

อิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก และแรงจูงใจในการขยายตัวตน ต่อความนำ
ต้นต้นของกิจกรรม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

INFLUENCE OF SHARED ACTIVITY MOTIVATION AND SELF-EXPANSION MOTIVATION ON
ACTIVITY EXCITEMENT



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

อิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก และ
แรงจูงใจในการขยายตัวตน ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

โดย

น.ส.ชนาภา เคหะทัต

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ดร.ภคินันท์ จิตต์ธรรม

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ดร.ภคินันท์ จิตต์ธรรม)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.สันทัต พรประเสริฐมานิต)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชญาภา เคหะทัต : อิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก และแรงจูงใจในการขยายตัวตน ต่อความน่า
ตื่นตื่นของกิจกรรม. (INFLUENCE OF SHARED ACTIVITY MOTIVATION AND SELF-EXPANSION
MOTIVATION ON ACTIVITY EXCITEMENT) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ดร.ภคินันท์ จิตต์ธรรม

คู่รักที่คบหากันเป็นเวลานานมักเผชิญกับปัญหาความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ และพบว่าคุณภาพของความสัมพันธ์
มักลดถอยลงเมื่อเวลาผ่านไป โมเดลการขยายตัวตนให้หลักฐานว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื่นร่วมกับคนรักช่วยส่งเสริมคุณภาพและ
ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ได้ โดยความน่าตื่นตื่นเป็นกลไกที่ทำให้คู่รักได้รับผลดีจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งช่วยให้
ความสัมพันธ์สดใหม่และลดความเบื่อหน่ายได้ อีกทั้งพบว่าแรงจูงใจแบบเข้าหา (การทำกิจกรรมโดยมุ่งเน้นผลดี) และแรงจูงใจใน
การขยายตัวตน (ความชอบความแปลกใหม่) ยังกระตุ้นให้บุคคลแสวงหาการทำกิจกรรมที่แปลกใหม่และน่าตื่นตื่น แม้การศึกษา
ก่อนหน้าพบว่าแรงจูงใจทั้งสองเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความน่าตื่นตื่นของการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้ แต่ยังขาดการศึกษาเชิง
ทดลองและการศึกษาถึงประเด็นดังกล่าวยังมีน้อย ผู้วิจัยออกแบบการทดลองเพื่อศึกษาผลของแรงจูงใจเข้าหาแบบต่างๆ และ
แรงจูงใจในการขยายตัวตน ที่มีต่อระดับความน่าตื่นตื่นของกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมการวิจัย ($n = 131$) ทำแบบสอบถามออนไลน์ ตอบมาตราวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ มาตราวัดแรงจูงใจ
ในการขยายตัวตน จากนั้นถูกสุ่มเข้าเงื่อนไขการขึ้นนำแรงจูงใจแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่มุ่งเน้นผลดีต่อ
ความสัมพันธ์ ต่อคนรัก หรือต่อตนเอง โดยเขียนถึงกิจกรรมใหม่อะไรก็ได้ที่อยากทำกับคนรัก ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัด
กระทำ และตอบมาตราวัดความน่าตื่นตื่นของกิจกรรม หลังจากนั้นถูกสุ่มเข้าเงื่อนไขอีกครั้ง แต่อาจเป็นเงื่อนไขเดียวกับครั้งแรก
หรือไม่ก็ได้ โดยครั้งนี้เขียนถึงการไปเที่ยวประเทศที่ไม่เคยไปด้วยกัน ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำและตอบมาตราวัดความ
น่าตื่นตื่นของกิจกรรมอีกครั้ง

ผลจากการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น ไม่พบว่าประเภทของแรงจูงใจเข้าหาให้ผลให้ความน่าตื่นตื่นของกิจกรรม
แตกต่างกัน โดยไม่ว่าบุคคลจะใช้แรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทใดก็ตามก็มิให้กิจกรรมมีความน่าตื่นตื่นอยู่ในระดับสูง และพบอิทธิพล
ทางบวกของแรงจูงใจในการขยายตัวตนต่อความน่าตื่นตื่นของกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยเลือกเองโดยไม่ได้จำกัดเฉพาะการเที่ยว
ต่างประเทศ กล่าวคือบุคคลที่มีแรงจูงใจในการขยายตัวตนในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นตื่นสูง ผลที่พบเป็น
ประโยชน์ต่อการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รักผ่านการนำแรงจูงใจแบบเข้าหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การส่งเสริมให้บุคคลมี
แรงจูงใจในการขยายตัวตนหรือทำสิ่งใหม่ ๆ ร่วมกันยังเป็นอีกปัจจัยที่นำไปสู่การทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื่นมากขึ้น และการหมั่นทำ
กิจกรรมที่มีความน่าตื่นตื่นร่วมกับคนรัก ซึ่งเป็นผลดีต่อการรักษาความสัมพันธ์และกระตุ้นให้ความสัมพันธ์สดใหม่ในระยะยาว

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6370032638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: self-expansion, motivation, shared activity, excitement, relationship satisfaction

Chanada Kehatat : INFLUENCE OF SHARED ACTIVITY MOTIVATION AND SELF-EXPANSION MOTIVATION ON ACTIVITY EXCITEMENT. Advisor: PHAKKANUN CHITTHAM, Ph.D.

Being in a relationship for a longer period of time may lead to more relationship boredom and a decrease in relationship quality. Self-expansion model suggests that participating in shared exciting activities with a loved one is beneficial to long-term couples as it promotes relationship quality and satisfaction. Research has shown that excitement on activity underpins this positive effect, which freshens up relationships and also reduces relationship boredom. Moreover, researchers suggest that adopting approach motivation (focusing on attaining positive outcomes) and self-expansion motivation (preferring to seek out new experiences) allow people to engage in more exciting activities. However, there has been no experimental research conducted to confirm these suggestions. We conducted an experimental study to examine the influence of different approach relationship motivations and self-expansion motivation on activity excitement.

Participants ($n = 131$) completed a preliminary online survey, where they rated themselves on the relationship satisfaction and self-expansion motivation scales. Participants were then randomly assigned to an approach motivation priming condition (relationship-oriented, partner-oriented, and self-oriented conditions). They were asked to write about engaging in new shared activities with a loved one, complete the manipulation check, and rate themselves on the activity excitement scale. After that, participants were randomly re-assigned into a different or same condition. They were asked to write on a more specific topic about traveling abroad in a country they had never visited with a loved one before, complete the manipulation check, and rate themselves on the activity excitement scale.

Hierarchical regression analysis did not find that different approach relationship motivations would affect the degree of activity excitement differently. We did find that self-expansion motivation does positively influence activity excitement, that is not limited to a specific type of activity. According to the findings, people with high self-expansion motivation tend to engage in more exciting activities. People can promote their relationship by embracing self-expansion motivation or trying something new with a loved one. This can lead to engaging in more exciting activities together and potentially improving upon one's relationships. It can also encourage people to improve their self-expansion motivation which helps maintain and freshen up their relationships in the long run.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี ด้วยการสนับสนุนและความเมตตาจาก ดร. ภัคนันท์ จิตต์ธรรม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้จุดประกายความสนใจแก่ข้าพเจ้าในเรื่องความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและแรงจูงใจในการขยายตัวตน อีกทั้งยังคอยให้กำลังใจ คำปรึกษาแก่ข้าพเจ้ามาตลอดช่วงเวลาหนึ่งปีเต็มในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร. ทิพย์นภา หวนสุริยา และ ดร. สันทัต พรประเสริฐมานิต ที่ให้คำแนะนำและความรู้แก่ข้าพเจ้าในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้อย่างสมบูรณ์

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย แฟน และเพื่อนสนิททุกคน ที่ได้ให้ความรักความอบอุ่น กำลังใจ ความเข้าใจ และการสนับสนุนในทุกเรื่องแก่ข้าพเจ้าด้วยดีตลอดมา

ชนาฎา เคหะทัต



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
ทบทวนวรรณกรรม.....	4
แรงจูงใจและเป้าหมายในความสัมพันธ์ (relationship motives and goals).....	5
ทฤษฎีการขยายตัวตน (self-expansion theory).....	9
เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและการขยายตัวตน.....	17
ประเด็นที่งานวิจัยต้องการศึกษา.....	29
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	29
กรอบแนวคิดงานวิจัย	30
ตัวแปรในการวิจัย.....	30
สมมติฐานการวิจัย	30
สมมติฐานที่ 1	30
สมมติฐานที่ 2	31
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	31
บทที่ 2 การศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือ	33

การพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำ	33
<i>เครื่องมือจัดกระทำส่วนแรก (task 1)</i>	34
<i>เครื่องมือจัดกระทำส่วนที่สอง (task 2)</i>	36
การพัฒนาคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำ	38
<i>คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำส่วนแรก (manipulation check 1)</i>	38
<i>คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำส่วนที่สอง (manipulation check 2)</i>	39
แผนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำ	39
การพัฒนามาตร.....	40
<i>มาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์</i>	40
<i>มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน</i>	40
<i>รายละเอียดการพัฒนามาตร</i>	41
การสร้างแบบสอบถามนำร่องเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	41
ผลการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	42
<i>ผลการพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำและคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำ</i>	42
<i>ผลการพัฒนามาตรวัด</i>	47
บทที่ 3 การศึกษาหลัก	48
<i>กลุ่มตัวอย่าง</i>	48
<i>การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง</i>	48
<i>วิธีวิจัยและการเก็บข้อมูล</i>	49
<i>แผนการวิเคราะห์ข้อมูล</i>	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
<i>การจัดการข้อมูลให้สมบูรณ์</i>	53
<i>การตรวจสอบผลการจัดกระทำ</i>	54
<i>คุณภาพมาตรวัด</i>	59

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	60
ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา	60
การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ	61
การทดสอบสมมติฐาน	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก task 1	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก task 2	66
ผลการทดสอบสมมติฐาน.....	69
บทที่ 5 อภิปรายผลการศึกษา.....	71
การชี้ให้เห็นถึงแรงจูงใจแบบเข้าหาที่มุ่งเน้นผลดีต่างกันในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักไม่ส่งผลที่ ต่างกันต่อระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม	71
แรงจูงใจในการขยายตัวตนไม่ได้เป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลทางบวกของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม ร่วมกับคนรักที่มีต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม.....	73
ความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม.....	74
ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะในงานวิจัย	75
ประโยชน์ของงานวิจัย	79
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก. มาตรฐานวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์.....	88
ภาคผนวก ข. มาตรฐานวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน.....	89
ภาคผนวก ค. มาตรฐานวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม	90
ภาคผนวก ง. รายละเอียดการพัฒนามาตรวัด	91
ภาคผนวก จ. แบบสอบถามนำร่องเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	95
ภาคผนวก ฉ. ตัวอย่างคำตอบการเขียนบรรยายจากแบบสอบถามนำร่อง.....	114
ภาคผนวก ช. แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาหลัก	116



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	คำตอบตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจาก task 1 และ task 2 (การศึกษานำร่อง)	44
ตารางที่ 2	คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 1 (n=32) (การศึกษานำร่อง)	45
ตารางที่ 3	คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 2 (n=32) (การศึกษานำร่อง)	45
ตารางที่ 4	คำตอบตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจาก task 1 และ task 2 (การศึกษาหลัก) ...	55
ตารางที่ 5	คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 1 (n=131) (การศึกษาหลัก)	56
ตารางที่ 6	คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 2 (n=118) (การศึกษาหลัก)	57
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาแยกตามเงื่อนไขทั้ง task 1 (n=131) และ task 2 (n=118)	60
ตารางที่ 8	ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับชั้นจาก task 1	63
ตารางที่ 9	ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับชั้นจาก task 2	66

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย	30
ภาพที่ 2 ตัวอย่างผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข	31
ภาพที่ 3 ค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษา จาก task 1	65
ภาพที่ 4 ผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข จาก task 1	65
ภาพที่ 5 ค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษาจาก task 2	68
ภาพที่ 6 ผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไขจาก task 2	68



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติคนับเป็นหนึ่งในรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณค่าและเป็นความปรารถนาของบุคคล เนื่องจากการมีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกที่ดีส่งเสริมให้บุคคลมีแรงขับเคลื่อนที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย เป็นคนที่ดีขึ้น รวมถึงยังมอบความหมายและคุณค่าให้แก่ชีวิต (Aron & Aron, 1996) (Aron & Aron, 1996; Dush & Amato, 2005; Gove et al., 1990) โดยทั่วไปที่บุคคลปรารถนาที่จะสร้างและพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกที่มีอยู่ให้คงอยู่ต่อไปและมีคุณภาพในระยะยาว (Gable & Impett, 2012) อย่างไรก็ตามเมื่อระยะเวลาของความสัมพันธ์ยาวนานมากขึ้น บุคคลมักเผชิญกับปัญหาในความสัมพันธ์ และพบว่าคุณภาพของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของบุคคลมักจะลดถอยลง (Tsapelas et al., 2009) ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงแรกเริ่มของความสัมพันธ์บุคคลมักกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้อีกฝ่าย เพิ่มเติมด้วยความปรารถนาที่จะสานสัมพันธ์ และเกิดความรู้สึกเชิงบวกอย่างท่วมท้น แต่ในเวลาต่อมาที่คู่รักต่างเรียนรู้กันมากพอในระดับหนึ่งแล้ว กลับทำให้ความน่าสนใจ ความแปลกใหม่ และความตื่นเต้นที่มีต่อความสัมพันธ์ได้ลดลงไป เกิดเป็นความจืดจางในความสัมพันธ์ อันนำไปสู่ความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งสาเหตุของความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ลดลง และการเลิกกันในคู่รักได้ (Aron & Aron, 1986; Aron et al., 2013)

การรักษาคุณภาพความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจึงเป็นหนึ่งในประเด็นที่นักวิจัยให้ความสำคัญ เนื่องจากคุณภาพของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและสังคมในบริบทอื่นได้เช่นกัน เช่น ความพึงพอใจในชีวิต สุขภาพทางกายและจิต เป็นต้น (Emmons, 2003; Emmons et al., 1998) ประเด็นการรักษาคุณภาพความสัมพันธ์ได้รับการศึกษามาอย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่าการใช้เวลาด้วยกันของคู่รักเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการรักษาความสัมพันธ์ (Baxter & Dindia, 1990) และในเวลาต่อมาโมเดลการขยายตัวตน (self-expansion model) ได้เสนอว่าการใช้เวลาด้วยกันผ่านการทำกิจกรรมที่ขยายตัวตน (หรือ กิจกรรมที่น่าตื่นเต้น) ช่วยเสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ และลดความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ได้ (Aron et al., 2013) ซึ่งการศึกษาอีกมากมายในลำดับต่อมาก็พบผลสนับสนุนว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก มี

ผลดีต่อคุณภาพความสัมพันธ์และความพึงพอใจในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก (Aron et al., 2013; Aron et al., 2000; Coulter & Malouff, 2013; Reissman et al., 1993)

โมเดลการขยายตัวตนมีพื้นฐานความคิดมาจากว่า บุคคลใช้ชีวิตผ่านแรงขับเคลื่อนที่จะเติบโตและความปรารถนาที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งแรงขับเคลื่อนดังกล่าวมาจากแรงจูงใจพื้นฐานหนึ่งของบุคคลที่เรียกว่า “แรงจูงใจในการขยายตัวตน” (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2013) ซึ่งคำว่า การขยายตัวตนอาจมีคำอธิบายที่ใกล้เคียงกับการมีความงอกงามในชีวิต โดยโมเดลการขยายตัวตนเสนอว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตน จะทำให้บุคคลเปิดรับมุมมอง ทรัพยากร และอัตลักษณ์ใหม่ ๆ เข้ามาสู่ตัวตน เพื่อที่จะช่วยเพิ่มพูนความสามารถและโอกาสในการบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ในอนาคต ในบริบทการขยายตัวตนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ (Relational Self-Expansion) โมเดลนี้เสนอว่าการมีความสัมพันธ์โรแมนติกเป็นวิธีหนึ่งที่บุคคลสามารถขยายตัวตนได้ ผ่านประสบการณ์และการปฏิสัมพันธ์ในความสัมพันธ์ ฉะนั้นจึงเป็นสาเหตุที่บุคคลปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกอันได้รับแรงกระตุ้นมาจากแรงจูงใจในการขยายตัวตน รวมถึงเป็นสาเหตุที่แรงจูงใจในการขยายตัวตนมีความสำคัญต่อการรักษาความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ด้วยการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ในบริบทการขยายตัวตนที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ (Non-Relational Self-Expansion) บุคคลขยายตัวตนได้ ผ่านประสบการณ์ในชีวิตด้านอื่น ๆ ที่มอบความแปลกใหม่และความน่าตื่นเต้นให้แก่ตนเอง เช่น การเรียน การทำงาน การท่องเที่ยว การทำกิจกรรมยามว่าง เป็นต้น (Mattingly & Lewandowski, 2014)

ในระยะเวลามากกว่า 20 ปี โมเดลการขยายตัวตนได้ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปโมเดลนี้ใช้ทำความเข้าใจปรากฏการณ์ในความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดได้เป็นอย่างดี ซึ่งครอบคลุมหลากหลายบริบททางความสัมพันธ์ เช่น ความดึงดูดใจ การเริ่มต้นความสัมพันธ์ การรักษาความสัมพันธ์ การนอกใจ และการเลิกกรา เป็นต้น (Aron et al., 2013) อันอยู่บนพื้นฐานของแรงจูงใจในการขยายตัวตน และโมเดลการขยายตัวตนยังสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์แบบโรแมนติกพร้อมกับทฤษฎีและแนวคิดอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น relationship goals (Mattingly et al., 2012) attachment style (Aron & Aron, 1996) implicit theories of relationships (Mattingly et al., 2019) flow theory (Graham, 2008) เป็นต้น

นอกจากนี้โมเดลการขยายตัวตนยังถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายนอกเหนือจากบริบทของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด ตัวอย่างงานวิจัยในบริบทอื่น เช่น บริบทการทำงานมีการศึกษาว่าลักษณะเชิงการขยายตัวตนของการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงาน

เช่น ความสามารถในการพัฒนามุมมองใหม่ การพัฒนาศักยภาพ การมีกิจกรรมที่ใหม่และท้าทาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผูกพันต่องาน (work engagement) และพฤติกรรมองค์กรที่มีประสิทธิภาพ (organizational productive behavior) (Jurek & Besta, 2021) บริบทด้านการตลาดมีการศึกษาว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองเป็นปัจจัยส่งเสริมการบริโภคสินค้าหรูหราในผู้กลุ่มผู้บริโภคที่เกิดในช่วงปีค.ศ. 1980-2000 ซึ่งหากแบรนด์สามารถมอบประสบการณ์การขยายตัวให้แก่ผู้บริโภคได้ เช่น ความแปลกใหม่ การเติบโต การตอบสนองทางสังคม หรือการได้มาซึ่งทรัพยากร ก็จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของลูกค้ากับแบรนด์ไปในทางที่ดีขึ้นได้ (de Kerviler & Rodriguez, 2019) หรือบริบทของการทำกิจกรรมยามว่างก็มีการศึกษาว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ตามท้องเรื่องและบทบาท (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game; MMORPG) ทั้งในด้านความมุ่งมั่นต่อเกมและการมองตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของตัวละครในเกมมากขึ้น (Lowe, 2016) เป็นต้น ในส่วนนี้จึงต้องการชี้ให้เห็นตัวอย่างที่กว้างขึ้นว่าบุคคลมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองเป็นพื้นฐาน และบุคคลมักแสวงหาประสบการณ์ที่นำไปสู่การขยายตัวตนเองผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อย่างไรก็ตามประเด็นหลักที่งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาอยู่ในขอบเขตของการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก และความพึงพอใจในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก

แรงจูงใจและเป้าหมายทางความสัมพันธ์ (relationship motives and goals) มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์และผลลัพธ์เชิงบวกอื่น ๆ ในความสัมพันธ์ เช่น ความใกล้ชิด ความรู้สึกทางบวก เป็นต้น โดยแรงจูงใจและเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหา (approach relationship goal) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (Impett et al., 2010) และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรัก โดยบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหา (หรือ แรงจูงใจแบบเข้าหา) ในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรักบ่อยขึ้นและน่าตื่นเต้นมากกว่า และเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากขึ้นและความใกล้ชิดในความสัมพันธ์มากขึ้น (Harasymchuk et al., 2020; Harasymchuk et al., 2021) นอกจากนี้พบว่าประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม ได้แก่ แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ของความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ได้แก่ คุณภาพความสัมพันธ์ ความใกล้ชิด และความเครียดจากการทำกิจกรรม ซึ่งมีแนวโน้มว่าบุคคลที่ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ และแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ได้รับผลดีจากการทำกิจกรรมมากกว่าบุคคลที่ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (Girme et al., 2014)

การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของแรงจูงใจแบบเข้าหาและประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม กับการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ใช้การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ จึงยังขาดการศึกษาที่ตรวจสอบความเป็นสาเหตุ ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าการใช้แรงจูงใจแบบเข้าหาที่มุ่งเน้นผลดีในด้านที่แตกต่างกัน ได้แก่ มุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ มุ่งเน้นผลดีต่อคนรัก และมุ่งเน้นผลดีต่อตนเอง อาจมีผลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมในระดับที่มากขึ้นแตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาก่อนหน้ายังไม่เคยศึกษาว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนมีผลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่บุคคลทำร่วมกับคนรักอย่างไร ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าหากบุคคลมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนในระดับสูง บุคคลจะมีการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจในการขยายตัวตนในระดับต่ำ เนื่องจากแรงจูงใจในการขยายตัวตนเกี่ยวข้องกับความต้องการความแปลกใหม่และความน่าตื่นเต้น (Hughes et al., 2020)

จากช่องว่างตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น งานวิจัยชิ้นนี้ให้ความสนใจกับประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน ซึ่งทั้งสองเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมร่วมกับคนรัก โดยงานวิจัยชิ้นนี้ต้องการศึกษาถึงอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม และอิทธิพลกำกับของแรงจูงใจในการขยายตัวตน ซึ่งผู้วิจัยมองว่าการทำความเข้าใจตัวแปรแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก และแรงจูงใจในการขยายตัวตน จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ให้คู่รักได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก และได้รับผลดีมากยิ่งขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกันในชีวิตจริง โดยแรงจูงใจเข้าแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักอาจช่วยส่งเสริมให้กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนรักมีความน่าตื่นเต้นมากกว่าแรงจูงใจเข้าหาแบบมุ่งเน้นตนเอง รวมถึงทำความเข้าใจว่าโดยทั่วไปบุคคลที่มีแรงจูงใจในการขยายตัวตนสูงมีแนวโน้มที่จะอยากทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจในการขยายตัวตนต่ำ

ทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมจะกล่าวถึงทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อแรงจูงใจและเป้าหมายในความสัมพันธ์ ทฤษฎีการขยายตัวตน การทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก (กิจกรรมขยายตัวตน) อันเป็นพื้นฐานไปสู่การเชื่อมโยงถึงแรงจูงใจแบบเข้าหาและการขยายตัวตน และส่วนสุดท้ายคือเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ซึ่งนำมาใช้สร้างกรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัยชิ้นนี้

แรงจูงใจและเป้าหมายในความสัมพันธ์ (relationship motives and goals)

แรงจูงใจเป็นสิ่งที่กระตุ้นและชี้นำการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสามารถนำไปหรือพาเราออกจากผลลัพธ์หนึ่ง ๆ ได้ บุคคลโดยทั่วไปมีลักษณะแรงจูงใจที่แตกต่างกัน และบุคคลมีแนวโน้มที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยเหตุผลจากแรงจูงใจของสิ่งจูงใจและภัยคุกคาม หรือ การรับรางวัลและการให้โทษ (Elliot, 1999; Gable & Impett, 2012)

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเป็นแหล่งที่มาของทั้งสิ่งจูงใจและภัยคุกคามเช่นกัน แม้ว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกสามารถนำมาซึ่งประสบการณ์เชิงบวก เช่น ความหลงใหล ความใกล้ชิด ความผูกพันและกิจกรรมที่สนุกสนาน อันเป็นสิ่งจูงใจที่บุคคลปรารถนา และเป็นพื้นฐานให้บุคคลมีแรงจูงใจในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้แข็งแกร่งและมั่นคงเพื่อตอบสนองความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ในความสัมพันธ์ก็อาจเป็นทางลบได้ เช่น ความขัดแย้ง การทรยศ การวิพากษ์วิจารณ์และการปฏิเสธจากคนรัก อันเป็นภัยคุกคามที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง (Gable & Impett, 2012; Impett et al., 2010) ดังนั้น บุคคลจึงมีทั้งแรงจูงใจแบบเข้าหา (approach relationship motives) และแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยง (avoidance relationship motives) ซึ่งเป็นอิสระและแยกจากกัน การมีแรงจูงใจแบบเข้าหาไม่ใช่การมีแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงสูง แรงจูงใจทั้งสองดำเนินไปพร้อมกัน กล่าวคือ บุคคลทั้งแสวงหาสิ่งจูงใจและหลีกเลี่ยงภัยคุกคามในการดำเนินความสัมพันธ์ ระดับแรงจูงใจแบบเข้าหาไม่ได้สัมพันธ์และไม่สามารถคาดการณ์ระดับแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากแรงจูงใจแต่ละด้านอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน กล่าวคือ แรงจูงใจแบบเข้าหาเกี่ยวข้องกับสิ่งจูงใจ ส่วนแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงเกี่ยวข้องกับภัยคุกคาม บุคคลที่ต้องการความใกล้ชิดกับคนรักในระดับที่สูง ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะมีความกลัวการถูกปฏิเสธในระดับที่มากหรือน้อยเสมอไป (Gable, 2006; Gable et al., 2003) ดังนั้น บุคคลจะจัดการกับสิ่งจูงใจและภัยคุกคามอย่างแตกต่างกันด้วยแรงจูงใจและเป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงที่มีต่อความสัมพันธ์ (Emmons, 2003; Gable & Impett, 2012)

โมเดลแรงจูงใจและเป้าหมายทางสังคมแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยง (model of approach and avoidance social motives and goals: Gable, 2006) กล่าวว่า แรงจูงใจแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงสะท้อนถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความอ่อนไหวต่อสิ่งจูงใจและภัยคุกคามในความสัมพันธ์ แรงจูงใจนี้กระตุ้นให้บุคคลตั้งเป้าหมายในความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้นเพื่อจัดการกับสิ่งจูงใจและภัยคุกคามในความสัมพันธ์ และกำกับวิธีการที่บุคคลนำมาใช้ในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาเกี่ยวข้องกับการแสวงหา

ประสบการณ์เชิงบวกภายในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงมักคอยแสวงหาสิ่งที่น่าปรารถนาในความสัมพันธ์ สร้างความใกล้ชิด ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น การเติบโต การพัฒนา และการบรรลุเป้าหมายความสัมพันธ์เชิงบวก ในทางตรงกันข้าม เป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงจะทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงประสบการณ์เชิงลบในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงสูงมักคอยหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การถูกปฏิเสธในความสัมพันธ์ ความไม่เห็นด้วย และความขัดแย้ง (Impett et al., 2010)

แรงจูงใจแบบเข้าหาเกี่ยวข้องกับความอ่อนไหวที่บุคคลที่มีต่อสิ่งจูงใจในความสัมพันธ์ เช่น ความต้องการผูกพัน (hope for affiliation) ระดับของแรงจูงใจแบบเข้าหาที่สูงจึงสัมพันธ์กับเป้าหมายแบบเข้าหา (approach relationship goals) เช่น การสร้างความใกล้ชิดหรือการใช้เวลาที่มีคุณภาพกับคู่รักมากขึ้น ส่วนแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงเกี่ยวข้องกับความอ่อนไหวที่บุคคลที่มีต่อภัยคุกคามในความสัมพันธ์ เช่น ความกลัวการถูกปฏิเสธ (fear of rejection) ระดับของแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงที่สูงสัมพันธ์กับเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง (avoidance relationship goals) เช่น การไม่โดดเดี่ยว หรือไม่ทะเลาะกับคู่รัก ตัวอย่างในบริบทของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกคือ บุคคลที่มีความต้องการผูกพันทางสังคมสูงกล่าวได้ว่ามีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูง จึงมักจะต้องการสร้างความใกล้ชิดกับคนรักเมื่ออยู่ด้วยกันหรือการมีเป้าหมายแบบเข้าหา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่กลัวการถูกปฏิเสธสูงหรือมีแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงสูงก็มีแนวโน้มที่จะไม่ต้องการมีความขัดแย้งในความสัมพันธ์เมื่ออยู่ด้วยกัน จึงมีการตั้งเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง (Gable, 2006; Gable & Impett, 2012) ดังนั้นนักวิจัยจึงใช้ทั้งคำว่าแรงจูงใจและเป้าหมายสลับกันไปแม้จะกล่าวถึงสิ่งเดียวกันก็ตาม ในงานวิจัยนี้จึงจะใช้คำว่าแรงจูงใจเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ

ข้อเสนอของโมเดลสอดคล้องกับหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมักเชื่อมโยงแรงจูงใจกับเป้าหมายเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น ในการศึกษาแบบรายวันเกี่ยวกับการเสียสละในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก เช่น การละทิ้งกิจกรรมที่ต้องการทำเพื่อใช้เวลาด้วยกัน ผลพบว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูงคือต้องการผูกพัน มักใช้เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในการดำเนินความสัมพันธ์ ได้แก่ ความต้องการรู้สึกใกล้ชิดกับคนรักมากขึ้น หรือทำให้คนรักมีความสุขมาเป็นเหตุผลในการเสียสละ ส่วนบุคคลที่มีแรงจูงใจแบบสูงคือกลัวการถูกปฏิเสธ มักใช้เป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยง ได้แก่ ความไม่ต้องการรู้สึกผิดหรือความต้องการหลีกเลี่ยงข้อโต้แย้งมาเป็นเหตุผลในการเสียสละ (Impett et al., 2005) ในการพูดคุยกับภรรยาเกี่ยวกับการดูแลเด็ก สามีที่มีเป้าหมายแบบเข้าหาอาจต้องการให้การสนทนาดำเนินไปอย่างราบรื่นและต้องการให้ตนกับคนรักมีความสุขจากการพูดคุยใน

ครั้งนี้ ในทางตรงกันข้าม สามีที่มีเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงอาจคำนึงถึงการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งเกี่ยวกับความคิดเห็นในการดูแลเด็กและป้องกันไม่ให้อีกฝ่ายเกิดความไม่พอใจจากการพูดคุย (Gable & Impett, 2012) ดังนั้นในเรื่องเดียวกัน หากบุคคลมีเป้าหมายความสัมพันธ์ต่างกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติแตกต่างกันไป

แรงจูงใจแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น แรงจูงใจแบบเข้าหาในระดับสูงสัมพันธ์กับการมีเหตุการณ์เชิงบวกทางสังคมบ่อยมากขึ้น โดยบุคคลที่มีความต้องการผูกพันทางสังคมมากกว่าหรือกล่าวได้ว่ามีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูง มักออกไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนและมีการออกเดทบ่อยกว่าบุคคลที่มีความต้องการผูกพันทางสังคมน้อยกว่า ซึ่งการกระทำนี้เป็นตัวแปรส่งผ่านให้บุคคลที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูงมีความพึงพอใจในการผูกพันทางสังคมมากขึ้นและความเหงาลดลง ในขณะที่แรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงในระดับสูงสัมพันธ์กับการให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์เชิงลบทางสังคมมากขึ้น เช่น บุคคลที่กลัวการถูกปฏิเสธมากกว่ามักรู้สึกกังวลมากต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มิกลัวการถูกปฏิเสธน้อยกว่า ซึ่งการให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์เชิงลบทางสังคมนั้นเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยจะส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล และบุคคลมีความพึงพอใจในการผูกพันทางสังคมลดลง (Elliot et al., 2006; Gable, 2006; Gable & Impett, 2012)

โดยสรุป ในความสัมพันธ์แบบโรแมนติกบุคคลอาจได้รับรางวัลและการลงโทษจากประสบการณ์ในความสัมพันธ์ บุคคลจึงมีทั้งแรงจูงใจแบบเข้าหาสิ่งจูงใจและหลีกเลี่ยงภัยคุกคามในความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นลักษณะที่แตกต่างระหว่างบุคคล และแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ระดับที่สูงของแรงจูงใจในเวลาหนึ่งจะส่งผลไปยังการตั้งเป้าหมายระยะสั้นในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจและเป้าหมายที่สอดคล้องกัน เช่น บุคคลที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูงมักจะมุ่งเน้นเป้าหมายแบบเข้าหาการตั้งเป้าหมายและแรงจูงใจจึงมีผลต่อความสัมพันธ์ ในส่วนถัดไปจึงจะกล่าวถึงผลของการมีเป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงต่อความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นส่วนที่งานวิจัยจำนวนมากมุ่งเน้นทำความเข้าใจ รวมถึงเป็นหนึ่งในประเด็นหลักในงานวิจัยชิ้นนี้

เป้าหมายความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันมีผลต่อผลลัพธ์ในความสัมพันธ์ การศึกษาของ Impett และคณะ (2005) ให้หลักฐานว่าการทำพฤติกรรมเดียวกัน (การเสียสละเพื่อคนรัก) ด้วยการมุ่งเน้นเป้าหมายที่ต่างกันระหว่างแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงจะให้ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ที่ต่างกัน โดยบุคคลที่ใช้เป้าหมายแบบเข้าหามักจะเกิดความรู้สึกเชิงบวกและความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่า ในขณะที่บุคคลที่ใช้เป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงมักมีความขัดแย้งในความสัมพันธ์มากกว่าและมี

ความพึงพอใจในความสัมพันธ์น้อยกว่า ในสถานการณ์ทางลบบุคคลที่มีเป้าหมายแบบเข้าหา มีแนวโน้มที่จะแสวงหาวิธีการที่สร้างสรรค์มาใช้จัดการกับช่วงเวลาที่ยากลำบากภายในความสัมพันธ์ เพื่อให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างราบรื่น รวมถึงรับรู้ว่าคุณค่าของพวกเขายอมรับและให้การสนับสนุนในกรณีที่เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ (Winterheld & Simpson, 2011)

ระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงส่งเสริมความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่า ระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงที่สูง โดยเป้าหมายแบบเข้าหาความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ในขณะที่เป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (Gable & Poore, 2008) นอกจากนี้จากการศึกษาระยะยาวแบบรายวันโดย Impett และคณะ (2010) พบว่าเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความใกล้ชิด และความรู้สึกทางบวก บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในระดับสูงจะรายงานว่ามีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความมุ่งมั่น ความใกล้ชิด และคุณภาพความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเวลาผ่านไปมากกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาต่ำ ในทางตรงกันข้ามเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงสูงจะพึงพอใจกับความสัมพันธ์น้อยกว่าบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงต่ำ และเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงสูงยังเกี่ยวข้องกับความน่าจะเป็นที่จะเลิกความสัมพันธ์มากขึ้นภายในระยะเวลาสามเดือน นอกจากนี้ความรักของบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงรายงานว่ามีความพึงพอใจในความสัมพันธ์เมื่อเวลาผ่านไปในระดับที่สูงกว่าความรักของบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาต่ำ ในขณะที่ความรักของบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงสูงก็พึงพอใจในความสัมพันธ์น้อยกว่าความรักของบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงต่ำ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จะมากเป็นพิเศษหากคู่รักทั้งสองรายงานว่ามีความมุ่งมั่นในเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงทั้งคู่ เนื่องจากทั้งคู่ต่างมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมการเติบโตและประสบการณ์เชิงบวกภายในความสัมพันธ์

โดยสรุป เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงต่างมีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ ทั้งการส่งเสริมผลเชิงบวกและการป้องกันผลเชิงลบ อันส่งผลไปยังคุณภาพของความสัมพันธ์ โดยเฉพาะความสำคัญของการมีเป้าหมายแบบเข้าหาต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์เมื่อคู่รักมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยเฉพาะการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ใน

ส่วนถัดไปจึงจะกล่าวถึงทฤษฎีการขยายตัวตนอันเป็นพื้นฐานของแนวความคิดการทำกิจกรรมขยายตัวตน หรือกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ที่มีประโยชน์ต่อการส่งเสริมและรักษาความสัมพันธ์

ทฤษฎีการขยายตัวตน (self-expansion theory)

อัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือ การนิยามตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลง และถูกหล่อหลอมได้ตลอดช่วงชีวิตผ่านเหตุการณ์ในชีวิต ประสบการณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งในอดีตและปัจจุบัน (Markus & Wurf, 1987; Slotter & Emery, 2017) การขยายตัวตน (self-expansion) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตัวตนเชิงบวกที่เกิดจากการมีมุมมอง อัตลักษณ์ และทรัพยากรใหม่ (Mattingly et al., 2014) ทั้งนี้โอกาสที่บุคคลจะขยายตัวตนเกิดขึ้นได้หลากหลายวิธีผ่านบริบทต่าง ๆ ที่บุคคลดำเนินชีวิตของตน เช่น การเรียนทำอาหาร การได้รับตำแหน่งงานใหม่ การไปเที่ยวต่างประเทศ เป็นต้น ที่สำคัญคือบุคคลมักขยายตัวตนผ่านการมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด และความสัมพันธ์แบบโรแมนติก (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2013)

ทฤษฎีการขยายตัวตน (self-expansion theory) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับกลไกพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์และการกระทำของบุคคลในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก (Aron & Aron, 1986; Aron & Aron, 1996; Aron et al., 2004) โดยอธิบายถึงอิทธิพลของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกที่มีต่อบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการขยายตัวตน ผ่านอัตลักษณ์ มุมมอง และทรัพยากรของบุคคลตลอด ประสบการณ์ในความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก บุคคลจะรับเอาแง่มุมและคุณลักษณะของคนรักเข้ามารวมกับตนเอง เพื่อส่งเสริมความใกล้ชิดและสร้างความผูกพันระหว่างกัน (Agnew et al., 1998; Aron et al., 2013; Slotter & Gardner, 2009) กล่าวคือ คู่รักมีอิทธิพลต่อกันและกันผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น การสื่อสาร การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน เป็นต้น ซึ่งทำให้ตัวตนของบุคคลได้พัฒนาและสร้างตัวตนที่ขยายขึ้นได้ (Aron et al., 2013) ตัวอย่างเช่น หากคนรักของเราชอบออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เราก็มีแนวโน้มที่จะพยายามลดการรับประทานอาหารขยะลง เนื่องจากเราได้รับแง่มุมที่ดีด้านการดูแลสุขภาพจากคนรัก ทฤษฎีการขยายตัวตนประกอบไปด้วยสองหลักการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ได้แก่ การรวมผู้อื่นเข้ามาอยู่ในตัวตน (Inclusion of Other in the Self; IOS) และ แรงจูงใจในการขยายตัวตน (Self-Expansion Motivation) โดยทั้งสองหลักการมีความเกี่ยวข้องกันและเป็นพื้นฐานของการขยายตัวตน แต่มาจากแนวคิดที่แตกต่างกัน (Aron et al., 2013)

การรวมผู้อื่นเข้ามาอยู่ในตัวตน หมายถึง การที่บุคคลที่อยู่ในความสัมพันธ์มักจะรวมเอาองค์ประกอบของบุคคลอื่นเข้ามาในตัวตนของตัวเอง (Aron & Aron, 1986) โดยที่บุคคลจะปฏิบัติ (treat) หรือมองทรัพยากร มุมมอง และตัวตนของผู้อื่นเสมือนเป็นของตนเอง ทั้งนี้บุคคลไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำว่าตนเองได้รวมเอาตัวตนและประสบการณ์ของผู้อื่นเข้ามาเป็นของตนเอง และยังคำนึงถึงทรัพยากรและความสำเร็จของผู้อื่นเสมือนเป็นของตัวเองด้วย ด้วยเหตุนี้ ยิ่งบุคคลมีปฏิสัมพันธ์และใช้เวลาร่วมกับคนรักมากขึ้นไปเรื่อย ๆ บุคคลมักพบว่าบางแง่มุมของตัวเองหรือตัวตนของเรานั้นกำลังได้พัฒนาไปให้เหมือนและเข้ากับคนรัก รวมถึงตัวตนของคนรักก็จะคล้ายคลึงกับตัวตนของเรามากขึ้นด้วยเช่นกัน (Aron et al., 2013)

แรงจูงใจในการขยายตัวตน กล่าวถึงความพยายามของบุคคลโดยทั่วไปที่จะขยายศักยภาพของตน ผ่านการได้รับทรัพยากร มุมมอง และอัตลักษณ์ใหม่ ๆ หรือเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ เพราะการมีศักยภาพดังกล่าวจะสามารถอำนวยความสะดวกหรือเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายในอนาคตได้ง่ายขึ้น สิ่งสำคัญคือแรงจูงใจในการขยายตัวตนไม่ได้ยึดกับเป้าหมาย ๆ หนึ่ง แต่เป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่บุคคลปรารถนาให้ตัวตนได้แผ่ขยายและเติบโต เพื่อช่วยให้บุคคลมีความสามารถและความพร้อมต่อการบรรลุเป้าหมายใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต (Aron & Aron, 1996; Aron et al., 2013) การรับรู้ตัวตนยังขยายตัวตนและเติบโตต่อไปเป็นหนึ่งสิ่งสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต เพราะประสบการณ์ในการขยายตัวตนทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลินและสดชื่น (Aron & Aron, 1996) ดังนั้นผู้คนจึงแสวงหาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการขยายตัวตนอยู่เสมอ ซึ่งหนึ่งวิธีการทั่วไปที่ทำให้บุคคลได้ขยายตัวตนออกไปสามารถเกิดได้ผ่านความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ตัวอย่างเช่น บางคนอาจแสวงหาความสัมพันธ์ใหม่เพื่อได้รับผลเชิงบวกของการเติบโตจากการมีความสัมพันธ์ ในขณะที่บางคนอาจแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ในความสัมพันธ์ปัจจุบันเพื่อให้การขยายตัวตนยังดำเนินต่อไป (Aron et al., 2013)

ทฤษฎีการขยายตัวตนและแรงจูงใจการขยายตัวตนอธิบายว่าคู่รักจะสามารถรู้สึกเติบโตผ่านการขยายตัวตนไปได้ตลอดความสัมพันธ์ของพวกเขาได้อย่างไร (Aron & Aron, 1986) จากที่ทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่าบุคคลมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาอัตลักษณ์ มุมมอง และทรัพยากรใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองความปรารถนาที่จะขยายตัวตน ดังนั้นบุคคลจึงมักแสวงหาประสบการณ์ที่แปลกใหม่และน่าตื่นเต้นผ่านความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเพื่อขยายความเป็นตัวตนของตนเอง และบุคคลจะรวมคนรักเข้ามาอยู่ในตัวตน (Aron & Aron, 1996; Aron et al., 2013) ในช่วงเริ่มต้นของความสัมพันธ์ คู่รักจะขยายตัวตนในอัตราที่สูง อันเป็นผลมาจากการผสมผสานมุมมองและทรัพยากรใหม่ ๆ จากการมีปฏิสัมพันธ์

ที่สดใหม่กับคู่รัก (Aron et al., 2004) คู่รักต่างให้อีกฝ่ายเข้าถึงอัตลักษณ์ของตนผ่านบทสนทนา ประสบการณ์แปลกใหม่ รวมถึงการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยที่ตัวตนของทั้งสองก็ซ้อนทับกันมากขึ้น โดยที่ไม่รู้ตัว เพราะรวมผู้อื่นเข้ามาอยู่ในตัวตนมากขึ้น (Agnew et al., 1998; Aron et al., 2013) อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปหลังจากที่ความสัมพันธ์ได้ถูกพัฒนาขึ้น คู่รักจะเริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายและเหนื่อยล้าต่อความสัมพันธ์ เนื่องจากมีโอกาสน้อยลงในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากคนรัก กล่าวคือการขยายตัวตนผ่านความสัมพันธ์ในปัจจุบันมีได้จำกัดลง (Aron et al., 2004) ซึ่งงานวิจัยในระยะยาวได้ให้ข้อสนับสนุนถึงความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ซึ่งส่งผลไปยังความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ว่า คู่แต่งงานที่มีความเบื่อหน่ายสูงและทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกันน้อยลง ในปีที่ 7 จะคาดการณ์ได้ถึงว่าคู่รักดังกล่าวจะมีความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญในปีที่ 16 และในระยะยาว คู่รักหรือคู่แต่งงานมักจะเผชิญกับระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ลดลง (Tsapelas et al., 2009)

การใช้เวลาร่วมกับคนรักเป็นกลยุทธ์สำคัญที่จำเป็นสำหรับการรักษาความสัมพันธ์แบบโรแมนติก อย่างไรก็ตามแค่เฉพาะการใช้เวลาร่วมกับคนรักก็ไม่ได้เป็นส่วนที่เพียงพอต่อการรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ไปตลอดได้ (Baxter & Dindia, 1990; Reissman et al., 1993) จากหลักการแรงจูงใจในการขยายตัวตนเสนอว่า การที่คู่รักร่วมกันทำกิจกรรมขยายตัวตนหรือกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นจะช่วยให้อีกฝ่ายรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ คุณภาพความสัมพันธ์ หลีกเลียงความเบื่อหน่าย เพิ่มความมุ่งมั่น และได้รับผลเชิงบวกโดยรวมได้ (Aron et al., 2013; Aron et al., 2000; Coulter & Malouff, 2013; Reissman et al., 1993) โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมขยายตัวตนร่วมกันจะมอบรางวัลเป็นความรู้สึกทางบวก สร้างความรู้สึกสนุกสนานและเบิกบานใจ อันเป็นการตอบสนองที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (แม้ว่ากิจกรรมที่ทำนั้นจะทำให้บุคคลได้รับความสามารถที่ต้องการเพียงเล็กน้อยก็ตาม) ซึ่งการรับรู้ถึงการขยายตัวตนนี้ส่งผลให้บุคคลมีความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์มากขึ้น ด้วยเหตุนี้การทำกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้ขยายตัวตนจึงเป็นหนึ่งในข้อเสนอแนะของวิธีการในการรักษาคุณภาพของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกได้เมื่อเวลาผ่านไป เพราะกิจกรรมขยายตัวตนสามารถมอบประสบการณ์การขยายตัวตนได้ในบริบทของความสัมพันธ์ (Aron et al., 2013)

การทำกิจกรรมขยายตัวตนร่วมกับคนรัก คือ การทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกัน (Shared self-expanding or exciting activities) ลักษณะสำคัญของกิจกรรมประเภทนี้คือความแปลกใหม่ และความท้าทาย (novel and challenging) นักวิจัยจึงมักเรียกให้เข้าใจได้ง่ายว่า “กิจกรรมที่

น่าตื่นเต้น” และใช้เป็นนิยามเชิงปฏิบัติการในการศึกษาการทำกิจกรรมขยายตัวตนร่วมกับคนรัก (Aron et al., 2000, 2013; Reissman et al., 1993) แม้ว่าโดยทั่วไปกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นมี ตัวอย่างเช่น การเดินป่า การไปต่างประเทศ หรือการเรียนรู้เกมกระดานใหม่ ส่วนกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้นมีลักษณะเป็นกิจกรรมสบาย ๆ ง่ายๆ หรือน่าเบื่อ เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือการดูโทรทัศน์ อย่างไรก็ตามลักษณะของกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและไม่น่าตื่นเต้นสามารถจัดประเภทได้ขึ้นอยู่กับความรู้ ทักษะความสามารถ และความชอบของแต่ละบุคคลต่อกิจกรรมนั้น ๆ กล่าวคือความรู้สึกตื่นเต้นแปลกใหม่ต่อกิจกรรมของบุคคลหนึ่ง ไม่อาจสะท้อนการรับรู้หรือเป็นกรณินิยามที่เหมาะสมให้กับความรู้สึกตื่นเต้นแปลกใหม่ต่อกิจกรรมต่อกิจกรรมของบุคคลอื่นได้ ตัวอย่างเช่น บุคคลทั่วไปมองว่าการเดินป่าเป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและน่าสนุก ในขณะที่เราอาจไม่ได้คิดเช่นนั้นก็ได้ ดังนั้นการแบ่งแยกว่ากิจกรรมหนึ่ง ๆ มีความน่าตื่นเต้นหรือไม่นั้น บุคคลควรประเมินด้วยตนเองมากกว่า (Aron et al., 2013; Coulter & Malouff, 2013; Harasymchuk et al., 2021; Reissman et al., 1993)

การศึกษาที่ผ่านมาทั้งในห้องปฏิบัติการและชีวิตประจำวัน (Aron et al., 2000; Reissman et al., 1993) ให้หลักฐานว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการรักษาความสัมพันธ์ที่ดำเนินไป การศึกษาในระยะแรกโดย Reissman และคณะ (1993) ได้ทำการทดลองภาคสนามเพื่อเปรียบเทียบว่าคู่แต่งงานในเงื่อนไขการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกันมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเงื่อนไขการทำกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้นและเงื่อนไขควบคุมซึ่งไม่มีการทำกิจกรรมเพิ่มเติมหรือไม่ ก่อนอื่น ผู้เข้าร่วมวิจัยจัดระดับความน่าตื่นเต้นและไม่น่าตื่นเต้นของรายการกิจกรรมต่าง ๆ ที่คู่รักทั่วไปมักทำร่วมกัน และทำมาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ จากนั้นในการทดลองผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับมอบหมายให้ใช้เวลา 1.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันเพิ่มเติมในชีวิตประจำวันตามเงื่อนไข ซึ่งรายการของกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ทำก็นำมาจากกิจกรรมที่ได้ประเมินระดับความน่าตื่นเต้นไว้ก่อนหน้า เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมจะได้ทำกิจกรรมที่ตนเองรู้สึกว่าจะน่าตื่นเต้นหรือไม่ตามเงื่อนไขที่ได้รับมอบหมาย สุดท้ายเมื่อครบ 10 สัปดาห์ผู้เข้าร่วมได้ทำมาตรวัดเพื่อประเมินความพึงพอใจในความสัมพันธ์อีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจก่อนและหลังการทำกิจกรรม และเทียบกันระหว่างสามเงื่อนไข ผลการวิจัยพบว่า คู่แต่งงานที่ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นรายงานว่ามี ความพึงพอใจในความสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจาก 10 สัปดาห์ก่อนหน้า และมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่าคู่แต่งงานในอีกสองเงื่อนไข

จากการศึกษาของ Reissman และคณะ (1993) การใช้การวิจัยเชิงทดลองให้หลักฐานว่าการได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นส่งผลให้บุคคลมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากขึ้น และประเภทของกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นให้ผลดีต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้น และเงื่อนไขควบคุมที่ไม่มีกิจกรรมเลย ทั้งนี้การที่ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมที่ตนเองประเมินว่าน่าตื่นเต้น และการได้ทำกิจกรรมในชีวิตจริงเป็นจุดแข็งของงานวิจัยในด้านความสมจริง ในขณะเดียวกันผลการศึกษาที่ได้อาจมีคำอธิบายทางเลือก (alternative explanation) ที่มาจากปัจจัยหรือสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตประจำวันมาปะปนได้ เนื่องจากการทดลองภาคสนามไม่ได้อยู่ภายใต้บริบทที่ควบคุมมากพอ คู่รักแต่ละคู่อาจมีสภาพแวดล้อม หรือข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีผลต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน จึงควรศึกษาซ้ำในบริบทอื่น และการศึกษาเชิงทดลองถัดไปควรคำนึงถึงการทดลองในบริบทที่มีการควบคุมมากขึ้น ซึ่งการศึกษาในระยะต่อมาได้อุดช่องว่างนี้เป็นอย่างดี

การศึกษาของ Aron และคณะ (2000, การศึกษาที่ 1 และ 2) ได้ใช้การศึกษาแบบสหสัมพันธ์เพื่อขยายผลการศึกษาดังกล่าวและได้ศึกษาตัวแปรส่งผ่านของความสัมพันธ์นี้ โดยการศึกษาที่ 1 ใช้แบบสอบถามผ่านการตอบกลับจากหนังสือพิมพ์ และการศึกษาที่ 2 ใช้การขอเข้าไปสอบถาม ผู้เข้าร่วมของทั้งสองการศึกษาคือบุคคลที่มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ทั้งสถานะแต่งงานแล้วหรืออยู่ร่วมกัน ผู้เข้าร่วมได้ทำแบบประเมินคุณภาพความสัมพันธ์และระดับของความน่าตื่นเต้นของการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก การศึกษาทั้งสองพบว่าบุคคลที่รายงานว่าได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักจะมีคุณภาพความสัมพันธ์ที่สูงกว่า และมีความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ที่ต่ำกว่า ซึ่งความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและคุณภาพความสัมพันธ์ กล่าวคือ การเข้าร่วมในกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นช่วยลดความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ ซึ่งนำไปสู่คุณภาพความสัมพันธ์ที่สูงกว่า

Aron และคณะ (2000, การศึกษาที่ 3 ถึง 5) ได้ใช้การวิจัยเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบผลของการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักที่มีต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ภายใต้บริบทที่มีการควบคุมมากขึ้น โดยทำการศึกษาในห้องปฏิบัติการ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีทั้งคู่แต่งงานและคู่เดท ในการศึกษาที่ 3 นี้ผู้เข้าร่วมประกอบไปด้วยทั้งคู่แต่งงานและคู่เดท ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคู่เดท ก่อนเริ่มต้นการทดลองผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้ประเมินความสัมพันธ์ของตน (โดยคู่เดทประเมินด้วยมาตรฐานความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ส่วนคู่แต่งงานประเมินด้วยมาตรฐานคุณภาพความสัมพันธ์) จากนั้นผู้เข้าร่วมได้รับมอบหมายให้ทำภารกิจ (task) ร่วมกับคู่รักตามการสุ่มเข้าเงื่อนไข ระหว่างกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น

(เงื่อนไขทดลอง) หรือไม่น่าตื่นเต้น (เงื่อนไขควบคุม) โดยในเงื่อนไขทดลอง คู่รักได้ถูกผูกมือและขาไว้ด้วยกัน โดยทั้งคู่ต้องคลานบนเสื่อผ่านสิ่งกีดขวางไปพร้อม ๆ กับการนำแท่นโม่ข้ามไปอีกฝั่งของเสื่อให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ในขณะที่เงื่อนไขควบคุมแต่ละคนได้สลัดกันคลานบนเสื่อจากฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่งได้อย่างง่ายดายจนกว่าหมดเวลา โดยไม่ต้องถูกผูกมือและขาไว้ด้วยกัน ไม่มีสิ่งกีดขวาง และไม่ต้องเคลื่อนย้ายแท่นโม่ หลังจบภารกิจแล้วคู่รักได้ประเมินความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เพื่อตรวจสอบว่าการจัดกระทำเป็นไปตามเงื่อนไขที่ได้รับมอบหมาย และคู่รักได้ประเมินความสัมพันธ์อีกครั้งเพื่อเปรียบเทียบกับก่อนทำภารกิจ ผลในการศึกษาที่ 3 พบว่า การทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นมีผลต่อการประเมินความสัมพันธ์ที่สูงขึ้นทั้งในคู่เดตและคู่แต่งงาน โดยในเงื่อนไขกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น คู่เดตรายงานความพึงพอใจที่มากขึ้น และคู่แต่งงานก็รายงานคุณภาพความสัมพันธ์ที่มากขึ้น และความพึงพอใจของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นสูงกว่าเมื่อเทียบกับคู่รักในเงื่อนไขกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้น

การศึกษาที่ 4 ทำซ้ำผลการทดลองของการศึกษาที่ 3 แต่ผู้เข้าร่วมมีเฉพาะคู่แต่งงาน การศึกษานี้ใช้ขั้นตอนและวิธีการเหมือนกับการศึกษาที่ 3 แต่ได้เพิ่มเงื่อนไขที่สามคือไม่มอบหมายกิจกรรม (โดยให้ผู้เข้าร่วมใช้เวลาทำแบบสอบถามอื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยแทน) เพื่อใช้ตรวจสอบและเปรียบเทียบว่าผลของการเพิ่มคุณภาพความสัมพันธ์ที่มากขึ้นนั้นมาจากการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น และไม่ได้เกิดจากคุณภาพความสัมพันธ์ที่ลดลงจากกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้น ผลที่พบสอดคล้องกับการศึกษาที่ 3 ว่าคู่แต่งงานที่เข้าร่วมกันทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นรายงานว่ามีคุณภาพความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าเมื่อเทียบกับคู่แต่งงานที่ทำกิจกรรมที่ไม่น่าตื่นเต้น และพบเพิ่มว่าคู่แต่งงานในเงื่อนไขกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นรายงานว่ามีคุณภาพความสัมพันธ์เพิ่มมากกว่าคู่แต่งงานในเงื่อนไขที่ไม่ได้ทำกิจกรรมด้วย ดังนั้นคุณภาพความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นมาจากการได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก

การศึกษาที่ 5 ทำซ้ำผลการทดลองของการศึกษาที่ 4 ผู้เข้าร่วมมีเฉพาะคู่แต่งงาน ใช้ขั้นตอนและวิธีการเหมือนกับการศึกษาที่ 3 โดยมีสองเงื่อนไขคือกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและไม่น่าตื่นเต้น และเพิ่มการบันทึกวิดีโอเทปการสนทนาของคู่แต่งงานทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรมเพื่อสังเกตรูปแบบการสื่อสารทางวาจาเพิ่มเติมจากการประเมินจากเพียงมาตรวัดคุณภาพความสัมพันธ์ ผลที่พบสอดคล้องกับการศึกษาที่ 3 และ 4 ว่าคู่แต่งงานรายงานคุณภาพความสัมพันธ์ที่มากขึ้นเมื่อได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น และสิ่งที่พบเพิ่มจากการถอดวิดีโอเทปด้วยบุคคลที่ไม่ทราบถึงจุดประสงค์ของงานวิจัย (independent coders) คือ ภายหลังจากทำกิจกรรมคู่แต่งงานในเงื่อนไขกิจกรรมน่า

ตื่นตื้นมีบทสนทนาเชิงสนับสนุนมากกว่าและมีบทสนทนาที่รุนแรงน้อยกว่าคู่แต่งงานในเงื่อนไขกิจกรรมไม่น่าตื่นตื้น

โดยสรุป การศึกษาของ Aron และคณะ (2000) เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื้นร่วมกับคนรักสามารถเพิ่มคุณภาพความสัมพันธ์และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ได้ทั้งในคู่รักแบบคู่แต่งงานและคู่เดท เนื่องจากกิจกรรมที่น่าตื่นตื้นช่วยลดความน่าเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ได้ซึ่งนำไปสู่การประเมินความสัมพันธ์ในเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งการศึกษามีการทำซ้ำทั้งในการศึกษาที่ 1 กับ 2 และการศึกษาที่ 3 ถึง 5 ซึ่งช่วยให้ข้อค้นพบดังกล่าวมีความเที่ยงมากขึ้น การใช้การศึกษาแบบสหสัมพันธ์ในการศึกษาที่ 1 และ 2 ซึ่งสอบถามถึงประสบการณ์การทำกิจกรรมกับคนรักในการใช้ชีวิตจริง ทำให้ได้หลักฐานว่าโดยทั่วไปบุคคลที่ทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื้นร่วมกับคนรักมากกว่ามีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพความสัมพันธ์ที่สูงกว่า และมีตัวแปรส่งผ่านคือความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ ในขณะที่การใช้การทดลองในห้องปฏิบัติการในการศึกษาที่ 3 ถึง 5 ซึ่งอยู่ในบริบทที่มีการควบคุมสูงทำให้ผลที่พบว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื้นทำให้บุคคลมีคุณภาพความสัมพันธ์ที่สูงขึ้นมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพิ่มเติมจากช่องว่างในการศึกษาของ Reissman และคณะในปี 1993

การศึกษาของ Coulter และ Malouff (2013) ใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบภาคสนามที่คล้ายกับกระบวนการของ Reissman และคณะ (1993) คือ มอบหมายงานให้ผู้ร่วมวิจัยไปปฏิบัติในชีวิตจริง ผู้เข้าร่วมงานวิจัยนี้ส่วนมากเป็นคู่แต่งงานและคู่ที่อยู่ด้วยกันแต่ยังไม่ได้แต่งงาน เพื่อศึกษาว่าการได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นตื้นร่วมกับคนรักนั้นส่งเสริมความพึงพอใจในความสัมพันธ์เมื่อเวลาผ่านไปหรือไม่ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นคู่รักทั้งสองฝ่ายซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของ Reissman และคณะ (1993) ก่อนการทดลองผู้เข้าร่วมได้ประเมินความตื่นตื้นในความสัมพันธ์ ความรู้สึกเชิงบวก และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ โดยทำแบบประเมินแยกกันกับคนรัก คู่รักที่ได้รับการสุ่มให้เข้าเงื่อนไขการทดลองได้รับมอบหมายให้ร่วมกันระบุกิจกรรมที่น่าตื่นตื้น 10 รายการที่ทำเพื่อเพิ่มความตื่นตื้นในความสัมพันธ์ได้ และให้เลือกทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อย 1 กิจกรรมจาก 10 รายการดังกล่าว โดยใช้เวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1.5 ชั่วโมงเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในขณะที่คู่รักที่ได้รับการสุ่มให้เข้าเงื่อนไขควบคุมได้รับการขอให้รื้อมอบหมายงานในอีก 4 สัปดาห์ถัดไป (และได้เริ่มกิจกรรมเหมือนคู่รักในเงื่อนไขทดลองในอีก 4 สัปดาห์ถัดไป เพื่อให้คู่รักในเงื่อนไขควบคุมได้รับประโยชน์จากการทดลองนี้เช่นกัน) หลังจาก 4 สัปดาห์แรกนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตอบมาตรวัดทั้งหมดเป็นครั้งที่ 2 เพื่อเก็บผลหลังจบระยะเวลาที่ได้มอบหมายให้ทำกิจกรรม และผู้เข้าร่วมวิจัยได้ประเมินมาตรวัดทั้งหมดอีก

ครั้งเป็นครั้งที่ 3 เพื่อเก็บผลติดตาม (follow-up) เมื่อเวลาผ่านไปแล้วอีก 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ ข้อมูลในหน่วยของคู่รัก ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ dyadic ตามวิธีของ Kenny (1988) ผล พบว่าเมื่อครบ 4 สัปดาห์แรกของการทดลอง คู่รักในเงื่อนไขทดลองรายงานว่ามีความตื่นเต้นใน ความสัมพันธ์สูงขึ้น มีความรู้สึกทางบวกสูงขึ้น และความพึงพอใจในความสัมพันธ์สูงขึ้น และมีคะแนน มากกว่าคู่รักในเงื่อนไขควบคุม นอกจากนี้เมื่อเวลาผ่านไปอีก 4 สัปดาห์หลังการทดลอง คู่รักใน เงื่อนไขทดลองก็ยังรายงานผลติดตามว่ามีความตื่นเต้นในความสัมพันธ์ ความรู้สึกทางบวก และความ พึงพอใจในความสัมพันธ์ในระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งให้หลักฐานว่าการทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นกับ คู่รักให้ผลเชิงบวกต่อการประเมินความสัมพันธ์แบบข้ามเวลาด้วย

โดยสรุป การศึกษาของ Coulter และ Malouff (2013) ให้ข้อสนับสนุนถึงผลของการ ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักที่มีต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ให้มากขึ้นใน บริบทชีวิตจริง โดยในการศึกษานี้ใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบภาคสนามและให้ผู้เข้าร่วมเลือกทำ กิจกรรมที่น่าตื่นเต้นตามที่ตนประเมินเองเช่นเดียวกับการศึกษาของ Reissman และคณะ ในปี 1993 ซึ่งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักอย่างมีความสมจริงกับการดำเนินชีวิต และ พยายามออกแบบให้ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นตามที่ตนเองรับรู้ว่ามีควมที่น่าตื่นเต้น รวมถึง เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เลือกเอง

โดยรวม หลักฐานของการศึกษาก่อนหน้าแสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับ คนรักให้ผลเชิงบวกต่อคุณภาพความสัมพันธ์และความพึงพอใจในสัมพันธ์มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การทำกิจกรรมอื่นที่ไม่น่าตื่นเต้น ทั้งนี้ในแต่ละการศึกษาที่ผ่านมาวัดผลของการทำกิจกรรมที่น่า ตื่นเต้นที่มีต่อความสัมพันธ์แบบโรแมนติกผ่านตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ซึ่งแสดงถึง ผลลัพธ์เชิงบวกในการรักษาความสัมพันธ์และความเป็นอยู่ที่ดีของความสัมพันธ์ เนื่องจากการทำ กิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกันช่วยลดความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ นอกจากนี้ เห็นได้ว่ากิจกรรมที่น่า ตื่นเต้นนั้นมีความเฉพาะส่วนบุคคล กล่าวคือแต่ละบุคคลต่างรับรู้หรือประเมินความน่าตื่นเต้นของแต่ ละกิจกรรมที่แตกต่างกันไป และยังขึ้นอยู่กับความสามารถและความชอบส่วนตัวในการทำกิจกรรม ตื่นเต้นดังกล่าวด้วย ดังนั้นในการคำนึงถึงความสมจริง กิจกรรมดังกล่าวควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วม วิจัยได้เลือกเองโดยอิสระ และผู้เข้าร่วมวิจัยได้ประเมินด้วยตนเองว่ากิจกรรมนั้นมีความน่าตื่นเต้น (Aron et al., 2013; Coulter & Malouff, 2013; Reissman et al., 1993)

แม้ว่างานวิจัยในอดีตสนับสนุนว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นมีประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ แบบโรแมนติก คือช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์และคุณภาพความสัมพันธ์ที่มากขึ้น

จากการทำกิจกรรมดังกล่าว เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาอาจเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีบทบาทในผลของการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรักต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ได้ เนื่องจากเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหามีผลต่อผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ในคู่รัก ซึ่งรวมถึงผลต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ในส่วนต่อไปจึงจะอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและการขยายตัวตน อันเป็นพื้นฐานไปสู่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก รวมถึงงานวิจัยก่อนหน้าที่ได้ศึกษาถึงหัวข้อดังกล่าว ซึ่งเป็นแนวทางและมีช่องว่างทางการศึกษาที่เป็นความสนใจของงานวิจัยชิ้นนี้

เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและการขยายตัวตน

Mattingly และคณะ (2012) เสนอว่าการขยายตัวตนเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจแบบเข้าหา โดยการขยายตัวตนกล่าวได้ว่าเป็นแรงจูงใจแบบเข้าหาแบบหนึ่ง เมื่อบุคคลแสวงหาประสบการณ์เชิงบวกเพื่อขยายความเป็นตัวตนออกไป การขยายตัวตุนก็ช่วยเติมเต็มแรงจูงใจแบบเข้าหา จะเห็นได้จากภาษาที่ใช้อธิบายประสบการณ์ทางการขยายตัวตน ซึ่งได้แก่ การเพิ่มพูน การแผ่ขยาย ความน่าตื่นเต้น (Aron & Aron, 1997) มีความสอดคล้องกับคำศัพท์ที่ใช้บรรยายลักษณะของแรงจูงใจแบบเข้าหา ได้แก่ การได้รับ การเติบโต แรงจูงใจแบบเข้าหาจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการขยายตัวตน ในขณะที่ไม่พบว่าการขยายตัวตนมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยง บุคคลที่มีแรงจูงใจแบบการเข้าหาในระดับสูง จะแสวงหาโอกาสที่ทำให้เกิดการขยายตัวตุนมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการมีกิจกรรมที่น่าสนใจ แปลกใหม่ และน่าตื่นเต้น โดยพบว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูง มักจะอ่อนไหวต่อโอกาสที่เกี่ยวข้องกับการขยายตัวตุนมากกว่า และจะถูกดึงดูดโดยคนรักที่บุคคลมองว่าสามารถมอบโอกาสในการขยายตัวตุนให้ได้มากกว่า รวมถึงมีความสนใจที่มากขึ้นต่อการเริ่มต้นความสัมพันธ์กับคนที่เสนอโอกาสในการขยายตัวตุนได้มากกว่า ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาสูงมีแนวโน้มที่จะอยากทำความรู้จักและต้องการมีความสัมพันธ์กับคนที่สามารถเสนอแง่มุมใหม่ ๆ ที่น่าตื่นเต้น หรือคนที่มีความถนัดในสิ่งที่เราสนใจอยากเรียนรู้

ในทำนองเดียวกัน เป้าหมายแบบเข้าหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสบการณ์ขยายตัวตน ในขณะที่เป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ขยายตัวตน โดยเมื่อบุคคลมีเป้าหมายแบบเข้าหาสูง บุคคลจะแสวงหาและมีประสบการณ์ที่ขยายตัวตุนสูงขึ้น ซึ่งการศึกษาแบบรายวันให้หลักฐานว่าการมีเป้าหมายแบบเข้าหาสูงนำไปสู่การเกิดขึ้นของการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น กล่าวคือในวันที่บุคคลมีเป้าหมายแบบเข้าหาสูงขึ้นจะส่งผลให้บุคคลได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคน

รัก (Harasymchuk et al., 2020) และในอีกการศึกษาให้หลักฐานว่าการมีเป้าหมายแบบเข้าหาสูงนำไปสู่การวางแผนการทำกิจกรรมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการขยายตัวตนในความสัมพันธ์ และสร้างความใกล้ชิดกับคนรักมากขึ้น (Harasymchuk et al., 2021)

Harasymchuk และคณะ (2020) ได้ใช้การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์โดยเก็บข้อมูลแบบรายวันเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในแต่ละวันและการได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรัก และผลต่อการขยายตัวตนและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ผู้เข้าร่วมเป็นคู่รักทั้งสองฝ่ายที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ในทุกสัปดาห์คู่รักทั้งสองฝ่ายได้ตอบมาตราวัดเป้าหมายความสัมพันธ์ การขยายตัวตนจากความสัมพันธ์ การทำหรือไม่ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคู่รัก ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความรู้สึกทางบวก และระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับคนรัก ซึ่งแต่ละคนได้ตอบแบบสอบถามแยกกันผ่านลิงก์ที่ได้รับจากอีเมลส่วนตัวของตนเองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาเป็นตัวแปรต้น การทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแรก การขยายตัวตนเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวที่สอง และความพึงพอใจในความสัมพันธ์เป็นตัวแปรตาม โดยมีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยง ความรู้สึกทางบวก และระยะเวลาที่ใช้ร่วมกันในวันนั้นกับคนรักเป็นตัวแปรควบคุม นอกจากนี้วิเคราะห์ข้อมูล dyadic ด้วยแบบจำลองการวิเคราะห์รายคู่แบบไขว้ The actor-partner interdependence model (APIM; Cook & Kenny, 2005) เพื่อตรวจสอบผลที่เป็นอิทธิพลระหว่างบุคคลสองฝ่าย (interdependence) ผลพบว่าในวันที่บุคคลรวมถึงคนรักมีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงกว่าวันอื่น บุคคลรายงานว่าตนได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ซึ่งการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแรกที่ส่งผลทางบวกต่อตัวแปรส่งผ่านตัวที่สองคือการขยายตัวตนจากความสัมพันธ์ ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่สูง ผลดังกล่าวคงเดิมเมื่อใช้ระดับของเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยง ความรู้สึกทางบวก และระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับคนรักมาควบคุมการวิเคราะห์ผลทางสถิติ กล่าวคือระดับของเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยง ระดับของความรู้สึกทางบวก และระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับคนรัก ไม่ได้เป็นคำอธิบายทางเลือกสำหรับผลที่พบ แม้เป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงของบุคคลรวมถึงคนรัก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์

โดยสรุป การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาที่สูงขึ้นของทั้งตนเองและคนรักในแต่ละวันเปิดโอกาสให้คู่รักได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกัน ซึ่งทำให้เกิดการขยายตัวตน และนำไปสู่การมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่สูงขึ้น การใช้การศึกษาแบบรายวันนี้ให้หลักฐานว่านอกจากเป้าหมายความสัมพันธ์จะเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ในแต่ละวันบุคคล

ยังมีระดับของเป้าหมายความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลง เนื่องจากระดับของเป้าหมายแบบเข้าหาหรือหลีกเลี่ยงได้รับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนเป้าหมายแต่ละอย่างในระดับที่ต่างกันไปตามสถานการณ์ของความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้มีการวัดเพียงว่าบุคคลได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักหรือไม่ แต่ไม่ได้มีการวัดระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งเป็นไปได้ว่าเมื่อบุคคลมีระดับของเป้าหมายแบบเข้าหาที่แตกต่างกัน อาจส่งผลต่อระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนรักได้

Harasymchuk และคณะ (2021) ได้ใช้การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหากับการวางแผนและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเติบโตและความใกล้ชิดภายในความสัมพันธ์เมื่อเวลาผ่านไป งานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 การศึกษา โดยทั้งสองการศึกษามีผู้เข้าร่วมเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและส่วนมากเป็นบุคคลที่แต่งงานแล้วหรืออยู่อาศัยร่วมกับคนรัก

การศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบมาตรวัดเป้าหมายความสัมพันธ์ เขียนถึงกิจกรรมที่จะทำในเดด ประเมินความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม โอกาสที่กิจกรรมจะขยายตัวตนและสร้างความใกล้ชิด และความเป็นไปได้ที่จะทำกิจกรรมนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาเป็นตัวแปรต้น ระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแรก การคาดการณ์ว่ากิจกรรมนี้จะขยายตัวตนเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวที่สอง และการคาดการณ์ว่ากิจกรรมนี้จะสร้างความใกล้ชิดกับคนรักเป็นตัวแปรตาม พบผลว่าบุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในระดับสูง จะวางแผนกิจกรรมที่ประเมินว่าน่าตื่นเต้นกว่า ทั้งจากตัวผู้ร่วมวิจัยเองและจากบุคคลที่ไม่ทราบถึงจุดประสงค์ของงานวิจัย (independent coders) ซึ่งระดับความน่าตื่นเต้นนี้เป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแรก ที่ส่งผลต่อตัวแปรส่งผ่านตัวที่สองคือการคาดการณ์ว่ากิจกรรมนี้จะขยายตัวตนในระดับสูง อันจะนำไปสู่การคาดการณ์ว่ากิจกรรมนี้จะสร้างความใกล้ชิดในระดับสูง โดยที่ใช้เป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรควบคุม และระดับของเป้าหมายความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยงไม่ได้มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ นอกจากนี้บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงก็รายงานว่ามีความเป็นไปได้สูงที่ตนจะทำกิจกรรมนั้นจริง

ในการศึกษาที่ 2 มุ่งเน้นทำซ้ำข้อค้นพบในการศึกษาแรก และเพิ่มการติดตามผลลัพธ์ของการได้ทำกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ โดยศึกษาในผู้ร่วมวิจัยกลุ่มใหม่ เครื่องมือที่ใช้และขั้นตอนการวิจัยเหมือนในการศึกษาแรก ได้แก่ ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาและหลีกเลี่ยง ระบุกิจกรรมที่วางแผนว่าจะทำร่วมกับคนรักในหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า ประเมินความน่า

ต้นตอของกิจกรรม การคาดการณ์ว่ากิจกรรมจะทำให้เกิดการขยายตัวตนและสร้างความใกล้ชิดกับคนรัก โดยคณะผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมวิจัยทำกิจกรรมนั้นภายใน 1 สัปดาห์หลังจากให้ข้อมูลเหล่านี้ และขอให้ตอบแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังจากผู้ร่วมวิจัยได้ทำกิจกรรมนั้นแล้ว ในขั้นตอนนี้ผู้ร่วมวิจัยตอบมาตรวัดการขยายตัวตน และมาตรวัดความใกล้ชิดที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม ผลของการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาที่ 1 ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสูงจะวางแผนกิจกรรมได้น่าตื่นเต้นกว่าซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแรก นำไปสู่การคาดการณ์ว่าตนเองจะขยายตัวตนในระดับสูงจากการทำกิจกรรมนี้ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวที่สอง และส่งผลต่อการคาดการณ์ว่าการทำกิจกรรมจะสร้างความใกล้ชิดกับคนรักได้มาก การศึกษาที่ 2 ยังแสดงให้เห็นผลที่เกิดขึ้นจริงหลังการทำกิจกรรมว่าเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหากระตุ้นให้เกิดการวางแผนกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น ซึ่งทำให้บุคคลเกิดการขยายตัวตนจากการทำกิจกรรมดังกล่าวในระดับสูงขึ้นจริง ซึ่งเพิ่มความใกล้ชิดกับคนรักในลำดับต่อมา นอกจากนี้บุคคลส่วนใหญ่รายงานว่าได้เลือกทำกิจกรรมตามที่ตนวางแผนและระบุไว้เมื่อหนึ่งสัปดาห์ก่อนหน้านี้

โดยสรุป งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาเกี่ยวข้องกับการแสวงหาโอกาสการขยายตัวตนในความสัมพันธ์ผ่านการเลือกทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก ในการริเริ่มการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก หากบุคคลมีเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในระดับสูง บุคคลจะวางแผนและได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นมากกว่า ซึ่งทำให้บุคคลได้ขยายตัวตนจากความสัมพันธ์มากขึ้น และนำไปสู่การเพิ่มความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ได้ในที่สุด ในการศึกษาที่ 2 ให้หลักฐานว่ากิจกรรมที่บุคคลตัดสินใจทำร่วมกับคนรักในเวลาต่อมามักเป็นไปตามกิจกรรมที่เคยวางแผนไว้ว่าอยากจะทำ กล่าวคือบุคคลมักจะวางแผนถึงกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรักโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นจริงในอนาคต นอกจากนี้คณะผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมเขียนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมจะทำในเขตได้อย่างเปิดกว้าง โดยไม่ได้ให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงอื่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถระบุกิจกรรมที่สะท้อนถึงระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาของแต่ละบุคคลได้มากที่สุด ซึ่งนับเป็นข้อดีของงานวิจัยชิ้นนี้ในการศึกษาถึงระดับเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาที่ส่งผลไปยังระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรัก

การศึกษาของ Girme และคณะ (2014) ใช้การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ศึกษาถึงผลเชิงบวกและลบที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก รวมถึงแรงจูงใจในการทำกิจกรรม งานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 การศึกษา ในการศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่แต่งงานแล้วหรือยังไม่ได้แต่งงานแต่อาศัยอยู่ร่วมกัน ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบมาตรวัดคุณภาพความสัมพันธ์ ตามด้วยการตอบแบบสอบถาม

ปลายเปิดโดยขอให้ระบุกิจกรรมที่ได้ทำกับคนรักเพื่อให้ได้มีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน (quality time) และแรงจูงใจในการทำกิจกรรมดังกล่าว (activity motivation) ตามด้วยมาตรวัดความทุ่มเทที่ตนมีต่อการทำกิจกรรม การรับรู้ความทุ่มเทที่คนรักมีต่อการทำกิจกรรม และมาตรวัดความใกล้ชิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ก่อนการวิเคราะห์ผลคณะผู้วิจัยนำคำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิดให้ independent coders ประเมินความน่าตื่นเต็นของกิจกรรมและแบ่งประเภทแรงจูงใจในการทำกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (เช่น การได้ใช้เวลาด้วยกัน เป็นกิจกรรมที่ทั้งสองฝ่ายสนใจหรือสนุกที่ได้ทำ การเพิ่มพูนความสัมพันธ์) แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก (เช่น การได้ใกล้ชิดและรู้จักคนรักมากขึ้น กิจกรรมที่คนรักสนใจหรือสนุกที่ได้ทำ) และแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง (เช่น กิจกรรมที่ตนเองสนใจหรือสนุกที่ได้ทำ ความสะดวกในการทำ ความต้องการส่วนตัว) บุคคลส่วนมากรายงานว่ามีความสนใจในการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นการคำนึงถึงความสัมพันธ์และคนรัก การวิเคราะห์ข้อมูลในบางขั้นตอนคณะผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมที่ทำโดยแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับมุ่งเน้นคนรักว่าเป็นประเภทเดียวกัน โดยอธิบายในมุมมองของทฤษฎีการขึ้นต่อกัน (interdependence theory: Kelley & Thibaut, 1978)

ในการศึกษาที่ 1 พบว่า ความใกล้ชิดที่ได้จากการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพความสัมพันธ์ โดยรวมบุคคลรายงานว่ากิจกรรมที่ตนเองทำร่วมกับคนรักเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างน่าตื่นเต็น แต่ระดับความน่าตื่นเต็นของกิจกรรมไม่สัมพันธ์กับความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมและคุณภาพความสัมพันธ์ จากผู้เข้าร่วม 196 คน ร้อยละ 65.90 รายงานว่าใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ ร้อยละ 18.60 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ร้อยละ 15.5 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง คุณภาพความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าคุณภาพความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ความทุ่มเทที่ตนเองมีต่อการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรม และการรับรู้ความทุ่มเทที่คนรักมีต่อการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทั้งความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมและคุณภาพความสัมพันธ์

การศึกษาที่ 2 ทำซ้ำและขยายข้อค้นพบของผลการศึกษาแรกโดยเพิ่มการติดตามผลลัพธ์จากการทำกิจกรรมเมื่อเวลาผ่านไป 3 เดือน เพิ่มการศึกษาถึงปัจจัยอื่นเพิ่มเติมจากการศึกษาแรก และเก็บข้อมูลจากคู่รักทั้งสองฝ่าย โดยศึกษาในผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มใหม่ ส่วนใหญ่แต่งงานแล้วหรือยังไม่ได้แต่งงานแต่อาศัยอยู่ร่วมกัน คู่รักทั้งสองฝ่ายได้แยกกันตอบแบบสอบถามปลายเปิดและมาตรวัดต่าง ๆ

เหมือนในการศึกษาแรก นอกจากนี้ได้ตอบมาตรการวัดความเครียดจากการทำกิจกรรม มาตรการวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรม และตอบมาตรการวัดทั้งหมดนี้อีกครั้งใน 3 เดือนถัดไป ซึ่งก่อนการวิเคราะห์กลุ่มผู้วิจัยได้ให้ independent coders ประเมินคำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด ด้วยวิธีการที่เหมือนในการศึกษาแรก คือ ประเมินระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม และแบ่งประเภทแรงจูงใจในการทำกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง ในการศึกษาที่ 2 คณะผู้วิจัยเพิ่มการวิเคราะห์ข้อมูล dyadic ด้วย actor-partner interdependence model (APIM; Cook & Kenny, 2005) เพื่อตรวจสอบผลที่เป็นอิทธิพลระหว่างบุคคลสองฝ่าย (interdependence) และการวิเคราะห์ข้อมูลในบางขั้นตอนคณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่ทำโดยแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับมุ่งเน้นคนรักว่าเป็นประเภทเดียวกัน

ผลที่พบสอดคล้องกับการศึกษาที่ 1 ว่า ความใกล้ชิดที่ได้จากการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพความสัมพันธ์ โดยรวมบุคคลรายงานว่ากิจกรรมที่ตนเองทำร่วมกับคนรักเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างน่าตื่นเต้น แต่ระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมไม่สัมพันธ์กับความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมและคุณภาพความสัมพันธ์ จากผู้เข้าร่วม 166 คน ร้อยละ 68.10 รายงานว่าใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ ร้อยละ 9.60 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ร้อยละ 22.3 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง การศึกษาที่ 2 พบผลเพิ่มว่า ระดับของความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมไม่สัมพันธ์กับความเครียดและความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรม ความเครียดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองสูงกว่าความเครียดจากการทำกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์

จากการวิเคราะห์ด้วย APIM ด้านอิทธิพลแบบตรง (actor effect) พบว่า ความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมในระดับสูง ความเครียดในความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมในระดับสูงของตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพความสัมพันธ์ของตนทั้งในเวลาปัจจุบันและเมื่อเวลาผ่านไป ความทุ่มเทที่ตนเองมีต่อการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมทั้งในเวลาปัจจุบันและเมื่อเวลาผ่านไป การรับรู้ความทุ่มเทที่คนรักมีต่อการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทั้งความใกล้ชิดและคุณภาพความสัมพันธ์เฉพาะในเวลาปัจจุบัน และการรับรู้ความทุ่มเทที่คนรักมีต่อการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมเฉพาะเมื่อเวลาผ่านไป ใน

ด้านอิทธิพลแบบไขว้ (partner effect) พบเฉพาะว่าความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรมในระดับสูง ความเครียดในความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมในระดับสูงของตน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพความสัมพันธ์ของคนรักทั้งในเวลาปัจจุบันและเมื่อเวลาผ่านไป

โดยสรุป การศึกษานี้ให้หลักฐานว่า แรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นที่แต่ละบุคคลเลือกใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง แม้ว่าบุคคลมีแรงจูงใจที่หลากหลายต่อการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก แต่ล้วนเป็นแรงจูงใจเพื่อแสวงหาผลลัพธ์เชิงบวกที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งเป็นลักษณะของแรงจูงใจแบบเข้าหาตนเอง เช่นเดียวกับจากหลักฐานในการศึกษานำร่องของ Güngör (2021) ของกลุ่มตัวอย่างชาวตุรกี 42 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้อธิบายถึงแรงจูงใจที่ตนใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก แล้วให้ independent coders นำมาจัดประเภทของแรงจูงใจตามวิธีการในงานวิจัยของ Girme และคณะ (2014) พบว่า ร้อยละ 46.15 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (เช่น ความเหมือนกันของทั้งสองฝ่าย ความเต็มใจที่จะทำสิ่งแปลกใหม่ด้วยกัน) ร้อยละ 15.71 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความรัก (เช่น การเรียนรู้และค้นหาอีกฝ่ายให้มากขึ้น การทำให้คนรักมีความสุข) ร้อยละ 35.26 ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (เช่น ความสนุกและความพอใจส่วนตัว ความสะดวกและความเป็นตัวเอง) และส่วนที่เหลือร้อยละ 2.88 ใช้แรงจูงใจอื่น ๆ นอกเหนือจาก 3 ประเภท (เช่น การใช้คำแนะนำจากเพื่อน) ซึ่งโดยรวมเนื้อหาของแต่ละแรงจูงใจมีลักษณะสอดคล้องกับแรงจูงใจแบบเข้าหา กล่าวคือบุคคลทำกิจกรรมร่วมกับคนรักเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ทางบวกในด้านใดด้านหนึ่ง

ทั้งนี้การแบ่งแรงจูงใจในการทำกิจกรรมกับคนรักเป็น 3 ประเภท สอดคล้องกับการแบ่งแรงจูงใจตามการคำนึงถึงตนเอง (self-focused concerns) และการคำนึงถึงผู้อื่น (other-focused concerns) อันเป็นประเภทของแรงจูงใจที่มักถูกกล่าวถึงในบริบทการทำพฤติกรรมเพื่อสังคม (prosocial behavior) และพฤติกรรมองค์กร (organizational behavior) (De Dreu & Nauta, 2009) จากหลายการศึกษา พบว่า การทำพฤติกรรมเพื่อสังคมด้วยการคำนึงถึงผู้อื่น มีแนวโน้มให้ผลลัพธ์ทางบวกมากกว่าการคำนึงถึงตนเอง โดยเมื่อบุคคลทำพฤติกรรมเพื่อสังคมด้วยการคำนึงถึงผู้อื่น บุคคลจะเกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่าบุคคลที่ใช้การคำนึงถึงตนเอง (Wiwad & Akinin, 2017) ในบริบทของการบริจจาค บุคคลมีความสุขจากการบริจจาคแบบไม่เปิดเผย มากกว่าการบริจจาคในที่สาธารณะ เนื่องจากการบริจจาคในที่สาธารณะมักถูกจูงใจด้วยการคำนึงถึงตนเองมากกว่า (Wang &

Tong, 2015) ในบริบทองค์กร การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกหัด (mentor) ก็ใช้การแบ่งตามการคำนึงถึงตนเองและการคำนึงถึงผู้อื่นเช่นกัน นอกจากนี้ ในด้านการคำนึงถึงผู้อื่นยังประกอบไปด้วยด้านย่อย ๆ ได้แก่ การคำนึงถึงองค์กร การคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับพนักงานฝึกหัด (protégé) ซึ่งสอดคล้องกับแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ และการคำนึงถึง protégé ซึ่งสอดคล้องกับแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ซึ่งการใช้แรงจูงใจที่มุ่งเน้นต่างกันระหว่างการคำนึงถึงตนเองและการคำนึงถึงผู้อื่น มีผลไปยังแนวทางพฤติกรรมและการแสดงออกอย่างแตกต่างกันต่อ protégé เช่น mentor ที่มุ่งเน้นการคำนึงถึงผู้อื่นมีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนโดยเอา protégé เป็นศูนย์กลางมากกว่า และต้องการที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับ protégé มากกว่า เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่ประโยชน์และผลลัพธ์เชิงบวกสำหรับทั้งสองฝ่ายทั้งในด้านความสัมพันธ์ เครือข่าย และองค์กร ให้ข้อเสนอแนะว่าแรงจูงใจที่คำนึงถึงผู้อื่น ซึ่งหมายรวมถึงแรงจูงใจที่คำนึงถึงความสัมพันธ์ และแรงจูงใจที่คำนึงถึงอีกฝ่าย มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงบวกที่จะเกิดขึ้นมากกว่าการใช้แรงจูงใจที่คำนึงถึงตนเอง (Janssen et al., 2014; Liu et al., 2021)

เมื่อพิจารณาถึงแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักของ Girme และคณะ (2014) พบว่าบุคคลที่ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรัก มีแนวโน้มที่บุคคลรวมถึงคนรักจะได้รับผลลัพธ์เชิงบวกมากขึ้นจากการทำกิจกรรม ซึ่งได้แก่ ความใกล้ชิดจากการทำกิจกรรม และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากกิจกรรม ในขณะที่บุคคลที่ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการตนเอง มีแนวโน้มที่บุคคลรวมถึงคนรักจะเกิดความเครียดในความสัมพันธ์มากขึ้นจากการทำกิจกรรม ดังนั้น การศึกษานี้ให้ข้อเสนอแนะว่าการใช้แรงจูงใจเชิงบวกที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรัก สนับสนุนให้บุคคลและคนรักได้รับผลลัพธ์เชิงบวกจากการทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าแรงจูงใจที่มุ่งเน้นตนเอง โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะได้รับความใกล้ชิดมากกว่า มีพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่า และเกิดความเครียดในความสัมพันธ์น้อยกว่า ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพของความสัมพันธ์ นอกจากนี้การทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต้องอาศัยความร่วมมือของทั้งสองฝ่าย ซึ่งความทุ่มเทของทั้งสองฝ่ายก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพของความสัมพันธ์ด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตามผลของการศึกษานี้ไม่พบว่าระดับของความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมสัมพันธ์กับความใกล้ชิดและคุณภาพความสัมพันธ์ ต่างจากงานวิจัยอื่นที่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว ซึ่งงานวิจัยนี้จัดระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมโดยใช้การประเมินจาก independent coders แทนที่จะให้ผู้เข้าร่วมเป็นผู้ประเมินความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง ซึ่งอาจเป็นส่วนที่ทำให้ผลการวิเคราะห์ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น และควรให้ผู้เข้าร่วมเป็นผู้ประเมินเองมากกว่าเพื่อสะท้อนความ

นำต้นตอของกิจกรรมนี้ตามมุมมองของตน ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะที่งานวิจัยก่อนหน้าได้ให้ความสำคัญในประเด็นนี้ (Coulter & Malouff, 2013; Reissman et al., 1993)

นอกจากนี้งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการวิจัยแบบสหสัมพันธ์ ซึ่งนักวิจัยต่างได้เสนอแนวทางในการทำวิจัยในอนาคตไว้ว่าควรมีการศึกษาเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบความเป็นสาเหตุ (Harasymchuk et al., 2020; Harasymchuk et al., 2021) งานวิจัยนี้จึงจะดำเนินการวิจัยแบบทดลอง ซึ่งมีงานวิจัยในอดีตบางงานที่เกี่ยวข้องกับการชี้้นำแรงจูงใจดังนี้

งานวิจัยเชิงทดลองผ่านการตอบแบบสอบถามออนไลน์ ของ Muise และคณะ (2017) ได้ออกแบบการจัดกระทำด้วยการชี้้นำ (priming) เป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยงในบริบทของการมีกิจกรรมทางเพศร่วมกับคนรัก (approach and avoidance sexual goals) เพื่อศึกษาอิทธิพลของเป้าหมายแบบเข้าหาเปรียบเทียบกับเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงต่อผลลัพธ์ทางความสัมพันธ์ ได้แก่ ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ซึ่งงานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 การศึกษา ในทั้งสองการศึกษามีผู้เข้าร่วมเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติก โดยส่วนมากเป็นบุคคลที่แต่งงานแล้วหรืออยู่อาศัยกับคนรัก และรายงานว่าได้มีเพศสัมพันธ์กับคนรักในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ในการศึกษาที่ 1 เมื่อผู้เข้าร่วมการทดลองได้ให้ข้อมูลทั่วไปสำหรับการคัดกรองคุณสมบัติผู้เข้าร่วมและให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ถูกสุ่มเข้า 1 เงื่อนไข จากทั้งหมด 3 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขการทดลองเป้าหมายแบบเข้าหา เงื่อนไขการทดลองเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง และเงื่อนไขควบคุม ในสองเงื่อนไขการทดลอง คณะผู้วิจัยได้จัดกระทำโดยขอให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงเวลาที่ตนได้มีกิจกรรมทางเพศกับคนรักเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวก (เงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหา) หรือเพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์เชิงลบ (เงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง) แล้วให้ผู้เข้าร่วมเขียน (writing task) ตอบข้อความปลายเปิด 2 ข้อ ซึ่งเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรัก ในข้อแรก ให้บรรยายถึงรายละเอียดของกิจกรรมทางเพศนั้น โดยเขียนมากที่สุดเท่าที่จะเขียนได้ และในข้อสองให้ผู้เข้าร่วมเขียนเหตุผลตลอดจนความคิดและความรู้สึกที่ตนมีต่อกิจกรรมทางเพศนั้น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวกหรือเพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์เชิงลบ โดยให้เขียนมากที่สุดเท่าที่จะเขียนได้และใช้เวลาเขียน 5 นาทีหากเป็นไปได้ ส่วนในเงื่อนไขควบคุม ผู้เข้าร่วมการทดลองเขียนตอบข้อความปลายเปิด 2 ข้อที่แตกต่างกัน โดยในข้อแรกให้บรรยายถึงห้องหรือสถานที่ที่ตนเองอยู่ในเวลานี้ และในข้อสองให้เขียนบรรยายถึงห้องอื่นหรือสถานที่อื่นที่ได้เคยอยู่ในเวลาก่อนหน้านี้ โดยใช้เวลาเขียน 5 นาทีหากเป็นไปได้ จากนั้นผู้เข้าร่วมการทดลองตอบมาตรวัดความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ตามด้วยข้อความตรวจวัดการจัดกระทำ (manipulation check) 2 ส่วน

ส่วนแรกใช้วัดเฉพาะผู้เข้าร่วมการทดลองในสองเงื่อนไขการทดลอง คือประเมินระดับเป้าหมายแบบเข้าหาและระดับเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงที่มีต่อสถานการณ์ที่ได้เขียนบรรยายถึงไปก่อนหน้านี้ ในส่วนที่สอง ใช้วัดผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมดสามเงื่อนไข ผู้เข้าร่วมการทดลองประเมินระดับความยากของการนึกถึงสถานการณ์ที่ได้ถูกขอให้เขียนถึง

จากการศึกษาที่ 1 พบว่าการจัดกระทำเป็นไปตามเงื่อนไข โดยใน manipulation check ส่วนแรก ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหาประเมินว่าตนมีเป้าหมายแบบเข้าหาในระดับที่สูงกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง และผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงประเมินว่าตนมีเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงในระดับที่สูงกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหา และใน manipulation check ส่วนสอง ผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งสามเงื่อนไขประเมินระดับความยากของ writing task อย่างไม่แตกต่างกัน โดยประเมินว่า writing task นั้นค่อนข้างง่าย ผลที่พบจากการศึกษา มีดังนี้ บุคคลทั้งสามกลุ่มรายงานระดับของความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์แตกต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มสำหรับระดับของความพึงพอใจในความสัมพันธ์ บุคคลในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหารายงานความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ในระดับที่สูงกว่าบุคคลในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงและเงื่อนไขควบคุม ในขณะที่ระดับความต้องการทางเพศและความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ของบุคคลในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงและเงื่อนไขควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

ในการศึกษาที่ 2 คณะผู้วิจัยได้ขยายการศึกษาเพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของระดับเป้าหมายเข้าหาและหลีกเลี่ยงในช่วงก่อนและหลังที่บุคคลได้ถูกจัดกระทำ และติดตามผลลัพธ์ทางความสัมพันธ์จากการใช้เป้าหมายแบบเข้าหา โดยศึกษาในผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มใหม่ และเก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ ก่อน-หลัง-และติดตามผล ซึ่งเว้นระยะเวลาช่วงละ 1 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 1 ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลตั้งต้น (baseline) ก่อนการจัดกระทำ ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ประเมินระดับเป้าหมายแบบเข้าหา ระดับเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง มาตราวัดความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และความต้องการทางเพศ ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมได้รับการจัดกระทำด้วยวิธีการและขั้นตอนเหมือนในการศึกษาที่ 1 คือ ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกสุ่มเข้า 1 เงื่อนไข จาก 3 เงื่อนไข ในสองเงื่อนไขการทดลอง คณะผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงเวลาที่ตนได้มีกิจกรรมทางเพศกับคนรักเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวก (เงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหา) หรือเพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์เชิงลบ (เงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง) แล้วให้ผู้เข้าร่วมทำ writing task ตอบข้อคำถามปลายเปิด 2 ข้อ ข้อแรก ให้บรรยายถึงรายละเอียดของกิจกรรมทางเพศนั้น โดยเขียนมากที่สุดเท่าที่จะเขียนได้ และข้อสองให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเขียนเหตุผลตลอดจนความคิดและความรู้สึกที่ตนมีต่อกิจกรรมทางเพศนั้นเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวกหรือเพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์เชิงลบ โดยให้เขียนมากที่สุดเท่าที่จะเขียนได้และใช้เวลาเขียน 5 นาทีหากเป็นไปได้ ส่วนในเงื่อนไขควบคุม ผู้เข้าร่วมการทดลองเขียนตอบข้อคำถามปลายเปิด 2 ข้อ

ที่แตกต่างไป โดยข้อแรกให้บรรยายถึงห้องหรือสถานที่ที่ตนเองอยู่ในเวลานี้ และข้อสองให้เขียนบรรยายถึงห้องอื่นหรือสถานที่อื่นที่ได้อยู่ในเวลาก่อนหน้านี้ โดยใช้เวลาเขียน 5 นาทีหากเป็นไปได้ จากนั้นผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนได้ตอบมาตรวัดต่าง ๆ ได้แก่ เป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลียง (manipulation check ส่วนที่หนึ่ง) ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ตามด้วยข้อคำถาม manipulation check ส่วนที่สองอีก 1 ข้อ คือ ระดับความยากของ writing task ส่วนที่เพิ่มคือ ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมการทดลองในทั้งสองเงื่อนไขการทดลอง ได้รับการสนับสนุนให้ใช้เป้าหมายแบบเข้าหาในชีวิตประจำวันในสัปดาห์ข้างหน้า (approach sexual goals booster) ในขณะที่ผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขควบคุมได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการตกแต่งห้องใหม่ แล้วในสัปดาห์ที่ 3 ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ตอบมาตรวัดตัวแปรตามอีกครั้ง ได้แก่ มาตรวัดเป้าหมายแบบหลีกเลียงและเข้าหา ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความต้องการทางเพศ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์

จากการศึกษาที่ 2 พบว่าการจัดกระทำเป็นไปตามเงื่อนไข โดย manipulation check ส่วนที่หนึ่ง ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหาประเมินว่าตนมีเป้าหมายแบบเข้าหาในระดับที่สูงกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลียง และผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลียงประเมินว่าตนมีเป้าหมายแบบหลีกเลียงในระดับที่สูงกว่าผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหา แต่ใน manipulation check ส่วนสอง ผู้เข้าร่วมทั้งสามเงื่อนไขประเมินระดับความยากของ writing task แตกต่างกัน โดยพบความแตกต่างเฉพาะระหว่างผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลียงและเงื่อนไขควบคุม โดยผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลียงรายงานว่า writing task มีความยากกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขควบคุม อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมการทดลองในทุกเงื่อนไขประเมินว่า writing task นั้นค่อนข้างง่ายเหมือนในการศึกษาที่ 1 คณะผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป ผลที่พบจากการวิเคราะห์หลักมีดังนี้ เมื่อเปรียบเทียบระดับเป้าหมายในช่วงก่อน (สัปดาห์ที่ 1) และหลังการจัดกระทำ (สัปดาห์ที่ 2) พบว่า ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหารายงานว่ามีระดับเป้าหมายแบบเข้าหาสูงขึ้น และระดับเป้าหมายแบบหลีกเลียงไม่เปลี่ยนแปลงจากสัปดาห์ที่ 1 ส่วนผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลียงรายงานว่าระดับเป้าหมายแบบหลีกเลียงสูงขึ้น และระดับเป้าหมายแบบเข้าหาไม่เปลี่ยนแปลงจากสัปดาห์ที่ 1 ส่วนในเงื่อนไขควบคุม ทั้งระดับเป้าหมายแบบเข้าหาและระดับเป้าหมายแบบหลีกเลียงผู้เข้าร่วมการทดลองไม่เปลี่ยนแปลงจากสัปดาห์ที่ 1 เมื่อวิเคราะห์ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์เปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มเงื่อนไขหลังที่ได้จัดกระทำ โดยในการวิเคราะห์ผลได้ใช้ระดับของความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และความต้องการทางเพศ ในสัปดาห์ที่ 1 มาเป็นตัวแปรร่วม พบว่า ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหารายงานระดับความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ที่มากกว่า และความพึงพอใจ

ในความสัมพันธ์มากกว่าผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงและเงื่อนไขควบคุม ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหารายงานระดับความต้องการทางเพศมากกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง แต่ผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหารายงานระดับความต้องการทางเพศไม่แตกต่างจากเงื่อนไขควบคุม ในขณะที่ระหว่างผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงและเงื่อนไขควบคุม ไม่พบว่ามี ความแตกต่างของทั้งระดับของความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และความต้องการทางเพศ และผลในส่วนสุดท้าย เมื่อติดตามผลลัพธ์ทางความสัมพันธ์เปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มในสัปดาห์ที่ 3 หลังจากที่คุณเข้าร่วมการทดลองในสองเงื่อนไขการทดลองได้รับ approach sexual goals booster เทียบกับผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขควบคุม พบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้ approach sexual goals booster รายงานระดับความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ที่มากกว่า และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่มากกว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขควบคุม แต่ไม่พบวาระดับความต้องการทางเพศระหว่างกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้ approach sexual goals booster และเงื่อนไขควบคุมมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้แม้ว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้ approach sexual goals booster ประกอบไปด้วยผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขเป้าหมายแบบเข้าหาและเงื่อนไขเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง แต่ก็ไม่ได้พบวาระดับของความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และความต้องการทางเพศระหว่างสองกลุ่มนี้แตกต่างกัน

โดยสรุป การใช้เป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยง (หรือ การให้เหตุผลสนับสนุนการกระทำ) ที่แตกต่างกันในการทำกิจกรรมทางเพศกับคนรัก ส่งผลต่อผลลัพธ์ทางความสัมพันธ์อย่างแตกต่างกัน หากบุคคลนึกถึงการทำกิจกรรมทางเพศกับคนรักด้วยเป้าหมายแบบเข้าหา บุคคลมีแนวโน้มรายงานว่ามีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และความต้องการทางเพศสูงกว่าจากสถานการณ์นั้น เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่นึกถึงสถานการณ์ดังกล่าวด้วยเป้าหมายแบบหลีกเลี่ยงและบุคคลในกลุ่มควบคุม ซึ่งผลที่พบให้ข้อเสนออีกด้วยว่า การใช้เป้าหมายแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมทางเพศกับคนรักนั้น มีอิทธิพลสนับสนุนให้บุคคลได้รับผลลัพธ์เชิงบวกมากกว่าการใช้เป้าหมายแบบหลีกเลี่ยง โดยเมื่อให้ approach sexual goals booster ด้วยการมุ่งเน้น (focus) การใช้เป้าหมายแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมทางเพศกับคนรักในชีวิตจริงแล้ว บุคคลมีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการมีกิจกรรมทางเพศกับคนรักมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เพิ่มการมุ่งเน้นการใช้เป้าหมายแบบเข้าหา

ประเด็นที่น่าสนใจ คือ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงการทดลองเกี่ยวกับการใช้เป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยง โดยได้จัดกระทำเป้าหมายแบบเข้าหาและหลีกเลี่ยง ด้วยวิธีการและขั้นตอนที่เรียบง่ายและเป็นไปโดยธรรมชาติ โดยระหว่างการทำแบบสอบถามออนไลน์ ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตจริง และ priming การคิดคำตอบให้เป็นไปตามเงื่อนไขการจัดกระทำ ซึ่งเป็น

แนวทางที่ผู้วิจัยจะนำไปใช้ในงานวิจัยนี้ โดยปรับจากการเปรียบเทียบเป้าหมายหรือแรงจูงใจแบบเข้าหากับแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยงเป็นแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่าง ๆ คือ แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง

ประเด็นที่งานวิจัยต้องการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม และศึกษาอิทธิพลกำกับของแรงจูงใจในการขยายตัวตนที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม โดยเป็นไปได้ว่าหากบุคคลใช้แรงจูงใจที่แตกต่างกันในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก อาจมีผลต่อระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมดังกล่าว มากไปกว่านั้น หากบุคคลมีระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตนที่สูงก็จะยิ่งทำให้ระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมนั้นสูงขึ้นกว่าบุคคลที่มีระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตนที่ต่ำ จากหลักฐานที่พบว่า แรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรักสนับสนุนผลลัพธ์เชิงบวกในความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมมากกว่าแรงจูงใจที่มุ่งเน้นตนเอง เป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาที่มีความสัมพันธ์กับการแสวงหาประสบการณ์เชิงบวกรวมถึงการมีกิจกรรมร่วมกับคนรักที่มีความน่าตื่นเต้นมากขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาสะท้อนได้ถึงแรงจูงใจแบบเข้าหา ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ในเชิงบวก แต่ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนถึงผลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก (ที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ในเชิงบวกของความสัมพันธ์ คนรัก และตนเอง) ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ซึ่งเป็นประเด็นที่งานวิจัยนี้ต้องการตรวจสอบ รวมถึงอุดช่องว่างของงานวิจัยก่อนหน้านี้ด้วยการใช้งานวิจัยเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบความเป็นสาเหตุ นอกจากนี้แรงจูงใจในการขยายตัวตนยังเป็นแรงจูงใจที่กระตุ้นให้บุคคลแสวงหาประสบการณ์ขยายตัวตนและความน่าตื่นเต้นในความสัมพันธ์ แต่ยังไม่มียานวิจัยก่อนหน้านี้ได้ตรวจสอบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนมีผลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่บุคคลทำกับคนรักหรือไม่ ซึ่งงานวิจัยนี้ต้องการตรวจสอบผลดังกล่าว ซึ่งช่วยเพิ่มหลักฐานและความรู้ให้กับการศึกษาในประเด็นนี้

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการขยายตัวตนในฐานะตัวแปรกำกับผลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม

กรอบแนวคิดงานวิจัย

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดงานวิจัย



ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

ตัวแปรกำกับ คือ ระดับของแรงจูงใจในการขยายตัวตน

ตัวแปรตาม คือ ระดับความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม

ตัวแปรร่วม คือ ระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1

การชี้้นำให้เกิดแรงจูงใจที่ต่างกันในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ส่งผลต่อระดับความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม ดังนี้

สมมติฐาน 1a. คะแนนความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าคะแนนความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง

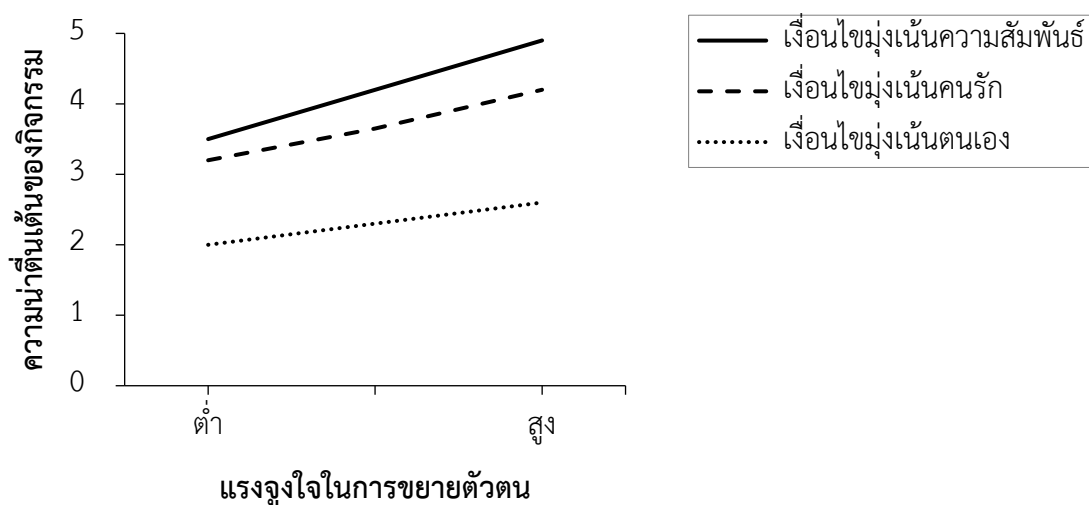
สมมติฐาน 1b. คะแนนความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าคะแนนความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง

สมมติฐานที่ 2

ระดับของแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลทางบวกที่ระดับของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจในการขยายตัวตนสูงจะทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูงขึ้น ไม่ว่าบุคคลนั้นมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมประเภทใดก็ตาม ตัวอย่างดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2

ตัวอย่างผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์เชิงวิชาการ

งานวิจัยนี้ได้เติมเต็มช่องว่างทางการศึกษา โดยใช้การศึกษาเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบความเป็นสาเหตุของแรงจูงใจแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

งานวิจัยนี้ได้ขยายการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่าง ๆ ได้แก่ แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ซึ่งมีความเจาะจงและใกล้เคียงกับคำอธิบายในชีวิตจริงมากขึ้น งานวิจัยนี้ได้เปรียบเทียบว่าแรงจูงใจประเภทต่าง ๆ มีผลต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรมอย่างแตกต่างกัน และงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแรกที่ได้ศึกษาว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับผลของแรงจูงใจในกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรม ซึ่งความรู้ที่ได้สามารถนำไปต่อยอดสู่การศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตได้

ประโยชน์เชิงประยุกต์

งานวิจัยนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างของแรงจูงใจที่บุคคลมีต่อการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งมีผลต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรม ดังนั้นผลของการศึกษาสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางให้บุคคลใช้รูปแบบของแรงจูงใจที่เหมาะสมขึ้นสำหรับการใช้เวลาร่วมกับคนรัก โดยคำนึงถึงทั้งด้านความสัมพันธ์ คนรัก และตนเอง เพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นต้นมากยิ่งขึ้น และส่งเสริมให้บุคคลใช้แรงจูงใจเชิงบวกและแรงจูงใจในการขยายตัวตนอย่างเหมาะสมในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักและการรักษาความสัมพันธ์

บทที่ 2

การศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือ

การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำและ
คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำ และการพัฒนามาตร ดังนี้

การพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำ

เครื่องมือที่ใช้จัดกระทำในการศึกษาหลักมีจุดประสงค์เพื่อชี้แนะแรงจูงใจในการทำกิจกรรม
ร่วมกับคนรัก ใช้กิจกรรมการเขียน (writing task) ในการชี้แนะด้วยคำสั่งที่แตกต่างกันตาม 3 เงื่อนไข
ได้แก่ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้น
ตนเอง โดยปรับจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ Girme และคณะ (2014), Güngör (2021), Muise
และคณะ (2017) ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในการจัดกระทำออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือจัด
กระทำส่วนแรก (task 1) และเครื่องมือจัดกระทำส่วนที่สอง (task 2)

ในการออกแบบและพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำทั้ง task 1 และ task 2 ผู้วิจัยได้นำไปทดลอง
ใช้ (try out) แล้วนำคำตอบที่ผู้เข้าร่วมเขียนตอบมาพิจารณาร่วมกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
จากผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยได้ปรับแก้เนื้อหาของคำสั่งให้เหมาะสมยิ่งขึ้นดังนี้ (1) ปรับคำสั่งให้มีคำย้ำชัดเจน
ว่าให้ผู้เข้าร่วมบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อนกับคนรัก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจชัดเจนตรงกัน
เนื่องจากพบว่าผู้เข้าร่วมบางท่านบรรยายถึงกิจกรรมที่ได้เคยทำไปแล้วในอดีต (2) ปรับเนื้อหาความใน
คำสั่งที่กล่าวถึงแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ให้
เป็นภาษาทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยใช้คำว่า “ผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์”, “ผลดี
มากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรัก” และ “ผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง” (3) เพิ่มการยกตัวอย่าง
ของคำว่า “ผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์”, “ผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรัก” และ
“ผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง” เพื่อขยายความให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเนื้อหามากขึ้น (4) เพิ่ม
เนื้อหาความในคำสั่งว่าให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถาม “โดยที่ไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา
หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น” เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงกิจกรรมที่อยากทำจากการ
ใช้แรงจูงใจตามเงื่อนไขที่ได้รับมากที่สุด ไม่จำเป็นต้องกังวลกับการทำกิจกรรมบางประเภทที่มี
ข้อจำกัดจากสภาพแวดล้อม หรือข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน

ผู้วิจัยได้ปรับแก้เนื้อหาของคำสั่ง จนได้เครื่องมือจัดกระทำที่จะนำไปใช้จริง รายละเอียดของ
เครื่องมือจัดกระทำ ทั้ง task 1 และ task 2 ดังนี้

เครื่องมือจัดกระทำส่วนแรก (task 1)

ส่วนแรกชี้แนะแรงจูงใจโดยผู้เข้าร่วมนึกถึงกิจกรรมอะไรก็ได้อย่างอิสระ โดยสอดคล้องกับข้อแนะนำจากงานวิจัยก่อนหน้าถึงความสมจริง ซึ่งเสนอว่ากิจกรรมที่ใช้ในการจัดกระทำควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมประเมินและเลือกด้วยตนเอง (Coulter & Malouff, 2013; Harasymchuk et al., 2021; Reissman et al., 1993) แบ่งเป็น 3 เงื่อนไข ได้แก่

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็จะช่วยส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคุณและคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่คำนึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคุณและคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำด้วยกันจะเปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่า การได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่

คำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็อย่างยิ่งส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนาน และพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรม ๆ ที่เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่คำนึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คุณคนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่า การได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็อย่างยิ่งส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้ตัวคุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่คำนึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

เครื่องมือจัดกระทำส่วนที่สอง (task 2)

ส่วนที่สองชี้แนะแรงจูงใจโดยผู้วิจัยสมมติกิจกรรมซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองให้ เพื่อลดผลแทรกซ้อน (confound) ที่อาจเกิดได้หากไม่ได้ควบคุมรูปแบบกิจกรรมให้เหมือนกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดประเภทกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงกว่าใน task 2 โดยได้ชี้แนะแรงจูงใจแล้วให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงสถานการณ์การไปเที่ยวต่างประเทศกับคนรัก แบ่งเป็น 3 เงื่อนไข ได้แก่

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอดีที่ดีของการใช้เวลาร่วมกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็อย่างยิ่งส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่และคนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณทั้งคู่อยากไปหรือสนใจร่วมกัน การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้พวกคุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้พวกคุณได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาด้วยกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็จะมีส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคนรักของคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง. คำสั่งของเงื่อนไขนี้คือ

“งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาด้วยกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะมีส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่ตัวคุณสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้

จะเปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไรจะไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง”

การพัฒนาคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำ

หลังการทำเครื่องมือจัดกระทำในแต่ละส่วน ผู้ร่วมวิจัยในทุกเงื่อนไขตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามสองข้อในการตรวจสอบผลการจัดกระทำทั้งส่วนแรกและส่วนสอง ดังนี้

คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำส่วนแรก (manipulation check 1)

ข้อแรกตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้นึกถึงกิจกรรมใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนตามข้อคำสั่ง ข้อคำถามคือ “กิจกรรมที่คุณได้บรรยายถึงในข้อคำถามก่อนหน้านี้ เป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณและคนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่” เป็นรูปแบบคำถามปลายเปิดให้เลือกกระหว่างใช่หรือไม่ใช่

ข้อสองตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้ใช้การคำนึงถึงผลดีในด้านความสัมพันธ์ หรือคนรัก หรือตนเองตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้านี้” เป็นรูปแบบคำถามปลายเปิดให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อระหว่าง ผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง

ข้อสามถามถึงแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งปรับจากคำถามตรวจสอบการจัดกระทำของ Muişe และคณะ (2017) เพื่อรายงานว่าคุณสมบัติที่บรรยายกิจกรรมดังกล่าวผู้เข้าร่วมวิจัยใช้แรงจูงใจทั้งสามด้านในระดับใด ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด สำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้านี้” แล้วประเมินระดับของแรงจูงใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ผลดีต่อความสัมพันธ์ ผลดีต่อคนรัก และผลดีต่อตนเอง เป็นมาตราลิกิรต์ 7 ระดับ คะแนนสูงหมายถึงมีแรงจูงใจในด้านนั้นสูง

คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำส่วนสอง (manipulation check 2)

ข้อแรกตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้นึกถึงประเทศที่ไม่เคยไปมาก่อนตามข้อคำสั่ง ข้อคำถามคือ “ประเทศที่คุณได้เขียนถึงในข้อคำถามก่อนหน้า เป็นประเทศที่คุณและคนรักไม่เคยไปเที่ยวด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่” เป็นรูปแบบคำถามปลายปิดให้เลือกระหว่างใช่หรือไม่ใช่

ข้อสองตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้ใช้การคำนึงถึงผลดีในด้านความสัมพันธ์ หรือคนรัก หรือตนเองตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น” เป็นรูปแบบคำถามปลายปิดให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อระหว่างผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง

ข้อสามถามถึงแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ซึ่งปรับจากคำถามตรวจสอบการจัดกระทำของ Muise และคณะ (2017) เพื่อรายงานที่บรรยายกิจกรรมดังกล่าวผู้เข้าร่วมวิจัยใช้แรงจูงใจทั้งสามด้านในระดับใด ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด สำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น” แล้วประเมินระดับของแรงจูงใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ผลดีต่อความสัมพันธ์ ผลดีต่อคนรัก และผลดีต่อตนเอง เป็นมาตราลิเคิร์ต 7 ระดับ คะแนนสูงหมายถึงมีแรงจูงใจในด้านนั้นสูง

แผนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำ

เมื่อได้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยจะตรวจสอบว่ากิจกรรมที่ผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขเขียนถึงสอดคล้องกับเงื่อนไขหรือไม่ วิเคราะห์ความแตกต่างของคำถามตรวจสอบผลของการจัดกระทำโดยใช้ mixed ANOVA เครื่องมือจัดกระทำจะถือว่ามีความคุณภาพและถูกนำไปใช้ในการศึกษาหลัก หากคำตอบที่ได้สอดคล้องกับเงื่อนไข และอาจรวมถึงการพบ interaction effect หรือ main effect ของประเภทแรงจูงใจ คือ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักและตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักในการทำกิจกรรมของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองในการทำกิจกรรมของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองสูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรัก หรือ main effect ของเงื่อนไขการชี้แนะแรงจูงใจ คือ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักและตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไข

มุ่งเน้นความสัมพันธ์และตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองสูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรัก

การพัฒนามาตร

มาตรทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 3 มาตร ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ดังนี้

มาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์

ใช้มาตรวัด Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988) ฉบับแปลภาษาไทยแล้วของ ธนวรรณ กิตติไพศาลศิลป์ และคณะ (2016) เพื่อประเมินระดับของความพึงพอใจความสัมพันธ์ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 7 ข้อ เป็นมาตรลิเคิร์ต 5 ระดับ ตัวอย่างคำถามเช่น โดยทั่วไปแล้ว คุณพึงพอใจกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับคู่อื่น ๆ แล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักนั้นดีเพียงใด ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมีปัญหาเล็กน้อยเพียงใด บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณคิดว่าคุณและคนรักไม่น่าจะเป็นแฟนกัน (สองข้อคำถามนี้ต้องกลับคะแนน) เป็นต้น คะแนนของ 7 ข้อจะถูกนำมาเฉลี่ย คะแนนสูงหมายถึงมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์สูง ทั้งนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ใช้มาตรนี้ในการวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์มาแล้ว (Coulter & Malouff, 2013; Harasymchuk et al., 2021) ซึ่งมีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .86$ และ $.89$ ตามลำดับ) และมาตรฉบับแปลไทยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว และมีความเที่ยงในระดับพอใช้เช่นกัน ($\alpha = .71$)

มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน

ใช้มาตรวัดย่อย Self-expansion จากมาตร Self-Expansion Preference Scale (Hughes et al., 2020) เพื่อประเมินแรงจูงใจในการขยายตัวตน และความปรารถนาที่จะขยายตัวตน ประกอบด้วยคำถาม 12 ข้อ เป็นมาตรลิเคิร์ต 7 ระดับ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันชอบทำอะไรใหม่ ๆ ฉันชอบเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ฉันยอมรับโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น คะแนนของ 12 ข้อจะถูกนำมาเฉลี่ย คะแนนสูงหมายถึงมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนสูง ทั้งนี้มาตรดังกล่าวได้ถูกพัฒนาขึ้นและตรวจสอบแล้วว่ามีความเที่ยงในระดับดีมาก ($\alpha = .95$) (Hughes et al., 2020)

มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

ใช้มาตรวัดย่อย Excitement Scale จากมาตร Four-Factor Romantic Relationships Scales (Malouff et al., 2012) เพื่อประเมินความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่ทำร่วมกันผ่าน คำคุณศัพท์ 9 คำ เป็นมาตรลิเคิร์ต 5 ระดับ ตัวอย่างคำคุณศัพท์ เช่น ความน่าตื่นเต้น ความสนุกสนาน ความน่าเบื่อ (ข้อคำถามเดียวที่ต้องกลับคะแนน) เป็นต้น คะแนนจากการประเมินของ 9 คำจะถูกนำมาเฉลี่ย คะแนนสูงหมายถึงผู้ร่วมการทดลองประเมินว่ากิจกรรมนี้มีความน่าตื่นเต้นสูง ทั้งนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ใช้มาตรนี้ในการวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่ทำร่วมกับคู่รักมาแล้ว (Coulter & Malouff, 2013; Harasymchuk et al., 2021) และมีความเที่ยงในระดับดีถึงดีมาก ($\alpha = .91$ และ $.85$ ตามลำดับ)

รายละเอียดการพัฒนามาตร

สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ผู้วิจัยใช้ฉบับแปลไทยแล้วของงานวิจัยก่อนหน้า (ภาคผนวก ก.) ส่วนมาตรที่ผู้วิจัยจะพัฒนาเอง คือ มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม โดยผู้วิจัยแปลข้อคำถามจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย (ภาคผนวก ข. และ ค.) จากนั้นจะขอให้นิสิตหลักสูตรจิตวิทยาสังคมชั้นปีที่อื่น ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ แปลกลับจากภาษาไทยเป็นอังกฤษ จากนั้นจะให้นักวิจัยในหัวข้อที่เกี่ยวข้องที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรกประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย (similarity of interpretation) ของมาตรต้นฉบับกับมาตรที่แปลกลับตามวิธีของ Sperber (2004) โดยใช้มาตรลิเคิร์ต 7 ระดับ คะแนนสูงหมายถึงมาตรที่แปลเหมือนกับต้นฉบับอย่างยิ่ง (ภาคผนวก ง.) และได้ขอความอนุเคราะห์จากคณะกรรมการสอบโครงร่างซึ่งใช้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษและมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและแนวคิด ประเมินข้อคำถามภาษาไทยว่าตรงกับตัวแปรที่ต้องการจะศึกษา และเหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างคนไทยหรือไม่

การสร้างแบบสอบถามนำร่องเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ซึ่งได้แก่ เครื่องมือจัดกระทำ และมาตรวัด ไปทดลองใช้ในแบบสอบถามนำร่อง โดยผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามออนไลน์ที่ประกอบด้วย 8 หน้า หน้าแรกเป็นข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย หน้าที 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป หน้าที 3 นำเสนอกิจกรรมซึ่งนำแรงจูงใจส่วนแรก ซึ่งแบบสอบถามจะสุ่มให้ผู้ร่วมตอบแบบสอบถามเข้าสู่เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเท่านั้น หน้าที 4 คำถามตรวจสอบผลของการจัดกระทำส่วนแรก หน้าที 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับอาหารที่เคยทานกับคนรักเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) หน้าที 6 นำเสนอกิจกรรมซึ่งนำแรงจูงใจส่วนสอง ซึ่ง

แบบสอบถามจะสุ่มให้ผู้ร่วมตอบแบบสอบถามเข้าสู่เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเท่านั้น หน้าที่ 7 คำถามตรวจสอบผลของการจัดกระทำส่วนสอง หน้าที่ 8 นำเสนอคำถามปลายเปิดให้ผู้ร่วมตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบสอบถามนี้ (ภาคผนวก ก.) ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (snowball technique) ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้แบบสอบถามสามารถกระจายเข้าถึงผู้เข้าร่วมได้อย่างทั่วถึงและหลากหลายมากกว่าเฉพาะในกลุ่มคนที่ผู้วิจัยรู้จัก โดยจะเริ่มต้นเผยแพร่แบบสอบถามผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของแขนงจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์ สื่อสังคมออนไลน์ของผู้วิจัย และสื่อสังคมออนไลน์ของคณรัจัก เผยแพร่แบบสอบถามผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้วิจัยและของแขนงจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำของการเก็บข้อมูลนี้ไว้ที่ 30 คนแบ่งเป็นเงื่อนไขละ 10 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีคนรักเพียงคนเดียวและอาศัยอยู่กับคนรัก ไม่จำกัดระยะเวลาที่คบหาและรสนิยมทางเพศ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากประชากรกลุ่มเดียวกับการศึกษาหลัก

ผลการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

จากการเก็บข้อมูลของแบบสอบถามนำร่องได้ผู้เข้าร่วมทั้งหมด 43 คน โดยมีผู้ที่ไม่ผ่านคุณสมบัติผู้เข้าร่วมจำนวน 8 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับคนรัก จึงทำให้ได้จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ 35 คน ซึ่งมีผู้เข้าร่วม 2 คนที่ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกใน task 1 ผิด และผู้เข้าร่วม 1 คนที่ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกใน task 2 ผิด จึงทำให้เหลือคำตอบที่ใช้ได้จริงทั้งหมด 32 คน โดยกระจายไปในแต่ละเงื่อนไขดังนี้ ใน task 1 เงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ 13 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก 7 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง 12 คน และใน task 2 เงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ 11 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก 10 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง 11 คน

ผลการพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำและคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำ

เมื่อพิจารณาคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำ ผู้วิจัยพบว่าเครื่องมือจัดกระทำสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขคิดและตอบคำถามได้สอดคล้องตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ และเนื้อความของคำตอบครอบคลุมถึงประเด็นที่ได้ถามเป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมใช้เวลาอย่างน้อย 4 นาทีในการเขียนตอบคำถามปลายเปิดจนครบถ้วน และผู้เข้าร่วมใช้เวลาประมาณ 20 นาทีในการตอบแบบสอบถามจนสมบูรณ์ ทั้งนี้คำตอบที่ผู้วิจัยประเมินว่าตรงตามเงื่อนไขจะต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่ผู้เข้าร่วมไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และเนื้อหาที่เขียนมีการกล่าวถึงการใช้แรงจูงใจในการทำกิจกรรมตรงตามเงื่อนไขที่ได้รับ ดังนั้นผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ต้องบรรยาย

เหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของทั้งคู่ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคู่สนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้ทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำด้วยกันจะเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักต้องบรรยายเหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลดีต่อคนรัก เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คนรักได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองต้องบรรยายเหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลดีต่อตนเอง เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ตนสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้ตนมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้ตนได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น ตัวอย่างคำตอบที่ผู้วิจัยประเมินตามเกณฑ์ข้างต้น แสดงในภาคผนวก ฉ.

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบผลของการจัดกระทำจากคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองและข้อสามโดยคำถามข้อสองเป็นการตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้ใช้แรงจูงใจในการทำกิจกรรมในด้านความสัมพันธ์ หรือคนรัก หรือตนเองตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า” เป็นรูปแบบคำถามปลายปิดให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อระหว่าง ผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง ผู้วิจัยนำคำตอบของคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-squared test) ว่าผู้เข้าร่วมในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบการมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง แตกต่างกันหรือไม่ และตอบตรงตามเงื่อนไขการขึ้นแรงจูงใจที่ตนเองได้รับหรือไม่

จาก task 1 พบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบไม่แตกต่างกัน ($\chi^2(4, n=32) = 7.54, p = .11$) โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ในสัดส่วนมากที่สุด ส่วนผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อคนรักในสัดส่วนมากที่สุด จาก task 2 พบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบไม่แตกต่างกัน ($\chi^2(4, n=32) = 7.70, p = .10$) โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ในสัดส่วนมากที่สุด ส่วนผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อคนรักในสัดส่วนที่มากที่สุดเท่ากับผู้ที่ตอบว่า

กิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ ผู้วิจัยนำเสนอจำนวนผู้เข้าร่วมที่เลือกแต่ละคำตอบ การตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจากทั้ง task 1 และ task 2 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

คำตอบตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจาก task 1 และ task 2 (การศึกษานำร่อง)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	จำนวนผู้เข้าร่วมที่เลือกแต่ละคำตอบ		
	มุ่งเน้นผลดีต่อ ความสัมพันธ์	มุ่งเน้นผลดี ต่อคนรัก	มุ่งเน้นผลดี ต่อตนเอง
<i>Task 1 (n=32)</i>			
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=13)	8	2	3
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=7)	3	4	0
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=12)	9	1	2
<i>Task 2 (n=32)</i>			
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=11)	6	1	4
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=10)	5	5	0
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=11)	7	2	2

คำถามข้อสามตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยใช้แรงจูงใจทั้งสามด้านในระดับมากน้อยเพียงใด ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า” ให้ประเมินระดับของแรงจูงใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ผลดีต่อความสัมพันธ์ ผลดีต่อคนรัก และผลดีต่อตนเอง หรือ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองตามลำดับ ผู้วิจัยนำเสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรม แยกตามเงื่อนไขที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการชั้นนำแรงจูงใจประเภทต่าง ๆ โดยตารางที่ 2 เป็นคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมจาก task 1 ตารางที่ 3 เป็นคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมจาก task 2 ตามลำดับ

ตารางที่ 2

คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 1 (n=32) (การศึกษานำร่อง)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	คะแนน	M	Max	Min	SD
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=13)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.15	7	4	.99
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	6.08	7	4	.95
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	6.00	7	4	1.08
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=7)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	5.71	7	4	1.38
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.86	7	2	2.04
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	4.86	7	2	1.95
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=12)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.17	7	5	.72
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.33	7	3	1.37
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	5.92	7	4	1.00

ตารางที่ 3

คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 2 (n=32) (การศึกษานำร่อง)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	คะแนน	M	Max	Min	SD
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=11)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.36	7	4	.28
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	6.55	7	6	.16
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	6.64	7	6	.15
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=10)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.10	7	4	.31
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	6.20	7	3	.39
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	5.00	6	1	.54
ชี้นำแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=11)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.36	7	3	.36
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.82	7	1	.54
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	6.00	7	2	.45

ผู้วิจัยนำคะแนนแรงจูงใจที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ประเมินจากใน task 1 และ task 2 มาวิเคราะห์ผลด้วย between-subject ANOVA พบว่าคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วม

การทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้ง task 1 และ task 2 ตามลำดับ ($F(2,29) = .55, p = .58$) และ ($F(2,29) = .22, p = .81$) คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้ง task 1 และ task 2 ตามลำดับ ($F(2,29) = .91, p = .41$) และ ($F(2,29) = .88, p = .43$) และคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เฉพาะ task 1 ($F(2,29) = 2.03, p = .15$) แต่ใน task 2 พบว่าคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($F(2,29) = 4.07, p < .05$) โดยการทดสอบ Tukey's HSD พบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$)

ในลำดับถัดไป วิเคราะห์ผลด้วย mixed ANOVA จากทั้ง task 1 และ task 2 ไม่พบ interaction effect โดยไม่มีผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขใด ๆ ให้คะแนนแรงจูงใจในแต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Wilks' Lambda = 0.84, $F(4,56) = 1.30, p = .28$) และ (Wilks' Lambda = 0.80, $F(4,56) = 1.65, p = .17$) ตามลำดับ ไม่พบ main effect ของประเภทแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักและคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก ไม่พบ main effect ของเงื่อนไขการขึ้นแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักและเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก

จากผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำและคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำในข้างต้น พบว่าเครื่องมือจัดกระทำสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดได้ตามเงื่อนไข ซึ่งตรวจสอบได้จากคำตอบปลายเปิด แต่ไม่สามารถตรวจสอบได้จากคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำโดยตรงผ่านคะแนนแรงจูงใจ ซึ่งในการศึกษาหลักผู้วิจัยจะประเมินคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำจากคำตอบ

ปลายเปิดเป็นหลัก คล้ายกับงานวิจัยของ Girme และคณะ (2014) อย่างไรก็ตามในการศึกษาจริง ผู้วิจัยก็ยังคงตรวจสอบคะแนนแรงจูงใจดังกล่าวร่วมกับการตรวจสอบคำตอบปลายเปิดด้วยเช่นกัน เนื่องจากอาจเป็นไปได้ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามนำร่องอาจไม่เพียงพอที่จะพบผลที่มีนัยสำคัญทางสถิติได้

ผลการพัฒนามาตรวัด

ในส่วนของคุณภาพมาตรวัด พบว่ามาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ฉบับแปลไทย มีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .83$) มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน ผ่านเกณฑ์การประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย (Similarity of interpretation) โดยเกณฑ์ผ่านคือคะแนนแต่ละข้อกระทงต้องไม่ต่ำกว่า 4 คะแนน ซึ่งพบว่าแต่ละข้อกระทงได้คะแนนอยู่ในช่วง 5 ถึง 7 คะแนน และมีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .89$) มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ผ่านเกณฑ์การประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย (Similarity of interpretation) โดยเกณฑ์ผ่านคือคะแนนแต่ละข้อกระทงต้องไม่ต่ำกว่า 4 คะแนน ซึ่งพบว่าแต่ละข้อกระทงได้คะแนนอยู่ในช่วง 6 ถึง 7 คะแนน จากการนำมาตราวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมไปใช้ใน task 1 พบว่ามีความเที่ยงในระดับพอใช้ ($\alpha = .72$) และจากการนำไปใช้ใน task 2 พบว่ามีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .80$) ข้อมูลและความคิดเห็นทั้งหมดที่ได้จากผู้เข้าร่วมจะถูกนำมาประมวลเพื่อสร้างมาตรที่มีคุณภาพต่อไป และในการศึกษาหลักจะมีการตรวจสอบค่าความเที่ยงของทุกมาตรอีกครั้ง

บทที่ 3

การศึกษาหลัก

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการวางแผนการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรัก โดยมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับ เป็นการวิจัยแบบทดลองและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (between-subject design) โดยมีตัวแปรต้น คือ ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก (ได้แก่ แบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ มุ่งเน้นคนรัก และมุ่งเน้นตนเอง) ตัวแปรตาม คือ ระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ตัวแปรร่วม คือ ระดับคุณภาพความสัมพันธ์ และตัวแปรกำกับ คือ ระดับของแรงจูงใจในการขยายตัวตน

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษานี้คือบุคคลที่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีคนรักเพียงคนเดียวและอาศัยอยู่กับคนรัก ไม่จำกัดระยะเวลาที่คบหาและรสนิยมทางเพศ คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ใช้สถิติทดสอบ Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero และวิธีการคำนวณแบบ A priori กำหนดขนาดอิทธิพลระดับกลางที่ .15 ค่าความผิดพลาดในการทดสอบทางสถิติ ที่ .05 อำนาจการทดสอบ ที่ .8 จำนวนตัวแปรทำนาย (Number of predictors) 6 ตัว (ตัวแปรต้น 3 เงื่อนไข แปลงเป็นตัวแปร dummy 2 ตัว ตัวแปรร่วม 1 ตัว ตัวแปรกำกับ 1 ตัว และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ 2 ตัว) คำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ 98 คน อย่างต่ำเงื่อนไขละ 33 คน โดยผู้วิจัยได้เพิ่มอีก 22% เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ทำให้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 120 คน อย่างต่ำเงื่อนไขละ 40 คน (Faul et al., 2009)

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะได้เข้าสู่แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างจะได้รับทราบข้อมูลสำหรับผู้ร่วมวิจัย นอกจากนี้ยังระบุถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับสิทธิต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย ได้แก่ ประโยชน์ที่จะได้รับ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การตัดสินใจตกลงและสิ้นสุดการเข้าร่วมงานวิจัย สิทธิในการปฏิเสธการให้ข้อมูลและยุติการเข้าร่วมกลางคัน และการเก็บรักษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมให้เป็นความลับ หากบุคคลยืนยันที่จะเข้าร่วมงานวิจัยหลังจากได้รับทราบรายละเอียดดังกล่าวแล้ว และมีลักษณะตรงตามคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมงานวิจัยตามที่ระบุไว้ กลุ่มตัวอย่างจึงสามารถเข้าถึงส่วนถัด ๆ ไปของแบบสอบถามได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทั้งหมดเรียบร้อยแล้ว ใน

หน้าสุดท้ายของแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจะได้รับคำกล่าวขอบคุณ คำชี้แจงซึ่งระบุข้อเท็จจริงเกี่ยวกับงานวิจัย รวมถึงสิทธิในการปฏิเสธการให้ข้อมูลหลังจากที่ได้ทราบจุดประสงค์ที่แท้จริงของงานวิจัย

วิธีวิจัยและการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามออนไลน์ของระบบ Qualtrics ที่ประกอบด้วย 13 หน้า (ภาคผนวก ข.) หน้าแรกเป็นข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยและการให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูล หน้าที 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานะความสัมพันธ์ปัจจุบัน ระยะเวลาที่คบหา หน้าที 3 เป็นคำถามเพื่อใช้คัดกรองผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ผู้เข้าร่วม หน้าที 4 มาตรการแรงจูงใจในการขยายตัวตน และมาตรการความพึงพอใจในความสัมพันธ์ หน้าที 5 นำเสนอกิจกรรมชั้นนำแรงจูงใจส่วนแรก ซึ่งแบบสอบถามจะสุ่มให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเข้าสู่เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเท่านั้น โดยเป็นการสุ่มอย่างอัตโนมัติและเท่ากันในแต่ละเงื่อนไขตามการตั้งค่าของระบบ Qualtrics หน้าที 6 คำถามตรวจสอบผลของการจัดกระทำส่วนแรก หน้าที 7 มาตรการความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม หน้าที 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับอาหารที่เคยทานกับคนรักเพื่อการ distraction หน้าที 9 นำเสนอกิจกรรมชั้นนำแรงจูงใจส่วนสอง ซึ่งแบบสอบถามจะสุ่มให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเข้าสู่เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งอีกครั้ง โดยเป็นการสุ่มอย่างอัตโนมัติและเท่ากันในแต่ละเงื่อนไขตามการตั้งค่าของระบบ Qualtrics หน้าที 10 คำถามตรวจสอบผลของการจัดกระทำส่วนสอง หน้าที 11 มาตรการความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม และในลำดับสุดท้าย หน้าที 12 ผู้วิจัยแสดงความขอบคุณและให้ข้อมูลข้อเท็จจริงเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ก่อนสิ้นสุดแบบสอบถาม หน้าที 13 สำหรับให้ผู้เข้าร่วมที่สนใจเข้าร่วมการสุ่มแจกของรางวัลได้ให้ข้อมูลการติดต่อการติดต่อกลับ ทั้งนี้ผู้วิจัยการใช้การสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (snowball technique) ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้แบบสอบถามสามารถกระจายเข้าถึงผู้เข้าร่วมได้อย่างทั่วถึงและหลากหลายมากกว่าเฉพาะในกลุ่มคนที่ผู้วิจัยรู้จัก โดยจะเริ่มต้นเผยแพร่แบบสอบถามผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของแขนงจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์ สื่อสังคมออนไลน์ของผู้วิจัย และสื่อสังคมออนไลน์ของคนรู้จัก แล้วขอความร่วมมือจากตัวอย่างแรกในการแนะนำให้ตัวอย่างต่อไปได้ทำแบบสอบถามไปเรื่อย ๆ จนได้จำนวนตัวอย่างตามที่ต้องการ ซึ่งกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างของการเก็บข้อมูลนี้ไว้ที่ 120 คน แบ่งเป็นเงื่อนไขละ 40 คน ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลทุกวัน หากครบตามจำนวนที่กำหนดไว้แล้วจะปิดระบบการตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีสิทธิเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกเป็นบัตรของขวัญ IKEA มูลค่า 300 บาท จำนวน 7 รางวัลได้ เมื่อเก็บข้อมูลครบแล้วผู้วิจัยจะสุ่มผู้โชคดีจำนวน 7 ท่าน โดยใช้ Random Number Generator จากนั้นจะติดต่อกลับไปตามช่องทางที่ผู้เข้าร่วมได้ให้ไว้ หากไม่

สามารถติดต่อได้ภายในหนึ่งสัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อผู้ที่ได้รับการสุ่มเป็นรายชื่อถัดไป ข้อมูลนี้จะถูกทำลายทันทีหลังจากผู้วิจัยได้ส่งมอบรางวัลครบ 7 ท่านแล้ว (ทั้งนี้ผู้วิจัยจะให้สิทธิเข้าร่วมการจับรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมที่ตอบคำถามตรวจสอบการทุจริตกระทำผิดด้วย เพราะแม้ว่าข้อมูลจากผู้เข้าร่วมดังกล่าวจะถูกตัดออกจากการวิเคราะห์ แต่ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ก็ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามนี้ไปแล้ว)

แผนการวิเคราะห์ข้อมูล

ก่อนวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะตรวจสอบคำตอบของผลการจัดกระทำ (manipulation check) และตัดข้อมูลของผู้เข้าร่วมที่ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำผิดออกจากการวิเคราะห์ โดยเมื่อมีผู้ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ครบตามจำนวนที่กำหนด ผู้วิจัยจะตรวจสอบสถิติพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรทั้งหมด

ในการตรวจสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น (Hierarchical regression) ในโปรแกรม SPSS เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมของแต่ละเงื่อนไข และใช้ระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์เป็นตัวแปรร่วม เนื่องจากงานวิจัยในอดีตพบว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (Harasymchuk et al., 2021) ก่อนที่จะวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ Regression ดังนี้ (1) ความผิดพลาดในการทำนาย (error) มีการกระจายเป็นโค้งปกติ (2) ความแปรปรวนของความผิดพลาดในการทำนายไม่ขึ้นอยู่กับค่าของตัวแปรอิสระ (Homoscedasticity) (3) ความผิดพลาดในการทำนายเป็นอิสระจากกัน (Independence of correlated errors) (4) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นเชิงเส้น (Linear relationship) (5) ตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูงมากจนเกินไป (Multicollinearity) (6) ไม่มีข้อมูลสุดโต่ง (Outliers) เมื่อตรวจสอบว่าไม่ได้ละเมิดข้อตกลง หรือแก้ไขข้อมูลให้เหมาะสมตามคำแนะนำการละเมิดแล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ผู้วิจัยเตรียมตัวแปรเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ Hierarchical regression ดังนี้ กำหนดให้กลุ่มเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองเป็นกลุ่มอ้างอิง แล้วสร้างตัวแปรดัมมี่ 2 ตัว ได้แก่ ตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ และตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ผู้วิจัยทำ mean

centering ตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และตัวแปรแรงจูงใจในการขยายตัวตน โดยนำข้อมูลของตัวแปรนั้น ๆ มาลบด้วยค่าเฉลี่ยของตัวแปรดังกล่าว เพื่อให้การแปลความหมายเข้าใจได้ง่ายขึ้น และผู้วิจัยสร้างตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการขยายตัวตน และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน ซึ่งจะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์

จากนั้นผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น (Hierarchical regression) ผ่านโปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ใส่ตัวแปรตามเป็นความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม แล้วใส่ตัวแปรทำนายแยกเป็น 4 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใส่ตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์เท่านั้น ซึ่งเป็นตัวแปรร่วม

ขั้นที่ 2 ใส่ตัวแปรที่มี 2 ตัว ได้แก่ ตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ และตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก

ขั้นที่ 3 ใส่เพิ่มตัวแปรแรงจูงใจในการขยายตัวตน

ขั้นที่ 4 ใส่เพิ่มตัวแปรปฏิสัมพันธ์ 2 ตัว ได้แก่ ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการขยายตัวตน และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน

ในการทดสอบสมมติฐาน 1 ตรวจสอบการเพิ่มขึ้นของ R^2 ในขั้นที่ 2 ว่าเมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์แล้ว การใส่ตัวแปรประเภทของแรงจูงใจสามารถทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ หากผลที่พบสนับสนุนสมมติฐาน 1 จะทดสอบสมมติฐาน 1a และ สมมติฐาน 1b ต่อ โดยตรวจสอบทิศทางและระดับนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ และเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก ว่าแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมได้สูงกว่าแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักและแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (สมมติฐาน 1a) และแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมสูงกว่าบุคคลในเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (สมมติฐาน 1b)

ในการทดสอบสมมติฐาน 2 ซึ่งต้องการตรวจสอบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักและแรงจูงใจในการขยายตัวตน (Interaction effect) ตรวจสอบการเพิ่มขึ้นของ R^2 ในขั้นที่ 4 ว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลทางบวกของแรงจูงใจใน

การทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมหรือไม่ ทั้งนี้หากการเพิ่มขึ้นของ R^2 ในชั้นที่ 4 ไม่ถึงระดับนัยสำคัญ จึงจะตรวจสอบการเพิ่มขึ้นของ R^2 ในชั้นที่ 3 เพิ่มเติมว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองมีอิทธิพลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักหรือไม่



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม และอิทธิพลกำกับของแรงจูงใจในการขยายตัวตน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (1) การจัดการข้อมูลให้สมบูรณ์ (Data cleaning) การตรวจสอบผลการจัดกระทำ (Manipulation check) และคุณภาพมาตรวัด (2) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา (3) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ และการทดสอบสมมติฐาน

การจัดการข้อมูลให้สมบูรณ์

จากการเก็บข้อมูลของการศึกษาหลักได้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 334 คน โดยก่อนการเริ่มทำแบบสอบถามได้มีการขอความยินยอมการให้ข้อมูล ซึ่งมีผู้ที่ไม่ยินยอมให้ข้อมูล 2 คน จากนั้นเป็นการคัดกรองคุณสมบัติผู้เข้าร่วมงานวิจัย ได้แก่ (1) มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป (2) มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก และมีคนรักเพียงคนเดียว (3) พักอาศัยอยู่กับคนรัก (4) ทำแบบสอบถามนี้เป็นครั้งแรก โดยมีผู้ไม่ผ่านคุณสมบัติผู้เข้าร่วมจำนวน 100 คน (ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์คู่รัก จำนวน 1 คน และผู้ไม่ได้พักอาศัยอยู่กับคนรัก จำนวน 99 คน) จากนั้นมีผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่ไม่ได้ทำแบบสอบถามต่อ 101 คน จึงเหลือผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาเพื่อใช้ในการบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม (task 1) จำนวน 131 คน

จากผู้เข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 131 คน ในการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม (task 1) ผู้วิจัยใช้คำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้นึกถึงกิจกรรมใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนตามข้อคำสั่ง ข้อคำถามคือ “กิจกรรมที่คุณได้บรรยายถึงในข้อคำถามก่อนหน้านี้ เป็นกิจกรรมใหม่ที่你和คนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่” โดยเป็นรูปแบบคำถามปลายเปิดให้เลือกกระหว่างใช่หรือไม่ใช่ คำตอบที่ถูกต้องคือการตอบว่า กิจกรรมที่บรรยายถึงเป็นกิจกรรมที่ไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน แต่จากการตรวจสอบคำตอบพบว่าผู้เข้าร่วมจำนวน 10 คน ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกผิด โดยเลือกตอบอีกข้อว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงเป็นกิจกรรมที่เคยทำกับคนรักมาก่อน อย่างไรก็ตามจากการพิจารณาเนื้อหาคำตอบที่ผู้เข้าร่วมได้บรรยายมา เช่น “ลองกินอะไรใหม่ ๆ ที่ไม่เคยกินมาก่อน”, “ออกไปเที่ยวที่ใหม่ ๆ ที่ช่วงนี้เราทั้งคู่สนใจ”, “ไปเที่ยวในป่าที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวกให้ได้เรียนรู้สภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ไปพร้อม ๆ กัน” เป็นต้น ซึ่งแสดงว่าแท้จริงแล้ว ผู้เข้าร่วมได้บรรยายถึงเป็นกิจกรรมที่ยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อนตามคำสั่ง ดังนั้นใน task 1 ผู้วิจัยจึงพิจารณาใช้คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 131 คน โดยกระจายไปในแต่ละเงื่อนไขดังนี้ เงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ 37 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก 33 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง 61 คน

จากนั้นในกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่างๆแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่จำกัดประเภทของกิจกรรมคือการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรักใน (task 2) มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่หยุดตอบคำถามหลังจบ task 1 เป็นจำนวนอีก 13 คน จึงทำให้ได้จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์สำหรับ task 2 จำนวน 118 คน จากการตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกของ task 2 แม้ว่ามีผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 5 คน ที่ตอบคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อแรกผิด โดยได้เลือกตอบว่าประเทศที่บรรยายถึงเป็นประเทศที่เคยไปเที่ยวกับคนรักมาก่อนแล้ว แต่จากการพิจารณาเนื้อหาคำตอบที่ผู้เข้าร่วมได้บรรยายมา เช่น “เนเธอร์แลนด์เป็นประเทศที่สามีอยากไป แต่ฉันเคยไปมาแล้ว ก็เลยอยากพาไปเที่ยวด้วยกัน”, “ฝรั่งเศส พิพิธภัณฑสถานลูฟวร์ เพราะเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ที่เคยดูด้วยกัน”, “ญี่ปุ่น ไม่เคยไปด้วยกันสองคนอยากเก็บบรรยากาศร่วมกัน” เป็นต้น ซึ่งแสดงว่าแท้จริงแล้วผู้เข้าร่วมได้บรรยายถึงเป็นประเทศที่ไม่เคยไปเที่ยวกับคนรักมาก่อนตามคำสั่ง ดังนั้นใน task 2 ผู้วิจัยจึงพิจารณาใช้คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 118 คน โดยกระจายไปในแต่ละเงื่อนไขดังนี้ เงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ 36 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก 42 คน เงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง 40 คน

การตรวจสอบผลการจัดกระทำ

เมื่อพิจารณาคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำ ผู้วิจัยพบว่าเครื่องมือจัดกระทำสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขคิดและตอบคำถามได้สอดคล้องตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ และเนื้อความของคำตอบครอบคลุมถึงประเด็นที่ได้ถามเป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมใช้เวลาอย่างน้อย 4 นาที ในการเขียนตอบคำถามปลายเปิดแต่ละข้อจนครบถ้วน และผู้เข้าร่วมใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีในการตอบแบบสอบถามจนสมบูรณ์ ทั้งนี้คำตอบที่ผู้วิจัยประเมินว่าตรงตามเงื่อนไขจะต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่ผู้เข้าร่วมไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และเนื้อหาที่เขียนมีการกล่าวถึงการใช้แรงจูงใจในการทำกิจกรรมตรงตามเงื่อนไขที่ได้รับ ดังนั้นผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ต้องบรรยายเหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ของทั้งคู่ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคู่สนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้ทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำด้วยกันจะเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ใช้เวลาดี

ๆ ร่วมกัน เป็นต้น ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักต้องบรรยายเหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลดีต่อคนรัก เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คนรักได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองต้องบรรยายเหตุผลในการเลือกทำกิจกรรมนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมองว่าจะส่งผลดีต่อตนเอง เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ตนสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้ตนมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้ตนได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น ตัวอย่างคำตอบที่ผู้วิจัยประเมินตามเกณฑ์ข้างต้น แสดงในภาคผนวก ซ.

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบผลการจัดกระทำจากคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองและข้อสาม โดยคำถามข้อสองเป็นการตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมได้ใช้แรงจูงใจในการทำกิจกรรมในด้านความสัมพันธ์หรือคนรัก หรือตนเองตามคำสั่งของเงื่อนไขที่ได้รับ ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า” เป็นรูปแบบคำถามปลายปิดให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อระหว่าง ผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง ผู้วิจัยนำคำตอบของคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-squared test) ว่าผู้เข้าร่วมในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบการมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ หรือผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง แตกต่างกันหรือไม่ และตอบตรงตามเงื่อนไขการขึ้นนำแรงจูงใจที่ตนเองได้รับหรือไม่

จาก task 1 พบว่าผู้เข้าร่วมในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบแตกต่างกัน ($\chi^2(4, n=131) = 17.65, p < .01$) แต่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกเงื่อนไขตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ในสัดส่วนมากที่สุด จาก task 2 พบว่าผู้เข้าร่วมในแต่ละเงื่อนไขเลือกตอบแตกต่างกัน ($\chi^2(4, n=118) = 12.29, p < .05$) แต่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกเงื่อนไขตอบว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ในสัดส่วนมากที่สุด ผู้วิจัยนำเสนอจำนวนผู้เข้าร่วมที่เลือกแต่ละคำตอบการตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจากทั้ง task 1 และ task 2 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

คำตอบตรวจสอบผลการจัดกระทำข้อสองจาก task 1 และ task 2 (การศึกษาหลัก)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	จำนวนผู้เข้าร่วมที่เลือกแต่ละคำตอบ		
	มุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์	มุ่งเน้นผลดีต่อคนรัก	มุ่งเน้นผลดีต่อตนเอง

Task 1 (n=131)			
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=37)	32	2	3
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=33)	27	6	0
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=61)	51	0	10
Task 2 (n=118)			
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=36)	30	4	2
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=42)	30	11	1
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=40)	28	4	8

คำถามข้อสามตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยใช้แรงจูงใจทั้งสามด้านในระดับมากน้อยเพียงใด ข้อคำถามคือ “คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า” ให้ประเมินระดับของแรงจูงใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ผลดีต่อความสัมพันธ์ ผลดีต่อคนรัก และผลดีต่อตนเอง หรือ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองตามลำดับ ผู้วิจัยนำเสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรม แยกตามเงื่อนไขที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการชี้แนะแรงจูงใจประเภทต่าง ๆ โดยตารางที่ 5 เป็นคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมจาก task 1 ตารางที่ 6 เป็นคะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมจาก task 2 ตามลำดับ

ตารางที่ 5

คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 1 (n=131) (การศึกษาลึก)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	คะแนน	M	Max	Min	SD
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=37)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.14	7	4	.89
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.57	7	3	1.14
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	5.70	7	4	1.10
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=33)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.39	7	5	.79
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	6.09	7	4	.88
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	5.64	7	3	1.11
ชี้แนะแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=61)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.08	7	3	.95
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.56	7	3	1.22

แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง 5.62 7 2 1.24

ตารางที่ 6

คะแนนแรงจูงใจในการทำกิจกรรมแยกตามเงื่อนไข task 2 (n=118) (การศึกษาหลัก)

เงื่อนไขผู้เข้าร่วม	คะแนน	M	Max	Min	SD
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (n=36)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.28	7	4	.15
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.97	7	4	.19
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	6.03	7	4	.16
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (n=42)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.33	7	5	.11
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	6.21	7	3	.15
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	5.33	7	1	.22
ชั้นนำแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (n=40)	แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์	6.13	7	1	1.24
	แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก	5.90	7	1	.22
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	6.15	7	4	.15

ผู้วิจัยนำคะแนนแรงจูงใจที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ประเมินจากใน task 1 และ task 2 มาวิเคราะห์ผลด้วย between-subject ANOVA พบว่าคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้ง task 1 และ task 2 ตามลำดับ ($F(2,128) = 1.35, p = .26$) และ ($F(2,115) = 0.49, p = .62$) คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้ง task 1 และ task 2 ตามลำดับ ($F(2,128) = 2.76, p = .07$) และ ($F(2,115) = 0.81, p = .45$) และคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เฉพาะ task 1 ($F(2,128) = 0.06, p = .95$) แต่ใน task 2 พบว่าคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในแต่ละเงื่อนไขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($F(2,115) = 6.27, p < .05$) โดยการทดสอบ Tukey's HSD พบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองสูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$)

ในลำดับถัดไปวิเคราะห์ผลด้วย mixed ANOVA จาก task 1 ไม่พบ interaction effect โดยไม่มีผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขใด ๆ ให้คะแนนแรงจูงใจในแต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Wilks' Lambda = 0.96, $F(4,254) = 1.19, p = .31$) ไม่พบ main effect ของประเภทแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่า คะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างเมื่อเทียบกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองต่ำกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างเมื่อเทียบกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก ไม่พบ main effect ของเงื่อนไขการชี้นำแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักและเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก

ผลการวิเคราะห์ด้วย mixed ANOVA จาก task 2 พบ interaction effect (Wilks' Lambda = 0.87, $F(4,228) = 4.13, p < .05$) โดยพบเฉพาะผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรัก มีคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) และมีคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์สูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) แต่ไม่พบว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักแตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ นอกจากนี้ไม่พบ main effect ของประเภทแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรักและคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักสูงกว่าคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเอง แต่ไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองไม่แตกต่างกับคะแนนแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคะแนน

แรงจูงใจแบบมุ่งเน้นคนรัก ไม่พบ main effect ของเงื่อนไขการชี้แนะแรงจูงใจ โดยคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักและตนเอง คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์และเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเอง แต่พบว่าคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองของผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นตนเองสูงกว่าผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นคนรักอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างกับผู้ร่วมการทดลองในเงื่อนไขมุ่งเน้นความสัมพันธ์

จากผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำและคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำในช่วงต้นพบว่าเครื่องมือจัดกระทำสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดได้ตามเงื่อนไข ซึ่งตรวจสอบได้จากคำตอบปลายเปิดแต่ไม่สามารถตรวจสอบได้จากคำถามตรวจสอบผลการจัดกระทำโดยตรงผ่านคะแนนแรงจูงใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงประเมินคุณภาพของเครื่องมือจัดกระทำจากคำตอบปลายเปิดเป็นหลัก เหมือนกับงานวิจัยของ Girme และคณะ (2014)

คุณภาพมาตรวัด

ในส่วนของคุณภาพมาตรวัด พบว่ามาตรวัดทั้งหมดที่ได้พัฒนาและนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงมีความเที่ยงอยู่ในระดับตั้งแต่ พอใช้ ถึง ดี โดยมีรายละเอียดของแต่ละมาตรวัดดังนี้ (1) มาตรความพึงพอใจในความสัมพันธ์แบบแปลไทย (ธนวรรณ กิตติไพศาลศิลป์ และคณะ, 2016) มีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .88$) (2) มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวต้นฉบับแปลไทยพัฒนาจากมาตรต้นฉบับของ Hughes et al. (2020) ผ่านเกณฑ์การประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย (Similarity of interpretation) โดยเกณฑ์ผ่านคือคะแนนแต่ละข้อกระทงต้องไม่ต่ำกว่า 4 คะแนน ซึ่งพบว่าแต่ละข้อกระทงได้คะแนนอยู่ในช่วง 5 ถึง 7 คะแนน และมีความเที่ยงในระดับดี ($\alpha = .87$) (3) มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมฉบับแปลไทยพัฒนาจากมาตรต้นฉบับของ Malouff et al. (2012) ผ่านเกณฑ์การประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย (Similarity of interpretation) โดยเกณฑ์ผ่านคือคะแนนแต่ละข้อกระทงต้องไม่ต่ำกว่า 4 คะแนน ซึ่งพบว่าแต่ละข้อกระทงได้คะแนนอยู่ในช่วง 6 ถึง 7 คะแนน จากการนำมาตราวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมไปใช้ใน task 1 พบว่ามีความเที่ยงในระดับพอใช้ ($\alpha = .78$) และจากการนำไปใช้ใน task 2 พบว่ามีความเที่ยงในระดับพอใช้เช่นกัน ($\alpha = .75$)

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส และระยะเวลาที่คบหาฉันท์คนรัก จากกลุ่มตัวอย่าง 131 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 96 คน (ร้อยละ 73) เพศชาย 20 คน (ร้อยละ 15) และเพศทางเลือก (LGBTQ) 15 คน (ร้อยละ 11) มีค่ากลางอายุ 29 ปี (ค่าเฉลี่ย 30.93 ปี; ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.47 ปี; พิสัยระหว่าง 19 - 58 ปี) ส่วนใหญ่มีสถานภาพยังไม่สมรส 90 คน (ร้อยละ 69) มีสถานภาพสมรสแล้ว 41 คน (ร้อยละ 31) มีค่ากลางของระยะเวลาที่คบหาฉันท์คนรัก 5 ปี (ค่าเฉลี่ย 6.22 ปี; ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.85 ปี; พิสัยระหว่าง 1 - 36 ปี)

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และค่าสหสัมพันธ์ (r) ของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งได้แก่ ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (activity excitement: EXC) ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (relationship satisfaction: RES) และแรงจูงใจในการขยายตัวตน (self-expansion motivation: SEP)

ค่าเฉลี่ย (M) จาก task 1 และ task 2 แสดงดังตารางที่ 7 ซึ่งพบว่า โดยเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง ประเมินว่ากิจกรรมที่บรรยายถึงความน่าตื่นเต้นอยู่ในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง และกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาแยกตามเงื่อนไขทั้ง task 1 ($n=131$) และ task 2 ($n=118$)

ตัวแปร	เงื่อนไข		
	มุ่งเน้นความสัมพันธ์	มุ่งเน้นคนรัก	มุ่งเน้นตนเอง
1. EXC ^a	3.85	3.82	3.89
2. RES ^a	3.84	3.79	3.87
3. SEP ^a	5.63	5.62	5.46
4. EXC ^b	4.19	4.10	4.15
5. RES ^b	3.91	3.79	3.88
6. SEP ^b	5.46	5.53	5.66

หมายเหตุ: ^a คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างใน task 1, ^b คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างใน task 2, คะแนนเต็มของความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) เท่ากับ 5 คะแนน, คะแนนเต็มของความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) เท่ากับ 5 คะแนน, คะแนนเต็มของแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) เท่ากับ 7 คะแนน

ค่าสหสัมพันธ์ (r) จาก task 1 ($n = 131$) พบว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .31, p < .001$) แรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, p < .001$) และแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) ไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ($r = .03, p = .37$) จาก task 2 ($n = 118$) พบว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ไม่มีความสัมพันธ์กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ($r = .11, p = .12$) แรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .16, p < .05$) และแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ($r = -.03, p = .40$)

จากค่าสหสัมพันธ์ข้างต้นให้ข้อสรุปว่า ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เฉพาะใน task 1 ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม ในขณะที่พบว่า แรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) กับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งใน task 1 และ task 2 ซึ่งไม่ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้อธิบายถึงกิจกรรมโดยไม่จำกัดหรือถูกจำกัดประเภทของกิจกรรมเฉพาะการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรักก็ตาม

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ

ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น (Hierarchical regression) ผ่านโปรแกรม SPSS โดยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติวิเคราะห์ และทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ Regression พบว่า (1) ข้อมูลใน task 1 ไม่ละเมิดข้อตกลง Normality กล่าวคือ ค่าความผิดพลาดในการทำนาย (error) มีการกระจายเป็นโค้งปกติ โดย Histogram มีการกระจายเป็นโค้งปกติ อย่างไรก็ตามข้อมูลใน task 2 ละเมิดข้อตกลง Normality โดย Histogram มีการกระจายเป็นเบ้ซ้าย การละเมิดดังกล่าวไม่มีผลต่อการทดสอบทาง

สถิติ แต่อาจมีผลต่อความแม่นยำในการทำนายค่าตัวแปรตาม (2) ข้อมูลทั้งใน task 1 และ 2 ไม่ละเมิดข้อตกลง Homoscedasticity กล่าวคือความแปรปรวนของความผิดพลาดในการทำนายไม่ขึ้นอยู่กับค่าของตัวแปรอิสระ โดย Residual Plots มีการเรียงตัวกันอย่างกระจัดกระจายใกล้เคียงกันตลอดเส้น (3) ข้อมูลทั้งใน task 1 และ 2 ไม่ละเมิดข้อตกลงค่าความผิดพลาดในการทำนายเป็นอิสระจากกัน (Independence of correlated errors) โดยค่า Durbin-Watson ใน task 1 เท่ากับ 2.42 และใน task 2 เท่ากับ 1.49 ซึ่งค่าอยู่ในช่วง 1-3 (4) ข้อมูลทั้งใน task 1 และ 2 ไม่ละเมิดข้อตกลง Linearity กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นเชิงเส้น โดย Residual Plots มีการเรียงตัวของค่าความผิดพลาดในรูปเส้นตรง (5) ข้อมูลทั้งใน task 1 และ 2 ไม่ละเมิดข้อตกลง Multicollinearity กล่าวคือตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูงมากจนเกินไป โดยค่า VIF (Variance Inflation Factor) ของตัวแปรที่ศึกษามีค่าไม่เกิน 10 และ (6) ข้อมูลทั้งใน task 1 และ 2 ไม่ละเมิด Outliers โดยไม่พบว่ามีข้อมูลสุดโต่ง

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติดังกล่าว มีเพียงข้อมูลใน task 2 ละเมิดข้อตกลง Normality ซึ่งอาจมีผลต่อความแม่นยำในการทำนายค่าตัวแปรตาม แต่การละเมิดดังกล่าวไม่มีผลต่อการทดสอบทางสถิติ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ทางสถิติ Regression ต่อไป

การทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้จัดเตรียมตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์ทางสถิติ โดยสร้างตัวแปรดัมมี่ที่มาจากกลุ่มเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 3 กลุ่ม ซึ่งให้กลุ่มเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองเป็นกลุ่มอ้างอิง จึงมีตัวแปรดัมมี่ 2 ตัว ได้แก่ ตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (Relationship-oriented Motivation: RM) และตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความรัก (Partner-oriented Motivation: PM) ผู้วิจัยทำ mean centering ตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (Relationship Satisfaction: RES) และตัวแปรแรงจูงใจในการขยายตัวตน (Self-expansion Motivation: SEP) โดยนำข้อมูลของตัวแปรนั้น ๆ มาลบด้วยค่าเฉลี่ยของตัวแปรดังกล่าว เพื่อให้การแปลความหมายเข้าใจได้ง่ายขึ้น และผู้วิจัยสร้างตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (Interaction Term of RM and SEP: RMxSEP) และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรดัมมี่เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความรักกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (Interaction Term of PM and SEP: PMxSEP) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานแรกและสองของทั้งโดยวิเคราะห์ hierarchical regression ทั้งหมด 4 ชั้น ตัวแปรตาม คือ ระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC1) ตัวแปรทำนายในชั้นที่ 1 คือ ระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES1) ซึ่งเป็นตัวแปรร่วม (covariate) ตัวแปรทำนายในชั้นที่ 2 คือ ตัวแปรดัดมีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ (RM1) และ ตัวแปรดัดมีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก (PM1) ซึ่งเป็นตัวแปรต้นที่เป็นเงื่อนไขของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ตัวแปรทำนายในชั้นที่ 3 คือ ระดับของแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP1) ตัวแปรทำนายในชั้นที่ 4 คือ ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรดัดมีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (RMxSEP1) และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรดัดมีเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักกับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (PMxSEP1) ซึ่งเป็นตัวแปรปฏิสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้รายงานผลการวิเคราะห์ออกเป็นสองส่วนตามข้อมูลที่ได้จาก task 1 และ task 2 ตามลำดับ แล้วจึงตามด้วย ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก task 1

ผลการวิเคราะห์จาก task 1 ซึ่งเป็นการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่าง ๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมอะไรใหม่ ๆ อะไรก็ได้ที่อยากทำกับคนรัก แสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้นจาก task 1

ตัวแปร	ขั้นที่ 1			ขั้นที่ 2			ขั้นที่ 3			ขั้นที่ 4		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
RES ^a	0.25	0.07	0.31***	0.25	0.07	0.30***	0.24	0.07	0.29***	0.23	0.07	0.29***
RM				-0.03	0.11	-0.03	-0.07	0.11	-0.06	-0.07	0.11	-0.06
PM				-0.05	0.12	-0.03	-0.08	0.11	-0.06	-0.08	0.12	-0.06
SEP ^a							0.21	0.06	0.27***	0.25	0.11	0.32*
RMxSEP										-0.07	0.16	-0.05
PMxSEP										-0.05	0.16	-0.04
R ²		.09			.09			.17			.17	
ΔR^2					.00			.07			.00	
F for ΔR^2		13.26***			.09			11.18**			.11	

^a หมายถึง ตัวแปรที่ได้ทำ mean centering แล้ว.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ขั้นที่ 1 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 9.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted $R^2 = .09$, $F(1,129) = 13.26$, $p < .001$) โดยความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.31$, $p < .001$)

ขั้นที่ 2 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) และประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 9.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted $R^2 = .09$, $F(3,127) = 4.42$, $p < .01$) อย่างไรก็ตามการใส่ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.1 โดยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .09$, $F(2,127) = 0.09$, $p = .92$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน 1 คือ ไม่พบว่าแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีอิทธิพลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ กล่าวคือแรงจูงใจแต่ละประเภทไม่ส่งผลให้ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นเมื่อผลที่พบไม่สนับสนุนสมมติฐาน 1 จึงไม่มีการทดสอบสมมติฐาน 1a และ 1b ในลำดับถัดไปว่าแรงจูงใจแต่ละประเภทส่งผลให้ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมแตกต่างกันอย่างไร

ขั้นที่ 3 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) และระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 16.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted $R^2 = .142$, $F(4,126) = 6.37$, $p < .001$) การใส่ระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 7.4 โดยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .17$, $F(1,126) = 11.18$, $p < .01$) ความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.29$, $p < .001$) และแรงจูงใจในการขยายตัวตนมีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.27$, $p < .001$)

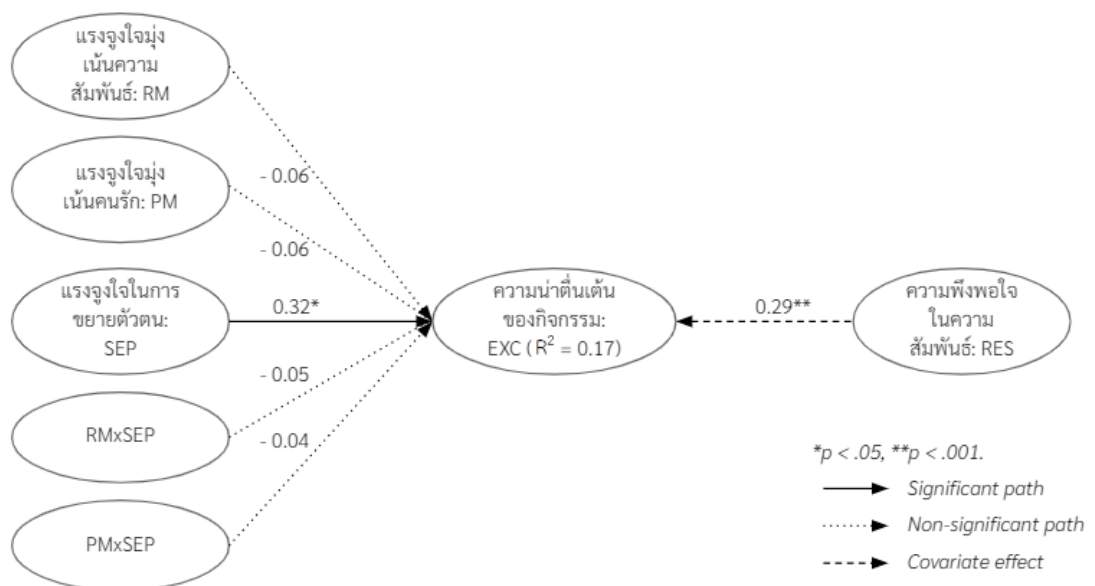
ขั้นที่ 4 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) ระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ (RMxSEP

และ PMxSEP) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted $R^2 = 13$, $F(6,124) = 4.23$, $p < .01$) อย่างไรก็ตามการใส่ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ (RMxSEP และ PMxSEP) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.2 โดยเป็นการเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .17$, $F(2,124) = .11$, $p = .89$) กล่าวคือ ไม่พบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองมีอิทธิพลกำกับระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักกับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน 2 เนื่องจากไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักและแรงจูงใจในการขยายตัวตนเอง (Interaction effect) สำหรับการจัดการกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่างๆแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ อะไรก็ได้ที่อยากทำกับคนรัก

จากการวิเคราะห์ hierarchical regression ของ task 1 ผู้วิจัยแสดงค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษา ตามภาพที่ 3 และแสดงผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข ตามภาพที่ 4

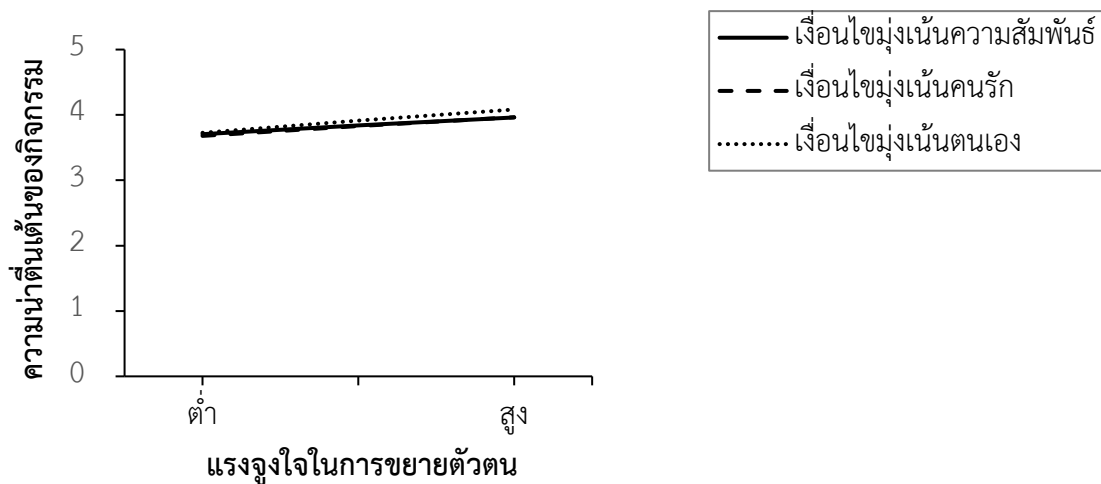
ภาพที่ 3

ค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษา จาก task 1



ภาพที่ 4

ผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข จาก task 1



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก task 2

ผลการวิเคราะห์ผลคะแนนจาก task 2 ซึ่งจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่างๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่จำกัดประเภทของกิจกรรมคือการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรักแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้นจาก task 2

ตัวแปร	ขั้นที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย			ขั้นที่ 2 มหาวิทยาลัย			ขั้นที่ 3			ขั้นที่ 4		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
RES ^a	0.08	0.07	0.11	0.08	0.07	0.11	0.08	0.07	0.11	0.07	0.07	0.10
RM				0.03	0.12	0.03	0.05	0.11	0.05	0.07	0.12	0.06
PM				-0.05	0.11	-0.05	-0.03	0.11	-0.06	-0.03	0.11	-0.03
SEP ^a							0.11	0.06	0.17*	0.20	0.12	0.29
RMxSEP										-0.04	0.16	-0.03
PMxSEP										-0.18	0.16	-0.17
R ²	.01			.01			.04			.06		
ΔR^2				.00			.03			.01		
F for ΔR^2	1.40			.25			3.27			.79		

^a หมายถึง ตัวแปรที่ได้ทำ mean centering แล้ว.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ขั้นที่ 1 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 1.2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($Adjusted R^2 = .00$, $F(1,116) = 1.40$, $p = .24$)

ขั้นที่ 2 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) และประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 1.6 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($Adjusted R^2 = -.01$, $F(3,114) = .63$, $p = .60$) การใส่ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.4 โดยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .01$, $F(2,114) = .25$, $p = .78$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน 1 คือ ไม่พบว่าแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีอิทธิพลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ กล่าวคือ แรงจูงใจแต่ละประเภทไม่ส่งผลให้ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นเมื่อผลที่พบไม่สนับสนุนสมมติฐาน 1 จึงไม่มีการทดสอบสมมติฐาน 1a และ 1b ในลำดับถัดไป ว่าแรงจูงใจแต่ละประเภทส่งผลให้ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมแตกต่างกันอย่างไร

ขั้นที่ 3 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) และระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 4.4 โดยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($Adjusted R^2 = .01$, $F(4,113) = 1.30$, $p = .28$) การใส่ระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.8 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .04$, $F(1,113) = 3.27$, $p = .07$) อย่างไรก็ตามพบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนมีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.17$, $p < .05$)

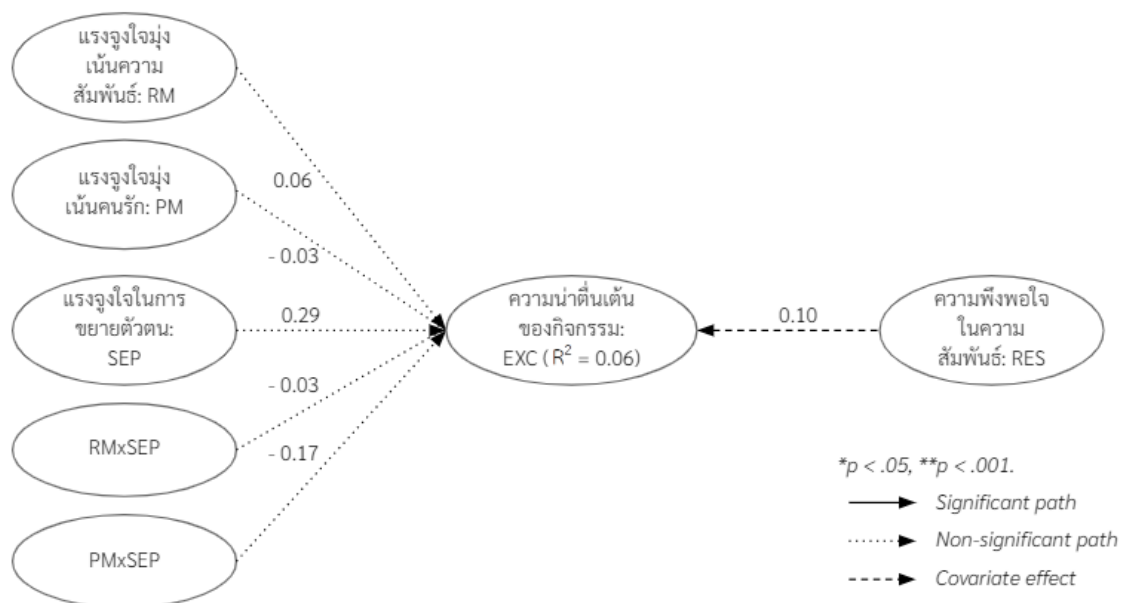
ขั้นที่ 4 พบว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (RES) ประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (RM และ PM) ระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน (SEP) และตัวแปรปฏิสัมพันธ์ (RMxSEP และ PMxSEP) ร่วมกันทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้ร้อยละ 5.7 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($Adjusted R^2 = .01$, $F(6,111) = 1.13$, $p = .35$) การใส่ตัวแปรปฏิสัมพันธ์

(RMxSEP และ PMxSEP) สามารถทำนายระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (EXC) ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.3 โดยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .06$, $F(2,111) = .79$, $p = .45$) กล่าวคือ ไม่พบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเองมีอิทธิพลกำกับระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักกับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน 2 เนื่องจากไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักและแรงจูงใจในการขยายตัวตนเอง (Interaction effect) สำหรับการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่างๆแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรัก

จากการวิเคราะห์ hierarchical regression ของ task 2 ผู้วิจัยแสดงค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษา ตามภาพที่ 5 และแสดงผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไข ตามภาพที่ 6

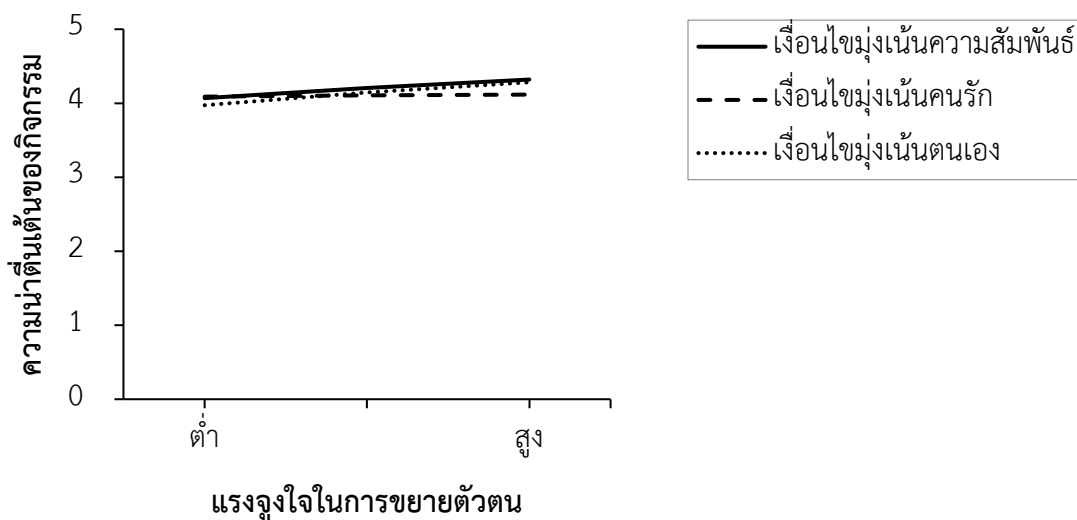
ภาพที่ 5

ค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษาจาก task 2



ภาพที่ 6

ผลของอิทธิพลกำกับในแต่ละเงื่อนไขจาก task 2



ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ hierarchical regression ในขั้นที่ 2 จากทั้ง task 1 และ task 2 สอดคล้องกันว่า ไม่พบว่าแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักในประเภทที่แตกต่าง มีอิทธิพลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ กล่าวคือ การชี้แนะให้บุคคลมีแรงจูงใจแบบเข้าหาในแต่ละเงื่อนไขไม่ได้มีผลให้บุคคลในแต่ละเงื่อนไขบรรยายถึงการทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นมากน้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลที่พบดังกล่าว **ไม่สนับสนุนสมมติฐาน 1** ดังนั้นไม่มีการทดสอบต่อไปว่าแรงจูงใจแต่ละประเภทส่งผลให้ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมแตกต่างกันอย่างไร

ผลการวิเคราะห์ hierarchical regression ในขั้นที่ 4 จากทั้ง task 1 และ task 2 สอดคล้องกันว่า ไม่พบว่าตัวแปรปฏิสัมพันธ์มีอิทธิพลต่อระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ดังนั้นไม่พบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนมีอิทธิพลกำกับระหว่างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักกับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ผลที่พบดังกล่าวจึง **ไม่สนับสนุนสมมติฐาน 2**

อย่างไรก็ตามเฉพาะการวิเคราะห์จาก task 1 ซึ่งจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่างๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ อะไรก็ได้ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม พบว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.29, p < .001$) สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมว่าระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีความเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น และพบว่าแรงจูงใจในการ

ขยายตัวตนเองมีอิทธิพลทางบวกในการทำนายความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ($\beta = 0.27, p < .001$) ซึ่งผู้วิจัยจะอภิปรายผลที่พบจากการวิเคราะห์ดังกล่าวในส่วนถัดไป



บทที่ 5

อภิปรายผลการศึกษา

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม รวมถึงศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการขยายตัวตนในฐานะตัวแปรกำกับผลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ผลการวิเคราะห์ทางสถิตินำมาสู่การอภิปรายผลการวิจัยและข้อค้นพบต่าง ๆ ดังนี้

การชี้้นำให้เกิดแรงจูงใจแบบเข้าหาที่มุ่งเน้นผลดีต่างกันในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักไม่ส่งผลที่ต่างกันต่อระดับความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

ผลการวิจัยจากทั้งการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม (task 1) และการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมบรรยายถึงการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรัก (task 2) ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 คือ ไม่พบว่าประเภทของแรงจูงใจแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีอิทธิพลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม เมื่อควบคุมระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ กล่าวคือ การมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่แตกต่างกัน ซึ่งได้แก่แรงจูงใจมุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นผลดีต่อคนรัก หรือแรงจูงใจมุ่งเน้นผลดีต่อตนเอง ไม่ได้ส่งผลให้กิจกรรมที่บุคคลเลือกทำกับคนรักมีความน่าตื่นเต้นมากหรือน้อยแตกต่างกัน

ทั้งนี้พบว่ากิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมบรรยายถึงมีความน่าตื่นเต้นอยู่ในระดับสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหากบุคคลคำนึงถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นจากได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนรักแล้วหรือมีแรงจูงใจแบบเข้าหา แม้ว่าจะเป็แรงจูงใจที่มุ่งเน้นผลดีในด้านที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ ผลดีต่อคนรัก หรือผลดีต่อตนเอง แรงจูงใจดังกล่าวก็มีอิทธิพลที่สนับสนุนให้บุคคลเลือกทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นในระดับสูง ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าโดย Harasymchuk และคณะ (2020) ที่พบว่าเมื่อบุคคลและคนรักต่างมีแรงจูงใจและเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในชีวิตประจำวัน จะส่งเสริมให้คู่รักได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกัน เช่นเดียวกับ Harasymchuk และคณะ (2021) ที่พบว่าเมื่อบุคคลมีแรงจูงใจและเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในระดับสูง บุคคลจะวางแผนและได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นมากขึ้น

ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Muise และคณะ (2017) ในบริบทของการทำกิจกรรมทางเพศร่วมกับคนรัก ซึ่งพบว่าบุคคลที่ใช้แรงจูงใจแบบเข้าหาจะได้รับผลดีจากการมี

เพศสัมพันธ์ในครั้งนั้นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีเพศสัมพันธ์จากแรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยง และบุคคลที่มีเพศสัมพันธ์โดยไร้แรงจูงใจ โดยบุคคลที่ใช้แรงจูงใจแบบเข้าหารายงานว่ามีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่สูงกว่า ความพึงพอใจในเพศความสัมพันธ์ที่สูงกว่า และความต้องการทางเพศที่สูงกว่า นอกจากนี้หากให้บุคคลนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้มุ่งเน้นกับการมีแรงจูงใจแบบเข้าหาเพิ่มมากขึ้นในการทำกิจกรรมทางเพศร่วมกับคนรักแล้ว พบว่าบุคคลมีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ และความพึงพอใจในความสัมพันธ์จากการมีกิจกรรมทางเพศกับคนรักมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เพิ่มการมุ่งเน้นการใช้เป้าหมายแบบเข้าหา

แต่ในอีกมุมหนึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Girme และคณะ (2014) ซึ่งพบว่าแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์และคนรักส่งเสริมให้บุคคลและคนรักได้รับผลลัพธ์เชิงบวกจากการทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าแรงจูงใจที่มุ่งเน้นตนเอง โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะได้รับความใกล้ชิดมากกว่า พึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่า และเกิดความเครียดในความสัมพันธ์น้อยกว่า ในขณะที่บุคคลที่ใช้แรงจูงใจมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการตนเอง มีแนวโน้มที่บุคคลรวมถึงคนรักจะเกิดความเครียดในความสัมพันธ์มากขึ้นจากการทำกิจกรรม จึงแสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจแบบเข้าหา มีผลต่างกันต่อความตื่นเต้น แม้ว่าความตื่นเต้นในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ความรู้สึกใกล้ชิดกับคนรักและความพึงพอใจในความสัมพันธ์จะเป็นภาวะทางบวกทั้งสิ้นก็ตาม ดังนั้น การศึกษาในอนาคตจึงควรพิจารณาปัจจัยด้านแรงจูงใจที่เหมาะสมในการศึกษาตัวแปรเหล่านี้ และระมัดระวังไม่ใช้ตัวแปรเหล่านี้แทนกัน

แม้ว่าแรงจูงใจแบบเข้าหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตื่นเต้นของกิจกรรมที่บุคคลทำร่วมกับคนรัก แต่แรงจูงใจแบบเข้าหาที่มุ่งเน้นผลดีในแต่ละด้านที่ต่างกัน ได้แก่ มุ่งเน้นความสัมพันธ์ มุ่งเน้นคนรัก และมุ่งเน้นตนเอง ไม่ส่งผลต่อความตื่นเต้นของกิจกรรมที่มากน้อยต่างกัน กล่าวคือ หากบุคคลทำกิจกรรมกับคนรักด้วยแรงจูงใจเชิงบวกมากขึ้น โดยไม่จำกัดว่าเป็นแรงจูงใจที่มุ่งเน้นผลดีต่อความสัมพันธ์ มุ่งเน้นผลดีต่อคนรัก หรือมุ่งเน้นผลดีต่อตนเอง บุคคลดังกล่าวล้วนมีแนวโน้มว่าจะเลือกทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลคำนึงถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น และมีเป้าหมายที่จะได้รับผลดีนั้นจากการได้ทำกิจกรรมที่แปลกใหม่ร่วมกับคนรัก ในส่วนนี้ผู้วิจัยมองว่าสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางให้บุคคลเลือกใช้แรงจูงใจแบบเข้าหา หรือการคำนึงถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันมาเป็นแรงผลักดันให้คู่รักได้ใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นมากยิ่งขึ้นได้ ซึ่งการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น หรือการทำกิจกรรมแปลกใหม่ร่วมกับคนรักมีส่วนช่วยลดความน่าเบื่อใน

ความสัมพันธ์ และเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาความสัมพันธ์คู่รักให้สดใหม่ได้ (Aron et al., 2013; Aron et al., 2001; Coulter & Malouff, 2013; Reissman et al., 1993)

แรงจูงใจในการขยายตัวตนไม่ได้เป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลทางบวกของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่มีต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม

ผลการวิจัยจากทั้งการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม (task 1) และการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมบรรยายถึงการไปเที่ยวประเทศที่ยังไม่เคยไปกับคนรัก (task 2) ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 คือ ไม่พบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับทางบวกที่แรงจูงใจแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม กล่าวคือ ปฏิสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการขยายตัวตนกับแรงจูงใจเข้าหาประเภทต่าง ๆ ไม่ได้ส่งผลต่างกันต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม

ในงานวิจัยนี้พบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนอยู่ในระดับสูง และพบว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนส่งผลต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรม โดยยิ่งบุคคลมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนในระดับสูง บุคคลก็จะยิ่งเลือกทำกิจกรรมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต็นมากยิ่งขึ้น ซึ่งพบผลดังกล่าวเฉพาะใน task 1 แต่ไม่พบใน task 2 ผู้วิจัยมองว่าอาจมีสาเหตุมาจากใน task 2 ผู้เข้าร่วมมีข้อจำกัดที่มากขึ้นในการบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ที่อยากทำกับคนรักเฉพาะในบริบทของการไปเที่ยวต่างประเทศ แตกต่างจากใน task 1 ซึ่งผู้เข้าร่วมได้บรรยายถึงการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรักโดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม จึงทำให้กิจกรรมการไปเที่ยวต่างประเทศที่บรรยายถึงอาจไม่น่าตื่นเต็นสักเท่าไรนัก เนื่องจากผู้เข้าร่วมหลายคนได้เลือกประเทศที่ไม่เคยไปกับคนรักแต่ตนเองได้เคยไปมาก่อนหน้านั้นแล้ว

ข้อค้นพบจาก task 1 ว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนส่งผลต่อความน่าตื่นเต็นของกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดแรงจูงใจในการขยายตัวตนว่า แรงจูงใจในการขยายตัวตนสะท้อนถึงความชอบต่อความแปลกใหม่ (Hughes et al., 2020) ซึ่งเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในความต้องการแสวงหาประสบการณ์ที่เพิ่มโอกาสในการขยายตัวตน เช่น การไปในสถานที่ใหม่ ๆ การมีคุณลักษณะเพิ่มขึ้น การได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เป็นต้น โดยในบริบทของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกนั้นสามารถตอบสนองหรือเติมเต็มแรงจูงใจในการขยายตัวตนได้ผ่านการทำกิจกรรมขยายตัวตนร่วมกับคนรัก (shared self-expanding activities) คือ กิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำร่วมกับคนรักมาก่อน หรือ

กิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้น เช่น การช่วยกันทำอาหารเมนูที่ไม่เคยทำมาก่อน การชักชวนกันไปเรียน ดำน้ำซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่อยากจะทำเป็นครั้งแรกกับคนรัก การไปเที่ยวประเทศที่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อนซึ่งทำให้คู่รักได้พบเจอและเรียนรู้ประสบการณ์ที่แปลกใหม่ไปพร้อม ๆ กัน เป็นต้น (Aron et al., 2013; Aron et al., 2000; Mattingly et al., 2012; Reissman et al., 1993) เมื่อบุคคลมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนระดับสูง บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูงขึ้นดังผลที่พบในการศึกษานี้ ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีแรงจูงใจในการขยายตัวตนก็จะสนับสนุนให้บุคคลทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาในอดีตที่พบว่าการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรักช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากยิ่งขึ้นด้วย (Aron et al., 2000; Malouff et al., 2012; Reissman et al., 1993) ฉะนั้นคู่รักที่คบหากันในระยะยาวควรพิจารณารักษาหรือเพิ่มระดับแรงจูงใจในการขยายตัวตน โดยคำนึงถึงแรงจูงใจในการขยายตัวตนทั้งของตนเองและคนรัก เพื่อที่จะได้ตอบสนองความต้องการทำสิ่ง ๆ ใหม่ร่วมกันได้ตามความต้องการของกันและกัน เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ตนเองทำสิ่งใหม่ ๆ ร่วมกับคนรัก ช่วยลดความเบื่อหน่ายและเสริมสร้างความสัมพันธ์มีความสดใหม่แม้ว่าเวลาจะผ่านไป นักบำบัดหรือผู้ที่ทำงานเพื่อเสริมสร้างและฟื้นฟูชีวิตคู่สามารถนำข้อค้นพบนี้ไปใช้สร้างโปรแกรมสำหรับการบำบัดได้เช่นกัน

ความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

ในงานวิจัยนี้พบว่าผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง และจากผลจากการจัดกระทำแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่อยากทำกับคนรัก โดยไม่จำกัดประเภทของกิจกรรม (task 1) พบว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีผลทางบวกต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะเลือกทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูง ข้อค้นพบนี้สัมพันธ์กับผลการศึกษาก่อนหน้าของ Coulter และ Malouff (2013) ซึ่งได้จัดทำ intervention ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักในชีวิตจริง ซึ่งพบว่าบุคคลที่ได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากกว่าบุคคลที่ทำกิจกรรมทั่วไปที่ไม่ได้มีความน่าตื่นเต้น

ข้อค้นพบในการศึกษานี้ยังเกี่ยวข้องกับงานวิจัยของ Harasymchuk และคณะ (2020) ซึ่งพบว่าคู่รักที่ได้ทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกัน จะมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ในระดับสูง โดยเมื่อบุคคลและคนรักต่างมีแรงจูงใจและเป้าหมายความสัมพันธ์แบบเข้าหาในระดับสูง จะส่งเสริมให้คู่รักได้มีการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกัน ซึ่งส่งผลต่อให้เกิดการขยายตัวตน และนำไปสู่การมีความพึง

พอใจในความสัมพันธ์ที่สูงขึ้น ผลการวิจัยเหล่านี้จึงให้ข้อสังเกตว่าตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์และความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมมีความเกี่ยวเนื่องกัน โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์สูง ก็มีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูงร่วมกับคนรัก แล้วเมื่อบุคคลได้ทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักก็ส่งผลกลับมาให้บุคคลมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์มากขึ้น ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายว่ามีความเป็นไปได้ว่าความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าวอาจมีแรงจูงใจแบบเข้าหาเป็นคำอธิบาย ซึ่งอาจเป็นช่องว่างทางวรรณกรรมที่การศึกษาในอนาคตอาจนำไปศึกษาต่อได้ว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับความตื่นเต้นในการทำกิจกรรมกับคนรักมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุอย่างไร เหตุใดตัวแปรความพึงพอใจในความสัมพันธ์และความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมจึงมีอิทธิพลต่อกันไปมา ความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจแบบเข้าหาหรือไม่ อย่างไร ตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์อย่างไรนอกเหนือจากบริบทการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก เป็นต้น

ในด้านการนำผลที่พบในงานวิจัยนี้ไปปรับใช้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าบุคคลที่มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง จะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากจากการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก เนื่องจากบุคคลมักจะหากิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูงมาทำร่วมกัน ซึ่งยิ่งช่วยรักษาหรือเสริมสร้างความพึงพอใจในความสัมพันธ์ให้มากขึ้นได้ต่อไปในระยะยาว รวมถึงเป็นข้อคำนึงสำหรับบุคคลที่มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ที่อาจจะไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นร่วมกับคนรักมากนัก การส่งเสริมให้บุคคลดังกล่าวทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกับคนรักจึงมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มคุณภาพของความสัมพันธ์ได้ ผู้ที่ทำงานเพื่อเสริมสร้างหรือฟื้นฟูชีวิตคู่สามารถนำข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ไปสร้างโปรแกรมที่จะเป็นประโยชน์ต่อการบำบัดต่อไปได้

ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะในงานวิจัย

แม้งานวิจัยนี้จะมีประโยชน์ทั้งทางวิชาการและปฏิบัติ แต่ก็มีข้อจำกัดและข้อเสนอแนะในงานวิจัยบางประการที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยในอนาคตได้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อจำกัดและข้อเสนอแนะที่พบในงานวิจัย ดังนี้

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาครั้งแรกในสังคมไทยถึงประเด็นการทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นร่วมกับคนรัก (shared self-expanding activity) ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมีการตัดข้อมูลที่ ไม่สมบูรณ์และผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 60 จากผู้เข้าร่วมทั้งหมด กล่าวคือ

จากผู้เข้าร่วมทั้งหมด 334 คน คัดผู้เข้าร่วมออก 203 คน งานวิจัยใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 131 คน โดยผู้เข้าร่วมที่ได้คัดออกทั้งสิ้น 203 คน ประกอบไปด้วยผู้ที่ไม่ยินยอมให้ข้อมูล 2 คน ผู้ที่ไม่ผ่านคุณสมบัติผู้เข้าร่วมจำนวน 100 คน (ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้มีคนรัก 1 คน และผู้ที่ไม่ได้อยู่อาศัยอยู่กับคนรัก 99 คน) และผู้เข้าร่วมที่ตอบคำถามไม่เสร็จสิ้น 101 คน ผู้วิจัยมองว่าผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ผู้เข้าร่วม เนื่องจากไม่ได้อาศัยอยู่กับคนรักซึ่งมีจำนวนมากถึง 99 คน สะท้อนถึงลักษณะของสังคมไทยที่แตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้านี้ในสังคมตะวันตก โดยคู่รักคนไทยที่แม้ว่าจะคบกันเป็นเวลานานแต่ไม่ได้มีสถานภาพสมรส มักไม่นิยมหรือมักไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหากอาศัยอยู่กับคนรักก่อนแต่งงาน ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ไม่สามารถผ่านเกณฑ์ผู้เข้าร่วมได้แม้ว่าอาจจะเป็นตัวแทนประชากรที่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ดังกล่าวขึ้นโดยอ้างอิงแนวคิดและวิธีการวิจัยในการศึกษาก่อนหน้านี้ และต้องการลดผลแทรกซ้อนที่อาจมาจากกลุ่มคนที่ไม่ได้ใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับคู่รัก เช่น การเป็นคู่รักระยะไกล การรักษาระยะห่างทางสังคมอันเนื่องมาจากสถานการณ์แพร่ระบาดของ covid-19 ซึ่งเป็นอุปสรรคหรือมีส่วนลดโอกาสในการใช้เวลาอยู่ร่วมกับคนรักในชีวิตประจำวันซึ่งอาจมีผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อจำกัดที่มากขึ้นในการนึกถึงการทำกิจกรรมร่วมกับคน ผู้วิจัยมองว่างานวิจัยในอนาคตอาจพิจารณาปรับเกณฑ์การคัดเลือกเข้าข้อนี้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมได้มากขึ้น หรืออาจนำเกณฑ์ข้อนี้ออกเพื่อขยายการศึกษาไปยังกลุ่มคนที่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันกับคนรักในชีวิตประจำวัน

มาตรวัดที่ใช้ในการศึกษานี้มาจากมาตรต้นฉบับที่ใช้เก็บข้อมูลในสังคมตะวันตก ผู้วิจัยมองว่ามาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์และมาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตนสามารถนำมาใช้ใน กลุ่มตัวอย่างคนไทยได้เป็นอย่างดี มีความเที่ยงในระดับดี แต่ในส่วนมาตรวัดความน่าตื่นเต้นในกิจกรรม มีความเที่ยงในระดับพอใช้ ซึ่งอาจมีช่องว่างให้งานวิจัยในอนาคตอาจพิจารณาปรับข้อคำถามรวมถึงองค์ประกอบของมาตรให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยมากขึ้น เนื่องจากเป็นไปได้ว่ามุมมองของคนไทยที่มีต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมอาจมีบางส่วนที่แตกต่างจากมุมมองของคนในสังคมตะวันตก

ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ผู้เข้าร่วมเนื่องจากตอบคำถามไม่เสร็จสิ้นมากถึง 101 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้เข้าร่วมที่หยุดทำตั้งแต่ข้อคำถามส่วนต้น ซึ่งถามถึงข้อมูลทางประชากรศาสตร์ และตามด้วยมาตรวัดที่เป็นข้อปรนัยซึ่งไม่ได้มีความซับซ้อน ซึ่งผู้วิจัยมองว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้อาจยังไม่มีความพร้อมที่จะสละเวลาในการทำแบบสอบถามทันที หรืออาจกดออกจากหน้าแบบสอบถามไปแล้วไม่ได้กลับเข้ามาทำ

ต่อ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมมีวิธีการเข้าถึงแบบออนไลน์นี้ผ่านการพบเห็นผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปผู้เข้าร่วมอาจไม่ได้มีโอกาสกลับมาที่โพสต์ต้นทางหรือลิงก์ของแบบสอบถามอีกครั้ง ซึ่งมองว่าเป็นหนึ่งในข้อจำกัดของการกระจายแบบสอบถามออนไลน์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ หากแบบสอบถามมีความยาวหรือผู้เข้าร่วมต้องใช้เวลาในการทำแบบสอบถามให้เสร็จสิ้น

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการศึกษาในอนาคตอาจสามารถพิจารณาข้อดีและข้อเสียที่ผู้วิจัยพบจากการเก็บข้อมูลออนไลน์ได้ ข้อดีคือผู้วิจัยสามารถใช้แบบสอบถามออนไลน์เข้าถึงกลุ่มประชากรและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ตามที่คาดหวังแม้อยู่ในข้อจำกัดที่ไม่สามารถพบปะผู้เข้าร่วมวิจัยต่อหน้าได้ในสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 แต่ก็อาจมีข้อเสียหรือข้อจำกัดที่ต้องคำนึงถึงคือหากแบบสอบถามมีความยาวหรือผู้เข้าร่วมวิจัยต้องใช้เวลาเพื่อจดจ่อต่อการทำแบบสอบถามให้เสร็จสิ้น อาจทำให้ผู้เข้าร่วมบางส่วนทำแบบสอบถามไม่จบหรือสูญหายไประหว่างทางได้ ผู้วิจัยอาจพิจารณาเพื่อจำนวนผู้เข้าร่วมให้มากขึ้น เพื่อใช้แก้ไขปัญหาการสูญหายของข้อมูล หรือในกรณีที่งานวิจัยมีกลุ่มประชากรน้อยหรือหาได้ยากก็อาจไม่เหมาะกับการใช้แบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยมีความเสี่ยงที่จะพบปัญหาการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าหากเป็นไปได้อาจใช้การกระจายแบบสอบถามออนไลน์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ควบคู่ไปกับการพบปะผู้เข้าร่วมวิจัยแบบต่อหน้า โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในส่วนการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือก แล้วนัดหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมาพบปะต่อหน้าในภายหลัง เพื่อเก็บข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาหรือทำการทดลองในสถานที่ที่ได้จัดเตรียมไว้ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความจดจ่อในการทำงานวิจัยให้เสร็จสิ้นมากยิ่งขึ้น

การออกแบบการชี้แนะแรงจูงใจแบบเข้าหาในประเภทต่าง ๆ ในงานวิจัยนี้ได้รับประโยชน์อย่างมากจากการศึกษาก่อนหน้า (Muis et al., 2017) จากที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ พบว่าการให้ผู้เข้าร่วมเขียนบรรยาย (writing task) สามารถชี้แนะผู้เข้าร่วมได้ตามที่คาดหวัง เนื่องจากผู้เข้าร่วมใช้เวลาตอบคำถามตามที่กำหนดอย่างน้อย 4 นาที เนื้อความคำตอบมีความสมบูรณ์ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้บรรยายถึงกิจกรรมพร้อมเขียนถึงเหตุผลในการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับเงื่อนไขของแรงจูงใจนั้น ๆ ที่ได้รับการชี้แนะ และไม่มีผู้เข้าร่วมที่หยุดทำแบบสอบถามเมื่อมาถึงส่วน writing task นี้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยพบว่าข้อจำกัดของคำถามตรวจสอบผลการจัดการชี้แนะ (manipulation check) ซึ่งคำตอบจาก manipulation check ไม่สอดคล้องกับเนื้อความการเขียนบรรยายที่ผู้เข้าร่วม

งานวิจัยได้บรรยายถึง เนื่องจากผู้เข้าร่วมในทุกเงื่อนไขรายงานคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ คะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และคะแนนแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองในระดับสูงใกล้เคียงกันหมด ซึ่งต่างจากการศึกษาของ Muise และคณะ (2017) ที่แบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขแล้วชี้แนะแรงจูงใจที่ต่างประเภทกันระหว่างแรงจูงใจแบบเข้าหา หลีกเสี่ยง และกลุ่มควบคุม แล้วพบว่า manipulation check สามารถแยกผู้เข้าร่วมสามเงื่อนไขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าผู้เข้าร่วมมีการคำนึงถึง social desirability bias หรือ observation bias เมื่อต้องตอบข้อคำถามของ manipulation check ทันทีหลังจากที่ได้รับการชี้แนะให้เกิดแรงจูงใจทางบวกเกี่ยวกับการรักษาความสัมพันธ์และการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก อีกในมุมหนึ่งเป็นไปได้ว่าแรงจูงใจแบบเข้าหาและ หลีกเสี่ยง เป็นแรงจูงใจที่เป็นอิสระออกจากกัน ต่างมีความหมายที่แยกออกจากกันและไม่ซ้อนทับกัน กล่าวคือ แรงจูงใจแบบเข้าหาที่สูงไม่ได้หมายความว่า เป็นแรงจูงใจแบบหลีกเสี่ยงที่ต่ำ (Gable, 2006; Gable et al., 2003) ในขณะที่แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ทั้งสามล้วนเป็นประเภทย่อยของแรงจูงใจแบบเข้าหา ซึ่งอาจมีความหมายที่ซ้อนทับกัน เช่น บุคคลเลือกทำกิจกรรมกับคนรักจากแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ซึ่งคือการได้ใช้เวลาร่วมกับคนรัก แต่อาจเกี่ยวข้องกับกรณีแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรักไปด้วยซึ่งคือการทำสิ่งที่คนรักชอบ เป็นต้น จึงทำให้ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจแบบเข้าหาทั้งสามประเภทนี้ได้ด้วยวิธีดังกล่าว แม้ว่าคำตอบจากคำถามปลายเปิดจะสอดคล้องกับประเภทของแรงจูงใจที่ผู้วิจัยต้องการกระตุ้นก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์และผลของแรงจูงใจเข้าหาประเภทต่างๆจะช่วยเติมเต็มช่องว่างนี้ และเพิ่มโอกาสในการออกแบบเครื่องมือวิจัยที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามของ task 1 ก่อนแล้วตามด้วย task 2 เสมอ เนื่องจากเรียงเนื้อหาคำถามจากประเภทกิจกรรมอย่างกว้างไปยังประเภทกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น โดย task 1 ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงการทำกิจกรรมใหม่อะไรก็ได้ แล้ว task 2 ผู้เข้าร่วมวิจัยบรรยายถึงการไปเที่ยวประเทศที่ไม่เคยไปกับคนรักมาก่อน ซึ่งมีข้อจำกัดเรื่องสมดุลการเรียงลำดับ (counter balance) ที่อาจเป็นผลแทรกแซงที่เกิดกับข้อมูลที่เก็บในการศึกษานี้ งานวิจัยในอนาคตควรพิจารณาให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำแบบสอบถามในลักษณะนี้ โดยที่สุ่มลำดับก่อนหลังด้วย เพื่อป้องกันข้อจำกัดดังกล่าวที่จะเกิดขึ้นได้

การศึกษาตัวแปรที่จับต้องได้ยาก อย่างเช่น แรงจูงใจ มีความท้าทายในการพัฒนาหรือเลือกใช้วิธีวัดเพื่อนำมาวัดแรงจูงใจได้อย่างเหมาะสม การศึกษาในอนาคตอาจนำวิธีในการตรวจวัดตัวแปรอื่นที่เข้าถึงได้ยากเช่นกันมาปรับใช้ได้ เช่น การวัดแรงจูงใจโดยการประเมิน (evaluation) ด้วย implicit association test (IAT) ให้บุคคลจับคู่ คำด้านดีกับข้อความที่เกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจแบบเข้าหา คำด้านลบกับข้อความที่เกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจแบบหลีกเลี่ยง การวัดแรงจูงใจโดยการให้ลดคุณค่าของสิ่งที่ขัดแย้งกับแรงจูงใจ (devaluation) ให้บุคคลประเมินข้อความเกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจแบบเข้าหาเปรียบเทียบกับแบบหลีกเลี่ยง การวัดแรงจูงใจโดยใช้อคติในการรับรู้ (perceptual biases) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีข้อคำนึงหากผู้เข้าร่วมวิจัยคำนึงถึง social desirability bias หรือ observation bias ก็อาจทำให้ในการวัดแรงจูงใจบางประเภทไม่สามารถใช้แบบสอบถามทางตรงอย่างการเลือก choice หรือตอบ self-report ได้ (Touré-Tillery and Fishbach (2014))

ประโยชน์ของงานวิจัย

ในเชิงวิชาการ งานวิจัยนี้ได้เติมเต็มช่องว่างทางการศึกษา โดยใช้การศึกษาเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบความเป็นสาเหตุของแรงจูงใจแบบเข้าหาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักที่ต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาวิธีการชี้แนะแรงจูงใจแบบเข้าหาด้วยการทำ writing task และพัฒนา manipulation check เพื่อเปรียบเทียบว่าการชี้แนะแรงจูงใจแบบเข้าหาประเภทต่าง ๆ ได้แก่ แรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ แรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง มีผลต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรมอย่างแตกต่างกันหรือไม่ และศึกษาว่าแรงจูงใจในการขยายตัวตนเป็นตัวแปรกำกับผลของแรงจูงใจในกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรักต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรมหรือไม่ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแรก que การศึกษาถึงผลของตัวแปรทางจิตวิทยาในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักในสังคมไทย แม้ว่าผลที่พบจะไม่เป็นไปตามสมมติฐานงานวิจัย แต่ก็มีข้อค้นพบหลายประเด็นที่สอดคล้องกับผลการศึกษาในอดีต ซึ่งความรู้ที่ได้เติมเต็มองค์ความรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจเข้าหา แรงจูงใจขยายตัวตนและความน่าตื่นต้นของกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนรัก และสามารถนำไปต่อยอดสู่การศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตได้

เนื่องจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจที่บุคคลมีต่อการทำกิจกรรมร่วมกับคนรักมีผลต่อความน่าตื่นต้นของกิจกรรม ผลของการศึกษาสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางให้บุคคลเลือกใช้แรงจูงใจแบบเข้าหา หรือการคำนึงถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่จะเกิดขึ้นมาเป็นแรงผลักดันให้ได้ใช้เวลา

ร่วมกับคนรัก โดยที่ไม่จำกัดว่า แรงจูงใจแบบเข้าหาจะต้องมุ่งเน้นที่ผลดีของคนใดคนหนึ่ง อาจจะเป็นต่อทั้งสองฝ่าย (ความสัมพันธ์) ต่อคนรัก หรือต่อตนเองก็ได้ เนื่องจากหากบุคคลมีแรงจูงใจแบบเข้าหาแล้ว การทำกิจกรรมร่วมกับคนรักก็มีแนวโน้มที่จะเป็นกิจกรรมที่มีความน่าตื่นเต้นสูง ซึ่งส่งผลดีต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ นอกจากนี้แรงจูงใจขยายตัวตนยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเลือกทำกิจกรรมร่วมกับคนรักได้อย่างน่าตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นผู้วิจัยเสนอว่าการส่งเสริมให้คู่รักมีแรงจูงใจแบบเข้าหาและแรงจูงใจในการขยายตัวตนที่มากอย่างเหมาะสมจะมีประโยชน์ต่อความสัมพันธ์เป็นอย่างมาก เนื่องจากแรงจูงใจแบบเข้าหาและแรงจูงใจในการขยายตัวตนจะช่วยให้คู่รักได้มีโอกาสมากขึ้นในการทำสิ่งแปลกใหม่ร่วมกัน สร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ร่วมกัน ซึ่งเป็นหนึ่งตัวช่วยในการรักษาความสัมพันธ์คู่รักให้สดใหม่ และให้คู่รักคงความพึงพอใจในความสัมพันธ์ไว้ได้ยาวนาน มากกว่านั้นสำหรับบุคคลที่ยังไม่มีคนรัก อาจเลือกคู่ครองระยะยาวโดยพิจารณาคนรักที่มีแรงจูงใจแบบเข้าหาและแรงจูงใจในการขยายตัวตน เนื่องจากคุณลักษณะนี้จะมีผลดีต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในระยะยาวได้



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ชนวรรณ กิตติไพศาลศิลป์, ธัญพร ธิติเลิศ, & ปุณยอนุชพัชรภิญโญพงศ์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของคนรักกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ โดยมีความขัดแย้งจากการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นตัวแปรส่งผ่านและการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์เป็นตัวแปรกำกับ [โครงการงานทางจิตวิทยาปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. The Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/57888>

ภาษาอังกฤษ

Agnew, C. R., Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 74(4), 939–954.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939>

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.

Aron, A., & Aron, E. N. (1996). Self and self-expansion in relationships. *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach*, 325-344.

Aron, A., & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self.

Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2004). Self-expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships and Beyond. In *Self and social identity*. (pp. 99-123). Blackwell Publishing.

Aron, A., Lewandowski, G. W., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). *The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships*. The Oxford Handbook of Close Relationships.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0005>

Aron, A., Norman, C. C., & Aron, E. N. (2001). Shared self-expanding activities as a means of maintaining and enhancing close romantic relationships. *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*, 47-66.

- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *J Pers Soc Psychol*, 78(2), 273-284.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.273>
- Baxter, L. A., & Dindia, K. (1990). Marital Partners' Perceptions of Marital Maintenance Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 187-208.
<https://doi.org/10.1177/0265407590072003>
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109.
<https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Coulter, K., & Malouff, J. M. (2013). Effects of an intervention designed to enhance romantic relationship excitement: A randomized-control trial. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 34.
<https://doi.org/10.1037/a0031719>
- De Dreu, C. K., & Nauta, A. (2009). Self-interest and other-orientation in organizational behavior: implications for job performance, prosocial behavior, and personal initiative. *Journal of applied psychology*, 94(4), 913.
<https://doi.org/10.1037/a0014494>
- de Kerviler, G., & Rodriguez, C. M. (2019). Luxury brand experiences and relationship quality for Millennials: The role of self-expansion. *Journal of Business Research*, 102, 250-262. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.01.046>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational psychologist*, 34(3), 169-189.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3
- Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 378-391.
<https://doi.org/10.1177/0146167205282153>

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Emmons, R. A., Colby, P. M., & Kaiser, H. A. (1998). *When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality*, 74(1), 175-222. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x>
- Gable, S. L., & Impett, E. A. (2012). Approach and avoidance motives and close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 95-108. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00405.x>
- Gable, S. L., & Poore, J. (2008). Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships. *Psychological Science*, 19(10), 1030-1036. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02195.x>
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2003). Evidence for bivariate systems: An empirical test of appetition and aversion across domains. *Journal of Research in Personality*, 37(5), 349-372. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00580-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00580-9)
- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). "Date nights" take two: The maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21(1), 125-149. <https://doi.org/10.1111/per.12020>
- Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of family issues*, 11(1), 4-35. <https://doi.org/10.1177/019251390011001002>
- Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: an experience sampling study. *J Pers Soc Psychol*, 95(3), 679-694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.679>
- Güngör, E. (2021). INVESTIGATING RELATIONSHIP MAINTENANCE FROM THE INVESTMENT MODEL AND SOCIO-ECOLOGICAL PERSPECTIVES AMONG DATING YOUNG ADULTS. Middle East Technical University.
- Harasymchuk, C., Muise, A., Bacev-Giles, C., Gere, J., & Impett, E. A. (2020). Broadening

- your horizon one day at a time: Relationship goals and exciting activities as daily antecedents of relational self-expansion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1910-1926. <https://doi.org/10.1177/0265407520911202>
- Harasymchuk, C., Walker, D. L., Muise, A., & Impett, E. A. (2021). Planning date nights that promote closeness: The roles of relationship goals and self-expansion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1692-1709. <https://doi.org/10.1177/02654075211000436>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Lewandowski Jr, G. W. (2020). Expanding who I am: Validating the self-expansion preference scale. *Journal of personality assessment*, 102(6), 792-803. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1641109>
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 89(3), 327. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327>
- Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 948. <https://doi.org/10.1037/a0020271>
- Janssen, S., van Vuuren, M., & de Jong, M. D. (2014). Motives to mentor: Self-focused, protégé-focused, relationship-focused, organization-focused, and unfocused motives. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 266-275. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.002>
- Jurek, P., & Besta, T. (2021). Employees' self-expansion as a mediator between perceived work conditions and work engagement and productive behaviors. *Current Psychology*, 40(6), 3048-3057. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00241-w>
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Liu, Y., Abi Aad, A., Maalouf, J., & Abou Hamdan, O. (2021). Self-vs. other-focused mentoring motives in informal mentoring: conceptualizing the impact of

- motives on mentoring behaviours and beneficial mentoring outcomes. *Human Resource Development International*, 24(3), 279-303.
<https://doi.org/10.1080/13678868.2020.1789401>
- Lowe, M. (2016). *Self-expansion as a motivation for playing MMORPGs* [Indiana State University].
- Malouff, J. M., Coulter, K., Recheval, H. C., Martin, K. A., James, P. C., Gilbert, S. J., Schutte, N. S., Hall, L. E., & Elkowitz, J. M. (2012). Development and initial validation of the four-factor romantic relationship scales. *Current Psychology*, 31(4), 349-364. <https://doi.org/10.1007/s12144-012-9156-z>
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual review of psychology*, 38(1), 299-337.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W. J. (2014). Broadening horizons: Self-expansion in relational and non-relational contexts. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(1), 30-40. <https://doi.org/10.1111/spc3.12080>
- Mattingly, B. A., Lewandowski Jr, G. W., & McIntyre, K. P. (2014). "You make me a better/worse person": A two-dimensional model of relationship self-change. *Personal Relationships*, 21(1), 176-190. <https://doi.org/10.1111/per.12025>
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., Knee, C. R., & Loving, T. J. (2019). Implicit theories of relationships and self-expansion: Implications for relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1579-1599.
<https://doi.org/10.1177/0265407518768079>
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski Jr, G. W. (2012). Approach motivation and the expansion of self in close relationships. *Personal Relationships*, 19(1), 113-127. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01343.x>
- Muise, A., Boudreau, G. K., & Rosen, N. O. (2017). Seeking connection versus avoiding disappointment: An experimental manipulation of approach and avoidance sexual goals and the implications for desire and satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 54(3), 296-307. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1152455>
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction:

- Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 243-254.
<https://doi.org/10.1177/026540759301000205>
- Slotter, E. B., & Emery, L. F. (2017). Self-concept clarity and social role transitions. *Self-Concept Clarity*, 85-106. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_5
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2009). Where do you end and I begin? Evidence for anticipatory, motivated self–other integration between relationship partners. *Journal of personality and social psychology*, 96(6), 1137.
<https://doi.org/10.1037/a0013882>
- Sperber, A. D. (2004). Translation and validation of study instruments for cross-cultural research. *Gastroenterology*, 126, S124-S128.
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2003.10.016>
- Touré-Tillery, M., & Fishbach, A. (2014). How to measure motivation: A guide for the experimental social psychologist. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(7), 328-341. <https://doi.org/10.1111/spc3.12110>
- Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20(5), 543-545.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x>
- Wang, X., & Tong, L. (2015). Hide the light or let it shine? Examining the factors influencing the effect of publicizing donations on donors' happiness. *International Journal of Research in Marketing*, 32(4), 418-424.
<https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2015.06.001>
- Winterheld, H. A., & Simpson, J. A. (2011). Seeking security or growth: A regulatory focus perspective on motivations in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 935. <https://doi.org/10.1037/a0025012>
- Wiwad, D., & Aknin, L. B. (2017). Motives matter: The emotional consequences of recalled self-and other-focused prosocial acts. *Motivation and Emotion*, 41(6), 730-740. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9638-2>



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก.

มาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์

ข้อคำถามมาตรวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ต้นฉบับภาษาอังกฤษ และฉบับแปลไทยแล้ว

ข้อ	ต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Hendrick, 1988)	ฉบับแปลไทยแล้ว (ธนวรรณ กิตติไพศาลศิลป์ และคณะ, 2016)
1	How well does your partner meet your needs?	คนรักของคุณ เป็นในแบบที่คุณอยากให้ เป็นมากน้อยเพียงใด
2	In general, how satisfied are you with your relationship?	โดยทั่วไปแล้ว คุณพึงพอใจกับความสัมพันธ์ ระหว่างคุณกับคนรักมากน้อยเพียงใด
3	How good is your relationship compared to most?	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ๆ แล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักดี
4	How often do you wish that you hadn't gotten into this relationship?	บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณคิดว่า คุณและคนรักไม่น่าจะเป็นแฟนกัน
5	To what extent has your relationship met your original expectations?	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรัก เหมือนที่คุณคาดหวังไว้ในช่วงที่เริ่มคบกันมากน้อยเพียงใด
6	How much do you love your partner?	คุณรักคนรักของคุณมากน้อยเพียงใด
7	How many problems are there in your relationship?	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรัก มีปัญหา มากน้อยเพียงใดเพียงใด

ภาคผนวก ข.

มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน

ข้อคำถามมาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน ต้นฉบับภาษาอังกฤษ และแปลไทย

ข้อ	ต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Hughes et al., 2020)	แปลไทย
1	I enjoy doing new things.	ฉันสนุกกับการทำสิ่งใหม่ ๆ
2	I like to learn new skills.	ฉันชอบที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ
3	I embrace the opportunity to do things I've never done before.	ฉันโอบรับโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน
4	I am always ready for the next adventure.	ฉันพร้อมสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไปเสมอ
5	I am happiest when engaging in new skills.	ฉันมีความสุขที่สุดเมื่อได้ใช้ทักษะใหม่ ๆ
6	I find doing the same activities all the time boring.	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมเดียวกันตลอดเวลาเป็นเรื่องน่าเบื่อ
7	I enjoy seeing the world from new perspectives.	ฉันสนุกกับการมองโลกจากมุมมองใหม่ ๆ
8	I think it's important for my identity to evolve over time.	ฉันคิดว่าการที่ตัวตนของฉันค่อย ๆ พัฒนาไปตามกาลเวลาเป็นสิ่งสำคัญ
9	I like people or situations that challenge me to think differently about myself.	ฉันชอบผู้คนหรือสถานการณ์ที่ทำให้ฉันได้คิดเกี่ยวกับตัวเองในแบบที่ต่างออกไป
10	I enjoy adding new attributes or characteristics to my sense of who I am.	ฉันสนุกกับการเสริมคุณลักษณะหรือลักษณะเฉพาะตัวใหม่ ๆ ให้แก่ตัวฉัน
11	I seek out things that allow me to think about the world in new ways.	ฉันมองหาสิ่งที่ทำให้ฉันสามารถคิดเกี่ยวกับโลกด้วยวิธีใหม่ๆ
12	I embrace changes to who I am	ฉันโอบรับการเปลี่ยนแปลงในตัวฉัน

ภาคผนวก ค.

มาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

ข้อคำถามมาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ต้นฉบับภาษาอังกฤษ และแปลไทย

ข้อ	ต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Malouff et al., 2012)	แปลไทย
1	Adventurous	แปลกใหม่และไม่ซ้ำซาก (adventurous)
2	Passionate	เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก (passionate)
3	Sexual	กระตุ้นเร้าทางเพศ (sexual)
4	Exciting	น่าตื่นเต้น (exciting)
5	Interesting	น่าสนใจ (interesting)
6	Playful	สนุกสนาน (playful)
7	Romantic	โรแมนติก (romantic)
8	Spontaneous	เป็นไปตามธรรมชาติ, เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า (spontaneous)
9	Boring	น่าเบื่อ (boring)

ภาคผนวก ง.

รายละเอียดการพัฒนามาตรวัด

ผู้วิจัยได้ให้ Erin K Hughes ประเมินความสอดคล้องด้านความหมายของข้อคำถามมาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน และมาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนรัก และนำข้อเสนอแนะไปปรับข้อคำถามให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นสำหรับการศึกษาหลัก โดยมีรายละเอียดของการประเมินความสอดคล้องด้านความหมาย และค่าเสนอแนะ ดังนี้

Below are the self-expansion subscale and excitement subscale which we aim to use as a measurement of the degree of self-expansion motivation and shared activity excitement in my thesis paper. There are an original items and back-translated items that need to be rated for the "similarity of interpretation". Similarity of interpretation means would the paired items be interpreted similarly, even if the wording is different. Please choose (by filling "/" in the blank) the response which most closely represents how you would rate the pairs of items above from 1=not at all similar to 7=extremely similar. And please feel free to leave a comment if any.

Self-expansion Motivation Scale

Item	Original	Back translation	Similarity of interpretation (1=strongly dissimilar to 7=strongly similar)	Comment
1	I enjoy doing new things.	I enjoy doing new things.	7	-
2	I like to learn new skills.	I enjoy gaining new skills.	7	-

- 3 I embrace the opportunity to do things I've never done before. I am open to new opportunities I have never done before. 6
I do think the back translated version feels a bit more passive with being open to vs. embracing opportunities. 7
- 4 I am always ready for the next adventure. I am always ready for the next adventures. 7
- 5 I am happiest when engaging in new skills. I am the happiest when I have new set of skills. 7
- 6 I find doing the same activities all the time boring. I find always doing the same activity boring. 7
- 7 I enjoy seeing the world from new perspectives. I like seeing the world from the new perspective. 7
- 8 I think it's important for my identity to evolve over time. I think it is important that my identity develops over time. 5
Develop feels like a more naturally occurring change to the self compared to evolve.
- 9 I like people or situations that challenge me to think differently about myself. I like people or situations that challenge me into viewing myself differently. 7
- 10 I enjoy adding new attributes or characteristics to my sense of identity. I enjoy adding new characters or habits to my sense of identity. 5
I'm not sure habits would be the same as attributes or characteristics.

	of who I am.			
11	I seek out things that allow me to think about the world in new ways.	I seek things that allow me to think about the world in a new way.	7	-
12	I embrace changes to who I am	I accept any changes in myself.	6	I do think the back translated version feels a bit more passive with being open to vs. embracing opportunities.

Contents of Exciting Activity Scale

Item	Original	Back translation	Similarity of interpretation (1=strongly dissimilar to 7=strongly similar)	Comment
1	Adventurous	Adventurous	7	-
2	Passionate	Passionate	7	-
3	Sexual	Sexually aroused	6	-
4	Exciting	Exciting	7	-
5	Interesting	Interesting	7	-
6	Playful	Fun	6	-

7	Romantic	Romantic	7	-
8	Spontaneous	Spontaneous	7	-
9	Boring	Boring	7	-



ภาคผนวก จ.

แบบสอบถามนําร่องเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

โครงการวิจัยเรื่องการใช้เวลาร่วมกับคนรักและการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รัก

ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาถึงการใช้เวลาาร่วมกับคนรัก และการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รัก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ของ นางสาวชญา ุฑะทัต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีอาจารย์ ที่ปรึกษาคือ อ.ดร.ภคินันท์ จิตต์ธรรม

คุณสมบัติของผู้ที่สามารถเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามได้

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. มีความเข้าใจและใช้ภาษาไทยอ่านและเขียนได้เป็นอย่างดี
3. มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก และมีคนรักเพียงคนเดียว
4. พักอาศัยอยู่กับคนรัก

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถาม

คุณสามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้โดยการตอบแบบสอบถามออนไลน์นี้ ซึ่งเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 นาที หากคุณตกลงเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม และมีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขผู้เข้าร่วมวิจัย คุณจะได้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 7 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 มุมมองต่อตนเอง
- ส่วนที่ 3 มุมมองต่อความสัมพันธ์
- ส่วนที่ 4 การใช้เวลาและการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก
- ส่วนที่ 5 ประสบการณ์ร่วมกับคนรัก
- ส่วนที่ 6 การไปเที่ยวกับคนรัก
- ส่วนที่ 7 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เมื่อตอบทุกคำถามเรียบร้อยแล้ว จะปรากฏข้อความแสดงความขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมการวิจัยแบบสอบถามนี้ต้องการผู้ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

สิทธิของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั้งหมดจากแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ โดยคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยทุกเครื่องใส่รหัสผ่านซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบ ข้อมูลจะถูกใช้ในการวิจัยนี้เท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นเวลา 3 ปีก่อนทำลาย

แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามออนไลน์ คุณสามารถตอบได้อย่างอิสระ ปราศจากการกดดันจากผู้วิจัย แม้แบบสอบถามชุดนี้จะมีความเสี่ยงต่ำ คุณสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อคุณ หากแบบสอบถามนี้ทำให้คุณไม่สบายใจ สามารถติดต่อหน่วยงานทางสุขภาพจิต เช่น ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา โทร 02-218-1171 สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323 (ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง), สมาร์ทไลน์ โทร 02-713-6793 และบริการการปรึกษาออนไลน์ทาง Facebook page ของกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่เวลา 17.00 น.- 22.00 น. (facebook.com/pg/helpline1323) สำหรับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถติดต่อหน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 02-218-0540 หรือ 085-042-2626

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาเกี่ยวกับการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการใช้เวลาร่วมกับคนรักเพื่อสร้างความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ และสามารถพัฒนาเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับการสละเวลาและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในครั้งนี้ และเพื่อเป็นการตอบแทนสำหรับการสละเวลาในการทำแบบสอบถาม คุณสามารถเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกเป็นบัตรของขวัญ IKEA มูลค่า 300 บาท จำนวน 2 รางวัลได้ ซึ่งหากคุณสนใจคุณต้องกรอกข้อมูล ได้แก่ ชื่อและช่องทางติดต่อของท่านในตอนท้ายของแบบสอบถาม โดยข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยสุ่มผู้รับรางวัลครบ 2 คนแล้ว

โปรดยืนยันว่าคุณได้รับข้อมูลที่เพียงพอและต้องการเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามนี้

- ยืนยัน
- ไม่ยืนยัน

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (เกณฑ์คัดเข้า)

1. ฉันเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

- ใช่

- ไม่ใช่
2. ฉันมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก และมีคนรักเพียงคนเดียว

- ใช่
- ไม่ใช่

3. ฉันพักอาศัยอยู่กับคนรัก

- ใช่
- ไม่ใช่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศของคุณ

- หญิง
- ชาย
- LGBTQ

2. อายุของคุณ (ปี) (โปรดพิมพ์เป็นตัวเลข)

3. สถานภาพความสัมพันธ์ปัจจุบัน

- แต่งงาน
- ยังไม่ได้แต่งงาน

4. ระยะเวลาที่คบหาฉันท์คนรัก (โปรดระบุด้วยว่าเป็นจำนวนวัน เดือน หรือปี)

ตอนที่ 2 มุมมองต่อตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของคุณมากที่สุด (ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น	ไม่เห็น	ค่อนข้างไม่	เห็นด้วยและ	ค่อนข้าง	เห็น	เห็นด้วย
		ด้วยอย่าง	ด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	ด้วย	อย่างยิ่ง
		ยิ่ง			พอ ๆ กัน			
1	ฉันสนุกกับการทำสิ่งใหม่ ๆ							
2	ฉันชอบที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ							
3	ฉันโอรับโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน							

4	ฉันพร้อมสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไปเสมอ
5	ฉันมีความสุขที่สุดเมื่อได้ใช้ทักษะใหม่ ๆ
6	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมเดียวกันตลอดเวลาเป็นเรื่องน่าเบื่อ
7	ฉันสนุกกับการมองโลกจากมุมมองใหม่ ๆ
8	ฉันคิดว่าการที่ตัวตนของฉันค่อย ๆ พัฒนาไปตามกาลเวลาเป็นสิ่งสำคัญ
9	ฉันชอบผู้คนหรือสถานการณ์ที่ทำให้ฉันได้คิดเกี่ยวกับตัวเองในแบบที่ต่างออกไป
10	ฉันสนุกกับการเสริมคุณลักษณะหรือลักษณะเฉพาะตัวใหม่ ๆ ให้แก่ตัวฉัน
11	ฉันมองหาสิ่งที่ทำให้ฉันสามารถคิดเกี่ยวกับโลกด้วยวิธีใหม่ๆ
12	ฉันโอ้อรับการเปลี่ยนแปลงในตัวฉัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 3 มุมมองต่อความสัมพันธ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของคุณมากที่สุด (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด
1	คนรักของคุณ เป็นในแบบที่คุณอยากให้เป็นมากน้อยเพียงใด					
2	โดยทั่วไปแล้ว คุณพึงพอใจกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมากน้อยเพียงใด					

3	เมื่อเปรียบเทียบกับคู่อื่น ๆ แล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักดี
4	บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณคิดว่า คุณและ คนรักไม่น่าจะเป็นแฟนกัน
5	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรัก เหมือนที่คุณคาดหวังไว้ในช่วงที่เริ่ม คบกันมากน้อยเพียงใด
6	คุณรักคนรักของคุณมากน้อยเพียงใด
7	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมี ปัญหามากน้อยเพียงใดเพียงใด

ส่วนที่ 4 การใช้เวลาและการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก (task 1)

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ค่านึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็จะช่วยส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคู่และคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้ทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคู่ยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่ค่านึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคู่และคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำด้วยกันจะเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ค่านึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็จะช่วยส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่ได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนาน และพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรม ๆ ที่เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คู่รักยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่ค่านึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คุณคนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้
เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร
ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำ
ด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่
คำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะมีส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่
คุณสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่ได้ทำด้วยกันแล้วทำให้ตัวคุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือ
เป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หาก
คุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมี
เงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่คำนึงมา
จากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่
คุณสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้
คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้
คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความ
ด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลา
อย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่อง
ข้อความด้านล่าง

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ *โดยประเมินตามสิ่งที่คุณได้เขียนตอบไว้ในข้อคำถามของส่วนก่อนหน้า* (manipulation check 1)

1. กิจกรรมที่คุณได้บรรยายถึงในข้อคำถามก่อนหน้า เป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณและคนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่

- ใช่ ฉันบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ที่ฉันและคนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อน
- ไม่ใช่ ฉันบรรยายถึงกิจกรรมที่ฉันและคนรักเคยทำด้วยกันมาแล้ว

2. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า

- ผลดีต่อความสัมพันธ์
- ผลดีต่อคนรัก
- ผลดีต่อตนเอง

3. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อคำถามก่อนหน้า (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
1	ผลดีต่อความสัมพันธ์							
2	ผลดีต่อคนรัก							
3	ผลดีต่อตนเอง							

ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (task 1)

4. คุณมองว่ากิจกรรมที่คุณได้นึกถึงและบรรยายไปในข้อคำถามก่อนหน้านั้น มีลักษณะดังต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด

1	แปลกใหม่และไม่ซ้ำซาก (adventurous)
2	เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก (passionate)
3	กระตุ้นเร้าทางเพศ (sexual)
4	น่าตื่นเต้น (exciting)
5	น่าสนใจ (interesting)
6	สนุกสนาน (playful)
7	โรแมนติก (romantic)
8	เป็นไปตามธรรมชาติ, เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า (spontaneous)
9	น่าเบื่อ (boring)

ส่วนที่ 5 ประสบการณ์ร่วมกับคนรัก (distraction)

การได้ทานอาหารร่วมกับคนรักเป็นวิธีง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันที่ช่วยให้คู่รักได้ใช้เวลาด้วยกัน รวมถึงได้เรียนรู้ความชอบของกันและกัน

เราอยากให้คุณคิดทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า **คุณและคนรักเคยทานอาหารเหล่านี้ด้วยกันมาบ้างแล้วหรือไม่** โปรดพิจารณารูปภาพต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับประสบการณ์ของคุณ

ข้อที่ 1



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 2



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 3

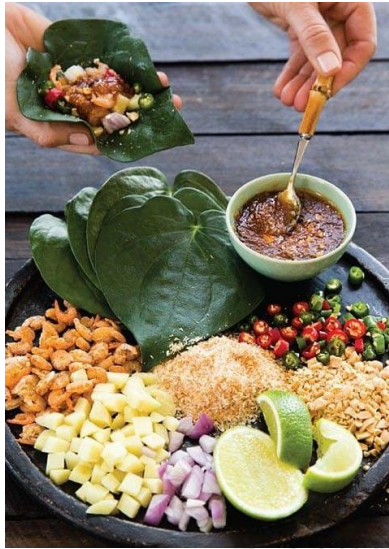


- เคย



ไม่เคย

ข้อที่ 4



เคย

ไม่เคย

ข้อที่ 5



เคย

ไม่เคย

ข้อที่ 6



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 7



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 8





- เคย
- ไม่เคย

ส่วนที่ 6 การไปเที่ยวกับคนรัก (task 2)

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาด้วยกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็อย่างยิ่งส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่และคนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณทั้งคู่อยากไปหรือสนใจร่วมกัน การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้พวกคุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้พวกคุณทั้งคู่ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้

เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของคุณ ทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาด้วยกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็อย่างยิ่งส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคนรักของคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาร่วมกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็คงยังส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่ตัวคุณสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไรไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ *โดยประเมินตามสิ่งที่คุณได้เขียนตอบไว้ในข้อคำถามของส่วนก่อนหน้า* (manipulation check 2)

1. ประเทศที่คุณได้เขียนถึงในข้อคำถามก่อนหน้า เป็นประเทศที่คุณและคนรักไม่เคยไปเที่ยวด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่

- ใช่ ฉันเขียนถึงประเทศที่ฉันและคนรักไม่เคยไปเที่ยวด้วยกันมาก่อน
- ไม่ใช่ ฉันเขียนถึงประเทศที่ฉันและคนรักเคยไปเที่ยวด้วยกันมาแล้ว

2. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น

- ผลดีต่อความสัมพันธ์
- ผลดีต่อคนรัก
- ผลดีต่อตนเอง

3. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
3.1	ผลดีต่อความสัมพันธ์							
3.2	ผลดีต่อคนรัก							
3.3	ผลดีต่อตนเอง							

ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (task 2)

4. คุณมองว่ากิจกรรมที่คุณได้นี้ถึงและบรรยายไปในข้อคำถามก่อนหน้านี้ มีลักษณะดังต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด
1	แปลกใหม่และไม่ซ้ำซาก (adventurous)					
2	เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก (passionate)					
3	กระตุ้นเร้าทางเพศ (sexual)					
4	น่าตื่นเต้น (exciting)					
5	น่าสนใจ (interesting)					
6	สนุกสนาน (playful)					
7	โรแมนติก (romantic)					
8	เป็นไปตามธรรมชาติ, เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า (spontaneous)					
9	น่าเบื่อ (boring)					

ส่วนที่ 7 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

จากการทำแบบสอบถาม คุณมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างไรต่อแบบสอบถามนี้ เช่น ความยาก/ง่ายในการทำความเข้าใจคำถาม ความยาก/ง่ายในการคิดคำตอบ ความยาก/ง่ายในการทำแบบสอบถาม ความยาวของแบบสอบถาม เป็นต้น

โปรดช่วยแสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ ในกล่องข้อความด้านล่าง เพื่อใช้ในการพัฒนาแบบสอบถามนี้ต่อไป

สิ้นสุดแบบสอบถาม

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาสละเวลามาร่วมตอบแบบสอบถามประกอบการวิจัยในครั้งนี้ แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือจัดกระทำในการชี้แนะแรงจูงใจในการทำกิจกรรม

ร่วมกับคนรัก และพัฒนามาตรวัด อันได้แก่ มาตรวัดแรงจูงใจในการขยายตัวตน และมาตรวัดความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ซึ่งจะนำไปใช้ในงานวิจัยที่ศึกษาถึงอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม

เมื่อคุณได้ทราบจุดประสงค์และเนื้อหาของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้คุณยังไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนนี้แก่ผู้เข้าร่วมท่านอื่นที่ยังไม่ได้ทำแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมท่านอื่นสามารถทำแบบสอบถามนี้ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้คุณสามารถศึกษาเพิ่มเติมถึงความรู้ในประเด็นดังกล่าวได้จากบทความที่เกี่ยวข้อง เช่น (1) [Self-expansion in romantic relationships](#), (2) [How to plan a date night that will make you feel closer](#), (3) [Here's the key to date nights that make both people happy](#) เป็นต้น

หากท่านได้ทราบจุดประสงค์ของแบบสอบถามแล้วไม่ประสงค์ให้นำข้อมูลของท่านไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีข้อสงสัย หรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา เคหะทัต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา ผ่านช่องทางต่อไปนี้ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรราช ซอยจุฬาฯ12 ถนนพระราม1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330 โทรศัพท์ 082-832-2206 E-mail: 6370032638@student.chula.ac.th เวลาระหว่าง 9.00-17.00 น. ของวันทำการ

สุดท้ายนี้เพื่อตอบแทนสำหรับการสละเวลาในการทำแบบสอบถาม คุณสามารถเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกเป็นบัตรของขวัญ IKEA มูลค่า 300 บาท จำนวน 2 รางวัลได้

คุณสนใจเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกหรือไม่

- สนใจ
- ไม่สนใจ

ข้อมูลการติดต่อเพื่อรับของที่ระลึก (ปรากฏข้อความส่วนนี้เฉพาะผู้เข้าร่วมที่ตอบว่าสนใจ)

โปรดกรอกชื่อและช่องทางติดต่อที่ผู้วิจัยสามารถติดต่อคุณได้ลงในกล่องข้อความข้างล่างนี้เพื่อใช้ในการติดต่อรับของที่ระลึก ซึ่งข้อมูลนี้จะไม่ถูกเผยแพร่ให้ผู้อื่นหรือใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น รวมถึงจะไม่ถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์ โดยเมื่อเก็บข้อมูลครบแล้วผู้วิจัยจะสุ่มผู้โชคดีจำนวน 2 ท่าน โดยใช้ Google Random Tools จากนั้นจะติดต่อกลับไปตามช่องทางที่คุณระบุไว้ หากไม่มีการตอบกลับเพื่อรับของภายในหนึ่งสัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อผู้ที่ได้รับการสุ่มเป็นรายชื่อถัดไป ข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยได้ส่งมอบรางวัลครบ 2 ท่านแล้ว

ชื่อ (สามารถใช้ชื่อเล่น หรือ นามแฝงได้ตามความสะดวก)

ช่องทางการติดต่อ (เลือกอย่างน้อยหนึ่งช่องทางการติดต่อ แล้วกรอกข้อมูล)

เบอร์โทรศัพท์

E-mail



ภาคผนวก ฉ.

ตัวอย่างคำตอบการเขียนบรรยายจากแบบสอบถามนำร่อง

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ เช่น “ไปเที่ยวยุโรป 1 เดือน ได้ไปเปิดหูเปิดตา พบเจอสิ่งใหม่ๆ ได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างเต็มที่ เราทั้งสองคนชอบเที่ยวและกินอาหารอร่อยๆ”, “การออกไปเดินป่า เดิน trekking หรือผจญภัยด้วยกัน ได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน ได้ดูแลกัน ร่วมกันแก้ปัญหา”, “เดินทางเที่ยวรอบโลก เพราะเป็นสิ่งที่เราทั้งสองคนชอบค่ะ” เป็นต้น

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก เช่น “ดูหนังผี หรือหนังฆาตรกรรมที่น่ากลัวมาก ๆ ในโรงหนัง สำหรับเราเป็นกิจกรรมที่ไม่เคยทำเลย แฟนเป็นคนชอบดูหนังผีกับฆาตรกรรมมาก จริง ๆ ก็ไม่ได้ชอบดูหนังในโรงด้วยนะ แต่ก็ไปดูเพราะแฟนชอบ”, “อยากไปประเทศที่เป็นหมู่เกาะ เช่น มัลดีฟ บาฮามาส สามี่ชอบทะเลมาก”, “ประเทศญี่ปุ่น คนรักยังไม่เคยไปและเค้าอยากไปมาก คิดว่ามันต้องดีแน่นอนเพราะคนรักเป็นตากล้องฟิล์ม แล้วเค้าก็ชอบเกือบทุกอย่างที่เป็นญี่ปุ่น” เป็นต้น

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง เช่น “ไปดำน้ำแบบ snorkeling หรือแบบล่องเรือ แชน้ำพุร้อน เพราะเป็นสิ่งที่เราชอบและอยากทำ”, “กิจกรรมดูหนังและแชร์ความรู้สึก ประสบการณ์ จากการดูหนังด้วยกัน เราจะได้ทำในสิ่งที่ชอบที่ไม่ได้ทำมานานจริงๆ มันเป็นกิจกรรมที่เราเคยทำมาก่อน แต่ไม่เคยทำด้วยกันกับแฟนคนปัจจุบันเพราะแฟนไม่อิน ถ้าแฟนทำด้วยกับเราได้ เราคงจะมีความสุขมากขึ้นนี่” “ไปเที่ยวอินเดียนเดียกับศรีลังกา ไปไหว้พระ เราเป็นคนชอบเที่ยววัดไหว้พระ” เป็นต้น

ตัวอย่างคำตอบที่ผู้วิจัยประเมินว่าผู้เข้าร่วมเขียนไม่ตรงตามเงื่อนไข โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเคยทำมาแล้วกับคนรัก ยกตัวอย่างคำตอบ เช่น “การเลี้ยงลูก พาเด็กๆไปเที่ยว”, “ไปอังกฤษด้วยกันอีกครั้ง เป็นประเทศที่ขไปเรียนป.โทเราเจอกันที่นั่น คิดถึงบรรยากาศเก่าๆที่เราชอบ ” เป็นต้น หรือผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงการใช้แรงจูงใจในการทำกิจกรรมไม่ตรงตามเงื่อนไขที่ได้รับ ยกตัวอย่าง คำตอบของผู้เข้าร่วมเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก เช่น “การเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง การทำกิจกรรมเชิงจิตวิทยาร่วมกัน หรือการท่องเที่ยวที่มีความท้าทายที่ทำให้ต้องใช้ความพยายามร่วมกันมาก การทำกิจกรรมเหล่านั้นจะทำให้เกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง และสามารถทำให้

พัฒนาความเห็นอกเห็นใจมากขึ้นไป” หรือ คำตอบของผู้เข้าร่วมเสวนาไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง เช่น “ทิเบต เป็นประเทศที่สามียากไปมาก”



ภาคผนวก ข.
แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาหลัก

โครงการวิจัยเรื่องการใช้เวลาร่วมกับคนรักและการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รัก

ชื่อผู้วิจัย: นางสาวชนาภา เคหะทัต นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์มือถือ: 082-832-2206 E-mail : 6370032638@student.chula.ac.th

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย

โครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงแนวทางการใช้เวลาร่วมกับคนรักและการรักษาความรักให้ยั่งยืน ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาถึงประเด็นดังกล่าวในประเทศไทย อันจะเป็นประโยชน์ไม่เพียงแต่ในวงการวิชาการ แต่รวมถึงการประยุกต์ใช้ในการรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มคู่รัก และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในคู่รักด้วย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้ลงนามแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยด้วยการตอบยืนยันว่าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยที่เพียงพอและต้องการเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามนี้

คุณสมบัติของผู้ที่สามารถเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามได้

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. มีความเข้าใจและใช้ภาษาไทยอ่านและเขียนได้เป็นอย่างดี
3. มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก และมีคนรักเพียงคนเดียว
4. พักอาศัยอยู่กับคนรัก
5. ไม่เคยทำแบบสอบถามของโครงการนี้มาก่อน

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถาม

คุณสามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้โดยการตอบแบบสอบถามออนไลน์นี้ ซึ่งเป็นการตอบ

แบบสอบถามเพียงครั้งเดียว ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 นาที หากคุณให้ความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย ตกลงเข้าร่วมตอบแบบสอบถามและมีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขผู้เข้าร่วมวิจัย คุณจะได้ออกแบบสอบถามทั้งสิ้น 6 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 มุมมองต่อตนเอง
- ส่วนที่ 3 มุมมองต่อความสัมพันธ์
- ส่วนที่ 4 การใช้เวลาและการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก
- ส่วนที่ 5 ประสบการณ์ร่วมกับคนรัก
- ส่วนที่ 6 การไปเที่ยวกับคนรัก

เมื่อตอบทุกคำถามเรียบร้อยแล้ว จะปรากฏข้อความแสดงความขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามนี้ต้องการผู้ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์จำนวนทั้งสิ้น 120 คน

สิทธิของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั้งหมดจากแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ โดยคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยทุกเครื่องใส่รหัสผ่านซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบ ข้อมูลจะถูกใช้ในการวิจัยนี้เท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นเวลา 3 ปีก่อนทำลาย หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามออนไลน์ การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ คุณสามารถตอบได้อย่างอิสระ ปราศจากการกดดันจากผู้วิจัย ขณะทำแบบสอบถาม คุณอาจจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ เพราะเป็นการถามถึงเรื่องราวส่วนตัวที่ท่านอาจเคยรู้สึกไม่สบายใจในอดีตได้ แม้แบบสอบถามชุดนี้จะมีความเสี่ยงต่ำ คุณสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อคุณ หากแบบสอบถามนี้ทำให้คุณไม่สบายใจ โปรดแจ้งมาที่ผู้วิจัยและสามารถติดต่อหน่วยงานทางสุขภาพจิต เช่น ศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา โทร 02-218-1171 สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323 (ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง), สมะรัตน์ส์ โทร 02-713-6793 และบริการการปรึกษาออนไลน์ทาง Facebook page ของกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่เวลา 17.00 น.- 22.00 น. (facebook.com/pg/helpline1323) สำหรับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถติดต่อหน่วยส่งเสริมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 02-218-0540 หรือ 085-042-2626

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาเกี่ยวกับการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการใช้เวลาร่วมกับคนรักเพื่อสร้างความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ และสามารถพัฒนาเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับการสละเวลาและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในครั้งนี้ และเพื่อเป็นการตอบแทนสำหรับการสละเวลาในการทำแบบสอบถาม คุณสามารถเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกเป็นบัตรของขวัญ IKEA มูลค่า 300 บาท จำนวน 7 รางวัลได้ ซึ่งหากคุณสนใจคุณต้องกรอกข้อมูล ได้แก่ ชื่อและช่องทางการติดต่อของท่านในตอนท้ายของแบบสอบถาม โดยข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยสุ่มผู้รับรางวัลครบ 7 คนแล้ว

หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

หากคุณได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 02-218-3202, 02-218-3409
E-mail: eccu@chula.ac.th

โปรดยืนยันว่าคุณได้รับข้อมูลที่เพียงพอและต้องการเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามนี้

- ยืนยัน
- ไม่ยืนยัน

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (เกณฑ์คัดเข้า)

1. ฉันเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
 - ใช่
 - ไม่ใช่
2. ฉันมีความสัมพันธ์แบบคู่อุปถัมภ์ และมีคนรักเพียงคนเดียว
 - ใช่
 - ไม่ใช่
3. ฉันพักอาศัยอยู่กับคนรัก
 - ใช่
 - ไม่ใช่

4. ฉันทำแบบสอบถามนี้เป็นครั้งแรก

- ใช่
- ไม่ใช่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศของคุณ

- หญิง
- ชาย
- LGBTQ

2. อายุของคุณ (ปี) (โปรดพิมพ์เป็นตัวเลข)

3. สถานภาพความสัมพันธ์ปัจจุบัน

- แต่งงาน
- ยังไม่ได้แต่งงาน

4. ระยะเวลาที่คบหาฉันท์คนรัก (โปรดระบุด้วยว่าเป็นจำนวนวัน เดือน หรือปี)

ตอนที่ 2 มุมมองต่อตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของคุณมากที่สุด (ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น	ไม่เห็น	ค่อนข้าง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	เห็นด้วย	เห็นด้วย
		ด้วย	ด้วย	ไม่เห็น	และไม่เห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย	
		อย่างยิ่ง		ด้วย	ด้วยพอ ๆ	กัน		อย่างยิ่ง
1	ฉันสนุกกับการทำสิ่งใหม่ ๆ							
2	ฉันชอบที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ							
3	ฉันโอ้อรับโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน							
4	ฉันพร้อมสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไปเสมอ							
5	ฉันมีความสุขที่สุดเมื่อได้ใช้ทักษะใหม่ ๆ							

- 6 ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมเดียวกัน
ตลอดเวลาเป็นเรื่องน่าเบื่อ
- 7 ฉันสนุกกับการมองโลกจากมุมมองใหม่ ๆ
- 8 ฉันคิดว่าการที่ตัวตนของฉันค่อย ๆ
พัฒนาไปตามกาลเวลาเป็นสิ่งสำคัญ
- 9 ฉันชอบผู้คนหรือสถานการณ์ที่ทำให้
ฉันได้คิดเกี่ยวกับตัวเองในแบบที่ต่าง
ออกไป
- 10 ฉันสนุกกับการเสริมคุณลักษณะหรือ
ลักษณะเฉพาะตัวใหม่ ๆ ให้แก่ตัวฉัน
- 11 ฉันมองหาสิ่งที่ทำให้ฉันสามารถคิด
เกี่ยวกับโลกด้วยวิธีใหม่ๆ
- 12 ฉันโอ้รับการเปลี่ยนแปลงในตัวฉัน

ส่วนที่ 3 มุมมองต่อความสัมพันธ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเห็นของคุณมากที่สุด (ตั้งแต่
น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมาก พอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด
1	คนรักของคุณ เป็นในแบบที่คุณอยาก ให้เป็นมากน้อยเพียงใด					
2	โดยทั่วไปแล้ว คุณพึงพอใจกับ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมาก น้อยเพียงใด					
3	เมื่อเปรียบเทียบกับคู่อื่น ๆ แล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักดี					
4	บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณคิดว่า คุณและคน รักไม่น่าจะเป็นแฟนกัน					
5	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรัก เหมือนที่คุณคาดหวังไว้ในช่วงที่เริ่มคบ					

	กันมากน้อยเพียงใด
6	คุณรักคนรักของคุณมากน้อยเพียงใด
7	ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรักมี ปัญหามากน้อยเพียงใดเพียงใด

ส่วนที่ 4 การใช้เวลาและการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก (task 1)

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ค่านึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็จะช่วยส่งเสริมต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคุณและคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่ค่านึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่ทั้งคุณและคนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำด้วยกันจะเปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาาร่วมกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ค่านึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็จะมีส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนาน และพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรม ๆ ที่เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่ค่านึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คุณคนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

งานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลความรักให้ยั่งยืนพบว่า การทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่คู่รักยังไม่เคยทำด้วยกัน จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในการใช้เวลาด้วยกันได้ และหากเป็นการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ค่านึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะมีส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่สนุกสนาน เป็นกิจกรรมใหม่ที่เมื่อได้ทำด้วยกันแล้วทำให้ตัวคุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากชวนให้คุณลองวางแผนกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวที่คุณจะทำร่วมกับคนรัก หากคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการทำกิจกรรมนั้น โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณยังไม่เคยทำกับคนรักมาก่อน และยังเป็นกิจกรรมที่ค่านึงมาจากผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นกิจกรรมใหม่ที่สนุกสนาน เป็นกิจกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่หากได้ทำร่วมกันจะเปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงกิจกรรมนั้น ในกล่องข้อความด้านล่าง

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการได้ทำกิจกรรมที่คุณเล่าถึงจะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการทำกิจกรรมนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ *โดยประเมินตามสิ่งที่คุณได้เขียนตอบไว้ในข้อคำถามของส่วนก่อนหน้า* (manipulation check 1)

1. กิจกรรมที่คุณได้บรรยายถึงในข้อคำถามก่อนหน้า เป็นกิจกรรมใหม่ที่คุณและคนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่

- ใช่ ฉันบรรยายถึงกิจกรรมใหม่ที่ฉันและคนรักไม่เคยทำด้วยกันมาก่อน
- ไม่ใช่ ฉันบรรยายถึงกิจกรรมที่ฉันและคนรักเคยทำด้วยกันมาแล้ว

2. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อความก่อนหน้า

- ผลดีต่อความสัมพันธ์
- ผลดีต่อคนรัก
- ผลดีต่อตนเอง

3. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการบรรยายถึงกิจกรรมในข้อความก่อนหน้า (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
1	ผลดีต่อความสัมพันธ์							
2	ผลดีต่อคนรัก							
3	ผลดีต่อตนเอง							

ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (task 1)

4. คุณมองว่ากิจกรรมที่คุณได้นึกถึงและบรรยายไปในข้อความก่อนหน้านั้น มีลักษณะดังต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด
1	แปลกใหม่และไม่ซ้ำซาก (adventurous)					
2	เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก (passionate)					
3	กระตุ้นเร้าทางเพศ (sexual)					
4	น่าตื่นเต้น (exciting)					
5	น่าสนใจ (interesting)					
6	สนุกสนาน (playful)					
7	โรแมนติก (romantic)					
8	เป็นไปตามธรรมชาติ, เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า (spontaneous)					
9	น่าเบื่อ (boring)					

ส่วนที่ 5 ประสบการณ์ร่วมกับคนรัก (distraction)

การได้ทานอาหารร่วมกับคนรักเป็นวิธีง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะช่วยให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาด้วยกัน รวมถึงได้เรียนรู้ความชอบของกันและกัน

เราอยากให้คุณคิดทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า **คุณและคนรักเคยทานอาหารเหล่านี้ด้วยกันมาบ้างแล้วหรือไม่** โปรดพิจารณารูปภาพต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ตรงกับประสบการณ์ของคุณ

ข้อที่ 1



- เคย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ไม่เคย CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่ 2



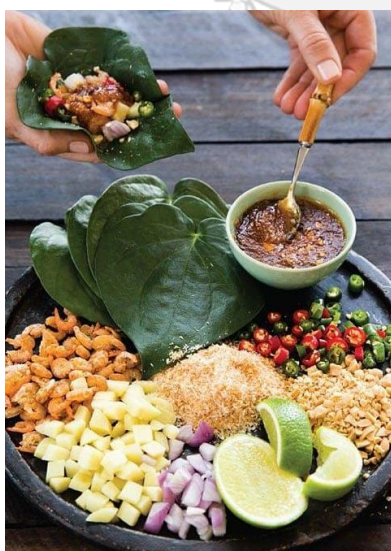
- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 3



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 4



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 5



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 6



- เคย
- ไม่เคย



ข้อที่ 7



- เคย
- ไม่เคย

ข้อที่ 8



- เคย
- ไม่เคย

ส่วนที่ 6 การไปเที่ยวกับคนรัก (task 2)

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาด้วยกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของคุณกับคนรัก ก็จะมีส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่และคนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณทั้งคู่อยากไปหรือสนใจร่วมกัน การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้พวกคุณทั้งคู่มีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้พวกคุณได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่อย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาร่วมกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ ก็จะมีส่งผลดีต่อคนรักของคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่คนรักสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่เปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับคนรักของคุณ เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคนรักของคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คนรักมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้คนรักของคุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อคนรักของคุณอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง

งานวิจัยให้คำแนะนำว่าการไปเที่ยวกับคนรักในสถานที่แปลกใหม่ที่ทั้งคู่ไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน เป็นหนึ่งไอเดียที่ดีของการใช้เวลาร่วมกัน และหากเป็นการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่ โดยคำนึงมาจากผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะมีส่งผลดีต่อตัวคุณไปด้วย เช่น เป็นสถานที่แปลกใหม่

ที่ตัวคุณสนใจ เป็นสถานที่แปลกใหม่ที่เมื่อได้ไปด้วยกันแล้วทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวด้วยกันในสถานที่แปลกใหม่นี้เปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น

เราจึงอยากให้คุณจินตนาการ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณและคนรักได้ไปเที่ยวด้วยกันในประเทศที่คุณกับคนรักยังไม่เคยไปด้วยกันมาก่อน และเป็นประเทศที่เลือกมาจากการคำนึงถึงผลดีมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เป็นประเทศที่ยังไม่เคยไปซึ่งคุณอยากไปหรือสนใจ การไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะทำให้คุณมีความสุข สนุกสนานและพึงพอใจ หรือการไปเที่ยวในประเทศที่ยังไม่เคยไปนี้จะเปิดโอกาสให้คุณได้มีช่วงเวลาที่ดี เป็นต้น โดยคุณไม่ต้องกังวลเรื่องข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เงิน เวลา หรือความยากง่ายของการได้ไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที เล่าถึงประเทศที่คุณเลือก และการไปเที่ยวในประเทศดังกล่าว ในกล่องข้อความด้านล่าง (เช่น ประเทศอะไร ไปเที่ยวที่ไหน ทำอะไรบ้าง)

เพราะอะไรคุณถึงคิดว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองได้ โปรดใช้เวลาอย่างน้อยอีก 2 นาที เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการไปเที่ยวในประเทศนี้จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร ในกล่องข้อความด้านล่าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ *โดยประเมินตามสิ่งที่คุณได้เขียนตอบไว้ในข้อคำถามของส่วนก่อนหน้า* (manipulation check 2)

1. ประเทศที่คุณได้เขียนถึงในข้อคำถามก่อนหน้า เป็นประเทศที่คุณและคนรักไม่เคยไปเที่ยวด้วยกันมาก่อนใช่หรือไม่
 - ใช่ ฉันเขียนถึงประเทศที่ฉันและคนรักไม่เคยไปเที่ยวด้วยกันมาก่อน
 - ไม่ใช่ ฉันเขียนถึงประเทศที่ฉันและคนรักเคยไปเที่ยวด้วยกันมาแล้ว

2. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านใดมากที่สุดสำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น

- ผลดีต่อความสัมพันธ์
- ผลดีต่อคนรัก
- ผลดีต่อตนเอง

3. คุณคำนึงถึงผลดีในด้านต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดสำหรับการเขียนถึงการไปเที่ยวในประเทศนั้น (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ ข้อความ น้อยที่สุด น้อย ค่อนข้างน้อย น้อยและมากพอ ๆ กัน ค่อนข้างมาก มาก มากที่สุด

3.1 ผลดีต่อความสัมพันธ์

3.2 ผลดีต่อคนรัก

3.3 ผลดีต่อตนเอง

ความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม (task 2)

4. คุณมองว่ากิจกรรมที่คุณได้นึกถึงและบรรยายไปในข้อคำถามก่อนหน้านั้น มีลักษณะดังต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด)

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	น้อยและมากพอ ๆ กัน	มาก	มากที่สุด
1	แปลกใหม่และไม่ซ้ำซาก (adventurous)					
2	เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก (passionate)					
3	กระตุ้นเร้าทางเพศ (sexual)					
4	น่าตื่นเต้น (exciting)					
5	น่าสนใจ (interesting)					
6	สนุกสนาน (playful)					
7	โรแมนติก (romantic)					
8	เป็นไปตามธรรมชาติ, เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า (spontaneous)					
9	น่าเบื่อ (boring)					

สิ้นสุดแบบสอบถาม

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาสละเวลามาร่วมตอบแบบสอบถามประกอบการวิจัยในครั้งนี้ แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมร่วมกับคนรัก ต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม ทั้งนี้คุณได้ถูกสุ่มเข้าหนึ่งเงื่อนไข จากทั้งหมดสามเงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ เงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก และเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง เพื่อทดสอบว่าประเภทของแรงจูงใจในการทำกิจกรรม รวมถึงแรงจูงใจในการขยายตัวตนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความน่าตื่นเต้นของกิจกรรมที่จะทำร่วมกับคนรักได้อย่างแตกต่างกัน

เมื่อคุณได้ทราบจุดประสงค์และเนื้อหาของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้คุณยังไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนนี้แก่ผู้เข้าร่วมท่านอื่นที่ยังไม่ได้ทำแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมท่านอื่นสามารถทำแบบสอบถามนี้ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้คุณสามารถศึกษาเพิ่มเติมถึงความรู้ในประเด็นดังกล่าวได้จากบทความที่เกี่ยวข้อง เช่น (1) การขยายตัวตนในความสัมพันธ์แบบโรแมนติก [Self-expansion in romantic relationships](#), (2) การออกเดทที่แปลกใหม่และน่าตื่นเต้นช่วยทำให้คู่ของคุณได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น [How to plan a date night that will make you feel closer](#), (3) ทริคสำคัญที่จะช่วยให้คุณและคนรักมีความสุขจากการออกเดท [Here's the key to date nights that make both people happy](#) เป็นต้น

หากท่านได้ทราบจุดประสงค์ของแบบสอบถามแล้วไม่ประสงค์ให้นำข้อมูลของท่านไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีข้อสงสัย หรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา เคหะทัต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา ผ่านช่องทางต่อไปนี้ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ซอยจุฬาฯ12 ถนนพระราม1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330 โทรศัพท์ 082-832-2206 E-mail: 6370032638@student.chula.ac.th เวลาระหว่าง 9.00-17.00 น. ของวันทำการ

สุดท้ายนี้เพื่อตอบแทนสำหรับการสละเวลาในการทำแบบสอบถาม คุณสามารถเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกเป็นบัตรของขวัญ IKEA มูลค่า 300 บาท จำนวน 7 รางวัลได้

คุณสนใจเข้าร่วมลุ้นรับของที่ระลึกหรือไม่

- สนใจ
- ไม่สนใจ

ข้อมูลการติดต่อเพื่อรับของที่ระลึก (ปรากฏข้อความส่วนนี้เฉพาะผู้เข้าร่วมที่ตอบว่าสนใจ)

โปรดกรอกชื่อและช่องทางติดต่อที่ผู้วิจัยสามารถติดต่อคุณได้ลงในกล่องข้อความข้างล่างนี้ เพื่อใช้ในการติดต่อรับของที่ระลึก ซึ่งข้อมูลนี้จะไม่ถูกเผยแพร่ให้ผู้อื่นหรือใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น รวมถึงจะไม่ถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์ โดยเมื่อเก็บข้อมูลครบแล้วผู้วิจัยจะสุ่มผู้โชคดีจำนวน 7 ท่าน โดยใช้ Random Number Generator จากนั้นจะติดต่อกลับไปตามช่องทางที่คุณระบุไว้ หากไม่สามารถติดต่อได้ภายในหนึ่งสัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อผู้ที่ได้รับการสุ่มเป็นรายชื่อถัดไป ข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยได้ส่งมอบรางวัลครบ 7 ท่านแล้ว (หากท่านเปลี่ยนใจไม่ต้องการที่จะให้ข้อมูลการติดต่อเพื่อรับของที่ระลึกแล้ว ท่านสามารถเข้าไปกดปุ่มขวาล่างเพื่อจบแบบสอบถามนี้ได้เลยโดยไม่ต้องกรอกข้อมูลใดๆทั้งสิ้นในส่วนนี้)

ชื่อ (สามารถใช้ชื่อเล่น หรือ นามแฝงได้ตามความสะดวก)

ช่องทางการติดต่อ (เลือกอย่างน้อยหนึ่งช่องทางการติดต่อ แล้วกรอกข้อมูล)

เบอร์โทรศัพท์

E-mail

ภาคผนวก ข.

ตัวอย่างคำตอบการเขียนบรรยายจากแบบสอบถามการศึกษาหลัก

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นความสัมพันธ์ เช่น “ดำน้ำ เป็นสิ่งที่สนใจกันทั้งคู่ ชอบใช้เวลาด้วยกัน ได้ดูแลกัน”, “ทำกับข้าวด้วยกัน ทำเมนูใหม่ที่ดูจะทำยาก เช่น หมักกิมจิ อบเค้ก คิดว่าพอทำเสร็จมันจะมีทั้งความภูมิใจ ซึ่ชื่นชมกันและอิมท้อง เป็นประสบการณ์ที่น่าจดจำ แต่ถ้าไม่สำเร็จ ก็ยังสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องความผิดพลาด ความไม่ถนัดของกันและกัน”, “อยากไป road trip ที่อเมริกา เพราะยังไม่เคยไปด้วยกัน ถ้าได้ไปด้วยกันก็คงจะมีความสุขกับสถานที่ที่ได้เจอ ตื่นตาตื่นใจ แล้วก็ถ่ายรูปแบบจัดเต็มเพราะเราทั้งคู่ชอบถ่ายรูปมาก แค่อคิดก็สนุกแล้วเพราะอยากลองมากคะ” เป็นต้น

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นคนรัก เช่น “ไปทะเลด้วยกัน สองคน นั่งฟังเพลงริมหาด เล่นน้ำตอนบ่าย ๆ ตูปูเสฉวน นอนฟังเสียงคลื่น เราสองคนมีแต่เสียงหลานไปเที่ยวกับทั้งครอบครัว ถ้าได้ไปทะเลกันสองคนคิดว่าคงจะผ่อนคลายกันมาก ๆ เป็นความฝันของเราสองคนเลย แต่ด้วยเงินและเวลาเลยไม่ได้ไป คิดว่าส่งผลดีต่อคนรักคือคงจะหายเครียด เราเองก็หายเครียดด้วย ความสัมพันธ์อาจจะดีขึ้น ถ้ามีช่วงเวลาดี ๆ เข้ามาเติมเต็ม”, “ทำขนมขาย แฟนชอบกินขนมหวานมาก โดยเฉพาะเบเกอรี่ แต่เรากลับทำอาหาร/ขนมไม่เป็นเลย แต่อยากจะทำเรียนรู้ และด้วยความที่ชอบกินเหมือนกัน อยากทำกินเอง อยากเปิดร้านเล็ก ๆ ด้วยกันในอนาคต”, “ไปเที่ยวประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ไปดูบรรยากาศ ชมหิมะอากาศหนาวโรแมนติก ทำให้เราได้เจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ ที่เราทั้งคู่ไม่เคยเจอ แก้ปัญหาด้วยกัน ได้สุขและทุกข์ด้วยกัน ปรับตัวเข้าหากันอยู่เสมอ แม้ว่าเราจะคบกันนานมากแค่ไหนแต่เราต้องไม่ลืมใส่ใจคนรัก” เป็นต้น

ตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัยเงื่อนไขแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง เช่น “ปั่นหม้อดินเผาที่บางกระเจ้า ทำผ้ามัดย้อม คุยเล่นกับชาวบ้าน ทำอะไรที่ปกติไม่ได้ทำกับแฟน ส่งผลดีต่อตัวเองคือได้ลองทำอะไรใหม่ ๆ คุณคนอื่นทำแล้ว อยากลองทำบ้าง และคิดว่าจะต้องมีความสุขมากแน่ ๆ แค่อคิดก็ยิ้มแล้ว”, “ปีนผาจำลอง และ Hiking เพราะอยากลองทำมานานแล้วและยังไม่เคยทำมาก่อน เป็นกิจกรรมที่อยากชวนแฟนไปลองทำด้วยกัน ไปลองเปิดโลก เปิดประสบการณ์ใหม่”, “ไปแถบซัวโลกเหนือ ตามหาจิ้งจอกซัวโลก เป็นที่ที่ไม่เคยไป และเป็นสิ่งที่ตัวเองอยากทำ เป็นไปได้ก็อยากทำร่วมกัน”, “พาแฟนไปดูบอลที่ Anfield UK เพราะเราอินกับ Liverpool มาก คิดว่าถ้าได้ไปด้วยกันคงจะดี ถึงแม้ว่าแฟนจะไม่ได้อินบอลมาก แต่การที่เราอินกับสิ่งนี้แล้วได้ไปดูกับตาตัวเองก็คงวิเศษมาก

ๆ อาจจะดูเห็นแก่ตัวไปหน่อย แต่คิดว่าถ้าเขาเห็นเราดีใจที่ได้มา เขาก็น่าจะรู้สึกดีไปกับเราด้วย” เป็นต้น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวชานาภา เคหะทัต
วัน เดือน ปี เกิด	8 ธันวาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	เศรษฐศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY