



## การนอกใจ: ใครสุข ใครทุกข์ Adultery: Who's happy? Who's suffering?

ชฎาภา ประเสริฐทรง\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสาเหตุ ผลกระทบ ในแง่มุมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ได้แก่ สามี ภรรยา และบุคคลที่สาม โดยมีข้อเสนอแนะเพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาการนอกใจ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 6 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เน้นการศึกษาตามสภาพที่แท้จริงของปรากฏการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา พบว่า สาเหตุของการนอกใจเกิดจาก ความรักและมีโอกาสใกล้ชิดกัน ความต้องการทางเพศและการชดเชยสิ่งที่คู่สมรสไม่มี การได้รับผลประโยชน์ การถูกชักจูงจากกลุ่มเพื่อน

ผลกระทบต่อตนเอง กรณีสามีที่นอกใจ ได้แก่ รู้สึกผิด รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกตื่นเต้น มีพฤติกรรมโกหก เครียด นอนไม่หลับ กรณีภรรยาที่นอกใจ ได้แก่ รู้สึกผิดและทุกข์ใจ รังเกียจตนเอง วิตกกังวล สับสน มีพฤติกรรมโกหก โกรธตนเอง คิดว่าเป็นกรรมเก่า ไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ กรณีบุคคลที่สาม ได้แก่ รู้สึกผิด อับอาย ภูมิใจที่มีคนมารัก ไม่นั่นใจในความสัมพันธ์ ต้องการการยอมรับและเป็นสามีหรือภรรยาเดียว ผลกระทบต่อคู่สมรส ได้แก่ โกรธคู่สมรส และบุคคลที่สาม รู้สึกถูกทรยศ เคียดแค้น เสียศักดิ์ศรี กลัวระแวงว่าจะติดโรค เสียใจ ซึมเศร้า รู้สึกไร้ค่า สงสารตัวเอง สงสารลูก สงสารพ่อแม่

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาการนอกใจ มีดังนี้ 1) ดูแลสุขภาพกายและจิต 2) ป้องกันปัญหาความเบื่อหน่าย หมดรัก และความซ้ำซากในชีวิตประจำวัน 3) ปรับปรุงความสัมพันธ์ทางเพศ 4) ให้เวลาและความสนใจต่อกัน 5) ดูแลและให้เกียรติซึ่งกันและกัน 6) สังเกตสัญญาณอันตราย ได้แก่ เริ่มมีความลับต่อกัน และมีความขัดแย้งกันมากขึ้น

**คำสำคัญ:** การนอกใจ สามีภรรยา บุคคลที่สาม ผลกระทบ การป้องกัน

\* อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



## Abstract

This qualitative research aimed to study the impact influencing persons concerning the research problem as husbands, wives and the lovers of husbands or wives, and using data gained from the study as a guide line to present the problem of unfaithfulness. In-depth interviewing was used in collecting data from the sample of 6 persons in the real of this phenomenon. Descriptive data analysis was employed for data interpretation and explanation.

The results revealed that the causes of adultery come from love and chance to get close to each other, sexual desire, compensation for what they could not receive from the spouse, receipt of benefits and persuasion from friends.

Regarding the impact on their own selves, in the case of adulterous husbands the impacts are feeling guilty, self-pride, excitement, lying behavior, tension and insomnia. For unfaithful wives, the impacts in their minds are feeling guilty and mental suffering, self- abhorrence, anxiety, confusion, lying behavior, self- anger, thinking that because of past deeds, and uncertainty in their relations. For the third party : the spouse's lovers, they feel of feeling guilty, being ashamed of their selves, having pride in being loved by someone, uncertainty in their relations, wanting acceptance and becoming monogamist. According to impacts on the spouse, they are angry with the spouse and their lovers, feeling of having betrayal, feel with anger, loss of dignity, being afraid of catching disease, sorrow, depression, feeling of their own worthless, sympathizing with their own selves, their children and their parents.

Suggestions for ways to prevent unfaithful behavior are as follows. 1) Taking care of physical and mental health. 2) Prevention of being bored, the end of love and repetition in everyday life 3) Improving sexual relations. 4) Giving time and attention to each other. 5) Caring and giving respect towards the spouse. 6) Observation of dangerous signals such as the spouses keeping secrets from each other and getting more conflicts among them.

**Keywords:** Adultery, Spouse, Third person intervened, Impact, Prevention



## บทนำ

วิกฤติการณ์ของปัญหาการนอกใจ เกิดได้มากขึ้นในสังคมของการสร้างสุขให้กับตนเอง โดยเฉพาะในสภาพสังคมที่ให้อิสระผู้ชายและผู้หญิงอย่างเท่าเทียมกัน ในประเทศไทยเริ่มมีคำศัพท์ต่างๆ ที่ใช้แทนบุคคลที่สาม ที่เข้ามาแทรกแซงการใช้ชีวิตคู่ เช่น คำว่า กิ๊ก เป็นต้น ซึ่งคำศัพท์เดิมจะใช้คำว่า ภรรยาน้อย หรือ ชู้ มีการรวบรวมข้อมูลของมูลนิธิเพื่อนหญิง (มูลนิธิเพื่อนหญิง. 2549:3) ได้รวบรวมสถิติการให้คำปรึกษา ตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคม 2549 - 31 ธันวาคม 2549 จากจำนวนผู้รับคำปรึกษา 774 คน พบว่า สี่อันดับแรกของปัญหาที่มาขอรับคำปรึกษา อันดับหนึ่งคือ สามีนอกใจ คิดเป็นร้อยละ 21.05 รองลงมาคือ มีความขัดแย้งกัน สามีไม่รับผิดชอบ และสามีทำร้ายร่างกาย ตามลำดับ (ร้อยละ 13.69 13.12 และ 10.26) สอดคล้องกับการศึกษาของพาเมรา ดรูกเคอแมน (Pamela Druckerman. 2007 : 1) ที่ศึกษาพบว่า จากการสำรวจทางอินเทอร์เน็ตในช่วงวันที่ 10 มกราคม 2007 - 31 พฤษภาคม 2007 ว่ามีเรื่องอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกผิดมากที่สุด พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างเข้ามาตอบแบบสอบถามจำนวนมากว่า 10,000 คน โดยเป็นชาวอเมริกัน เอเชีย แอฟริกา และฝรั่งเศส ให้ข้อมูลที่น่าประหลาดใจว่า เรื่องที่ทำให้รู้สึกผิดมากที่สุด คือ เรื่องการนอกใจคู่ของตน เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 50

การนอกใจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัวไทย ที่มีลักษณะของครอบครัวสามีภรรยาเดียว (Monogamist) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสาเหตุของการนอกใจ ผลกระทบในแง่มุมมองของตัวผู้กระทำการนอกใจ คู่สมรส และบุคคลที่สาม เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาการนอกใจ และเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของการใช้ชีวิตคู่

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาจากบุคคลผู้เป็นสามี ภรรยา และบุคคลที่สามที่เข้ามาแทรกแซงชีวิตคู่ของสามี ภรรยา โดยบุคคลเหล่านั้นยินดีให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จากบุคคลดังกล่าวข้างต้น และบุคคลเหล่านี้ได้รับการพิทักษ์สิทธิ์โดยใช้นามสมมุติจากการตั้งชื่อสมมุติของกลุ่มตัวอย่างเอง และกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการให้ข้อมูลหรือยกเลิกการเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดระยะเวลาของศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 6 คน ได้แก่ 1) กรณีของแอนเป็นผู้กระทำการนอกใจ สามีชื่อวัฒน์ บุคคลที่สามชื่อพงษ์ 2) กรณีของฝน เป็นบุคคลที่สาม สามีชื่อชัย ภรรยาชื่อแก้ว 3) กรณีของเอกเป็นผู้กระทำการนอกใจ และ 4) กรณีของวรรณ เป็นภรรยาซึ่งถูกกระทำการนอกใจ บุคคลที่สามชื่อจอย 5) กรณีของจิต เป็นภรรยาซึ่งถูกกระทำการนอกใจ สามีชื่อใหญ่ บุคคลที่สามไม่ระบุชื่อ 6) กรณีของศักดิ์เป็นสามีซึ่งถูกกระทำการนอกใจ ภรรยาชื่อดาว บุคคลที่สามไม่ระบุชื่อ



การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นของการดำเนินชีวิตสมรส ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative methodology) เป็นระเบียบวิธีที่มุ่งเน้นศึกษาตามสภาพที่แท้จริงของปรากฏการณ์ คือไม่เข้าไปสอดแทรกหรือบิดเบือนการดำเนินไปของปรากฏการณ์หรืออาจจะเรียกว่าเป็นวิธีการศึกษาแบบธรรมชาติ (Naturalistic inquiry) โดยการวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case study) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) แบบเผชิญหน้าด้วยคำถามกึ่งโครงสร้าง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 45-60 นาที ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การสังเกตการแสดงออกของวัจนภาษาหรือภาษาพูด ได้แก่ น้ำเสียง จังหวะของการพูดระดับของเสียงและอวัจนภาษาหรือภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงออก สีหน้า และแววตา เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของคำพูดกับอารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น 2 วิธี คือ 1) ขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมในครั้งต่อไป 2) ขอสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และมีการนัดหมายช่วงเวลาของกลุ่มตัวอย่างสะดวกจะให้สัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2553 ถึงวันที่ 28 เมษายน 2554

การวิเคราะห์ข้อมูลทำควบคู่ไปกับการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อค้นหาประเด็นใหม่ๆ หรือประเด็นที่ไม่ชัดเจนและต้องการข้อมูลเพิ่มเติมภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลสิ้นสุดลงโดยจะนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบความ

เหมือนและ/หรือความแตกต่างของข้อมูลในแต่ละคน ในประเด็นหรือคำสำคัญที่ได้จากข้อมูลมาจัดกลุ่มคำย่อภายใต้คำสำคัญเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการร้อยเรียงเรื่องราวตามประเด็นที่ค้นพบร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นสุดท้าย เป็นการวิเคราะห์ผ่านวาทกรรมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับบริบทที่ศึกษามาอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น

ความน่าเชื่อถือของการวิจัย ใช้วิธีการตรวจสอบโดยการแปลความหมายของข้อมูลที่น่าวิเคราะห์และนำกลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง (Member check) ก่อนสิ้นสุดการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำวาทกรรมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับบริบทที่ศึกษามาร่วมวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล เพื่อสร้างความเข้าใจและความน่าเชื่อถือของการศึกษาครั้งนี้

ข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเด็นที่สำคัญ คือ กลุ่มตัวอย่าง และการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการค้นหากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแต่เดิมผู้วิจัยต้องการกลุ่มตัวอย่างที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัญหาการนอกใจ ได้แก่ สามี ภรรยา และบุคคลที่สาม แต่มักถูกปฏิเสธการเป็นกลุ่มตัวอย่าง เช่น กรณีของเอก วรรณ และจอย ผู้วิจัยสามารถติดต่อกับเอกและวรรณได้ แต่เมื่อติดต่อไปยังจอยพบว่าถูกปฏิเสธโดยไม่ให้เหตุผล อาจเป็นเพราะบุคคลที่สามมักจะไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเองหรืออาจจะรู้สึกเจ็บปวดที่ถูกทอดทิ้ง และบางกรณี



สามีหรือภรรยายังไม่ทราบว่าคู่สมรสของตนเองมีการนอกใจ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยต้องการบันทึกเสียงเพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูลที่สมบูรณ์ พบว่าไม่มีบุคคลใดในกลุ่มตัวอย่างอนุญาตให้มีการบันทึกเสียง แต่ทุกคนยินดีที่จะให้ข้อมูลโดยไม่มี การปิดบังและอนุญาตให้เผยแพร่ข้อมูลเพื่อการศึกษาได้ ผู้ศึกษาจึงใช้วิธีจดบันทึกแบบย่อแทนการบันทึกเสียง

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ สาเหตุของการนอกใจ ผลกระทบของการนอกใจในแง่มุมมองของผู้กระทำการนอกใจ คู่สมรส และบุคคลที่สาม ดังนี้

**1. สาเหตุของการนอกใจ** มีสาเหตุดังต่อไปนี้

### 1.1 ความรักและความใกล้ชิด

แอน : “พี่พงษ์เป็นแฟนเก่าของแอน เป็นผู้ชายคนแรกที่แอนรัก แต่มีเรื่องให้แยกจากกันไป วันนี้เขากลับมาเขามองว่ายังรักและรอแอน แอนคงโหยหาความรักเก่าเพราะปัจจุบันแอนก็ยังรักพี่พงษ์”

ฝน : “ฝนว่าเกิดจากรักและความใกล้ชิด พี่ชัยมีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับพี่แก้วก็จะมาปรึกษาฝน พี่ชัยบอกว่าเขารักฝน วันนั้นวันเกิดฝน พี่เขาขอมีอะไรกับฝน ฝนยอมเพราะฝนรักพี่ชัย”

## 1.2 การตอบสนองความต้องการทางเพศและชดเชยสิ่งที่คู่สมรสไม่มี

แอน : “แอนแต่งงานกับสามีมา 2 ปีกว่า นับจำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ได้เลย เพื่อนๆ คอยกันว่าสามีเขาทำอย่างไรอย่างนี้ แต่กับสามีแอนเขาไม่เคยเลยต้องบอกว่าเหมือนอ่านนิยายเล่มเดิม รู้ว่าเรื่องจะดำเนินอย่างไรและจบอย่างไร แอนยังไม่รู้เลยว่าที่เขาเรียกว่ามีความสุขสุดยอดเป็นอย่างไร พี่เขาถึงเร็วมาก ไม่เคยเล้าโลม เสร็จแล้วก็หลับกรนครอกไม่เคยคิดถึงแอนเลย”

จิต : “พอใหญ่เข้าสู่วัยทอง พี่รู้สึกว่าการต้องการทางเพศเขาสูงขึ้น ช่วงนั้นเขาพยายามเอาหนังสือมาให้พี่ดูว่าในหนังสือเขาทำอย่างไรอย่างนี้ เขาอยากให้พี่ใช้ปากกับเขาบ้าง พี่ไม่เคยทำ พี่รู้สึกรังเกียจ ไม่กล้า ฮาย เขาเลยไปมีผู้หญิงคนใหม่ คงคิดว่าผู้หญิงคนนั้นทันสมัย อาจจะทำให้เขาได้”

ศักดิ์ : “น่าจะเป็นเพราะผมตอบสนองเธอไม่เพียงพอ ผมมีอะไรกับดาวเพียงเดือนละ 1-2 ครั้ง”

### 1.3 ได้รับผลประโยชน์

ฝน : “พี่ชัยดีกับฝนทุกอย่าง ดูแลส่งเสียให้ฝนเรียน ตอนนี้ฝนไม่ได้ขอทุนรัฐบาลเลย”

### 1.4 ถูกทำทนาย

เอก : “ที่ทำงานผม ตอนนั้นเพื่อนๆ ในกลุ่มผมมีก็กั้นทั้งนั้น มันยุผมและแนะนำผมให้รู้จักกับจอย ตอนแรกก็คบกันธรรมดา



เป็นที่เพื่อน้อง แต่เพื่อนมันคอยถามความคืบหน้า เหมือนกับดูถูกผม ว่าไม่กล้า ไม่แน่”

**2. ผลกระทบของการนอกใจ** มีผลกระทบดังต่อไปนี้

### 2.1 ผลกระทบต่อผู้กระทำการนอกใจ

#### 2.1.1 กรณีสามีนอกใจภรรยา

##### 2.1.1.1 รู้สึกผิด

เอก : “เหมือนเด็กกำลังทำความผิด ถ้าถามผมว่า มีความสุขทางเพศเพิ่มขึ้นหรือ? เปล่าเลยกลับกังวลกว่านอนกับภรรยาอีก ผู้ชายนะพอเสร็จ ก็ถือว่าเสร็จกับใครก็เหมือนกัน... ผมรู้ว่าผมทำร้ายจิตใจภรรยา เธอต่อว่าผมอย่างมาก แม้ผมจะบอกเธอว่าผมรักเธอคนเดียว จอยเป็นเพียงแค้กี้กั แต่เป็นเรื่องสนุกๆ ของผู้ชาย”

##### 2.1.1.2 รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

เอก : “ลึกลับๆ ผมก็ภูมิใจเหมือนกันที่สามารถจีบจอยได้สำเร็จ เพราะจอยเขาเป็นเด็กน่ารัก มีคนมาจีบมาก แต่เธอยอมผม”

##### 2.1.1.3 ตื่นเต้น

เอก : “ครั้งแรกกับจอยผมรู้สึกตื่นเต้นมากแต่มันเป็นความรู้สึกครั้งแรกเท่านั้น”

##### 2.1.1.4 มีพฤติกรรมโกหก

เอก : “บางครั้งผมต้องโกหกภรรยาว่าผมต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัด เพราะจอยเริ่มติดผมแฉต้องการให้พาไปเที่ยวดูหนัง ฟังเพลง และกินนอนค้างคืนด้วย”

#### 2.1.1.5 เครียด นอนไม่หลับ

เอก : “ช่วงนั้นผม

เครียดมาก นอนไม่หลับ ปวดหัว คิดต่อว่าตนเองในใจว่าวนานาเรื่องแท้ๆ พอมีปัญหาภรรยาพยายามจะเลิกกับจอย พอผมบอกจะเลิกกับจอยจอยก็ร้องไห้ ไม่ยอมไปทำงาน เย็นวันนั้นจอยโทรหาผมบอกว่าเธอจะฆ่าตัวตาย เธอประชดผมที่ผมจะทิ้งเธอ เรื่องของผมคงจะเป็นอุทาหรณ์ให้กับผู้ชายที่คิดจะมีกิ๊ก ว่าอย่ามีเลย นรกชัดๆ”

จิต (ให้ข้อมูลของสามี) : “ช่วงนั้นสามีทะเลาะกับพี่บ่อย แต่พี่รู้นะลึกลับๆ แล้วเขาหงุดหงิด นอนไม่หลับ และไม่พอใจที่พี่ไม่ให้นอนด้วย ดูเหมือนว่าใหญ่จะหงุดหงิด เครียด นอนไม่ค่อยหลับ หรือมักจะตื่นตอนประมาณ 3 ตี 4 แล้วนอนต่อไม่ได้”

#### 2.1.2 กรณีภรรยาอกใจสามี

##### 2.1.2.1 รู้สึกผิดและทุกข์ใจ

แอน : “แอนรู้ว่าแอนผิด”

##### 2.1.2.2 รังเกียจตนเอง

แอน : “บางครั้งรู้สึกเหมือนโสเภณี รังเกียจตัวเอง รู้สึกละอายแก่ใจ เพราะต้องแอบเข้าออกโรงแรมกับพี่เขา”

##### 2.1.2.3 วิตกกังวล สับสน

แอน : “ตอนนั้นไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี มันสับสนไปหมด”

##### 2.1.2.4 มีพฤติกรรมโกหก

แอน : “แอนต้องโกหกทางบ้าน กลัวคนอื่นจะรู้”



### 2.1.2.5 โกรธตนเอง

แอน : “โกรธตัวเองที่ไม่สามารถหักห้ามใจได้ ทุกครั้งที่พี่พงษ์โทรมา แอนก็ต้องออกไปกับเขา”

### 2.1.2.6 คิดว่าเป็นกรรมเก่า

แอน : “เป็นเมียหลวงอยู่ดีๆ กลับไปเป็นเมียน้อยคนอื่น ไม่รู้เวรกรรมอะไรที่ทำให้ชีวิตแอนเป็นเช่นนี้”

### 2.1.2.7 ไม่มั่นใจกับความ

#### สัมพันธ์

แอน : “แอนไม่แน่ใจว่าถ้าแอนเลิกกับพี่วัฒน์ แล้วมาสร้างครอบครัวใหม่กับพี่พงษ์ เพราะแอนเคยพูดเรื่องนี้กับพี่พงษ์ แอนยังไม่ได้คำตอบเลยว่าพี่พงษ์จะเลิกกับภรรยาหรือไม่ เหมือนกับว่าพี่พงษ์ต้องการเพียงแค่ที่เป็นอยู่”

### 2.1.3 กรณีบุคคลที่สาม

#### 2.1.3.1 รู้สึกผิด

แฟน : “รู้สึกผิดเหมือนผมไปทำร้ายพี่แก้ว”

#### 2.1.3.2 อับอาย

แฟน : “ถ้ามีใครรู้ว่าผมเป็นภรรยาน้อย คงอายเขาแย่”

#### 2.1.3.3 ภูมิใจในตนเอง

แฟน : “พี่ชายเขามีความสุขมากนะ เวลานอนกับผม เขามักจะบอกว่ารักผม พี่เขาจะนอนกับผมแทบทุกครั้งที่มาหาผม”

### 2.1.3.4 ไม่แน่ใจในความ

#### สัมพันธ์

แฟน : “กลัวพี่เขาเบื่อผมเหมือนที่เบื่อพี่แก้ว ผมรู้ว่าวันหนึ่งพี่แก้วต้องรู้เรื่องของผม”

### 2.1.3.5 เรียกร้องมากขึ้น

แฟน : “ต้องการให้พี่ชายมานอนค้างคืนกับผม แต่พี่เขาไม่เคยเลย ไม่ว่าจะตักแค่ไหน เขาก็ต้องกลับไปนอนบ้าน พี่เขาบอกว่าผมเป็นภรรยาของเขาแล้ว คำๆ นี้ บางครั้งทำให้ผมรู้สึกว่าคุณต้องการการเป็นครอบครัวมากขึ้น ทั้งๆ ที่ผมไม่มีสิทธิ์”

เอก (ให้ข้อมูลของจอย): “ยังคงกันไปนานเท่าไร ผมว่าจอยยิ่งเรียกร้องจากผมมากเท่านั้น”

### 2.1.3.6 ต้องการการยอมรับและเป็นภรรยาเดียว

#### รับและเป็นภรรยาเดียว

แฟน : “ผมอยากจะแต่งงานกับพี่ชาย อยากเป็นภรรยาคนเดียวของเขา ผมถามพี่ชายว่า ถ้าผมเรียนจบพี่ชายจะแต่งงานกับผมไหม? ผมยังไม่ได้คำตอบเลย”

## 2.2 ผลกระทบต่อคู่สมรส

### 2.2.1 โกรธตัวเอง โกรธคู่สมรสและบุคคลที่สาม

วรรณ : “รู้สึกโกรธมาก พี่เอกได้แต่บอกว่าเสียใจ ขอโทษ แล้วไม่รู้ทำอะไร”

ศักดิ์ : “ตอนแรกผมโกรธมากจนความดันโลหิตขึ้นสูง ครอบครัวต้องปลอบใจและช่วยกันห้าม เพราะกลัวว่าผมจะไปทำร้ายมัน (บุคคลที่สาม)”





จิต : “พี่โกรธ และผิดหวังที่  
อุตสาห์จงรักภักดี ซื่อสัตย์กับเขา

### 2.2.2 รู้สึกถูกทรยศ เคียดแค้น และรู้สึกเสียศักดิ์ศรี

จิต : “พี่รู้สึกว่าถูกทรยศ  
มันเหมือนเรากำลังถูกแย่งความรัก”

ศักดิ์ : “มันเสียศักดิ์ศรีเป็น  
ภรรยาของผม แต่กล้าไปนอนกับผู้ชายอื่น ผม  
ตัดสินใจแล้วผมเลี้ยงลูกคนเดียวได้ ผมเสียใจที่  
ทุ่มเทความรักให้ดาว ดูแลดาวและครอบครัวของ  
เธอเป็นอย่างดี แต่เหมือนเธอเลี้ยงไม่เชิง”

### 2.2.3 รู้สึกว่าตนเองมีข้อบกพร่อง ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง

วรรณ : “วรรณคิดทบทวน  
สิ่งที่ผ่านมา สับสน ไม่รู้ว่าเราผิด เราไม่ผิดตรงไหน  
ทำไมพี่เอกไม่บอกวรรณ วรรณจะได้แก้ไข  
ปรับปรุง วรรณถามพี่เอกว่า นอนกับวรรณไม่มี  
ความสุขหรือ?”

ศักดิ์ : “ผมว่าน่าจะเป็น  
เพราะผมตอบสนองความต้องการทางเพศเธอ  
ไม่เพียงพอ ผมมีอะไรกับดาวเพียงอาทิตย์ละ 1 -  
2 ครั้ง หรือผมทำได้ไม่ถูกใจเธอเท่าไอ้เด็กหนุ่มนั่น  
เพราะเรื่องอื่นๆ ไม่น่าจะใช้ ดาวอยู่เป็นคุณนาย  
มีบ้านเป็นของตัวเอง แต่งตัวสวย มีเงินทองใช้  
ผมเคยถามดาวว่า ดาวไม่รักพี่หรือ? ถึงทำเช่นนั้น  
เธอตอบว่ารักแต่เธอต้องการให้ผมมีอะไรกับเธอ  
มากกว่า ดีกว่าที่เป็นอยู่ ผู้ชายนะถ้าไม่ต้องการ  
ก็ยากที่จะทำอะไรได้ ถ้าเธอไม่เคยลองกับคนอื่น  
เธอจะรู้ได้อย่างไรว่าดีกว่าเป็นอย่างไร”

### 2.2.4 กลัวและระแวงว่าจะติดโรค

วรรณ : “กลัวว่าพี่เอกจะ  
เอาโรคมาติด รู้สึกรังเกียจที่จะใช้ของร่วมกับผู้อื่น  
วรรณให้พี่เอกไปตรวจเลือด พอผลเลือดออกมา  
ปลอดภัย วรรณถึงยอมมีอะไรกับพี่เอก แต่ความ  
รู้สึกมันเปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิม วรรณก็ไม่รู้  
เหมือนกันว่าเพราะอะไร”

### 2.2.5 เสียใจ ซึมเศร้า และรู้สึก ไร้ค่า

ศักดิ์ : “ผมเสียใจมากนะ  
ร้องไห้กับตัวเอง”

วรรณ : “ช่วงนั้นวรรณคง  
เปลี่ยนไปซึมเศร้า เฉยเมย ไม่ร่าเริงเหมือนแต่  
ก่อน พอรู้ว่าพี่เอกมีกิ๊ก เสียใจมาก ร้องไห้ทั้งวัน  
มันรู้สึกเหมือนว่าเราไม่มีค่าพอที่พี่เอกจะรักและ  
ซื่อสัตย์กับเราหรือ”

### 2.2.6 สับสนและอาจมีอาการ ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เป็นต้น

วรรณ : “ก่อนหน้านี้พอพี่  
เอกบอกเลิกจอย จอยกินยาฆ่าตัวตายเลย วรรณ  
ตกใจ สับสน ผู้หญิงคนนี้อายจะได้สามีวรรณจริงๆ  
หรือ ไหนบอกเป็นแค่เล่นๆ”

ศักดิ์ : “ช่วงนั้นผมกินไม่ได้  
นอนไม่หลับหลายคืน คิดทบทวน แต่มันสับสนไป  
หมด”

### 2.2.7 สงสารตนเอง สงสารลูก และสงสารพ่อแม่

ศักดิ์ : “ครอบครัวของผม  
ถามผมว่า จะไปรับเธอกลับมาไหม สงสารลูก”





### 2.2.8 ไม่มั่นใจกับอนาคต

วรรณ : “แล้ววรรณล่ะเป็นอะไร จะเลิกกับพี่เอกเพื่อผู้หญิงคนนั้นหรือ”

จิต : “ตอนนั้นพี่ก็กังวลนะว่าจะทำอะไรกับอนาคต พี่ไม่ได้ทำงาน ดีที่ลูกๆทำงานและแต่งงานมีครอบครัวแล้ว”

### 2.2.9 คิดว่าเป็นกรรมเก่าหรือเวรกรรมที่เคยทำมา

จิต : “ตอนนี้ไม่มีความรู้สึกอะไรแล้วไม่โกรธ ไม่รัก มันหมดแล้วความรักก็อยู่กันไปเป็นเพื่อนกันไปจนกว่าจะตายจากกันคงเป็นเพราะผลบุญหรือผลกรรมเก่าที่พวกเราเคยสร้างกันมา ทำให้เราต้องมาเจอกัน รักกันและทำร้ายจิตใจกัน ตอนนี้ก็อยู่ใช้กรรมกันไป”

## การอภิปรายผล

### 1. สาเหตุของการนอกใจ

การนอกใจ พบว่าผู้หญิงจะมีสาเหตุหลักมาจากความรักและมีโอกาสใกล้ชิดกัน ส่วนสาเหตุรองลงมาคือ เพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศ อาจเนื่องจากผู้หญิงจะไม่ได้รับการยอมรับหากจะพูดเรื่องความต้องการทางเพศกับสามี หรือการตอบสนองทางเพศของสามีมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ถ้าไม่มีความต้องการทางเพศจะไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ หรือหากมีโรคประจำตัวจะทำให้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางเพศได้ตามต้องการ หรือมีความต้องการทางเพศลดลงจากการรับประทานยา เป็นต้น ในกรณีบุคคลที่สามเป็นผู้หญิงจะมีเรื่องผลประโยชน์ร่วมด้วย

เช่น ได้รับการช่วยเหลือทางการเงิน ทุนการศึกษา เป็นต้น ส่วนผู้ชายไม่จำเป็นต้องมีความรักก็สามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศกับหญิงอื่นได้ หากมีโอกาสและได้รับการตอบสนองจากฝ่ายหญิง ในกลุ่มเพื่อนผู้ชายถ้ามีการนอกใจกันมักมีแนวโน้มที่จะชักนำให้เพื่อนในกลุ่มมีพฤติกรรมเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เหตุผลที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผู้ชายคือ เพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศของตนและชดเชยสิ่งที่คู่สมรสไม่มี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมิทและสมิท (Smith, W., and Smith, J.P, 2005:1-2) ที่ได้สำรวจความคิดเห็นเรื่อง “เหตุผลที่ผู้ชายนอกใจ” พบว่า 1) มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับคู่สมรส เช่น ไม่ได้รับการยอมรับจากคู่สมรส 2) ไม่พึงพอใจในเพศสัมพันธ์กับคู่สมรส 3) คิดถึงแต่ความสุขของตนเองและเผชิญกับสิ่งล่อใจ และอภิปรายผลว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ผู้ชายส่วนใหญ่มีความซื่อสัตย์และรักเดียวใจเดียว ถึงแม้ว่าจะมีการกล่าวคำสัตย์กับบาทหลวงในวันแต่งงานก็ตาม เพราะผู้ชายต้องมีความเข้มแข็งอย่างมากกับสิ่งที่ล่อใจที่มีมากมายในสังคม นอกจากนี้ผู้ชายต้องลดความเห็นแก่ตัวลง และเมื่อมีโอกาสที่จะนอกใจผู้ชายต้องพยายามที่จะควบคุมสัญชาตญาณของความต้องการทางเพศ จากการศึกษาสาเหตุของการนอกใจ พบว่าในแต่ละกรณีไม่ได้มีสาเหตุเดียวที่ทำให้บุคคลตัดสินใจนอกใจ จะมีหลายสาเหตุที่สนับสนุนซึ่งกันและกันให้เกิดการนอกใจ อาจเนื่องมาจากในสังคมปัจจุบัน เพศวิถีมีแนวโน้มที่จะมีอิสระในการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่มีข้อผูกมัดมากขึ้นทั้งชายและหญิง ทำให้บุคคลมี



โอกาสนอกใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับอุมาพร ตังค์สมบัติ (2545 : 247) ที่กล่าวว่า การนอกใจคู่สมรสมักมีความซับซ้อนของเหตุผลที่แท้จริง การนอกใจในแต่ละคู่เป็นสิ่งที่บอกได้ยากและอาจมีเหตุผลหลายอย่างรวมกัน

## 2. ผลกระทบของการนอกใจ

### 2.1 ผลกระทบต่อผู้กระทำการนอกใจ

2.1.1 กรณีของสามีที่นอกใจภรรยา ในช่วงแรกอาจมีความคิดและความรู้สึกทางบวก เช่น มีความภาคภูมิใจที่มีผู้หญิงอีกคนยอมมีความสัมพันธ์ทางเพศด้วย อาจเพราะมีความคิดว่าตนเองมีเสน่ห์เป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้ามและรู้สึกตื่นเต้นที่จะมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยา แต่ในส่วนลึกกลับมีความคิดและความรู้สึกทางลบมากมาย ได้แก่ รู้สึกผิดที่ทำร้ายจิตใจภรรยาของตน รู้สึกเครียด และอาจมีอาการต่างๆ ทางด้านร่างกาย มีพฤติกรรมโกหก เมื่อภรรยาทราบเรื่อง การนอกใจของตนเอง ความคิดและความรู้สึกทางลบกลับยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น โดยอาจมีความรู้สึกกลัวว่าภรรยาจะตัดสินใจหย่ากับตน

2.1.2 กรณีของภรรยาที่นอกใจสามี พบว่าภรรยาที่นอกใจสามีไม่มีความคิดและความรู้สึกทางบวกเลย มีแต่ความคิดและความรู้สึกทางลบทั้งหมด ได้แก่ รู้สึกผิดและทุกข์ใจที่ทำร้ายสามีของตนเอง รู้สึกรังเกียจตนเอง วิตกกังวล และสับสน โกรธตนเอง ไม่มั่นใจในสัมพันธภาพกับสามี และมีพฤติกรรมโกหก อาจเนื่องมาจากสภาพของสังคมไทยที่มีค่านิยมเรื่องเพศที่สับสนกันมาว่าผู้ชายมีภรรยาหลายคนแสดงถึงความ

สัมพันธ์เชิงอำนาจในระบบของชายเป็นใหญ่ การมีภรรยาน้อย หมายถึง ความร่ำรวย อำนาจและยศศักดิ์ ส่วนผู้หญิงที่มีสามีหลายคนเปรียบเสมือนนกกี ทำให้ความคิดและความรู้สึกของภรรยาที่นอกใจสามีมีแต่ทางลบ และที่ที่มีความคิดว่าเป็นกรรมเก่า อาจเนื่องจากการเป็นการใช้กลไกทางจิตที่โทษสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ชีวิตไม่สามารถควบคุมได้ เพื่อประคับประคองความคิดและความรู้สึกของตนเองให้ดีขึ้น

2.1.3 กรณีบุคคลที่สาม ที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้อื่นที่มีคู่สมรสแล้ว พบว่า มีทั้งความคิดและความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ภูมิใจที่มีคนมารัก และทางลบได้แก่ มีความรู้สึกผิด ซึ่งเป็นสำนึกหรือความรู้สึกแรกที่บุคคลจะมีต่อการได้มาซึ่งความสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องไม่ใช่ของตน รู้สึกอับอายที่สังคมไม่ยอมรับ และรู้สึกไม่แน่ใจในความยั่งยืนของความสัมพันธ์ นอกจากนี้ผู้หญิงทุกคนมีความคิดที่จะเป็นผู้หญิงคนเดียวของผู้ชายที่ตนรัก จึงพบว่ายังมีความผูกพันทางจิตใจมากเท่าใด บุคคลที่สามยิ่งเรียกร้องมากขึ้นเท่านั้นและมีความคาดหวังว่าผู้ชายอาจเลือกตน โดยเลิกกับภรรยา มาแต่งงานกับตนเองเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ที่ได้รับการยอมรับจากสังคม

### 2.2 ผลกระทบต่อคู่สมรส

คู่สมรสจะมีแต่ความคิดและความรู้สึกทางลบ ได้แก่ โกรธตัวเอง โกรธคู่สมรส และบุคคลที่สาม รู้สึกถูกทรยศ เคียดแค้น และเสียศักดิ์ศรี ในกรณีสามีนอกใจ ภรรยาจะรู้สึกว่าตนเองมีข้อบกพร่องทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง



เสียใจ ซึมเศร้า และรู้สึกไร้ค่า กลัวและระแวงว่าจะติดโรค สับสน และอาจมีอาการทางกาย สงสารตนเอง สงสารลูกและสงสารพ่อแม่ ไม่มั่นใจกับอนาคต และคิดว่าเป็นกรรมเก่าหรือเวรกรรมที่เคยทำมา ส่วนในกรณีที่ภรรยาอกใจสามีจะรู้สึกโกรธคู่สมรส และต้องการทำร้ายร่างกายบุคคลที่สาม รู้สึกเสียศักดิ์ศรี เสียใจ ซึมเศร้า สงสารลูก คิดว่าตนเองมีข้อบกพร่องเรื่องคุณภาพและ/หรือปริมาณในการตอบสนองความต้องการทางเพศต่อภรรยา มีความเครียดและนอนไม่หลับ โดยความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีแต่ทางลบ อาจเนื่องมาจากความคิดและความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ถูกกระทำจากการร่วมมือกันของคู่สมรสกับบุคคลที่สาม

การศึกษาผลกระทบของการนอกใจที่มีต่อผู้กระทำการนอกใจ คู่สมรส และบุคคลที่สาม สอดคล้องกับการศึกษาของดรูคเคอร์แมน (Druckerman, 2007 : 1) จากการสำรวจทางอินเทอร์เน็ตในช่วงวันที่ 10 มกราคม 2007 ถึง 31 พฤษภาคม 2007 ว่ามีเรื่องอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกผิดมากที่สุด พบว่าเป็น การนอกใจคู่ของตนเองเป็นอันดับหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 50 และการศึกษาของนงพงา ลีมสุวรรณ และรณชัย คงสกนธ์ (2541 : 207-216) ได้ศึกษาสาเหตุของการมีเมียน้อยในชายไทย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 20 ราย พบว่าผู้ชายที่มีเมียน้อยคิดเป็นร้อยละ 100 มีปัญหาและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ภรรยาไม่สบายใจและไม่มีความสุข คิดเป็นร้อยละ 65 รองลงมาคือ ทะเลาะกับภรรยา ทะเลาะกับคู่คนที่สอง นอนไม่หลับ และเงินไม่พอใช้ และการศึกษาของ

ทิพวรรณ จันทรา (2549) ได้ศึกษาทางเลือกของภรรยาหลงในการจัดการปัญหาความรุนแรงของครอบครัวกรณีสามีนอกใจภรรยา พบว่า การที่สามีนอกใจภรรยา เขาจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คู่สมรสโกรธ จะหาเรื่องทะเลาะจนกลายเป็นความขัดแย้ง โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ เกิดการเฝ้าเฉยต่อกัน บางครั้งสามีไม่ยอมพุดคุย มีการใช้ความรุนแรง และหากเข้าชั้นวิกฤติอาจนำมาซึ่งการหย่าร้างได้

สรุปจากการวิจัยเรื่อง การนอกใจ : ใครสุข ใครทุกข์ พบว่าสาเหตุของการนอกใจมีหลายสาเหตุ ได้แก่ ความรักและมีโอกาสใกล้ชิดกัน ความต้องการทางเพศและการชดเชยสิ่งที่คู่สมรสไม่มี การได้รับผลประโยชน์ การถูกชักจูงจากกลุ่มเพื่อน ส่วนผลกระทบในแง่ลบของผู้กระทำการนอกใจ คู่สมรส และบุคคลที่สาม พบว่าทุกฝ่ายมีความทุกข์ในด้านความคิด ความรู้สึกและผลกระทบทางด้านร่างกาย ฉะนั้นก่อนที่บุคคลใดจะกระทำการนอกใจคู่สมรส ควรตระหนักว่าคุณพร้อมหรือยังที่จะ “ตกนรก” แห่งความทุกข์นี้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. การนำผลการวิจัยไปใช้ในการป้องกันการนอกใจ มีดังนี้

1.1 การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ให้ร่างกายแข็งแรงและปราศจากโรค ทั้งผู้หญิงและผู้ชายควรดูแลตนเองในเรื่อง สรีระร่างกาย รักษารูปร่าง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และออกกำลังกาย ไม่ควรปล่อยให้อ้วน



เพราะจะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ ส่วนการมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้คนที่อยู่ใกล้ซิดได้รับความสุขใจ อาจกล่าวได้ว่า “จะทำให้ผู้อื่นรักเรา เราควรจะรักตนเองก่อน โดยเริ่มต้นที่การดูแลสุขภาพกายและจิตของตนเอง”

1.2 ป้องกันปัญหาความเบื่อ หงุดหงิด และความซ้ำซากในชีวิตประจำวัน วิธีการแก้ไขความเบื่อที่ได้ผลคือการหากิจกรรมใหม่ๆ ทำร่วมกัน เพื่อสร้างความสนใจของคู่สมรสให้ไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ไปเที่ยวกันตามลำพัง เรียนเต้นรำ เรียนทำอาหาร เป็นต้น หรืออาจจะเลือกการปรับเปลี่ยนบรรยากาศของบ้าน เช่น ย้ายตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนใหม่ เพิ่มความหอมของบ้านด้วยเครื่องหอมแนวสปา เป็นต้น

1.3 ใช้เวลาและความสนใจแก่กัน คู่สมรสที่แต่งงานกันมานานจะมีปัญหา คือ มีเวลาให้แก่กันน้อยลงเรื่อยๆ เวลาส่วนตัวน้อยลงเป็นเรื่องปกติของคนทำงานมานานเพราะมีหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น ยิ่งถ้าทั้งสามีภรรยาทำงานนอกบ้านทั้งคู่ โอกาสที่คู่สมรสจะใช้เวลาอยู่ด้วยกันยิ่งลดลง นอกจากนี้พบว่าในคู่สมรสที่มีลูก ส่วนใหญ่ผู้หญิงจะให้ความสนใจลูกมากกว่าสามี หรือแสดงบทบาทของแม่มากเกินไปจนลืมนบทบาทของภรรยา ทำให้ความสัมพันธ์ของสามีภรรยาห่างเหินออกไป คู่สมรสจึงควรบริหารเวลาให้เหมาะสมว่าเวลาของครอบครัว ของคู่สมรสของงาน ควรเป็นเวลาใด มากน้อยแค่ไหน และ

อาจต้องมีการตกลงกันระหว่างคู่สมรสว่า ใครควรทุ่มเทกับงานที่ทำเท่าใด ใครควรดูแลครอบครัวแคไหน

1.4 ปรับปรุงความสัมพันธ์ทางเพศ คู่สมรสควรพูดคุยกันอย่างเปิดเผย ถึงเรื่องความรู้สึกทางเพศและความพึงพอใจต่อประสบการณ์ทางเพศที่มีต่อกัน เพื่อการปรับปรุงแก้ไขความสัมพันธ์ทางเพศ อาจจะใช้หนังสือที่ให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์มาศึกษา หรือปรับแต่งสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม เช่น สถานที่สะอาด เป็นส่วนตัว โดยเฉพาะในคู่สมรสที่มีลูกนอนอยู่ในห้องนอนเดียวกันกับพ่อแม่ ควรพิจารณาแยกห้องลูก เมื่อลูกมีวัยที่เหมาะสม ในกรณีที่มีปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศ คู่สมรสอาจต้องเข้ารับคำปรึกษาหรือการบำบัดทางเพศ เช่น ในรายที่ผู้ชายหลังเร็ว อาจต้องฝึกเพื่อชะลอการหลังให้ยาวนานออกไป หรืออาจต้องปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนตัวยา ในรายที่มีโรคประจำตัวเนื่องจากยาบางชนิดมีผลต่อการลดลงของความต้องการทางเพศ หรือการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศชั่วคราว

1.5 ระมัดระวังการแสดงออก คู่สมรสควรตระหนักว่าคนที่ควรดูแล ให้เกียรติและเกรงใจมากที่สุด รองจากพ่อแม่คือคู่สมรส คู่สมรสควรทำตัวให้เหมือนก่อนแต่งงาน ที่ระมัดระวังการพูด การแสดงออก พึงระลึกว่าสามีหรือภรรยาเลือกที่จะแต่งงานกับคุณ เพราะคุณเป็นคนในขณะนั้นเมื่อแต่งงานแล้วไม่ควรทำตามสบาย โดยถือว่าเป็นคนกันเอง เช่น ชอบเรอ



ผายลมเมื่ออยู่กับคู่สมรส ใส่ชุดชั้นในเดินในบ้าน เป็นต้น เพราะพฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้คู่สมรสเกิดความเบื่อหน่าย หรือไม่พอใจได้

1.6 สังเกตสัญญาณอันตรายที่ควรระวัง แต่ไม่ควรระวัง ได้แก่

1.6.1 มีความลับต่อกัน คู่สมรสที่มีความลับต่อกัน เป็นสัญญาณเตือนที่ควรระวัง เพราะถ้าคู่สมรสมีบางสิ่งที่ไม่กล้าสื่อสารต่อกัน จะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการแก้ปัญหา

1.6.2 มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน มากขึ้น จะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่พอใจ

หงุดหงิด เบื่อหน่าย และอยากหนีไปจากบุคคล หรือสถานการณ์นั้น จะยิ่งทำให้ความสัมพันธ์ห่างออกจากกันมากขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

นักวิชาการที่สนใจ ควรออกแบบการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมทั้ง 3 ฝ่าย ได้แก่ สามเณร ภรรยา และบุคคลที่สาม และครอบคลุมกรณีศึกษา สามเณรที่นอกใจภรรยา ภรรยาที่นอกใจสามเณร บุคคลที่สาม ที่เป็นเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งข้อมูลจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการสร้างความมั่นคงของครอบครัวไทย





## เอกสารอ้างอิง

ทิพย์วรรณ จันทรา. (2549) **ทางเลือกของภรรยาหลง ในการจัดการปัญหาความรุนแรงของครอบครัว กรณีศึกษา สามีนอกใจภรรยา.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สตรีศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นงพงา ลิ้มสุวรรณ และรณชัย คงสกกลี. (กรกฎาคม-กันยายน 2541) “สาเหตุการมีเมียน้อยในชายไทย” **สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.** 43 (3) หน้า 207-216.

มูลนิธิเพื่อนหญิง. (2549) **สถิติข้อมูลการให้บริการ ปี 2549.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิเพื่อนหญิง.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545) **จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส.** กรุงเทพมหานคร : ชันดำการพิมพ์.

Druckerman, Pamela. (2007) **Lust in Translation : The Rules of Infidelity from Tokyo to Tennessee.** New York : The Penguin Pass.

Smith, W. and Smith, J. P. (2005) “Do you keep getting involved with unfaithful men? Find out reasons why men are unfaithful” **A Poll from WomanSaverdotCom** [Online] Available : [http:// www.womansavers.com](http://www.womansavers.com) (29 July 2009)

