากบุตรมีความใกล้ชิดกับคู่สมรส รวมถึงบางครอบครัวบุตรก็อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน จึงทำให้ทราบข้อมูลปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของคู่สมรส

กลุ่มที่ 2 กลุ่มญาติพี่น้องของคู่สมรส เนื่องจากมีความสนิทสนมกันมานานและทราบถึงการที่คู่สมรสประสบปัญหาจากการครองรัก อีกทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารในความเป็นอยู่ของคู่สมรสเป็นระยะ มีการทำกิจกรรมร่วมกัน จึงทราบถึงปัญหาความขัดแย้งและวิธีที่คู่สมรสใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนจนถึงได้ถึงความรักความห่วงใยที่คู่สมรสมีต่อกัน

กลุ่มที่ 3 กลุ่มเพื่อนบ้านที่สนิทสนมและใกล้ชิดคู่สมรส เนื่องจากมีการปฏิสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกันมาโดยตลอด ทำให้ทราบถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของคู่สมรส รวมถึงทราบแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งจากการครองรัก

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลจากกลุ่มที่ 1 ข้อมูลจากกลุ่มที่ 2 และข้อมูลจากกลุ่มที่ 3 มา

ตรวจสอบประกอบ เนื่องจากมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความเชื่อถือได้

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ครอบครัว : การจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งของคู่สมรส และศึกษาแนวทางในการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้คู่สมรสสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ สามารถอธิบายและแสดงความคิดเห็นในประสบการณ์การครองรักได้ตามความเป็นจริง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ คือ คู่สมรสที่มีระยะเวลาในการครองรักยาวนานกว่า 7 ปีขึ้นไป ซึ่งทุกคู่เคยผ่านประสบการณ์ความขัดแย้งจากการครองรัก แต่สามารถแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจนสามารถครองรักกันได้อย่างยาวนาน จำนวนทั้งหมด 8 คู่ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คู่สมรสตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 8 คู่ สามารถครองรักยาวนานเกินกว่า 7 ปีขึ้นไป อายุระหว่าง 45-65 ปี การศึกษาของแต่ละคู่จะแตกต่างกัน แต่ระหว่างคู่สามี-ภรรยาจะใกล้เคียงกัน สาเหตุของการแต่งงานของแต่ละคู่สมรสแตกต่างกัน ทุกคู่เมื่อแต่งงานแล้วจะแยกตัวออกมาจากครอบครัวเดิม เพื่อมาสร้างครอบครัวใหม่ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ด้วยกันในบ้านของตนเอง บางคู่ที่เริ่มต้นสร้างฐานะก็อาศัยอยู่ในบ้านเช่า คู่สมรสทั้ง 8 คู่ มีบุตร แต่จะมีจำนวนแตกต่างกันไปตามความพร้อมและความสมัครใจของแต่ละคู่ รายได้ของทุกคู่จะมีการบริหารให้เพียงพอต่อรายจ่าย โดยบางคู่ที่มีฐานะปานกลางทั้งสามีและภรรยาจะช่วยกันประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาดูแลครอบครัว ส่วนกรณีที่มีฐานะมั่นคงแล้วภรรยาจะเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก กลุ่มคู่สมรสตัวอย่างมีประสบการณ์ความขัดแย้งจากการครองรัก ประสบปัญหาบางประการคล้ายคลึงกัน กลวิธีในการแก้ปัญหาจะมีความหลากหลายตามแต่แบบฉบับของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยและวิธีการของคู่สมรสแต่ละคู่ บางคู่มีวิธีการแก้ปัญหาและปรับตัวที่คล้ายกัน จากการสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาความขัดแย้งและหาแนวทางในการครองรักของคู่สมรสทั้งหมดสามารถสรุปสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางในการแก้ไขได้ ดังนี้

ส่วนที่ 2 สาเหตุของความขัดแย้งจากการครองรัก

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้คู่สมรสเกิดความขัดแย้งระหว่างกันมีจุดเริ่มต้นมาจากการที่คู่สมรสมีลักษณะนิสัยส่วนตัวหรือความชอบและความสนใจที่แตกต่างกัน แต่ไม่ได้แสดงออกมาจนหมดตั้งแต่ระยะแรกที่เริ่มคบหา มาแสดงออกในภายหลังเมื่อได้ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันแล้ว ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้คู่สมรสอีกฝ่ายรู้สึกผิดหวัง อึดอัดใจ ไม่พอใจ ฯลฯ ซึ่งในกรณีที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันหรือยอมรับในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้นั้น จะส่งผลให้เกิดความขัดแย้งแอบแฝงที่ฝังตัวในความรู้สึกของ

ทั้งสองฝ่าย เนื่องจากความคาดหวังในการวางตัวของคู่สมรสอีกฝ่ายไม่ได้รับการตอบสนอง จนกระทั่งหมดความอดทนต่อพฤติกรรมที่มีต่อกัน ซึ่งอาจส่งผลให้ระดับความขัดแย้งที่มีต่อกันเพิ่มมากขึ้น และหากไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้อง จะทำให้คู่สมรสเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำรงชีวิตคู่และอยากยุติความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกัน สอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคลของ เสริมคักดี วิศาลภรณ์ (2534) ที่กล่าวว่า บุคคลมีความแตกต่างกันแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ภูมิหลัง แบบฉบับ การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคล ซึ่งข้อแตกต่างเหล่านี้จะทำให้การอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา ซึ่งมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้านเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันขึ้นได้

2. ขาดความรับผิดชอบ การใช้ชีวิตคู่คือการแบ่งปันความรู้สึกต่าง ๆ ระหว่างคู่สมรส รวมถึงการช่วยเหลือเกื้อกูล ดูแลซึ่งกันและกัน กรณีที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สามารถรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตคู่ ก่อให้เกิดความไม่เข้าใจ เกิดความรู้สึกถูกเอาเปรียบน้อยเนื้อต่ำใจในชีวิต เพราะภาระหน้าที่ในการดูแลครอบครัวย่อมตกเป็นของอีกฝ่าย ก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยในการแบกรับภาระ ส่งผลต่อความมั่นคงในความสัมพันธ์ เพราะจะมีทัศนคติในแง่ลบเกิดขึ้นต่อคนรัก เมื่อต้องประสบกับปัญหาหรือมีภาระรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ฝ่ายที่ต้องเป็นผู้ดูแลจะรู้สึกท้อแท้ต่อการครองรัก และหากไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว หรือไม่สามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวต่อกัน คู่สมรสก็จะไม่อาจก้าวผ่านวิกฤตการความขัดแย้งที่มีต่อกันไปได้ สอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคลของ ทิศนา เขมณี (2522) ที่กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคล อันเนื่องมาจากผลประโยชน์ที่ขัดกัน เป็นความขัดแย้งที่รุนแรงและเป็นปัญหาใหญ่ เพราะเป็นความรู้สึกมุ่งเอาประโยชน์ของตนเองฝ่ายเดียว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตคู่ของสามีภรรยา เนื่องจากการครองรักคือการใช้ชีวิตคู่ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคิดถึงแต่ตนเอง ย่อมทำให้การครองรักประสบปัญหาอย่างแน่นอน

3. การแสดงอารมณ์ในทางลบ อาจจะทำให้ได้ว่าอารมณ์เป็นส่วนสำคัญต่อคู่สมรส เนื่องจากตั้งแต่เริ่มต้นความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ก่อนจะกลายมาเป็นคู่ครองกันนั้น ชายและหญิงต้องมีความถูกต้องใจจนเกิดเป็นอารมณ์รักที่มีต่อกัน มีความรู้สึกห่วงหากัน อาหารต่อกัน กระทั่งอยากแต่งงานใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดการลู่ออก หันหน้าหนี จนได้ใช้ชีวิตคู่เป็นสามีภรรยากันในที่สุด แต่อารมณ์ของมนุษย์เรานั้นเปรียบเสมือนกับเหรียญที่มีสองด้าน คือด้านบวกและด้านลบ ในยามแรกรักความเอื้ออาทร ความห่วงใยจะมีมากกว่าปกติ แต่เมื่อนานวันเข้าความตื่นเต้นในระยะแรกก็จะลดน้อยลง ความเหน็ดเหนื่อยจากความรับผิดชอบ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ อาจทำให้คู่สมรสเกิดความขัดแย้งเพราะความไม่เข้าใจกัน เบื่อหน่ายต่อความจำเจในการใช้ชีวิต ในที่สุดฝ่ายที่ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกหรืออารมณ์ดังกล่าวได้ก็จะแสดงกิริยาในด้านลบออกมา หากคู่สมรสไม่สามารถหาวิธีการแก้ไขและมีการร่วมมือกัน ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอาจจะขยายเป็นวงกว้างและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคลของ อุมพร ตรังคสมบัติ (2545) ที่กล่าวว่า ความขัดแย้งทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากระหว่างสามีภรรยา ความแตกต่างในการโต้ตอบทางอารมณ์ของคู่สมรส อาจเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความขัดแย้ง

4. การสื่อสารในทางลบ การแลกเปลี่ยนสื่อสารระหว่างคู่สมรส เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นทุกวันและมีความสำคัญอย่างมาก เพราะการแสดงออกทางกาย หรือวาจา เป็นการถ่ายทอดอารมณ์

ความรู้สึกให้แก่อีกฝ่ายให้ทราบความนึกคิดภายในจิตใจ การที่คู่สมรสอยู่ร่วมกันมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานจะสร้างความเคยชินให้เกิดขึ้น ทำให้เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ความเหน็ดเหนื่อย โมโห ฯลฯ ความรู้สึกในด้านลบเหล่านี้จะถูกแสดงออกมาทางกิริยาหรือวาจาได้โดยง่าย ส่งผ่านไปยังคู่สมรสอีกฝ่ายและก่อให้เกิดความไม่พอใจ เสียใจ สะสมกลายเป็นปมความขัดแย้ง ถ้าหากคู่สมรสอีกฝ่ายมีการตอบโต้หรือแสดงกิริยาในทิศทางเดียวกัน เป็นไปได้ว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่เข้าใจจนนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคลของ เสริมคักดี วิศาลาภรณ์ (2534) ที่กล่าวว่า แบบฉบับทางอารมณ์และการรับรู้ ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน หากคู่สมรสไม่สามารถทำความเข้าใจในตัวของอีกฝ่ายได้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันขึ้น เพราะคู่สมรสมีความจำเป็นจะต้องแลกเปลี่ยนสื่อสารระหว่างกันอยู่เสมอ

5. อดายมุข สังคมไทยเป็นสังคมที่ฝ่ายชายมีความเป็นใหญ่กว่าหญิง การที่ฝ่ายชายดื่มเหล้า เล่นการพนัน หรือออกเที่ยวเตร่กับเพื่อนในยามวิกาลนั้นถือเป็นเรื่องปกติ ทำให้มีการชกชวกันในห้องผู้ชายในการออกไปหาความสำราญนอกบ้าน ซึ่งกรณีที่ผู้ชายคนใดแต่งงานไปแล้ว ยังคงปฏิบัติตัวเช่นนี้ อยู่จึงไม่ใช่เรื่องแปลก หากแต่เป็นการลดความสงบสุขที่ควรจะมีภายในครอบครัว เพราะภรรยาย่อมคาดหวังให้สามีละทิ้งนิสัยเดิมที่เคยเป็นมาก่อนแต่งงาน เนื่องจากการแต่งงานคือความรับผิดชอบร่วมกันของคู่สมรส ทั้งความรู้สึกและภาระหน้าที่ต่าง ๆ ถ้าสามียังแสวงหาความสุขส่วนตัวแต่ฝ่ายเดียว เป็นการบกพร่องในหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัวที่ดี ย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว คู่สมรสบางคู่กล่าวว่า หากไม่สามารถที่จะเลิกดื่มเหล้าได้ก็ไม่ใช่เป็นไร ขอเพียงแคลดน้อยลง และอย่าให้ส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่น ๆ ภายในครอบครัว แต่โดยส่วนมากเมื่อฝ่ายสามีได้เข้าไปในห้องเพื่อนฝูง จะเกิดความสนุกสนานจนลืมสัญญาที่ตกลงกัน และในที่สุดก็กลายเป็นปมปัญหาที่นำมาทะเลาะเบาะแว้งกันสอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคลของ เสริมคักดี วิศาลาภรณ์ (2534) ที่กล่าวว่า ความขัดแย้งในวิถีประเพณีคือความขัดแย้งระหว่างบุคคลอันเกิดจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง คู่สมรสที่มีวิถีประเพณีต่างกันมาก จำเป็นจะต้องมีการลดข้อขัดแย้งระหว่างกันให้ได้โดยการตระหนักถึงบทบาทที่เปลี่ยนไปหลังแต่งงาน

6. ความไม่ซื่อสัตย์ คือปัญหาหลักของการครองรัก คู่รักตกลงปลงใจที่จะแต่งงานใช้ชีวิตคู่ร่วมกันนั้น ย่อมคาดหวังให้คู่สมรสรักและซื่อสัตย์ต่อตนเองเพียงคนเดียว ปัญหาการนอกใจเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการครองรัก ภรรยาส่วนใหญ่สามารถอดทนต่อความยากลำบากในการสร้างตัว ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน หรือต่อภาระหน้าที่ในการทำงานบ้านดูแลลูก แต่สิ่งที่จะทำให้ภรรยาต้องการยุติความสัมพันธ์กับสามีมากที่สุดก็คือ การที่สามียกย่องหญิงอื่น หรือแอบไปมีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ตน เนื่องจากการมีบุคคลที่สามเข้ามาในความสัมพันธ์ ได้สร้างความเจ็บปวดและอับอายให้กับภรรยา อีกทั้งทำให้ภรรยารู้สึกว่าสามีหมดรักในตนเอง คู่สมรสบางคู่พบว่าตลอดชีวิตที่อยู่ด้วยกันมาร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา ปัญหาที่ทำให้เกือบจะต้องเลิกขวากันก็คือการที่สามีไม่ซื่อสัตย์ ไม่มั่นคงในความรัก ซึ่งกรณีที่สามีไม่สามารถปรับปรุงตนเองหรือเปลี่ยนพฤติกรรม ย่อมทำให้ภรรยาเลือกวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวโดยการยุติความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน สอดคล้องกับทฤษฎีความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ของ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2545) ที่กล่าวว่า ความขัดแย้งจากการขาดความซื่อสัตย์ เป็นสาเหตุสำคัญในความล้มเหลวของชีวิตสมรส เพราะสิ่งที่ตามมาภายหลังจากการนอกใจ คือการขาดความนับถือ ความเชื่อใจระหว่างกันและบานปลายไปสู่ความขัดแย้งในที่สุด

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นของคู่สมรสเรื่องแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งจากการครองรัก

1. ใช้ความรักในการแก้ไขปัญหา ความรักเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตคู่ เป็นสิ่งสำคัญที่สามภรรยาควรนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง เพราะความรักจะเป็นแรงขับเคลื่อนความรู้สึกต่าง ๆ ให้มีความรุนแรงในทางบวกมากขึ้น เช่น ความห่วงใย การให้อภัย ฯลฯ การที่สามภรรยาที่ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน ย่อมมีปัญหามาขัดแย้งเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในกรณีหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำในสิ่งที่ไม่สมควร แต่อีกฝ่ายจะยอมให้อภัยในการกระทำดังกล่าวนั้นมีสาเหตุมาจากความรักที่ทั้งคู่มีให้กัน อารมณ์รักเป็นสิ่งที่อธิบายได้ยาก หากแต่มีความสำคัญเป็นอย่างมากกับชีวิตสมรส การที่ชายและหญิงแต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนั้น คู่สมรสย่อมคาดหวังถึงความพึงพอใจในชีวิตสมรส สามภรรยาต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตสมรสที่ดี Coleman (1988) ซึ่งสิ่งที่เป็นเหตุผลให้ชายและหญิงคู่หนึ่ง เกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน อยู่เคียงข้างกันในยามทุกข์และสุข ให้อภัยกันและกันเมื่อฝ่ายใดได้ทำผิด และเสียดสีต่อกันด้วยความเต็มใจ ห่วงหาอาทรต่อกัน ก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ และปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไปด้วยกัน ก็คือความรักนั่นเอง

2. มีการสื่อสารที่ดี ปัจจัยสำคัญของการเข้าใจกันระหว่างคู่สมรสก็คือการสื่อสาร เพราะตลอดชีวิตของการอยู่ในฐานะคนรัก คู่สมรสต้องมีการแลกเปลี่ยนสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลาทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ การสื่อสารจึงเปรียบเสมือนเครื่องมือสำคัญที่ช่วยบ่งชี้ความยั่งยืนของความรัก เพราะในคู่สมรสที่มีการสื่อสารกันในแง่บวก และแสดงความห่วงหาอาทรผ่านทางสายตา คำพูด การกระทำ จะช่วยให้บรรยากาศของการครองรักอบอุ่นและน่าประทับใจ จากการวิจัยพบว่าคู่สมรสที่สามารถครองรักกันได้ยาวนานนั้น สามภรรยาจะพยายามรักษาพฤติกรรมในการสื่อสารต่อกันให้เป็นไปในแง่บวก และเคารพกติกามารยาทในการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างดี มีความเกรงใจ ใส่ใจต่อกันฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งและกัน อีกทั้งเมื่ออีกฝ่ายตกอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เลวร้าย โมโห หรือแสดงกิริยาที่ไม่ดีออกมา อีกฝ่ายจะควบคุมสติไม่แสดงกิริยาที่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งไปกว่าเดิม ซึ่งจะช่วยรักษาความเข้าใจไม่ให้ถูกทำลายลงไปเพราะความขัดแย้งเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ แน่นนอน สอดคล้องกับ สถาบันเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2545) ที่เสนอกล่าวว่า การสื่อสารระหว่างกันเป็นอย่างดี คือคุณสมบัติสำคัญของครอบครัวที่มีคุณภาพ เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวมีการพบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยนข่าวสารต่อกันอยู่เสมอ การสื่อสารที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ส่งผลต่อความสงบสุขของสมาชิกทุกคนครอบครัว

3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง การที่สามภรรยาตกลงปลงใจที่จะสร้างครอบครัวต่อกัน ย่อมเปรียบเสมือนสัญญาทางกายและใจที่จะร่วมกันรับผิดชอบต่อครอบครัวที่ทั้งคู่จะร่วมกันสร้าง ความรับผิดชอบต่าง ๆ ในหน้าที่ของทั้งสามีและภรรยาต้องมีการช่วยเหลือระหว่างกัน ภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว อาทิเช่น ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน การมีบุตร การดูแลครอบครัว การแบ่งเบาระยะ

และให้ความช่วยเหลือต่อกัน เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญต่อการใช้ชีวิตสมรส เพราะเป็นเรื่องที่สามีภรรยาควรร่วมกันดูแลไม่ให้เกิดเป็นปัญหาหรือภาวะต่ออีกฝ่าย ทั้งยังเป็นการป้องกันความขัดแย้งจากอารมณ์และความเหน็ดเหนื่อยอีกด้วย การใช้ชีวิตคู่ก็คือพันธนาการที่สามีภรรยาผูกให้แก่กันด้วยความเต็มใจ คู่สมรสที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อคู่สมรสเป็นอย่างดี เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกัน ทั้งคู่จะสามารถรับมือและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ง่าย เนื่องจากมีความตระหนักรู้ต่อความรับผิดชอบที่ทั้งคู่มีต่อกันเป็นอย่างดีสอดคล้องกับสถาบันเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2545) ได้เสนอว่า ครอบครัวที่พึงประสงค์เกิดจากการรวมตัวของบุคคลที่หลากหลายมาดำเนินชีวิตร่วมกัน สามารถหาหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม พึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4. มีส่วนร่วมต่อกัน การแลกเปลี่ยนทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดระหว่างคู่สมรสมีความจำเป็นต่อการครองรัก เพราะเป็นการแสดงถึงความผูกพันที่คู่สมรสมีให้กัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน หรือการปรึกษาหารือในเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว จะช่วยทำให้คู่สามีภรรยาที่มีความสนิทสนมต่อกัน เข้าใจในตัวตนของอีกฝ่ายได้มากขึ้น เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความขัดแย้ง คู่สมรสจะเกิดกระบวนการรับรู้ต่อกันในเรื่องที่เกิดขึ้น และช่วยกันหาวิธีในการแก้ไขปัญหา สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ที่คู่สมรสร่วมกันแลกเปลี่ยนจะก่อให้เกิดความผูกพันอันลึกซึ้งระหว่างสามีภรรยา เนื่องจากมีความเข้าใจต่อกันเป็นพื้นฐาน ซึ่งความเข้าใจนี้เองที่จะเป็นเครื่องรับมือต่อความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นจากการครองรัก และช่วยให้ชีวิตสมรสของสามีภรรยาดำเนินไปอย่างปกติสุข สอดคล้องกัน การรู้จักบทบาทของสามีภรรยา พระพรหมคุณาภรณ์ (2548) กล่าวว่า สามี ภรรยา ควรรู้จักบทบาทที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการครองเรือน หากสามี ภรรยาสามารถปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความเจริญในการดำรงชีวิตรัก

5. ใช้ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ในศาสนาพุทธมีหลักธรรมหลายประการที่เป็นคำสอนในเรื่องของการใช้ชีวิตคู่ แสดงว่าการครองรักที่ดีมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อสามีภรรยา หากคู่สมรสสามารถปฏิบัติตนให้เป็นไปตามหลักธรรมคำสอน จะช่วยส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดและลดปัญหาความขัดแย้งจากการครองรัก เพราะความศรัทธา ความเชื่อมั่น จะเป็นพลังที่ทำให้คู่สมรสประพฤติตนไปในทางที่ดี มีความตั้งมั่นที่จะทำให้ชีวิตสมรสมั่นคงยืนยาว คู่สมรสที่มีศีลเสมอกันย่อมมีความเข้าใจและประพฤติตนอย่างคำนึงถึงความสุขในครอบครัวเป็นหลัก ดังนั้น ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการครองรักนั้น จะได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธีเพราะคู่สมรสมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาและมีสติในการไตร่ตรองแนวทางการแก้ปัญหา การยึดถือเอาคำสอนดังกล่าวมาปฏิบัติจึงเปรียบเสมือนสร้างเกราะป้องกันกับปัญหาความขัดแย้งและทำให้สามีภรรยาใช้ชีวิตคู่ในการประพฤติตนต่อกันด้วย สอดคล้องกับ หลักธรรมในการครองรัก ว.วชิรเมธี (2553) กล่าวว่า ชีวิตสมรสที่จะมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาวได้นั้น คู่สมรสควรมีคู่ธรรมที่สมหรือเสมอกัน เพราะแสดงถึงความมีคุณสมบัติในลักษณะนิสัยที่สม่ำเสมอของคู่ครอง ซึ่งจะทำให้คู่สมรสทั้งสองสมชีพ หรือมีชีวิตที่เสมอกัน

คู่สมรสตัวอย่างทั้ง 8 คู่ กล่าวว่าเมื่อต้องเจอกับความขัดแย้งในการครองรัก การใช้สติคิดทบทวนและนำเอาแนวคิดในเรื่องของศาสนาและจริยธรรมมาใช้ จะทำให้สามารถปล่อยวางและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ลดความเครียด ความกังวลใจไปได้มาก และสามารถดำรงตนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และยังช่วยผดุงความรักความเข้าใจระหว่างคนในครอบครัว พร้อมกับปลูกฝังสิ่งดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัวอีกด้วย ซึ่งวิธีแก้ไขนั้นเป็นเรื่องที่คู่สมรสสามารถปฏิบัติได้โดยง่าย คือ

1. ใช้ความรักในการแก้ไขปัญหา โดยการมอบช่วงเวลาที่ดีต่อกัน หมั่นเติมความหวานชื่นให้กับชีวิตคู่ เช่น จดจำวันสำคัญ มีของขวัญในบางโอกาส พุดชมเชยคู่สมรสบ่อย ๆ เป็นต้น
2. มีการสื่อสารที่ดี โดยการระงับกิริยาและอารมณ์ให้รู้จักขมใจไม่แสดงอาการในทางลบต่อคู่สมรส ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติตนเป็นประจำให้เกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย
3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง โดยการตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองอยู่เสมอ เรียนรู้ที่จะเสียสละและประพฤติดตนไม่ให้เกิดการฟ้องในความรับผิดชอบต่อคู่สมรส
4. มีส่วนร่วมต่อกัน โดยการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อคู่สมรส ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันบ่อย ๆ รับฟังปัญหาและให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
5. ใช้ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต โดยการยึดถือปฏิบัติตนให้ดำรงอยู่ในศีลธรรมอันดีอยู่เสมอ แนะนำคู่สมรสให้ครองตนอยู่ในศีลร่วมกัน ชักชวนกันไปทำกิจกรรมทางศาสนาเมื่อมีโอกาส

ครอบครัวที่อบอุ่น มีความสุข เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยคู่สมรสให้ความร่วมมือกันรับผิดชอบดูแล ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สมรสเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเฉพาะตัวบุคคล หากคู่สมรสเข้าใจความขัดแย้งดังกล่าวและร่วมมือแก้ไขได้อย่างถูกต้องวิธี ก็จะแปรเปลี่ยนความขัดแย้งดังกล่าวให้กลายเป็นความเข้าใจระหว่างกัน จนกระทั่งสามารถครองรักกันได้อย่างยาวนาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างโดยรวมทั้งสามีและภรรยา จึงควรที่จะศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ กระบวนการหล่อหลอมให้คู่สมรสแต่ละคู่มีความอดทนในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวให้มีความรักที่ยั่งยืน เช่น การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา สภาพแวดล้อมในวัยเด็ก เป็นต้น
2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะชนชั้นกลางในต่างจังหวัด จึงควรที่จะศึกษาเพิ่มเติมเปรียบเทียบระหว่างสังคมเมือง/ชนบท ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร โดยประกอบกับปัจจัยแทรกซ้อน เช่น ฐานะ การศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ ว่าส่งผลต่อพฤติกรรมการครองรักของคู่สมรสอย่างไร

บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง. 2554. **จำนวนประชากรสมรสและหย่าร้าง**. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : www.dopa.go.th. (วันที่เข้าถึง 20 เมษายน 2555).
- ทรงศักดิ์ สถาปนนะนันท์. 2548. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความขัดแย้งของคู่สมรส: ศึกษาเฉพาะคู่สมรสในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโครงการสวัสดิการสังคม, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ทีศนา แชมมณี. 2522. **กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บัญญัติ สุขศรีงาม. 2546. **การหย่าร้างปัญหาของสังคมยุคใหม่**. กรุงเทพมหานคร : นิตยสารใกล้หมอ.
- ประจักษ์ พันธุ์ชูเพชร. 2553. **เรียนรู้ชีวิตการครองเรือน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไอดีเอ็นเอสโตร์
- พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์. 2554. **เรื่องง่าย ๆ ของการมีคู่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- พระครูนิภาสธรรมมาธิมุต. 2553. **การแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. 2548. **ธรรมนุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- ว.วชิรเมธี. 2553. **มหัศจรรย์แห่งความรัก**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ บริษัทหน้าเท่า จำกัด.
- สถาบันเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. 2545. **โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชีวิต "ครอบครัวอยู่ดีมีสุข"**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2534. **ความขัดแย้งการบริหารเพื่อสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทน้ำเพชรการพิมพ์ จำกัด.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2545. **จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Coleman, J.C. 1988. **Intimate Relationship Marriage And Family**. New York : macmillan.
- Holmes, W.M. 1992. **Portrait of Divorce: Adjustment to marital breakdown**. New York : Guilford.
- Wampler, K.S. 1982. **Journal of Marriage and the FamilyTherapy**. The effectiveness of the Minnesota Couple Communication Program : A review of research.