

ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร: การศึกษาเชิงคุณภาพ



นาง สุชาดา สร้อยสน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

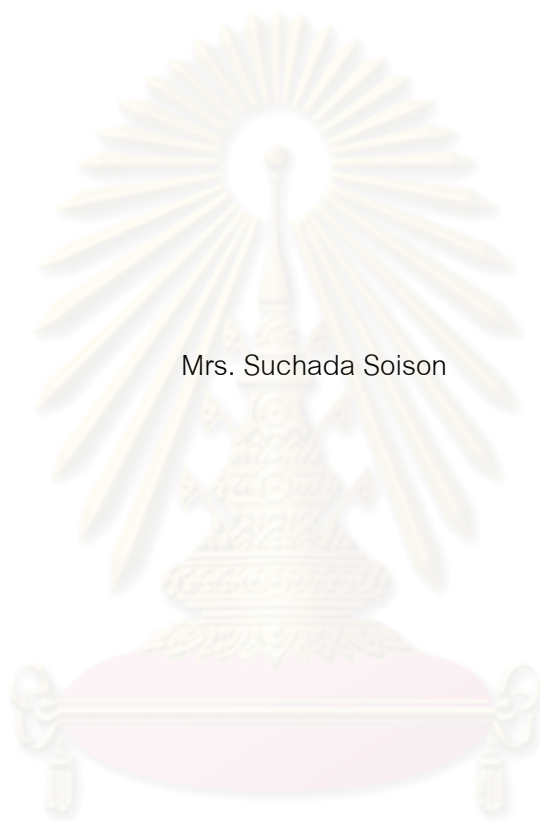
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF SINGLE PARENTS IN CHILD REARING:
A QUALITATIVE STUDY

Mrs. Suchada Soison



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร:
การศึกษาเชิงคุณภาพ

โดย

นางสุชาดา สร้อยสน


สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

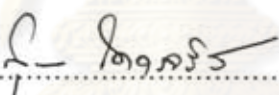
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

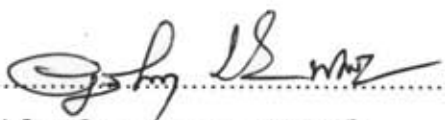

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คันนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา)


..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(พันโทหญิง ดร. วาสนา นัยพัฒน์)

สุชาดา สร้อยสน : ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร:
การศึกษาเชิงคุณภาพ. (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF SINGLE
PARENTS IN CHILD REARING: A QUALITATIVE STUDY) อ. ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 118 หน้า.

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการ
เลี้ยงดูบุตร โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวม
ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นรายบุคคลที่ใช้การคัดเลือกอย่าง
เฉพาะเจาะจง จำนวน 10 ราย นำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
ผลการวิเคราะห์สามารถจำแนกประสบการณ์ด้านจิตใจออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ

1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง ประกอบด้วย อารมณ์ความรู้สึก 4 ประการ
ได้แก่ การทำใจยอมรับไม่ได้ ความผิดหวัง/เสียใจ ความน้อยใจในโชคชะตา และความกังวลใจ
เกี่ยวกับอนาคต

2. การดูแลจิตใจให้คลายความทุกข์ใจ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีวิธีการดูแลจิตใจ 4 วิธี ได้แก่
การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การฝึกจิตใจให้สงบ การมุ่งความสนใจไปทำงาน/กิจกรรม และการ
แสวงหา/ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ

3. ความงอกงามหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัว เป็นการเรียนรู้ของพ่อแม่เลี้ยง
เดี่ยวผ่านประสบการณ์จริงในชีวิตที่ได้พัฒนาตนเองจนเกิดเป็นความงอกงามในชีวิต นั่นคือ
พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถใช้ชีวิตอยู่กับความจริงและมีการเปลี่ยนความคิดและมุมมองไปใน
ทางบวก

ผลการศึกษานี้ทำให้เกิดความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว
เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการช่วยเหลือฟื้นฟูด้านจิตใจแก่พ่อแม่
เลี้ยงเดี่ยวต่อไป

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต..... สุชาดา สร้อยสน
ปีการศึกษา.....2553..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5078125138 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES / SINGLE PARENT

SUCHADA SOISON: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF SINGLE PARENTS IN CHILD REARING: A QUALITATIVE STUDY. ADVISOR: KANNIKAR NOLRAJSUWAT, ED. D., 118 pp.

The purpose of the study was to explore the psychological experiences of single parents. The phenomenological qualitative method was used in this research. Data were collected through in-depth interviewing 10 single parents purposefully selected as key informants. The content analysis method was used for data analysis. The findings revealed 3 major themes:

- 1). Psychological sufferings of loss including: Being unable to accept or make up their mind; feeling disappointed/ hurt; feeling inferior in their fate; and concern about the future.
- 2). Psychological healing. Coping used by single parents were: Relying on spirituality; mind exercise for inner peace; focusing on work or activities; and seeking for psychological support.
- 3). Psychological growth after crisis which are actual life experiential learning and life lessons gained from the crisis include: Ability to live realistic life; and positives attitudes toward self and events in life.

The research findings provided deeper understanding of single parents' psychological experiences which could be useful for counseling psychologists in providing psychological support for single parents.

Field of Study : Counseling Psychology..... Student's Signature Suchada Soison
 Academic Year : 2010..... Advisor's Signature K. Nolsri

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เสียสละเวลาดูแลให้คำแนะนำให้ คำปรึกษา เสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมถึงกระตุ้นและให้กำลังใจมาโดยตลอด ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริทธิ์ โพธิแก้ว ที่ป่มเพราะความ เข้าใจโลกและชีวิตที่ดีงาม มอบความรักความความอบอุ่น ความรู้นอกห้องเรียน ความอ่อนโยน และความเมตตาในจิตใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ พันโทหญิง ดร. วาสนา นัยพัฒน์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเพื่อเติมเต็มวิทยานิพนธ์นี้ให้ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่เสร็จสิ้นได้เลยถ้าไม่มีผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขอขอบคุณพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย ที่สละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูลในครั้งนี้ และขอขอบคุณ คุณฐาณิศา ลิ้มพานิช ผู้ประสานงานโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวของ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวที่ได้แนะนำพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวผู้มีประสบการณ์ตรงให้

ขอขอบคุณพี่หมอ พี่เลดี้ พี่น้อง Counseling รุ่น 23 ที่เป็นกำลังใจ ห่วงใยและ ช่วยเหลือกันมาโดยตลอด ขอขอบคุณพี่สุมาลี อุดมผล ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยเข้ามาศึกษา ต่อในครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ พยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลหัวเฉียวทุกคนที่เสียสละให้ผู้วิจัย ได้มาศึกษาต่อ

ขอกราบขอบพระคุณแม่ทอง ทาจิต ที่เลี้ยงดูบุตรแทนผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณ พี่หนุ่มที่ให้โอกาสได้มาศึกษาต่อให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างมาโดยตลอดและขอขอบคุณพี่น้องทุกคนในครอบครัวของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจเสมอมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว.....	6
1.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว.....	6
1.2 ประเภทของครอบครัว.....	6
1.3 วงจรชีวิตครอบครัว.....	8
1.4 ระบบครอบครัว.....	8
1.5 การทำหน้าที่ในระบบครอบครัว.....	8
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	10
2.1 ความหมายของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	10
2.2 สาเหตุของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	10
2.3 สภาพปัญหาและผลกระทบจากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	10
3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางอารมณ์.....	12
3.1 ความหมายของภาวะวิกฤติ.....	12
3.2 ประเภทของภาวะวิกฤติ.....	12
3.3 ขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติ.....	13

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping).....	14
4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา.....	14
4.2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา.....	15
4.3 วิธีการเผชิญปัญหา.....	18
4.3.1 วิธีการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier และ Weintraub.....	18
4.3.2 วิธีการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis.....	20
4.4 การสำรวจตนเองด้านการเผชิญปัญหา.....	22
5. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	24
5.1 วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	25
5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก.....	25
6. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว.....	28
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
6.2 งานวิจัยในประเทศไทย.....	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
1. พื้นที่ศึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	36
1.1 พื้นที่ศึกษา.....	36
1.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	36
2. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
2.1 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	43
5. การพิทักษ์สิทธิ์.....	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง.....	46
1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้.....	47
1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ.....	47
1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา.....	48

1.4 ความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต.....	48
2. วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ทางใจ (การเผชิญปัญหา).....	50
2.1 การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ.....	49
2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ / มีสติ.....	52
2.3 การมุ่งความสนใจไปทำงาน / กิจกรรม.....	53
2.4 การแสวงหา / ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ.....	54
3. ความมั่งคั่งหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์.....	56
3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง.....	56
3.2 การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง.....	57
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ความทุกข์ใจการสูญเสียคู่ครอง.....	62
วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจ.....	63
ความมั่งคั่งหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	66
รายการอ้างอิง.....	68
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย.....	75
ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย.....	76
ภาคผนวก ข แนวคำถามในการสัมภาษณ์.....	79
ภาคผนวก ค สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	80
ภาคผนวก ง ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	107

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงข้อมูลเบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลักจำแนกตามรายบุคคล.....	38
2	แสดงประเด็นหลัก (Theme) ประเด็นย่อย (Subtheme) และตัวอย่างข้อมูล (Data bits).....	93



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus.....	16
2	แสดงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	60



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพประชากรของสังคม ฉะนั้นการสร้างและพัฒนาครอบครัวตลอดจนรวมไปถึงการทำนุบำรุงรักษาครอบครัวด้วยความรักความเข้าใจให้เกิดความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาความมั่นคงในการสร้างและพัฒนาชาติไทย เพราะประชากรที่มีคุณภาพจะมาจากครอบครัวที่มั่นคง ซึ่งในความหมายของนักจิตวิทยา คำว่า “ครอบครัว” คือ สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตอุบัติขึ้นในครอบครัว (พรพรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2550)

ในสังคมปัจจุบัน ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม จากครอบครัวแบบขยาย (Extended Family) มาเป็นแบบที่เรียกว่าครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) จากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ผู้คนเกิดการแข่งขันกันมากขึ้นเพื่อความอยู่รอด เน้นวัตถุนิยม เน้นความต้องการของตัวเองเป็นหลัก คุณธรรมของผู้คนในสังคมเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความสับสนในชีวิต ครอบครัวจำนวนมากจึงไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เกิดความไม่มั่นคงและไร้ระเบียบในครอบครัว และนำไปสู่การแตกสลายของครอบครัว (พิมพ์วิภา ไพ สุนทรารชุน, 2549) ดังจะเห็นได้จากสถิติการหย่าร้างในประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสถิติข้อมูลของสำนักบริหารการทะเบียนกรมการปกครองในช่วงปี 2547 – 2549 พบว่า สถิติการหย่าร้างปี 2547 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 101,958 คู่ ปี 2548 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 105,846 คู่และในปี 2549 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 114,013 คู่ นอกจากนี้ยังพบว่าจังหวัดที่มีสถิติการจดทะเบียนหย่ามากที่สุดคือ กรุงเทพมหานคร นั่นคือ ปี 2547 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 29,952 คู่ ปี 2548 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 30,316 คู่ และในปี 2549 มีการจดทะเบียนหย่าจำนวน 31,250 คู่ (สถิติการหย่ากรมการปกครองปี 2547 – 2549) ในขณะที่ วันชัย บุญประชา ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวและแผนงานสุขภาวะครอบครัวสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสรุปว่า ปัญหาการหย่าร้างของคนไทยสูงขึ้นทุกปี สถิติปี 2550 มีคู่สมรสจดทะเบียนประมาณ 300,000 คู่ แต่หย่าร้างถึง 100,000 คู่ ทำให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น (ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนิยามใหม่ที่คนไทยต้องศึกษา, 2552) นอกจากนี้สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับมูลนิธิ

เครือข่ายครอบครัวและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติได้ทำการศึกษาสถานการณ์ครอบครัวไทย ในช่วงเดือนมกราคม ปี 2552 ที่ผ่านมาพบว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 11-12 ปี จำนวน 11.4 ล้านคนอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 2.5 ล้านครอบครัว ขณะเดียวกันยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 1000 รายมีสาเหตุของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว อันดับ 1 คือจากการหย่าร้าง และรองลงมาคือคู่สมรสถึงแก่กรรม (พิชเชษฐสิริกิจคนไทยหย่าร้างสูง ส่งยอดพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2.5 ล้าน, 2552) การหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ ซึ่งจากการสำรวจของโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มุลินีเครือข่ายครอบครัว พบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่มีปัญหาด้านจิตใจ และตกอยู่ในภาวะเครียดถึงร้อยละ 73.5 มีความทุกข์ท้อแท้ใจจากปัญหาที่ต้องเผชิญและรู้สึกเหงาว้าเหวร้อยละ 68.9 และ ร้อยละ 62.9 ตามลำดับ

(<http://family.opendream.co.th>)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ในประเทศไทยได้มีการศึกษาวิจัยกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังไม่มากนัก โดยงานวิจัยที่ผ่านมาได้พยายามศึกษาถึงการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง และรูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว ดังเช่น พวงเพ็ญ ชุณหปราณและคณะ (2543) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร พบว่า การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีสัมพันธภาพที่ดีกับสามีก่อนแยกทางกันและพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสัมพันธภาพไม่ดีกับสามีก่อนแยกทางกัน ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุการแยกทาง การหย่าร้าง หรือสามีถึงแก่กรรม กลุ่มแม่ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามีก่อนแยกทางกันจะโคกเศร้าและร่างกายทรุดโทรมมากกว่ากลุ่มแม่ที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับสามีก่อนแยกทาง แต่ปัญหาที่ทั้ง 2 กลุ่มประสบ คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ แต่เมื่อมีพ่อแม่ของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวหรือเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจะคิดไตร่ตรองเรื่องการศึกษาและอนาคตของบุตร ต้องกู้หนี้ยืมสิน หารายได้พิเศษ และปรับจิตใจให้เข้มแข็งสู้ต่อไป นอกจากนี้วันวิสาขี ดันตระกูล (2545) ได้ศึกษาถึงรูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวในกรุงเทพมหานครพบว่ามารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวมีฐานะความเป็นอยู่ยากจน สภาพการเงินไม่พอใช้ ต้องรับภาระและรับผิดชอบทุกอย่างทั้งของบุตรและสมาชิกในครอบครัว ประสบความยากลำบากทางด้านเศรษฐกิจ ความเศร้าโศก มีความรู้สึกผิด โดดเดี่ยว ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องหรือหน่วยงานใด ๆ นอกจากนี้ยังต้องเป็นเสาหลักของความรักความผูกพันและสัมพันธภาพภายในครอบครัว มีความปรารถนาและเป้าหมายในชีวิตคือ ปรารถนาความสุขในชีวิต พร้อมทั้งจะรับผิดชอบทางด้านเศรษฐกิจ สร้างฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น วางแผนที่จะรับผิดชอบต่อการศึกษาของบุตรธิดา และพยายามสรรหาเวลาที่จะสร้างความผูกพันกับบุตรหลาน ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

ในต่างประเทศ เช่น Lee, DeMaris, Bavin & Sullivan (2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นภายหลังจากการหย่าร้างโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าพ่อหม้ายมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าแม่หม้าย เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Cairney, Boyie, Liman และ Racine (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตในอัตราที่สูงขึ้นเป็นผลมาจากการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว นอกจากนี้แล้วจากการศึกษาวิจัยของ Cooper และคณะ (2008) ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจของครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียวพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจสูงกว่าผู้หญิงทั่วไป 2 เท่าและเมื่อทำการควบคุมความตึงเครียดทางการเงินหรือการสนับสนุนทางสังคม พ่อเลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจมากกว่าผู้ชายทั่วไป 4 เท่า

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผลกระทบจากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยเชื่อว่าสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยเหลือหรือเยียวยาผู้ที่เผชิญปัญหาเหล่านี้คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling psychology) เป็นสาขาวิชาหนึ่งของจิตวิทยาที่มีลักษณะพิเศษในการส่งเสริมการใช้ชีวิตของบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมุ่งเน้นที่ปัญหาทางอารมณ์ สังคม การงาน การศึกษา สุขภาพ พัฒนาการและองค์กร เป็นการผสมผสาน การวิจัย การปฏิบัติและความละเอียดอ่อน ลักษณะพิเศษนี้ครอบคลุมการปฏิบัติงานที่หลากหลายช่วยให้ผู้คนเกิดสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี บรรเทาความทุกข์และปัญหาการปรับตัว จัดการกับวิกฤติและเพิ่มความสามารถในการใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (http://www.div17.org/students_defining.html.)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนงานวิจัยในกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านมาผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยเชิงลึกถึงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจตามการรับรู้ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงเวลาที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง ผู้วิจัยเห็นว่าวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นวิธีการวิจัยที่เหมาะสมแก่การศึกษาในครั้งนี้ เนื่องจากสภาวะจิตใจ หรือประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นปรากฏการณ์ที่ละเอียดอ่อนซับซ้อน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับปัญหาในหลาย ๆ ด้าน นอกจากนี้การวิจัยเชิงคุณภาพยังเป็นการวิจัยที่ให้ความสำคัญกับตัวแปรด้านจิตใจ ด้านความรู้สึก โลกทัศน์ ความหมายและวัฒนธรรม เน้นการเข้าไปสัมผัสกับข้อมูลหรือปรากฏการณ์โดยตรง รวมถึงวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีพื้นฐานแนวคิดแบบปรากฏการณ์นิยม

(Phenomenology) ยังมุ่งเน้นให้ความสำคัญแก่ข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และคุณค่าของมนุษย์ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2550) ทั้งนี้เพื่อเพิ่มความเข้าใจถึงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เดี่ยวอย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยใช้มุมมองของพ่อแม่เดี่ยวเป็นศูนย์กลางและเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อแม่เดี่ยวในช่วงเวลาที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง รวมถึงต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต ซึ่งประเด็นในการวิจัยครั้งนี้จะทำให้สามารถหาคำตอบได้ว่าประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อแม่เดี่ยวเป็นอย่างไร รวมถึงได้เข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในการดูแลตนเองด้านจิตใจของพ่อแม่เดี่ยวเดี่ยวผ่านการเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงอย่างละเอียดลึกซึ้งจากพ่อแม่เดี่ยว ทั้งนี้การได้รับรู้และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อแม่เดี่ยวในครั้งนี้จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของพ่อแม่เดี่ยวเดี่ยวจากประสบการณ์จริงและรวบรวมเป็นความรู้พื้นฐาน เพื่อนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการปรึกษาคครอบครัว (Family counseling) ในบริบทสังคมไทย เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจกับกลุ่มพ่อแม่เดี่ยวที่กำลังเผชิญกับปัญหาในครอบครัวให้มีจิตใจที่เข้มแข็งและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่และดำเนินชีวิตอยู่กับครอบครัวในปัจจุบันได้อย่างมีความสุขสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อบรรยายประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เดี่ยว

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาและอธิบายถึงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เดี่ยวเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร โดยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ตามทัศนะและความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต การบันทึกเทปและการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มพ่อแม่เดี่ยวเดี่ยวที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และวิธีแบบบอกต่อจากคนรู้จัก (Snowball Technique) ทั้งนี้ต้องเป็นพ่อแม่เดี่ยวเดี่ยวที่เต็มใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยและสามารถให้ข้อมูลถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อีกทั้งต้องเป็นผู้ที่ได้ก้าวผ่านวิกฤตการณ์ในครอบครัวมาแล้ว

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจ หมายถึง การบอกเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง เนื่องจากสาเหตุการหย่าร้างหรือเสียชีวิตของคู่ครอง ในการวิจัยนี้หมายถึงประสบการณ์ด้านจิตใจรวมถึงการดูแลตนเองด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและในเขตปริมณฑล

พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรของตนตามลำพัง เนื่องจากสาเหตุการหย่าร้างหรือเสียชีวิตของคู่ครอง ในการวิจัยครั้งนี้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นพ่อหรือแม่ที่เลี้ยงดูบุตรของตนตามลำพัง ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป โดยรวมทั้งพ่อหรือแม่ที่อาจได้รับหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจจากอดีตคู่ครองหรือครอบครัว และรวมทั้งเคยได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัยครั้งนี้คือ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจ(อารมณ์และความรู้สึก) ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง รวมถึงความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในการดูแลจิตใจตนเองของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวให้ก้าวผ่านวิกฤตการณ์ในครอบครัว ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้มาเป็นความรู้พื้นฐานเพื่อนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา อีกทั้งยังได้แนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทยอีกด้วย

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร โดยผู้วิจัยทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว
3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางอารมณ์
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา
5. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ
6. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

1.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกของสังคม เป็นจุดเริ่มต้นที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาทุกช่วงอายุของการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายและแตกต่างกัน ตามที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของครอบครัว (Family) ไว้ว่า หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมประกอบด้วยสามี ภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550) ได้กล่าวถึงความหมายของครอบครัวในเชิงจิตวิทยาว่าครอบครัว หมายถึง สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีมนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตอุบัติขึ้นในครอบครัว

1.2 ประเภทของครอบครัว

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ประเภทของครอบครัว ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) คือ ครอบครัวที่มีสามี ภรรยาและลูกอยู่รวมกันในบ้าน ตัวอย่างคือ สังคมไทย สังคมสหรัฐอเมริกา

2. ครอบครัวร่วม (joint family) ได้แก่ การที่หลายครอบครัวสายเลือดเดียวกัน พ่อแม่เดียวกัน แต่พ่อแม่สิ้นชีวิตไปแล้วเหลือแต่รุ่นลูกชายที่แต่งงานแล้วและลูกของเขาอยู่ในบ้านเดียวกัน มีหัวหน้าครอบครัวเป็นคณะ ตัวอย่างคือ สังคมฮินดู อินเดีย

3. ครอบครัวขยาย (extended family) คือ ครอบครัวที่มีคนสองช่วงอายุ (generation) ขึ้นไป อยู่ในครอบครัวเดียวกัน ผู้มีอำนาจในครัวเรือนที่สุดคือ คนชั่วอายุแรก หรือ พ่อแม่ของหัวหน้า ตัวอย่างคือ สังคมจีน

นอกจากนี้พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550) ยังได้กล่าวถึงประเภทของครอบครัว ว่า ครอบครัวแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ครอบครัวขยาย (extended family) คือ ลักษณะครอบครัวในประเทศ ตะวันออก ลักษณะครอบครัวคือกลุ่มญาติพี่น้องอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด แม้มีครอบครัวใหม่แล้วก็ยังอยู่ร่วมกัน แบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ คือ 1) ครอบครัวขยายญาติพี่น้อง (kinship group) คือ ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันตั้งแต่ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และญาติพี่น้องที่ใกล้ชิด 2) ครอบครัวขยายร่วมเผ่าพันธุ์ (sib) เป็นครอบครัวที่คนหมู่ชนเผ่าพันธุ์เดียวกันอยู่รวมกัน มีความคิดเห็นร่วมกัน แบ่งปันกัน โดยมีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบความเป็นอยู่ของสมาชิก ครอบครัว เช่นนี้ ได้แก่ ครอบครัวพวกยิปซี เป็นต้น 3) ครอบครัวขยายรวมกลุ่ม (clan) ครอบครัวชนิดนี้ ประกอบด้วยครอบครัวหลายครอบครัวอยู่รวมกัน หัวหน้าครอบครัวเป็นเสมือนหัวหน้าหมู่บ้าน เป็นผู้รับผิดชอบทางเศรษฐกิจ ตลอดจนการเลือกคู่ครองให้กับสมาชิกในครอบครัว คนทั้งหมู่บ้านอยู่ร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน ครอบครัวเช่นนี้ ได้แก่ ครอบครัวจีนโบราณ ครอบครัวชาวยิว เป็นต้น

2. ครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) ได้แก่ ครอบครัวพ่อแม่ลูกซึ่งมีที่อยู่อาศัยตามลำพัง หาเลี้ยงครอบครัวด้วยตนเอง ซึ่งรูปแบบของครอบครัวเดี่ยวนั้นมี 2 รูปแบบ คือ 1) ครอบครัวเดี่ยว ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว (patriarchal) ครอบครัวชนิดนี้ผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัวมีหน้าที่รับผิดชอบการพัฒนาของครอบครัว และอำนาจการตัดสินใจอยู่ที่ผู้ชาย 2) ครอบครัวเดี่ยว หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัว (matriarchal) ครอบครัวชนิดนี้ผู้หญิงเป็นใหญ่และมีอำนาจตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัว มีหน้าที่รับผิดชอบเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย

3. ครอบครัวกลุ่ม (composite family) ได้แก่ ครอบครัวที่ประกอบด้วยครอบครัวเดี่ยวมากกว่าหนึ่งครอบครัว หรือครอบครัวที่มีสมาชิกมากกว่าหนึ่งคน อาจเป็นสามีคนเดียว ภรรยาหลายคน หรือภรรยาคนเดียวสามีมากกว่าหนึ่งคน หรือสามีภรรยาหลายคนก็ได้

1.3 วงจรชีวิตครอบครัว

วงจรชีวิตครอบครัว (Family life cycle) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ครอบครัวทั่วไปต้องประสบ อุมพร ตรังคมบัติ (2544) กล่าวว่าวงจรชีวิตครอบครัวมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีรูปแบบที่แน่นอน
2. เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ตามลำดับขั้น
3. มีความเป็นสากล

เนื่องจากวงจรชีวิตเกิดจากแรงดันตามธรรมชาติที่ไม่มีผู้ใดยับยั้งได้ ดังนั้นวงจรชีวิตนี้จึงเกิดกับทุกครอบครัวในทุกสังคม รูปแบบของวงจรจะคล้ายคลึงกันแต่รายละเอียดอาจแตกต่างกันไปบ้างขึ้นอยู่กับยุคสมัยและวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ซึ่ง Erikson (1963, อ้างถึงใน อุมพร ตรังคมบัติ, 2544) กล่าวถึงวงจรชีวิตของบุคคลไว้ 8 ระยะ คือ ระยะวัยทารก ระยะวัยหัดเดิน ระยะวัยก่อนเรียน ระยะวัยเรียน ระยะวัยรุ่น ระยะวัยผู้ใหญ่ ระยะวัยกลางคนและระยะวัยสูงอายุ และ Goldenberg & Goldenberg (1991) แบ่งวงจรชีวิตครอบครัวเป็น 6 ระยะคือ ระยะผู้ใหญ่เต็มตัว ระยะแต่งงานและสร้างครอบครัวใหม่ ระยะครอบครัวที่มีลูกเล็ก ระยะลูกโตเป็นวัยรุ่น ระยะลูกแยกไปจากครอบครัว และระยะสู่วัยชราของชีวิต

1.4 ระบบครอบครัว

Becvar & Becvar (2006) ได้อธิบายไว้ว่าระบบครอบครัวมีการทำหน้าที่ต่าง ๆ คือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำตามบทบาท การตอบสนองทางอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรม

ระบบครอบครัว จัดได้ว่าเป็นระบบเปิดซึ่งประกอบด้วยระบบย่อย ได้แก่ สมาชิกครอบครัวแต่ละคน ระบบของสามีภรรยา ระบบของพี่น้อง ระบบย่อยในระบบครอบครัวต่างมีความสัมพันธ์กัน พฤติกรรมของสมาชิกครอบครัวคนหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้ในการทำความเข้าใจสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัวก็จำเป็นต้องเข้าใจภาพรวมของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผู้นั้นกับคนอื่น ๆ ในระบบครอบครัวด้วย (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2549, หน้า 4)

1.5 การทำหน้าที่ในระบบครอบครัว มีดังนี้

1. การสื่อสารของครอบครัว หมายถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งกระทำได้ทั้งโดยใช้คำพูดและโดยไม่ใช้คำพูด การสื่อสารในครอบครัว ไม่ว่าจะใช้วิธีการใด จะต้องมีเนื้อหาที่ชัดเจนไม่คลุมเครือ สื่อตรงไปยังผู้รับข้อความอย่างไม่อ้อมค้อม ระบบครอบครัวจึงจะทำหน้าที่ได้ดี

2. การแก้ปัญหา หมายถึงความสามารถของระบบครอบครัวในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามความมั่นคงหรือความเป็นปกติสุขของระบบครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวนั้นสามารถทำหน้าที่ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพอาจจะมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นไม่น้อยไปกว่าครอบครัวที่ขาดประสิทธิภาพ แต่ทว่าครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและรวดเร็ว กว่า โดยมีการแยกแยะประเด็นปัญหาให้ชัดเจน มีการสื่อสารกันให้ทราบถึงปัญหา มีการวางแผนแก้ปัญหา เลือกรื้อแก้ปัญหาคำเนินการแก้ไข และประเมินผลการแก้ไขปัญหานั้น หนึ่ง ในครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี ก็อาจจะมีปัญหาบางประการที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็เป็นได้ แต่ปัญหานั้น ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ที่มีความรุนแรง หรือคงอยู่เป็นเวลานานจนการทำหน้าที่ของระบบครอบครัวโดยรวมเสียหาย

3. การทำตามบทบาท หมายถึงการปฏิบัติตามแบบแผนพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุข ได้แก่ การจัดหาปัจจัยสี่ การเลี้ยงดูสมาชิกครอบครัว การตอบสนองความต้องการทางเพศของคู่สมรส การวางระเบียบในครอบครัว การตัดสินใจ เป็นต้น

4. การตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของสมาชิกครอบครัวที่จะตอบสนองทางอารมณ์แก่กันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ปกติ เช่น อารมณ์รัก เป็นสุข ดีใจ ฯ และอารมณ์วิฤติ เช่น ก้าว โกรธ ฯ ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี สามารถตอบสนองทางอารมณ์ได้หลายหลากอย่างเหมาะสมทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ

5. ความผูกพันทางอารมณ์ หมายถึงระดับความห่วงใยที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน รวมถึงการแสดงออกซึ่งความสนใจและการเห็นคุณค่าของกันด้วย ความผูกพันทางอารมณ์ อาจจะมีได้ทั้งในระดับน้อยไปหามาก ตั้งแต่ไม่มีความผูกพัน ผูกพันเพียงเล็กน้อย ไม่ลึกซึ้ง ผูกพันเพื่อตนเอง ผูกพันอย่างเข้าอกเข้าใจบนพื้นฐานความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ผูกพันมากเกินไปจนอีกฝ่ายไม่เป็นตัวของตัวเอง ผูกพันเสมือนเป็นบุคคลเดียวกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่สมาชิกครอบครัวมีต่อกันจะต้องเหมาะสมกับความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง และแตกต่างกันไปในแต่ละระยะระยะเวลาเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วย

6. การควบคุมพฤติกรรม หมายถึงวิธีการที่ครอบครัวใช้จัดการกับพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัว เพื่อให้ประพฤติตนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนและผู้อื่น พฤติกรรมต่างๆ ที่ต้องมีการควบคุม ได้แก่ การกินอยู่ พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมทางสังคม การคบหาสมาคม การเล่น เป็นต้น การควบคุมพฤติกรรมหมายถึงรวมถึงการรักษาระเบียบของครอบครัวด้วย การควบคุมพฤติกรรมมีหลายลักษณะ คือ แบบเข้มงวด แบบยืดหยุ่น แบบปล่อยปละละเลยและแบบยุ่งเหยิง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.1 ความหมายของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ตามความหมายของ Cambridge Advanced Learner's Dictionary (2003) พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งที่เลี้ยงบุตรเพียงลำพัง ส่วน The Oxford Pocket Dictionary of Current English (2009) ได้ให้ความหมายของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ พ่อหรือแม่ที่อบรมดูแลเลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว

Firth (1998) ให้ความหมายพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไว้ว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่ที่เลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง เนื่องจากการหย่าร้างหรือเป็นหม้าย ซึ่งพ่อหรือแม่นั้นอาจผ่านการสมรสหรือไม่ก็ได้

นอกจากนี้ มีผู้รู้ได้กล่าวถึงความหมายของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไว้หลายทัศนะ ดังนี้

Askevold (1990 อ้างถึงใน มาลี จิรวัดมนานนท์, 2545) กล่าวว่า ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อหรือแม่ 1 คน ซึ่งรับภาระรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง โดยอยู่ร่วมกันในครัวเรือนต่างหากของตนเอง หรืออยู่ในครัวเรือนร่วมกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่แม่หรือพ่อของลูก และไม่เป็นคนที่อยู่กันแบบภรรยาหรือสามีของแม่

Roll (1992 อ้างถึงใน มาลี จิรวัดมนานนท์, 2545) อธิบายว่า ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้ใช้ชีวิตคู่อยู่กับอีกฝ่ายหนึ่ง โดยอาศัยอยู่กับเพื่อนหรือครอบครัวเดิมของตนหรือไม่ก็ได้ และมีบุตรอยู่ด้วยอย่างน้อย 1 คน ซึ่งการมีสภาพครอบครัวเช่นนี้เนื่องมาจากการหย่าร้าง แยกทางและการเป็นหม้ายสามีเสียชีวิต

2.2 สาเหตุของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

Goldenberg (1998) กล่าวถึงสาเหตุของครอบครัวแม่คนเดียวว่าเป็นผลมาจากการหย่าร้าง การแยกทางกัน การเป็นหม้าย

2.3 สภาพปัญหาและผลกระทบจากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

การเป็นครอบครัวเดี่ยวพบกับสภาพปัญหาของครอบครัวทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม มีผลโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัวและสภาพปัญหาของครอบครัวอาจส่งผลต่อไปยังสภาพปัญหาสังคมได้ จากการศึกษาของ Dandridge (1987 อ้างถึงในตรีนุช ธงไชย, 2540) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่ถือว่าเป็นแหล่งความเครียด (Stressor) ภายในครอบครัวว่า ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกเพียงคนเดียวได้รับผลกระทบ ดังนี้

1. ผลกระทบทางด้านบทบาทภายในครอบครัวที่มีมากเกินไป (Role overload) การที่หัวหน้าครอบครัวต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดาและมารดาในเวลาเดียวกัน ก่อให้เกิดความเครียดในการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน แก้สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่ ชดเชยต่อความต้องการที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม ทดแทนให้แก่บิดาหรือมารดาที่หายไปแก่ลูก ซึ่งถือว่าเป็นความยุ่งยากและเป็นความสิ้นเปลืองของการทำหน้าที่ของผู้ปกครอง

2. ผลกระทบต่อภาระหน้าที่การหาเลี้ยงครอบครัว (Economic hardships)

การที่ต้องกลายเป็นผู้นำครอบครัวและหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว เป็นผลให้ผู้นำครอบครัวต้องพยายามอย่างมากเพื่อหาเลี้ยงให้ได้เพียงพอ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับลูก ผู้นำครอบครัวมักเกิดความรู้สึกว่า ไม่สามารถหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวอย่างเพียงพอได้และลูก ๆ วัยรุ่นมักรู้สึกว่าพวกเขามีภาวะไม่เท่าเทียมกับกลุ่มเพื่อน ๆ ในฐานะทางการเงิน (ในรายที่หย่าร้างจะมีผลกระทบมากกว่าเดิม) การแยกครอบครัวเป็นผลให้จากเดิมที่คู่สมรสหาเงินใช้จ่ายภายในหนึ่งครัวเรือน กลายเป็นเหลือผู้นำที่ต้องหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว เป็นผลให้ต้องหารายได้มากขึ้นเพื่อทดแทนรายรับที่สูญเสียไป ถึงแม้ว่ารายได้โดยเฉลี่ยของคู่สมรสแต่ละคนจะยังเท่าเดิม และมากกว่านั้นการพยายามหารายได้ให้มากพอเพียงซึ่งก่อให้เกิดความเครียดยังมีผลต่อสุขภาพจากการพักผ่อนไม่สม่ำเสมอ การมีกิจกรรมกับลูก ๆ ที่ลดลงและการขาดความสนใจใส่ใจกับบุตรที่มากขึ้นได้

3. ผลกระทบจากการที่ถูกสังคมทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว (Social isolation)

จากภาระหน้าที่ที่หนักหน่วงในการหาเลี้ยงครอบครัวของหัวหน้าครอบครัว เป็นผลให้ไม่มีเวลาในการที่จะนำครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ เหมือนกับครอบครัวปกติทั่วไป รวมไปถึงการไม่แน่ใจและตัวเลขของครอบครัวในการที่จะสร้างสัมพันธภาพกับสังคมที่โดยมากสังคมยังไม่เปิดกว้างสำหรับครอบครัวที่มีบิดามารดาเลี้ยงดูเพียงคนเดียว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง การแยกจากกัน และการตั้งครรรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน Bohannon (1970) กล่าวว่า “การสูญเสียมิตรภาพในกลุ่มครอบครัวที่มีสาเหตุจากการหย่าร้างนั้นเป็นเพราะว่าสังคมมีแนวโน้มที่จะรวมกลุ่มกันเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในครอบครัวปกติที่มีทั้งบิดาและมารดา ส่วนกลุ่มครอบครัวที่มีการหย่าร้างจัดเป็นกลุ่มที่ผิดปกติในการที่จะนำมารวมกลุ่มสังคม ดังนั้น จึงเป็นผลให้กลุ่มครอบครัวดังกล่าวต้องสูญเสียการติดต่อกับสังคมและขาดแหล่งช่วยเหลือจากสังคมเมื่อเทียบกับก่อนเกิดภาวะการหย่าร้างภายในครอบครัว

4. ผลกระทบที่เกิดจากความรู้สึกสูญเสียและความเศร้าโศก (Feeling of loss and grief) การหย่าร้าง การแยกจากกัน หรือการตั้งครรรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน ล้วนแต่เคยประสบภาวะการสูญเสียมาแล้วทั้งสิ้น รวมถึงการสูญเสียอื่นที่ได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวที่ลดลง การขาดแหล่งช่วยเหลือจากสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นสภาพปัญหาและผลกระทบจากการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวว่ามีผลกระทบโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจของสมาชิกในครอบครัวทั้งสิ้น หากภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจเป็นผลให้เกิดภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า ต่อสมาชิกในครอบครัวได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางอารมณ์

3.1 ความหมายของภาวะวิกฤติ (Crisis)

คำว่า “วิกฤติ” นั้น นักวิชาการหลายท่านนำมาใช้เพื่ออธิบายสถานการณ์หรือภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลเป็นหลัก ซึ่งมีผู้ที่กล่าวถึงความหมายของภาวะวิกฤติไว้หลายท่าน ดังนี้

Caplan (1964) กล่าวว่า ภาวะวิกฤติคือ ภาวะไม่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาและรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นสิ่งคุกคามสำหรับตนเอง และในเวลานั้นบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการแก้ปัญหาแบบที่มีอยู่ได้

Barrell (1974 อ้างถึงใน Townsend, 1999) กล่าวว่า ภาวะวิกฤติเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว โดยทั่วไปมักคงอยู่ไม่เกิน 4-6 สัปดาห์ ภายในช่วงเวลานี้บุคคลจะมีความเปราะบางทางด้านจิตใจและพร้อมจะเป็นโอกาสของการเรียนรู้และเติบโตในเวลาต่อมา

อังคินันท์ อินทรกำแหง (2549) กล่าวว่า ภาวะวิกฤติ เป็นภาวะชั่วคราวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งคุกคามต่อตัวเขา ต่อภาพพจน์หรือเป้าหมายในชีวิต จากเหตุการณ์สภาพแวดล้อมหรือเรื่องราวในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์เฉพาะในชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลนั้นว่าเป็นความรุนแรงคุกคามหรือเป็นสิ่งที่ทำลายที่ต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด และความสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยที่วิธีการแก้ปัญหาในลักษณะเดิม ๆ ไม่เพียงพอที่จะลดความตึงเครียดนั้นได้ บุคคลจึงเกิดความเสียสมดุลไป (Disequilibrium)

สรุปว่า ภาวะวิกฤติทางอารมณ์ เป็นภาวะที่บุคคลเผชิญกับปัญหาในชีวิตแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตตามปกติได้และเป็นภาวะที่บุคคลต้องได้รับการช่วยเหลือ

3.2 ประเภทของภาวะวิกฤติทางอารมณ์

Aquilara และ Messick (1986 อ้างถึงใน นิรัญญา ชาญบุญมา, 2548) ได้แบ่งประเภทภาวะวิกฤติทางอารมณ์ออกตามองค์ประกอบของสาเหตุการเกิดได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. ภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในของบุคคล (Internal crisis หรือ Developmental crisis หรือ Maturational crisis) เป็นภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการในชีวิตช่วงต่าง ๆ ของบุคคล เช่น วัยเด็กเล็ก วัยเข้าเรียน วันรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ เป็นต้น

2. ภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอกของบุคคล (External crisis หรือ Situational crisis) เป็นภาวะวิกฤติที่เกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลแล้วมีผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลนั้น เช่น การได้รับอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย การสูญเสีย การพลัดพราก ภัยพิบัติต่าง ๆ การถูกทำร้าย เป็นต้น

การสูญเสียโดยเฉพาะการเสียชีวิตของคู่สมรสทำให้บุคคลเกิดความเครียดระดับสูง ซึ่ง Holmes และ Rahe (1967 อ้างถึงใน อุมภาพร ตรังคสมบัติ, 2544) กล่าวว่า การเสียชีวิตของคู่สมรสเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงที่สุด เป็นเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคลอย่างรุนแรง จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ได้

3.3 ขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติ

การดำเนินไปของภาวะวิกฤติ สามารถแบ่งเป็นระยะต่าง ๆ ได้ 3 ระยะ ดังนี้ (Caplan, 1964 อ้างถึงใน สันติชัย จำจิตรชื่น, 2538)

1. ระยะก่อนวิกฤติ (Pre-crisis stage) ในระยะนี้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในสมดุล และสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมของเขา โดยการใช้วิธีการแก้ปัญหา (Coping technique and problem-solving skills) ที่เขาถนัด ถ้าวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ผลภาวะวิกฤติก็จะไม่เกิดขึ้น

2. ระยะวิกฤติ (Crisis stage) เป็นระยะที่วิกฤติเกิดขึ้น ซึ่ง Caplan (1964) แบ่งขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติเป็น 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นและบุคคลรับรู้ว่ายู่ในภาวะอันตรายหรือเสี่ยงต่ออันตราย บุคคลจะใช้วิธีการแก้ปัญหาตามที่เขาคิด แต่มันไม่เพียงพอและไม่ได้ผลในการที่จะจัดการกับปัญหา ทำให้เขาต้องเผชิญกับปัญหาที่เขาแก้ไขไม่ได้ ณ จุดนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเสียสมดุล (Beginning sense of disequilibrium)

ขั้นที่ 2 เมื่อวิธีการแก้ปัญหาของบุคคลใช้ไม่ได้ผลก่อให้เกิดความรู้สึกที่ตึงเครียดมากขึ้น ทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่ภาวะอ่อนไหว (Vulnerable state) บุคคลจะยังคงพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีการลองผิดลองถูก หากยังไม่ได้ผลจะทำให้เขารู้สึกผิดหวังและไร้ประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 3 จะมีปัจจัยก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังให้เกิดความรู้สึกซึ่งเคยเก็บกดไว้ให้ผุดขึ้นมา โดยที่ความปวดร้าวที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันอาจมีส่วนเชื่อมโยงกับจุดขัดแย้ง (Conflict) ในอดีตนับเป็นความเครียดระยะสุดท้ายที่ทำให้บุคคลซึ่งอยู่ในภาวะที่อ่อนไหวแล้วนั้นเข้าสู่ขั้นวิกฤติ

ขั้นที่ 4 ขั้นวิกฤติ (Active crisis state) เป็นจุดที่ความตึงเครียดมากขึ้นจนถึงระดับที่รับต่อไปไม่ไหว (Intolerable level) นับเป็นจุดแตกหัก (Breaking point) ทำให้บุคคลนั้นแปรปรวนรู้สึกไร้ที่พึ่ง สับสน สูญเสียความสามารถในการแก้ไขปัญหา ไม่สามารถประเมินและแยกแยะปัญหาบนพื้นฐานของความเป็นจริง สูญเสียความสามารถในการแก้ไขปัญหา การรับรู้ต่าง ๆ เสียไปสืบเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ ภาวะเช่นนี้บุคคลควรได้รับการช่วยเหลือโดยเร็ว เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอยู่นานเป็นผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอาจเป็นปัญหาทางจิตประสาทได้

3. ระยะเวลาหลังวิกฤติ (Post-crisis state) โดยธรรมชาติ ภาวะวิกฤติจะมีระยะเวลาจำกัดภายใน 4-6 สัปดาห์ ซึ่งการคลี่คลายอาจจะออกมาในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ในรายที่สามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้อย่างถูกวิธีหลังจากระยะวิกฤติแล้ว ระดับความกังวลและระดับความเครียดจะลดลง ทำให้บุคคลนั้นมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดีกว่าหรือเท่ากับก่อนระยะวิกฤติ แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้เองและไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคลากรวิชาชีพและยังคงใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ไม่ดีวิธี (Maladaptive) ก็จะก่อให้เกิดพยาธิสภาพทางจิตหรือหน้าที่ในทางสังคมลดลง ทำให้บุคคลมีทักษะในการแก้ปัญหาที่แย่งกว่าระยะก่อนวิกฤติ

สรุปขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ คือ เมื่อบุคคลพบเรื่องราวหรือปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ตนถนัด แต่ถ้าหากวิธีการเผชิญปัญหาที่ตนเคยใช้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาในครั้งนี้ได้ ทำให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้น บุคคลจะพยายามมองหาวิธีในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และถ้ายังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อีกจะทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้นจนรับไม่ไหว ไม่สามารถประเมินและแยกแยะปัญหาบนพื้นฐานตามความเป็นจริงได้จึงเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ขึ้นได้

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping)

4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหานั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายและแตกต่างกัน ตามที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

Larzarus (1976) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ภาวะเครียดลดลง หรือเป็นการพยายามขจัดความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย

Lazarus และ Folkman (1984) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยบุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

Garland และ Bush (1979) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวนเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลใช้วิธีการต่างๆ ในการบรรเทาหรือขจัดภาวะที่เข้ามาคุกคามด้วยการแสดงพฤติกรรมและรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียดได้

นอกจากนี้แล้วยังมีนักวิชาการหลายท่านยังได้กล่าวถึงความหมาย ของคำว่า การเผชิญปัญหา ดังต่อไปนี้

วีณา มิ่งเมือง (2540) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคาม ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลโดยการแสดงออกมาของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามคลี่คลายลง

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาสนองตอบต่อสภาวะหรือสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นปัญหาหรือชีวิต และความเป็นอยู่ของตนเองเพื่อบรรเทา ขจัดปัญหา หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นๆ

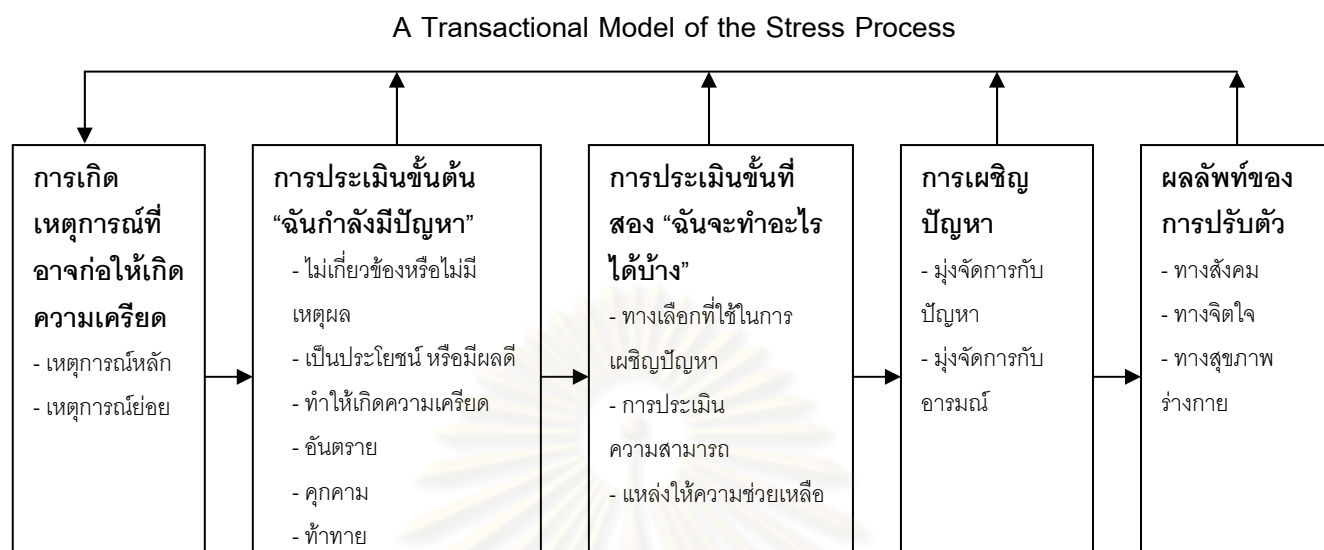
นันทินี ศุภมวงคณ (2547) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเป็นกระบวนการทางความคิด และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่คุกคามตัวบุคคล

กล่าวโดยสรุป การเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับปัญหาในชีวิตหรือสิ่งที่มารบกวนจิตใจอันก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเครียด ซึ่งรูปแบบการเผชิญปัญหานั้นมี 3 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

4.2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) ได้อธิบายความเครียดในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the Stress Process) ซึ่งมี องค์ประกอบหลัก 5 ประการคือ 1) การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด 2) การประเมินขั้นพื้นฐาน 3) การประเมินขั้นที่สอง 4) การเผชิญปัญหา และ 5) ผลลัพธ์ของการปรับตัว ซึ่ง

Slavin, Rainer, McCreary & Gowda (1991 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539, 2552: 89) ได้สรุปกระบวนการของความเครียด ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1: แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus ที่มา: Slavin, et al., 1991: หน้า 157-158 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539: 2, 2552: 89

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a potential stressful event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้เกิดความเครียด ขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสีย หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวล หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น ความสูญเสีย บุคคลผู้นั้นจะมีระดับความเครียดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์และการประเมินความสามารถของคน ๆ นั้น

2. การประเมินขั้นต้น (Primary appraisal)

การประเมินขั้นต้นพื้นฐานคือ การประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยบุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เพื่อตัดสินเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามีผลกระทบต่อตนเองหรือไม่ โดยบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน

2.2 มีผลดีกับตน (Being-positive) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลทางบวก มีความสุขมากขึ้น

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วบุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 3 อย่างคือ

2.3.1 การเป็นอันตรายหรือการสูญเสีย (Harm or loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วในด้านลบ ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลนั้น ๆ

2.3.2 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์นั้น ๆ ที่บุคคลคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าทำให้เกิดอันตราย เกิดการสูญเสีย เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความโกรธ

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบหรือมีความซับซ้อนที่เกิดขึ้นโดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนเองน่าจะได้รับประโยชน์หรือเกิดผลดีกับตนเอง ทำให้เกิดขวัญกำลังใจมากขึ้น ในเหตุการณ์เดียวกันบุคคลประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะ เช่น เหตุการณ์นั้น ๆ บุคคลประเมินทั้งทางลบ ทางบวก และเกิดระดับความเครียดในระดับต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary appraisal)

การประเมินขั้นที่สอง บุคคลต้องใช้สติปัญญาความฉลาด และความพยายามในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหาของบุคคลและแหล่งช่วยเหลือต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากบุคคลใดสามารถใช้สติปัญญา ความฉลาด และความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และมีแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม ความเครียดจะมีระดับน้อย แต่หากบุคคลใดไม่สามารถใช้สติปัญญา ความฉลาด ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และขาดแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม ความเครียดจะมีระดับสูง

4. การเผชิญปัญหา (Coping efforts)

บุคคลแสดงกลวิธีการเผชิญปัญหาต่างๆ โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ในขณะนั้น ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาต่างๆ เช่น ควบคุม ลด ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ Lazarus และ Folkman (1984) แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดได้ 2 แบบดังต่อไปนี้

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลงด้วยการพยายามคิดทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา หาทางออกหรือวิธีการแก้ไขที่

เป็นไปได้พร้อมทั้งลงมือจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ ที่ใช้จัดการกับปัญหาโดยมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่สถานการณ์หรือมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคล เป็นต้น

4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อให้ความเครียดทางอารมณ์ หรือความทุกข์คลี่คลายลง

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation outcomes)

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดจากการเผชิญความเครียดที่เป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว ไว้ 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

5.1 ผลด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียด ที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่พึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลของการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความพึงพอใจ ความสุข หรือความหวาดกลัว เป็นต้น

5.3 ผลด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) เป็นผลของความสามารถในการตอบสนองของความต้องการของสุขภาพร่างกาย

ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ประการ Lazarus และ Folkman (1984) ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับจากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้นซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้ง

4.3 วิธีการเผชิญปัญหา

ในปี ค.ศ. 1989 Carver, Scheier และ Weintraub (อ้างถึงใน สุภาพรธรรม โคตรจรัส, 2539) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหา และได้เสนอวิธีการเผชิญปัญหา 14 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ไขปัญหา เพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการแก้ไขปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา การดำเนินการ และการวางแผนสู่การปฏิบัติ

2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดรวมถึงการหาวิธีการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและวางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด
3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing Activities) เป็นการระงับความสนใจในเรื่องอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้เราสนใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำและต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน
5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for Instrumental Reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลของเหตุการณ์เพิ่มเติม และทราบถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน
6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น
7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางการเมืองมากกว่าเป็นการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์ด้วยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือเกิดการเติบโตในด้านบวกเพื่อนำบุคคลสู่การแก้ไขปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ
8. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ
9. การพึ่งศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้แหล่งศาสนาเพื่อช่วยเหลือทางด้านจิตใจในขณะที่เผชิญกับความเครียด เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เป็นต้น
10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้น
12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง โดยใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา เช่น การนอน การดูโทรทัศน์ เป็นต้น

14. การใช้สุรา และ/หรือยา (Alcohol or drug use) เป็นการใช้ยาหรือสุราเพื่อให้อิ่มเหตุการณ์และทำให้รู้สึกดีขึ้น

4.3.2 วิธีการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงในวีณา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus (Lazarus, Averil & Option, 1974; Lazarus and Launier, 1978 อ้างถึงในวีณา มิ่งเมือง, 2540) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson (1963, 1985) และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlds (1990) และของ Collins (1991 cited in Frydenberg, 1977 อ้างถึงในวีณา มิ่งเมือง, 2540) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอรูปแบบการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ดังนี้

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือผ่อนคลายในปัญหาและความเครียดได้ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ได้แก่ การฟังเพลง การเล่นเกม และการเล่นดนตรี

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความบากบั่นในการทำงาน เพื่อประสบความสำเร็จ เช่น การขยันทำงานเพิ่มมากขึ้น

3. การแก้ปัญหา เป็นกระบวนการคิด การทำความเข้าใจกับปัญหา สาเหตุเพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหาแล้วดำเนินการแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพแข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย

5. การคบหาเพื่อนสนิท เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ความใกล้ชิด สนับสนุนกับเพื่อนๆ เช่น การนัดพบปะสังสรรค์ การพูดคุย

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหาในทางที่ดี โดยมีทัศนคติในทางบวกต่อชีวิต เช่น การเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้น การทำชีวิตให้สดใส

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่ทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ เช่น การทำให้คนอื่นประทับใจ การทำตัวให้เข้ากับเพื่อน

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา และอาศัยความช่วยเหลือ เช่น การขอความช่วยเหลือ หรือขอคำแนะนำจากบุคคลอื่น
 9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือธรรมะ
 10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุ และอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา
 12. การมีความคิดที่เติมเต็มความปรารถนา เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการใช้ความคิด ความหวัง ที่จะให้ปัญหานั้นคลี่คลายลง เช่น การหวังปฏิหารีย์ การจินตนาการว่าร้ายจะกลายเป็นดี
 13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว เป็นการเก็บความคิด ความทุกข์ ความกดดันต่างๆไว้คนเดียว หลีกเลี้ยงพบปะคนอื่น
 14. การตำหนิตนเอง เป็นการโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ
 15. การมีความกังวล เป็นการลดความคับข้องใจ ความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่ช่วยให้ปัญหาลดลง เนื่องจากเป็นความคิดในแง่ลบ
 16. การไม่รับรู้ปัญหา เป็นการตัดปัญหา หลีกหนีปัญหา ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี
 17. การไม่เผชิญกับปัญหา เป็นวิธีการแสดงความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ
 18. การลดความตึงเครียด เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้ยาเสพติด
- กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้เมื่อจัดตามกรอบแนวความคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) จะได้กลวิธีดังนี้คือ
1. กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-focused coping) เช่น การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นต้น

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-focused coping) เช่น การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การมุ่งเน้นในด้านบวก การตำหนิตัวเอง และการลดความเครียด เป็นต้น

นอกจากนี้ Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงในวีณา มิ่งเมือง, 2540) ได้จัดแบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the problem or problem-focused) เช่น การแก้ปัญหา การทำงาน การมุ่งเน้นในด้านบวก การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นต้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to others) เช่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นต้น

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) เช่น ความวิตกกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา และการตำหนิตัวเอง เป็นต้น

4.4 การสำรวจตนเองด้านการเผชิญปัญหา / ความเครียด

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2539, 2552) ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดความเครียดของ Carver, Scheier and Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993) เป็นพื้นฐาน โดยมีโครงสร้างที่ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหา 18 ด้าน จำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา / ความเครียด 3 แบบ คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยง แต่แต่ละแบบจำแนกเป็นวิธีการรวมทั้งสิ้น 18 วิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. การมุ่งจัดการปัญหา (Problem – focused Coping) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 9 วิธี ดังนี้

1. การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active Coping, AC) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหตามขั้นตอน

2. การวางแผน (Planing, P) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหาทริคที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

3. การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (Work Hard and Achieve, W&A) เป็นการกระทำที่แสดงถึงความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ความขยันหมั่นเพียร การทำงานหนักและทำให้สำเร็จ

4. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities, SCA) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

5. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping, RC) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

6. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth, PR) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยมองสถานการณ์นั้นในแงุ่มุมใหม่ในทางบวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

7. การยอมรับ (Acceptance, A) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

8. การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation, R) เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก การดูแลสุขภาพร่างกาย หาความเพลิดเพลิน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

9. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong, B) เป็นการปฏิบัติตนที่แสดงถึงความใส่ใจและเห็นความสำคัญในสัมพันธภาพกับผู้อื่น และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ข. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 2 วิธี ดังนี้

10. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking Instrumental social Support, SISS) เป็นการขอคำปรึกษา ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากบุคคลที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันหรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

11. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking Emotional Social Support, SESS) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอความเห็นใจ คำปลอบโยน รวมทั้งการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ศาสนา

ค. การหลีกเลี่ยง (Avoidance Coping) ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหา 7 วิธี ดังนี้

12. การปฏิเสธ (Denial, D) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
13. การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement หรือ Not Coping, BD) เป็นการลดความพยายามในการแก้ปัญหา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้
14. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement, MD) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา หรือคิดว่าเหตุการณ์จะคลี่คลายได้เองหรือมีปฎิหาริย์เกิดขึ้น
15. การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to Self, KS) เป็นการไม่เปิดเผยความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น
16. การตำหนิตนเอง (Self Blame, SB) เป็นการกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง
17. การเป็นกังวล (Worry, W) เป็นการแสดงถึงความกังวลในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต
18. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on Venting of Emotion, FVE) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้นหรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น เช่น การร้องไห้ไว้วาย หงุดหงิด การใช้สุราหรือยา

5. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2551) ซึ่งวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีพื้นฐานแนวคิดแบบปรากฏการณ์นิยมมุ่งเน้นการอธิบายจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์มากกว่าปรากฏการณ์ธรรมชาติ และมองว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นผลจากวิธีการที่มนุษย์ให้ความหมายแก่สถานการณ์และสิ่งต่าง ๆ จึงเชื่อว่าความรู้ที่

แท้จริงมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์แต่ละกลุ่มหรือแต่ละคนให้ความหมายหรือนิยามสถานการณ์ต่างกันไป ดังนั้นความรู้ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอัตวิสัย (Subjective) ถูกสร้างขึ้นและอาจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวความรู้เอง และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง (สุภางศ์ จันทวานิช, 2550)

5.1 วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

ชาย โพรธิตา (2550) ได้สรุปวิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาไว้ว่า เป็นการวิจัยที่มุ่งทำความเข้าใจหรือเข้าถึงความหมายของประสบการณ์ชีวิตแบบต่าง ๆ (Lived experience) ในโลกของผู้ที่ได้รับประสบการณ์เหล่านั้น ในการที่จะเข้าถึงความหมายของประสบการณ์นั้นนักวิจัยต้องถือเอาความหมายและความรู้สึกของผู้ที่ได้ประสบกับเหตุการณ์เป็นสำคัญ ซึ่งนักวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูล ในกระบวนการวิเคราะห์นักวิจัยต้องกันความเชื่อ แนวคิดหรืออคติใด ๆ ที่อาจมีเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษาออกให้หมดและมองหาความหมายของประสบการณ์ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังสิ่งที่ปรากฏให้พบ และการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเน้นการตีความปรากฏการณ์ ภายในกรอบของระบบความหมาย คือบริบททางสังคมและวัฒนธรรมเป็นหลัก

5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพวิธีการหนึ่งที่มีความนิยมจากผู้วิจัยเป็นจำนวนมาก สุภางศ์ จันทวานิช (2543) ระบุว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) หมายถึง การสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้วจึงพยายามห็นความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุดที่สนใจ และเป็นการสัมภาษณ์แบบเข้มและไม่มีการทิศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ถ้าจะให้ได้ข้อมูลที่กว้างและลึก ใช้ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างนั้นมีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการหรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกันอยู่ และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด

การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ มีจุดมุ่งหมายที่จะทำความเข้าใจ “โลก” หรือปรากฏการณ์และประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้ให้สัมภาษณ์ซึ่ง ชาย โพรธิตา (2550) ได้สรุปแนวทางในการสัมภาษณ์ไว้ ดังนี้

1. เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง โดยหัวข้อที่เหมาะสมสำหรับการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือ เรื่องราวในชีวิตของผู้ตอบและความสัมพันธ์ที่ผู้ตอบมีกับโลกรอบตัวเขา

2. ให้ความสำคัญกับความหมาย โดยมุ่งทำความเข้าใจข้อเท็จจริงและความหมายในทัศนะของผู้ตอบ ซึ่งความหมายนั้นอาจได้จากคำพูดของผู้ตอบโดยตรง หรือจากน้ำเสียง สีหน้า หรือท่าทางของผู้ตอบ
3. มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่แสดงออกมาในคำพูดของผู้ตอบเอง ไม่มุ่งเก็บข้อมูลในรูปของจำนวน
4. เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา ซึ่งงานหลักในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือ การถามคำถามเพื่อเอาข้อมูลเชิงพรรณนา มากกว่าที่จะถามคำถามเพื่อเอาเหตุผลหรือคำอธิบายจากผู้ตอบ ถ้าจำเป็น คำถามประเภท “ทำไม” ต้องมาที่หลังคำถาม “อะไร” หรือ “อย่างไร”
5. มีจุดเน้นในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน นั่นคือในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแต่ละครั้งต้องเจาะจงหาความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น และเจาะจงทัศนะของผู้ตอบเป็นหลัก ไม่ใช่ความเห็นของคนทั่วไป
6. เปิดกว้างสำหรับข้อมูลที่อาจเป็นไปได้ทุกรูปแบบ ถามคำถามเสมือนว่าไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นมาก่อนไม่สร้างกรอบของคำตอบและกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า
7. มีประเด็นการสัมภาษณ์ชัดเจนแม้ว่าวิธีการถามและคำถามจะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง หรือไม่มีมาตรฐานที่เคร่งครัดดังเช่นในการสัมภาษณ์เชิงปริมาณก็ตาม
8. ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว ซึ่งความไม่ชัดเจนในคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เป็นหน้าที่ของผู้สัมภาษณ์ที่จะทำให้กระจ่างว่า ความไม่ชัดเจนนั้นเป็นธรรมชาติของสิ่งที่กำลังพูดถึง หรือว่าเป็นเพราะการสื่อสารไม่ดีพอ
9. ผู้สัมภาษณ์ควรจับตามองความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์ ซึ่งในกระบวนการสัมภาษณ์อาจทำให้ผู้ตอบเกิดความตระหนักหรือได้ความรู้ในเรื่องที่กำลังพูดถึงอยู่ และด้วยความรู้นั้น ผู้ตอบอาจจะเปลี่ยนคำตอบหรือเปลี่ยนความหมายที่เขาให้ไว้ก่อน ผู้สัมภาษณ์ต้องกำหนดเองว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อข้อมูลที่ได้หรือไม่ อย่างไร
10. ผู้สัมภาษณ์ควรเตรียมตัวอย่างดีก่อนการสัมภาษณ์ด้วยการหาความรู้พื้นฐานในเรื่องนั้นๆ อย่างเพียงพอ ซึ่งความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาสัมภาษณ์นั้นมีความสำคัญต่อความสมบูรณ์และความลึกของข้อมูลที่ได้
11. สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ให้สัมภาษณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ ผู้สัมภาษณ์ต้องตระหนักในเรื่องนี้เสมอ
12. สร้างความประทับใจแก่ผู้ให้สัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์ที่ดีต้องทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกิดความประทับใจ

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการที่ใช้ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป (Induction) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2543)

5.3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป (Induction) วิธีการที่ใช้มี 3 วิธี คือ

5.3.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic induction) คือวิธีที่สร้างข้อสรุปข้อมูล จากรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น เมื่อนักวิจัยได้เห็นรูปธรรมหรือเหตุการณ์หลาย ๆ เหตุการณ์แล้วก็ลงมือสร้างข้อสรุป ถ้าข้อสรุปนั้นยังไม่ได้รับการตรวจสอบยืนยันก็ถือเป็นสมมุติฐานชั่วคราว (Working hypothesis) และรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิสูจน์สมมุติฐาน ถ้าหากข้อมูลได้รับการยืนยันก็ถือว่าเป็นข้อสรุปซึ่งมีความเป็นนามธรรมในระดับต้น ๆ

5.3.1.2 การวิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological analysis) คือการจำแนกข้อมูลเป็นชนิด ๆ (typologies) ซึ่งเป็นขั้นตอนของเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกันไป การจำแนกแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ แบบใช้ทฤษฎีและแบบไม่ใช้ทฤษฎี

5.3.1.3 การวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบข้อมูล (Constant comparison) คือการใช้วิธีการเปรียบเทียบโดยการนำข้อมูลมาเปรียบเทียบเป็นปรากฏการณ์ เริ่มมีความเป็นนามธรรมมากขึ้น จากการเปรียบเทียบจะพบความสัมพันธ์ใหม่เกิดขึ้นนำไปสู่การสร้างข้อสรุปเชิงนามธรรมและการสร้างทฤษฎี

5.3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) คือเทคนิคการวิจัยที่พยายามจะบรรยายเนื้อหาของข้อความหรือเอกสาร โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณอย่างเป็นระบบและเน้นสภาพวัตถุวิสัย (Objectivity) Berelson (1952 อ้างถึงใน สุภางค์ จันทวานิช, 2543) การบรรยายนี้เน้นเนื้อหาตามที่ปรากฏในข้อความ พิเคราะห์จากเนื้อหาโดยผู้วิจัยไม่มีอคติหรือความรู้สึกของตัวเองเข้าไปพัวพัน ไม่เน้นการตีความหรือหาความหมายที่ซ่อนเบื้องหลังหรือความหมายระหว่างบรรทัด การวิเคราะห์เนื้อหา อาจไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการเชิงปริมาณก็ได้ เพียงแต่ใช้การระบุคุณลักษณะเฉพาะของข้อความหรือสาระอย่างเป็นระบบและและสภาพวัตถุวิสัย ซึ่ง สุภางค์ จันทวานิช (2543) ได้สรุปไว้ว่า การวิเคราะห์เนื้อหามีลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ มีความเป็นระบบ มีความเป็นสภาพวัตถุวิสัยและอิงกรอบแนวคิดทฤษฎี

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวมาแล้ว ยังมีการวิเคราะห์ข้อมูลอีกหลายวิธี ได้แก่ การแปลความข้อมูล (Interpretation) การอธิบายสาเหตุและการเชื่อมโยงและการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

6. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว เป็นองค์กรพัฒนาเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2542 เกิดจากการรวมกลุ่มของพ่อแม่กลุ่มหนึ่งที่ต้องการร่วมกันปฏิรูปการศึกษาและพัฒนาเติบโตขึ้น เป็นองค์กรสาธารณกุศลที่มีเป้าหมายคือ เพื่อความเข้มแข็งมั่นคงของครอบครัวไทย ตั้งอยู่เลขที่ 208 ถ.เทศบาลรังรักษ์เหนือ ซอย 10 ประชาานิเวศน์ 1 แขวง ลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

บทบาทหน้าที่ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว คือ การประสานงานและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ชุมชน สังคม และโดยเฉพาะหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนด้วยการนำเสนอรูปแบบกิจกรรมครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาสถาบันครอบครัวไทยให้เข้มแข็งและรวมกลุ่มครอบครัวต่าง ๆ เข้าเป็นเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเรียกร้องต่อรองทวงสิทธิอันพึงมีของครอบครัว

พันธกิจที่สำคัญของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว คือ ส่งเสริมให้พ่อแม่ชนชั้นกลางใช้โอกาสในการเป็นพ่อแม่ของตนอย่างมีค่าเพื่อทำหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ให้ประสบผลสำเร็จ นั่นคือหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ตนเอง

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีดังนี้

1. สนับสนุนส่งเสริมบทบาทของพ่อแม่และครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กระบวนการเรียนรู้ตลอดจนร่วมจัดการศึกษาให้แก่ลูกและเด็ก
2. ร่วมมือกันปกป้องคุ้มครองสิทธิอันชอบธรรมของเด็กและครอบครัว จากการล่วงละเมิดหรือลิดรอนสิทธิเสรีภาพในทุก ๆ ด้าน
3. ดำเนินการให้เกิดการรวมกลุ่มเป็นองค์กรของพ่อแม่ และครอบครัวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจัดกิจกรรมสาธารณประโยชน์ร่วมกัน
4. ระดมความร่วมมือสนับสนุนจากบุคคล องค์กรทั่วไป ทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ในทุก ๆ ด้านเพื่อฟื้นฟูสถาบันครอบครัวไทยให้เข้มแข็งมีพลัง
5. ส่งเสริมงานวัฒนธรรม ส่งเสริมสัมพันธภาพความเป็นครอบครัวไทยที่อบอุ่นและเข้มแข็งให้กลับมามีบทบาทสังคม สืบทอดวัฒนธรรมการเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและระหว่างครอบครัว วัฒนธรรมเมตตาผู้้น้อย มีสัมมาคาราวะผู้อาวุโสของบรรพชนไทย
6. เพื่อใช้สื่อโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียงให้เป็นประโยชน์ในการศึกษา พัฒนาเด็กและครอบครัว เครือข่ายครอบครัวในปัจจุบัน

กิจกรรมของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ศูนย์การเรียนรู้ของครอบครัว เพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำกิจกรรมที่ดี มีประโยชน์ร่วมกันภายในครอบครัว และเพื่อให้เด็กได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีความสุข โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1.1. กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันของครอบครัว คือ จัดอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะให้กับครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง และเป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยดึงให้เด็กห่างจากการดูโทรทัศน์และเกมส์คอมพิวเตอร์ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัวส่วนใหญ่ กิจกรรมที่จัดอบรม เช่น การทำอาหารมังสวิรัต การประดิษฐ์ของเล่นจากวัสดุเหลือใช้ การทำผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษใช้ในบ้าน เป็นต้น

1.2. คู่มือครอบครัว โดยจัดทำคู่มือแนะนำกิจกรรมภายในครอบครัวที่เด็ก ผู้ปกครองและทุกคนในบ้านสามารถทำร่วมกันได้ โดยเน้นการสื่อสารทางบวกระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อให้ครอบครัวเกิดทักษะในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว การประดิษฐ์ของเล่น การทำผลิตภัณฑ์สบู่ ยาสระผม ยาสีฟัน เป็นต้น

1.3. ห้องสมุดครอบครัว จัดหาและรวบรวมหนังสือดี มีประโยชน์ต่อครอบครัว จัดเป็นห้องสมุดสำหรับครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวได้ศึกษาหาความรู้ร่วมกันและสามารถยืมหนังสือไปศึกษาร่วมกันภายในครอบครัวได้อย่างต่อเนื่อง

1.4. ค่ายครอบครัว เน้นการสร้างความรู้ ทักษะและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเครือข่ายครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและครอบครัวให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น จนเกิดเป็นกลุ่มช่วยเหลือกันและกัน (Self help group)

2. สร้างเครือข่ายครอบครัวในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

2.1. เครือข่ายพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว จัดกิจกรรมโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เพื่อให้คำแนะนำปรึกษาการดูแลบุตรและผู้ปกครองหลังการหย่าร้าง โดยเฉพาะการให้ความช่วยเหลือในช่วงภาวะวิกฤติให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข และสามารถจัดตั้งเป็นกลุ่มครอบครัวช่วยเหลือกันและกัน (Self help group) ได้อย่างเข้มแข็งและมั่นคง

2.2. เครือข่ายครอบครัวแนวพุทธ เป็นการรวมกลุ่มของครอบครัวที่สนใจในการฝึกตนเองและบุคคลในครอบครัวถึงเรื่องสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบสุขและเรื่องสติเพื่อให้เกิดการปล่อยวาง อันจะเป็นการเริ่มต้นของการสร้างรากฐานแห่งความรักและความสุขในครอบครัว

2.3. เครือข่ายครอบครัวในที่ทำงาน เพื่อให้พ่อแม่และผู้ปกครองในสถานประกอบการได้พัฒนาความรู้และทักษะในการเลี้ยงดูบุตรและจัดการปัญหาภายในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม สามารถรวมกลุ่มครอบครัวในที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือกันและกันได้

2.4 เครือข่ายครอบครัวร่วมพัฒนากระบวนการเรียนรู้และส่งเสริมพฤติกรรมเด็กในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวและโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก ร่วมกัน โดยเฉพาะการเน้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกับเด็กและ ครูผู้สอนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เก่ง และมีความสุข

3. ครอบครัวรวมพลัง จัดกิจกรรมโดย

3.1 สสำรวจความคิดเห็นของครอบครัว (Family poll) โดยสำรวจความคิดเห็นของครอบครัวทั่วไปในประเด็นต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กและครอบครัว เช่น เราจะสร้างสื่อโทรทัศน์ให้สร้างสรรคเพื่อเด็กไทยได้อย่างไร อิทธิพลของสื่อส่งผลต่อพฤติกรรมเด็กอย่างไร เป็นต้น โดยทำการสำรวจอย่างต่อเนื่องและนำผลการสำรวจเสนอต่อ สาธารณชน เพื่อให้ทุกส่วนของสังคมมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

3.2 จัดเสวนาครอบครัวรวมพลัง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ (Family poll) จัดเสวนาเปิดประเด็นเพื่อให้นักวิชาการ คนทำงานด้านเด็กและครอบครัว สื่อมวลชน พ่อแม่ผู้ปกครอง ได้แลกเปลี่ยนทัศนะ ประสบการณ์และสรุปความคิดเห็นรวมถึง เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวร่วมกัน

4. สำนักข่าวครอบครัว โดยนำเสนอข่าวที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสถาบันครอบครัว ได้แก่ ข่าวที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความรู้ ทักษะในการดูแลเด็ก ข่าวที่เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว ข่าวความเคลื่อนไหวของกลุ่มครอบครัวต่าง ๆ และผู้ทำงาน เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสถาบันครอบครัว ข่าวงานวิจัยดีที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว เป็นต้น

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยพบว่าม้งงานวิจัยดังต่อไปนี้

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Jone (1991) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทการปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีรายได้ต่ำ และมีบุตรที่มีความพิการทางสมอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ พ่อแม่เดี่ยวผิวดำ และมีรายได้ต่ำ จำนวน 32 คน โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการได้รับการสนับสนุนจากสังคมกับการปรับตัวในบทบาทของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความพึงพอใจในการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีการปรับตัวที่ดีในบทบาทของพ่อแม่ด้วย

Brown และ Moran (1997) ได้ศึกษาความยากจน ความซึมเศร้าของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนและความซึมเศร้าของแม่ที่เลี้ยงดูลูกตามลำพังในเขตเมือง พบว่า แม่ที่เลี้ยงดูลูกตามลำพังมีอัตราเสี่ยงสูงเป็น 2 เท่าของแม่ที่อยู่กับสามี มีความลำบากในการหาเลี้ยงชีพและภาวะทางเศรษฐกิจ และอาการซึมเศร้าทำให้มองภาพลักษณ์ตนเองต่ำ ขาดการสนับสนุนซึ่งพบบ่อยในกลุ่มที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ

Hope, Power, & Rodgers (1999) ได้ศึกษาเพื่อหาเหตุผลว่าเพราะเหตุใดมารดาที่เลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง (lone mother) จึงมีภาวะความกดดันทางจิตใจมากกว่ามารดาที่อยู่กับสามี โดยใช้ข้อมูลจากการติดตามผลระยะยาว (longitudinal study) ของ British birth cohort เพื่อศึกษาว่า ภาวะทางการเงิน ภาวะการจ้างงาน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ระดับความต้องการในการดูแลบุตร (จำนวนและอายุของบุตร) ประสบการณ์จากการหย่า เหล่านี้มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะกดดันทางจิตใจของมารดาเลี้ยงเดี่ยวหรือไม่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจาก British birth cohort ที่เก็บข้อมูลเด็กที่เกิดในอังกฤษ สก็อตแลนด์ เวลส์ ตั้งแต่ปี ค.ศ.1958 และติดตามเป็นระยะๆ ในช่วงอายุ 7, 11, 16, 23, 33 ปี ในช่วงอายุ 23 และ 33 ปี สถานะการสมรส ถูกตรวจสอบ ในช่วงสองอายุนี้จะเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และวัดภาวะกดดันทางจิตใจโดยใช้แบบวัด The Malaise Inventory ซึ่งเป็นแบบวัดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเจ็บป่วยทางจิต และใช้การสัมภาษณ์เพื่อค้นหาข้อมูลที่ต้องการ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการสัมภาษณ์ขณะอายุ 23 ปีมีจำนวน 12,537 คน และกลุ่มตัวอย่างอายุ 33 ปีที่เข้ารับการสัมภาษณ์มีจำนวน 11,405 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างใช้ chi-square และ ANOVA ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของ Malaise symptom scores ระหว่างหญิงที่แต่งงานและแม่เลี้ยงเดี่ยวเมื่อไม่มีบุตร ไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อมีบุตรพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่า (มีความเครียดมากกว่า) จึงมีความสัมพันธ์กันระหว่างบทบาทความเป็นแม่และสถานภาพสมรส เมื่อพิจารณาตัวแปรอื่น คือภาวะทางการเงิน จำนวนบุตรว่าส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวและแม่ที่มีสถานภาพสมรสเมื่อเปรียบเทียบกับ พบว่าภาวะทางการเงินและจำนวนบุตรไม่ส่งผลให้เกิดความแตกต่างระหว่างแม่ทั้งสองกลุ่ม แต่ตัวแปรอายุบุตรคนเล็ก การสนับสนุนทางสังคม สถานภาพการทำงาน ทั้งสามตัวแปรส่งผลให้เกิดความกดดันในแม่ทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน อายุบุตรคนเล็กที่มากกว่า 6 ขวบทำให้แม่ที่อยู่ในสถานภาพสมรสมีคะแนน Malaise score สูงกว่า เช่นเดียวกับกับการสนับสนุนทางสังคม แม่ที่อยู่ในสถานภาพสมรสได้รับผลกระทบจากตัวแปรนี้ แต่รายได้จากการทำงานกลับมีผลต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า กล่าวโดยสรุป แม่เลี้ยงเดี่ยวรายงานภาวะความเครียดหรือความกดดันมากกว่าแม่ที่อยู่ในสถานภาพสมรส และภาวะกดดันพบในแม่ที่หย่าร้างมากกว่าแม่ที่อยู่ในสถานภาพสมรส และภาวะความเครียดในแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับภาวะทางการเงินมากกว่าปัจจัยอื่น

Lee, DeMaris, Bavin & Sullivan (2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการหย่าร้างโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ซึ่งได้ศึกษา โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสำมะโนประชากรระดับชาติมาศึกษา โดยศึกษาในประชากร ที่มีสถานภาพสมรสและหย่าร้างในช่วงอายุ 65 ปีขึ้นไป (n = 1,686) ตัวแปรตามคือระดับภาวะ ซึมเศร้าที่ได้จากศูนย์กลางทางระบาดวิทยา(CES-D) ผลการศึกษาพบว่าในความเป็นจริงแล้วพ่อ หมายมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าแม่หมาย อย่างไรก็ตามสิ่งนี้อยู่บนฐานความจริงที่ว่าชายที่มีคู่สมรส จะมีภาวะซึมเศร้าที่น้อยกว่าหญิงที่มีคู่สมรสอยู่มาก ซึ่งเมื่อเทียบกับพ่อหมายและแม่หมายที่อยู่ใน ภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้มีสิ่งสนับสนุนอื่น ๆ ที่มีผลอย่างมากต่อภาวะซึมเศร้าในพ่อหมายคือ การ ที่ผู้ชายที่มีระยะเฉลี่ยในความเป็นหมายที่น้อยกว่า ความถี่ในการเข้าโบสถ์ที่น้อยกว่า การไม่ชอบ เป็นคนงานประจำบ้านและการมีความสามารถในการดูแลบุตรหลานได้น้อยกว่าผู้หญิง

Cairney, Boyle, Lipman & Racine (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่แม่เลี้ยง เดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตในอัตราที่สูงนั้นมาจากปัจจัยอื่นหรือมาจากความผิดปกติที่ เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตจริงๆ โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจประชากรขนาดใหญ่ของฐานข้อมูลใน ประเทศแคนาดา นั่นคือ 1994-1995 National population health survey ซึ่งคัดเลือกสมาชิก ครอบครัวละ 1 คนเพื่อให้ข้อมูล มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 17,626 คนและในปี 1990 Ontario mental health ซึ่งคัดเลือกสมาชิกในครอบครัวละ 1 คน ในเมืองออนทARIO ประเทศแคนาดา อายุ ระหว่าง 15-98 ปีมาเป็นผู้ให้ข้อมูล มีกลุ่มตัวอย่าง 61,239 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ วิเคราะห์การถดถอย (multiple logistic regression analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง โครงสร้างครอบครัวสองแบบ (แม่เลี้ยงเดี่ยวและแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว) และการใช้บริการทาง สุขภาพจิต เพื่อหาว่าสาเหตุที่แท้จริงที่นำมาสู่การใช้บริการทางสุขภาพจิตนั้นคืออะไร ผลการวิจัย พบว่า จากฐานข้อมูลทั้งสองแห่งนั้นแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้บริการทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่เป็น ครอบครัว 2-3 เท่าในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา และเมื่อพิจารณาจากข้อมูลดังกล่าวแม่เลี้ยง เดี่ยวมีอายุเฉลี่ยน้อยกว่าและส่วนใหญ่การศึกษาต่ำกว่ามัธยม แม่เลี้ยงเดี่ยวมีรายได้ต่ำกว่าแม่ที่ อยู่เป็นครอบครัว และมีการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่า มีการติดต่อกับครอบครัว เพื่อน และ สังคมรอบข้างน้อยกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว และแม่เลี้ยงเดี่ยวมีอัตราส่วนของความวิตกกังวล การใช้จ่ายเสพติด และความผิดปกติทางอารมณ์มากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว ดังนั้นจึงมี แนวโน้มที่จะเจ็บป่วยทางจิตใจมากกว่า ดังนั้นการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตใน อัตราที่สูงกว่าเพราะมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว

Upadhyay & Havalappanaver (2007) ได้ศึกษาระดับความเครียดของ ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรมีพัฒนาการด้านจิตใจช้ากว่าปกติ โดยได้เปรียบเทียบระหว่าง ครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่กับครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งได้ศึกษาครอบครัวทั้งสิ้นจำนวน 154

ครอบครัว โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ 77 ครอบครัวและ ครอบครัวพ่อแม่ เดี่ยว 77 ครอบครัว (เป็นแม่หม้าย 58 ครอบครัว พ่อหม้าย 19 ครอบครัว) มีการประเมิน ความเครียด การเผชิญปัญหาในครอบครัวด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ ความเครียดและการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการจัดการความเครียดทั้ง ด้านวิธีการดูแล อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างไปจากครอบครัวที่มีครบทั้งพ่อและแม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรมีพัฒนาการด้านจิตใจซ้ำ กว่าปกติ มีประสบการณ์ความเครียดอยู่ในระดับสูง

Cooper และคณะ (2008) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วย ทางด้านจิตใจของครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียว โดยศึกษาในกลุ่มผู้ปกครองทุกกลุ่ม สถานะ คือศึกษาทั้งในกลุ่มผู้ปกครองคนเดียว ผู้ปกครองที่มีคู่และแบบอื่น ๆ ที่มีความเจ็บป่วย ทางด้านจิตใจ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ทางคลินิก และทำการควบคุมตัวแปรความตึงเครียดทาง การเงิน (รายได้และหนี้สิน) และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งให้ผู้ปกครองเป็นผู้รายงานเอง ผล การศึกษาพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ สูง กว่าผู้หญิงทั่วไป 2 เท่า และเมื่อทำการควบคุมความตึงเครียดทางการเงินหรือการสนับสนุนทาง สังคม พ่อเลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจมากกว่าผู้ชาย ทั่วไป 4 เท่า และความเสี่ยงนี้ยังคงไม่ลดลงแม้ว่าทำการควบคุม อายุ รายได้ หนี้สิน และระดับ ของการสนับสนุนทางสังคมแล้วก็ตาม

7.2 งานวิจัยในประเทศไทย

พวงเพ็ญ ชุณหปราณและคณะ (2543) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยง ดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง จำแนกได้ 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามี ก่อนแยกทางกันและกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับสามีก่อนแยกทางกัน ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุการแยก ทาง การหย่าร้าง หรือสามีถึงแก่กรรม กลุ่มแม่ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามีก่อนแยกทางกันจะ โศกเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ร่างกายทรุดโทรม ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ต้องกู้หนี้ยืมสิน หารายได้ พิเศษแต่เมื่อมีพ่อแม่ เพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือจะคิดไตร่ตรองเรื่องการศึกษาและอนาคต ของบุตร และปรับจิตใจให้เข้มแข็งสู้ต่อไป ในส่วนของกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับสามีก่อนแยก ทางกันจะมีอาการเสียใจ หมดทุกข์ ร่างกายดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น แต่ก็ประสบปัญหาเศรษฐกิจต้อง กู้หนี้ยืมสินและหารายได้พิเศษ แต่เมื่อมีพ่อแม่ เพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือจะคิดไตร่ตรอง เรื่องการศึกษาและอนาคตของบุตร และปรับจิตใจให้เข้มแข็งสู้ต่อไป และสตรีที่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มีปัญหาการปรับตัวมากกว่าสตรีที่จบการศึกษาระดับ อาชีวศึกษาและปริญญาตรี ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชน

เมือง กรุงเทพมหานคร คือ สัมพันธภาพกับสามี การมีผู้ให้การสนับสนุน การศึกษาของสตรี รายได้ อาชีพ และอายุบุตร

วันวิสาข์ ตันตระกุล (2545) ได้ศึกษาถึงรูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์รูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวเป็นเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า พบว่า มารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว ทำหน้าที่ดูแลครอบครัว สถานภาพสมรส มีทั้งหย่าร้างหรือสามีเสียชีวิตหรือสามีทอดทิ้ง และไม่ได้แต่งงานใหม่ ฐานะความเป็นอยู่ยากจน สภาพการเงินไม่พอใช้ ต้องรับภาระและรับผิดชอบทุกอย่างทั้งของบุตรและสมาชิกในครอบครัว ประสบความยากลำบากทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียด มีความรู้สึกผิด โดดเดี่ยว ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องหรือหน่วยงานใด ๆ นอกจากนี้ยังต้องเป็นเสาหลักของความรักความผูกพันและสัมพันธภาพภายในครอบครัว มีความสนใจงานทางสังคมโดยเฉพาะการมีส่วนร่วมกับงานของชุมชน แต่ก็พบปัญหาและอุปสรรคทางการเงิน และสิ่งสุดท้ายที่พบ คือ มารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวมีความปรารถนาและเป้าหมายในชีวิตว่า ปรารถนาความสุขในชีวิต พร้อมทั้งจะรับผิดชอบทางด้านเศรษฐกิจ สร้างฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น วางแผนที่จะรับผิดชอบการศึกษาของบุตรธิดา และพยายามสรรหาเวลาที่จะสร้างความผูกพันกับบุตรหลาน ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

มาลี จิรวฒนานนท์ (2545) ได้ศึกษากระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียวจากกลุ่มตัวอย่างคือ หญิงที่เป็นแม่ในครอบครัวแม่คนเดียวจำนวน 8 ราย โดยใช้ระเบียบวิธีศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตการณ์ และการเยี่ยมบ้านพบว่า กระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงแรก เป็นช่วงเวลาก่อนที่ชีวิตคู่ครอบครัวจะสิ้นสุดลงและจบสิ้นลงในที่สุด ซึ่งสาเหตุที่นำไปสู่การจบชีวิตคู่ของครอบครัวแบ่งเป็น 2 สาเหตุ คือ 1.ความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาท มีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ในครอบครัว อันนำไปสู่การแยกทางหย่าร้าง 2. การเสียชีวิตของคู่สมรส ช่วงที่สอง เป็นช่วงที่หลังจากชีวิตคู่ถึงจุดจบสิ้นสุดลงแล้ว ณ เวลาสถานการณ์นั้น ๆ มีเงื่อนไขของการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียวลำดับแรกสุดคือการจบสิ้นชีวิตคู่ครอบครัว นับเป็นจุดเปลี่ยนผันที่สำคัญที่นำไปสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว ช่วงที่สาม เป็นช่วงของการเป็นครอบครัวแม่คนเดียว พบว่า ในช่วงระยะเวลานี้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เช่น ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และที่อยู่อาศัย โครงสร้างของครอบครัว เป็นต้น

ชาลินี สุริยนเปล่งแสง (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 365 คน โดยใช้เครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

แบบสอบถามเรื่องการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามเรื่องลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่
เลี้ยงเดี่ยว และแบบสัมภาษณ์เรื่องการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่
เลี้ยงเดี่ยว พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยมีคะแนนอยู่ในระดับ
ปานกลาง และการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การได้รับความปรึกษาและคำแนะนำ การได้รับความ
ช่วยเหลือ การแลกเปลี่ยนทางสังคม และการสนับสนุนทางอารมณ์มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง
ส่วนลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง
และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร การมีสังคม ความ
ผูกพันต่อบุตร สุขภาพกาย ความยืดหยุ่นในบทบาทของแม่ สถานภาพทางอารมณ์ และ
ความสัมพันธ์กับคู่ครองมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และสุดท้ายพบว่า การสนับสนุนทางสังคม
และลักษณะการเป็นพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อ
พิจารณาการสนับสนุนทางสังคมแต่ละองค์ประกอบ พบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์มี
ความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะการเป็นพ่อแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และการ
เปลี่ยนแปลงทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะการเป็นพ่อแม่อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ.05 ส่วนการได้รับความปรึกษาและคำแนะนำและการได้รับการช่วยเหลือไม่มี
ความสัมพันธ์กับลักษณะการเป็นพ่อแม่

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาข้างต้น
ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว (Single mom) ซึ่งพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวประสบความ
ยากลำบากในชีวิตมาก ประสบปัญหาในชีวิตหลายอย่างทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
เศรษฐกิจ และในส่วนของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นที่ผ่านมามีการศึกษายังไม่มากนัก แต่ก็พบว่า
พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวประสบปัญหาทางด้านจิตใจเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าปัญหาด้านจิตใจเป็นเรื่อง
ที่สำคัญ เพราะถ้าหากครอบครัวประสบปัญหาด้านจิตใจแล้วไม่ได้รับการแก้ไขหรือไม่ได้รับความ
ช่วยเหลือก็จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัวรวมถึงส่งผลกระทบต่อ
สังคมตามมาได้อีกด้วย ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของชีวิตครอบครัวและสภาวะจิตใจของ
สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้ที่มีความสำคัญมาก ดังนั้น
ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทั้งในกลุ่มพ่อและแม่เลี้ยงเดี่ยวว่ามีประสบการณ์ด้านจิตใจเป็นอย่างไร เพื่อ
นำความรู้ความเข้าใจที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ให้กับครอบครัวกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญปัญหาครอบครัวในบริบทสังคมไทย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้ระเบียบวิธีแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล เพื่อศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. พื้นที่ศึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.1 พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ศึกษาคือ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ผู้วิจัยเลือกพื้นที่วิจัยแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งพิจารณาจากเกณฑ์ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการเข้าถึงพื้นที่ศึกษา ความพร้อมขององค์กร รวมถึงการยินดีและเต็มใจเข้าร่วมวิจัยของผู้ให้ข้อมูลทั้งนี้เพื่อความครอบคลุมในทุกแง่มุมของประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2542 เกิดจากการรวมกลุ่มของพ่อแม่กลุ่มหนึ่งที่ต้องการร่วมกันปฏิรูปการศึกษาและพัฒนาเติบโตขึ้นเป็นองค์กรสาธารณกุศลที่มีเป้าหมายคือ เพื่อความเข้มแข็งมั่นคงของครอบครัวไทย ตั้งอยู่เลขที่ 208 ถ.เทศบาลรังรักษ์เหนือ ซอย 10 ประชาานิเวศน์ 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มูลนิธิมีบทบาทหน้าที่ในการประสานงานและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ชุมชน สังคม และหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนด้วยรูปแบบกิจกรรมครอบครัวต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาสถาบันครอบครัวไทยให้เข้มแข็ง ทั้งนี้รายละเอียดได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 แล้ว

1.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) คือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 10 ราย ผู้วิจัยใช้การเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และวิธีการบอกต่อจากคนรู้จัก (Snowball Technique) ทั้งนี้เพื่อให้มีคุณสมบัติตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่เคยเข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวและกลุ่มที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัว ในกลุ่มของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวมีผู้นำพื้นที่ (Gate keeper) คือ คุณฐาณิชา ลิ้มพานิช (ผู้ประสานงานโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว) ร่วมพิจารณาแนะนำผู้ที่มีประสบการณ์

ตรงและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ส่วนในของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัว ผู้วิจัยเริ่มจากเพื่อนร่วมงานและใช้การบอกต่อจากคนรู้จัก ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ ดังนี้

1. เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง อันมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างหรือคู่ครองเสียชีวิต
2. เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เลี้ยงดูบุตรตั้งแต่ 1 คนขึ้นไปและเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
3. มีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
4. เป็นผู้ที่ไม่มีความบกพร่องทางจิตและสามารถให้ข้อมูลถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้
5. เป็นผู้ที่สามารถก้าวผ่านวิกฤตการณ์ครอบครัวมาแล้ว โดยพิจารณาจากบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติในปัจจุบัน สามารถเผชิญปัญหาในครอบครัวและสามารถเลี้ยงดูบุตรของตนได้ตามปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้มาลงพื้นที่เป็นผู้พิจารณาประเมิน โดยผู้วิจัยเป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมให้ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดจำนวน 10 คน โดยมีภาพรวมคือ เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 8 คน พ่อเลี้ยงเดี่ยว 2 คน มีอายุระหว่าง 40– 49 ปี การศึกษาต่ำสุดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาโท มีการประกอบอาชีพรับจ้าง 7 คน ค้าขาย 2 คนและไม่ได้ประกอบอาชีพ (ว่างงาน) 1 คน ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนมีบุตรเป็นจำนวน 1 – 2 คน ซึ่งทุกรายล้วนเลี้ยงดูบุตรที่เกิดจากคู่สมรสเดิม ไม่มีคู่อริหรือคู่ครองคนใหม่และไม่มีบุตรคนใหม่ มีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตรตามลำพังมาแล้วเป็นระยะเวลาต่ำสุด 1 ปี สูงสุด 14 ปี สาเหตุที่ทำให้ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพังนั้นมีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง 6 คน การเสียชีวิตของคู่ครองจำนวน 4 คน ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 คน แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลักจำแนกตามรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	อายุ (ปี)	เพศ	การศึกษา	อาชีพ	จำนวนบุตร (คน)	อายุของบุตร (ปี)	สาเหตุที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง	ระยะเวลาที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง (ปี)	การเข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัว
1	42	หญิง	ป.โท	รับจ้าง	2	9, 12	หย่าร้าง	9	ไม่เคยเข้าร่วม
2	41	หญิง	ป.ตรี	รับจ้าง	1	9	สามีเสียชีวิต	8	ไม่เคยเข้าร่วม
3	44	หญิง	ป.ตรี	ว่างงาน	1	9	หย่าร้าง	9	เคยเข้าร่วม
4	44	หญิง	ป.ตรี	รับจ้าง	1	9	หย่าร้าง	13	เคยเข้าร่วม
5	40	หญิง	ม. 6	รับจ้าง	2	19, 20	สามีเสียชีวิต	1	ไม่เคยเข้าร่วม
6	45	ชาย	ป.โท	รับจ้าง/นักแสดง	2	9, 11	หย่าร้าง	6	เคยเข้าร่วม
7	43	หญิง	ป.ตรี	รับจ้าง	2	14, 16	หย่าร้าง	12	เคยเข้าร่วม
8	41	หญิง	ป. 6	ค้าขาย	2	18, 21	สามีเสียชีวิต	14	ไม่เคยเข้าร่วม
9	45	หญิง	ปวส.	ค้าขาย	2	19, 21	สามีเสียชีวิต	7	ไม่เคยเข้าร่วม
10	49	ชาย	ม. 6	รับจ้าง	1	18	หย่าร้าง	5	ไม่เคยเข้าร่วม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วยตัวผู้วิจัย แนวคำถามสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1.1 ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงได้เตรียมความพร้อมของตนเองเพื่อดำเนินการวิจัยให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

2.1.1.1 เตรียมความพร้อมในเรื่องความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจในการเลี้ยงดูบุตรตามลำพังของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้าง ข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

2.1.1.2 เตรียมความพร้อมในเรื่องระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล (Qualitative Research in Nursing) คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้ฝึกทำวิจัยเชิงคุณภาพในการเรียนวิชานี้ด้วย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ลงทะเบียนเรียนวิชาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในทางสังคมศาสตร์ (Qualitative Research Methods in Social Science) คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงได้มีการศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือและบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกาวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยม และการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นพื้นฐานการทำวิจัยในครั้งนี้

2.1.2 เครื่องบันทึกเสียง เป็นอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลขณะทำการสัมภาษณ์ทุกครั้ง โดยผู้วิจัยจัดหามาเองและตรวจสอบความพร้อมใช้ทุกครั้งก่อนใช้งาน

2.1.3 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นใช้สำหรับบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับวันที่ เวลา สถานที่ทำการสัมภาษณ์ รวมถึงบันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ เพศ อายุ ที่อยู่ อาชีพ การศึกษา เป็นต้น

2.1.4 แนวคำถามการสัมภาษณ์ (Interview guideline) ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาโดยอิงตามหลักแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้เขียนแนวคำถามเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด มีประเด็นกว้าง ๆ สามารถยืดหยุ่นไปตามการสนทนา ไม่จำกัดจำนวนคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ครอบคลุมและตรงกับประเด็นที่ศึกษา จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพร้อมทั้งนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวร่วมพิจารณาความเหมาะสมและครอบคลุม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง และนำไป

ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง ทั้งนี้แนวคำถามการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ก. คำถามทั่วไป เป็นการถามเพื่อเปิดประเด็นกว้างและเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและให้ผู้ให้ข้อมูล เช่น วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ทำงานเหนื่อยหรือเปล่า

ข. คำถามเจาะลึก เป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่กระจ่างและละเอียดตรงกับประเด็นที่ศึกษา เช่น กลายมาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้อย่างไร รู้สึกอย่างไรกับการที่ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง มีการดูแลตนเองด้านจิตใจอย่างไร (ตัวอย่างแนวคำถามการสัมภาษณ์ แสดงในภาคผนวก ข หน้า 79)

2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยติดต่อมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวทางโทรศัพท์ เพื่อสอบถามขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากคณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

2.2.2 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้ประสานงานโครงการเครือข่ายครอบครัว มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเพื่อแนะนำตัวอีกครั้งพร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางมูลนิธิ การพิจารณาแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ประสานงานโครงการได้แนะนำให้เพิ่มแนวคำถาม เช่น ท่านมารับบริการที่นี้ (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว) ได้อย่างไร ท่านมารับบริการแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ท่านได้รับความช่วยเหลืออย่างไร ด้านใดบ้าง เป็นต้น

2.2.3 ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางมูลนิธิเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล คือกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กิจกรรม “ห้องเรียนพ่อแม่” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวจัดขึ้นโดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาบรรยายเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำการดูแลบุตรและผู้ปกครอง รวมถึงเป็นการรวมกลุ่มครอบครัวช่วยเหลือกันและกัน (Self help group) ทั้งนี้ผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมในฐานะอาสาสมัครช่วยเหลือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรวมทั้งเพื่อสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลก่อนที่จะทำการวิจัย

2.2.4 ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อกับผู้ประสานงานโครงการเครือข่ายครอบครัว มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเพื่อขอรายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

2.2.5 ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลหลักพร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกในการให้สัมภาษณ์ โดยวันที่ เวลา และสถานที่ที่นัดหมายนั้นผู้วิจัยยึดหลักว่าเป็นไปตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายสะดวกใจและพร้อมที่จะให้สัมภาษณ์มากที่สุด ทั้งนี้สถานที่ที่ได้นัดสัมภาษณ์นั้นจึงมีหลากหลายสถานที่ ได้แก่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล สถานที่ทำงานของผู้ให้ข้อมูลและโรงเรียนที่บุตรของผู้ให้ข้อมูลศึกษาอยู่

2.2.6 เมื่อถึงวันที่นัดหมายผู้วิจัยไปถึงที่นัดหมายก่อนทุกครั้งเพื่อรอพบกับผู้ให้ข้อมูล เมื่อได้พบกับผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยแนะนำตัวให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบเกี่ยวกับตัวผู้วิจัยว่าเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ โดยอธิบายให้ทราบถึงหัวข้อในการศึกษาวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนต่าง ๆ ของการศึกษาและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ทั้งนี้เมื่อผู้ให้ข้อมูลเข้าใจและยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้ข้อมูลลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัยและขออนุญาตบันทึกเสียง ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลโดยเริ่มจากพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนจากนั้นจึงสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามที่ได้สร้างขึ้น ซึ่งในการสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลวันละ 1 ราย ในแต่ละรายใช้เวลาประมาณ 45-90 นาที และในระหว่างการสัมภาษณ์ในแต่ละรายผู้วิจัยมีการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการทวนซ้ำ (Paraphrasing) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และใช้เทคนิคขอความกระจ่าง (Clarification) ในกรณีที่ผู้วิจัยยังไม่เข้าใจข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่าอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้วผู้วิจัยยังได้มีการบันทึก (Field note) สิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นในระหว่างการไปสัมภาษณ์ หลังจากสัมภาษณ์เสร็จทุกครั้งด้วย ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทบทวนและทำการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

2.2.7 ภายหลังจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปแบบเป็นคำต่อคำออกเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล โดยการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำอีกครั้ง และผู้วิจัยได้นำบทสนทนามาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อปรับข้อคำถามให้ครอบคลุมและตรงประเด็นที่ศึกษา จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคำถามที่ปรับปรุงแล้วไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายต่อไป

ผลจากการดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและยึดหลักการอิมมัตว์ของข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งสิ้น 10 ราย แบ่งเป็น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจากมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว จำนวน 4 ราย และจากผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว จำนวน 6 ราย

2.3 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 5 เดือน คือ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนตุลาคม 2552 โดยสัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นรายบุคคล ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 45-90 นาทีต่อราย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการถอดเทปพร้อมทั้ง coding ให้เสร็จสิ้นในแต่ละราย ก่อนการสัมภาษณ์ในรายต่อ ๆ ไป โดยวิธีการดังกล่าวนี้ช่วยให้ผู้วิจัยได้ทราบว่าข้อมูลส่วนไหนเป็นประโยชน์และควรสัมภาษณ์เพิ่มเติมในรายต่อไปได้

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในแต่ละรายมาวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยถอดความสัมภาษณ์จากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) ด้วยตนเอง หลังจากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้พร้อมกับการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ

3.2 ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องนั้น และพยายามสังเกต แยกแยะความหมายของบทสัมภาษณ์ทุกคำอย่างตั้งใจ แล้วถอดรหัสข้อความ (Coding) ต่าง ๆ ออกจากบทสัมภาษณ์

3.3 ผู้วิจัยจัดข้อความออกเป็นหมวดหมู่ (Category) โดยพิจารณาคำต่าง ๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร จัดกลุ่มของข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Sub theme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน

ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย 3 ขั้นตอนดังที่กล่าวมานั้นผู้วิจัยได้ทำการถอดเทป coding และจัดข้อความออกเป็นหมวดหมู่ให้เสร็จสิ้นในแต่ละรายไปแล้วจึงค่อยสรุปเป็นประเด็นหลักในภายหลัง ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ช่วยให้ผู้วิจัยทราบถึงการอิมตัวของข้อมูล โดยในการวิจัยครั้งนี้ข้อมูลอิมตัวที่ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 7 ราย และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มจำนวน 3 ราย (รวมทั้งสิ้น 10 ราย) ทั้งนี้เพื่อเป็นการยืนยันว่าข้อมูลอิมตัวจริง นั่นคือ ไม่พบประเด็นใหม่เกิดขึ้น

4. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Trustworthiness)

ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของผลการวิเคราะห์ข้อมูล 2 แบบคือ การตรวจสอบจากภายในและการตรวจสอบจากภายนอก (ชาย โพธิ์สิตา, 2550)

4.1 การตรวจสอบภายใน เป็นการตรวจสอบโดยพิจารณาถึงข้อมูลและการได้มาของข้อมูลว่าเหมาะสมและมีคุณภาพดีเพียงใด และตรวจสอบกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

4.1.1 ผู้วิจัยเลือกวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งมีความเหมาะสม สอดคล้องและสามารถตอบคำถามการวิจัยได้

4.1.2 ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับระเบียบวิธีวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย นั่นคือ เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามารถผ่านวิกฤติในครอบครัวและสามารถเลี้ยงดูบุตรของตนได้เป็นอย่างดี

4.1.3 ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพอย่างเคร่งครัดตามหลักการ เพื่ออธิบายข้อค้นพบจากข้อมูลที่ได้มา และตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

4.1.4 ผู้วิจัยมีขั้นตอนการทำงานที่สามารถตรวจสอบได้ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลและบันทึกไว้อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้บันทึกการสัมภาษณ์ด้วยเทปบันทึกเสียง และถอดความสัมภาษณ์จากเทปบันทึกเสียงออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร แบบคำต่อคำด้วยตนเองและได้ตรวจสอบความถูกต้องตรงกันของข้อมูลโดยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ

4.2 การตรวจสอบภายนอก

4.2.1 ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และนำไปให้ผู้มีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาและมีความรู้ในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพอ่านพร้อมทั้งพิจารณาร่วมกันถึงความถูกต้องเหมาะสม (Peer debriefing) จำนวน 2 ท่าน โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีความรู้ในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพได้ช่วยตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่าง ๆ ได้แก่ การให้รหัสข้อมูล (coding) การจัดกลุ่มข้อมูล (category) และการสรุปประเด็น (theme) ซึ่งวิธีการตรวจสอบนั้นทำโดยการนำบทวิเคราะห์ คือประเด็นหลักไปพิจารณาร่วมกับ transcript ที่ผู้วิจัยได้ถอดเทปแบบคำต่อคำ ผลการตรวจสอบสรุปแล้วเห็นชอบกับประเด็นนั้นไม่มีการปรับแก้

4.2.2 ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบโดยสมาชิก (Member checking) โดยได้นำผลการวิเคราะห์ที่ได้ (theme) ไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 4 รายตรวจสอบ ซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 3 ราย และพ่อเลี้ยงเดี่ยว 1 ราย โดยพิจารณาจากความพร้อมและความยินดีในการตรวจสอบ วิธีการตรวจสอบนั้นผู้วิจัยได้อ่านทุกประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัยพร้อมทั้งอธิบาย

ข้อสรุปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับฟังและร่วมพิจารณาทีละราย ผลจากการตรวจสอบนั้นผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 รายเห็นด้วยกับข้อสรุปที่ได้ในทุกประเด็นไม่มีการปรับแก้

5. การพิทักษ์สิทธิ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อธิบายถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมวิจัย ดังนี้คือ สอบถามถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยและความสามารถในการให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แจ้งรายละเอียดโดยย่อของการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลรับทราบก่อนการสัมภาษณ์ อธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกจำเป็นต้องใช้เทปบันทึกเสียงทุกครั้ง เพื่อความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล และการเก็บเทปบันทึกเสียงไว้เป็นความลับ รวมถึงการนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งการนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้จะไม่มีการระบุชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบ โดยตกลงร่วมกันและเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำวิจัยครั้งนี้ได้ และผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้ข้อมูลต้องการโดยไม่ต้องให้เหตุผลกับผู้วิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ให้ลงนามในแบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิ

ทั้งนี้ผู้วิจัยตระหนักว่าประเด็นที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งอาจทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความรู้สึกสะเทือนใจหรือมีความไม่สบายใจหรือมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะหยุดพักการสัมภาษณ์และอยู่เป็นเพื่อนผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงช่วยประคับประคองจิตใจผู้เข้าร่วมวิจัยให้ผ่อนคลายจากความสะเทือนใจที่เกิดขึ้นตามบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา จนเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยผ่อนคลายอย่างเต็มที่ผู้วิจัยจะปิดการสัมภาษณ์และนัดผู้เข้าร่วมวิจัยสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

จากการไปสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผู้ให้ข้อมูลหลักรายใดเกิดความสะเทือนใจในระหว่างการสัมภาษณ์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร ที่เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ราย สามารถวิเคราะห์ผลออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง
 - 1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้
 - 1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ
 - 1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา
 - 1.4 ความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
2. วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ทางใจ (การเผชิญปัญหา)
 - 2.1 การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
 - 2.1.1 ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ
 - พิธีกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไหว้พระ สวดมนต์
 - การฟังธรรมะ
 - การอ่านหนังสือธรรมะ
 - 2.1.2 ข้อความที่ชอบ / คิดเตือนใจ
 - 2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ
 - 2.2.1 การนั่งสมาธิ
 - 2.2.2 การปล่อยวาง
 - 2.3 การมุ่งความสนใจไปทำงาน / กิจกรรม
 - 2.3.1 การทำงานเพิ่มมากขึ้น
 - 2.3.2 การทำกิจกรรมที่ชอบ
 - เล่นกีฬา
 - ฟังเพลง
 - พุดคุยกับเพื่อน
 - 2.3.3 การทำกิจกรรมร่วมกับบุตร / เลี้ยงดูบุตร
 - 2.4 การแสวงหา / ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ
 - 2.4.1 เพื่อนสนิท / เพื่อนร่วมงาน
 - 2.4.2 ครอบครัว

2.4.3 นักจิตวิทยา

2.4.4 ชมรม / เครือข่าย

3. ความมองงามหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์

3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง

3.1.1 การยอมรับความจริง

3.1.2 การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

3.2 การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง

3.2.1 การมองตนในด้านบวก

- ความเข้มแข็ง อดทน
- ความภาคภูมิใจในตนเอง
- ความมั่นใจในความสามารถของตน

3.2.1 การมองสถานการณ์ในด้านบวก

- มองวิกฤติเป็นโอกาส
- มองเห็นทางออกของปัญหา

1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง

พ่อหรือแม่ที่เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นคู่ครองหากอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นทุกคนในครอบครัวก็จะมีความสุข แต่เมื่อวันหนึ่งพ่อหรือแม่ต้องพลัดพรากจากกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของพ่อหรือแม่ที่เลี้ยงดูบุตรเพียงฝ่ายเดียวคือ ความทุกข์ใจ ในการวิจัยครั้งนี้สาเหตุของการพลัดพรากหรือสาเหตุของการที่พ่อหรือแม่ต้องกลายเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นมี 2 สาเหตุคือ จากการเสียชีวิตของคู่ครองและจากการหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสูญเสียคู่ครองด้วยสาเหตุดังที่กล่าวมาเป็นภาพรวม

จากการศึกษาพบว่า เมื่อพ่อหรือแม่ต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือวิกฤตการณ์ในครอบครัวที่ทำให้ต้องสูญเสียคู่ครองไปด้วยสาเหตุประการต่าง ๆ เช่น การเสียชีวิตของคู่ครองหรือจากการหย่าร้าง เป็นต้น วิกฤตการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกหลังการสูญเสียคู่ครองนั้นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีหลากหลายอารมณ์ ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ใจ ดังรายละเอียด คือ การสูญเสียคู่ครองไปโดยไม่หวนกลับมาหรือการที่คู่ครองเสียชีวิตไปไม่ว่าจะด้วยสาเหตุจากความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่รุมเร้าให้ทุกข์ทรมานมาเป็นเวลานาน หรือการที่คู่ครองต้องเสียชีวิตไปอย่างกะทันหันด้วยโรคร้ายแรงบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น รวมถึงการสูญเสียคู่ครองไปอย่างไม่

คาดคิด เช่น จากการที่คนรักของตนออกไปมีผู้อื่น คนรักติดการพนันและสร้างหนี้สินให้กับครอบครัว หรือการที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันแล้ววิถีชีวิต ทัศนคติ มุมมองแตกต่างกันทำให้ไม่สามารถอยู่ร่วมกันต่อไปได้ สถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งหลายเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งสิ้น นั่นคือ ส่งผลให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่สามารถทำใจยอมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รู้สึกเศร้าใจ เสียใจ น้อยใจกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเมื่อสถานการณ์ดังกล่าวไม่สามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีได้ ต้องถึงจุดจบของชีวิตคู่ นั่นคือการแยกทางหรือหย่าร้าง ส่งผลทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวผู้ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรของตนตามลำพัง ต้องเผชิญกับปัญหา ต่าง ๆ ในชีวิตเกิด ความเครียด ซึมเศร้า กลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ตนจะต้องเผชิญตามมาในภายหลัง จะเห็นได้ว่าการที่พ่อแม่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ในครอบครัว ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียคู่ครองไปนั้น ส่งผลทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความทุกข์ใจได้ทั้งสิ้น โดยอารมณ์ความรู้สึกแห่งความทุกข์ใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเหล่านี้ ผู้วิจัยขอเสนอเป็นประเด็นย่อย ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้ เป็นอารมณ์ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ว่าคู่ครองของตนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ เช่น การที่สามีติดการพนัน สามี / ภรรยาของตนนอกใจหรือบั่นใจให้ผู้อื่น นอกจากนี้ในส่วนของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สูญเสียคู่ครองไปอย่างไม่มีวันหวนกลับคืนมาได้ก็เช่นกันพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างก็ทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ได้ด้วยเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เรารับไม่ได้กับการที่เค้า (สามี) จะต้องเข้าบ่อน เรารับไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนันอะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เราเห็นกับตาว่าเค้า (สามี) นอกใจเราเค้าไปมีคนอื่นอะไรเงี้ย ซึ่งถามว่ามันรับได้มัย มันรับไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ทำใจไม่ได้เพราะว่าเค้าจากไปแบบกะทันหันอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ เป็นความรู้สึกผิดหวังและเสียใจกับการสูญเสียคู่ครองซึ่งพบได้ในกลุ่มพ่อแม่ที่จากกันแบบหย่าร้าง ซึ่งความรู้สึกผิดหวัง เสียใจนี้มีมากขึ้นในกลุ่มพ่อแม่ที่อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานาน ไม่เคยมีเรื่องบาดหมางหรือไม่เข้าใจกันมาก่อนแต่ต้องแยกทางกันไปโดยที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะพบกับเรื่องราวเหล่านี้ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“สามีไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนัน พอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอลล แล้วติดหนี้ติดสิน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“โ้ว ก็เสียใจ มันจะเป็นบ้าไปเลยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“เสียใจนะ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ก็เสียใจนะ...รู้สึกว้าว เอิร์ทพอสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนเค้าครั้งแรกลำบาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

“ตอนนั้นเสียใจ ร้องไห้แบบว่า depress เอยนะ depress อยู่ประมาณเกือบหกเดือนนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการมองครอบครัวอื่นที่อยู่กันอย่างพร้อมหน้าครบทั้งพ่อแม่ลูกแล้วเปรียบเทียบกับครอบครัวของตนที่ขาดคู่ครองไป ความน้อยใจในโชคชะตานั้นเป็นความรู้สึกน้อยใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คิดน้อยใจในโชคชะตาของตนที่ต้องมาพบกับความสูญเสียคู่ครองไปเพราะเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“บางทีก็น้อยใจนะก็คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายล่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“ตอนใหม่ ๆ นะตอนที่ป้าเค้าเสียใหม่ ๆ ทำไมต้องเป็นเรา ๆ คือในใจเงี้ยคิดว่าทำไมต้องเป็นเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“มันมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามันน่าจะไปได้ดีกว่านี้อะไรอย่างเงี้ย เดี่ยวเราก็จะสบายแล้วเพราะเราก็เคยลำบากมาด้วยกันตั้งแต่เริ่มอยู่กันมากล้าบากมาตลอด พอจะดีแล้วทำไม ก็คือน้อยใจอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

1.4 ความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต ความรู้สึกกังวลใจ เป็นอีกอารมณ์ความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเริ่มทำใจยอมรับการสูญเสียคู่ครองไปได้ แต่เนื่องจากพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องมีการรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นทั้งในด้านการเลี้ยงดูบุตร การทำงาน เพื่อหารายได้เพิ่มรวมถึงการที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงรู้สึกกลัวและกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตที่ตนจะต้องเผชิญ โดยสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกกลัวหรือกังวลใจ ได้แก่ เรื่องคุณภาพของบุตรและเศรษฐกิจในครอบครัว ดังรายละเอียดดังนี้

1.4.1 กังวลเพราะเป็นห่วงบุตร เมื่อครอบครัวเกิดการสูญเสียพ่อหรือแม่ไป เหลือเพียงแต่พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งกับบุตรที่ต้องเลี้ยงดูต่อไปกลายเป็นครอบครัวที่สังคมเรียกกันว่า “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” นั้น สิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกกลัว / กังวลใจคือ กังวลใจว่าจะเลี้ยงดูบุตรได้ไม่ดี เพราะการขาดหายไปของอีกฝ่ายหนึ่ง กังวลใจว่าจะให้เวลาในการดูแลบุตรได้ไม่เพียงพออย่างที่ตนตั้งใจ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“การต้องเริ่มใหม่อะไรอย่างเงี้ยนะครับตัวเองไม่หวั่นใจเท่าไร แต่ว่ามุมที่เป็นห่วงก็คือเป็นห่วงบุตรทั้งสองคนนะครับว่าเราจะทำยังไงให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ตรงนี้เป็นจุดที่กังวลมากที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“เราหนักในเรื่องของการที่ว่าจะต้องมีเวลาให้ลูก เราจะต้องทำคนเดียว จัดการกับลูกแต่ถ้ามีสามีอยู่ด้วยสามีก็จะแบ่งเบาภาระตรงจุดนี้ได้ ...เรามีความรู้สึกว่าอยากให้ลูกมากกว่านี้ พาลูกไปส่งเสริมในเรื่องการศึกษาบ้าง มีเวลาให้ลูกพาออกไปเที่ยวอะไรอย่างเงี้ย ไปเที่ยวบ่อยขึ้นแต่เราทำไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

1.4.2 กังวลใจเรื่องภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว เมื่อครอบครัวต้องสูญเสียพ่อหรือแม่ไปส่งผลให้รายได้ในครอบครัวลดลง พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ทุกรายต่างพบกับความยากลำบากในเรื่องของเศรษฐกิจในครอบครัวคือ นอกจากมีรายได้ลดลงจากการที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือจากคนรัก บางรายมีภาระเพิ่มขึ้นเพราะว่าต้องใช้หนี้สินในครอบครัว ได้แก่ การผ่อนบ้าน ผ่อนรถยนต์ รวมถึงภาระหนี้ที่สามีได้ทิ้งไว้ให้ก่อนที่จะเกิดเรื่องราวที่ไม่คาดคิดขึ้น เช่น หนี้จากการเล่นการพนัน เป็นต้น และเมื่อครอบครัวต้องสูญเสียคนใดคนหนึ่งไปแล้วภาระหนี้สินยังคงอยู่ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายว่าจะเพียงพอหรือไม่ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็มีเหมือนกันนะ หนึ่งเรื่องค่าใช้จ่าย เราอยากจะทำเต็มที่กับลูก แต่ว่าในส่วนค่าใช้จ่ายเราอาจจะให้ลูกได้ไม่เต็มที่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

จะเห็นได้ว่าในระยะแรกหลังการสูญเสียคู่ครองไปไม่ว่าจากสาเหตุที่คู่ครองเสียชีวิตหรือจากการหย่าร้าง ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในหลาย ๆ ด้าน โดยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดนั้นส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความทุกข์ใจจากการสูญเสียได้อย่างชัดเจน

2. วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ทางใจ

เมื่อต้องกลายมาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผู้ที่เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตในทุกด้าน เริ่มตั้งแต่บทบาทการเป็นพ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง การทำงานบ้าน การทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว การบริหารจัดการด้านเศรษฐกิจของครอบครัวให้เพียงพอ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ทั้งสิ้น ดังนั้นการดูแลตนเองของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลด้านจิตใจเป็นสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องดูแลจิตใจของตนให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เพื่อ

เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วนำพาครอบครัวของตนเองฝ่าอุปสรรคให้ก้าวผ่านพ้นไปอย่างมีความสุข

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้มีวิธีการดูแลจิตใจตนเองหลากหลายวิธี ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 วิธีคือ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การฝึกจิตใจให้สงบ การมุ่งความสนใจไปทำงาน / กิจกรรม และการแสวงหา / ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจจากคนรอบข้างและสังคม ดังรายละเอียด ดังนี้

2.1 การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นวิธีการดูแลจิตใจวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ใช้ดูแลจิตใจตนเองในช่วงเวลาที่ตนเกิดความทุกข์ใจในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือต้องสูญเสียคู่ครองของตนไป พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจหรือเป็นที่พึ่งทางใจเพื่อช่วยให้ตนคลายจากความทุกข์ใจหรือช่วยให้ตนรู้สึกสบายใจขึ้น โดยสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นได้แก่ การยึดพิธีกรรมทางศาสนามาช่วยในการเยียวยาจิตใจตนเอง การยึดบุคคลอันเป็นที่รัก (บุตร) มาเป็นพลังหรือแรงผลักดันในการต่อสู้ชีวิตต่อไปและการยึดข้อความที่ชอบ / คติเตือนใจมาไว้เตือนตนเองไม่ให้เครียด

2.1.1 ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ได้มีการนำพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจโดยการสวดมนต์ ไหว้พระขอพรจากสิ่งศักดิ์ที่ตนนับถือ การฟังธรรมะจากรายการวิทยุต่าง ๆ และการอ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้ช่วยให้ตนคลายความทุกข์ใจลง แสดงรายละเอียดดังนี้

2.1.1.1 การไหว้พระ / สวดมนต์ เป็นวิธีการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ทุกรายได้นำมาปฏิบัติเพื่อช่วยเยียวยาจิตใจของตน โดยมีการไหว้พระสวดมนต์ ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอและฝ่าอุปสรรคต่อไปได้ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เวลาทำอะไรจะสวดมนต์แล้วก็จะนึกถึงพระ นึกถึงว่าขอให้ดล ให้เราเข้มแข็ง ให้เลี้ยงลูกให้ได้อะไรอย่างเงี้ย ไม่ท้อ ไม่อ่อนแออะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เอ้อสวดมนต์ผมสวดชินปัญหา เนี่ยผมจำได้ ผมสวดชินปัญหาอย่างเดี๋ยวนี้อะไรอย่างเงี้ย ประมาทหน้าจบบกก็เกือบ ๆ สิบห้านาทีล่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ชอบสวดมนต์มาก ๆ ตรงนี้ทำให้ใจเราสบายขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

2.1.1.2 การฟังธรรมะ เป็นการฟังเทศน์ซึ่งรวมทั้งจากการฟังในรายการวิทยุและการไปฟังเทศน์ที่วัด ซึ่งพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยอมรับว่าการฟังธรรมะแล้วนำมาทบทวนตัวเองนั้น ช่วยให้ตนได้รับรู้ถึงเรื่องราวหรือเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตต่าง ๆ ว่าในสังคมไม่ได้มีตนเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ยังมีคนอื่นครอบครัวอื่นที่ต้องเผชิญปัญหาในชีวิต

ด้วยเช่นกัน การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ถึงเรื่องราวหรือสถานการณ์ดังกล่าวช่วยทำให้ตนรู้สึกสบายใจขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“ก็จะมีฟังธรรมชาติหลวงปู่หลวงพ่อดีใจ ฟังรายการอย่างเงี้ยก็เอ๊ยทำไมเราถึงได้เป็นอย่างงี้ เค้าก็เล่าคนนั้นคนนี้มีปัญหาที่เออ มันก็มีปัญหาทุกคนไม่ใช่เราคนเดียวอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.1.1.3 การอ่านหนังสือธรรมะ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้เลือกปฏิบัติเพราะเชื่อว่าการอ่านหนังสือธรรมะช่วยให้ตนรู้สึกดีขึ้น รู้สึกปลงกับเรื่องราวหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนได้

“บางทีก็ใช้แบบอ่านหนังสือธรรมะ อ่านก็จะดีขึ้นได้พักหนึ่ง เออแบบหนังสือตามวัดอะไรเงี้ย บางทีก็มาอ่านเราก็จะทำใจได้อ่านแล้วมันก็จะดีขึ้นอ่านแล้วมันก็จะปลงไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

2.1.2 บุคคลอันเป็นที่รัก: บุตร พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีบุตรเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเป็นแรงบันดาลใจให้ตนต่อสู้ต่อไปเพื่ออนาคตของบุตร ทั้งนี้ยังเป็นวิธีการที่ช่วยเยียวยาจิตใจตนเองให้เข้มแข็งได้ เป็นเหมือนพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องต่อสู้เพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตและเป็นคนดีของสังคมต่อไป ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“ประเด็นหลักคือลูก มันเป็นเรื่องที่เรา คือเยียวยาเราตลอดเวลา จนทุกวันนี้ก็เหมือนกัน...เริ่มดีเพราะเรามีกำลังใจจากคนนี่ (บุตร) เป็นสิ่งบันดาลใจทุกวันนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

“สู้เพื่อลูกเห็นแก่ลูกนะเพราะว่าเราจะอยู่ได้ก็เพราะลูกเราไง ลูกจะอยู่ได้ก็เพราะแม่เงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“เราต้องเป็นเกราะเพชรให้ลูกอะ เกราะเพชรให้ลูกเลยลูกเราจะดีก็ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป...ทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกไง ความสุขของเราไม่มี เราตัด เราให้ลูกหมด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

2.1.3 ข้อความที่ชอบ / คติเตือนใจ มีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรายหนึ่งเล่าว่าตนได้ดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง ซึ่งภาพยนตร์เรื่องดังกล่าวมีโปสเตอร์โฆษณาภาพยนตร์เขียนข้อความไว้ว่า “Why so serious” เป็นข้อความที่ตนอ่านแล้วรู้สึกดีและช่วยให้ตนปล่อยวางจากความเครียดลงได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ คือ

“ผมชอบภาพยนตร์อยู่แล้วไปดูเดอะดัดในทักซิวโปสเตอร์หนึ่งมาไว้ในห้อง จะมีโปสเตอร์ที่เป็นจิ๊กเกอร์อยู่ข้างล่างและก็แบ็ดแมนอยู่ข้างบน ข้างล่างมันก็จะเป็นสโลแกน

ดังในหนังสือว่า why so serious นะครับ มองอยู่ทุกครั้งเพราะเราเจอหนักเจอเรื่องหนักตลอดเวลาเพราะฉะนั้นสโลแกนนี้ย่ออยู่ในใจผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

นอกจากนี้ยังมีแม่เลี้ยงเดี่ยวอีก 1 รายมีคติเตือนใจตนเองว่า “มันยอมผ่านไป” การที่ตนมีคติเตือนใจดังกล่าวและยึดคติประจำใจนี้ไว้เตือนตัวเองช่วยให้เธอคลายทุกข์ลงได้ เพราะเธอมีความเชื่อว่าทุกเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี มีความสุขหรือเรื่องที่ทำให้รู้สึกทุกข์ใจ วันเวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจของเธอให้ดีขึ้นได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ ดังนี้

“คติประจำใจที่ มันยอมผ่านไป ทุกอย่างไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้ายยังไงมันก็ต้องผ่านมันยอมผ่านไป... ตรงนี้มันคือผ่าน ขอให้เราผ่านวันนี้ไปให้ได้มันถึงเวลามันจะช่วยเยียวยาอะไรทุกอย่างมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น เหมือนกับสภาพจิตใจที่มันเคยแย่ มันเคยสุด ๆ แล้วมันก็ฟื้นฟูของมันมาได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ / มีสติ เป็นวิธีการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนครึ่งหนึ่งใช้เยียวยาจิตใจตนเอง ซึ่งวิธีการที่ช่วยทำให้จิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสงบหรือมีสตินั้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ฝึกจิตใจของตนเองโดยการนั่งสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การทำใจให้ว่างหรือการปล่อยวาง การนำหลักธรรมมาเตือนตนเองหรือการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ

2.2.1 การนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจให้สงบวิธีหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้เลือกใช้ นั่นคือเมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความเครียดไม่สบายใจหรือมีความคิดที่ฟุ้งซ่าน พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้นั่งสมาธิซึ่งการนั่งสมาธินั้นช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกดีขึ้น ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ คือ

“นั่งสมาธิอย่างน้อยประมาณสิบห้านาที... เรื่องของสมาธิ เรื่องของการหายใจ การปล่อยวางคือการกำหนดลมหายใจเนี่ยถ้ามีสติปั๊บถ้ามีเรื่องเครียดปั๊บแล้วเราสูดลมหายใจเข้า ปล่อยออกแล้วมันก็จะ relax ไปในตัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ที่จะเก็บจิตตัวเอง คือถ้าเกิดว่าเริ่มฟุ้งซ่านก็ดึงมันกลับมา ให้ดึงกลับมาตลอด ไม่ให้มันลอยไปกับคนโน้นที่คนโน้นที่มันจะทำให้ที่แบบฟุ้งซ่านอะไรเงี้ย ให้มันอยู่กับตัวเอง คือจะเก็บมันเก็บให้มันอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา ก็ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

2.2.2 การปล่อยวาง เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เผชิญกับวิกฤติในครอบครัวมาแล้วระยะหนึ่ง พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรับรู้ว่ามีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นครอบครัวและได้เรียนรู้ว่าเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไข พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายรายได้มีการฝึกใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวเกิดขึ้นจริง ไม่ยึดติดกับเรื่องดังกล่าว ซึ่งการปล่อยวางหรือไม่ยึดติดกับวิกฤติในครอบครัวนี้ช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวคลายจากความทุกข์ใจได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ ดังนี้

“บางทีก็ปล่อยวาง อะไรมันจะเกิดก็ช่างมัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“บางอย่างที่แบบยิ่งแถมยิ่งร้าย ยิ่งเหนียว ยิ่งผูก ก็คือจะเฉย เดี่ยวนี้จะเฉยจะข้าม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนี้ยังมีพ่อเลี้ยงเดี่ยว 1 รายได้ระลึกถึงหลักธรรมในขณะที่ตนกำลังเผชิญกับปัญหาอีกทั้งได้นำหลักธรรมมาปรับใช้กับตนเอง นั่นคือหลักธรรมที่ว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” โดยพ่อเลี้ยงเดี่ยวยุติว่าสิ่งที่ตนระลึกถึงหลักธรรมดังกล่าวช่วยให้ตนปล่อยวางจากสิ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัวของตนได้และช่วยให้ตนคลายจากความทุกข์ใจลงได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์คือ

“ถ้าเอาหัวใจของธรรมะที่สำคัญที่สุดคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาระลึกได้ ขณะที่เกิดเรื่องใหญ่ ๆ ได้เมื่อไหร่มันก็จะเหมือนกับยกภูเขาออกจากอกได้ทันทีนะครับ เพราะว่าไม่ว่าจะเรื่องใหญ่แค่ไหนก็ตามถ้าคุณไปติดยึดเนี่ยคุณก็แบกไว้แต่ถ้าเอาหลักธรรมะข้อนี้ข้อเดียววะอะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเนี่ยแต่ต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ครับ” (ผู้ให้ข้อมูล คนที่ 6)

2.3 การมุ่งความสนใจไปทำงาน / กิจกรรม การมุ่งความสนใจไปทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นวิธีการเยียวยาจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ทั้งความทุกข์ภายนอกและความทุกข์ภายในใจ นั่นคือการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทำงานเพิ่มมากขึ้น ได้รับค่าตอบแทนเพิ่มขึ้น มีรายรับเพิ่มมากขึ้นทำให้เศรษฐกิจในครอบครัวดีขึ้นจัดได้ว่าเป็นการช่วยแก้ปัญหาภายนอกให้เบาบางลงได้ นอกจากนี้การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทำงานมากขึ้นทำให้ไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวคลายเครียด รู้สึกสบายใจขึ้นได้อีกด้วย ซึ่งจัดได้ว่าเป็นการช่วยบรรเทาความทุกข์ภายในใจได้ ดังรายละเอียดดังนี้

2.3.1 การทำงานเพิ่มมากขึ้น มีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวบางรายเล่าว่าหลังจากที่ตนต้องรับผิดชอบเลี้ยงลูกคนเดียวนั้นตนมีภาระรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตนจึงต้องหางานพิเศษทำเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการทำงานเพิ่มขึ้นช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสบายใจขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็พยายามทำงานเยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องคิดมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.3.2 การทำกิจกรรมที่ชอบ มีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2 รายกล่าวว่าการทำกิจกรรมที่ตนชอบได้แก่ การเล่นกีฬา ฟังเพลง เป็นต้น ช่วยทำให้รู้สึกคลายเครียด รู้สึกสบายใจขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็พอดีที่ทำงานเปิดวิทยุได้ไง เดี๋ยวทำงานก็เปิดเบา ๆ แล้วก็มีเนี่ย ฟังวิทยุฟังอะไรที่คลายเครียด ฟังเพลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ผมเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา เป็นคนที่ชอบฟังเพลง มันทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ค่อยเครียด ฟังเพลงแล้วมันสบายใจ อันที่สองเล่นกีฬา บางที่เราเหนื่อย โมโหเนี่ย เราก็ไปออกกำลังกาย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

นอกจากนี้ยังมีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2 รายกล่าวว่าการทำงานที่ตนได้ไปเที่ยวหรือพูดคุยกับเพื่อน ได้ระบายความรู้สึกกับเพื่อนก็ช่วยให้ผู้ขอมูลรู้สึกสบายใจขึ้นได้อีกด้วยเช่นเดียวกันดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“บางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

2.4 การแสวงหา/ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ เมื่อครอบครัวมีการสูญเสีย คู่ครองเกิดขึ้น คนรอบข้างเป็นกำลังใจสำคัญที่คอยช่วยเหลือให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อสู้และเผชิญกับปัญหาในชีวิตต่อไปได้ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวก่อนหน้านี้ได้มีการแสวงหากำลังใจจากคนรอบข้างที่ตนไว้วางใจด้วยการพูดคุยระบายเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการขอกำลังใจ ความเห็นใจและความเข้าใจจากคนที่ตนไว้วางใจ ซึ่งการแสวงหากำลังใจหรือการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นมีหลากหลายรูปแบบ มีทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ซึ่งแบบรายบุคคลได้แก่ การปรึกษาเพื่อน ญาติผู้ใหญ่ ในครอบครัวของตน เพื่อนร่วมงาน และนักจิตวิทยา ส่วนแบบกลุ่มนั้นได้แก่ ชมรมหรือเครือข่ายทางสังคมต่างๆ เช่น เครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น

2.4.1 เพื่อนสนิท / เพื่อนร่วมงาน เพื่อนเป็นบุคคลที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอคำปรึกษาหรือขอความเห็นใจมากที่สุด โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ทั้งการโทรศัพท์และการไปพบปะพูดคุยระบายความทุกข์ในใจให้เพื่อนได้รับฟัง ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ปรึกษาเพื่อน...บางทีจะร้องไห้ก็ร้องไห้กับเพื่อน จะโทรศัพท์คุยแล้วก็ร้องไห้กับเพื่อน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ไปกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่า อยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

2.4.2 ครอบครัว คนในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “บุตร” เป็นบุคคลสำคัญที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับกำลังใจและช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีพลังในการต่อสู้ชีวิตต่อไป ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ถามว่าเราพึ่งตัวเองได้มั๊ย เราพึ่งได้แต่เราได้กำลังใจที่ที่แบบเติมที่จากลูกเราอะ”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ถ้าถามว่าทุกขมขื่นตอนนั้นก็ทุกขมขื่นทุก ๆ บางทีก็มันได้แต่มีคนโต (บุตร) บางทีคอยคุยด้วยคอยอะไรด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็ก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็คอยปลอบกันคนโตเค้าจะมีความคิดว่าคนเล็ก บางทีเค้า (บุตร) มีปัญหาเราก็คอยปลอบเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๆ เป็นที่พึ่งกันมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

2.4.3 นักจิตวิทยา เป็นอีกผู้หนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ตนได้มีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูบุตรตามลำพังได้อย่างถูกต้องถูกวิธี ช่วยลดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจรวมถึงเพิ่มความมั่นใจในการที่จะเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไป ทั้งนี้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกที่จะไปเข้าฟังบรรยายหรือขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ได้จัดกิจกรรมให้คำปรึกษา ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็ไปห้องเรียนพ่อแม่ฟังนักจิตวิทยาเงี้ย เออก็ปรับไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.4.4 ชมรม / เครือข่าย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอรับความช่วยเหลือ นั่นคือเพื่อเป็นการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการดูแลตนเอง การเลี้ยงดูบุตรที่ถูกวิธีแล้วนำมาปรับใช้กับตนเองและครอบครัว ซึ่งผลจากการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เข้าชมรมหรือเครือข่ายทางสังคมช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับความรู้ที่ถูกต้องสามารถนำไปปรับใช้กับครอบครัวของตนช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความมั่นใจและสามารถดูแลตนเองและเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดีได้ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ช่วงแรก ๆ พี่ก็จะไปกับเลี้ยงเดี่ยว (ชมรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว) บ่อย ไปอบรมไปสัมมนาอะไรอย่างเงี้ย ก็คือจะไปกับเค้าจะมีเทคนิคในการดูแลตัวเองแล้วก็เลี้ยงดูลูกยังไงอะไรเงี้ย เราก็อาศัยตรงนั้นมาปรับเปลี่ยนตัวเองได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ผมก็เลยตัดสินใจไปเข้าอบรมกับมูลนิธิ (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว) ก็ได้ความรู้พวกนี้มากและก็คิดว่านะจะเป็นวิธีที่ถูกก็เลยนำความรู้นั้นมาใช้ ซึ่งผลที่ออกมาก็โอเค”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

3. ความงอกงามหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์

ภายหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้พบกับวิกฤตการณ์ในครอบครัวและได้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยกลวิธีที่แตกต่างกันไป จนกระทั่งได้นำพาครอบครัวพ้นฝ่าอุปสรรคก้าวผ่านพ้นวิกฤติในครอบครัวมาได้ นั่น อาจกล่าวได้ว่า จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านมานั้นส่งผลทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้มีความงอกงามเกิดขึ้นภายในใจ นั่นคือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีความคิดและมุมมองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและใช้ชีวิตอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้ อีกทั้งยังมองในมุมบวกมากขึ้นซึ่งรวมทั้งการมองตนในมุมบวกและการมองสถานการณ์ในด้านบวก ดังรายละเอียด ดังนี้

3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง

เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการดูแลหรือเยียวยาจิตใจตนเองในรูปแบบต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้นแล้วนั้นจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในครอบครัวมาได้ นั่น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการปรับความคิดและจิตใจของตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปนั่นคือ ได้มีการทำใจเพื่อยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการใช้ชีวิตคู่แล้วกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยอมรับได้มีการใช้ชีวิตอยู่กับความจริงในปัจจุบันมากขึ้น ดังรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 การยอมรับความจริง เป็นการทำใจยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นหรือยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว นั่นคือเมื่อตนไม่สามารถย้อนชีวิตของคู่ครองของตนกลับมาได้อีกหรือไม่มีหนทางที่จะหวนกลับมาคืนดีกับคู่ครองของตนได้อีกต่อไปนั้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยจึงต้องทำใจยอมรับกับสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อให้ตนสบายใจและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“เมื่อก่อนนี้จะคอยเครียดตัดพ้อต่อไซ่คะตาวาสนา แต่ตอนนี้ก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้นแล้ว ไม่ได้ไปตัดพ้อ ไม่ได้ไปอะไร ยอมรับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ก็พยายามทำใจใจ อ้อพยายามทำใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

3.1.2 การอยู่กับปัจจุบันและเดินทีละก้าว จากการสัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้แล้ว พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างก็ได้มีการวางแผนและปรับแผนในการใช้ชีวิตใหม่ให้เหมาะสมตามความเป็นจริง เพื่อให้ตนคลายจากความทุกข์ใจแล้วสามารถดูแลบุตรของตนตามลำพังได้อย่างมีความสุขต่อไป โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยได้ใช้ชีวิตแบบอยู่กับปัจจุบันและเดินทีละก้าว โดยวิธีการดังนี้ คือ การทำวันนี้ให้ดี

ที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านพ้นไปในแต่ละวันไป รวมถึงการทำในสิ่งง่ายที่สุดก่อน ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ณ วันนี้เริ่มต้นใหม่จะต้องมีการ start ใหม่ทุกครั้ง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ตอนนี้ก็คือจะถ้ามีปัญหาที่จะแก้ปัญหาตรงนั้นเฉพาะหน้าผ่าน ๆ ซ้ำมพัน ปัญหาแต่ละจุดไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ทำในสิ่งที่ย่างที่สุดก่อนแต่ในส่วนอื่น ๆ เช่น การวางแผนอะไรต่าง ๆ เป็นเรื่องในอนาคต เราก็ทำที่ดีที่สุด day by day ไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

3.2 การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง

3.2.1 การมองตนในด้านบวก พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคก้าวผ่านวิกฤติมาได้ นั่น ทุกคนมองเห็นความดีในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนที่สามารถเลี้ยงดูบุตรของตนให้เป็นคนดีได้นอกจากนี้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีความมั่นใจที่จะเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไปได้เอง ดังรายละเอียดดังนี้

3.2.1.1 ความเข้มแข็ง อดทน เป็นความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่รับรู้ได้ด้วยตนเองหลังจากที่ตนสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตและก้าวผ่านวิกฤติมาได้ สิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยุติความรู้สึกว่าตนเองพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยอาจกล่าวได้ว่าเป็นความองงามที่เกิดขึ้น นั่นคือ มีความเข้มแข็ง อดทน ให้อภัยมากขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“สามารถยกระดับจิตใจตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้เยอะ อดทนได้เยอะขึ้น และก็ให้อภัยตอนนี้ให้อภัยมากขึ้น มองโลกในแง่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

3.2.1.2 ความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถฟันฝ่าวิกฤติในครอบครัวมาได้ และสามารถเลี้ยงดูบุตรของตนผ่านมาได้ด้วยดีและบุตรก็เป็นคนดี ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เราก็ภูมิใจนะภูมิใจที่เราเอาทำได้อะไรเงี้ยและคิดว่ามั่นใจต้องทำได้อะคิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำเพื่อใครเพื่อลูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“พี่ว่านะผ่านตรงจุดนี้มาได้สินะ แล้วโดยที่ว่าเราก็มาอยู่ในตำแหน่งที่โอเคใช้มั้ย แล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุดนี้ได้เราก็ต้องอดทนพอสมควรเราก็ต้องมีอะไรที่อยู่ในตัวพอสมควรไม่งั้นมันคงจะไม่ได้ก้าวเข้ามาถึงจุดนี้นะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“รู้สึกเนี่ยฉันก็เลี้ยงเดี่ยวแต่ฉันทำนี้ได้ทำนู่นได้มีความสุขจะตายอะโรยอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

3.2.1.3 ความมั่นใจในความสามารถของตน เป็นความมั่นใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คิดว่าตนเองจะสามารถปรับระดับครองเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไปได้เอง ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“คิดว่าเราสามารถ *maintain* ลูกได้ ประคับประคองกันได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“คิดว่ามั่นใจต้องทำได้อะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำเพื่อใครเพื่อลูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

3.2.2 การมองสถานการณ์ในด้านบวก พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มองเห็นคุณค่าของสถานการณ์ที่เกิดในครอบครัวอย่างไม่คาดคิด โดยมองวิกฤติที่ผ่านมาเป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน และเมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เรียนรู้จากประสบการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่ได้ประสบมาช่วยให้อาจารย์เลี้ยงเดี่ยวได้มองเห็นทางออกของปัญหา รวมถึงเรียนรู้ว่าทุกปัญหามีทางออก ดังรายละเอียดดังนี้

3.2.2.1 การมองวิกฤติเป็นโอกาส เป็นมุมมองของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้ก้าวผ่านวิกฤติในครอบครัวมาได้แล้ว มองว่าวิกฤติที่เกิดขึ้นในครอบครัวของตนเป็นสิ่งที่ดี เป็นโอกาสที่ช่วยให้ตนได้เกิดการเรียนรู้ชีวิต เป็นการพิสูจน์ชีวิตและช่วยให้ตนได้รู้จักการพึ่งตนเองได้มากขึ้น ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“อ้อ ถ้าโดยส่วนตัวเล็ก ๆ เนี่ยมันก็เป็นการศึกษาชีวิต ชีวิตหนึ่งเหมือนกันนะที่เกิดมาแบบ เฮ้ย ถ้าเกิดไม่เกิดเหตุการณ์พวกเนี่ยเราก็คงไม่เข้มแข็งถึงขนาดนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“มันรู้สึกที่ดีกับตนเองเหมือนกันนะ คือเราบอกไม่ถูกนะ คือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสดีกว่า ...เราก็ได้มองเห็นสัจธรรมอะไรมากขึ้นนะ... มันก็ได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้นนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“การสูญเสียครั้งนี้มันสอนเราให้เราเข้มแข็ง ให้เราต่อสู้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ก็ดีทำให้พวกเราเข้มแข็งทำให้รู้จักทำกิน ยืนด้วยตัวเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

3.2.2.2 การมองเห็นทางออกของปัญหา พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

กลุ่มนี้เข้าใจและยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ได้รับรู้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ซึ่งการมองเห็นทางออกของปัญหานี้เป็นความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกิดขึ้นหลังจากที่ตนได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาแล้ว ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

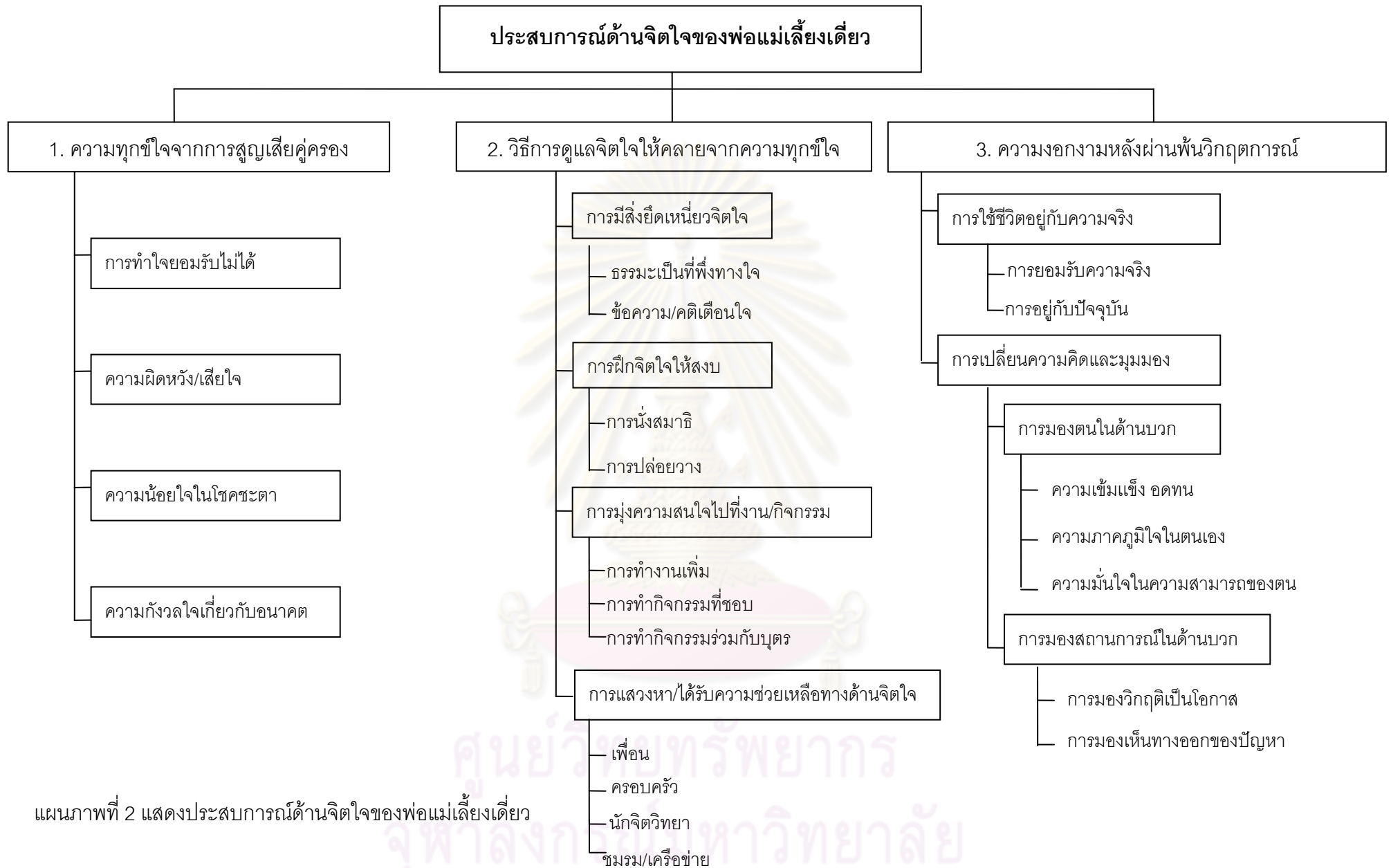
“ตอนนี้เราผ่านมาตรงจุดแรก ๆ ได้อ่ะ ตอนนี้อุปสรรคอะไรก็ไม่หนักแล้ว... ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ทุกอย่างมีทางออก ไม่มีปัญหาอะไรที่ไม่มีทางออกทุกอย่างแก้ไขได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“มันยอมผ่านไป ทุกอย่างไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้ายยังไงมันก็ต้องผ่านมันยอมผ่านไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“มัน มันทุกข์เคยเจอทุกข์แล้วไง มันก็เลยบอกมันก็คิดว่ามันคงไม่มีอะไรทุกข์ไปกว่านี้แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ประเด็นทั้งหมดในงานวิจัยประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ตั้งแต่ความทุกข์ใจ การสูญเสียคู่ครอง การดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจและความมองงาม ภายหลังจากผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัว สามารถสรุปได้ดังแผนภาพที่ 2 แสดงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

ศูนย์วิทยพัชรากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 2 แสดงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีแบบปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 10 ราย พื้นที่ที่ศึกษาคือมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อบรรยายประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

สรุปผลการวิจัย

1. ประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงเวลาแรกหลังการสูญเสียคู่ครองหรือระยะวิกฤติเต็มไปด้วยความทุกข์ใจ โดยเป็นความทุกข์ใจในหลายอารมณ์ความรู้สึก ได้แก่ การทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกผิดหวัง / เสียใจ น้อยใจในโชคชะตาและความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต

2. ประสบการณ์ในการดูแลตนเองด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อให้ตนสามารถผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในครอบครัว มีวิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจหรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการเผชิญปัญหา ซึ่งมีหลากหลายวิธี ดังนี้

2.1 การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น ได้แก่

1. การมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ โดยการทำตามพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรมะและการอ่านหนังสือธรรมะ

2. การมีข้อความที่ชอบหรือคติเตือนใจไว้เตือนตัวเอง

2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ ด้วยการนั่งสมาธิและการฝึกทำใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ

2.3 การมุ่งความสนใจไปทำงานหรือกิจกรรม ได้แก่ การทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อจะได้ไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวบางรายเลือกทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬา ฟังเพลง การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อน หรือการไปทำกิจกรรมร่วมกับบุตร

2.4 การแสวงหาหรือได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวแสวงหาความช่วยเหลือด้านจิตใจจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ เพื่อนสนิทหรือเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว นักจิตวิทยาและชมรมหรือเครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ

3. ประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงเวลาหลังจากการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในครอบครัว พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เกิดความองอกงามขึ้น

ภายในใจซึ่งส่งผลให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถใช้ชีวิตอยู่กับความจริงได้ โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถทำใจยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันแบบครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอย่างมีคุณภาพได้ นอกจากนี้ภายหลังจากการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัวมาได้แล้วนั้นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีความคิดและมุมมองที่เปลี่ยนไป นั่นคือมีมองในด้านบวกเพิ่มขึ้น ได้แก่

1. การมองตนในด้านบวก เช่น การมองว่าตนมีความเข้มแข็ง อดทน มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความมั่นใจในความสามารถของตน
2. การมองสถานการณ์ในด้านบวก เช่น การมองวิกฤติเป็นโอกาสและการมองเห็นทางออกของปัญหา

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปราย ดังนี้

ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง

ในความเป็นจริงของชีวิตครอบครัว ทุกคนในครอบครัวต่างปรารถนาให้ตนและครอบครัวใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์อยู่กันอย่างพร้อมหน้าครบทั้งพ่อ แม่ ลูก แต่เมื่อครอบครัวต้องพบกับเรื่องราวที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การหย่าร้าง หรือการสูญเสียคู่ครองไปอย่างไม่มีวันหวนกลับมา ส่งผลทำให้ครอบครัวต้องเหลือเพียงพ่อกับลูก หรือแม่กับลูก จึงอาจกล่าวได้ว่าครอบครัวตกอยู่ในภาวะวิกฤติหรือเกิดวิกฤตการณ์ในครอบครัว ซึ่งวัชรวิ ทรัพย์มี (2549) ได้กล่าวถึง คำว่า “วิกฤตการณ์” หมายถึงภาวะของการที่บุคคลพบกับความคับข้องใจอย่างรุนแรงในชีวิตและว่าวุ่นใจอย่างหนักที่จะแก้ไขปัญหานั้น เช่น การสูญเสียคนที่ตนรัก ไม่สามารถจัดการกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยวิกฤตการณ์ในครอบครัว เช่น การหย่าร้าง เป็นต้น

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ในระยะแรกที่เกิดวิกฤตการณ์ในครอบครัวด้วยสาเหตุอันสืบเนื่องมาจากการหย่าร้างหรือการเสียชีวิตของคู่ครองนั้น มีผลกระทบที่ชัดเจนในด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้ที่เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น การทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกเศร้า เสียใจ ความน้อยใจในโชคชะตา และความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตที่ตนจะต้องเผชิญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความเครียดของ Lazarus และ Folkman โดยได้อธิบายว่าความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และในกระบวนการความเครียดนั้นมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการคือ 1).การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด 2).การประเมินขั้นต้น 3).การประเมินขั้นที่ 2 4).การเผชิญปัญหา และ 5).ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น (Lazarus และ Folkman, 1984 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539, 2552) ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของวันวิสาข์ ต้นตระกูล (2545) ที่ได้ศึกษา

ถึงรูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวในกรุงเทพมหานคร พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวประสบความยากลำบากทางด้านเศรษฐกิจ มีความเศร้าโศก มีความรู้สึกผิด โดดเดี่ยว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมาลี จิรวัดนานนท์ (2545) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว พบว่าผู้หญิงที่เป็นแม่ในครอบครัวแม่คนเดียวมีผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ คือ สับสน เศร้าเสียใจ โกรธแค้น เหงา เป็นต้น นอกจากนี้แล้วผลจากการศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่ง Brown และ Moran (1997) พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวมีอัตราเสี่ยงในการเกิดอาการซึมเศร้า และประสบปัญหาทางเศรษฐกิจสูงเป็น 2 เท่าของแม่ที่อยู่กับสามี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hope และคณะ (1999) พบว่า มารดาที่เลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง มีภาวะความกดดันทางจิตใจหรือมีภาวะเครียดมากกว่ามารดาที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสามี นอกจากนี้แล้วยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Cairney และคณะ (2004) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตในอัตราที่สูงขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัวและสอดคล้องกับการศึกษาของ Cooper และคณะ (2008) ที่พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจสูงกว่าผู้หญิงทั่วไป 2 เท่า และเมื่อทำการควบคุมความตึงเครียดทางการเงินหรือการสนับสนุนทางสังคม พ่อเลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจมากกว่าผู้ชายทั่วไป 4 เท่า

อนึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ยังพบอีกว่าการหย่าร้างหรือการเสียชีวิตของคู่ครองแล้ว ทำให้ต้องกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อีก นั่นคือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความรู้สึกกังวลใจ โดยสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกังวลใจมากที่สุดนั้น คือความกังวลใจเกี่ยวกับคุณภาพของบุตร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์รำไพ สุนทรารชุน (2549) ที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพของแม่คนเดียวที่เลี้ยงลูก พบว่า ผลกระทบจากการเป็นแม่คนเดียวที่ต้องอบรมเลี้ยงดูบุตรโดยลำพังคือ ความกังวลใจ โดยเฉพาะกลัวว่าลูกจะไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด มีปมด้อย เป็นลูกไม่มีพ่อซึ่งจะกลายเป็นเด็กมีปัญหาต่อไป นอกจากนี้แล้วผลจากการศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศซึ่ง Cakir (2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกคนมีความกังวลใจเกี่ยวกับความปลอดภัยของบุตร ความสัมพันธ์กับอดีตสามีและมีความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต เป็นต้น

วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจ

ภายหลังจากการที่พ่อแม่ได้ประสบกับปัญหาการหย่าร้างหรือการเสียชีวิตของคู่ครองอันส่งผลให้ต้องกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น หลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวประเมิน

สถานการณ์ในขั้นต้นแล้วว่าการหย่าร้างหรือการสูญเสียคู่ครองทำให้ตนเกิดความทุกข์ใจหรือความเครียด พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างได้ใช้ความพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อกำจัดความทุกข์ใจจากการศึกษาพบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกรายได้ดูแลจิตใจตนเองให้คลายจากความทุกข์ใจหลากหลายวิธี ได้แก่ การนำธรรมะมาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ การฟังและอ่านหนังสือธรรมะรวมถึงได้นำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตของตน โดยการนั่งสมาธิ การทำใจปล่อยวาง เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยการพึ่งศาสนา (Turning to religion) เพื่อช่วยเหลือทางด้านจิตใจในขณะเผชิญกับความเครียด (Carver, Scheier, และ Weintraub, 1989) และจากการศึกษายังพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกรายได้มีการแสวงหาความช่วยเหลือด้านจิตใจจากเพื่อน โดยใช้กลวิธีการระบายออกทางอารมณ์ด้วยการระบายให้เพื่อนที่ไว้วางใจฟัง เช่น เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน อาจกล่าวได้ว่าเป็นการเผชิญปัญหาโดยวิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) นั่นคือการการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น (Carver, Scheier และ Weintraub, 1989) นอกจากนี้แล้วจากการศึกษายังพบอีกว่ามีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวบางรายได้แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ โดยได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเครือข่ายครอบครัวตลอดจนการขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาเพื่อเป็นการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการดูแลตนเอง การเลี้ยงดูบุตรที่ถูกวิธีแล้วนำมาปรับใช้กับตนเองและครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Cairney, Boyie, Liman และ Racine (2004) พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มใช้บริการสุขภาพจิตสูงกว่าแม่ที่มีคู่ 2-3 เท่า อาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยวิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for Instrumental Reasons) คือการขอคำปรึกษาเพื่อต้องการช่วยเหลือเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลของเหตุการณ์เพิ่มเติมและทราบถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน (Carver, Scheier และ Weintraub, 1989)

จะเห็นได้ว่าการศึกษาค้างนี้พบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการดูแลจิตใจหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion – focused coping) คือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ใจ ได้แก่ ความเศร้า เสียใจ ความกังวลใจ เป็นต้น รวมถึงเป็นการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ เพื่อให้ความเครียดทางอารมณ์ หรือความทุกข์คลี่คลายลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความเครียดของ Larzarus และ Folkman (1984)

ความงอกงามหลังการผ่านพ้นวิกฤตการณ์

เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ผ่านพ้นจากวิกฤตการณ์ดังที่กล่าวมาแล้วในช่วงต้น รวมถึงการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถนำพาครอบครัวของตนดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขนั้น จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ต่างได้เผชิญกับวิกฤติและสามารถก้าวผ่านวิกฤติมาได้ นั่นส่งผลให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความคิดและมุมมองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึงส่งผลให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการมองสถานการณ์ในด้านบวกและมองตนเองในด้านบวกร่วมด้วย อาจกล่าวได้ว่า เปรียบเสมือนกับเป็นชีวิตฟ้าหลังฝน นั่นคือ จากการที่ครอบครัวต้องพบกับมรสุมที่พัดผ่านเข้ามาในชีวิต และมรสุมนั้นได้เคลื่อนผ่านกลายเป็นน้ำฝนที่ตกลงมาช่วยฟื้นฟูและหล่อเลี้ยงให้ต้นไม้ใหญ่ที่เหี่ยวเฉาเติบโตขึ้นมาได้อีกครั้ง จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง มองเห็นว่าตนมีความเข้มแข็งและอดทนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Carver และคณะ (1989) ที่ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1987) ได้กล่าวว่า การเผชิญปัญหาโดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดีหรือเป็นการตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) เป็นการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ด้วยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือเกิดการเติบโตในด้านบวกเพื่อนำบุคคลสู่การแก้ไขปัญหามาโดยตรงและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Firth (1993 อ้างถึงในมาลี จิรวฒนานนท์, 2545) ที่ได้รวบรวมความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า การผ่านประสบการณ์ดังกล่าวส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถเป็นพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน มีความมั่นใจและเคารพคุณค่าในตนเอง และการอยู่อย่างรู้คู่ทำให้มีความคิดพึ่งตนเอง มีความเข้มแข็ง มั่นใจและตัดสินใจได้เอง ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการศึกษาของ Richards and Schmiege (1993) ที่พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองและคิดว่าประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เธอเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกในช่วงวิกฤติของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างต้องเผชิญกับความทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง และพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างได้ฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ซึ่งจากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีรูปแบบในการเผชิญแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem focused coping) ได้แก่ การยอมรับความจริง การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองโดยใช้การปรับเปลี่ยนความคิดและปรับเปลี่ยนอารมณ์ ซึ่งการปรับความคิดและจัดการกับ

อารมณ์นี้สามารถช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวลดความเครียดของตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้แล้วพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ดูแลจิตใจตนเองโดยหลายวิธีการ เช่น การนั่งสมาธิ การนำธรรมชาติมาเป็นที่พึ่งทางใจ รวมถึงการมุ่งความสนใจไปที่งานหรือกิจกรรมที่ชอบ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเยียวยาจิตใจตนเองก่อนแล้วจึงมุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจนสามารถก้าวผ่านพ้นภาวะวิกฤติในครอบครัวและยังมองเห็นคุณค่าของวิกฤตการณ์ กล่าวคือตระหนักและเข้าถึงสัจธรรมของชีวิตได้อย่างลึกซึ้งด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองและมีความเข้มแข็งในการดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ สิ่งนี้ผู้วิจัยจัดว่าเป็น “ความงอกงาม” ที่เกิดขึ้นในใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

นอกจากนี้จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้หนึ่งที่สามารถมีส่วนช่วยเหลือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวให้เผชิญกับปัญหาและจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เนื่องจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเอื้อให้ผู้รับบริการการปรึกษาเปลี่ยนแปลงทัศนสภาพจากที่ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้เต็มที่ให้เป็นผู้ที่ค่อย ๆ เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ สามารถดำเนินชีวิตของตนต่อไปได้อย่างปกติ โดยใช้ศักยภาพของตนได้เต็มความสามารถ ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เห็นว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะสามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาวางแนวทางในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1. ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจกับกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการปรึกษาในภาวะวิกฤติ (Crisis counseling)

1.2. จากการศึกษาพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ธรรมชาติเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเยียวยาจิตใจของตนให้ผ่านพ้นปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาควรจัดรูปแบบบริการไม่ว่าจะเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ควรมีการนำหลักธรรมหรือคำสอนในแต่ละศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับการช่วยเหลือให้เหมาะสมกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละราย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ซึ่งเป็นชนชั้นกลาง
- 2.2 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญภาวะวิกฤติและยังไม่สามารถก้าวผ่านมาได้
- 2.3 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจกับกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ยังไม่ได้รับการเยียวยาจิตใจ เช่น กลุ่มที่ไม่เคยเข้าร่วมชมรมเครือข่ายครอบครัว หรือกลุ่มที่ย่ำแย่และไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม เป็นต้น
- 2.4 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำแนกกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว พ่อเลี้ยงเดี่ยว หรือผู้ที่ตั้งใจเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 2.5 การศึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคมที่มีส่วนช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถก้าวผ่านวิกฤตการณ์ครอบครัวได้ ดังนั้นการศึกษากครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น ผลของการปรึกษารายบุคคล ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาและการศึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- การปกครอง, กรม. สถิติการหย่าร้าง พ.ศ. 2547-2549. คัดมาเมื่อ 21 มกราคม 2552, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/data/topten/pophouse/T0119/th/th.htm>
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2549). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครอบครัว*. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา Introduction to Family Counseling คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นิยามใหม่ที่คนไทยต้องศึกษา. (2552, 19 กุมภาพันธ์). หนังสือพิมพ์คมชัดลึก. คัดมาเมื่อ 12 มีนาคม 2553, จาก http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_346562.php
- งามพิศ สัตย์สงวน. (2545). *สถาบันครอบครัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาครอบครัวญวน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาลินี สุริยนแปลงแสง. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาย โพลิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง (มหาชน).
- ตรีสุข ธงไชย. (2540). *ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิถีจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและครอบครัวปกติ: ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรัญญา ภาบุญมา. (2548). *การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ในการช่วยเหลือผู้มีภาวะวิกฤติทางอารมณ์: กรณีศึกษาในบุคคลที่คู่สมรสเสียชีวิต*. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิมพ์วิภา สุนทรารชุน. (2549). *แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพของแม่คนเดียวที่เลี้ยงลูก*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสตรีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

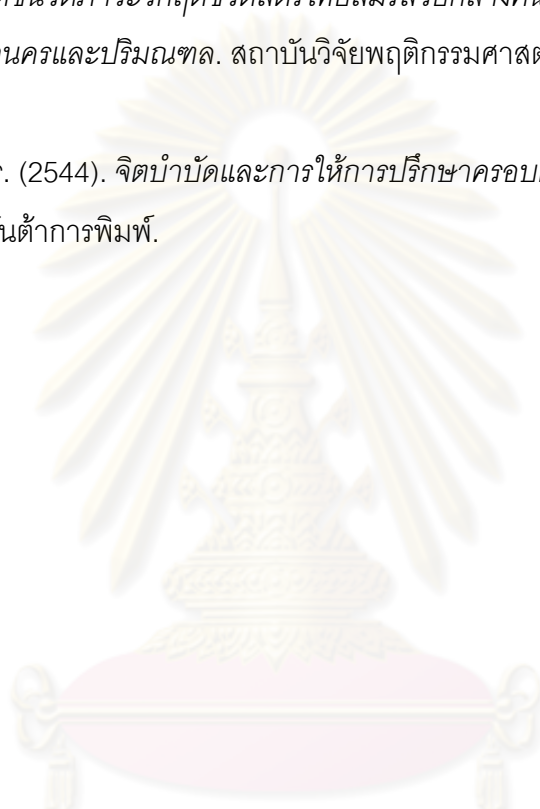
- พิษเศรษฐกิจคนไทยย่ำแย่สูง ส่งยอดพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2.5 ล้าน. (2552, 17 กุมภาพันธ์).
หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. คัดมาเมื่อ 31 กรกฎาคม 2553 จาก
[http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonApril2009-12-27-22-เลี้ยงเดี่ยว%
20กรุงเทพธุรกิจ.pdf](http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonApril2009-12-27-22-เลี้ยงเดี่ยว%20กรุงเทพธุรกิจ.pdf)
- พวงเพ็ญ ชุณหปราณ, สุกัญญา แสงมุกข์, วาสิณี วิเศษฤทธิ์ และ ไสภี อุดนุท. (2543). *การปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร*. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศน์. (2550). *จิตวิทยาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลี จิรวัดนานนท์. (2545). *กระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊คส์พลับพลึงคั่น.
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. (2549). *สถานการณ์เกี่ยวกับครอบครัวพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย*. คัดมาเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2551, จาก
<http://family.opendream.co.th/node/120>
- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ ต้นตระกูล. (2545). *การศึกษารูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2544). *สังคมวิทยาครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2543). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2551). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). *ความเครียดและการบริหารความเครียด*. เอกสารการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทยเรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน, 6-7 กรกฎาคม 2539.

สุภาพรณ โคตรจรัส. (2552). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อังคินันท์ อินทรกำแหง, อัจฉรา สุขารมณ, อรพินทร์ ชูชม. (2549). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษาคอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร: ชันด์การพิมพ์.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Becvar, D. S. & Becvar, R. J. (2006). *Family therapy*. (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Brown, G. W. & Moran, P.M. (1997). Single mothers, poverty and depression. *Psychological Medicine*, 27, 21-33.
- Cambridge University. (2003). *Cambridge Advanced Learner 's Dictionary*. Retried January 5, 2009, from <http://dictionary.cambridge.org/define.asp?key=55434&dict=CALD>
- Caieney, J., Boyle, M. H., Lipman, E. I. & Racine, Y. (2004). Single mothers and the use of professionals for mental health care reasons. *Social Science & Medicine*, 59, 2535-2546.
- Cakir, S. G. (2010). A pilot study on stress and support sources of single mothers in Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1079-1083.
- Cooper, C. et al. (2008). Depression and common mental disorder in lone parent: results of 2000 National Psychiatric Morbidity Survey. *Journal of Psychological Medicine*, 38, 335-342.
- Encyclopedia.Com. (2009). *The Oxford Pocket Dictionary of Current English*. Retried March 5, 2009, from <http://www.encyclopedia.com/doc/10999-singleparent.html>
- Firth, A. (1998). *Effective Parenting Attitude*. Arizona: The University of Arizona.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1991). *Family therapy: An overview*. (3 th ed.). Pacific Grove: Brook/Cole.
- Goldenberg, H. (1998). *Counseling today's Famillies*. Pacific Grove: Publishing Company.
- Hope, S., Power, C. & Rodgers, B. (1999). Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone -mothers. *Journal of Social Science & Medicine*, 49, 1637-1649.
- Lee, G. R., DeMaris, A., Bavin, S. & Sullivan, R. (2001). Gender differences in the depressive effect of widowhood in later life. *Journal of Gerontology: Social sciences*, 56B, S56-S61.

Society of Counseling Psychology, APA. *About Counseling Psychologist*. Retrieved December 13, 2010. from http://www.div17.org/students_defining.html

Upadhyay, G. R. & Havalappanaver, N. B. (2007). Stress among single parent families of mentally retarded children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33, 47-51.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ. 0512.7/
มหาวิทยาลัย



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์

ชั้น16 อาคารวิทยกิตติ์ ถนนพญาไท
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
10330

9 มีนาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย

เรียน ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางในการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสุชาดา สร้อยสน เลขประจำตัวนิต 5078125138 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ประสพการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร: การศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ทางคณะจึงใคร่ขออนุญาตให้นิสิตสามารถเข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ในระหว่างวันจันทร์ที่ 1 มิถุนายน 2552 ถึงวันพุธ ที่ 30 กันยายน 2552 ทั้งนี้ได้ส่งตัวอย่างของแนวทางที่ใช้ในการสัมภาษณ์มาเพื่อให้ท่านพิจารณา หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อนิตได้ที่ โทร. 081-5583911

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตและขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคี)

อาจารย์ที่ปรึกษา

คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา

โทร. 02-218-9925, โทรสาร. 02-218-9923

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย : ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง:

การศึกษาเชิงคุณภาพ

ชื่อผู้วิจัย : นางสุชาดา สร้อยสน

ที่อยู่ติดต่อ : 37/2501 หมู่ 4 ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ : 02-1524325, 081-5583911

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียด
ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้
โดยได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับ
ประสบการณ์ด้านจิตใจของข้าพเจ้าในการที่ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้ง
เหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามที่ได้อธิบายไว้ และข้อมูลใดๆ ที่
เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม
เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้อธิบายไว้ ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยาน เพื่อแสดงความ
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
แนวคำถามในการสัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวคำถาม (Interview Guideline)

ตัวอย่างแนวคำถามเจาะลึก

1. ขอรบกวนช่วยเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับว่า ท่านกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างไร
2. เมื่อครอบครัวของท่านต้องกลายมาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแล้ว ชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไรบ้าง
3. ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างกับการที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว
4. ท่านเคยได้รับคำถามเกี่ยวกับสามี/ภรรยาที่ไม่อยู่ในบ้านอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรกับคำถามเหล่านั้น
5. ชีวิตของการเป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกัน ในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร
6. ท่านมีวิธีการในการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังอย่างไร แตกต่างไปจากเดิมอย่างไรบ้าง
7. ท่านมีวิธีการสื่อสารหรือให้ข้อมูลกับบุตรของท่านเกี่ยวกับรูปแบบครอบครัวของท่านที่เป็นอยู่อย่างไรบ้าง
8. ท่านคิดว่าประสบการณ์ด้านจิตใจที่ได้จากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีอะไรบ้าง เป็นอย่างไร
9. เมื่อท่านต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว ท่านมีวิธีการดูแลตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ จิตใจของตนเองอย่างไรบ้าง
10. เมื่อท่านพบกับปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ท่านมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไร
11. จากสภาพสังคมในปัจจุบันครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ท่านมองว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นอย่างไร
12. ปัจจุบันครอบครัวของท่านเป็นอย่างไรบ้าง หนักใจเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: ลำดับคำถามสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ในแต่ละราย



ภาคผนวก ค
สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาชีพ รับจ้าง ตำแหน่งหัวหน้าแผนก รายได้ 30,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้งคู่ บุตรคนที่ 1 อายุ 12 ปี บุตรคนที่ 2 อายุ 9 ปี

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ การที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีเพราะว่าสามีเล่นการพนัน เธอผิดหวังกับการกระทำของสามี เธอเล่าว่า “ตอนนั้นสาเหตุจริง ๆ คือ สามี ไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนันพอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอล แล้วติดหนี้ติดสิน ซึ่งตรงจุดนี้เป็นจุดที่เราจับไม่ได้กับการที่เค้าจะต้องเข้าบ้าน เราจับไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนัน อะไรอย่างเงี้ยแล้วก็เรื่องของการพนันเป็นจุดสำคัญที่ทำให้เกิดการหย่าขึ้นมา”

หลังจากที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามี เธอเลือกที่จะรับเลี้ยงดูลูกทั้งสองคนเอง ปัจจุบันเธออาศัยอยู่กับบิดามารดาของเธอและลูก ๆ ในระยะแรกที่เธอหย่ากับสามีนั้นเธอร้องไห้เสียใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น เธอบอกว่า “ตอนนั้นเสียใจ ร้องไห้แบบว่า depress เลยนะ depress อยู่ประมาณเกือบหกเดือนนะ” แต่เธอก็สามารถผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ โดยที่เธอบอกว่า “พี่โชคดีตรงที่ว่าพี่มีเพื่อนที่ดี พี่โทรไประบายกับเพื่อนตลอด” เธอโทรศัพท์ไปปรึกษากับเพื่อนร้องไห้กับเพื่อน เธอโชคดีที่มีเพื่อนช่วยปลอบใจและมีเพื่อนช่วยปรับทุกข์ ทำให้เธอคลายทุกข์ลงได้ เธอเองก็ไม่ได้ย่อท้อต่อโชคชะตาชีวิตแต่กลับตั้งใจทำงานหารายได้เลี้ยงดูครอบครัวมาโดยตลอด การที่เธอหย่ากับสามีเธอได้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวให้ลูก ๆ ได้รับรู้ความจริงในทุก ๆ เรื่อง เธอเปิดโอกาสให้พ่อลูกได้พบกัน ปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อพ่อ เธอเล่าว่า “ก็บอกว่าหย่ากันเพราะอะไร อะไรอย่างเงี้ย แล้วก็อย่าโกรธเกลียดพ่ออะไรเงี้ยเค้าก็พอเป็นของลูก ถ้าอนาคตเค้าเจ็บป่วยยังงี้ก็ต้องไปดูแล ก็จะบอกลูกตลอดแล้วก็ให้โทรไปตลอด ให้มีการปฏิสัมพันธ์กัน” นอกจากนี้เธอเองยังได้สอนให้ลูกยอมรับและอยู่กับสภาพความเป็นจริง ซึ่งตัวเธอก็ยอมรับต่อผู้และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ชีวิตหลังจากที่หย่าร้างเธอได้รับความช่วยเหลือจากอดีตสามีในเรื่องเศรษฐกิจบ้างคือในส่วนของค่าเล่าเรียนลูก ซึ่งเธอเองบอกว่าเธอจะต้องร้องขอไปจึงจะได้เงินมา โดยได้เงินมาจำนวนครึ่งหนึ่งของค่าเทอมที่ต้องจ่าย

ปัจจุบันเธอได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาได้มองเห็นสังขรณ์ในชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เธอเล่าว่า “พี่ว่านะมันได้บทเรียนจากตรงนี้นะ มันก็ทำให้เราเนี่ยแบบได้รู้อะไรมากขึ้นแล้วก็ทำให้ใจได้มากขึ้นแล้วก็ใจเย็น แล้วก็มองโลกในแง่ดีแล้วก็มันรู้สึกที่ดีกับตนเองเหมือนกันนะ คือเราบอกไม่ถูกนะ คือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสดีกว่า เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

ว่าเธอเราก็ได้มองเห็นสัจธรรมอะไรมากขึ้นนะ มันก็ได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้นแล้วก็มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้นถึงแม้จะเป็นสามีเก่าก็จริงนะก็รู้สึกแบบว่าไม่โกรธ รู้สึกอภัย” นอกจากนี้เธอยังภูมิใจในตัวเองที่ผ่านเรื่องราวที่ไม่คาดคิดมาได้และมั่นใจว่าสามารถจะดูแลลูกต่อไปได้เอง โดยเธอได้บอกว่า “พี่ว่านะผ่านตรงจุดนี้ได้สินะ แล้วโดยที่ว่าเราก็กมาอยู่ในตำแหน่งที่โอเคใช้มั้ย แล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุดนี้ได้เราก็ต้องอดทนพอสมควรเราก็ต้องมีอะไรที่อยู่ในตัวพอสมควรไม่งั้นมันคงจะไม่ได้ก้าวเข้ามาถึงจุดนี้นะ เพราะว่าต้นทุนเราไม่มีตรงจุดนี้นะก็ยังคงภูมิใจในตัวเอง... ก็มันได้เรียนรู้จากประสบการณ์อะไรหลาย ๆ อย่าง คิดว่าเราสามารถ maintain ลูกได้” อย่างไรก็ตามก็ยังมีสิ่งที่เธอกังวลใจในช่วงเวลานี้คือ “พี่เป็นห่วงอย่างเดียวคือเรื่องของเศรษฐกิจอย่างเงี้ย คือพี่กลัวว่า อ้อยลูกเราโตขึ้นต้องใช้เงินเยอะขึ้น เรากลัวว่าจะไม่พอใช้” ทั้งนี้เธอก็ได้พยายามป้องกันปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เธอกังวลใจโดยเธอได้วางแผนในการใช้จ่าย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่สร้างหนี้สิน และสิ่งที่แม่เลี้ยงเดี่ยวคนนี้คาดหวังคือ เธอคาดหวังในตัวลูกว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี ซื่อสัตย์ กตัญญูและอยู่ในสังคมได้ ซึ่งเธอบอกว่า “ไม่ได้เน้นเรื่องเรียนอะไรมากมาย เน้นเรื่องของความดี คือปลูกฝังเรื่องของคุณธรรมให้เด็ก แล้วก็ปลูกฝังเรื่องมารยาท แล้วก็เรื่องของจิตสำนึกอะไรอย่างเงี้ยให้เด็ก เพราะว่าพี่ก็มีความเชื่อว่าถ้าเด็กจะดีจากจิตใจเนี่ยพี่ว่าอะไร ๆ จะมาเอง”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ หม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพ รับจ้าง รายได้ 30,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชายอายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรเพียงลำพังในบ้านของตนเอง

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ สามีเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง (8 ปีที่ผ่านมา) เธอเล่าว่าสามีของเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งมา 1 ปี ซึ่งในช่วงเวลานั้นเธอมีลูกอายุได้ประมาณ 1 ปีเศษ เธอรับภาระหนักต้องดูแลทั้งสามีที่ป่วยอยู่และลูกที่ยังเล็กอยู่ เธอพาสามีไปรับการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดแต่ก็ไม่สามารถยื้อชีวิตของสามีสุดที่รักไว้ได้ สามีจึงได้จากเธอและลูกไปอย่างสงบ

เธอเสียใจกับการที่ต้องสูญเสียสามีไปอย่างไม่มีวันกลับมา ซึ่งเธอเองก็ทำใจยอมรับการจากไปของสามีได้ เธอเล่าว่า “คือรู้แล้วตั้งแต่แรก ก็มันมีเวลาทำใจไม่ใช่ว่าปุ๊บปั๊บอะไรอย่างเงี้ย” ช่วงเวลาที่สามีป่วยภาระรับผิดชอบของเธอหนักมากเพราะต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มาใช้ในการรักษาสามีและเลี้ยงดูลูกด้วยภาระรับผิดชอบที่ผ่านมามีมากทำให้เธอรู้สึกท้อเมื่อสามีจากไปภาระรับผิดชอบของเธอลดลง ซึ่งเธอบอกว่า “ตอนนั้นต้องดูแล 2 คน ก็ต้องดูแล 2 อย่างนะ เออ แต่พอ คือ ๆ ไม่ได้ว่าเราจะแบบว่า ว่าหรือว่าอะไรอย่างเงี้ยมันก็คือมันโง่ อันนี้พูดถึงเลี้ยงเดี่ยวใช่ปะ ก็คือมันก็คือสบายขึ้นคือเหมือนกับว่าคนเจ็บป่วย แต่ว่าแยกกันนะระหว่างความอะไรของพ่อค่านะ บุญคุณ ออกตัณญาอะไรเนี่ยแยกกันนะ ก็คือโอเคก็เหลือเลี้ยงเด็กคนเดียวก็สบายกว่าเราต้องดูแล” หลังจากที่สามีเสียชีวิตในระยะแรกหลังจากที่เธอจัดงานศพเสร็จเรียบร้อยแล้วเธอก็ได้หาพี่เลี้ยงมาช่วยดูแลลูกเพื่อว่าเธอจะต้องไปทำงานหาเลี้ยงครอบครัว แต่ไม่นานนักพี่เลี้ยงก็ได้ลาออกไป จากนั้นเธอจึงมีตา(พ่อของเธอ)และน้องสาวมาอยู่ที่บ้านด้วย ซึ่งไม่ได้อยู่ประจำ จึงมีตาช่วยเลี้ยงดูลูกคอยรับส่งไปโรงเรียนอนุบาลให้ จนกระทั่งลูกมีอายุได้ 5 ปี เธอก็ได้เลี้ยงลูกเองรับส่งลูกไปโรงเรียนเองและอยู่บ้านตัวเองกับลูกเพียงสองคน จนถึงปัจจุบัน

สิ่งที่เธอได้รับจากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เธอเข้มแข็งเป็นอิสระทางความคิด สามารถตัดสินใจได้เองทุกอย่าง ปัจจุบันเธอทุ่มเทและให้เวลากับลูก ซึ่งเธอบอกว่า “พี่จะเอาเรื่องลูกมาเป็นอันดับแรก... ส่วนใหญ่พี่จะเอาเวลาไว้เลี้ยงลูกมากกว่า” นอกจากนี้เธอยังเป็นห่วงเรื่องสุขภาพของลูกซึ่งลูกของเธอไม่สบายบ่อยครั้ง เป็นห่วงว่าจะเป็นหอบหืดและเธอภาคภูมิใจในความสามารถของลูก ที่ลูกของเธอตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและได้เกรดที่ดี ซึ่งเธอเองก็สนับสนุนด้านการศึกษาแก่ลูกมาโดยตลอด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

หญิงไทย อายุ 44 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่ได้ประกอบอาชีพ (ไม่มีรายได้เนื่องจากอยู่ในช่วงระหว่างตกงาน) มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชาย อายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรเพียงลำพัง 2 คนในบ้านของตนเอง

สาเหตุของการกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของเธอคือ การที่เธอต้องหย่ากับสามีอย่างไม่ได้คาดคิดด้วยเหตุผลเพราะว่าเธอและสามีอยู่ห่างกัน (สามีอยู่ต่างประเทศ) รวมถึงสามีขาดการติดต่อ ไม่ช่วยเหลือเธอทำให้เธอตัดสินใจขอหย่า เธอเล่าว่า “เมื่อก่อนนี่พี่อยู่ได้วันกับแฟนโซ่มัด แล้วเกิดพอพี่ท้องแกก็กลับมาคลอดที่นี่ คือกลับมาคลอดที่บ้านเรา แล้วพอคลอดเสร็จคือตอนนั้นนะพี่มาคลอดเสร็จพี่ว่าจะกลับไปทำงานที่นั่น (ต่างประเทศ) ต่อ แต่พอคลอดลูกเสร็จลูกมีปัญหาเรื่องสมอง สมองรั่วต้องผ่าตัดสมองอะไรอย่างเงี้ยพี่ก็เลยตัดสินใจว่าเอาไม่ไปทำงานละต้องดูแลลูกอะไรเงี้ยต้องดูแลลูกเองก็เลยไม่ได้กลับไปทำงานที่นั่น ซึ่งแฟนเค้าก็ ๆ อยู่ที่นั่นเลยประมาณว่ามันห่างกันไปโดยปริยาย...จริง ๆ ถามว่ามันมีปัญหาหม้อยู่ในการที่เราแยกกันอยู่หรืออะไร เริ่มแรกมันไม่ได้มีปัญหาอะไรแต่มันเป็นระยะทางมากกว่าและระยะเวลาคือมันก็ห่างกันไป ๆ แล้วมันก็แบบเลิกกันไปโดยปริยาย” ซึ่งช่วงแรกหลังจากที่เธอคลอดลูกสามีของเธอที่เคยมาเยี่ยมบ้างแล้วก็กลับไปทำงานที่ต่างประเทศแต่ช่วงหลังสามีของเธอไม่ได้ติดต่อเธออีกเลย หลังจากเธอและลูกออกจากโรงพยาบาลเธอได้อาศัยอยู่กับพี่สาว ต่อมาเธอมีปัญหาเกี่ยวกับพี่ชายเธอลงตัดสินใจพาลูกของเธอไปเช่าแฟลตอยู่กับลูกเพียงลำพัง ช่วงเวลาดังกล่าวนี้ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการคลอด การรักษาลูกและรายจ่ายในชีวิตประจำวันต่าง ๆ เธอใช้เงินของเธอที่ได้เก็บสะสมไว้มาก่อนหน้านี้ เมื่อเวลาผ่านไปเงินก็เริ่มหมด ชีวิตของเธอลำบากมากเธอเล่าว่า “ช่วงหลัง ๆ มาเราไม่ได้ทำงานเงินที่เราสะสมไว้มันก็เริ่มหมดแล้วมันก็เริ่มมีปัญหาเรื่องเงิน ตอนนั้นคือแฟนเค้าเข้าใจว่าเรามีตังค์ เค้าก็ไม่ได้สงสัย เค้าก็ไม่ได้ให้ เค้าคิดว่าเรามีตังค์ เค้าไม่ได้ช่วยค่าใช้จ่ายอะไรแต่เราก็ใช้เงินเราในการคลอดลูก เราคลอดโรงพยาบาลเอกชนแล้วลูกผ่าสมองมันก็มีค่าใช้จ่ายมีอะไรโซ่มัดมันลำบาก...ตอนที่เรากลับมาจากบ้านพี่สาวก็มากับลูกแล้วก็เสื้อผ้าแค้นนั้นแบบอยู่แบบไม่มีที่นอนไม่มีอะไรนอนพื้นไปก่อนอะไรเงี้ย ก็ลำบากช่วงนั้น บอกได้เลยว่าบางวันไม่มีเงินแม้แต่จะซื้อนมมาห่อเดียวกินอะไรเงี้ย อือลำบากสุด ๆ ช่วงนั้น” เธอเลี้ยงลูกของเธอเองจนกระทั่งลูกอายุได้ 1 ปีครึ่งเธอจึงเริ่มไปทำงาน ได้เงินเดือนค่อนข้างดีเพราะเธอมีพื้นฐานด้านภาษาจีน มีรายรับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการจ้างคนอื่นเลี้ยงลูกแทนเธอ จากนั้นเธอก็เริ่มเก็บหอมรอมริบ เริ่มซื้อของเข้าบ้านและทำงานมาเรื่อย ๆ ชีวิตของเธอเริ่มดีขึ้น แต่แล้วเมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมา (พ.ค.52) บริษัทขาดทุนต้องปิดกิจการทำให้เธอต้องตกงานไม่มีงานทำจนถึงวันนี้

ชีวิตของการเลี้ยงลูกคนเดียวในช่วงแรก ๆ เธอรู้สึกกดดันยังเก็บความรู้สึกตัวเองไม่ได้ บางครั้งก็ไปลงมือกับลูกของตนเองแต่พอตอนหลังเธอได้ไปเข้าอบรมกับชมรมเครือข่ายครอบครัว ซึ่งเธอบอกว่า “ก็ตอนที่เลี้ยงลูกคนเดียวเนี่ยบางครั้งนะอารมณ์ที่เลี้ยงลูกคนเดียวเนี่ยบางทีเราเหมือนกับเรากดดันตัวเอง บางทีเราก็ก็นั่งกับลูก ช่วงนั้นเป็นอะไรที่แบบเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้ ปรับหัวงคิดตัวเองยังไม่ค่อยเป็นอือ แล้วพอช่วงหลังมาก็ชมรมช่วยได้เยอะ... ช่วงแรก ๆ พี่ก็จะไปกับเลี้ยงเดี่ยวบ่อยไปอบรมไปสัมมนาอะไรอย่างเงี้ย ก็คือจะไปกับเค้าจะมีเทคนิคในการดูแลตัวเองแล้วก็เลี้ยงดูลูกยังไงอะไรเงี้ย เราก็อาศัยตรงนั้นมาปรับเปลี่ยนตัวเอง” นอกจากนี้เธอยังได้นำธรรมะมาปรับใช้กับตัวเองอีกด้วย และจากการที่เธอต้องเลี้ยงลูกคนเดียวมาเป็นเวลา 9 ปี เธอภูมิใจที่ผ่านวิกฤตมาได้ เธอพอใจกับชีวิตที่อยู่อย่างพอเพียง สิ่งที่ได้รับจากการเลี้ยงลูกคนเดียวเธอบอกว่า “พูดถึงว่าถ้าทางด้านจิตใจมันทำให้เราอดทนอดกลั้นมากขึ้น แต่ว่าทั้งนี้ทั้งนั้นก็อิงอาศัยความรักที่เรามีต่อลูกอะ ให้เค้าแบบก็คือว่าเราพยายามจะอ่อนโยนกับเค้ามากที่สุดเพราะว่าเค้าก็เป็นหัวใจของเราไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ไม่รักลูกใช่ไหม ก็คือการให้อภัยการอะไรทุกอย่าง ทำให้เราอ่อนโยนขึ้นแทนที่แบบว่าเราจะเกรี้ยวกราดไปมันก็ทำลายจิตใจของคนอื่นเปล่าๆ” สิ่งที่เธอคาดหวังในตัวลูกคือ เธออยากให้ลูกอยู่ในสังคมได้และไม่เป็นภัยต่อสังคม ส่วนตัวเธอเองแม้ว่าปัจจุบันยังไม่มียานทำแต่ก็ได้เข้าไปช่วยงานที่ชมรมเครือข่ายครอบครัวซึ่งเธอบอกว่า “พยายามทำงานให้มากที่สุดเพื่อให้ตัวเองมีค่าและก็ช่วยเหลือสังคม” และคติประจำใจของเธอ เธอบอกว่า “มันยอมผ่านไปทุกอย่าง ไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้ายยังไง มันก็ต้องผ่าน”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

หญิงไทย อายุ 44 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับจ้าง มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชาย อายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองกับบุตรเพียง 2 คน

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพังเนื่องจากเธอหย่ากับสามีเพราะสามีของเธอออกไปมีผู้หญิงอื่น เรื่องราวอันปวดร้าวในครอบครัวของเธอที่เกิดขึ้นนี้สืบเนื่องมาจากความจำเป็นในเรื่องหน้าที่การงานที่เธอและสามีของเธอทำอยู่ นั่นคือเธอและสามีจำเป็นต้องแยกกันอยู่เนื่องจากที่ทำงานไม่อนุญาตให้สามีและภรรยาทำงานอยู่ในสาขาเดียวกัน ทำให้สามีของเธอต้องย้ายไปอยู่ที่ต่างจังหวัด ซึ่งในระยะแรก ๆ สามีของเธอจะโทรศัพท์ติดต่อกับเธอทุกวัน เวลา 21.00 น. และสามีของเธอจะกลับบ้านทุกเย็นวันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เมื่อวันเวลาผ่านไป พฤติกรรมของสามีของเธอก็ได้เปลี่ยนไป ซึ่งขณะนั้นเธอมีลูกอายุได้ 10 เดือน สามีของเธอเริ่มมีฐานะไม่ค่อยกลับบ้าน โทรศัพท์หาเธอน้อยลง จนกระทั่งวันหนึ่งเพื่อนของเธอได้บอกความจริงให้เธอรับรู้ว่าสามีของเธอไปมีผู้หญิงอื่น และอาศัยอยู่บ้านเดียวกับผู้หญิงอื่น ซึ่งในตอนแรกเธอได้ฟังเรื่องราวจากเพื่อนของเธอ เธอเองยังไม่เชื่อว่าเรื่องที่เพื่อนบอกจะเป็นความจริงเพราะเธอเชื่อใจและไว้วางใจสามีสุดที่รัก เธอเล่าว่า “เราจับผิดไม่ได้ เพราะว่าว่ามันคือ ความไว้วางใจนะ” จนกระทั่งเธอวันหนึ่งเธอก็ได้ไปเห็นกับตาของเธอเอง เธอจึงยอมรับว่าสิ่งที่เพื่อนบอกเป็นเรื่องจริง เธอเสียใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาก เธอบอกว่า “เสียใจ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้ และวันที่ ณ วันนั้นนะที่เราที่เรารู้สึกแย่มาก ๆ เพราะว่าที่เรามีลูกไง ถ้าไม่มีลูกเนี่ยมันเหมือนกับชีวิตของหนุ่มสาวที่มันมีปัญหาหนักก็จบใช้มัยแต่เพราะลูกเรายังนอนแบเบาะอยู่และเราพอเราหวนไปถึงลูกปั๊บ เราารู้สึกชีวิตมันเลวทำไม ๆ คำทำให้คนนั้นเกิดมาแล้วทำไมเค้าถึงทำอย่างนี้กับพวกเรา” เมื่อความจริงถูกเปิดเผย สามีของเธอก็ไม่กลับบ้านอีกเลย ทิ้งให้เธอและลูกอยู่ที่บ้านของเธอซึ่งเป็นบ้านที่เธอซื้อไว้และอยู่กับครอบครัวของสามี อีกทั้งยังทิ้งภาระหนี้สินไว้ให้เธอซึ่งต้องผ่อนทั้งบ้าน รถยนต์และหนี้บัตรเครดิต โดยเจ้าหนี้ต่างก็ทวงถามจากเธอเพราะเธอเป็นภรรยาถูกต้องตามกฎหมายและที่สำคัญบัตรเครดิตทั้งหมดเป็นชื่อของเธอแต่สามีเธอนำไปใช้สุดท้ายเธอต้องออกจากงานเพราะหนี้หนี้ ยังไม่เพียงพอหนี้การที่เธออยู่บ้านที่ซื้อไว้โดยอาศัยอยู่กับครอบครัวของสามีต่อหลังจากที่เธอแยกทางกับสามีไปแล้วยังทำให้เธอมีปัญหาไม่ลงรอยกันกับคนในครอบครัว เธอจึงต้องกลับไปอยู่ที่บ้านแม่ของเธอเองแต่ก็อยู่ได้ไม่นานนักเพราะเธอรู้สึกว่าบ้านคับแคบและน้องสาวเธอเองก็มีลูกเล็กอยู่ด้วย เธอรู้สึกว่าเธอเป็นภาระของครอบครัว เธอเล่าว่า “ถามว่านอนบ้านแม่ตัวเองตั้งแต่ต้นได้มัยได้แต่บ้านเค้าคับแคบ แล้วเค้าก็มีลูกอ่อนเราก็ไปเบียดนอนกับเค้ากันสี่คนในห้องกับน้องสาวเจี้ยแล้วลูกเราก็ถูกเลี้ยงมาคนละแบบมันก็เลยทำให้

ทุกคนอึดอัดนะ เราก็รู้สึกเราเป็นภาระคนอื่น แล้วก็อยู่ได้พักเดียวเองเราก็กลับมาอนบ้านเดิม บ้านที่เราซื้ออะเพราะว่าที่เราซื้อนี่ เราเป็นคนผ่อนนี่อะไรเงี้ย”

ชีวิตหลังจากที่เธอตัดสินใจแยกทางกับสามี และออกจากงานเธอได้เงินมาจำนวนหนึ่ง ในช่วงเวลานั้นจิตใจของเธอก็ยังไม่สามารถตัดใจจากสามีของเธอได้ เธอยังคิดถึงห่วงหา ยังต้องการที่จะไปหาสามี เธอเล่าว่าเธอเคยขับรถพาลูกไปหาสามีของเธอโดยหวังว่าสามีจะเห็นใจกลับมาหาเธอและลูก แต่กลับเป็นว่ายิ่งไปหากยิ่งทำให้เธอเสียใจมากยิ่งขึ้น เธอเล่าว่า “พอไปแล้วมันก็มีความรู้สึกที่ว่าไปแค่เปลี่ยนสถานที่ให้รู้สึกมันดีขึ้นให้เราดีขึ้นอย่างเงี้ย ก็พยายามไปใกล้ ๆ พ่อเค้านะไปใกล้ ๆ พ่อเค้าเพื่อที่จะแบบว่าโทรบอกพ่อเค้าว่าเออลูกอยู่ตรงนั้นนะมามั้ย อะไรอย่างเงี้ย แต่เค้าไม่มาซักครั้งเงี้ยมันยิ่งทำให้เราเฮิร์ตมากอะ เหมือนเราวิ่งตามทำอะไรอะไรเงี้ย ยิ่งตามคือตามแล้วมันไม่มีประโยชน์เค้าบอกเค้าไม่ว่างบ้างอะไรบ้างเงี้ยก็ไม่มีประโยชน์...แต่ว่าเรามานั่งนึกตอนนี้ไม่ว่าเราเสียเวลาตรงนั้นไปทำไม ทำไมเราไม่เอาเงินที่เค้าให้มาตั้งครั้งล้านเนี้ยไปสร้างเนื้อสร้างตัวแต่เรากลับเอาเงินไปแบบว่ามันหมดไปกับหาคำตอบให้ตัวเองอะ เราผิดหวังเรารู้สึกเสียตายตรงนั้นไง” และเมื่อเธอทำใจได้แล้วเธอเองก็ได้หางานใหม่ทำซึ่งได้เงินเดือนไม่มากนัก แต่เธอเองได้บอกว่าต่อมาเธอโชคดีที่มีผู้ใหญ่ใจดีช่วยเหลือจนเจอเจ๊เธอจึงล้มสามีของเธอไปได้ ซึ่งสุดท้ายเธอจึงได้เข้ามาทำงานในชมรมเครือข่ายครอบครัว

สิ่งที่เธอหนักใจตอนนี้คือ การเลี้ยงลูกที่กำลังเข้าวัยรุ่น ซึ่งเธอมีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสาร เธอเองเล่าว่า “เราจะมีแต่ปัญหาเรื่องเดียวแหละที่ทำให้เราเครียดทุกวันเนี้ยที่เราปรับปรุงตัวเองไม่ได้คือลูกกำลังเข้าวัยรุ่นการสื่อสาร แบบมันยั่วโมโหว่าเราพูดสามประโยคเค้าได้ยินแต่ประโยคต้นกับประโยคท้ายมันรวมกันนะ แต่ไต่ตรงกลางเค้าไม่ฟังเราละ เพราะมันเหมือนเราบ่นหรือเปล่าอะไรหรือเปล่าอย่างเงี้ย” อย่างไรก็ตามเธอเองก็ได้กำลังใจจากลูก และปัจจุบันเธอภูมิใจในตัวลูกที่เป็นคนดีและภูมิใจในตัวเองที่ก้าวผ่านปัญหาและเลี้ยงลูกของเธอด้วยตัวเองมาตั้งแต่เล็กจนโตได้ถึงจนทุกวันนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

อายุ 40 ปี สถานภาพหม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือ ศาสนาพุทธ จบการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพรับจ้าง รายได้ 9,000 บาทต่อเดือน มีบุตร จำนวน 2 คน บุตรคนที่ 1 เป็นเพศหญิง อายุ 20 ปี บุตรคนที่ 2 เป็นเพศชาย อายุ 19 ปี ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับลูก ๆ เพียงลำพัง ผู้ให้ข้อมูลมีบุคลิกภาพคือเป็นคนใจเย็น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพังเนื่องจากการจากไปของสามีที่เสียชีวิตด้วย โรคมะเร็ง เธอรู้ว่าสามีของเธอป่วยเป็นมะเร็งลำไส้มา 1 ปี ทันทีที่รู้ว่าสามีป่วยเป็นมะเร็ง เธอก็รีบพาสามีไปรักษาด้วยการผ่าตัดและให้ยาเคมีบำบัด ในช่วงเวลาที่สามีของเธอป่วยเธอได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจดูแลสามีเธอเป็นอย่างดีแต่แล้วก็ไม่สามารถยื้อชีวิตของสามีเธอไว้ได้ ช่วงแรกที่เธอสูญเสียสามีไปเธอทำใจไม่ได้ เศร้าใจ เสียใจ อาลัยอาวรณ์คิดถึงสามีสุดที่รัก มีบางครั้งเธอคิดว่าสามียังอยู่กับเธอยังไม่ได้จากเธอ เธอเล่าว่า “มันจะเป็นอะไรที่แบบเศร้ามากกลับบ้าน ถ้าอยู่เวรก็คือโอเคไม่เป็นไรแต่ถ้ากลับบ้านเนี่ยช่วงเวลาที่เค้ากลับบ้านจากทำงานทุ่มครึ่งเนี่ยมันจะเป็นอะไรที่เหมือนแบบคอยได้ยินเสียงมอเตอร์ไซด์มั้งอะไรเงี้ย บางทีทำกับข้าวอยู่แบบลืมนะ อยู่กับลูกชายเงี้ยบางทีเราทำอะไรที่มันต้องแบบว่าเคยว่าสมมติเราผัดเงี้ยจะให้เค้ามามาก่อนแล้วค่อยผัดเงี้ย บางทีจะบอกกับลูกเคยผลอพุดนะว่าเดี๋ยวแม่กินเรากินอันนี้ก่อนเดี๋ยวพ่อมาคอยผัดใหม่จนลูกบอกว่าแม่ แม่ลืมนะเป็นอย่างเงี้ยเป็นอยู่พักนึงนะ” และการที่เธอสูญเสียสามีไปนั้นเธอคิดว่าเธอได้ทำบุญมาเพียงแค่นี้ เธอคิดว่าเธอคงแบบหมดบุญกับคู่ของเธอแล้ว ซึ่งเธอคิดว่าต้องสร้างบุญให้ตัวเองโดยการเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดอะไรอย่างงี้ด้วย” และการสูญเสียสามีไปนี้เธอยังบอกอีกว่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต แต่การสูญเสียนี้ก็กลับทำให้เธอเข้มแข็ง โดยเธอบอกว่า “ถ้าญาติผู้ใหญ่เสียเนี่ยก็เหมือนแบบเค้าเสียไปเพราะอายุเยอะ เราไม่ต้องต่อสู้อะไรแต่ถ้าแฟนเสียเนี่ยมีความรู้สึกโหยแบบถ้าอะไรจะเสียใจเข้ามาอีกเนี่ยไม่เท่าครั้งนี้แล้วละ ครั้งนี้คือการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่แล้วมันเป็นการสูญเสียที่เราต้องยืนได้ เหมือนกับมาเป็นกำลังใจให้เราอะว่าเนี่ยเราไม่มีเค้าเนี่ยเราต้องทำให้ได้แล้วเราต้องทำได้เนี่ยคิดอย่างนี้เสมอ นะ คิดว่าเราต้องสู้ ต้องเดินต่อไปชีวิตเดินต่อไป” หลังจากที่เธอสูญเสียสามีไปเธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง เป็นเสาหลักให้กับลูกในทุก ๆ ด้านทั้งในเรื่องของเศรษฐกิจในครอบครัว การศึกษาของลูก และการเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี เธอเองยอมรับว่ามีปัญหาค่าใช้จ่ายแต่เธอก็ไม่ได้ย่อท้อแต่อย่างใด เธอเข้มแข็ง ต่อสู้ มีการวางแผนในการใช้เงินพร้อมทั้งสอนลูกในเรื่องของการใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยเธอบอกว่า “ไม่ท้อนะ พุดจริง ๆ ไม่เคยท้อเลยนะคิดแต่ว่าเราต้องไปกันให้ได้จะบอกกับลูกเสมอว่าเราต้องไปกันให้ได้และต้องไม่มีใครมาว่าเราว่าเราพ้อไม่อยู่แล้วเราต้องไปขอคนโน้นกินคนนี่กิน จะบอกลูกเสมอมีน้อยเรากินน้อย

นะอย่างถ้าวันไหนเรามีเงินวันนี้เรากินเยอะนะมือนั้นะลูก เรากินเยอะกินอะไรกินเพราะว่า
 อาจจะทำให้ทำไรชีวิตเรากินกันอย่างนี้ แต่ถ้ามือต่อไปเราไม่มีเราต้องยอมรับนะเพราะมือที่แล้วเรากิน
 มาเยอะแล้วจะสอนลูกอย่างนี้เสมอ ตั้งแต่อยู่ด้วยกันแล้วจะบอกอย่างเงี้ย อย่างสมมติได้โบนัส
 อะไรจะพาถูกไปเที่ยวไปกินอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้อยู่ในครอบครัวมีเงินเก็บมากมายคือเรามี
 เงินหมุนไปเป็นเดือนคือเรากินเราใช้กันแล้วเรามีความสุข แต่ถ้าสมมติพุงนี้เราขาดเงินเราต้อง
 ยอมรับนะว่าวันนี้เราไม่มีเงินเดี๋ยววันข้างหน้าเราก็ต้องมี เพราะเรายังทำงานได้อยู่จะสอนอย่างนี้
 เสมอ” เธอเองก็ได้กำลังใจจากลูก จากเพื่อนร่วมงานและญาติพี่น้อง ซึ่งเธอเองได้มีการดูแลจิตใจ
 ตนเองโดยการสวดมนต์แผ่เมตตาโดยเธอบอกว่า “เวลาทำอะไรจะสวดมนต์แล้วก็จะนึกถึงพระนี่ถึง
 คำว่าขอให้ดลใจให้เราเข้มแข็ง ให้เข้มแข็งให้เลี้ยงลูกให้ได้อะไรอย่างเงี้ย ไม่ท้อไม่อ่อนแอ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ชายไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ หย่าร้าง มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนนทบุรี นับถือ ศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาโท รายได้ 35,000 บาทต่อเดือน อาชีพพนักงานบริษัทและ นักแสดง มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศชาย 1 คน อายุ 9 ปี เพศหญิง 1 คน อายุ 11 ปี ปัจจุบันผู้ให้ ข้อมูลอาศัยอยู่กับบิดา พี่สาวและบุตรสาว ผู้ให้ข้อมูลขอหาความรู้ใหม่ ๆ ชอบดนตรี ชอบ ภาพยนตร์และชอบธรรมะ

สาเหตุที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องกลายมาเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลและ อดีตภรรยาไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้เพราะมีพื้นฐานความคิด บุคลิกภาพ การดำรงชีวิต แตกต่างกัน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เที่ยวเตร่ ชอบธรรมะ แต่อดีตภรรยาจะเป็นคนที่ตรงข้ามกับผู้ให้ข้อมูล ในช่วงแรกที่ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจแต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ตอนที่ยัง ไม่มีบุตรผู้ให้ข้อมูลยอมรับในความต่างนี้ได้และคิดว่าจะปรับให้เข้ากันได้แต่เมื่อเวลาผ่านไปจุด ต่างนี้กลับมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวันที่มีบุตรด้วยกันและบุตรก็เติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ ซึ่งก่อนหน้านั้นผู้ให้ข้อมูลคิดว่ามีบุตรแล้วอะไร ๆ ก็น่าจะดีขึ้น เพราะมีการแบ่งหน้าที่ดูแลรับผิดชอบ แต่หา เป็นเช่นนั้นไม่ชีวิตครอบครัวไม่ได้เป็นอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลคิดไว้ ผู้ให้ข้อมูลได้พบกับปัญหาหลาย อย่างตามมากมาย ผู้ให้ข้อมูลและอดีตภรรยาต่างฝ่ายต่างก็ไม่มีความสุข ในที่สุดผู้ให้ข้อมูลและ ภรรยาจึงตัดสินใจแยกทางกันไป โดยที่ผู้ให้ข้อมูลรับเลี้ยงบุตรสาวส่วนบุตรชายอยู่กับอดีตภรรยา

ชีวิตหลังการหย่าร้าง ผู้ให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้แม่ลูกได้พบกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน และผู้ให้ข้อมูลมองว่าอดีตภรรยาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกังวลใจมากที่สุดคือ เรื่อง เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร โดยกังวลว่าจะเลี้ยงดูบุตรของตนให้ดีที่สุดได้อย่างไร ผู้ให้ข้อมูล รับผิดชอบเลี้ยงดูลูกในทุก ๆ เรื่องตั้งแต่ด้านการเรียน การซักเสื้อผ้า หุงหาอาหารให้ลูก และต้อง ทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลได้ศึกษาหาความรู้ในการเลี้ยงดูลูก ให้ได้ดีโดยการอ่านหนังสือ การเข้าสัมมนา การปรึกษาผู้รู้แล้วนำมาปรับใช้ ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูลูก ของผู้ให้ข้อมูลนั้น ได้เลี้ยงดูลูกแบบให้ลูกเป็นศูนย์กลาง ฝึกให้ลูกเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้นำประสบการณ์ของตนในวัยเด็กมาปรับใช้กับลูกของตน คือ ผู้ให้ข้อมูล คิดว่าสิ่งใดที่ตนได้รับในอดีตแล้วรู้สึกดีก็ทำสิ่งนั้นให้ลูกและสิ่งไหนที่ตนเคยได้รับแล้วรู้สึกไม่ดีก็จะ ไม่ทำสิ่งนั้นกับลูก และมีหลักในการเลี้ยงดูบุตรคือรัก เข้าใจยอมรับ สนับสนุน นั่นคือมอบความรัก แสดงออกถึงการรักลูก เข้าใจในสิ่งที่ลูกเป็น เข้าใจในสิ่งที่ลูกอยากทำ จากนั้นยอมรับให้ได้ และ สนับสนุนให้ทำในสิ่งที่ดี ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าสิ่งที่ช่วยให้เค้าสามารถเลี้ยงลูกผ่านมาได้ดีคือการที่ผู้ให้ ข้อมูลมีสติ ให้ให้สามารถฟันฝ่าปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ มาได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้มีการดูแล ตนเอง คือมีการฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฝึกใจให้ปล่อยวาง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ทำแต่ละวัน

ให้ดีที่สุดไปเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังมีการนำหลักธรรมมาใช้ซึ่งใช้หลักธรรมข้อที่ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันการฝึกให้ตนเองมีอารมณ์ขันก็ช่วยให้เค้าผ่านพ้นวิกฤตมาได้ซึ่งการเตือนตนเองให้มีอารมณ์ขันคือได้มีการนำไปสเตอร์เกี่ยวกับภาพยนตร์ที่ตนชอบมาติดไว้คอยเตือน โดยมีความที่เขียนว่า “Why so serious” เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้อ่านแล้วทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจขึ้น และสามารถปล่อยวางได้มากขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

หญิงไทย อายุ 43 ปี สถานภาพ หย่าร้าง มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้ 35,000 บาทต่อเดือน อาชีพรับจ้าง มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 16 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 14 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรสาว มารดาและหลานอีก 1 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีความรับผิดชอบสูง

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือการที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีสุดที่รักเพราะว่าเธอทนไม่ได้กับการที่สามีเล่นการพนัน เธอเล่าว่าเธอแต่งงานเมื่อเธอมีอายุได้ประมาณ 27 ปี ชีวิตหลังแต่งงานปีแรกราบรื่นดีไม่พบปัญหาอะไร แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปชีวิตครอบครัวของเธอก็เริ่มพบกับสิ่งที่ไม่คาดคิด นั่นคือสามีของเธอได้ติดพนันบอล สร้างภาระหนี้สินให้เธอต้องรับผิดชอบแทน อีกทั้งยังไม่ช่วยดูแลลูกอีกด้วย เธอบอกว่า “ก็แต่งงานก็ไม่มีอะไร พอปีที่ 2 ก็เริ่มจะมีปัญหาก็คือพ่อของเด็กก็เริ่มไปติดการพนันประมาณนี้ แล้วมันก็เริ่มเยอะขึ้น ๆ พอสุดท้ายพอได้ซัก 2 ปีมั้งตอนนั้นก็มึนแล้วนะคนแรก พอมา 2 ปีก็เริ่มหนักขึ้น พอมีลูกคนที่ 2 ก็เริ่มเล่นมากขึ้นแล้วพอจากนั้นก็ไม่ได้ไหวแล้วเพราะเราก็ช่วยเค้าเยอะเหมือนกันช่วยก็หลายตั้งค์จนสุดท้ายซักปีไหน ปี 40 ประมาณนั้นมั้งคะก็เลยบอกว่าคงจะพอแล้วละ ก็เลยเธอจะไปไหนก็ไปเถอะอะไรเงี้ย ก็คิดว่าเราเลี้ยงลูกของเราจะดีกว่ามัยเพราะว่าสภาพตอนนั้นก็ไม่ได้ดีซักเท่าไรหรือ ค่ะก็เล่นมากขึ้นกลับบ้านดึกมากขึ้นมัย ลูกก็ไม่ได้ดูแลแล้วก็ทะเลาะกันมากขึ้นก็เลยไม่อยากให้ลูกเห็นไม่อยากให้แบบมานั่งเถียงกันให้เด็กดูอะไรเงี้ย” ด้วยความที่เธอทนไม่ไหวกับสิ่งที่สามีเป็นอยู่ ทั้ง ๆ ที่เธอให้ออกาสสามีครั้งแล้วครั้งเล่า ใช้หนี้แทนก็หลายครั้งแต่สามีของเธอก็ไม่ปรับปรุงตัวเอง สภาพจิตใจของเธอในช่วงเวลานั้นเธอบอกว่า “ตอนนั้นแบบเครียดอะ คือเค้าก็เอาหนี้มาให้เราปั๊บเราก็ยังมีจริง ๆ มีภาระมากขึ้นก็ต้องดูแลลูกด้วย ผ่อนบ้านด้วย ค่าใช้จ่ายในบ้านด้วยแล้วยังเป็นหนี้เค้าอีกหนี้แบบโหดสุด ๆ แบบให้ยืมไม่ไหวแล้วมั้ง ก็เลยแบบจะไปไหนก็ไปเหอะ” เธอจึงตัดสินใจขอหย่ากับสามี เธอยอมรับว่าสภาพจิตใจของเธอในช่วงเวลาที่วิกฤตินี้ว่าเธอรู้สึกแย่มาก โดยเธอได้บอกว่า “ก็แย่มากถ้าพูดถึงแล้วก็คือแย่มากเพราะว่ามันหลายอย่างอะ เพราะเราต้องดูแลแม่เราด้วยใจแล้วก็ดูแลหลานด้วยตอนนั้นมีหลานคนนึง น้องชายตอนนั้นก็ยังไม่ได้มาเค้าเป็นลูกน้องชายก็เลยแบบว่าเรามีเค้าเรียกว่าตั้งความหวังไว้ว่าจะมีบ้านไว้ให้ลูกให้หลานดี ๆ อะไรอย่างเงี้ยมันก็ทำให้เรายิ่งเครียดเข้าไปใหญ่คือแบบแล้วเงินที่สูญเสียไปอะมันไม่ใช่เรื่องการค้าหรือไปทำธุรกิจอะไรมันไปเล่นพนันแล้วยิ่งเราก็ไม่ค่อยชอบเป็นเดิมพันอย่างเงี้ยก็ยิ่งโกรธ โมโห แค้น ก็ว่ากันไปตอนนั้นอารมณ์ไม่ดีมากเจอหน้าใครก็ด่าเลยคือแบบว่าแล้วทำงานหนักด้วยเงี้ยก็เลยเหนื่อย แล้วกลับบ้านต้องดูแลลูกก็เหนื่อยก็เลย ไอ่สงสามแดงเหมือนปีศาจเลยอะ”

การที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีเธอได้บอกความจริงให้ลูกได้รับรู้บอกเหตุผลให้ลูก ๆ ได้เข้าใจในสิ่งที่เกิดตามความเป็นจริง ซึ่งลูก ๆ เองก็ทำใจยอมรับได้

ชีวิตหลังการหย่าเธอรู้สึกสบายใจขึ้น ทำงานมากขึ้นชีวิตของเธอดีขึ้น เธอเล่าว่า “ก็ happy มากมีความสุขมาก มีความสุขก็หลังจากที่พอวิกฤตปั๊บนีเย 3 ปีให้หลังใช้มะ เรายังเริ่มคิดว่าเอี้ยจะทำยังไงกับชีวิตดีอะไรเงี้ยมันก็เครียด ๆ ใช้มั้ย พอวางแผนค่อย ๆ ลงตัวเรื่อย ๆ เงี้ยก็ตัดหนี้ไปที่ละส่วน ๆ ในที่สุดมันก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ” ในช่วงแรกที่เราเลี้ยงลูกคนเดียวนี้เธอไม่มั่นใจเกี่ยวกับวิธีการในการเลี้ยงดูลูกเธอจึงเลือกที่จะเข้าสัมมนากับชมรมเครือข่ายครอบครัว นอกจากนี้เธอยังได้พาลูก ๆ ไปทำกิจกรรมนอกบ้านในวันหยุด เช่น กิจกรรมสัญจรตามสวนสาธารณะต่าง ๆ และกิจกรรมเข้าค่ายของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวซึ่งเธอเป็นสมาชิกอยู่ อีกทั้งในบางครั้งเธอก็จะพาลูก ๆ มาที่ทำงานด้วย ส่วนในด้านของเศรษฐกิจในครอบครัวเธอทุ่มเททำงานมากขึ้นเพื่อให้มีรายรับเพิ่มขึ้น และมีการวางแผนในการใช้จ่าย จัดสรรเงินเป็นสัดส่วนโดยแบ่งเป็นค่าเล่าเรียนของลูก ใช้หนี้สิน เก็บออม ในส่วนของตัวเธอเองเธอก็มีการดูแลอารมณ์ จิตใจตนเองหลากหลายวิธีโดยการฟังธรรมะ เข้าร่วมกิจกรรม ชมรมเครือข่ายครอบครัว เมื่อฟังแล้วนำมาทบทวนตัวเอง ซึ่งเธอยอมรับว่าการทบทวนตัวเองและค่อย ๆ ปรับตัวช่วยให้คลี่คลายความทุกข์ในใจของเธอได้ นอกจากนี้การที่เธอทุ่มเททำงานนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้วยังช่วยให้เธอก้าวข้ามวิกฤติมาได้เช่นกัน

ส่วนวิธีการเลี้ยงดูนั้นเธอก็เลี้ยงดูด้วยความรัก สนับสนุนในสิ่งที่ลูกต้องการเช่น การเรียนพิเศษต่าง ๆ เดิมทีเธอคาดหวังว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี เรียนเก่ง แต่เมื่อพบกับวิกฤติความคิดของเธอก็เปลี่ยนไปนั่นคือ เธอไม่ได้คาดหวังมากแต่อยากให้ลูกเรียนรู้ชีวิตด้วยประสบการณ์ของตัวเอง อยากให้ลูกดูแลตัวเองได้ และช่วยเหลือสังคม เธอบอกว่า “พอเจอวิกฤตแล้วความคิดเราก็เปลี่ยนไปนะสังคมเราก็เปลี่ยนไป เราไปคบคนแต่ละสังคมนั้นก็ทำให้เราเปลี่ยนมุมมองไปเพราะฉะนั้นก็คือแบบว่าเธอไม่จำเป็นต้องเรียนเก่งก็ได้ใช้มั้ย เพียงแต่ให้เอาตัวรอด ก็ไม่เดือดร้อนสังคม ไม่เดือดร้อนตัวเอง เธอไม่ทำให้คนอื่นเสียใจแล้วก็ช่วยเหลือคนอื่น อืออะไม่ต้องเกียรตินิยมฉันก็ว่าเธอก็ได้ในตัวเธออยู่แล้ว”

ชีวิตของการเป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกัน ปัจจุบันเธอภูมิใจในตัวเองที่สามารถผ่านวิกฤติมาได้ เธอมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตในครั้งนี้ว่าเป็นการพิสูจน์ชีวิตอย่างหนึ่งนอกจากนี้เรื่องราวดังกล่าวยังช่วยให้เธอมีจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งเธอเล่าว่า “โดยส่วนตัวเล็ก ๆ เนี่ยมันก็เป็นการพิสูจน์ชีวิต ชีวิตหนึ่งเหมือนกันนะที่เกิดมาแบบเฮี้ย ถ้าเกิดไม่เกิดเหตุการณ์พวกเนี้ยเราก็คงไม่เข้มแข็งถึงขนาดนี้อะไรประมาณนี้ เมื่อก่อนพี่ก็แบบยังไงอะเป็นคนแบบ อะไรก็ได้ไม่ค่อยใส่ใจกับใคร ไม่ค่อยแบบอาจจะบอกไม่ต้องมีความรับผิดชอบก็ได้ไงก็เที่ยวไปวัน ๆ ทำงานหรือว่าเรียนเงี้ยก็ไปเที่ยวกับเพื่อนชิวๆ พอทำงานเสร็จ

ช่วงนั้น ต้น ๆ ก็ทำงาน ทำงานเสร็จก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนอะไรเงี้ยก็คือไม่ได้ใส่ใจอะไรมากมาย ครอบครัวแม่ก็เลี้ยงดูอยู่แล้วตามปกติซื้อข้าวของให้หน่อย แต่พอขี้บ๊อบ เฮ้ย มันไม่ได้แล้วดันมีหนี้สินอีกโหดตายแล้วฉันทำไงดีวะเนี่ย ชีวิตนี้ก็เลยเค้าเรียกว่าอะไรตั้งหลักเอาล่ะวะก็คิดว่าแบบว่าเฮ้ยจะทำยังไงดีได้เงินมากก็จัดเป็นสัดส่วนอะไรเงี้ย แบ่งใช้หนี้ไปเป็นค่าเทอมลูกอะไรเงี้ย มีเงินเก็บด้วยนะ” ถึงแม้ว่าเธอในอดีตเธอโกรธสามีมากปัจจุบันเธอก็ให้อภัยและให้โอกาสพ่อลูกได้พบกันโดยทุกวันนี้ที่พ่อของลูกก็มารับลูกไปรับประทานอาหารนอกบ้านปีละ 2 ครั้ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพหม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครปฐม นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพค้าขาย มีรายได้ต่อเดือนไม่แน่นอน มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 21 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 18 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรสาว ลุง ป้า ญาติพี่น้องรวมทั้งสิ้น 8 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนจิตใจเย็น ใจดี พูดน้อย ชี้แจงใจ

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดียวนั้นเนื่องจากสามีของเธอเสียชีวิตอย่างกะทันหันด้วยโรคหัวใจล้มเหลว เธอใช้ชีวิตคู่มานาน 8 ปี สามีของเธอเป็นคนที่ร่างกายแข็งแรงมาโดยตลอด ไม่ค่อยเจ็บป่วย ชยันทำงานไม่ค่อยมีเวลาได้พักผ่อน เธอเล่าว่าสามีของเธอจากไปโดยไม่มีการบอกลาแต่อย่างใด เธอเสียใจกับการที่สามีจากไปโดยไม่มีวันหวนกลับคืนมาได้ เธอเสียใจมาก เธอแทบเป็นบ้า เพราะว่าเธอทำใจยอมรับกับการจากไปของสามีไม่ได้ เธอบอกว่า “ตอนนั้นเหมือนจะเป็นบ้า ถอดรองเท้าเดินเลยอะ คือสติไม่อยู่กับตัวเงี้ย” แต่ก็เป็นแบบนี้อยู่ไม่นานนักเพราะเธอคิดว่าเธอต้องต่อสู้ เธอต้องอยู่เพื่อลูก โดยเธอได้บอกว่า “สู้เพื่อลูก เห็นแก่ลูกหนะเพราะว่าเราจะอยู่ได้ก็เพราะลูกเราลูกจะอยู่ได้ก็เพราะแม่เงี้ย” ตอนที่สามีเสียชีวิตนั้นลูกคนเล็กของเธอมีอายุประมาณ 3 ปีเท่านั้น

เธอเก็บศพของสามีไว้ 3 ปีแล้วค่อยบำเพ็ญกุศลตามประเพณี เธอพยายามทำใจให้ยอมรับการสูญเสียในครั้งนี้ซึ่งเธอบอกว่าใช้เวลาประมาณ 4-5 ปีกว่าที่เธอจำทำใจยอมรับได้ ซึ่งเธอมีวิธีการในการดูแลอารมณ์และจิตใจตนโดยการอยู่กับลูกและการระบายความรู้สึกภายในใจให้เพื่อนสนิทฟัง เธอบอกว่า “ก็พยายามทำใจไง อ้อพยายามทำใจบางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราดีระบายอะไรเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนที่รู้ใจเงี้ย เป็นเพื่อนผู้หญิงเป็นเพื่อนคบกันมานานคนเก่าคนแก่ก็จะเป็นทั้งพี่ทั้งที่ปรึกษาให้เรา” นอกจากนี้เธอยังอ่านหนังสือธรรมะ เธอบอกว่า “บางทีก็ใช้แบบหนังสือธรรมะอ่าน อ่านก็ดีขึ้นได้พักนึงเออแบบหนังสือตามวัดอะไรเงี้ย บางทีก็มาอ่านเราก็จะทำใจได้อ่านแล้วมันก็จะดีขึ้นอ่านแล้วมันก็จะปลงไป” การที่เธอเป็นทั้งพ่อและแม่ของลูกนั้นสิ่งที่เธอเป็นห่วงคือเรื่องการเรียนของลูกซึ่งในช่วงเวลานั้นลูกของเธอกำลังเรียนชั้น ม. 6 เธอกลัวว่าลูกจะไม่มีที่เรียนต่อ เธอมีจุดมุ่งหมายในชีวิตคือการต่อสู้เพื่อลูก เธอบอกว่า “เราก็ต้องสู้แบบว่าเพื่อลูกไง สู้เพื่อลูกต่อไปจะอยู่ต่อไปเพื่อลูกอะไรเงี้ย” สิ่งที่เธอคาดหวังคือการส่งให้ลูกเรียนจบเพื่อที่จะสร้างฐานะไว้ให้ลูก

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

หญิงไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ หม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครปฐม นับถือ ศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปวส.อาชีพ ค้าขาย มีรายได้ 35,000 บาทต่อเดือน มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 21 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 19 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล อาศัยอยู่กับบุตรสาว แม่และหลาน รวมทั้งสิ้น 4 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ตรงไปตรงมา ชยันทำงาน พุดเก่ง ผู้ชีวิต

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว คือการเสียชีวิตของสามีด้วย โรคหัวใจล้มเหลว เป็นการจากไปแบบกะทันหันคือขณะที่สามีนอนอยู่ที่บ้านตามปกติโดยที่เธอ และลูกก็นอนอยู่ด้วยกัน แต่ตอนเช้าวันรุ่งขึ้นเธอไปปลุกสามี เธอจึงพบว่าสามีไม่ตื่นขึ้นมา เธอทำ ใจยอมรับไม่ได้ เธอรู้สึกใจหายกับการจากไปของสามี ซึ่งเธอใช้เวลาทำใจเป็นเดือนกว่าที่เธอจะทำ ใจยอมรับได้ ในช่วงเวลาที่สูญเสียสามีไปในช่วงแรกเธอรู้สึกน้อยใจ โดยเธอบอกว่า “น้อยใจนะก็ คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายละ”

เธอมีการใส่บาตรสวดมนต์ ทำให้เธอสบายใจขึ้น นอกจากนี้เธอยังมีลูกคนโตคอย ปรึบทุกข์ เธอบอกว่า “ตอนนั้นก็ทุกข์หนัก ๆ บางทีก็กินไม่ได้แต่มีคนโตบางที่คอยคุยด้วยคอยอะไร ด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็คอยปลอบกัน คนโตเค้าจะมีความคิดว่าคนเล็ก บางทีเค้ามีปัญหาเราก็ปลอบเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๆ เป็นที่ ฟังกันมากกว่าเพราะทุกวันนี้ก็ยังนอนด้วยกัน”

การเลี้ยงดูบุตรของเธอเน้นเธอให้ความรักแก่ลูก ๆ ทำแบบอย่างที่ดีให้ลูก ทำ กิจกรรมร่วมกับลูก ๆ เช่นการไปตลาด การไปเที่ยวพักผ่อนในวันทีลูกปิดเทอม เธอยอมรับการที่ เป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกันเธอเหนื่อยกับการที่ต้องดิ้นรนทำงานหนักขึ้นเพื่อหาเงินไว้ให้กับ ลูก ๆ วางแผนในการใช้เงิน มีการเก็บออมทุกวันเพื่อนำออกมาใช้ในยามที่เธอขาด

เธอก้าวผ่านวิกฤติมาได้ถึงปัจจุบัน เธอเรียนรู้ว่า “เราผ่านมาจุดหนึ่งเพราะฉะนั้น สบายมาก จะทำให้เราเข้มแข็งทุกวันนี้ไม่เห็นน่ากลัวเลย ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ทุกอย่างมีทางออก ไม่มีปัญหาอะไรที่ไม่มีทางออกทุกอย่างแก้ไขได้” ดีทำให้พวกเขาเข้มแข็งทำให้รู้จักทำกิน ยืนด้วย ตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ชายไทย อายุ 49 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาม. 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 9,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตร 1 คนเป็นเพศชาย ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่บุตรชาย

สาเหตุของการกลายเป็นพ่อเลี้ยงเดียงเดียนั้น คือ การหย่ากับภรรยา เพราะเหตุผลที่มาจากความไม่เข้าใจกันเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ซึ่งแน่นอนว่าเมื่ออยู่ด้วยกันจำนวนมากปัญหาความไม่เข้าใจกันย่อมเกิดขึ้น รวมถึงมีปัญหาด้านเศรษฐกิจมารุมเร้าด้วยจึงส่งผลให้เกิดการหย่าร้างในครั้งนี้นั้น เริ่มแรกจากที่ภรรยาอาศัยอยู่ที่บ้านเดียวกันก็แยกมาอยู่ที่หอพักก่อน สำหรับตัวของผู้ให้ข้อมูลเองด้วยความที่เป็นพ่อ (ขณะนั้นมีบุตรแล้วบุตรอายุได้ 2 ขวบ) ก็พยายามปรับความเข้าใจและร้องขอให้ภรรยากลับไปอยู่ที่บ้านอย่าเช่นเคยแต่ก็ไม่สำเร็จ และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดการหย่าร้างขึ้นมาคือในช่วงเวลาที่ภรรยาย้ายไปอยู่ที่หอพักนั้นได้มีผู้ชายคนอื่นเข้ามาในชีวิตของเธอ ยิ่งทำให้เธอห่างเหินกันไปมากยิ่งขึ้น คำเล่าว่า “จิตใจผมตอนนั้นแย่นะ ผมกินเหล้าหัวราน้ำ เมาแบบ...คือมันไม่รู้จะทำยังไง ชีวิตมันล้มเหลว เรามีความหวังว่าเราอย่างจะมีครอบครัวแบบ แล้วลูกก็น่ารักเป็นที่รักของพี่ป้าหน้าอาทุกคน แล้วคำก็เป็นเด็กดีด้วย เด็กคำก็น่ารัก เราก็รู้สึกที่เอิร์ทพอสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนคำครั้งแรกสำหรับผม ก็เลยสุดท้ายอดจะ เกงาน เมาจนหัวหน้าแบบเป๋ออะ” จนกระทั่งท้ายที่สุดคำก็เลือกที่จะเลี้ยงลูกของเค้าเอง

ชีวิตหลังการหย่าร้างในระยะแรกผู้ให้ข้อมูลมีพี่สาว และญาติที่อยู่ด้วยกันคอยให้ความช่วยเหลือ ช่วยเลี้ยงดูลูกร่วมด้วย ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “พี่น้องผมเค้าจะรู้ว่าผมมีปัญหาเรื่องตรงนี้ ทุกคนก็จะช่วยดูแล ก็ทำให้เหมือนว่าเค้า(ลูก)ไม่ขาดอะไรเลย” ในช่วงแรกที่ผู้ให้ข้อมูลยังทำใจยอมรับการจากไปของภรรยาไม่ได้ มีบางครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลมีอาการโมโหแล้วไปลงที่ลูก ดีลูก ซึ่งช่วงหลังมาเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มีเวลาทบทวนเรื่องราวและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผิดที่ทำร้ายลูก ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “คือวินาทีนั้นเรายังมีอาการที่ยังค้างๆ อยู่บ้าง แต่พอมานั่งทำเสร็จ ผมว่ามันก็เหมือนพ่อแม่ทั่วไปที่มีความรู้สึกที่เราผิดนะ ทำไมเราไม่คุย ตอนนั้นเราอาจจะแบบโมโหอยู่ ในเรื่องที่ทำไม่เราต้องมานั่งรับภาระอะไรอย่างนี้ แต่พอมานั่งเรารู้สึกว่าเราแย่นะ ทำไมเราต้องทำแบบนี้ ก็มานั่งทบทวนใหม่แล้วก็ร้องไห้ แล้วก็หันไปดูลูก คือสิ่งที่เราทำอยู่ แรกๆ ก็มีอยู่บ้าง ตอนหลังก็ลดลง” เวลาผ่านไปเมื่อผู้ให้ข้อมูลทำใจยอมรับได้รวมถึงผู้ให้ข้อมูลรักลูกและเป็นห่วงลูก ต่อมาผู้ให้ข้อมูลจึงได้แยกออกมาอยู่กับลูกเพียงสองคน ผู้ให้ข้อมูลได้รับกำลังใจจากลูก ลูกคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ รวมถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา ชอบฟังเพลงทำให้ผู้ให้ข้อมูลผ่านวิกฤติในช่วงนี้มาได้ ผู้ให้ข้อมูลสอนลูกให้มีความ

รับผิดชอบ ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง ฝึกให้ทำงานบ้าน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “สอนให้เค้า (ลูก) รู้จักช่วยตัวเอง ผมก็บอกว่าตอนนี้เราอยู่กันสองคน พ่อก็เป็นได้แค่นี้แหละ เป็นทั้งพ่อและแม่ทำได้เท่านี้ เราต้องช่วยกันนะ ก็ต้องทำงาน ก็ต้องดูแลเรา ก็สอนเค้า (ลูก) ซักผ้ารีดผ้า แต่ก่อนทำไม่เป็น จนที่ทำงานอายุ รีดผ้าให้ผมมาเนี่ยบ เสื้อผ้าซักทำทุกอย่าง และก็ถึงเวลาก็คุยกัน บางทีก็ชอบแหย่ นอนกอดกัน คือจะนอนด้วยกัน เด็กผู้ชาย เค้าก็จะนอนกอดเล่น นอนเล่นกอดกันทั้งวัน เค้าจะนอนกับผมตอนนั้นผมก็รู้สึกผมมีความสุขในการที่ได้ดูแลเค้า (ลูก) เรายังมองว่าเราคิดไม่ผิดเหมือนกันนะ เพราะว่าเค้า (อติตกรรยา) ไม่อยากได้ ผมคิดเองนะว่าเค้า (อติตกรรยา) ไม่อยากได้ ลูกของผม ผมก็เลี้ยง”

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอยู่กับลูกอย่างมีความสุข ซึ่งปัจจุบันลูกเรียนอยู่ชั้นมัธยม ลูกเป็นคนดีมีความรับผิดชอบ ช่วยแบ่งภาระผู้ให้ข้อมูลลงได้ ช่วยงานได้ทุกอย่าง รวมทั้งทำงานบ้าน และทำงานหารายได้ในช่วงปิดภาคเรียน ตรงจุดนี้เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลภาคภูมิใจในตัวลูกมากที่สุด ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “ตอนหลังเริ่มดีขึ้นมัย...ดี คือมีความสุขเค้าโตขึ้นเรื่อยๆ แล้วเราก็ดูแลเค้า (ลูก) ได้เท่าที่เราเต็มความสามารถ แล้วเค้า (ลูก) ก็เป็นเด็กที่ดี ทุกคนเห็นก็ดีอะ เราก็เออดีใจ” นอกจากนี้แล้วผู้ให้ข้อมูลก็ยังรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่สามารถดูแลลูกมาเป็นอย่างดี เผชิญกับวิกฤติในชีวิตแล้วอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้บอกไว้ว่า “ช่วงแรกก็แย่ ช่วงหลังด้วยความรู้สึกที่ว่าเราเป็นพ่อ เราชักเค้า (ลูก) ทำให้เราจิตใจของเราต้องการจะดูแลลูกให้ดี พอเราดูแลดี สภาพจิตใจเราก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ว่าเด็กมีพ่อคนเดียว ถึงไม่มีแม่ แต่เรารู้สึกเราให้ได้ทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน โดยที่เรามีความตั้งใจที่จะทำ พอเราคิดตรงนี้ ใจเราก็เริ่มมาแล้วเออ นะ ดีขึ้นเรื่อยๆ คือทำให้มันดีที่สุด ถ้าเราคิดตรงนี้ได้เรื่อยๆ เราก็มีความรู้สึกที่จิตใจเราเริ่มมีความสุข ในการที่จะทำไปเรื่อยๆ ทำจนกว่าที่เรามีแรงที่จะทำ เหมือนปัจจุบัน ทำมาจนทุกวันนี้”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 แสดงประเด็นหลัก (Theme) ประเด็นย่อย (Subtheme) และตัวอย่างข้อมูล (Data bits)

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง</p> <p>1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้</p> <p>1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ</p> <p>1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา</p>	<p>“เราจับไม่ได้กับการที่เค้า (สามี) จะต้องเข้าบ่อน เราจับไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนันอะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“เราเห็นกับตาว่าเค้า (สามี) นอกใจเราเค้าไปมีคนอื่นอะไรเงี้ย ซึ่งถามว่ามันรับได้มัย มันรับไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“ทำใจไม่ได้เพราะว่าเค้าจากไปแบบกะทันหันอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“สามีไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนัน พอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอล แล้วติดหนี้ติดสิน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“โ้ ก็เสียใจ มันจะเป็นบ้าไปเลยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“เสียใจนะ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“ก็เสียใจนะอะ... รู้สึกว่า เอิร์ทพอสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนเค้าครั้งแรกสำหรับผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)</p> <p>“ตอนนั้นเสียใจ ร้องไห้แบบว่า <i>depress</i> เลยนะ <i>depress</i> อยู่ประมาณเกือบหกเดือนนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“บางทีก็น้อยใจนะก็คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายละ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)</p> <p>“ตอนใหม่ ๆ นะตอนที่ป้าเค้าเสียใหม่ ๆ ทำไมต้องเป็นเรา ๆ คือในใจเงี้ยคิดว่าทำไมต้องเป็นเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“มันมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามันน่าจะไปได้ดีกว่านี้อะไรอย่างเงี้ย เดี่ยวเราก็จะสบายแล้วเพราะเราก็เคยลำบากมาด้วยกันตั้งแต่เริ่มอยู่กับมาก็ลำบากมาตลอด พอจะดีแล้วทำไม ก็คือน้อยใจอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
2.1.2 ข้อความที่ชอบ/คติเตือนใจ	<p>“ผมชอบภาพยนตร์อยู่แล้วไปดูเดอะดักไนท์ก็ซื้อโปสเตอร์หนึ่งมาไว้ในห้อง จะมีโปสเตอร์ที่เป็นจิ๊กเกอร์อยู่ข้างล่างและก็แบดแมนอยู่ข้างบน ข้างล่างมันก็เป็นสโลแกนดังในหนังเขียนว่า <i>why so serious</i> นะครับ มองอยู่ทุกครั้งเพราะเราเจอหนักเจอเรื่องหนักตลอดเวลาเพราะฉะนั้น สโลแกนนี้เลยอยู่ในใจผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“คติประจำใจที่มันยอมผ่านไป ทุกอย่างไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้าย ยังไงมันก็ต้องผ่านมันยอมผ่านไป... ตรงนี้มันคือผ่าน ขอให้เราผ่านวันนี้ไปให้ได้มันถึงเวลา มันจะช่วยเยียวยาอะไรทุกอย่างมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p>
2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ 2.2.1 การนั่งสมาธิ	<p>“นั่งสมาธิอย่างน้อยประมาณสิบห้านาที... เรื่องของสมาธิ เรื่องของการหายใจ การปล่อยวางคือการกำหนดลมหายใจเนี่ยถ้ามีสติปั๊บถ้ามีเรื่องเครียดปั๊บแล้วเราสูดลมหายใจเข้า ปล่อยออกแล้วมันก็จะ <i>relax</i> ไปในตัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“พี่จะเก็บจิตตัวเอง คือถ้าเกิดว่าเริ่มฟุ้งซ่านก็ดึงมันกลับมา ให้ดึงกลับมาตลอดไม่ให้มันลอยไปกับคนโน้นทีคนนี่ทีมันจะทำให้พี่แบบฟุ้งซ่านอะไรเงี้ย ให้มันอยู่กับตัวเองคือจะเก็บมันเก็บให้มันอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา ก็ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p>
2.2.2 การทำใจปล่อยวาง	<p>“บางทีก็ปล่อยวาง อะไรมันจะเกิดก็ช่างมัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“บางอย่างที่แบบยิ่งแก้มันยิ่งร้าย ยิ่งเหนียว ยิ่งผูก ก็คือจะเฉย เดี่ยวนี้จะเฉยจะข้าม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>2.3 การมุ่งความสนใจไปที่งาน / กิจกรรม</p> <p>2.3.1 การทำงานเพิ่มมากขึ้น</p> <p>2.3.2 การทำกิจกรรมที่ชอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลง - เล่นกีฬา <p>2.3.3 การทำกิจกรรมร่วมกับ บุตร/ การพูดคุยกับเพื่อน</p>	<p>“ก็พยายามทำงานเยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องคิดมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p> <p>“ก็พอดีที่ทำงานเปิดวิทยุได้ไงโต๊ะทำงานก็เปิดเบา ๆ แล้วก็มีเนี่ยฟังวิทยุ ฟังอะไรที่คล้ายเครียด ฟังเพลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p> <p>“ผมเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา เป็นคนที่ชอบฟังเพลง มันทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ค่อยเครียด ฟังเพลงแล้วมันสบายใจ อันที่สองเล่นกีฬา บางที่เราเหนื่อย โมโหเนี่ย เราก็ไปออกกำลังกาย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)</p> <p>“บางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>
<p>2.4 การแสวงหา / ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ</p> <p>2.4.1 เพื่อนสนิท/เพื่อนร่วมงาน</p>	<p>“ปรึกษาเพื่อน...บางทีจะร้องไห้ก็ร้องไห้กับเพื่อน จะโทรศัพท์คุยแล้วก็ร้องไห้กับเพื่อน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“ไปกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่า อยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
2.4.2 ครอบครัว(บุตร)	<p>“ถามว่าเราฟังตัวเองได้มั๊ย เราฟังได้แต่เราได้กำลังใจที่แบบเต็มที่ได้จากลูกเราอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“มีคนโต (บุตร) บางทีคอยคุยด้วยคอยอะไรด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็คอยปลอบกันคนโตเค้าจะมีความคิดว่าคนเล็ก บางทีเค้า (บุตร) มีปัญหาเราก็คอยปลอบเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๆ เป็นที่พึ่งกันมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)</p>
2.4.3 นักจิตวิทยา	<p>“ก็ไปห้องเรียนพ่อแม่ฟังนักจิตวิทยาเงี้ย เออก็ปรับไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p>
2.4.4 ชมรม / เครือข่าย	<p>“ช่วงแรก ๆ พี่ก็จะไปกับเลี้ยงเดี่ยว (ชมรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว) บ่อย ไปอบรมไปสัมมนาอะไรอย่างเงี้ย ก็คือจะไปกับเค้าจะมีเทคนิคในการดูแลตัวเองแล้วก็เลี้ยงดูลูกยังไงอะไรเงี้ย เราก็อาศัยตรงนั้นมาปรับเปลี่ยนตัวเองได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ผมก็เลยตัดสินใจไปเข้าอบรมกับมูลนิธิ (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว) ก็ได้ความรู้พวกนี้มากและก็คิดว่านะจะเป็นวิธีที่ถูกก็เลยนำความรู้นั้นมาใช้ ซึ่งผลที่ออกมาก็โอเค” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p>
<p>ประเด็นที่ 3 ความมั่งคั่งและการเรียนรู้หลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัว</p> <p>3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง</p> <p>3.1.1 การยอมรับความจริง</p>	<p>“เมื่อก่อนนี้จะคอยเครียดติดต่อโชคชะตาว่าสนา แต่ตอนนี้ก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้นแล้ว ไม่ได้ไปติดต่อ ไม่ได้ไปอะไร ยอมรับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ก็พยายามทำใจใจ อ้อพยายามทำใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>3.1.2 การอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>3.2 การเปลี่ยนความคิดและ มุมมอง</p> <p>3.2.1 การมองตนในด้านบวก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้มแข็ง อดทน - ภาควิชาในตนเอง - มั่นใจในความสามารถของตน 	<p>“ณ วันที่เริ่มต้นใหม่จะต้องมีการ <i>start</i> ใหม่ทุกครั้ง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“ตอนนี้ก็คือจะถ้ามีปัญหาที่จะแก้ปัญหาดตรงนั้นเฉพาะหน้าผ่าน ๆ ซ้ำม พันปัญหาแต่ละจุดไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ทำในสิ่งที่ง่ายที่สุดก่อนแต่ในส่วนอื่น ๆ เช่น การวางแผนอะไรต่าง ๆ เป็นเรื่องในอนาคตเราก็ทำดีที่สุด <i>day by day</i> ไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“สามารถยกระดับจิตตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้เยอะ อดทนได้เยอะขึ้น และ ก็ให้อภัยตนเองให้อภัยมากขึ้น มองโลกในแง่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“เราก็ภูมิใจนะภูมิใจที่เราเองทำอะไรเสียและคิดว่ามันใจต้องทำอะไรอะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำเพื่อใครเพื่อลูกเรา เองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p> <p>“พี่ว่านะผ่านตรงจุดนี้มาได้เนี่ย แล้วโดยที่เราก็มาอยู่ในตำแหน่งที่โอเค ใช้มัยแล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุด นี้ได้เราก็ต้องอดทนพอสมควรเราก็ต้องมีอะไรดีอยู่ในตัวพอสมควรไม่มัน มันคงจะไม่ได้ก้าวข่างมาถึงจุดนี้นะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“รู้สึกเนี่ยฉันก็เลี้ยงเดี่ยวแต่ฉันทำนี่ได้ทำนั่นได้มีความสุขจะตายอะไร อย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“คิดว่าเราสามารถ <i>maintain</i> ลูกได้ ควบคุมประคองกันได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“คิดว่ามันใจต้องทำอะไรอะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ ทำเพื่อใครเพื่อลูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p>

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

นางสุชาดา สร้อยสน เกิดเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในปีการศึกษา
2542 ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพที่แผนกฉุกเฉิน โรงพยาบาลหัวเฉียว
กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ พ.ศ. 2543 ถึงปัจจุบัน และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทสาขา
จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2550

ประสบการณ์ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

1. ผู้นำกลุ่ม (Group counseling) ประมาณ 300 ชั่วโมง
2. ผู้ให้การปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) ประมาณ 100 ชั่วโมง



ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย