



การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

โดย

นางสาวสุชาดา บุญเปรม

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

โดย

นางสาวสุชาดา บุญเปรม

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

**THE ADAPTING OF WOMAN AFTER DIVORCED IN AMPHOE MUEANG,  
NAKHON PATHOM**

**By  
Suchada Boonprame**

**An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree**

**MASTER OF ARTS**

**Program of Public and Private Management**

**Graduate School**

**SILPAKORN UNIVERSITY**

**2009**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้การค้นคว้าอิสระเรื่อง “ การปรับตัวของ  
ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ” เสนอโดย นางสาวสุชาดา บุญเปรม เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและ  
ภาคเอกชน

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะตั้งกูร)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์

คณะกรรมการตรวจสอบการค้นคว้าอิสระ

..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)  
...../...../.....

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.สุวิชา วรวิเชียรวงษ์)  
...../...../.....

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์)  
...../...../.....

50601374 : สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน

คำสำคัญ : การหย่าร้าง , การปรับตัว

สุชาดา บุญเปรม : การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.  
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ : ผศ. ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ . 99 หน้า

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านสังคม และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้ศึกษาใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์โดยใช้แนวคำถาม และการสัมภาษณ์แบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวด้านร่างกาย คือมีการดูแลเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น จากเดิมก่อนการหย่าร้าง สนใจดูแลสุขภาพและความงาม การปรับตัวด้านจิตใจหรืออารมณ์ คือ การทำจิตใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจจะอยู่ในช่วงปีแรก ในช่วงปีที่สอง อารมณ์ความรู้สึกจะเริ่มคงที่มากขึ้น และเมื่อเข้าสู่ปีที่สามก็จะเข้าสู่สภาพปกติ มีจิตใจเข้มแข็งขึ้นเปลี่ยนแปลงจากคนอารมณ์ร้อน ขาดความสุขรอบคอบ มาเป็นใจเย็น มีเหตุผล การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ มีการปรับตัวในเรื่องการประกอบอาชีพ การวางแผนทางการเงิน มีการออมเงินเพื่ออนาคตมากขึ้น ผู้หญิงทุกคนจะรับรู้ถึงบทบาทหน้าที่หลักในการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว สามารถวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว และหากมีปัญหาทางการเงินสามารถแก้ไขได้ การปรับตัวด้านสังคม มีการปรับในเรื่องของความคิด การมองตนเองในเชิงบวก เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม ระยะเวลาส่วนใหญ่มีความคิดเชิงลบต่อปรากฏการณ์การหย่าร้างที่เกิดขึ้น รู้สึกอับอาย แต่ได้รับกำลังใจจากบุคคลในสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ได้แก่ การมีบุตร บุตรมีอิทธิพลในการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างเป็นแรงบันดาลใจทำให้ผู้หญิงกลับมาให้ความสนใจในการดำเนินชีวิตอีกครั้ง ผู้หญิงจะรู้สึกมีคุณค่าในความรู้สึกของบุตร, ความสามารถในการปรับตัวส่วนบุคคล มีการปรับตัวเองให้ยอมรับในสถานภาพของตน ปรับตนเองให้เข้ากับสังคม ทำให้สังคมยอมรับในบทบาทและความเป็นตัวตน ปัจจัยนี้ครอบคลุมเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ รวมถึงการดูแลตนเอง และการสร้างบุคลิกภาพ ความสามารถในการปรับตัวของผู้หญิง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล บางรายสามารถปรับตัวได้เร็ว บางรายต้องอาศัยระยะเวลาและสภาพแวดล้อม บุคคลอื่นช่วย,บุคคลในครอบครัวและสังคม หากบุคคลดังกล่าว มีความรู้สึก เห็นใจ ยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ จะทำให้เกิดการปรับตัวได้เร็วขึ้น เพราะรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของสังคม สังคมให้กำลังใจ, ความสามารถในการประกอบอาชีพ การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ทำให้ผู้หญิงค้นพบตัวเองและสร้างเอกลักษณ์ให้กับตัวเองใหม่จากการทำงาน กลายเป็นผู้หญิงทำงานที่ประสบความสำเร็จ ( working woman) และมีความสุข ความภาคภูมิใจกับการทำงาน ทำให้การปรับตัวของผู้หญิงมีการปรับตัวได้เร็วขึ้น

---

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน      บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร      ปีการศึกษา 2552

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ .....

50601374 : MAJOR : PUBLIC AND PRIVATE MANAGEMENT

KEY WORDS : DIVORCED , ADAPTING

SUCHADA BOONPRAME : THE ADAPTING OF WOMAN AFTER DIVORCED IN AMPHOE MUEANG, NAKHONPATHOM. INDEPENDENTSTUDY ADVISOR : ASST.PROF. PITAK SIRIWONG,PH.D. 99 pp.

This study was aimed to study women's self-adjustment after divorce in physical, mental or emotional, economic and social aspects, and the factors affecting women's self-adjustment after divorce in Muang District, Nakhonpathom Province. The methods used were observation, question-guiding interview, and individual interview. The results found that women developed self-adjustment after divorce. In physical aspect, they took more self-care than before divorce and more aware of self-health and beauty. In mental and emotional aspect, they made up their mind to accept what was happening. The sadness was in the first year afterwards and the emotional status would become steadier during the second year. When entering the third year, they would come back to normal conditions – becoming mentally stronger, changing from hot-tempered and reckless person to clam and reasonable person. In economic aspect, they adjusted self in career life and financial planning. They began to save more money for the future, acknowledge their major roles and duties in making money for the family, become able to make the family's expenditure planning and solve any occurring financial problems. In social aspect, they changed their thoughts and positive self-view. Most of the daily living included interaction with other people in the society, most of them had negative opinion about divorcing phenomenon and felt disgraceful in the first place but if they got moral support from other people in the society, then they could live their life as normal. The factors affecting women's self-adjustment after divorce was the fact that they had children. The children had influences on their mothers' self-adjustment in many ways; they could give inspiration and moral support for their mothers to live again. The women would feel the value of themselves in their children's feelings and the personal ability to develop self-adjustment. They would be able to adjust self to accept their current status, to adjust self to get along with the society and make the society to accept their roles and presences. These factors included the methods these women used to perform health care, self care and personality building. However, it depended on their individual capability: some could make it fast; while others needed time, environment and moral support from the family and people in the society, and they would make it fast if they got sympathy and acceptance from these people concerning what was happening because they would feel that they were socially wanted and supported. Career ability and self-appreciation brought divorced women to reach self-realization and create new self-identity from work; they would become successful working women, find happiness and pride in work, and could adjust self within less time.

---

Program of Public and Private Management Graduate School, Silpakorn University Academic Year 2009

Student's Signature .....

Independent Study Advisor's signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ ความกรุณา จากบุคคลหลายฝ่าย ดังนี้ ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำช่วยชี้แนะทางการศึกษา การแก้ไขปรับปรุงด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ขอขอบพระคุณอาจารย์คณะวิทยาการจัดการหลายท่านที่ให้คำแนะนำ ให้การช่วยเหลือเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ของคณะวิทยาการจัดการ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ที่คอยประสานงาน แนะนำ ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ทั้ง 10 ท่าน ที่ให้ข้อมูลและให้ความช่วยเหลือในการสัมภาษณ์ การเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ทำให้ผู้ศึกษาได้รับความสะดวกในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณสรศักดิ์ บุญเปรม และคุณกนิษฐา บุญเปรม สำหรับกำลังใจและงบประมาณในการศึกษา ขอขอบคุณ คุณณัฐฐา ประกอบทรัพย์ ที่ให้ความช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระจากที่ทำงานทำให้มีเวลาทำการศึกษาครั้งนี้มากขึ้น ขอขอบคุณ คุณพัชราภรณ์ ศรีสรवल ที่ให้ความช่วยในเรื่องภาษาอังกฤษ และขอขอบคุณ คุณศักดิ์สสกุล บุญมา สันทนาการประจำตัว ที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ทั้งผู้ที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนามอีกครั้ง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ ทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตามเป้าหมายที่ผู้ศึกษาได้วางไว้ ขอขอบพระคุณทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	6
ขอบเขตทางการศึกษา.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดการแต่งงานและการหย่าร้าง .....	7
แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทผู้หญิง .....	17
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้และการปรับตัว.....	18
การปรับตัวของครอบครัวผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง .....	28
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม .....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	32
3 วิธีดำเนินการศึกษา .....	34
รูปแบบการศึกษา.....	34
การเลือกพื้นที่ศึกษา.....	34
บุคคลหลักในการสัมภาษณ์.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	35
การบันทึกข้อมูล .....	36
การจัดหมวดหมู่และเรียบเรียงข้อมูล .....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
จรรยาบรรณในงานวิจัย .....	37
ระยะเวลาในการศึกษา.....	37

บทที่	หน้า
4 ผลการศึกษา.....	38
สภาพทั่วไปของ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.....	38
รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	40
การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง.....	62
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง.....	73
5 สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	83
สรุปผลการศึกษา.....	83
ข้อเสนอแนะ.....	90
ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ.....	90
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	91
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	96
แนวทางการสัมภาษณ์.....	97
ประวัติผู้วิจัย.....	99

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม สถาบันครอบครัวหมายถึง กลุ่มบุคคลที่มาอยู่ร่วมกันด้วยการสมรสโดยทางสายโลหิตหรือการรับเลี้ยงดู มีการตั้งครอบครัวขึ้นมีความสัมพันธ์ต่อกันในฐานะเป็นสามีและภรรยา เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกชายลูกสาว เป็นพี่เป็นน้อง (สุพัตรา สุภาพ 2536 : 36) ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่มีความสัมพันธ์และความร่วมมืออย่างใกล้ชิดเป็นสถาบันที่มีความคงทนที่สุด และยังไม่เคยปรากฏว่าสังคมมนุษย์ใดไม่มีสถาบันครอบครัวปรากฏอยู่ เพราะมนุษย์ทุกคนต้องอยู่ในสถาบันนี้ เนื่องจากเป็นสังคมกลุ่มแรกที่เราต้องเผชิญตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโต สถาบันครอบครัวมีผลกระทบต่อสถาบันอื่นทุกสถาบัน เพราะเป็นผู้สร้างสมาชิกใหม่ให้กับสังคมโดย การผลิตเลี้ยงดูอบรมให้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ตลอดจนถ่ายทอดความรู้ คีลธรรมจรรยา ประสพการณ์ที่มีค่า ตลอดจนทำการจัดเกลา อบรมสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้เป็นคนที่มีคุณภาพแก่สังคม (สุพัตรา สุภาพ 2536 : 35)

ครอบครัวไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก อันมีสาเหตุมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ และทิศทางการพัฒนาประเทศที่ขาดความสมดุล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม จากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ตลอดจนความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อีกทั้งอิทธิพลของสื่อมวลชนและการรับเอาวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาโดยขาดการเลือกสรรคัดกรอง รวมทั้งค่านิยมในการใช้ชีวิตแบบรักความสนุกความสะดวกสบาย ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อสถาบันครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และที่เห็นเด่นชัดก็คือ จริยธรรมและการปฏิบัติ ตามหลักศาสนาน้อยลง ส่งผลให้ครอบครัวไทยมีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) เป็นครอบครัวที่มีพ่อหรือมีแม่คนเดียว (One parent Family) มากขึ้น (ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์ 2538 : 2)

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าหน้าที่ผู้หญิงเข้ามามีส่วนร่วมในตลาดแรงงาน ย่อมเป็นการช่วยเพิ่มพูน ความมั่นคงในฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและสังคมเป็นส่วนรวม แต่ผลเสียอันไม่พึงปรารถนา คือ การที่มารดาต้องเหินห่างจากครอบครัว โดยเฉพาะในวัยที่บุตรยังเป็นเด็กเล็ก นอกจากนั้นผู้หญิงบางคนยังตั้งเป้าหมายชีวิตรุ่งโรจน์ในการประกอบอาชีพ จนลดความสำคัญใน

การปฏิบัติหน้าที่ทางครอบครัวลงมาเป็นอันดับรอง ในขณะที่มารดาค่อยๆคลายความเอาใจใส่ที่มีต่อครอบครัวน้อยลงนั้น บิดาโดยเกณฑ์เฉลี่ย ก็ยังคงปฏิบัติตนเช่นเดิมคืองานอาชีพเป็นหลัก โดยมองข้ามความจำเป็นในการเข้ามาแทนที่ของช่องว่างขอมารดาที่ต้องห่างจากครอบครัวไป เพราะหน้าที่การงานนอกบ้านจึงทำให้ได้กษาคการเอาใจใส่ และถูกทอดทิ้งจากบิดามารดามากขึ้น ความเหินห่างจากครอบครัวจะก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกัน และความเครียดจากการงานของแต่ละฝ่ายอาจทำให้ความอบอุ่นในครอบครัวลดน้อยลง การกระทบกระทั่งภายในครอบครัวเกิดขึ้นได้ง่าย ไม่มีญาติผู้ใหญ่คอยให้คำชี้แจง ตักเตือน ประสานรอยร้าว ที่สำคัญคือการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา และบิดามารดากับบุตรก็น้อยลงไป ทำให้ครอบครัวประสบปัญหาและมีแนวโน้มว่าปัญหาจะรุนแรงขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่ การทอดทิ้งครอบครัว ปัญหาการหย่าร้าง เป็นต้น

จากข้อมูลสถิติพบว่า มีจำนวนคู่ที่จดทะเบียนหย่าร้าง เพิ่มขึ้นซึ่งจากข้อมูลของผู้ที่จดทะเบียนหย่าร้าง ในปี พ.ศ. 2536 พบว่ามีผู้จดทะเบียนสมรสที่หย่าร้างจำนวน 46,953 คู่ คิดเป็นร้อยละ 9.69 ของจำนวนการจดทะเบียนสมรส ในขณะที่ปี พ.ศ. 2550 พบว่าจำนวนผู้จดทะเบียนสมรสที่หย่าร้างเพิ่มสูงขึ้นถึง 100,420 คู่ คิดเป็นร้อยละ 32.61 ของจำนวนการจดทะเบียนสมรส ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1 ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ เป็นข้อมูลของผู้ที่จดทะเบียนหย่าร้างที่ถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วยังมีผู้ที่หย่าร้างหรือแยกทางกันที่ไม่ได้มีการจดทะเบียนสมรสอีกเป็นจำนวนมาก ทำนองเดียวกันกับคู่ที่อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงานก็มีอีกมากเช่นกัน ยิ่งคนที่มีการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจสูงก็จะมีโอกาสในการหย่าร้างสูงเช่นกัน เนื่องจากที่สามีภรรยาสามารถพึ่งพาตนเองได้ ทำให้การตัดสินใจในการหย่าร้างทำได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปการหย่าร้างมีสาเหตุมาจากการนอกใจเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนสาเหตุอื่น ๆ เป็นการทะเลาะวิวาทระหว่างสามีภรรยา ความขัดแย้งที่เกิดจากบิดามารดาหรือญาติของอีกฝ่ายหนึ่ง ความขัดแย้งในเรื่องของรสนิยม และทัศนคติ การประกอบอาชีพของผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงสามี การแต่งงานเพื่อความสุข ถ้าไม่มีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องอดทนอยู่ด้วยกันรวมถึงปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาเพศสัมพันธ์ (ชฎาภา ประเสริฐทรง 2542 : 12)

ตารางที่ 1 จำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรส จำนวนผู้ที่หย่าร้าง และอัตราการหย่าร้างจำแนกเป็นรายปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539-2550

ปี (พ.ศ.)	จำนวนผู้สมรสที่จดทะเบียน (คู่)	จำนวนผู้จดทะเบียนสมรสที่หย่าร้าง (คู่)	อัตราการหย่าร้าง (ร้อยละ)
2536	484,569	46,953	9.96
2537	435,425	46,903	10.77
2538	470,751	53,560	11.38
2539	436,831	56,718	12.98
2540	396,928	62,379	15.72
2541	324,262	67,550	20.83
2542	354,198	61,377	17.33
2543	337,140	70,882	21.02
2544	324,661	76,037	23.42
2545	291,734	77,735	26.65
2546	328,356	80,886	24.63
2547	365,721	86,969	23.78
2548	345,234	90,688	26.27
2549	347,913	91,155	26.20
2550	307,910	100,420	32.61

ที่มา : สรุปข้อมูลสถิติจากอินเทอร์เน็ตจากเว็บไซต์ของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2551 เข้าถึงได้จาก <http://www.dopa.go.th>

ปัญหาการหย่าร้างเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งในสังคม เพราะเป็นแนวทางให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ซึ่งอาจเป็นเพราะความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง หรืออาจมาจากสาเหตุอื่นๆและผลที่จะติดตามมาก็เป็นปัญหาสังคมที่จะต้องแก้ไข สมัยก่อนจะไม่ค่อยคุ้นหูกับคำว่า หย่าร้าง เพราะถือเป็นเรื่องน่าอับอาย โดยเฉพาะในสังคมแถบเอเชีย เช่น ไทย จีน ญี่ปุ่น อินเดีย ลาว เป็นต้น แต่เมื่อสังคมเจริญขึ้น การหย่าร้างก็ดูจะมีมากขึ้นและเป็นที่ยอมรับ เพราะแนวความคิด

เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยถือว่าถ้าอยู่ด้วยกันไม่มีความสุขก็อย่าอยู่ด้วยกันเลย คตินี้ไม่เหมือนเดิม ซึ่งใครเป็นสามีภรรยา ก็จะต้องอยู่ด้วยกันตลอดไปแม้จะทุกข์หรือสุขก็ตาม เพื่อชื่อเสียง เพื่อลูก เพื่อพ่อแม่ ฯลฯ แต่ในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะสังคมตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา การหย่าร้างเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายและง่าย (สุพัตรา สุภาพ 2549 : 36) ในประเทศไทยก็เช่นกัน การยอมรับเกี่ยวกับเรื่องการหย่าร้าง ถูกมองเป็นเรื่องที่สามารถเปิดเผยได้ ไม่ต้องอับอาย คารา นักร้อง นักแสดง ผู้ที่เป็นที่ชื่นชอบของประชาชนหลายท่าน มีการหย่าร้างในครอบครัว สื่อก็ออกมานำเสนอ โดยไม่มีการปกปิด เพราะในสังคมไทยตอนนี้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของการใช้ชีวิต

การหย่าร้างทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เพราะไม่เพียงพ่อแม่จะมีผลกระทบต่อคู่สมรสที่หย่าร้างเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงบุตรอีกด้วย ที่มักจะมีปัญหามากมายภายหลังครอบครัวหย่าร้าง ในสังคมไทยภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงจะมีความรู้สึกเศร้าใจจากการสูญเสีย ซึ่งจะรุนแรงในช่วงปีแรกและจะค่อยๆ ลดลงในช่วงปีแรก นอกจากนี้ภาระการเลี้ยงดูบุตรมักจะตกเป็นของฝ่ายผู้หญิง ด้วยความคิดที่ว่า บุตรมีความใกล้ชิดผูกพันกับแม่มากกว่าพ่อ หรือแม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดีกว่าพ่อ แม้ว่าทางกฎหมายจะมีการบังคับว่า ผู้เป็นสามีต้องรับภาระส่วนหนึ่งในการเลี้ยงดูบุตรภายหลังการหย่าร้างกับภรรยา แต่การบังคับนี้มักถูกละเลยเป็นส่วนใหญ่ทำให้ฝ่ายชายไม่ได้มีการช่วยเหลือจนเงื่อนงำในการเลี้ยงดูบุตรไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่าใช้จ่าย การดูแลทั่วไป ทำให้ฝ่ายหญิงมีปัญหา ด้านเศรษฐกิจ เพราะมีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้านแต่ต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงต้องหารายได้เลี้ยงตัวเองและบุตร (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 56)

นอกจากนี้ ผู้หญิงยังได้รับผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ จะต้องเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีความสุข มีความเครียด มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ด้านพฤติกรรม เนื่องจากสถานการณ์บีบบังคับทางด้านเศรษฐกิจ อาจต้องทำในสิ่งผิดกฎหมาย เช่น อาชญากรรม โสเภณี ค้ายาเสพติด ด้านสุขภาพ ร่างกายจะทรุดโทรม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ต้องพึ่งพายานอนหลับ และถึงขั้นเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช ด้านสังคม มักถูกนินทาในแง่ร้าย ไม่ได้รับการยอมรับจากญาติมิตรและเพื่อนฝูง ช่วงการเจริญพันธุ์สั้นลงซึ่งมีผลต่อโครงสร้างประชากรในอนาคต (ณัฐนารี เอมยงค์ 2544 : 21)

ผลกระทบของการหย่าร้างต่อบุตร เด็กที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างมีคุณภาพชีวิตที่ด้อยกว่าครอบครัวปกติ คือ ด้านจิตใจจะตกใจเสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล รู้สึกเป็นปมด้อยรุนแรงในชีวิต ด้านอารมณ์และพฤติกรรม จะมีความผันผวนทางอารมณ์ สับสน ซึมเศร้า ก้าวร้าว หงุดหงิด มีความโกรธและต่อต้านบิดาหรือมารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ด้านสังคมจะเกรง หนีเรียน ลักขโมย เร่ร่อน จรจัด เสพของมีนเมาหรือเสพยาเสพติดอื่นๆ เด็กหญิงมักถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควรและมีการตั้งครภร์โดยไม่พึงประสงค์ ด้านสุขภาพ ในเด็กชายที่อยู่เฉพาะกับแม่ก่อนอายุ

5 ปี มักเกิดภาวะขาดบิดาในวัยเด็กซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตเพศ (Psychosexual) (กวี สุวรรณกิจ 2542 : 16) เพราะลูกเคยชินต่อสภาพพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและมั่นคงแก่เขา แต่ความสัมพันธ์แบบนี้ต้องถูกทำลายไป จะเห็นว่าการหย่าร้างที่เกิดขึ้นจะมีผลโดยรวมต่อสมาชิกในครอบครัวทุกคน ผลต่อบรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว ความสงบสุขของครอบครัว ตลอดจนการทำบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ภายหลังการหย่าร้าง ผู้ที่หย่าร้างต้องการการเรียนรู้เพื่อที่จะรับมือกับการสูญเสียที่มีผลกระทบกว้างขวางและเป็นปัญหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นความรุนแรงทางอารมณ์ที่อาจจะสร้างความเสียหายให้กับชีวิตของผู้ที่หย่าร้าง เป็นการประเมินและสำรวจตัวเองใหม่ โดยต้องพยายามหยุดความรู้สึกลงในจิตใจและสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เป็นรูปแบบใหม่ เป็นการจัดการในเรื่องของอารมณ์ที่เป็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ และการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน การเงิน ชีวิตสังคม ชีวิตครอบครัว ความคาดหวัง และเป้าหมายในชีวิต (กุสุมา พลแก้ว 2544 : 46) กล่าวคือ การหย่าร้างเป็นการสูญเสียความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้หย่าร้างจึงต้องการปรับตัวหรือการจัดการชีวิตภายหลังการหย่าร้าง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างอาจต้องใช้เวลานาน โดยเฉพาะคู่สมรสที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมาเป็นเวลาหลายปีต่างฝ่ายต่างมีประสบการณ์ร่วมกัน เรียนรู้นิสัยใจคอและความเคยชินซึ่งกันและกัน การมีส่วนร่วมในกลุ่มเครือข่ายของแต่ละฝ่าย รวมถึงความผูกพันทางอารมณ์และพันธะหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ผู้ที่หย่าร้างจะต้องปลดเอาเส้นใยในระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันออกไป ถอนตัวเองออกจากคู่สมรส สร้างวิถีการดำเนินชีวิตแบบใหม่ และเป้าหมายของชีวิตในอนาคต

จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีสภาพความเป็นสังคมเมือง วิถีชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ต้องแข่งขันกันด้านประกอบอาชีพ รวมทั้งผู้หญิงในจังหวัดนครปฐมส่วนใหญ่ต้องออกทำงานนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตการแต่งงานของผู้หญิงสังเกตได้ว่าอัตราการหย่าร้างของจังหวัดนครปฐมมีอัตราเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามสภาพกลัวการหย่าร้างย่อมส่งผลให้ผู้หญิงมีการปรับตัวเพื่อปรับวิถีชีวิตของตนเองให้เข้าสู่ระบบสมดุล ผู้วิจัยจึงสนใจว่าวิถีชีวิตของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างเป็นอย่างไร ผู้หญิงหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวในเรื่องใดบ้าง และมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงหลังการหย่าร้าง ผลการวิจัยจะทำให้เกิดความเข้าใจ พลวัต สาเหตุ และการปรับตัวภายหลังการหย่าร้างซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อองค์ความรู้ดังกล่าวและประโยชน์ต่อหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้ความรู้พัฒนาสังคม และทำให้ผู้หญิงที่มีการหย่าร้างสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านสังคม และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

## ขอบเขตทางการศึกษา

### ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการศึกษา คือ พื้นที่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวรและอาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้หญิงที่หย่าร้าง ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน ความรู้พื้นฐาน ความรู้พิเศษ รายจ่าย ที่อยู่ จำนวนบุตร จำนวนปีที่หย่าร้าง สาเหตุของการหย่าร้าง และรูปแบบของการหย่าร้าง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การสร้างรายได้ ภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว การปรับตัวด้านสังคม และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังหย่าร้าง

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ และการปรับตัวด้านสังคม และทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนช่วยเหลือครอบครัวให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การหย่าร้างเป็นการสิ้นสุดชีวิตการแต่งงานของคู่สมรส เป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เป็นการทำลายความรักความเชื่อของบุคคลที่เคยผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง ภายหลังจากการหย่าร้าง ทั้งสองฝ่ายย่อมมีการเรียนรู้ มีการปรับตัวเพื่อสามารถใช้ชีวิตต่อไปตามปกติได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักมีผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่รุนแรงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” ได้ศึกษาแนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดการแต่งงานและการหย่าร้าง
2. แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทผู้หญิง
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้และการปรับตัว
4. การปรับตัวของครอบครัวผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง
5. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดการแต่งงานและการหย่าร้าง

##### 1.1 การแต่งงาน

การแต่งงานนั้นเป็นขั้นตอนหนึ่งของชีวิต เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่พร้อมที่จะเริ่มต้นและสร้างครอบครัวของตนเอง ขั้นตอนของการแต่งงานนั้นจะเริ่มจากการสู่ขอ หมั้นหมาย และแต่งงาน หรืออีกนัยหนึ่งของสังคม การแต่งงาน ก็คือ การที่ชาย หญิง มีความสัมพันธ์ทางเพศ ในรูปที่สังคมยอมรับ เพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ส่วนในแง่ของกฎหมายนั้น การแต่งงานคือ การที่ชายหญิงยอมอยู่กินด้วยกัน ด้วยการจดทะเบียนสมรสเป็นสามีภรรยา กัน โดยกฎหมายกำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการแต่งงานไว้ว่าการแต่งงานจะทำได้ต่อเมื่อ “ชายและหญิง” มีอายุ 17 ปี บริบูรณ์แล้ว แต่ในกรณีที่มีเหตุอันควรศาลอาจออนุญาตให้ทำการสมรสก่อนได้นั้น (ประมวลกฎหมายแพ่ง มาตรา 1457) และทำได้ต่อเมื่อชายหญิงยินยอมเป็นสามีภรรยา กัน และต้องแสดงการยินยอมนั้นให้ปรากฏโดยเปิดเผยต่อหน้านายทะเบียนและให้นายทะเบียนบันทึกความยินยอมนั้นไว้ด้วย (ประมวลกฎหมายแพ่ง มาตรา 1458)

ส่วนชีวิตการแต่งงานจะมั่นคงเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรส โดยที่ชีวิตสมรสมีคุณภาพสูงจะต้องมีการปรับตัวดีระหว่างชายหญิง การสื่อสารระหว่างกลุ่มสมรสดีมีความสุขในชีวิตสมรส กลุ่มสมรสเข้ากันได้ดี และมีความพึงพอใจกับชีวิตสมรส

สมเกียรติ เบญจศาสตร์ (2541: 12) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตสมรสว่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ปัจจัยก่อนสมรส เป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางสังคมของกลุ่มสมรส ประกอบด้วยความคล้ายคลึงกันของกลุ่มสมรส ในแง่เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น คุณลักษณะของกลุ่มสมรส ได้แก่ ระดับการศึกษา อายุแรกสมรส ชนชั้นทางสังคม และความคุ้นเคยกันระหว่างชายหญิง เป็นต้น แบบอย่างจากบิดามารดา คือ คุณภาพชีวิตสมรสของครอบครัวทั้งสองฝ่าย ความสุขในวัยเด็ก และความสัมพันธ์การสมรสของบิดามารดา เป็นต้น สิ่งสนับสนุนอื่นๆ เช่น ความเห็นพ้องด้วยบิดามารดาในกลุ่มสมรส เป็นต้น

2. ปัจจัยการสมรส เป็นปัจจัยที่มีบทบาทต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส และความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสมรส ซึ่งได้แก่สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม การทำงานของภรรยาองค์ประกอบในครัวหรือบุคคลอื่นภายในครอบครัว ความสำคัญของสังคมรอบตัวกลุ่มสมรสหรือการยินยอมเห็นพ้องด้วยของเพื่อนฝูง พี่น้องของกลุ่มสมรส และการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันของกลุ่มสมรส ฯลฯ

3. แรงผลักดันภายนอกและแรงดึงดูดจากทางเลือก ทั้งสองประการนี้เป็นปัจจัยควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตสมรสกับความมั่นคงในชีวิตสมรส แรงผลักดันภายนอก ได้แก่ บรรทัดฐานทางสังคม แรงบังคับจากสถาบันต่างๆ เช่น ทางกฎหมาย สังคม ศาสนา เป็นต้น ส่วนแรงดึงดูดจากทางเลือกเกิดจากการเปรียบเทียบถึงผลได้ผลเสียในชีวิตสมรส ผลได้ คือ สิ่งที่จะดึงดูดให้กลุ่มสมรสมีโอกาสอยู่ร่วมกันต่อไป ส่วนผลเสียนั้น ได้แก่ ความเครียด ความขัดแย้ง ปัญหาในการสื่อสารระหว่างกลุ่มสมรส การขาดความกลมเกลียวกัน เป็นต้น ซึ่งทั้งผลได้ ผลเสียนั้น จะบ่งบอกคุณภาพชีวิตสมรส และเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจของกลุ่มสมรสหรือชี้ให้เห็นถึงความมั่นคงในชีวิตสมรสด้วย

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การแต่งงานในมุมมองของสังคมนั้นมาจากความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรสที่เกิดจากปัจจัยขณะสมรส แรงผลักดันจากภายนอกและแรงดึงดูดจากทางเลือกเป็นสำคัญ ส่วนในแง่ของกฎหมายนั้นเป็นการคุ้มครองสิทธิบางประการที่กลุ่มสมรส บุตร พึ่งได้รับ หากเกิดเหตุต้องหย่าร้างหรือตายจากกันเป็นสำคัญ

## 1.2 การหย่าร้าง

### ความหมายของการหย่าร้าง

การแต่งงานเป็นการเริ่มต้นของชายหญิงที่อยู่กินร่วมกัน และเป็นสามีภรรยาด้วยกันโดยมีการจดทะเบียนสมรสเป็นหลักฐาน การหย่าร้างมีความหมายตรงกันข้ามกับการแต่งงาน เป็นการสิ้นสุดของการอยู่กินร่วมกันและเลิกเป็นสามีภรรยาด้วยกันของชายหญิง ดังนั้น เมื่อชายหญิงที่เป็นคู่สมรสกันต้องการจะเลิกร้างกันไป ก็จำเป็นต้องยกเลิกสัญญาการแต่งงาน คือ ใบทะเบียนสมรสนั้นเอง โดยการจดทะเบียนหย่าขาดจากกัน การทำเป็นหนังสือที่อำเภอหรือเขตและจะต้องมีพยานลงลายมือชื่ออย่างน้อย 2 คน หรือโดยคำพิพากษาของศาล (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2543 : 16)

มีผู้ให้ความหมายของการหย่าร้างไว้ดังนี้ ชาญรัตน์ แสงสว่าง (2545: 18) ได้ให้ความหมายของการหย่าร้างว่า เป็นสภาพของครอบครัวที่มีการสิ้นสุดของสภาพชีวิตสมรส หรือการแยกทางกันของคู่สมรสไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด

นันทิกา ทวิชาชาติ (2548 : 26) ให้ความหมายของการหย่าร้างว่า การเลิกเป็นสามีภรรยาหรือเลิกร้างกัน และผู้ชายที่เลิกกับภรรยาได้ชื่อว่า “พ่อร้าง” ส่วนผู้หญิงที่เลิกกับสามีได้ชื่อว่า “แม่ร้าง” หรือ “แม่ม่าย ผัวร้าง”

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การหย่าร้าง หมายถึงการสิ้นสุดการเป็นสามีภรรยากันตามกฎหมายโดยมีการจดทะเบียนหย่า

### สาเหตุของการหย่าร้าง

สาเหตุของการหย่าร้างที่สำคัญส่วนใหญ่ คือ คู่ครองนอกใจ มีอุปนิสัยเข้ากันไม่ได้ มีการประทุษร้ายร่างกาย ทอดทิ้งไปเป็นเวลานานกว่า 1 ปี หายสาบสูญไปเป็นเวลานานกว่า 3 ปี มีการวิกลจริตนานกว่า 3 ปี มีพฤติกรรมเยี่ยงอาชญากร เป็นโรคซึ่งรักษาไม่หาย มีปัญหาที่ร้ายแรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ ฐานะทางเศรษฐกิจของคู่สมรสต่ำ มีความแตกต่างระหว่างเรื่องภูมิหลัง เช่น บุคลิกภาพ การดำเนินชีวิต เจตคติ ค่านิยม การอบรมสั่งสอน การศึกษา การนับถือศาสนา สัมพันธภาพในครอบครัว สภาพสังคมวัฒนธรรม (สมภพ เรื่องตระกูล 2547 : 46)

สาเหตุของการหย่าร้างเริ่มจากการปรับตัวเข้าหากันไม่ได้ระหว่างสามีภรรยาแล้วสิ้นสุดการเป็นสามีภรรยากันโดยทางนิตินัยและพฤตินัย อาจจะหย่าโดยความยินยอมหรือหย่าโดยคำพิพากษาของศาลก็ได้ ส่วนปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจก็สามารถนำไปสู่การหย่าร้างได้ เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ภูมิหลัง ความคุ้นเคยกันก่อนแต่งงาน สภาพสังคม นอกจากนี้ปัจจัยด้านความประพฤติ ศาสนา สุขภาพ อารมณ์จิตใจ อาชีพ การศึกษา อายุ ผู้ร่วมอาศัย และเพศรส ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่นำมาซึ่งการหย่าร้างได้

### วงจรชีวิตของครอบครัวหย่าร้าง

ครอบครัวที่หย่าร้างมีวงจรชีวิตและภารกิจทางพัฒนาการแตกต่างไปจากครอบครัวทั่วไป คือ ระยะเวลาของการหย่าร้าง (1) ตัดสินใจหย่าร้าง มีภารกิจทางพัฒนาการโดยยอมรับว่าชีวิตสมรสล้มเหลวและตนเองก็มีส่วนในความล้มเหลวนั้น (2) วางแผนแยกทางกัน มีภารกิจทางพัฒนาการโดยร่วมมือกันเพื่อให้การแยกจากกันเป็นไปด้วยดี ทำความเข้าใจกับลูกและเครือญาติเกี่ยวกับการหย่าร้าง ตกลงเกี่ยวกับสิทธิในการดูแลลูก การเยี่ยมเยียนลูกและการเงิน (3) การแยกจากกันมีภารกิจทางพัฒนาการโดย จัดการให้ความผูกพันในฐานะคู่สมรสสิ้นสุดอย่างเหมาะสม ตั้งใจร่วมมือกันต่อไปในการเลี้ยงลูก ยอมรับความโศกเศร้าที่ต้องสูญเสียครอบครัวที่เคยเป็นปึกแผ่น สร้างความสัมพันธ์ใหม่กับอดีตคู่สมรส ปรับตัวกับสภาพชีวิตใหม่ที่ต้องแยกกันอยู่ คงความสัมพันธ์ที่มีต่อเครือญาติของอดีตคู่สมรส (4) การหย่าร้างเสร็จสมบูรณ์ มีภารกิจทางพัฒนาการโดยจัดการให้การหย่าร้างทางอารมณ์เสร็จสมบูรณ์ คือความโศกเศร้าจากการสูญเสียเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ เอาชนะความขมขื่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด เลิกสร้างความหวังที่จะมาคืนดีและอยู่ร่วมกันอีก สร้างความหวังและเป้าหมายสำหรับชีวิตใหม่ (5) หลังการหย่าร้าง ครอบครัวที่พ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพัง มีภารกิจทางพัฒนาการโดยร่วมมือกับอดีตคู่สมรสในการดูแลลูก สนับสนุนให้ลูกกับพ่อหรือแม่ที่จากไปมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (อุมพร ตรังคสมบัติ 2544)

อุมพร ตรังคสมบัติ (2544 : 47-49) ได้พิจารณากระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้น และแบ่งการหย่าร้างได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระยะก่อนหย่าร้าง ระยะนี้คู่สมรสพยายามรักษาชีวิตแต่งงานเอาไว้ให้นานที่สุดด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งโดยตั้งใจ เช่น ขอให้ผู้ใหญ่ที่เคารพช่วยไกล่เกลี่ย หรือมาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ หรือโดยวิธีการที่ไม่ตั้งใจ เช่น การดิ่งเอาบุคคลที่สามเข้ามาเพื่อลดความตึงเครียดระหว่างกันและกัน พยายามทำให้อ่านาใจในระหว่างคู่สมรสมีความสมดุลกัน โดยมอบอำนาจให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจหรือจัดการกับปัญหาที่มีในครอบครัว คู่สมรสฝ่ายหนึ่งอาจเกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า ดื่มสุราเรื้อรัง หรือลูกอาจมีปัญหา เช่น การเรียนแย่งลง ฯลฯ ทำให้อีกฝ่ายเกิดความลังเลใจในการที่จะแยกทางไป แม้ว่าวิธีการเหล่านี้จะให้ผลในตอนแรกและทำให้การแยกทางกันหยุดชะงักลงไปชั่วคราว แต่ในที่สุดเมื่อถึงจุด ๆ หนึ่งสามีและภรรยาจะรู้สึกทนไม่ได้และตัดสินใจเด็ดขาดว่าการแยกจากกันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

2. ระยะแยกทางกัน ในระยะนี้สามีภรรยาต่างก็ตัดสินใจแน่นอนที่จะแยกทางกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยจะมีสิ้นสุดลง ที่เรียกว่าเป็นการหย่าร้างทางอารมณ์ ในหลายคู่การหย่าร้างทางอารมณ์เกิดขึ้นเป็นเวลานานก่อนที่จะแยกทางกันจริง ๆ แต่ในบางคู่อาจไม่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ มีการพยายามคงความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ สภาพเช่นนี้ทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตัวคู่

สมรสและต่อลูก ถ้าลูกรู้ว่าข่าวระหว่างพ่อแม่ยังมีความผูกพันกันอยู่ลูกจะพยายามทำให้พ่อแม่คืนดีกัน โดยทำตัวเป็นผู้สื่อข่าวระหว่างพ่อแม่หรือสร้างปัญหาที่ทำให้พ่อแม่ต้องมาร่วมกันแก้ไข เช่น ไม่ยอมไปโรงเรียนหรือขโมยของเพื่อน เป็นต้น

3. ระยะปรับตัว การหย่าร้างนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งอารมณ์ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ชีวิตประจำวัน การงานอาชีพ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ หญิงและชายจะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น บุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัว ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีกลไกในการปรับตัวที่เหมาะสม ก็จะปรับตัวกับช่วงวิกฤตินี้ได้โดยไม่ลำบากเท่าไรนัก ความสัมพันธ์กับอดีตคู่สมรส ถ้ายังคงมีความสัมพันธ์ที่ต่อกัน การปรับตัวก็จะง่ายขึ้น สภาพชีวิตภายหลังการหย่าร้าง โดยเฉพาะการที่จะต้องเป็นผู้เลี้ยงลูกตามลำพัง มีเครือข่ายประคับประคองทางสังคม การปรับตัวจะง่ายขึ้นถ้ามีเครือญาติหรือเพื่อนฝูงให้การประคับประคองช่วยเหลือ การปรับตัวของเด็กขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กและปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ เพศ อายุ ระดับพัฒนาการของเด็กโดยเฉพาะทางสติปัญญา ลักษณะพื้นอารมณ์หรือบุคลิกภาพ รวมทั้งความสัมพันธ์ที่มีกับพ่อและแม่ก่อนการหย่าร้าง ส่วนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องพ่อแม่ ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ภายหลังการหย่าร้าง ถ้าพ่อแม่ยังมีความขัดแย้งกันรุนแรง เด็กก็มักจะปรับตัวได้ไม่ดี การปรับตัวของพ่อแม่ที่เป็นฝ่ายเลี้ยงลูก ถ้ามีการปรับตัวดีก็จะทำหน้าที่เลี้ยงลูกได้ดี ทำให้เด็กปรับตัวได้ไม่ยาก การที่เด็กมีโอกาสติดต่อกับพ่อหรือแม่ที่จากไปอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การปรับตัวดีขึ้น โดยเฉพาะถ้าพ่อหรือแม่ที่อยู่ด้วยให้การสนับสนุนในเรื่องนี้ เช่น แม่ไม่ขัดขวางเมื่อพ่อมาเยี่ยมลูก เมื่อพ่อแม่สามารถช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีจัดการกับความรู้สึกทางลบเกี่ยวกับการหย่าร้างได้สำเร็จ จะช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีขึ้น เมื่อพยายามกระทำสิ่งต่อไปนี้โดยเข้าใจความรู้สึกของลูกและของอดีตคู่สมรส มองอดีตคู่สมรสเป็นพ่อแม่ผู้มีสิทธิร่วมกับคนในการปกครองลูก ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีต่อกัน สร้างขอบเขตที่เหมาะสมกับบทบาทใหม่ของตน เช่น พ่อไม่มาวุ่นวายในเรื่องที่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของแม่ หรือไม่มาวุ่นวายกับการที่แม่ไปมีความสัมพันธ์กับผู้ชายคนใหม่ มีความยืดหยุ่นเพียงพอ และพร้อมที่จะรับความช่วยเหลือจากระบบอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น จากเครือญาติหรืออดีตคู่สมรสของตน พ่อแม่ฝ่ายที่เลี้ยงดูให้ความเคารพในสิทธิของเด็กที่จะมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ฝ่ายที่จากไป และสนับสนุนให้เด็กและพ่อ/แม่ฝ่ายที่จากไปสามารถแสดงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้

4. ระยะฟื้นตัว การหย่าร้างไม่ใช่การสิ้นสุดของครอบครัว แต่เป็นการจัดองค์กรใหม่ จากครอบครัวเดียวที่มีพ่อ-แม่-ลูก มาเป็นครอบครัวเดี่ยวสองครอบครัว คือ เป็น “บ้าน” ของ “พ่อ” ฝ่ายหนึ่ง และ ของ “แม่” อีกฝ่ายหนึ่ง ครอบครัวใหม่นี้จะต้องใช้เวลาในการปรับตัวและหา

จุดสมดุลสำหรับทุกคน เช่น แม่ซึ่งต้องหาเลี้ยงลูกตามลำพังอาจต้องปรับเวลาในการทำงานเพื่อให้มีเวลามากดูแลลูกมากขึ้น ในกรณีที่มีเคสทำงานนอกบ้านมาก่อนก็อาจจะต้องหางานทำเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น

ในระยะพินตัวนี้หญิงและชายจะต้องหันมาเอาใจใส่ตนเองในฐานะปัจเจกบุคคลที่มีความต้องการและความใฝ่ฝันของตนด้วย ผู้หญิงบางคนเคยพึ่งพาสามีมากเกินไป และขาดความมั่นใจในการใช้ชีวิตตามลำพัง เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงและต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้นก็อาจจะเกิดความโดดเดี่ยวและวิตกกังวลร่วมได้ แต่ผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกอิสระและมีความพอใจกับชีวิตที่ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งของใคร หญิงชายส่วนมากผ่านระยะพินตัวนี้ได้อย่างยากลำบากและเกิดปัญหาทางอารมณ์เรื้อรัง แต่บางคนสามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้อย่างมีความสุข ชีวิตใหม่นี้อาจมีรูปแบบแตกต่างกันไป เช่น ถ้าไม่มีลูกก็อาจใช้ชีวิตโสดอีกครั้งหนึ่ง ถ้ามีลูกก็อาจเลี้ยงดูลูกตามลำพังหรือแต่งงานใหม่

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 32) กล่าวว่าลูกกับพ่อหรือแม่ที่ทำงานหน้าที่เลี้ยงดูตามลำพัง (single parent) นั้น จะมีความผูกพันใกล้ชิดกันมากกว่าครอบครัวธรรมดา ทั้งนี้เพราะประสบการณ์แห่งการสูญเสียที่มีร่วมกันทำให้ต้องคอยประคับประคองซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเกินไปนี้อาจมีผลหลายอย่าง ได้แก่

1. พัฒนาการทางจิตใจของเด็กอาจมีปัญหา เพราะเด็กไม่สามารถแยกตัวเป็นอิสระจากพ่อแม่ที่เลี้ยงดูตนได้เหมือนเด็กทั่วไป
2. สืบเนื่องมาจากพัฒนาการทางจิตใจ พัฒนาการทางสังคมของเด็กจะบกพร่องไปด้วย เพราะความใกล้ชิดที่มากเกินไปกับพ่อแม่ ทำให้การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปได้ยาก
3. ลูกจะเกิดปัญหาพฤติกรรมได้ง่าย ทั้งนี้เพราะในครอบครัวปกติ พ่อและแม่จะช่วยกันแบ่งเบาภาระและความรับผิดชอบภายในบ้าน แต่ในครอบครัวแบบนี้พ่อแม่จะต้องรับผิดชอบทุกอย่างเพียงผู้เดียว นอกจากนี้ภายหลังการหย่าร้างยังมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นทางการเงิน งานบ้านและงานอาชีพ ทำให้การดูแลลูกมีความบกพร่องได้
4. ครอบครัวทั่วไปพ่อแม่ฝ่ายหนึ่งจะทำหน้าที่เป็น “กันชน” เมื่อมีปัญหาระหว่างลูกกับพ่อแม่อีกฝ่ายหนึ่ง ทำให้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่รุนแรงจนเกินไป เช่น แม่อาจเป็นคนคอยรั้งพ่อไว้ไม่ให้บันดาลโทสะกับลูก ในกรณีที่มีพ่อแม่เพียงคนเดียวจะไม่มีใครทำหน้าที่เป็นกันชนได้ ความสัมพันธ์อาจมีปัญหาเพราะเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นมา ลูกก็ไม่ว่าจะหันหน้าไปหาใคร ความขัดแย้งหรือความโกรธอาจรุนแรงเกินกว่าที่ควรก็ได้

5. ลูกอาจมีอำนาจมากเกินไปในบ้าน เพราะลูกต้องทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาของพ่อแม่ รวมทั้งกลายเป็นเพื่อนของพ่อแม่ แท้จริงแล้วสิ่งเหล่านี้เป็นหน้าที่ของกลุ่มสมรสที่จะทำให้แก่กัน การมีอำนาจมากเกินไปเช่นนี้ย่อมจะทำให้พ่อแม่ควบคุมลูกไม่ได้

6. ลูกต้องรับภาระหลายอย่างแทนพ่อแม่ที่จากไปทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่กว่าวัย คิดมาก วิดกกังวล มีความโกรธและความขมขื่น เพราะตนเองต้องรับผิดชอบมากเกินไป และความ ต้องการเลี้ยงเด็กทั่วไปไม่ได้รับการตอบสนอง นอกจากนี้เมื่อมีเวลาที่ลูกต้องจากบ้านไปด้วยสาเหตุใดก็ตาม เช่น ไปศึกษาต่อหรือแต่งงานแยกครอบครัวออกไป ก็อาจจากไปด้วยความรู้สึกผิดว่าตน จะทิ้งพ่อแม่ให้อยู่คนเดียวโดยไม่มีใครช่วยเหลือดูแล ความรู้สึกผิดนี้อาจฝังใจอยู่เป็นเวลานานก็ได้

การหย่าร้างทำให้เกิดระบบย่อยขึ้นมาใหม่เรียกว่า visiting subsystem ซึ่งประกอบด้วย ลูกและพ่อแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดู แต่มาเยี่ยมเป็นครั้งคราว ระบบนี้เป็นเหมือนครอบครัวเล็ก ๆ ซึ่งรวมตัวกันขึ้นชั่วคราวแล้วก็จากกันไป ไม่มีความคงทนถาวรหรือมีขอบเขตที่แน่นอน (พูนสุข ช้วยทอง 2548 : 22)

ภายในระบบนี้มีลักษณะหลายอย่างที่อาจทำให้เกิดปัญหา เช่น ในระหว่างการมาเยี่ยม พ่อแม่อาจพยายามทำกิจกรรมหลายอย่างที่อาจทำให้เกิดปัญหา เช่น ในระหว่างการมาเยี่ยม พ่อแม่ อาจพยายามทำกิจกรรมหลายอย่างกับลูกหรืออาจพยายามพรีสอนสิ่งต่าง ๆ มากมายให้ลูกเพื่อ ทดแทนเวลาที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน นอกจากนี้พ่อแม่อาจตามใจลูกเกินไป ปรนเปรอลูกด้วยวัตถุ สิ่งของเพื่อทดแทนความรักความอบอุ่นที่ลูกขาดไป พ่อแม่จะไม่ค่อยมีอำนาจเหนือลูกเนื่องจาก ไม่ได้เป็นคนเลี้ยงดูลูก โดยตรง ดังนั้นการอบรมระเบียบวินัยจะทำให้ไม่เต็มที่ และบางทีอาจไม่ กล้าอบรมลูกเลยก็ได้ เด็กอาจยังโกรธพ่อแม่ที่ทิ้งตนไป ความขมขื่นจะขัดขวางความสัมพันธ์ ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่อาจแปลปฏิกิริยาโกรธของเด็กว่าเด็กไม่ต้องการตน แทนที่จะ ให้ลึกลงไปว่า ลูกกำลังขาดความมั่นคงทางใจและกำลังทดสอบว่าพ่อแม่รักตนจริงหรือไม่ ลูกอาจ รู้สึกว่าพ่อแม่เป็นคนแปลกหน้า ส่วนพ่อแม่เองก็ไม่คุ้นเคยกับนิสัยใจคอของลูก ทำให้ขาดความ มั่นใจในการปฏิบัติต่อลูก ความรู้สึกนี้จะทำลายความมั่นใจในการเป็นพ่อแม่และความพยายามที่จะ รักษาความสัมพันธ์กับลูกไว้ นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูลูกขาดการติดต่อกับลูกและ หายหน้าไปในที่สุด ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบใหม่นี้จะลดลง ถ้าพ่อแม่ที่เป็นฝ่ายเลี้ยงดูลูกมีใจกว้าง พอและพยายามสนับสนุนให้ลูกมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่แยกไป พยายามช่วยฝ่ายหลังให้มีความ รู้สึกที่ดีและมีความมั่นใจในการปฏิบัติต่อลูก ทั้งหมดนี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อพ่อกับแม่ สามารถจัดการความโกรธที่มีต่อกันและพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในฐานะพ่อแม่ไม่ใช่ ในฐานะคู่สมรส (จำลอง ดิษยนิช และ พรหมเพรา ดิษยนิช 2545 : 29-30)

จะเห็นว่าส่วนใหญ่พบว่าเด็กที่มีพ่อและแม่เลี้ยงดูตามลำพังโดยเฉพาะแม่เป็นผู้เลี้ยงดูนั้นจะเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้มากกว่าเด็กที่มีทั้งพ่อและแม่ เช่น อาจมีพฤติกรรมเกรง ขาดความขี้คิด มีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้าและมีปัญหาในการเข้าสังคม ดังนั้นครอบครัวที่มีพ่อแม่หรือแม่เลี้ยงดูตามลำพังจึงจัดเป็นครอบครัวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และควรได้รับการช่วยเหลือดูแลเป็นพิเศษ

### ผลกระทบของการหย่าร้าง

การหย่าร้างก่อให้เกิดผลกระทบทั้งในระดับบุคคลและในระดับครอบครัว กล่าวคือเมื่อครอบครัวเผชิญกับเหตุการณ์หย่าร้างซึ่งเป็นภาวะวิกฤตรุนแรงของครอบครัว ย่อมมีผลกระทบต่อครอบครัวไม่มากนักน้อย หากครอบครัวปรับตัวไม่เหมาะสมย่อมทำให้เหตุการณ์นั้นกลายเป็นภาวะวิกฤตของครอบครัว ถ้าสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์หย่าร้างจะมีผลโดยรวมต่อสมาชิกครอบครัวทุกคน มีผลต่อบรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว ความสงบสุขของครอบครัว ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ผลกระทบของการหย่าร้างในระดับบุคคลซึ่งอาจเป็นด้านบวกหรือลบแล้วแต่เหตุการณ์ สำหรับผลกระทบในด้านบวกพบว่ามีความเป็นอิสระในการตัดสินใจมากขึ้น ช่วยให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น และเป็นไปตามที่ได้คาดหวังไว้ก่อนมีการหย่าร้างนอกจากนี้การหย่าร้างทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น มีงานทำ มีรายได้เป็นของตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยคู่สมรสของตน (สุภรณ์ ลิ้มอารีย์ และพนม ลิ้มอารีย์ 2538 : 20) ส่วนผลกระทบในด้านลบเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตที่ไม่พึงประสงค์สำหรับความสัมพันธ์นั้นสิ้นสุดลงทั้งชายและหญิง ย่อมรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เสียใจเศร้าใจ หรือนอนไม่หลับ ซึ่งแสดงออกทั้งจากกิริยาท่าทางและคำพูด หากภาวะวิกฤตนั้นไม่ถูกแก้ไขหรือบรรเทาบางลงจะทำให้อาการดังกล่าวเป็นเรื้อรังจนในที่สุดอาจเกิดโรคทางกายได้ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป คือประสิทธิภาพของ natural killer cell ลดลง จำนวน T cells ลดลง การตอบสนองต่อ mitogen ลดลง การสร้าง interferon ลดลง การตอบสนองของ antibody ต่อวัคซีน ไวรัสไข้หวัดใหญ่ลดลง การเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อนานกว่าปกติและบาดแผลที่เกิดขึ้นหายช้ากว่าธรรมดา (สมภพ เรื่องตระกูล 2547: 41) การหย่าร้างจัดเป็นการสูญเสียที่สำคัญในชีวิตของบุคคลและเป็นความเครียด ที่รุนแรงเป็นอันดับ 2 รองจากการเสียชีวิตของกลุ่มสมรส ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสเป็นสิ่งที่มียุทธพลมาก เพราะในความสัมพันธ์นี้เองที่ความต้องการพื้นฐานทางอารมณ์ของชายและหญิงได้รับการตอบสนองไม่ว่าจะเป็นความรัก ความอบอุ่นนี้สิ้นสุดลงชายหญิงจะเกิดความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกสับสน โกรธ และเศร้าโศก ปฏิภิกิริยานี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเศร้าโศกจาก

การสูญเสีย ซึ่งจะรุนแรงมากในช่วงแรกและจะค่อยๆลดลงในสิ้นปีแรก แต่อาจใช้เวลานานหลายปีจึงจะสิ้นสุดลง ผลกระทบต่อตัวคู่สมรสเกิดไม่ทั้งทางด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ด้านสุขภาพพบว่า ผู้ที่หย่าร้างมักเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่สมรสหรือเป็นโสด การหย่าร้างนั้นนำมาซึ่งความเศร้า และเป็นบาดแผลภายในใจของผู้ที่หย่าร้าง ทำให้ผู้ที่หย่าร้างต้องเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีความสุข มีความเครียด ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนออกไปและก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจได้ นอกจากนี้จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกา คานาดา พบว่า การหย่าร้างมีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย ในฟินแลนด์พบว่าการเพิ่มขึ้นร้อยละ 1 ของอัตราการหย่าร้างจะมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.24 ในเพศชาย และร้อยละ 0.12 ในเพศหญิง สำหรับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจที่มีต่อผู้ที่หย่าร้าง พบว่าฝ่ายหญิงมักได้รับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจมากกว่าฝ่ายชายและฝ่ายหญิงจำนวนไม่น้อยที่เมื่อหย่าร้างแล้วต้องเลี้ยงตัวเอง นอกจากนี้ส่วนใหญ่นับแต่อยู่กับมารดาและมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้รับการส่งเสียจากบิดาและมารดาทำงานไม่ได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอจะทำให้ครอบครัวอยู่อย่างแร้นแค้น ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่บีบบังคับให้มารดาต้องทำสิ่งผิดกฎหมาย เช่น อาชญากรรม หรือโสเภณี ส่วนผลกระทบทางด้านสังคมที่มีต่อผู้ที่หย่าร้างส่วนมากเป็นการปรับตัวในสังคมเพราะ คนที่หย่าร้างมักถูกนิทาในแง่ร้าย หรือไม่ได้รับการยอมรับจากญาติพี่น้อง ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ของสังคมเดิมต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมใหม่ตามความต้องการที่แตกต่างกันไป (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 63-64)

ผลกระทบต่อเด็ก การหย่าร้างเป็นเหตุการณ์ที่สะเทือนใจเด็กโดยเด็กจะได้รับผลกระทบ 2 ด้านคือ ด้านบุคลิกภาพและสุขภาพจิต เด็กจะเห็นว่าการหย่าร้างของพ่อแม่เป็นวิกฤตการณ์เลวร้ายที่กระทบกระเทือนจิตใจ และส่งผลกระทบยาวต่อชีวิตเด็กด้วย (กวี สุวรรณกิจ 2541: 38) ปฏิกริยาที่เด็กมีนั้นขึ้นกับเพศ อายุ พื้นอารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญา อาการที่พบส่วนใหญ่ได้แก่ อาการซึมเศร้า โกรธ ขาดสมาธิในการเรียนและวิตกกังวลต่ออนาคต นอกจากนี้เด็กยังมีความขัดแย้งในจิตใจไม่รู้ว่าจะเข้าข้างพ่อหรือแม่ (lovely contics) ทั้งยังมีความใฝ่ฝันจะให้พ่อแม่กลับคืนดีกันอีกด้วย เด็กบางคนอาจจะถูกดึงเข้ามาในความขัดแย้งของพ่อแม่ เช่น ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการต่อสู้ระหว่างพ่อกับแม่ หรือเป็นคนกลางในการสื่อสารเนื่องจากพ่อแม่สื่อสารกันเองตรง ๆ ไม่ได้ ทั้งหมดนี้ทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาไปตามทิศทางที่เหมาะสม การหย่าร้างก่อให้เกิดความแค้นแก่เด็ก ๆ เป็นอย่างมากซึ่งเด็กที่มาจากครอบครัวที่เป็นปีกแผ่น ทั้งปัญหาทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย หรือปัญหาพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมเกร่ ก้าวร้าว เป็นต้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2545: 22)

เด็กที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ การหย่าร้างแยกทางกันที่เกิดขึ้นเมื่อลูกอยู่ในวัยรุ่น จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กได้มาก โดยอาจทำให้พัฒนาการนั้นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรจะเป็นไปได้ วัยรุ่นต้องรับมือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามปกติของพัฒนาการ และความบาดหมางของบิดามารดา ในเวลาเดียวกันทำให้พึ่งตนเองได้และเป็นตัวของตัวเอง การจะไปถึงจุดนั้นได้วัยรุ่นต้องปรับความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อและแม่ให้มีความเข้มข้น (intensity) น้อยลงโดยวัยรุ่นจะเหินห่างจากพ่อแม่มากขึ้น บางครั้งอาจเหินห่างจากพ่อหรือแม่คนหนึ่ง และไปใกล้ชิดกับอีกคนหนึ่งแทน เมื่อพ่อหรือแม่คนหนึ่งจากไปเพราะการหย่าร้าง กระบวนการดังกล่าวจะเป็นไปได้ยากขึ้น เพราะการที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ทำให้วัยรุ่นต้องเข้ามาใกล้ชิดกับพ่อหรือแม่ผู้นั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีมาก่อน การมาอยู่ใกล้ชิดกันก็จะทำให้วัยรุ่นอึดอัดใจ ถ้าเคยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็อาจเกิดความผูกพันที่มากเกินไป บางครั้งพ่อแม่ก็เป็นฝ่ายเข้ามาผูกพันกับลูกมากขึ้นเพื่อทดแทนความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้น ผลที่ตามมาคือ วัยรุ่นไม่สามารถแยกตัวเองออกไปจากพ่อแม่ และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับคนภายนอกได้ ความรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่ผิดและเป็นสาเหตุของการหย่าร้างจะทำให้วัยรุ่นพยายามรับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น บางคนพยายามทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่จากไป เช่น ทำสิ่งต่าง ๆ ที่พ่อเคยทำให้แม่ พยายามดูแลแม่มากขึ้น หรือคอยใกล้ชิดเป็นเพื่อนแก้เหงาของแม่ วัยรุ่นบางรายทนความใกล้ชิดกับแม่ไม่ได้ ก็จะมีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองเร็วเกินไป เช่น ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านก่อนที่ตนจะพร้อมหรือไปใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนฝูง บางรายอาจหนีออกจากบ้านหรือไม่ก็แต่งงานแยกครอบครัวออกไปเร็วกว่าที่ควร มีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างมีมโนภาพแห่งตนต่ำกว่า ซึมเศร้ามากกว่า วิตกกังวลมากกว่า และมีสุขภาพจิตใจโดยรวมเสื่อมมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวปกติ แต่มีวัยรุ่นหลายคนมีการปรับตัวในเชิงบวก โดยทุ่มเทความสนใจให้กับสิ่งที่มีประโยชน์ เช่น การเรียน กีฬาหรือกิจกรรมต่าง ๆ แต่หลายคนก็อาจทำสิ่งที่ผิด โดยเข้าร่วมกับแก๊งค์อันธพาลหรือหันไปใช้สารเสพติด ฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอกและเอกลักษณ์ของวัยรุ่นคนนั้นว่ามีความมั่นคงเพียงไร (ธีรวัฒน์ นิจนตร 2520 : 57-58)

ด้านที่สองการหย่าร้างนั้นมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตบุตรของผู้ที่หย่าร้างพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำกว่าเด็กครอบครัวปกติ เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็กต้องการความรักจากทั้งบิดา และมารดา นอกจากนี้เด็กชายที่อยู่กับมารดาก่อนอายุ 5 ปี มักเกิดภาวะขาดบิดาในวัยเด็กซึ่งเป็นองค์ประกอบของการเกิดโรคจิตทางเพศ ผลกระทบของการหย่าร้างต่อบุตรจะเกิดขึ้นได้ ทั้งระยะก่อนหย่าร้างและหลังหย่าร้าง ช่วงก่อนการหย่าร้างนั้นบิดามารดามีความขัดแย้ง ทะเลาะ ทูบตี มินตึง อารมณ์เสีย บุตรจะรู้สึกอึดอัดขาดความสุข หลังการหย่าร้างเด็กจะรู้สึกสูญเสีย กลัวถูกทอดทิ้ง ต้องการความรัก ขาดความ

เชื่อมั่นในตัวเอง สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคม มีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม พบว่าเด็กที่มีครอบครัวแตกแยกมักมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น ลักขโมย หรือเสพของมีเงินเมาหรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ เป็นต้น มากกว่าเด็กครอบครัวปกติ โดยเด็กก่อนวัยรุ่น จะมีความโกรธ และต่อต้านฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จิตใจหวั่นไหวในความเป็นตัวของตัวเอง สำหรับเด็กวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล ตกใจ เศร้าเสียใจ และรู้สึกเป็นปมด้อยอย่างรุนแรงในชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างเมื่อโตขึ้นมีครอบครัวก็จะมีความเสี่ยงต่อการหย่าร้างสูงขึ้นด้วย (ธีรวัฒน์ นิเจนตร 2520 : 61)

ประการสุดท้ายการหย่าร้างจะมีผลกระทบต่อสังคมด้วย โดยพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มักก่อปัญหาต่อสังคมในต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กเร่ร่อนจรจัด จากการศึกษาพบว่า การติดยาเสพติดของเยาวชนในกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังทางด้านครอบครัวของเด็ก โดยเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการติดยาเสพติดในอัตราที่สูงกว่าเด็กครอบครัวปกติ นอกจากนี้ การที่บิดามารดาแต่งงานใหม่สามารถทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ง่ายขึ้น เช่น การทำทารุณ ทบตีลูกเลี้ยง หรือการที่เด็กหญิงถูกพ่อเลี้ยงล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น การหย่าร้างยังส่งผลให้ระยะเวลาเจริญพันธุ์สั้นลง โดยเฉลี่ยอายุแรกสมรสของผู้หญิงในกรุงเทพมหานคร คือ 25 ปี ช่วงการเจริญพันธุ์ สิ้นสุดที่ 49 ปี ดังนั้น โดยเฉลี่ยผู้หญิงในกรุงเทพมหานครมีช่วงเจริญพันธุ์ 25 ปี ถ้าเกิดการตายหรือการหย่าร้าง ช่วงการเจริญพันธุ์จะยิ่งสั้นลง พบว่าการหย่าร้าง และแยกกันอยู่ ส่งผลต่อการเจริญพันธุ์มากกว่าการเป็นหม้าย การลดลงของช่วงเวลาการสมรสส่งผลต่อโครงสร้างของประชากรได้ (ณัฐนารี เอมองค์ 2544 : 28)

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทผู้หญิง

การเน้นบทบาทของความเป็นแม่ของผู้หญิง นำไปสู่บทบาทที่ตรงข้ามที่พบอยู่เป็นสากลในโลก ระหว่างบทบาทที่ถูกจำกัดอยู่กับงานบ้านกับบทบาทของงานที่เกี่ยวข้องกับสาธารณชนหรืองานนอกบ้าน (ปราณี วงษ์เทศ 2544 : 30) ได้เสนอแนวคิดนี้ว่าเป็นเรื่องซึ่งแน่นอนว่าเป็นเรื่องของความไม่เท่าเทียมกัน เพราะการที่ผู้หญิงจะต้องถูกจำกัดบทบาทอยู่ในแวดวงของงานบ้านทำให้ไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงสิ่งที่เรียกว่าอำนาจ ชื่อเสียง และค่านิยมทางวัฒนธรรม ที่กลายเป็นอภิสิทธิ์ของบุรุษเท่านั้น และสถานภาพผู้หญิงจะต่ำสุดในสังคมที่มีความแตกต่างอย่างชัดเจน ระหว่างขอบเขตกิจกรรมภายในบ้านและนอกบ้าน โดยเฉพาะถ้าเป็นสังคมที่ผู้หญิงต้องอยู่บ้านโดยลำพังในบ้าน ภายใต้อิทธิพลหรือสิทธิอำนาจของบุรุษคนเดียว ฐานะผู้หญิงจะสูงขึ้น ถ้าสามารถอ้างสิทธิ์ได้ไม่ว่าจะจากการสวมบทบาทของบุรุษ หรือสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคมของตนด้วยการสร้างฐานะ ตำแหน่ง และค่านิยม

อคิน รพีพัฒน์ (2533 : 77) ได้กล่าวว่าลูกสาวไม่สามารถบวชทดแทนบุญคุณพ่อแม่ได้ เช่นเดียวกับลูกชาย ลูกสาวจึงต้องตอบแทนด้วยวิธีการอื่น เช่น ดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ยามแก่เฒ่า ช่วยเหลืองานบ้าน เลี้ยงดูอุปการะน้อง รวมทั้งหาเงินเพื่อจุนเจือครอบครัว ผู้หญิงไทยจึงจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจมากเป็นพิเศษ และงานในครอบครัวในฐานะลูกสาว ต้องตอบแทนด้วยวิธีการอื่นต่างจากลูกชาย

จากแนวคิดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าในสังคมปัจจุบันสิทธิความเท่าเทียมระหว่างชายและหญิงได้รับการยอมรับมากยิ่งขึ้น เพียงแต่หน้าที่บางหน้าที่ของผู้หญิงไม่สามารถกระทำได้ เช่นเดียวกับฝ่ายชายแต่ก็สามารถชดเชยด้วยวิธีการที่ผู้หญิงสามารถทำได้ การเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมได้นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงการทำงานของผู้หญิงมากยิ่งขึ้น ผู้หญิงได้รับการยอมรับด้านการมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจในครอบครัวมากยิ่งขึ้นกว่าอดีต

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้และการปรับตัว

#### 3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้

เนื่องจากผู้หญิงในปัจจุบันมีการศึกษาสูงขึ้น ทำให้โอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ก็มากขึ้นตามไปด้วย ประกอบกับสื่อสารต่างๆ ทางวิทยุ ทำให้ผู้หญิงสมัยนี้ได้เห็นรูปแบบหรือ วิถีชีวิตของคนในสังคมมากขึ้น วิสัยทัศน์ และโลกทัศน์กว้างขึ้น จึงมีการเรียนรู้จากทั้งประสบการณ์ของตนเองและประสบการณ์ของคนอื่นมาปรับใช้ในการดำรงชีวิต สมบูรณ์

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน (2526:123) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเกิดจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการที่ผู้เรียนปรับตนเองเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ครอบคลุมถึงระบบการทำงานต่างๆของร่างกาย รวมถึงด้านอารมณ์ ทัศนคติ การปรับตัว ด้านสังคม

บุษบง จันทเลิศ (2539 : 18) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเรียนรู้ว่าการเรียนรู้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัวและด้านสังคม แนวคิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องการเรียนรู้โดยตรง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ นับว่ามีการเรียนรู้โดยตรง ถือว่ามีการเรียนรู้เกิดขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้

ถวิล ธาราโกชน (2545 : 46) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตของคนเราและเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ มนุษย์ทุกคนจะมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวจากคำสั่งสอนของบุคคลในครอบครัวบุคคลอื่น การสังเกตจากสภาพแวดล้อม ซึ่งคนจะรับรู้สิ่งต่างๆและสามารถคิดหาเหตุผลเองได้

ดังนั้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการเรียนรู้ หรือการปรับเปลี่ยนแบบแผนพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ และเป็นได้ทั้งที่สังคมยอมรับและสังคมไม่ยอมรับ ที่เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ความคิด ความเชื่อ และพัฒนาการของการกระทำภายใต้เงื่อนไขของบรรทัดฐาน แบบแผน สถานการณ์ สภาพแวดล้อม เวลา บทบาท และสถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกัน และมีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างกัน

### 3.2 ทฤษฎีการปรับตัว

#### ความหมายการปรับตัว

สุชา จันทรเฒ (2536 : 135) สรุปว่า การปรับตัวคือกระบวนการ ที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตรงเท่าที่เขาดำรงชีวิตอยู่ มนุษย์ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงานเพื่อนำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อสนองความต้องการทางกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้การปรับตัวทำให้เกิดแรงผลักดันจากภายนอกที่มากระทบตัวบุคคล และสภาวะจิตใจที่ได้รับ ทำให้เกิดภาวะกระตุ้นความต้องการที่เกิดขึ้น บุคคลจึงมีความจำเป็นที่ต้องใช้การไตร่ตรองและการเลือกสรรเพื่อให้ได้มาซึ่งความปรารถนาและความต้องการที่เหมาะสมกับตนเอง

พรพรรณ จันทรถง (2544 : 10) สรุปว่าการปรับตัว หมายถึงกระบวนการที่เป็นไปตามความต้องการจากแรงผลักดันภายในจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ ลดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความต้องการต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นความต้องการจากแรงผลักดันภายนอก เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

วราภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545 : 3) สรุปว่าการปรับตัวคือกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ คับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นๆสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆได้

ศิริสุข ทองสนธิ (2538 : 36) ให้ความหมายของการปรับตัว ว่าเป็นวิธีการที่คนเราปรับตัวเป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่คน กระบวนการปรับตัวนี้เกิดจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการแบบต่างๆในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดาหรือมีอุปสรรคขัดขวางต่างๆกันไป

จากความหมายดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียต่อตนเอง

และผู้อื่น เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุขแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

### แบบแผนของการปรับตัว

เนื่องจากบุคคลทุกคนต้องมีการปรับตัวเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้อย่างรอดปลอดภัยและมีความสุขดังนั้นความสำเร็จในการทำงาน การเอาชนะตนเองหรืออุปสรรคต่าง ๆ ตลอดทั้งการได้มีส่วนช่วยเหลือผู้อื่นบ้างจึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่มีความสุขดังกล่าว อย่างไรก็ตาม แต่ละบุคคลต่างก็มีแบบแผนของการปรับตัวของตนเองตามความแตกต่างของบุคคล

ลักษณะ ศรีวิวัฒน์ (2545 : 42) ได้แบ่งแบบแผนการปรับตัวเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะหรือการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustmen) สำหรับการปรับตัวแบบนี้จะเป็นแบบสู้หรือถอย จะเห็นว่าคนเราตามปกติเมื่อเกิดความขัดข้องใจแล้วจะสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคแต่หากสู้ไม่ได้ก็จะถอยหนี

2. การปรับตัวที่มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหรือสอดคล้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้บุคคลที่เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะพยายามปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาลดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเองและให้สอดคล้องกับสถานการณ์จนได้

### กระบวนการปรับตัว

ในเรื่องกระบวนการปรับตัวนี้ ลักษณะ ศรีวิวัฒน์ (2545 : 44-46) กล่าวถึงระดับของกระบวนการปรับตัวและลักษณะของกระบวนการปรับตัวดังนี้

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1.1 การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Concious Attemptr of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 ทางคือ

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้

1.2 การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ เขาก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่ากลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวนี้บุคคลใช้เพื่อการรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหายหรือสัคดีศรีนั่นเอง เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

2. ลักษณะกระบวนการปรับตัว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสุขสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือข้อสงสัยเหลืออยู่

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาอุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่เขาอาจมีวิธีที่ทำให้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลให้ลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจ นั้นยังคงมีค้างอยู่การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเอง การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์

### กลไกในการปรับตัว

เมื่อบุคคลประสบปัญหาหรือความไม่สบายใจจะมีวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความไม่สบายใจนั้น ๆ นักจิตวิทยาหลายท่านยอมรับว่าความเครียดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพราะว่าความเครียดนั้นเกิดจากความวิตกกังวล ความกลัว ความขัดแย้งในใจ หรือความคับข้องใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น การนอนไม่หลับ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือปวดศีรษะอย่างรุนแรง ลักษณะ ศรีวิวัฒน์ (2545 : 49-51) สรุปว่าโดยปกติมนุษย์เราจะมีกลไกลดหรือคลายความเครียดได้มากมายหลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว (Reaction of Adjustment) หากมีตัวเร่งความเครียดเกิดขึ้นจะเกิดปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 อาการบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่งอันเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารีจะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

1.2 อาการต่อต้าน (Resistance stage) ในระยะช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา จะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิด ระดับการสมดุลทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

1.3 ขั้นหยุดการทำงาน (Euthasion Stage) ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายคงรักษาสภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังมีอยู่ต่อไป อาจเกิดการตอบโต้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

จะเห็นได้ว่าตัวเร่งความเครียดต่าง ๆ จะมีผลต่ออารมณ์ ถ้ามีความตกใจหรือมีความโกรธจะมีการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยจะมีเซลล์ประสาท รับความรู้สึกส่งไปยังสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน CRH ผ่านเข้าไปในเส้นเลือดไปกระตุ้นต่อมใต้สมอง (Pituitary) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิกหรือ ACTH ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไต ส่วนคอร์เทกซ์เป็นผลทำให้กลูโคคอร์ติคอยด์หลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่ม ความเครียดก็เกิดขึ้น เมื่ออยู่ในภาวะฉุกเฉินระบบประสาทส่วนที่เรียกว่า ซิมพาเทติก (Sympathetic) จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเมดูลา (Medulla) หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมามากกว่าปกติในขณะที่ร่างกายมักมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบอื่น ๆ

## 2. วิธีการเผชิญปัญหาหรือโต้ตอบปัญหาโดยอัตโนมัติ มีลักษณะดังนี้

2.1 การร้องไห้ นักว่าเป็นการตอบโต้ปัญหาแบบหนึ่งที่บุคคลต้องเผชิญปัญหา เพราะการร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียด ความปวดร้าว ความเจ็บใจ ความน้อยใจ ความเสียใจ หรือความวิตกกังวลให้คลายลงได้ และภายหลังการร้องไห้อารมณ์ของบุคคลนั้นจะค่อย ๆ สงบ คลายความวิตกกังวล หรือความเครียดเข้าสู่สภาพปกติได้

2.2 การระบายออกด้วยคำพูดเป็นกลไกที่ช่วยลดอารมณ์เครียด ช่วยให้บุคคลระบายความอัดอั้นตันใจ ความทุกข์ร้อนต่าง ๆ และจะทำให้สามารถเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาแจ่มชัดขึ้น ความคิดต่าง ๆ ใหม่ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงที่พูด นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสที่เขาจะได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น และอาจแนะนำแง่คิดต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2.3 การหัวเราะ บุคคลบางคนเมื่อเผชิญปัญหาอาจจะหัวเราะไม่ว่าจะด้วยตั้งใจหรือประชดประชันก็ตาม หรืออาจทำตลกเพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือความเศร้า หรือความวิตกกังวลใจ โดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันมีแนวโน้มที่จะช่วยลดความเครียดและพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

2.4 การเสาะแสวงหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะวุ่นวายใจ ก็มักจะหาแหล่งที่จะให้ข้อมูลหรือแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจ เมื่อบุคคลที่เขาไปขอความช่วยเหลือจะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจและมีความเชื่อมั่นว่าจะรักษาความลับของเขาไว้ได้

2.5 การพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อรู้สึกเครียดควรหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง อาการเครียดก็จะผ่อนคลายหายไปได้

2.6 การพักผ่อนนอนหลับ ภายหลังจากพักผ่อนนอนหลับแล้วความรุนแรงของปัญหาจะค่อย ๆ คลี่คลายลงไปได้บ้าง ขณะที่กำลังหลับก็อาจจะฝันหรือร้ายก็แล้วแต่เมื่อตื่นขึ้นมา เขาก็จะคิดต่อประสบการณ์ที่เขาได้จากการฝัน และจากช่วงเวลาที่นอนหลับไปนั้นอาจช่วยให้เขาตระหนักวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ อันจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เขาระงับความรู้สึก ความเครียด ความผิดหวังได้ และความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

3. การใช้กลวิธานในการปรับตัวหรือกลไกป้องกันทางจิต (Defense Adjustment) เป็นวิธานหรือกลไกที่บุคคลนำมาใช้เพื่อคลายความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ โดยช่วยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจของบุคคลแม้จะเคยประสบกับความล้มเหลวในชีวิตและยังช่วยลดความไม่สบายใจต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความกลัว ความสำนึกผิดต่าง ๆ ซึ่งกลວານในการปรับตัวได้แก่

### 3.1 ประเภทสู้หรือเผชิญปัญหา มีตัวอย่างดังนี้

3.1.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการอ้างเหตุผลเพื่อกลบเกลื่อนและเป็นที่ยอมรับมาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริง สำหรับการกระทำของตนที่ได้ก่อให้เกิดความผิดหวังให้แก่ตนเองเกินกว่าที่จะยอมรับได้ เพื่อรักษาความรู้สึกที่ดีของตนไว้ เช่น สอบได้คะแนนน้อยก็อ้างเหตุผลว่าเพราะมัวแต่ช่วยแม่ขายของไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เป็นต้น

3.1.2 การโยนความผิดให้ผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจะมีการกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุ เช่น นักเรียนที่สอบตกในวิชาต่าง ๆ ก็จะไปโทษว่าครูออกข้อสอบยาก เป็นการย้ายหรือโยนความผิดไปให้ผู้อื่นเพื่อลดความไม่พอใจหรือลดความเครียดของตัวเอง การยึดยึดความจริงเช่นนี้ทำให้ผู้กระทำรู้สึกฟื้นความอับอายและสบายใจขึ้นได้

3.1.3 การระบายอารมณ์ เป็นการย้ายอารมณ์จากบุคคลหรือสิ่งของหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรือสิ่งของหนึ่ง เพื่อลดความไม่พอใจหรือลดความโกรธ เช่น ไม่พอใจในที่ที่กล่าวตักเตือนจึงหันไปดูแมวหรือสุนัขที่อยู่ใกล้ ๆ เป็นต้น วิธีนี้จะเป็นการถ่ายเทอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความสบายใจขึ้น

3.1.4 การชดเชย เป็นการแสวงหาความสำเร็จทดแทนความผิดหวังหรือปมด้อย ซึ่งจะช่วยให้หายเครียดได้ เช่น คนรูปร่างเตี้ยแต่เรียนเก่ง หรือหน้าตาไม่สวยแต่มีน้ำใจคอยช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น วิธีนี้มีส่วนช่วยการปรับตัว 2 ทางด้วยกันคือ ประการแรกช่วยให้ได้สิ่งที่ใกล้เคียงมากที่สุดกับสิ่งที่เราปรารถนาจริงๆ เป็นการทดแทน ประการที่สอง การทดแทนนี้ยังช่วยอำพรางและปิดบังข้อบกพร่องเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลใจไปได้บ้าง

3.1.5 การทดแทน เป็นลักษณะของการประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการแปลงรูปอารมณ์และพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ เช่น แทนที่จะก่อการทะเลาะวิวาทชกต่อยผู้อื่นมาเป็นนักมวยที่สามารถยึดการชกต่อเป็นอาชีพที่ได้รับการยกย่องและยอมรับในสังคม นับเป็นการทดแทนกิจกรรมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมด้วยกิจกรรมที่เป็นที่ยอมรับ

### 3.2 ประเภทหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา มีตัวอย่างดังนี้

3.2.1 การแยกตัวออกไปจากสังคม บุคคลจะใช้วิธีนี้ในกรณีที่ต้องการหนีปัญหาทางออกด้วยวิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล บุคคลประเภทนี้จะขาดความกระตือรือร้น ขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ แต่จะอยู่ตามลำพังเหมือนอยู่ในโลกของตนเอง

3.2.2 การถดถอย เป็นการถอยเข้าสู่พฤติกรรมดั้งเดิมที่ตนเคยใช้ได้ผลมาแล้วในอดีต ซึ่งจะแสดงออกโดยคำพูด หรือการกระทำได้ เช่น การไม่ยอมช่วยตัวเองในเรื่องต่าง ๆ ต้องคอยให้บุคคลอื่นทำให้ เช่น การพูดไม่ชัด หรือลงไปนอนคั่นเมื่อไม่พอใจ เป็นต้น

3.2.3 การหนีเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนา โดยความเจ็บป่วยนี้เป็นจริง ๆ โดยมีได้เสแสร้ง เช่น เด็กที่กลัวพ่อแม่คูเมื่อรู้สึกตัวว่าทำความผิด จะมีการเป็นไข้ไม่สบาย หรือหอบ หายใจไม่ออก เป็นต้น

### 3.3 ประเภทใช้การบำบัด มีตัวอย่างดังนี้

3.3.1 หาที่ปรึกษาโดยไม่เก็บความอึดอัดใจไว้มากจนเกินไป บุคคลที่ควรปรึกษาได้แก่ บิดา มารดา เพื่อนสนิท ครูแนะแนว หรือจิตแพทย์

3.3.2 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาชั่วคราวหนึ่ง แทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น หาเวลาไปพักผ่อนในสถานที่ที่ช่วยให้เกิดความสบายใจเสียชั่วคราว เช่น ลาพักผ่อน โดยไปพักผ่อนที่ชายทะเล สัก 1-2 วัน แล้วค่อยกลับมาเริ่มทำงานใหม่

3.3.3 หลีกเลี่ยงการหวังอะไรให้ได้หมดทุกอย่าง คนที่ตั้งความหวังไว้สูงมักจะเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เมื่อไม่ได้สมหวัง จึงเตรียมความรู้สึกผิดหวังไว้บ้างก็จะไม่รู้สึกผิดหวังมากมายนัก

3.3.4 พยายามนั่งสมาธิเพื่อความสงบในอารมณ์ การนั่งสมาธิเป็นการทำจิตใจให้ว่างจากความคิดอันฟุ้งซ่านทั้งปวง เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจสงบเกิดสติและปัญญา อัน

จะนำมาซึ่งความสงบในจิตใจได้ เมื่อคิดอ่านทำสิ่งใดก็ยอมทำด้วยการมีสติและจะทำให้ได้รับความสำเร็จในสิ่งนั้น ๆ

กลวิธานป้องกันตนเองดังกล่าวมาแล้วนั้น ถ้าใช้ได้อย่างเหมาะสมพอดีสามารถผ่อนคลายความเครียดซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดเป็นปกติในการดำรงชีวิต จะช่วยลดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวลใจ หรือความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ แต่ถ้านำไปใช้บ่อยเกินไปโดยไม่มีเหตุอันควรก็มีแนวโน้มที่จะเกิดโทษ มีผลกระทบต่อการทำงานของบุคคลนั้น คือ จะไม่ยอมรับความจริงและเกิดเป็นปัญหาต่อไป

แต่มีบางครอบครัวที่มีพฤติกรรมแก้ปัญหาไม่เหมาะสมซึ่ง ฉวีวรรณ ลัดยธรรม (2541: 39-41) สรุปได้ 4 ประการคือ

### 1. การลดความเครียดโดยวิธีไม่เหมาะสม

1.1 วิธีการทำร้ายจิตใจกัน เช่น คู่สมรสไม่เข้าใจกัน ต่างคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นการทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกัน บางรายบิดามารดาไม่เข้าใจกันกลับไปคู่ค้าบุตร บุตรจึงเป็นเสมือนแพะรับบาป

1.2 วิธีทะเลาะไม่สนใจพบได้ในกรณีที่คู่สมรสไม่สนใจดูแลเอาใจใส่อีกฝ่ายหนึ่งหรือบิดามารดาแสดงพฤติกรรมทะเลาะบุตร ไม่ให้ความสนใจดูแลเอาใจใส่บุตร

1.3 วิธีการทารุณกรรมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การทารุณกรรมเด็ก การทุบตี ใช้กำลังกันในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการที่ภรรยาทุบตีสามี การที่สามีซ้อมภรรยาหรือการที่ทุบตีบุตร รวมถึงการใช้วิธีการทำร้ายจิตใจอื่น ๆ เช่น การดูค่างกล่าว

### 2. การปฏิเสธปัญหา

การที่ครอบครัวไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น สามีภรรยาที่ต่างฝ่ายมาจากครอบครัวที่มีปัญหาแตกแยก เมื่อตนแต่งงานและพบว่ามีปัญหาระหว่างคู่สมรสแทนที่จะช่วยกันคิดหาทางประนีประนอมแก้ปัญหา กลับคิดว่าเป็นธรรมชาติของชีวิตครอบครัว ที่ไม่จำเป็นต้องแก้ไขเพราะครอบครัวตนเคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน ทำให้ปัญหาครอบครัวไม่ได้รับการแก้ไข จนในที่สุดก็ทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ บางครอบครัวมีลักษณะที่ไม่เปิดเผยความรู้สึกซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างปฏิเสธว่าครอบครัวตนมีปัญหาสัมพันธ์ภาพอาจจะนำมาซึ่งความแตกแยกของครอบครัวได้เช่นกัน

### 3. การแตกแยกหรือสูญเสียสมาชิกในครอบครัว

วิธีการนี้เป็นผลต่อเนื่องจากการปฏิเสธปัญหาของครอบครัว ซึ่งในที่สุดจะลงเอยด้วยการที่ครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง อาจมีการละทิ้งคู่สมรส อาจมีการละทิ้งบุตร เป็นต้น ในครอบครัวที่มีปัญหาต้องดูแลสมาชิกป่วยพิการ หรือผู้อยู่ในวัยชรา อาจต้องนำผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพา

ไปอยู่ที่อื่น เช่น อยู่กับญาติคนอื่นหรือไปอยู่สถานสงเคราะห์ เพราะครอบครัวไม่สามารถจัดการปัญหาของครอบครัวได้

#### 4. การใช้อำนาจในการแก้ปัญหา

วิธีการนี้พบบ่อยในครอบครัวเผด็จการที่มีผู้ใช้อำนาจในการตัดสินใจอย่างเด็ดขาด ซึ่งผลจะทำให้สมาชิกอื่น ๆ ที่ไม่เห็นคล้อยตามกับการตัดสินใจของผู้ใช้อำนาจในครอบครัวนั้น เกิดความไม่พึงพอใจได้ การแก้ปัญหาวิธีนี้อาจทำให้เกิดความรู้สึกแตกแยกในระหว่างสมาชิกครอบครัวได้

เฮโมวิช และ ฮาโกเยียน (Hymovich and Hagoyian, อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ 2544 : 26) ได้แบ่งพฤติกรรมเผชิญความเครียดของครอบครัวเมื่อเผชิญความเครียดที่เป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัว โดยแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบดังนี้

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เป็นการแก้ไข โดยสมาชิกในครอบครัวจะมีการแสวงหาข้อมูลเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการดูแลสมาชิกที่เจ็บป่วย มีการยึดมั่นในการรักษาและปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตในลักษณะการเจ็บป่วยเรื้อรัง

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เป็นการจัดการกับอารมณ์ตึงเครียด โดยสมาชิกครอบครัวจะต้องเผชิญกับความรู้สึกไม่แน่นอนในการรักษา ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ สมาชิกในครอบครัวมีการลดความตึงเครียดต่าง ๆ เช่น พุดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อน ญาติ มีการใช้อารมณ์ขัน

นอกจากนี้ แมคคับบินและคณะ (Mc Cubbin and others, อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ 2544 : 23) ยังได้กล่าวถึงกลวิธีการเผชิญปัญหาของครอบครัว (PSC) ซึ่งมีอยู่ 5 ด้าน ดังนี้

1. การลดปริมาณ หรือความรุนแรงของปัญหา
2. การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือเพิ่ม ได้แก่ การขอคำแนะนำจากผู้ที่เคยประสบการณ์มาก่อนเพื่อให้ครอบครัวที่มีสตรีที่เป็นหัวหน้าครอบครัวภายหลังการหย่าร้าง และมีแนวทางในการแก้ปัญหา การขอความช่วยเหลือจากทีมสุขภาพ

3. การรักษาไว้ซึ่งแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา ได้แก่ การรักษาสัมพันธภาพในสังคมไว้ เพื่อให้รู้สึกมีกำลังใจและมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเพื่อเพิ่มความผูกพันกันในครอบครัว

4. การพยายามลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา ได้แก่ การพุดคุยระบายความรู้สึก การสร้างอารมณ์ขัน และการไม่ติเตียนหรือกล่าวโทษกัน

5. การให้ความหมายต่อสถานการณ์ขึ้นใหม่ โดยตีความในเชิงบวก มองปัญหาในแง่ดี ยอมรับปัญหาเชื่อในความสามารถของครอบครัวว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้

การปรับตัว มนุษย์ทุกคนจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะก่อให้เกิดภาวะเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวตลอดเวลาเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ถ้าปรับตัวได้ไม่ดีก็จะทำให้เกิดพยาธิสภาพต่าง ๆ เกิดขึ้น และจะต้องปรับตัวในสถานการณ์นั้นต่อไป แต่ละบุคคลจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไป การปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน และช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์

สุรางค์ จันทร์เอม ( 2527 : 22-24) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน การปรับตัวเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยวัดจากระดับความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐาน และพฤติกรรมต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่าการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรม ความคิด ความเชื่อของบุคคล ที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตในสิ่งแวดล้อมของตน ดังนั้น ครอบครัวยุคใหม่ที่เกิดการหย่าร้างย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมากมายต่อสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวไปได้ตามปกติ ซึ่งมีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของครอบครัว ดังนี้

1. ความเปราะบางของครอบครัว ซึ่งเกิดจากการสั่งสมของปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัว ถ้ามีมากจะทำให้บั่นทอนความสามารถของครอบครัวในการเผชิญภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น

2. ทรัพยากรของครอบครัว ทั้งในด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และวัสดุ สิ่งของเงินทองที่ครอบครัวมีอยู่หรือสามารถแสวงหาได้ จะช่วยให้ครอบครัวเผชิญภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ของครอบครัว หากครอบครัวมีเจตคติหรือความคิดเชิงบวกย่อมมองปัญหาเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวและสมาชิกครอบครัวทุกคนสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

4. การได้รับการสนับสนุน แรงสนับสนุนทั้งจากภายในครอบครัวจะช่วยส่งเสริมให้ครอบครัวที่อยู่ในภาวะวิกฤตปรับตัวได้ดีผลเป็นที่น่าพอใจ

5. สัมพันธภาพในครอบครัว ครอบครัวที่รักใคร่ปรองดอง อุ่นเย็น และมีความเอื้ออาทรต่อกัน ย่อมช่วยกันปรับตัวฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยดี

6. ทักษะในการจัดการและแก้ไขปัญหา หากสมาชิกในครอบครัวมีทักษะชีวิตที่ดีจะสามารถเผชิญภาวะวิกฤตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน ทำให้ครอบครัวต่างอยู่ในความสมดุลได้ด้วยดีรวมทั้งการแสวงหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ

7. กระบวนการ หมายถึง กระบวนการเชื่อมโยงปัจจัยต่าง ๆ เพื่อใช้ในการปรับตัวของครอบครัว ซึ่งอาจมีอิทธิพลของเชื้อชาติและวัฒนธรรมเกี่ยวข้องในการปรับใช้วิธีการหรือการพิจารณาถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังการปรับตัว

ในระยะหลังวิกฤต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังภาวะวิกฤตมีความคล้ายคลึงกับระยะก่อนวิกฤตต่างกันที่เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดปัญหาทับถมเรื้อรังและมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงแบบแผน ความเชื่อค่านิยมของครอบครัว หากครอบครัวประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ครอบครัวก็สามารถดำรงอยู่ได้ สมาชิกในครอบครัวมีการดำเนินชีวิตที่ปกติสุข และสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทที่ตนได้รับอย่างเหมาะสม การปรับของครอบครัวในระยะหลังวิกฤตจะเป็นไปใน 2 ลักษณะ คือ การปรับตัวที่เหมาะสม และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

#### 4. การปรับตัวของครอบครัวผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

การหย่าร้างเป็นภาวะวิกฤตของครอบครัวที่เกิดขึ้น และมีผลกระทบต่อคู่สมรส บุตร และสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะคู่สมรสที่เป็นผู้หญิง ผลกระทบที่เกิดขึ้นทำให้ครอบครัวผู้หญิงที่หย่าร้างมีปัญหาดังต่อไปนี้ มากมายทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และปัญหาทางด้านสุขภาพทางกาย จิตใจ ทำให้ครอบครัวเกิดภาวะเครียดจากปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ครอบครัวจะต้องมีการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การที่ครอบครัวจะเผชิญปัญหาได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การหย่าร้างที่ผ่านมาว่าเหตุการณ์นั้นมีความรุนแรงกับครอบครัวเพียงใด ครอบครัวให้ความหมายการหย่าร้างว่าอย่างไร นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนทางสังคม ครอบครัวที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าครอบครัวที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยหรือไม่ได้เลย (Thcits 1982: 240, อ้างถึงใน อุมภาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 53) ครอบครัวที่หย่าร้าง การสนับสนุนด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารและสิ่งของ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัวเนื่องจาก การหย่าร้างเป็นภาวะวิกฤตที่รุนแรงสำหรับสตรี ทำให้ผู้หญิงมีความเศร้าโศกสูญเสีย จำเป็นต้องได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ห่วงใย ให้กำลังใจ ครอบครัวต้องการคำชี้แนะ คำปรึกษา ตลอดจนการสนับสนุนด้านเงินทอง วัตถุประสงค์ต่าง ๆ เนื่องจากครอบครัวขาดผู้นำในการหารายได้ การสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวช่วยบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น ช่วยให้ครอบครัวมีการปรับตัวที่ดี ดังนั้น การที่ครอบครัวจะปรับตัวภายหลังการหย่าร้างจะเป็นไปได้เพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้ของครอบครัว การสนับสนุนช่วยเหลือที่ครอบครัวได้รับและความสามารถของครอบครัวในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การหย่าร้างทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในจำนวนสมาชิก มีการสูญเสียสถานภาพทางสังคม สูญเสียและความมั่นคงทางเศรษฐกิจและมีการเปลี่ยนแปลงในเครือข่ายทางสังคม ครอบครัวต้องมีการจัดองค์กรใหม่ ปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่และระบบความสัมพันธ์ รวมไปถึงการสร้างกลไกการปรับตัวของครอบครัวขึ้นมาใหม่ แมคคับบินและคณะ (Mc Cubbin and others 1989:321, อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 55) การหย่าร้างเป็นสิ่งก่อความเครียด (Stresse) จะทำให้เกิดขึ้นในระบบครอบครัว ครอบครัวจะต้องมีวิธีการจัดการกับสิ่งก่อความเครียดนั้น ทั้งนี้เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นและเพื่อให้ครอบครัวกลับไปสู่ชีวิตประจำวันที่มีระเบียบและสงบสุขอย่างที่เคยเป็นมาก่อน วิธีที่ครอบครัวจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนี้เรียกว่า family coping โดยการเปลี่ยนแปลงความคิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ แทนที่จะมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดผลเสียหรืออยากต่อการแก้ไข ก็มองเสียใหม่ว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและครอบครัวสามารถเอาชนะได้หรือปัญหานั้นจะค่อย ๆ ดีขึ้นในที่สุด และมีการวิเคราะห์ว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และวิธีใดจะแก้ปัญหานั้นได้ดีที่สุด การให้ความหมายต่อสถานการณ์การหย่าร้าง ช่วยให้ครอบครัวประเมินสถานการณ์ได้เหมาะสมขึ้น มีความรู้สึกสงบขึ้น ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขต และไม่ตกใจเกินไปจะทำให้แก้ปัญหานั้นไม่ได้ นอกจากวิธีดังกล่าวแล้วครอบครัวจะต้องมีวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมด้วย คือ ครอบครัวต้องมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ บทบาทและกฎต่าง ๆ ภายในครอบครัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้น การปรับตัวเป็นความสามารถของระบบครอบครัวในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นครอบครัวจะพยายามลดความเครียดนั้นร่วมไปกับการปรับเปลี่ยนระบบต่าง ๆ ภายในครอบครัว ทั้งครอบครัวที่มีปัญหาและครอบครัวปกติต่างก็เผชิญกับเหตุการณ์เครียดในอัตราที่ไม่แตกต่างกัน แต่ลักษณะเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน บางครอบครัวมีความตึงเครียดสูงแต่กลับไม่มีปัญหาใด ๆ เลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครอบครัวที่ไม่มีปัญหานั้นมีวิธีการปรับตัวและจัดการกับความเครียดดีกว่าก็ได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 55) เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตไม่จำเป็นต้องก่อให้เกิดความเครียดในทุกครอบครัวเสมอไป การจะเกิดความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะวิธีการที่ครอบครัวมองเหตุการณ์นั้น ๆ ถ้าครอบครัวมองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวกก็อาจจะไม่เกิดความเครียดขึ้นมา วิธีการที่ครอบครัวมองปัญหานั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกของสมาชิกแต่ละคนและ family coping โดยรวมด้วย ครอบครัวที่มีสุขภาพจิตดีมักมองปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 55) คุณสมบัติที่จะช่วยให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถจัดการไม่ให้เกิดความเครียดรุนแรงกลายเป็นวิกฤตการณ์ ได้แก่ การจัดองค์กรภายในครอบครัว มีความสมดุลระหว่างความเป็นอิสระและการพึ่งพากัน มีขอบเขตระหว่างรุ่นที่ชัดเจน สมาชิกในครอบครัวมี

ความรู้สึกมั่นคงและมีความภาคภูมิใจในครอบครัวของตน มีการส่งเสริมให้สมาชิกพึ่งตนเองได้ และมีความนับถือตนเอง รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี มีความยืดหยุ่นในบทบาท สมาชิกสามารถ ประนีประนอมกันในข้อขัดแย้งและความต้องการของแต่ละฝ่าย สื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ อุทิศตนและให้มีการประคับประคองทางอารมณ์ต่อกันได้ดี เคารพนับถือซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงคุณค่าของกันอย่างแท้จริง มีโอกาสใช้เวลาร่วมกัน มีการนับถือศาสนาอย่างแน่นแฟ้นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับระบบอื่น ๆ ภาพของครอบครัว ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของครอบครัวที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความเครียดได้โดยที่ไม่ทำให้ครอบครัวแตกสลายการจะพิจารณาว่าครอบครัวมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่นั้น ครอบครัวจะต้องมีลักษณะดังนี้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 57)

1. ครอบครัวจะต้องมีความสามารถในการปรับบทบาทหน้าที่ต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เมื่อมีสมาชิกบางคนในครอบครัวขาดหายไป ได้แก่ สมาชิกไม่อยู่ ภรรยาสามารถปฏิบัติบทบาทแทนกันได้ โดยทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว สามารถทำงานหารายได้มาจุนเจือครอบครัวได้

2. ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวยังอยู่ในระดับดีหลังจากการหย่าร้างเกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัวยังมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน ช่วยเหลือกันและมีการพูดคุยให้กำลังใจกัน

3. ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับสังคม ครอบครัวยังคงสามารถรักษาความสัมพันธ์กับสังคมได้ดี มีการสื่อสารกันภายในสังคม มีการช่วยเหลือกันและกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน กิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม

4. สมาชิกในครอบครัวมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัวทำใจยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และยังสามารถวางแผนในอนาคตว่าต่อไปครอบครัวจะอย่างไร

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

### ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นแหล่งประโยชน์ที่ช่วยให้บุคคลและครอบครัวปรับตัวได้ดี การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวช่วยให้จัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น มีผู้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ดังนี้

คอป (Cobb 1976 : 652 , อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 19) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมเป็นการได้รับข้อมูลข่าวสารที่

ทำให้บุคคลเชื่อว่ามีคนรัก เอาใจใส่ ยกย่อง มองเห็นคุณค่า มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

คาแพลน คาสเซท และ จอร์ (Kaplan Casset and Goree 1977: 550 , อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 19) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมของบุคคล

คาห์น (Kahn 1979 : 661, อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 19) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความผูกพันในด้านดีจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง มีการรับรองหรือเห็นด้วยกับพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่ง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้อาจเกิดเพียงอย่างเดียวหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่างก็ได้

เพนเดอร์ (Pender 1987 : 483, อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 20) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลจะรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้จากกลุ่มคนในระดับสังคมนั้นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิตอารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อาจจะทำให้บุคคลอื่นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ฮูส (House 1981 : 440, อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 20) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรัก ความไว้วางใจ ความห่วงใย การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อมูลซึ่งเปรียบเทียบประเมินตนเอง

พิวซัค (Pilisuk 1982 :398, อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ 2534: 20) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ให้การช่วยเหลือด้านวัสดุ สิ่งของ ให้ความมั่นคงทางอารมณ์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

จากความหมายข้างต้น อาจสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคคลทางสังคมที่จะดำรงรักษาไว้ซึ่งความผาสุกทางด้านจิตใจ เป็นการที่บุคคลได้รับความรัก ความห่วงใย ช่วยเหลือ ยอมรับและเห็นคุณค่าจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในสังคม ได้รับข้อมูลข่าวสาร การช่วยเหลือทางด้านวัสดุสิ่งของ เงินทอง เวลา และแรงงาน

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กุสุมา พลแก้ว (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง แม่หม้าย : การปรับตัวทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้หญิงในสังคมชนบทภายหลังการหย่าร้าง พบว่า ภายหลังการหย่าร้างผู้หญิงต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านสังคม คือการปรับบทบาทเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างญาติฝ่ายสามีที่ต้องห่างเหินไป รวมทั้งต้องรู้จักปรับบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับสถานภาพแม่หม้าย เมื่อพบปะผู้คน โดยเฉพาะผู้ชาย ทางด้านเศรษฐกิจผู้หญิงสามารถปรับบทบาทได้ดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่พวกเธอมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจในครอบครัวค่อนข้างสูงทั้งยังสามารถทำงานต่างๆ ในภาคเกษตรกรรมได้ไม่แตกต่างจากชายเท่าใดนัก จึงทำให้สามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจและสังคมได้ดี ที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวเพียงผู้เดียว ทำให้การเลี้ยงดูลูกเป็นไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะในเรื่องของเวลาที่มีให้ลูกน้อยลงก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ของแม่กับลูก

สมเกียรติ เบญจศาสตร์ (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาวะความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความไม่มั่นคงในชีวิตสมรส คือความไม่แน่ใจว่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ทางเพศ ชีวิตสมรสของบิดามารดา การทำงานของภรรยา ภรรยาอายุมากกว่าสามี ความไม่มั่นคงในการทำงาน สามีและภรรยามีรายได้เท่ากัน ความแตกต่างด้านการศึกษา มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก และความพึงพอใจเกี่ยวกับความรักความอบอุ่นในชีวิตสมรส ระยะเวลาสมรส อายุแรกสมรส การไม่มีประสบการณ์ในการย้ายถิ่น ภรรยาทำงานเท่ากับหรือมากกว่าสามี มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความไม่มั่นคงในชีวิตสมรส

สุภรณ์ ลิ้มอารีย์ และพนม ลิ้มอารีย์ (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสตรีและการหย่าร้าง เพื่อศึกษาข้อเท็จจริงในประเด็น ภูมิหลังของสตรีหย่าร้างและอดีตคู่สมรส ลักษณะการหย่าร้าง สถานภาพสมรส ปัจจุบันและการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินของสตรีหย่าร้างและอดีตคู่สมรส ความรู้สึกและความคาดหวังของสตรีหย่าร้างที่มีการหย่าร้าง สาเหตุของการหย่าร้าง ผลของการหย่าร้างที่เกิดกับสตรีหย่าร้างและผลกระทบการหย่าร้างที่เกิดกับบุตร โดยศึกษากับสตรีหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าที่สำนักงานจดทะเบียนอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กาฬสินธุ์ และขอนแก่น ในปี พ.ศ. 2522-2543 จังหวัดละ 45 คน แยกเป็นปีละ 15 คน 3 จังหวัด รวม 135 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

เกี่ยวกับความรู้สึกและความคาดหวังของสตรีหย่าร้าง ส่วนมากมีความรู้สึกพอใจกับการหย่าร้างที่เกิดขึ้น โดยให้เหตุผลว่าทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจมากขึ้นและช่วยให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น และเป็นไปตามที่ได้คาดหวังไว้ก่อนมีการหย่าร้าง

เกี่ยวกับผลการหย่าร้างที่เกิดกับบุตร พบว่า สตรีหย่าร้างที่มีบุตรส่วนมากไม่ได้รับผลกระทบจากการหย่าร้าง เนื่องจากบุตรของสตรีหย่าร้างส่วนมากยังเล็กและยังไม่รู้เรื่อง แต่การที่บุตรไม่ได้รับผลกระทบเนื่องจากยังเล็กอยู่ นี้ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าเมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้นแล้ว จะไม่ได้รับผลกระทบจากการหย่าร้างตลอดไป

ซันนัท สุวินทรากร (2536: บทคัดย่อ) ศึกษาสาเหตุและผลกระทบของการหย่าร้าง : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย พบว่าคู่สมรสส่วนใหญ่มีสาเหตุของการหย่าร้างมาจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและความประพฤติส่วนตัวของคู่สมรส โดยมีปัจจัยของญาติพี่น้องและปัจจัยด้านเพศสัมพันธ์เป็นสาเหตุรองลงไป ซึ่งการหย่าร้างนั้นๆจะมีผลกระทบต่อตัวผู้หย่าร้างเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมในที่ทำงาน สำหรับปัญหาผลกระทบต่อบุตรธิดาจะมีมากในเด็กที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน หรือประมาณอายุตั้งแต่ 5 ขวบขึ้นไป

ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ (2534: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงสภาพครอบครัวกับการปรับตัวของครอบครัวหย่าร้าง พบว่า ก่อนที่บิดามารดาหย่าร้างกัน ในระยะที่ทั้งสองทะเลาะวิวาทมีปัญหาขัดแย้งกัน บิดา มารดามักจะทอดทิ้งบุตรโดยปริยาย บางรายให้ความยุติธรรมแก่เด็ก โดยพยายามทำให้บุตรเข้าข้างตน บิดามารดาอาจถ่ายทอดความไม่สบายใจ ความเกลียดชังอีกฝ่ายหนึ่งเข้าไปในจิตใจเด็ก โดยไม่นึกถึงหรือไม่เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก สิ่งเหล่านี้เป็นบรรยากาศที่ทำให้เกิดความทุกข์และกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาไป ในระยะหลังจากการหย่าร้างอย่างเป็นทางการของบิดามารดา ซึ่งทำให้คู่คล้ายกับว่าเป็นผลของการหย่าร้าง ทั้งนี้เพราะเด็กจะต้องปรับความคิดและความรู้สึกต่อการที่บิดามารดาแยกทางกัน ในระหว่างที่มีการตกลงกันว่า จะแยกทางกัน ซึ่งอาจใช้เวลานานนับปี ในระยะนี้อาจจะเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงการข่มขู่กัน โกรธ ทะเลาะ เบาะแว้ง หรือเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ สถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ และความรู้สึกของบิดามารดาเด็ก ๆ จะรับรู้ได้ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นจะถ่ายทอดไปสู่เด็ก

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

#### 1. รูปแบบการศึกษา

เป็นการศึกษาวิจัยทางมานุษยวิทยาวัฒนธรรม ใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลภาคสนาม และเก็บข้อมูลจากเอกสารเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นองค์รวม (Holistic) และเชื่อถือได้ (Reliability) ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้ศึกษาใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์โดยใช้แนวคำถาม และการสัมภาษณ์แบบเป็นรายบุคคล ได้แก่ สัมภาษณ์ผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวรและอาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลได้จึงนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่เพื่อนำมาวิเคราะห์และนำเสนอผลการดำเนินการศึกษาเป็นลำดับต่อไป

#### 2. การเลือกพื้นที่ศึกษา

การศึกษารุ่นนี้ได้เลือกพื้นที่ศึกษาคือ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีสภาพความเป็นสังคมเมือง วิถีชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ต้องแข่งขันกันด้านการประกอบอาชีพ ทำให้ผู้หญิงในจังหวัดนครปฐมส่วนใหญ่ต้องออกทำงานนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อชีวิตการแต่งงานของผู้หญิง ทำให้มีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นทุกปี อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ง่ายต่อการรวบรวมเก็บข้อมูล เนื่องจาก ผู้ศึกษามีความคุ้นเคยกับเมืองนี้เป็นอย่างดี จะทำให้การทำงานภาคสนามได้รับความสะดวก และสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

#### 3. บุคคลหลักในการสัมภาษณ์

บุคคลหลักในการสัมภาษณ์ในการศึกษารุ่นนี้เป็นผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวรและอาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

**กลุ่มตัวอย่าง** ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้ศึกษาเลือกใช้การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแบบผสมผสานระหว่างการเลือกแบบสโนบอลล์ (snowball sampling) และการเลือกตัวอย่างแบบหลายกลุ่มหลายมิติ (dimensional sampling) ดังนี้

1. การเลือกตัวอย่างแบบสโนบอลล์ (snowball sampling) ด้วยการเลือกสัมภาษณ์ผู้รู้หรือผู้ให้ข่าวสาร (key informants) ได้แก่ ผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวรและอาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

2. การเลือกตัวอย่างแบบหลายกลุ่มหลายมิติ (dimensional sampling) ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มต่างๆ ภายในตำบล ได้แก่ ญาติพี่น้อง กลุ่มเพื่อนบ้าน ของผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวรและอาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการ ดังนี้

##### 4.1 การศึกษาเอกสาร (Documentary Study)

ในช่วงแรกของการรวบรวมข้อมูล จะเป็นการศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานของอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม และการศึกษาจาก บทความ หนังสือ เอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้หญิง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง สาเหตุของการหย่าร้าง แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว เพื่อใช้ประกอบและเป็นแนวทางในการศึกษา

##### 4.2 การเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Work) มีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 การเตรียมพื้นที่ศึกษา โดยการเข้าไปแนะนำตัวเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษารั้วนี้ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งในการแนะนำตัวเองและชี้แจงวัตถุประสงค์นั้นได้เข้าไปแนะนำตัวที่อำเภอเมืองนครปฐม เพื่อสอบถามถึงอัตราการหย่าร้างสาเหตุการหย่าร้าง เพื่อเป็นข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล

##### 4.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

4.2.2.1 หนังสือ เอกสารต่างๆ บทความ และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้หญิง บทบาทแม่ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

4.2.2.2 การเข้าไปศึกษาร่วมกิจกรรมต่างๆเมื่อมีโอกาส และเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

4.2.2.4 เครื่องบันทึกเสียง

4.2.2.5 สมุดบันทึกภาคสนาม (Field Notes)

4.2.2.6 แนวคำถาม คำสัมภาษณ์ที่ได้เตรียมไว้เกี่ยวกับ การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ครอบคลุมการปรับตัว ในเรื่อง การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านสังคม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังหย่าร้าง

#### 4.3 วิธีการเก็บข้อมูล ใช้วิธีการต่างๆ ดังนี้

4.3.1 การสังเกต (Observation) ใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non - Participant Observation) คือการสังเกตที่อยู่อาศัย การแต่งกาย พฤติกรรม แบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น เพื่อศึกษาบทบาท วิธีการดำเนินชีวิตของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

#### 4.3.2 การสัมภาษณ์ (Interview) ใช้วิธีการสัมภาษณ์ 2 วิธี คือ

4.3.2 .1 การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (Structural Interview) โดยใช้แนวคำถามที่กำหนดขึ้น เกี่ยวกับ การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ครอบคลุมการปรับตัว ในเรื่อง การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านสังคม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังหย่าร้าง

4.3.2.2 การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Non - Structural Interview) เป็นการสนทนาเพื่อให้ได้ข้อมูลทั่วไปของประชาชนในอำเภอและข้อมูลอื่นๆที่เป็นประโยชน์นำไปสู่ผู้บอกข้อมูลหลัก (Key Informant) และข้อมูลอื่นๆในเรื่องการปรับตัวของผู้หญิง ภายหลังหย่าร้าง เพื่อจะได้เป็นข้อมูลประกอบในการเลือกสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็นให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง

### 5. การบันทึกข้อมูล

โดยการจดบันทึกลงในสมุดขณะทำการสังเกต และการสัมภาษณ์ หรือมีการบันทึกเสียง เมื่อกลับมาจากการเก็บข้อมูลภาคสนามก็จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งเพื่อความ เป็นระเบียบ ถ้ายังไม่เข้าใจในข้อมูลก็จะมีการกลับไปถามซ้ำอีกครั้ง

### 6. การจัดหมวดหมู่ และเรียบเรียงข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลแล้ว จึงจัดหมวดหมู่ข้อมูล ได้แก่ การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ครอบคลุมการปรับตัว ในเรื่อง การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านสังคม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังหย่าร้าง และจัดข้อมูลให้เป็นไปตามลำดับเหตุการณ์ และเรียบเรียงเนื้อหาสาระให้เป็นระบบ

## 7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาภาคสนาม มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ในเรื่องการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม และรายงานผลการศึกษาวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description)

## 8. จริยธรรมในงานวิจัย

ผู้ศึกษาไม่สามารถเปิดเผยชื่อ บุคคลที่ให้ข้อมูลหลัก และหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนโดยเสนอเป็นนามสมมุติ

## 9. ระยะเวลาในการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาการศึกษาประมาณ 9 เดือน

## บทที่ 4 ผลการศึกษา

ภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงจะมีการเรียนรู้และปรับตัวในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งผลกระทบของการหย่าร้างอาจส่งผลกระทบต่อได้หลายด้านและไม่มีที่สิ้นสุด ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างจะมีการปรับปรุงตัวเองใหม่ ต้องพยายามหยุดความรู้สึกในอดีต ดูแลควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา มีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การเงิน ชีวิตทางสังคม ชีวิตครอบครัว ความคาดหวังและเป้าหมายในชีวิต ผลการศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” แบ่งได้ ดังนี้

1. สภาพทั่วไปของ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

### 1. สภาพทั่วไปของ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

อำเภอเมืองนครปฐม มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น รวม 167,544 คน เป็นประชากรชายรวม 81,581 คน ประชากรหญิง รวม 85,963 คน ความหนาแน่นของประชากร 401 คน/ ตร.กม.

อำเภอเมืองนครปฐม ได้รับการยกฐานะเป็นอำเภอเมือง พ.ศ. 2439 (ร.ศ.114) แต่เดิมเรียกว่า "อำเภอพระปฐมเจดีย์" ขึ้นอยู่กับเมืองนครชัยศรีในขณะนั้น ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ได้ทรงโปรดฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เปลี่ยนชื่ออำเภอพระปฐมเจดีย์ เป็น " อำเภอเมืองนครปฐม " ตั้งแต่ พ.ศ. 2456 เป็นต้นมา จากการศึกษาสภาพทั่วไปของอำเภอเมืองนครปฐม สามารถสรุปได้ดังนี้

#### สภาพทางเศรษฐกิจ

เดิมอาชีพหลักของประชาชนในอำเภอเมืองนครปฐมคือ อาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การทำนา ทำสวนผัก การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น แต่ในปัจจุบันประชาชนหันมาประกอบอาชีพค้าขาย รับจ้างทำงานในภาคเอกชน และรับราชการหรือการเข้าไปทำงานในภาคอุตสาหกรรมเพิ่มมากขึ้น

ทำให้ผู้ประกอบการอาชีพเกษตรกรรมลดน้อยลง เนื่องจากการได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นของประชาชน ทำให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากขึ้น และความต้องการความสะดวกสบายในการประกอบอาชีพมีมากขึ้น

ด้านพฤติกรรมผู้บริโภค ประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการสินค้าที่อำนวยความสะดวกสำหรับการดำรงชีวิต ซึ่งอาจเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย แต่เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นและมั่นคงขึ้น ความต้องการในสินค้าและบริการย่อมเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดา แต่ก็มีประชาชนบางส่วนที่ใช้จ่ายเกินกำลังรายได้ของตน ทำให้เกิดปัญหาการเป็นหนี้ในระบบ การเป็นหนี้สถาบันการเงิน การเป็นหนี้บัตรเครดิต ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการบริโภคตามกระแสนิยม

### สภาพทางสังคม

ครอบครัวของคนอำเภอเมืองนครปฐมในอดีตเป็นครอบครัวใหญ่ อยู่รวมกันกับเครือญาติแต่ปัจจุบันขนาดของครอบครัวมีแนวโน้มเล็กลง มีสาเหตุมาจากการแต่งงานและแยกไปอยู่เองเป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกแค่ พ่อ แม่ ลูก ความเจริญก้าวหน้าของสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสังคมในอำเภอเมืองนครปฐม ประชาชนในอำเภอเมืองนครปฐมได้รับความความสะดวกสบายจากการเดินทาง ที่สถาบันการศึกษาจำนวนมาก รวมทั้งเห็นว่าผู้มีการศึกษามีโอกาสแสวงหารายได้และสร้างรายได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย ดังนั้นจึงเห็นความจำเป็นและส่งเสริมการศึกษาเล่าเรียนให้แก่บุตรหลานในระดับสูงขึ้น

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีน้อยลง เนื่องจากวิถีชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่ พ่อบ้าน แม่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทั้งนี้เพราะเวลาส่วนหนึ่งของผู้ที่ออกไปทำงานต้องไปใช้กับการทำงานนอกบ้าน ทำให้ส่งผลกระทบต่อลักษณะวัฒนธรรมอันดีของคนไทยที่พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ลูกหลาน ซึ่งเคยมีความสนิทสนมกันเป็นอย่างดีจิตใจงามและอาจหายไปในระยะยาวท่ามกลางภาวะแข่งขันและแก่งแย่ง ทำให้เกิดปัญหาทางสังคม โดยเฉพาะปัญหาเยาวชน ถ้าครอบครัวไหนที่พ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน มีบุตรและทิ้งให้บุตรอยู่ในการดูแลของปู่ย่าตายายหรือคนอื่นซึ่งไม่เข้าใจสภาพความต้องการของวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนถูกทิ้งไว้ตามลำพัง ทำให้หันไปหาเพื่อนในวัยเดียวกัน ซึ่งหากชักจูงพากันไปในทางไม่ดี ได้แก่ การมั่วสุมยาเสพติด เที่ยวกลางคืนตามสถานบันเทิง คีฬกาสุรา เล่นการพนัน แข่งรถซึ่ง ก็อาจจะมีปัญหาอื่นๆตามมา เช่น การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การขายบริการของวัยรุ่น การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การติดยาเสพติด เป็นต้น

### สภาพทางวัฒนธรรม

สังคมของอำเภอเมืองนครปฐมในอดีตการช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดจนความผูกพันในครอบครัว และระหว่างครอบครัวอื่นๆในสังคมเดียวกันมีค่อนข้างสูง ทำให้เกิดความช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมต่างๆของสังคมเป็นอย่างดี แต่เมื่อสภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป เป็นภาวะ

แข่งขันและแก่งแย่ง ประชาชนต่างเร่งรีบ เพื่อหารายได้ในการยังชีพ มีการแข่งขันกันเรียน แข่งขันกันสอบเข้าบรรจุนาน ความสัมพันธ์อันดีที่เคยมีในอดีตก็ค่อยๆหายไป เวลาในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและทำกิจกรรมภายในสังคมมีน้อยลง เพราะบางคนต้องเดินทางไปทำงานนอกพื้นที่ ไม่มีเวลาในการร่วมงาน หรือร่วมกิจกรรมในสังคม มีเพียงผู้สูงอายุเท่านั้นที่ยังให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม ทำให้ปัจจุบันงานต่างๆที่จัดขึ้นในสังคมทั้งงานบวช งานแต่งงาน งานศพ หรืองานบุญต่างๆผู้ใช้แรงงานไม่สามารถหยุดงานไปช่วยเหลือ ไปเข้าร่วมกิจกรรมได้ เจ้าของงานต้องจ้างวานบุคคลอื่นมาช่วยทำงานแทนการร่วมมือกันในอดีต รวมถึงการเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ประชาชนก็ให้ความสำคัญน้อยลง โดยเฉพาะเยาวชนที่รับกระแสวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา หลงใหลวัฒนธรรมทางศาสนา และสังคมไทย เกิดเป็นค่านิยมใหม่ในสังคม

## 2. รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ผู้หญิงหลังการหย่าร้างที่จดทะเบียนหย่าและไม่ได้จดทะเบียนหย่า แต่แยกกันอยู่อย่างถาวร อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำนวน 10 คน เพื่อสอบถามถึงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้หญิงที่หย่าร้าง และข้อมูลสถานภาพของครอบครัว ผลการศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

### รายที่หนึ่ง สร้อย

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

สร้อย (สร้อย 2551) มีอายุ 49 ปี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 7 (ระบบการศึกษาเดิม) มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม สร้อยมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัททำความสะอาด มีรายได้จากการทำงานในบริษัทเดือนละ 5,500 บาท และรายได้พิเศษจากการรับจ้างทำความสะอาดบ้านอีกประมาณเดือนละ 4,000 บาท ค่าใช้จ่ายเดือนละประมาณ 6,000 บาท เนื่องจากมีบุตรกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตอนนี้สร้อยจึงต้องทำงานพิเศษ เพิ่มขึ้น เพื่อนำเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษาของบุตร ซึ่งมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง สร้อยมีบุตรชาย 1 คน อายุ 19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยของรัฐบาล สร้อยได้หย่าขาดจากสามีเป็นเวลา 16 ปี และไม่ได้มีการติดต่อกันอีก สาเหตุของการหย่าร้าง คือ สามีเป็นคนเจ้าชู้ และไปมีผู้หญิงคนใหม่

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

ครอบครัวของสร้อยมีสมาชิกทั้งหมด 13 คน ประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่ชาย 5 คน น้องสาว 5 คน สร้อยเป็นบุตรคนที่ 6 บิดาและมารดามีอาชีพทำนา ฐานะของครอบครัวพอมีพอใช้ เนื่องจาก

เป็นครอบครัวใหญ่ มีพี่น้องหลายคน แต่พี่น้องในครอบครัวรักใคร่ สามัคคีกันดี พี่น้องช่วยกันทำงานบ้าน ทำนา สร้อยก็ช่วยพ่อแม่ทำนา เวลาล่วงเลยผ่านไปพี่น้องของสร้อยต่างก็มีครอบครัว แต่งงานแยกย้ายกันออกไปตั้งครอบครัวใหม่ สร้อยออกไปเรียนตัดเย็บเสื้อผ้า เรียนเสริมสวย แต่ไม่ตรงกับความชอบและความรู้สึกของตนเอง เช่น งานเสริมสวยต้องไปทำความสะอาดเล็บเท้าของคนอื่น ดังนั้นสร้อยจึงหันไปลองทำอาชีพอื่นที่ไม่ได้เรียนมา ได้แก่ การไปรับจ้างก่อสร้าง รับจ้างขายของ เลี้ยงหมู และตัดสินใจสมัครทำงานเป็นแม่บ้านทำความสะอาดที่บริษัททำความสะอาด สร้อยเริ่มรู้จักกับสามีเพราะสามีเห็นสร้อยแล้วรู้สึกชอบพอเนื่องจากสร้อยเป็นคนที่มีความรูปร่างหน้าตาดี อีกทั้งยังเป็นคนมีความขยันขันแข็ง จึงพยายามเข้ามาทำความรู้จัก มาหาสร้อยที่บ้านเป็นประจำ อยู่เสมอ ช่วยสร้อยทำงานบ้าน ผสมอาหารให้หมู ตักน้ำ หาบน้ำใส่คุ่ม สร้อยเห็นในความพยายามของสามีจึงใจอ่อนมีใจให้ และตกลงคบหาดูใจกัน โดยสามีของสร้อยมีอาชีพรับจ้างฉายหนังที่โรงหนัง คบหาดูใจกันได้ประมาณ 1 ปี จึงตัดสินใจแต่งงานกัน

#### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากสร้อยแต่งงานแล้ว สามีได้พาสร้อยย้ายมาอยู่ที่บ้านร่วมกับพ่อแม่ของตน โดยสร้อยกับพ่อแม่ของสามีเข้ากันได้ดีไม่มีปัญหาอะไร พ่อและแม่ของสามีให้ความเอ็นดูสร้อย เนื่องจากสร้อยเป็นคนขยันขันแข็ง มีความรับผิดชอบ ทำหน้าที่ลูกสะใภ้ได้เป็นอย่างดี ทั้งทำงานบ้านและงานนอกบ้าน ระหว่างนี้สร้อยได้ทำงานเป็นแม่บ้านที่บริษัททำความสะอาด สามีของสร้อยก็ทำงานในที่ทำงานของตน ต่างคนต่างทำงานของตน แต่เรื่องเงินเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ส่วนใหญ่สร้อยเป็นคนจัดการ สามีไม่ได้ให้เงินสร้อยใช้ มีบ้างเพียงเล็กน้อย แต่สร้อยไม่ได้สนใจเพราะสร้อยเองก็มีรายได้ อีกทั้งสร้อยเป็นคนที่ไม่คิดเล็กคิดน้อย ไม่ได้คิดใจอะไร ในช่วงแรกสามีของสร้อยปฏิบัติกับสร้อยเป็นอย่างดี เอาอกเอาใจช่วยเหลืองานบ้านเหมือนก่อนแต่งงาน สร้อยพยายามตั้งใจทำงานเก็บเงิน จนมีเงินเก็บอยู่บ้าง ใช้ชีวิตร่วมกันกับสามีได้ ประมาณปีกว่าๆ สร้อยก็ตั้งครรภ์ ในระหว่างนี้สามีมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมเคยดูแลเอาใจใส่สร้อย กลับเป็นในทางตรงกันข้าม สามีเมินเฉย กลับบ้านดึกทุกวัน สร้อยเองไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สร้อยต้องการการดูแลเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งวันหนึ่งสร้อยได้รับจดหมายที่ไปรษณีย์นำมาส่ง จากหน้าซองถึงสามีตนเอง สร้อยจึงเปิดอ่านดู เนื้อความข้างในจดหมาย เป็นการบรรยายถึงความคิดถึงของผู้หญิงคนหนึ่งเรียกร้องให้สามีของสร้อยมาหาบ้าง สร้อยจึงพอเข้าใจว่าที่สามีเปลี่ยนไปและกลับบ้านดึกๆ คงเนื่องมาจากผู้หญิงคนนี้เป็นสาเหตุ ตอนนั้นสร้อยตั้งครรภ์ได้ประมาณ 6 เดือน เมื่อทำใจยอมรับความจริงได้แล้ว จึงตัดสินใจพูดกับสามีไปตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สามีเองยอมรับว่าตนมีผู้หญิงคนใหม่ ซึ่งไปเจอกันที่ร้านอาหาร และมีความสัมพันธ์กัน สร้อยขอร้องให้สามีอยู่และช่วยดูแลตนก่อนคลอด

เมื่อคลอดลูกแล้วจะไปอยู่กับผู้หญิงคนนั้นก็ได้ สามีรับปาก แต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นเช่นที่สามีรับปาก สามีของสร้อยยังคงประพฤติตัวเหมือนเดิม จนสร้อยตัดสินใจกลับบ้านไปอยู่บ้านของคน สร้อยกลับบ้านตอนใกล้คลอด และเมื่อคลอดลูกแล้ว สร้อยได้อยู่ที่บ้านของตน ไม่ได้กลับไปบ้าน สามีอีก ค่าใช้จ่ายในการคลอดลูกทั้งหมด สร้อยใช้เงินเก็บที่ได้จากการทำงานของตน โดยไม่ได้บอกสามี สามีมาเยี่ยมลูกที่บ้านตอนลูกอายุได้ประมาณเดือนกว่าๆ สร้อยให้เยี่ยมให้อุ้มลูก แต่สามีไม่ได้ชวนสร้อยกลับไปอยู่ด้วยกัน และไม่ได้ให้ค่าเลี้ยงดูลูกแก่สร้อย สร้อยเองไม่ได้เรียกร้องอะไร สามีบอกแก่สร้อยว่าตอนนี้ไม่ได้อยู่บ้านของตนเอง ได้ย้ายไปอยู่กับผู้หญิงคนใหม่ และบอกแก่สร้อยว่าหากต้องการความช่วยเหลือใดๆ ให้บอก สร้อยรู้สึกเสียใจมากที่ตัดสินใจผิดพลาดใช้ชีวิตอยู่กับผู้ชายคนนี้ แต่ต้องเข้มแข็ง พยายามนึกถึงลูกให้มาก และตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อลูก เมื่อลูกอายุได้ประมาณ 2 ขวบ สร้อยตัดสินใจจดทะเบียนหย่ากับสามี โดยสามียินยอม และสร้อยได้ทราบข่าวว่าสามีเลิกกับผู้หญิงคนนั้นแล้ว ไปอยู่กับผู้หญิงคนใหม่ที่เชียงใหม่

ชีวิตหลังการหย่าร้างของสร้อยไม่ได้เปลี่ยนไปมากนัก เพราะสร้อยต้องทำงานนอกบ้านเหมือนเดิม เมื่อกลับถึงบ้านต้องทำงานบ้าน ดูแลลูก ค่าใช้จ่ายใดๆ สร้อยเป็นคนรับผิดชอบ ทำงานหาเงินเองตั้งแต่ก่อนหย่าแล้ว จนเกิดเป็นความเคียดชัง ในเรื่องของการปรับตัวด้านความรู้สึก สร้อยพยายามนึกถึงแต่ลูก ตั้งใจทำงานเพื่อเก็บเงินให้ลูกได้มีโอกาสเรียนสูงๆ เพราะตนเองไม่มีโอกาสได้เรียน ความเสียใจ ความเครียด ความโดดเดี่ยว รู้สึกมีบ้าง แต่ต้องข่มใจยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พ่อแม่พี่น้องของสร้อยให้กำลังใจสร้อยเป็นอย่างดี คอยช่วยเหลือสร้อยและลูกอยู่เสมอ สร้อยไม่คิดที่จะแต่งงานใหม่ ถึงแม้จะมีคนเข้ามาจีบอยู่บ้าง ขอใช้ชีวิตอยู่กับลูกดีกว่า ปัจจุบันสร้อยทำงานเก็บเงิน จนสามารถปลูกบ้านเป็นของตนเองอยู่กับลูกได้ และสร้อยบอกทุกคนว่าตอนนี้เธอมีความสุขดี เพราะลูกเป็นเด็กขยันเรียน รักแม่ ตอนนี้สร้อยไม่ต้องการอะไร นอกจากเฝ้ารอความสำเร็จของลูก

## รายที่สอง แจ้ว

### ข้อมูลส่วนบุคคล

แจ้ว (แจ้ว 2551) มีอายุ 28 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม แจ้วมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง มีรายได้เดือนละประมาณ 20,000 บาท ค่าใช้จ่ายเดือนละประมาณ 9,000 บาท แจ้วอยู่กินกับผู้ชายคนหนึ่งในฐานะสามีภรรยา แต่ไม่ได้แต่งงานและจดทะเบียนกัน พ่อแม่ของแจ้วไม่ได้รับรู้ แจ้วเช่าห้องพักอยู่กับสามีของตนเป็นระยะเวลา 3 ปี และได้แยกทางกันกับสามีได้ 1 ปีแล้ว สาเหตุของการตัดสินใจแยกทางกันเนื่องมาจาก สามีของแจ้วมีผู้หญิงคนใหม่

### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

ครอบครัวของแจ้วมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน ประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่ชาย น้องสาว และแจ้ว แจ้วเป็นบุตรคนที่ 2 พ่อและแม่ของแจ้วมีอาชีพค้าขาย แจ้วเรียนหนังสือที่โรงเรียนประถม-มัธยม ในจังหวัดนครปฐม แต่ตอนเรียนระดับอุดมศึกษา แจ้วเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระหว่างเรียนและใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยนี้เอง ทำให้แจ้วได้รู้จักกับสามีที่เพิ่งเลิกรากันไป โดยสามีของแจ้วเป็นเพื่อนที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน ด้วยความผูกพันกันตอนทำกิจกรรมต่างๆ และการได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันบ่อยครั้ง ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกดีๆต่อกัน ทั้งสองตกลงคบหาคู่กันแบบแฟนในปีที่สองของการเรียน และคบหากันเรื่อยมาจนกระทั่งเรียนจบเมื่อเรียนจบทั้งคู่ก็ได้งานทำที่บริษัทเอกชนในกรุงเทพฯ แต่เป็นคนละบริษัท ด้วยความรักและต้องการอยู่ใกล้ชิดกับแฟนแจ้วจึงตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับแฟนในฐานะสามีภรรยา โดยที่ครอบครัวของแจ้วรับรู้ เพียงแจ้วมาทำงานและอยู่หอพัก เนื่องจากการเดินทางไม่สะดวก และจะกลับบ้านในวันหยุดเท่านั้น

### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

เมื่อแจ้วและสามีตกลงใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน แจ้วได้ย้ายไปอยู่ห้องพักของแฟน การดำเนินชีวิตในช่วงแรกๆแทบจะไม่แตกต่างไปจากชีวิตตอนเป็นนักศึกษา สามีของแจ้วดูแลแจ้วดีมาก งานบ้านช่วยเหลือกันทำ ค่าใช้จ่ายต่างๆช่วยกันรับผิดชอบตามกำลังรายได้ของแต่ละคน แจ้วจะได้เงินเดือนมากกว่าสามี รายจ่ายตอนนั้นไม่ได้มีภาระอะไรมาที่ต้องจ่ายหลัก ได้แก่ ค่าเช่าห้องพัก ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าอาหาร จนเวลาผ่านไปพอเข้าสู่ปีที่สามภาระหน้าที่การงานเริ่มมีมากขึ้น แจ้วได้ย้ายไปทำงานในสาขาของห้างสรรพสินค้า ทำให้เวลาการทำงานของแจ้วเปลี่ยนไป ต้องกลับบ้านดึกไม่ค่อยมีโอกาสร่วมทำกิจกรรมกับสามี เพราะวันหยุดไม่ตรงกัน สามีหยุดวันอาทิตย์กับวันจันทร์ แต่แจ้วหยุดไม่เป็นเวลาแน่นอน ขึ้นอยู่กับตารางเวร ตื่นเข้ามาสามีของแจ้วต้องรีบออกไปทำงานแต่เช้า ช่วงระยะหลังที่แจ้วไม่ค่อยได้มีเวลาพูดคุยกับสามีมากนัก เป็นช่วงที่กำลังสนใจงานของตนเอง จนมาวันหนึ่งเป็นวันหยุดของแจ้ว แจ้วอยู่ที่ห้องเห็นโทรศัพท์ของสามี ซึ่งสามีลืมไว้ จึงเอามาเปิดดูข้อความ มีชื่อผู้หญิงส่งข้อความมาหาหลายข้อความ ดูจากสายที่รับและสายโทรออกหากันมีการติดต่อกันมาเรื่อยๆ เป็นระยะเวลาานหลายเดือนแล้ว แจ้วเสียใจมาก เหมือนตัวเองถูกลอก เมื่อสามีกลับมาบ้านจึงตัดสินใจถามสามีว่าผู้หญิงที่มีการติดต่อกันนั้นเป็นใคร สามีของแจ้วก็ไม่ได้ปิดบังอะไร ยอมรับว่ากำลังรู้สึกดีๆกับผู้หญิงคนนั้นอยู่เป็นรุ่นน้องที่ทำงาน มีอะไรสามารถพูดคุยปรึกษากับน้องเขาตลอด รู้สึกว่าสบายใจเวลาได้พูดคุยด้วย และกำลังรอเวลาให้พร้อมกว่านี้จะบอกแจ้ว สามีบอกแจ้วว่าตอนนี้ตนเองรู้สึกเหมือนว่าแจ้วเป็นเพื่อนคนหนึ่ง ไม่ได้รู้สึกเหมือนคนรัก เขาเองก็ไม่ว่าความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร สามีขอเลิกกับแจ้ว โดยให้เหตุผลว่าไม่

อยากทำร้ายจิตใจ และไม่ยากปิดบังอะไรแจ้วอีก แจ้วเสียมาก พยายามขอร้องให้สามีอยู่กับคน  
 อย่าไปไหน แต่ไม่สามารถทำอะไรได้ สามีย้ายออกไปจากห้องพักในวันรุ่งขึ้นทันที แจ้วไม่ได้ไป  
 ทำงานประมาณหนึ่งอาทิตย์ นอนร้องไห้เสียใจอยู่ในห้อง ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น พยายามหา  
 เหตุผลว่าทำไมสามีจึงทิ้งตนไปมีผู้หญิงคนอื่น เมื่อกลับไปทำงานไม่สามารถทำงานได้ เนื่องจาก  
 จิตใจไม่สงบ กลับมาห้องก็มีแต่ภาพอดีตที่เคยอยู่ร่วมกับสามี โทรศัพท์บอกเพื่อนสนิทถึง  
 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อนก็ให้กำลังใจ บางวันก็ขับรถมาอยู่เป็นเพื่อนที่ห้อง เพื่อนคนนี้ทำงานอยู่ที่  
 จังหวัดนครปฐม เป็นเพื่อนสนิทตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม ในที่สุดแจ้วตัดสินใจกลับบ้านไปอยู่กับพ่อ  
 แม่ที่จังหวัดนครปฐม โดยลาออกจากการที่ทำงาน กลับไปหางานทำที่บ้าน โชคดีที่มีเพื่อนช่วยฝากฝัง  
 งานให้และแจ้วมีประสบการณ์ในการทำงานมาก่อน แจ้วจึงได้งานทำใหม่เร็ว เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็  
 มีเพื่อนเพิ่มขึ้น เพื่อนรู้ว่าเราเศร้าก็พยายามชวนเราไปทำกิจกรรมต่างๆ ไปทำบุญไหว้พระ เล่นกีฬา  
 ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเสริมสวย เพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันยังไม่แต่งงานมีอีกหลายคน ทำให้รู้สึก  
 เหมือนชีวิตกลับมาเริ่มใหม่ได้อีกครั้ง และคิดว่าการตัดสินใจที่ผ่านมาเป็นการตัดสินใจเร็วเกินไป  
 ที่เลือกจะร่วมชีวิตกับผู้ชายคนหนึ่ง และรู้สึกผิดที่ต้องปิดบังพ่อกับแม่ ถึงตอนนี้ท่านยังไม่รู้เลยว่า  
 ลูกสาวเคยมีชีวิตที่ผ่านมาอย่างไร ปัจจุบันแจ้วเลิกกับสามีมาได้เกือบปีแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจมันก็  
 ยังคงมีอยู่ แต่ก็ค่อยๆลดน้อยลง คิดให้กำลังใจตัวเอง คนเราต้องเดินไปข้างหน้า ถ้าตัวเราไม่รัก  
 ตัวเองแล้วใครจะรักเรา พยายามทำเพื่อตัวเอง ชีวิตตอนนี้มีความสุขดี รู้สึกพอใจแล้ว

### รายชื่อ สาม อัม

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

อัม (อัม 2551) มีอายุ 30 ปี สำเร็จการศึกษาระดับ ปวส. มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง  
 จังหวัดนครปฐม มีอาชีพเป็นช่างเสริมสวย โดยเปิดร้านเป็นของตนเอง และมีรายได้จากการค้าขาย  
 ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม รายได้ประมาณเดือนละ 20,000-30,000 มีบุตรกับสามี 1 คน เป็นบุตรชาย  
 อายุ 11 ปี แต่งงานตั้งแต่อายุ 19 ปี แต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกัน เลิกกับสามีมาได้ 6 ปีแล้ว เลิก  
 ตอนอัมอายุ 25 ปี ตั้งแต่ตอนลูกอายุได้ 4 ขวบ สาเหตุที่เลิกคือ แฟนเป็นคนไม่รับผิดชอบในหน้าที่  
 การงาน ดิฉยเสพติด และไม่มีความเป็นผู้นำ

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

อัมมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน เป็นผู้ชาย 3 คน ผู้หญิง 1 คน ครอบครัวของอัมค่อนข้างมี  
 ฐานะดี หากเปรียบเทียบกับคนในบริเวณบ้านใกล้เคียง พ่อเปิดอู่ซ่อมรถ แม่เป็นแม่บ้าน ดูแล  
 บ้านและดูแลลูก อัมจะเชื่อฟังแม่มากและกลัวพ่อ เพราะพ่อเป็นคนดุ ในเรื่องของารเรียนพ่อกับ  
 แม่จะตามใจลูก ใครต้องการเรียนอะไร ใครชอบทางไหนก็ตั้งใจเรียนไป ใครไม่อยากจะเรียนให้

ออกมาช่วยกิจการอยู่ที่บ้าน อ้อมเรียนจบระดับ ปวส. จึงออกมาช่วยธุรกิจที่บ้านร่วมกับพี่ เนื่องจากไม่สนใจที่จะเรียนต่อ โดยมีหน้าที่ทำบัญชีและไปธนาคาร ในเวลาที่ว่างจากงานอ้อมจะไปอยู่กับน้ำที่ร้านเสริมสวยในตลาด อ้อมเป็นคนรักสวยรักงาม และมีความสนใจในเรื่องการเสริมสวย อ้อมจึงตัดสินใจไปเรียนวิชาชีพเสริมสวย 1 ปี เรียนจบหลักสูตร ก็มาช่วยน้ำทำงานที่ร้าน รู้จักกับสามีได้ เมื่อมาอยู่ที่ร้านเพราะสามีเป็นช่างแอร์และซ่อมแอร์ที่ร้านน้ำ จากนั้นมีการติดต่อพูดคุยกัน เนื่องจากรู้สึกถูกใจและชอบพอกัน คบกัน 3 ปี จึงตกลงแต่งงานกัน

### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากแต่งงานกันแล้ว สามีของอ้อมย้ายมาอยู่และช่วยเหลือกิจการงานที่บ้านพ่อแม่ของอ้อม เพราะสามีเป็นคนต่างจังหวัดมาทำงานในจังหวัดนครปฐม อ้อมไม่ค่อยรู้จักญาติฝ่ายสามีเลย เพราะพ่อสามีเสียชีวิต แม่แต่งงานใหม่ วันแต่งงานมีเพียงญาติเจ้าบ่าว 2 คน มาร่วมงานคือแม่กับพ่อใหม่ของสามี สามีเป็นคนขยันขันแข็ง ช่วยเหลืองานในอุ้งของพ่อแม่ไม่เคยบ่น เข้ากับพี่น้องของอ้อมได้เป็นอย่างดี จนเป็นที่รักใคร่เอ็นดูของพ่อแม่ แต่งงานมาได้เกือบสองปี อ้อมตั้งท้อง และคลอดลูกชาย พ่อกับแม่เห็นว่าอ้อมมีลูกแล้วจึงคิดให้อ้อมและสามีออกไปสร้างครอบครัวใหม่ จะได้มีความรับผิดชอบและมีอำนาจการตัดสินใจอย่างเต็มที่ในชีวิตครอบครัวตนเอง พ่อจึงเปิดร้านแอร์ให้สามีของอ้อม เพราะเห็นว่าสามีของอ้อมมีความรู้เรื่องแอร์และการซ่อมแอร์เป็นอย่างดี พ่อแม่เป็นคนลงทุนให้ทั้งหมดในการสร้างร้านและการจัดหาอุปกรณ์ แต่ในเรื่องการตลาดให้อ้อมกับสามีเป็นคนดำเนินการเอง ร้านเปิดอยู่คนละตำบลกับอู่ซ่อมรถบ้านของพ่อแม่ ระยะทางไม่ไกลกันเลย ในช่วงปีแรกลูกค้ายังมีไม่ค่อนมาก เพราะคนยังไม่ค่อยรู้ว่ามีการเปิดอยู่ แต่ในปีต่อมาร้านเริ่มมีลูกค้าเพิ่มมากขึ้น งานเริ่มเข้ามามากขึ้น จนกลายเป็นกิจการที่สร้างรายได้ให้อ้อมและสามีได้อย่างดี อ้อมมีเงินเก็บในช่วง 2-3 ปีที่เปิดร้าน เป็นหลักล้าน เริ่มมีการจ้างลูกจ้างเข้ามาช่วย หน้าที่ของอ้อมคือดูแลงานบ้าน ดูแลลูก สามีของอ้อมทำหน้าที่ดูแลร้าน อ้อมไม่ได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวในงานของสามีมากนัก เพราะมีลูกจ้างเป็นผู้คอยช่วยเหลือสามีอยู่แล้ว ในระยะปีที่ 3 สามีเริ่มมีการคบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่นิยมเอารถมาทำแอร์ที่ร้าน และเคยมานั่งดื่มเหล้าที่ร้านบ่อยครั้ง สามีเริ่มออกไปเที่ยวข้างนอกกลับเพื่อนกลับบ้านดึก ตื่นเช้ามาไม่มีแรงเปิดร้าน ร้านจะปิดบ่อยมากในช่วงระยะหลัง จนลูกค้าไปใช้บริการร้านอื่น อ้อมรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้มีการพูดคุยกับสามี แต่กลับถูกสามีดุว่า หว่าอ้อมทวงบุญคุณของพ่อแม่ตน อ้อมได้ข่าวจากเพื่อนบ้านว่ากลุ่มเพื่อนที่สามีตนไปคบเป็นพวกติดยา และขายยาเสพติด ตอนแรกอ้อมไม่เชื่อว่าสามีติดยา แต่เพื่อนบ้านแนะนำให้สังเกตพฤติกรรมสามีตนเองให้ดี ก็เป็นจริง ตามสภาพคนติดยา สามีจะหงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ขวนตะเลาะ ดุค่า อ้อมเป็นประจำ บ้างครั้งตีลูก เมื่อตรวจสอบเงินในบัญชีพบว่าเงินถูกทยอยถอนไปในระยะหลังบ่อยครั้ง และในที่สุดอ้อมจึงตัดสินใจบอกเรื่องนี้ให้พ่อแม่ได้รับรู้ เมื่อพ่อรู้เรื่องก็มาพูดคุยกับสามีที่บ้านทันที ให้

สามีกลับตัว ปรับปรุงตัวใหม่ ให้เห็นแก่นาคของลูกบ้าง ให้ตั้งใจทำมาหากิน สามีรับปากว่าจะไม่ทำอีก จะเลิกให้เด็ดขาด เปิดร้านเป็นปกติเหมือนเดิม แต่ลูกค้ามาใช้บริการไม่มากเหมือนเดิมแล้ว เพราะลูกค้าบางรายไม่ได้ของตามที่สั่งไว้ บ้างนำแอร์มาทำแล้วไม่เสร็จตามกำหนดบ้าง จากปัญหาที่เกิดขึ้นในตอนปิดร้านเป็นประจำ ทำให้ลูกค้าไม่ไว้วางใจ ช่วงครึ่งปีแรกสามียังคงพยายามปรับตัวได้อยู่ แต่หลังจากนั้นก็กลับไปเป็นเหมือนตอนก่อน คราวหลังนี้หายออกจากบ้านไปเป็นเวลาหลายวัน จึงกลับเข้ามาบ้าน ลูกจ้างที่จ้างไว้ก็ต้องให้ออก เนื่องจากไม่ค่อยมีงาน ชาวบ้านพากันซุบซิบนิทา อัมทนไม่ไหวจึงพาลูกกลับไปอยู่บ้านพ่อแม่ และพยายามข่มใจ สามีมาหาที่บ้านพ่อแม่ บอกให้อุ้มออกไปพูดคุยกันให้รู้เรื่อง อุ้มตัดสินใจขอเลิกกับสามี สามีพยายามง้อคืนดี แต่อุ้มไม่ยอมใจอ่อน และบอกว่าจะเลี้ยงดูลูกเองไม่ต้องเป็นห่วง สามียอมจากไป ร้านปิดกิจการลงและขายดีก ในระยะแรกอุ้มได้กำลังใจจากแม่และคนในครอบครัว ช่วยปลอบกันให้หายเศร้าใจ มีบ้างที่ยังคิดถึงสามีอยู่ แต่ตอนนี้คิดถึงอนาคตของลูกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากฝืนอยู่กันต่อไปโดยที่สามีไม่ปรับปรุงตัว ไม่มีความรับผิดชอบแบบนี้ อนาคตของลูกคงแย่แน่ อุ้มตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตใหม่กับลูก โดยนำเงินมาซื้อดีกใกล้ๆกับบ้านพ่อแม่เปิดเป็นร้านเสริมสวยของตัวเอง และช่วยงานของพ่อแม่ ตอนนี้ลูกชายของอุ้มมีอายุ 11 ปี แล้วอยู่ชั้น ป.5 มี การพูดคุย ถามถึงพ่อ อุ้มไม่ได้ปิดบัง และก็คิดกันให้ลูกเจอสามีได้ ไปเที่ยวไหนด้วยกันได้ เพราะสามีเองเมื่อเลิกกันไปแล้วไม่ได้ไปไหนไกล แต่งานกับผู้หญิงใหม่และมีลูกด้วยกัน ซึ่งอยู่ในตำบลเดียวกันกับอุ้ม บ้านอยู่ไม่ห่างจากกัน ตอนนี้ อุ้มไม่ได้ติดใจอะไรแล้ว พ่อแม่ของอุ้มช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกของอุ้มเป็นอย่างดี ไม่มีใครรังเกียจ ถือว่ากำลังใจจากพ่อแม่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้อุ้มไม่ท้อแท้ กล้าตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ ตอนนี้อุ้มตั้งใจทำงาน ทำร้านเสริมสวยของตนเอง มีผู้ชายเข้ามาจีบบ้างเรื่อยๆ อุ้มไม่ได้ปิดตัวเอง พูดคุยด้วย แต่อุ้มยังไม่ได้สนใจใครเป็นพิเศษ เพราะตอนนี้อุ้มสนใจเรื่องลูก เรื่องงาน และคิดว่าหากจะแต่งงานใหม่ก็ควรศึกษากันให้ดีกว่าตัดสินใจ ซึ่งหากไม่มีสามีใหม่อุ้มคิดว่าตัวเองสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้

รายที่ ลี สวย

ข้อมูลส่วนบุคคล

สวย (สวย 2551) อายุ 37 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี แต่แต่งงานมาใช้ชีวิตอยู่กับสามี ในจังหวัดนครปฐม ปัจจุบันสวยเป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีรายได้ประมาณเดือนละ 16,000 บาท แต่งงานตอนอายุ 25 ปี มีบุตรชาย 2 คน จดทะเบียนสมรสกับสามีและจดทะเบียนหย่ามาเป็นระยะเวลา 6 ปี สาเหตุของการหย่าเนื่องมาจาก สามีนอกใจมีคนอื่น สวยทำใจยอมรับไม่ได้จึงตัดสินใจขอหย่า เพราะคิดว่าชีวิตน่าจะมีความสุขมากกว่าทนอยู่ด้วยกันต่อไป

### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวของสวยมีด้วยกันทั้งหมด 6 คน ประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่ชาย น้องชาย น้องสาว สวยเป็นลูกคนที่สอง พ่อเป็นผู้ใหญ่บ้าน มีอาชีพทำนา แม่มีอาชีพค้าขายผักอยู่ในตลาด แม้ครอบครัวของสวยจะมีฐานะปานกลางแต่คนในหมู่บ้านต่างให้ความเคารพนับถือและให้ความไว้วางใจพ่อและแม่ของสวยค่อนข้างมาก เนื่องมาจากการมีพ่อเป็นผู้นำชุมชน เวลาทำอะไรให้ปรากฏในชุมชน ชาวบ้านเห็นจะพูดต่อกันไป ไม่เรียกชื่อแต่จะเรียกลูกสาวผู้ใหญ่คนโต ลูกชายผู้ใหญ่คนเล็ก สวยคิดว่าการเป็นลูกพ่อมีการถูกจับตามองมากกว่าคนปกติในชุมชน แต่ไม่ได้ทำให้สวยหนักใจอะไร เพราะสวยใช้ชีวิตไปตามปกติ สวยเป็นคนเรียบร้อย ไม่ชอบเที่ยวเตร่ ในด้านการศึกษา สวยจบชั้นประถมศึกษาและมีมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี และเรียนต่อระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม เมื่อถึงปีสุดท้ายต้องฝึกงานสวยเข้าไปฝึกงานที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ตอนเย็นหลังเลิกงานวันหนึ่งที่ทำงานสวยไปรับประทานอาหาร และก็ได้แนะนำเพื่อนคนหนึ่งให้สวยรู้จัก ซึ่งเป็นสามีของสวยที่ได้หย่าขาดกันไป ครั้งแรกที่ได้พบสวยกล่าวว่ามีความรู้สึกไม่ค่อยชอบเพราะสามีเป็นคนหน้าตาไม่ดี พูดจาไม่ไพเราะ แต่อาจจะเป็นเพราะอยู่กับเพื่อนก็เป็นได้ สามีมาที่ทำงานเกือบทุกเย็นหลังจากนั้น และได้มีการพูดคุยกันบ้าง ทำให้ทราบว่า สามีทำธุรกิจสถานบริการน้ำมันร่วมกับน้องชาย อายุ 30 ปี และรู้สึกถูกใจชอบพอในตัวสวย เมื่อรู้จักและคบหากันแล้วสวยรู้สึกดีขึ้นเพราะสามีเป็นคนชอบเอาใจ และตามใจ สวยอยากไปไหนก็พาไป และทุกครั้งสามีจะเป็นคนจ่ายเงินทั้งหมด หลังจากเรียนจบสถานที่ฝึกงานรับสวยเข้าทำงาน สวยทำงานได้ปีกว่า สามีได้ขอสวยแต่งงานใช้เวลาคบหาดูใจสามี 2 ปี สวยจึงตกลงแต่งงานกันและขอลาออกจากราชการเพื่อไปช่วยกิจการของสามี เธอแต่งงานเมื่ออายุ 25 ปี ส่วนสามีอายุ 32 ปี

### ชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากสวยแต่งงานแล้ว ได้ย้ายมาอยู่กับสามีที่บ้านในจังหวัดนครปฐม เป็นทาวเฮาส์สองชั้น บ้านหลังนี้สามีได้ซื้อไว้ก่อนที่แต่งงานกับสวยสองปี สวยช่วยงานสามีที่สถานบริการน้ำมันโดยการช่วยทำงานด้านการเงิน งานด้านบัญชี สามีจะให้เงินสวยไว้ใช้สอยประมาณเดือนละ 20,000 บาทธุรกิจดำเนินไปค่อนข้างดี ในวันแต่งงานของสวยจัดว่าเป็นงานหนึ่งที่ใหญ่ในหมู่บ้าน คนทั่วไปกล่าวถึงในทางที่ดี เพื่อนเคยบอกสวยว่าเป็นคนที่โชคดี ที่มีสามีเป็นคนดีเพราะมักจะเห็นสวยกับสามีไปไหนด้วยกันจนสวยตั้งครรถ์ลูกคนแรก ความรับผิดชอบของสวยยังหนักอยู่เพราะสวยยังคงต้องรับผิดชอบหลักเรื่องบัญชีและการเงิน ด้านรายการซื้อและขายแต่ละวันมีจำนวนมาก ทำให้เธอต้องตรวจสอบรายละเอียดเป็นจำนวนมาก การทำงานมากทำให้สวยเหนื่อยและเหนื่อยง่าย และเธอไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ไม่มีเวลาดูตามสามีไปไหนด้วยเหมือนเมื่อก่อน เธอตั้งใจทำงาน

เกินไป เมื่อสวยคลอดลูกชายคนแรก สามิเปิดสถานบริการน้ำมันแห่งใหม่โดยดูแลกิจการสถานบริการน้ำมันทั้งหมดด้วยตนเองไม่ได้ทำร่วมกับน้องชาย สามิเริ่มมีสังคมใหม่เพื่อขยายธุรกิจ และสร้างสัมพันธ์ สามิเริ่มกลับบ้านคิดเวลา โดยให้เหตุผลว่าไปนั่งคุยงานกับเพื่อนกลุ่มใหม่เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายให้กับธุรกิจและเพิ่มแนวคิดใหม่ รวมถึงบางครั้งไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนปล่อยให้สวยทำหน้าที่ดูแลกิจการเพียงลำพัง สวยปล่อยให้ตัวเองให้โทรมลง ไม่ค่อยแต่งตัวเหมือนเมื่อก่อน จนสวยรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายเหมือนคนมีอายุคนหนึ่งสวยต้องทำหน้าที่เฝ้าบ้าน กระทั่งตั้งท้องลูกคนที่สอง สามิเริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างมาก จากกลับบ้านคิดเวลากลายเป็นไม่กลับบ้าน จะกลับบ้านช่วงเช้าของอีกวันหนึ่ง แต่สิ่งที่ผิดปกติก็คือนอกจากกลับบ้านตอนเช้าของอีกวันจะอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่กลับมาทุกครั้ง สวยเริ่มสงสัยและเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับสามิ สามิมักมีอาการเมื่อสวยซักถาม บางครั้งมีสติสวยเพราะเธอเถียง จนในที่สุดมีผู้ประสงค์ดีโทรศัพท์มาบอกสวยว่าสามิ เธออยู่กับผู้หญิงคนอื่น สวยตามไปดู จนถึงบ้านหลังหนึ่งและเห็นรถสามิจอดอยู่หน้าบ้าน สวยกดกริ่ง สามิจึงออกมา สวยตรงเข้าไปต่อว่าอย่างรุนแรง และทุบตีสามิ สามิก็นิ่งและบอกว่าให้สวยกลับบ้านไป ตนจะตามกลับไป แต่ผู้หญิงคนนั้นไม่ได้ออกมา สวยยอมกลับบ้านแต่ยังมาอาละวาด โกรธ ต่อว่าสามิ ที่บ้าน ทำให้สามิโกรธหันมาทุบตีสวยซึ่งสวยกำลังตั้งท้องอยู่ แต่สามิไม่ได้สนใจ สามิของสวยขับรถยนต์หนีออกจากบ้านไป ทำให้สวยเสียใจมากเมื่อเจอสภาพเช่นนี้ สวยคิดว่านี่ หรือผู้ชายที่เป็นพ่อของลูก ผู้ชายที่เธอรักและรักดีเสมอมา เธอยอมทำทุกอย่างเพื่อครอบครัวเสมอมา เมื่อสามิกลับบ้านอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น สวยกล่าวขอเลิกกับสามิและจะไปเอาลูกออก เพราะไม่ยอมมีสามิที่นอกใจ สามิได้ยืนยันนั้นเข้ามาถอดและขอโทษโดยยอมรับผิดทุกอย่างและต่อไปจะไม่ยอมไปหาผู้หญิงคนนั้นอีก สุดท้ายสวยยอมเพราะเห็นแก่ลูกแต่เป็นการอยู่ด้วยกันด้วยความหวาดระแวง เธอไม่เคยมีความสุขเหมือนเมื่อก่อน และสามิกลับไปเป็นเหมือนเดิมอีก คือไม่ค่อยกลับบ้าน สวยพยายามประคับประคองครอบครัวมาเรื่อยๆจนลูกสาวคนสุดท้องอายุได้ 8 ปี สวยทราบข่าวว่าสามิซื้อบ้านให้กับผู้หญิงคนเดิม และเป็นช่วงที่แม่ของสวยไม่สบายมากต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เนื่องจากเป็นอัมพาตครึ่งตัว สวยจึงตัดสินใจกลับบ้านเพื่อมาดูแลแม่ และไม่ได้สนใจสามิเท่าไรนัก ขอหย่ากับสามิหลายครั้งแต่สามิไม่ยอมหย่า สวยจึงตกลงกับสามิว่าต่อไปนี้ต่างคนต่างอยู่ แยกกันอยู่ ไม่หย่าก็ได้ สวยไม่เข้าใจสามิเหมือนกันว่าทำไมไม่ยอมหย่า เพราะสามิก็ไม่ได้รักสวยแล้วเหมือนในอดีต ส่วนตัวสวยเองหมดรักในตัวสามิแล้วเช่นกัน สวยยอมรับว่าได้คบหาคุยใจกับผู้ชายคนใหม่มาได้สักระยะหนึ่งแล้ว โดยมีเพื่อนคอยแนะนำ เป็นผู้ชายสุภาพ พูดจาไพเราะ เอาใจเก่ง เขาเลิกกับภรรยาเหมือนกัน หลายปีแล้ว มีลูกกับภรรยาเก่า 2 คน ซึ่งเขายังคงส่งเสียค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูกอยู่ แต่ลูกอยู่กับภรรยาเก่า สวยคบกับผู้ชายคนนี้เพื่อคลายเหงา คบเป็นเพื่อนคุยและคอยปลอบใจเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ โดยที่สวยเองบอกกับสามิ

สามีทราบเรื่องยังไม่ยอมหย่ากับสวย ชีวิตของสวยยังคงดำเนินต่อไปแบบเดิม สวยไปทำงานที่สถานบริการน้ำมันและกลับบ้านมาดูแลแม่ ลูกๆยังไม่รู้ว่าสวยและสามีแยกกันอยู่และความสัมพันธ์ไม่เหมือนเดิมแล้ว ค่าใช้จ่ายทุกอย่างของลูก สามีเป็นคนรับผิดชอบเหมือนเดิม การปรับตัวของสวยคือ การต้องต่อสู้กับความรู้สึกอึดอัด ภายในใจของตนเอง แต่พยายามอดทนเพื่ออนาคตของลูก และคิดว่าเป็นเวรกรรมของคนที่ต้องชดใช้ เวลาว่างมักเดินทางไปต่างจังหวัดกับกลุ่มเพื่อนบ้าง เพื่อนชายที่คบหาใจบ้าง พอจะทำให้จิตใจสงบลงได้

### รายที่ ห้า พลอย

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

พลอย (พลอย 2551) มีอายุ 44 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ และปัจจุบัน กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโท พลอยเป็นข้าราชการครู สอนที่ โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีรายได้เฉลี่ยประมาณเดือนละ 40,000 กว่าบาท เพราะพลอยทำธุรกิจขายตรง และรับสอนพิเศษด้วย ส่วนรายจ่ายของพลอยมีไม่สูงนัก คงมีเฉพาะค่าใช้จ่ายส่วนตัว ที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน การเสริมสวยและซื้อของใช้ส่วนตัว รวมทั้งค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายของบุตรสาว 1 คน อายุ 12 ปี สาเหตุของการหย่าร้าง เนื่องจากสามี มีผู้หญิงคนใหม่ จดทะเบียนหย่ากับสามีมาแล้ว 5 ปี โดย พลอยเป็นคนรับผิดชอบดูแลบุตรเอง

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

ครอบครัวของพลอยมีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด สระบุรี มีสมาชิกในบ้านทั้งหมด 5 คน ประกอบด้วย ยาย พ่อ แม่ น้องสาว และพลอย พ่อและแม่ของพลอย เป็นข้าราชการครู แต่เกษียณอายุราชการแล้วทั้งคู่ ปัจจุบัน เปิดร้านขายของชำที่บ้าน ฐานะครอบครัวของพลอย อยู่ในระดับปานกลาง พ่อและแม่ มีรายได้ประจำทุกเดือน จากเงินบำนาญ ปัจจุบัน น้องสาวของพลอย แต่งงานแล้ว แยกไปอยู่กับสามี ในจังหวัดเดียวกัน แต่ต่างอำเภอเมื่อพลอยเรียนจบจากมหาวิทยาลัย ก็ได้ทำงานเป็นครูอัตราจ้างที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี และได้พบกับอดีตสามีที่ โรงเรียนแห่งนี้ สามีเป็นข้าราชการ จากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ได้รู้จักกันตอนที่มาวางแผนงานร่วมกันที่ โรงเรียน สามีเป็นคนกระตือรือร้นในการทำงาน บุคลิกดี พุดจาไพเราะ และมีอายุมากกว่าพลอย 4 ปี พลอยคิดว่า ตนเองมีอายุมากแล้ว ที่ผ่านมามีใครกล้าเข้ามาจีบ เพราะเธอทำแต่งงาน จึงตัดสินใจ คบหาเพื่อเรียนรู้นิสัยกันได้ประมาณ 1 ปี จึงตกลงใจแต่งงาน เมื่อเธออายุ 28 ปี

#### ชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากพลอยแต่งงานแล้ว ได้ย้ายไปอยู่กับสามีที่บ้านเช่าใกล้ๆ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่สามีทำงาน แม้จะไม่ได้อยู่ใกล้กับครอบครัวของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด แต่พลอยกับสามี ต้อง

ไปพบญาติของแต่ละฝ่ายเป็นประจำ ครอบครัวของสามีนั้นมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน สามีเป็นบุตรคนที่ 3 ฐานะทางบ้านค่อนข้างร่ำรวย พ่อแม่ ของสามี มีอาชีพค้าขายรถยนต์มือสอง มีทรัพย์สินที่ดินจำนวนมาก ในช่วงแรกของการแต่งงาน พลอยช่วยกันดูแลงานบ้านกับสามี สามีของพลอยเป็นผู้ดูแลค่าใช้จ่ายภายในบ้าน รายได้จากการทำงานของพลอย สามีจะให้พลอยไว้ใช้จ่ายส่วนตัว แต่พลอยก็นำมาใช้จ่ายภายในบ้านด้วย หลังจากแต่งงานได้ 1 ปีกว่าๆ พลอยตั้งท้อง และคลอดบุตรสาว และสามีได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นเป็น ผู้ช่วยรองผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา แต่ต้องย้ายสถานที่ทำงาน ไปทำงานที่จังหวัดนครปฐม พอสามีย้ายไปทำงานได้ประมาณ ครึ่งปี พลอยย้ายตามสามีมาสอนที่ โรงเรียนในจังหวัดนครปฐม โดยตัดสินใจพ่อนบ้านกับธนาคาร หลังจากย้ายมาทำงานที่จังหวัดนครปฐม พลอยแอบเห็นว่า พฤติกรรมของสามีเริ่มเปลี่ยนไป เพราะสามีของเธอเริ่มเที่ยวนอกบ้าน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่มีเวลาให้ครอบครัวเหมือนเดิม ในวันหยุดจะเดินทางไปสัมมนาต่างจังหวัดอยู่เสมอ แต่ทุกครั้งไม่เคยพาพลอยและลูกไปด้วยเลย ความสัมพันธ์ของเธอกับสามีเปลี่ยนไม่เหมือนเคย พลอยสนใจแต่งงานและลูก ไม่มีเวลาดูแลตนเอง จนมีรูปร่างอ้วนกว่าเดิมมาก เพื่อนทักว่าทำไมปล่อยตัวอย่างนี้ แต่พลอยเห็นว่า มีสามีแล้ว และมีลูกแล้วด้วย จึงไม่สนใจเท่าไรนัก แม้ใครจะว่ายังไง ระยะเวลาพลอยเริ่มได้ยินเพื่อนที่โรงเรียนบอกว่าเห็นสามีของพลอยไปไหนกับผู้หญิงคนอื่นที่ไม่รู้จัก แต่พลอยไม่ได้คิดสอบถามข้อเท็จจริง เพราะเชื่อใจสามี สามีมีพฤติกรรมเหมือนเดิม หายไปจากบ้านนานหลายวัน โดยอ้างว่ามีอบรมบ้าง สัมมนาบ้าง พลอยเริ่มเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน และเริ่มเชื่อตามสิ่งที่เพื่อนพูด เพื่อนแนะนำให้ทำตัวใหม่ ดูแลตัวเองบ้าง แต่งตัวบ้าง เปลี่ยนทรงผมบ้าง ลดความอ้วนบ้าง ให้ลองโทรศัพท์หาสามี เวลาออกไปไหนนานๆ แต่การติดตามแต่ละครั้งสามีจะปิดโทรศัพท์ พลอยเริ่มมีปากเสียง ทะเลาะกับสามี เพราะจะหงุดหงิดทุกครั้งที่สามีออกจากบ้านและเมื่อสามีกลับมา จะคาดคั้นถามสามีว่าหายไปไหนมา สามีมักจะโววายใส่ทุกครั้ง กล่าวหาว่าพลอยเชื่อเพื่อนมากกว่าสามีตนเอง จนกระทั่งวันหนึ่งสามีบอกเธอว่าต้องไป สัมมนาที่ สำนักงานเขต หลายวัน พลอยขอร้องให้เพื่อนขับรถพาพลอยแอบตามรถสามีไป และพบว่าสามีขับรถไปหาผู้หญิงคนหนึ่ง เป็นคนรูปร่างดี คูเด็กกว่าพลอย พลอยลงจากรถไปอาละวาดสามี โหมโหมมาก ต่อว่าสามีด้วยคำหยาบคาย พลอยยื่นคำขาด ให้สามีกลับบ้านไปกับตน ถ้าไม่กลับก็เลิกกัน ไม่ต้องมองเห็นกันอีก สามีไม่ยอมกลับด้วย เพื่อนพาพลอยกลับบ้านเพื่อสงบสติอารมณ์ เพื่อนคอยปลอบใจ ให้พลอยใจเย็นๆ คิดถึงลูกให้มากๆ ในวันนั้น สามีไม่ได้กลับมา แต่กลับมาในวันรุ่งขึ้น พลอยชี้หน้าด่าสามีและขับไล่ออกไปจากบ้าน และขอหย่า สามีไม่ได้ตัดสินใจหย่าขาดกับพลอยโดยทันที ขอเวลาคิดทบทวนจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แต่พลอยไม่ยอม สามีจึงตัดสินใจทำตามความต้องการของพลอย โดยทั้งคู่ตกลงกันว่า ลูกจะอยู่ในความดูแลของพลอย เรื่องค่าใช้จ่ายของลูก สามี ขอเป็นคนรับผิดชอบดูแล รวมทั้งค่าพ่อนบ้านกับธนาคารด้วย

พลอยยอมรับ แต่ไม่ให้สามีเข้ามายุ่งเกี่ยวกับคนอื่นอีก สามีทำตามที่ได้รับปากไว้ ทุกเดือนสามีจะโอนเงินเข้าบัญชี ตัดค่าผ่อนบ้าน กับธนาคาร และค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียนของลูก สามีเป็นคนรับผิดชอบ เช่น ค่าเทอม ค่าชุดนักเรียน โดยที่พลอยกับลูกไม่ได้เรียกร้อง ตอนนี้ พลอยยังรักสามีอยู่ แต่คิดว่าไม่มีทางเหมือนเดิมแล้ว ลูกเข้าใจพลอย คอยปลอบใจพลอยอยู่ตลอด ในช่วงเลิกกับสามีระยะแรก เพื่อนช่วยปลอบใจและแนะนำวิธีการคลายเครียด พาไปทำบุญที่วัด นั่งสมาธิ จนถึงทุกวันนี้ ต้องนั่งสมาธิ เป็นกิจวัตรประจำวันไปแล้ว ทุกเช้าและเย็น พลอยยอมรับว่าในความรู้สึกเล็กๆ แล้วเธอยังไม่สามารถทำใจกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ แต่การปฏิบัติธรรม ทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้น ไม่ใจร้อนเหมือนแต่ก่อน มีเหตุมีผลมากขึ้น ภาระค่าใช้จ่ายสามีเป็นผู้แบ่งเบา โดยเฉพาะลูก อย่างน้อยสามียังรับผิดชอบครอบครัว พลอยมองโลกในแง่ดีขึ้นกว่าเดิม กิจกรรมต่างๆ ไม่จะเกี่ยวกับเพื่อน กับที่โรงเรียน พลอยจะทำอย่างเต็มที่ มีเวลาพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ไปเที่ยว พลอยพยายามไม่คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว ตอนเย็นเลิกงานจะรีบไปปรับลูกที่โรงเรียน ดูแลบ้าน ดูแลสุนัข พลอยคิดว่าชีวิตตอนนี้ค่อนข้างมีความสุข และเริ่มปรับตัวได้กับการที่ไม่มีสามี รู้สึกอิสระ อยากทำสามารถทำได้ ไม่ต้องระแวง สงสัย สามีเหมือนก่อน และลูกเป็นเด็กดี น่ารัก วานอนนอนง่าย และคอยเป็นกำลังใจอยู่ข้างๆ พลอยเสมอ

### รายที่ หก ปลา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

ปลา (ปลา 2551) อายุ 30 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปัจจุบันเป็นพนักงานขาย ที่ห้างสรรพสินค้า ในจังหวัดนครปฐม มีลูก 2 คน ปลาผ่านการแต่งงานมาแล้ว 2 ครั้ง ลูกทั้งสองคน เกิดกับสามีคนแรก ปลาเลิกกับสามีคนที่สองมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว สาเหตุที่เลิกเนื่องจาก สามีเป็นคนชอบเล่นการพนัน ไม่มีความรับผิดชอบ และชอบดื่มสุรา เวลาเมาชอบด่า และทำร้ายร่างกายปลา

#### สถานภาพทางครอบครัว

ครอบครัวของปลา มีฐานะไม่ค่อยดีนัก พ่อและแม่มีอาชีพทำไร่หน่อไม้ฝรั่ง ปลา มีพี่น้องทั้งหมด 5 คน ปลาเป็นลูกคนรองสุดท้อง พี่น้องของปลาแต่งงานมีครอบครัว แยกย้ายกันไปตั้งครอบครัวใหม่ กันหมด เหลือปลาและน้องชายคนสุดท้ายที่อยู่บ้าน พ่อและแม่ของปลาเป็นคนขยันทำมาหากิน จะตื่นแต่เช้า เพื่อเข้าไปดูแลสวนผักที่ปลูกไว้ และเป็นคนไม่ค่อยเข้มงวดกับลูก ลูกต้องการทำอะไรก็ทำ แต่ต้องเป็นสิ่งที่ดีงาม ลูกต้อง เรียนก็ไม่บังคับลูก ถ้าไม่ต้องการเรียนไม่ต้องฝืนเรียน ให้ออกมาช่วยกันทำงาน ปลาเรียนจบ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ออกมาทำงาน โดยไปทำงานที่โรงงานเย็บผ้า ในอำเภอสามพราน ต้องอยู่หอพักทางโรงงานจะมีหอพักให้เสียค่าใช้จ่าย

แค่ค่าน้ำ ค่าไฟ และปลาได้รู้จักกับสามีคนแรกที่โรงงานแห่งนี้ สามีคนแรกของปลา เป็นคนขับรถส่งของในโรงงาน เป็นคนจังหวัดอุดรธานี เมื่อรู้จักกันได้สักระยะหนึ่ง ปลาพาไปทำความรู้จักกับพ่อแม่ ญาติพี่น้องที่บ้านของปลาในฐานะคนรัก พ่อกับแม่ของปลาไม่ได้รังเกียจ บอกว่าถ้าหากชอบพอกัน รักกันจริง ให้มาขอ เพราะไม่อยากให้ชาวบ้านเขาจินตนาการเอาได้ ดังนั้นสามีคนแรกจึงให้ผู้ใหญ่ที่โรงงานมาคู่ขอปลา ไม่มีพิธีอะไรมาก มีการรับไหว้กัน ให้ชาวบ้านรับรู้ ธรรมดา จากนั้นปลาออกมาเช่าห้องอยู่กับสามีคนแรก ที่ห้องเช่า ใกล้โรงงาน ตอนนั้นปลามีอายุ 17 ปี สามียังคงทำงานที่โรงงานเหมือนเดิม ส่วนปลาออกมาขายลูกชิ้นทอดที่หน้าโรงเรียน เพราะปลาชอบขายของและมีสุขภาพไม่ค่อยดี บรรยากาศในโรงงานทำให้สุขภาพปลาแยกลง รายได้ของปลา ร่วมกับรายได้ของสามีสามารถทำให้ชีวิตครอบครัวของปลาอยู่ได้อย่างไม่เดือนร้อน สามีคนแรกของปลาเป็นคนขยัน และมีความรับผิดชอบดีมาก งานบ้านส่วนใหญ่สามีจะเป็นคนทำให้ปลาหมด เพราะรู้ว่าสุขภาพของปลาไม่แข็งแรง ตอนเช้าก่อนไปทำงาน ที่โรงงานสามีจะเตรียมของให้ปลาไปขาย ตอนเย็นจะรีบกลับจากโรงงานมาช่วยปลาเก็บร้านเป็นกิจวัตรประจำวัน ปลาอยู่กินกับสามีคนแรกจนมีลูกด้วยกัน 2 คน เป็นระยะเวลา 6 ปี สามีคนแรกของปลาประสบอุบัติเหตุ เสียชีวิต จากการขับรถชนส่งของ ปลาเสียใจมากเหมือนชีวิตดับวูบไป ปลาพาลูกสองคนกลับมาอยู่ที่บ้านกับพ่อแม่ โดยให้พ่อกับแม่ช่วยเหลือดูแล ปลารู้สึกท้อแท้ หน้อยหน่ายกับชีวิต เคยคิดฆ่าตัวตาย แต่เป็นห่วงลูก ไม่รู้ว่าชีวิตต่อไปภายหน้าจะเป็นอย่างไร ตอนนั้นลูกคนโตอายุ 5 ขวบ คนเล็กอายุ 2 ขวบ ปลาตัดสินใจไปสมัครงานที่ห้างสรรพสินค้ากับเพื่อน โดยเป็นพนักงานขายของ ปลาตั้งใจทำงาน เก็บเงินให้ลูกไว้เรียนสูง รายจ่ายตอนนี้ปลาเป็นคนรับผิดชอบเองทั้งหมด เนื่องจากไม่มีสามีอยู่แล้ว บ่อยครั้งที่ปลารู้สึกเหงา ท้อแท้ แต่เมื่อนึกถึงลูกขึ้นมาทำให้ทำงานต่อไปได้ ในช่วงที่ปลากลับมาอยู่บ้านทำให้ปลาได้มีโอกาสคบหากับเพื่อนสมัยเรียนในละแวกบ้าน ด้วยความเหงา ปลาจึงเปิด โอกาสให้เพื่อนสมัยเรียนได้เข้ามาคบหาคุย เป็นสามีคนที่สองของปลา สามีคนที่สองของปลาชื่อว่า ปลาเคยมีสามีแล้ว และมีลูกด้วย 2 คน ไม่ได้รังเกียจ จะมาหาปลาที่บ้านตอนเย็นหลังเลิกงานทุกวัน มาช่วยพ่อกับแม่ปลารดน้ำผัก เล่นและเข้ากับลูกของปลาได้ดี พ่อแม่ของปลาไม่ได้ว่าอะไร เพราะอยู่ในสายตาพ่อแม่ตลอด สามีคนที่สองไปมาหาสู่ที่บ้านของปลาเป็นประจำ และพยายามทำสิ่งดีๆ ให้ปลาเห็น ปลาจึงใจอ่อนตกลงใจ เริ่มชีวิตใหม่กับสามีคนที่สอง โดยไม่ได้จัดงานแต่ง และจดทะเบียนสมรสแค่ไหว้ผี และให้ผู้ใหญ่รับรู้ตอนนั้น ปลาอายุ 25 ปี ปลาไปทำงานที่ห้างสรรพสินค้าเหมือนเดิม ส่วนสามีคนที่สองของปลาเป็นช่างซ่อมเครื่องยนต์ในโรงงานใกล้บ้าน สามีย้ายมาอยู่กับปลาที่บ้านพ่อแม่ เพราะที่บ้านของปลาไม่มีใคร น้องชายไปเรียนต่างจังหวัด บ้านของสามีเป็นครอบครัวใหญ่ มีสมาชิกอยู่กันหลายคน ดังนั้นจึงเลือกที่จะอยู่บ้านปลา ในช่วงปีแรกๆ สามีปฏิบัติกับปลาและลูกดีมาก เอาอกเอาใจ ช่วยเหลืองานในส่วนของพ่อแม่ อย่างขยันขันแข็ง ปลาคิดว่าตนเองยัง โชคดี

อยู่บ้าง ที่ยังมาเจอคนดีๆ ยอมรับสภาพที่ปลาเป็นได้ ทำให้ปลาไม่รู้สึกลงใจว่าแห่อีกต่อไป เหมือนมีที่พึ่งพาทางจิตใจ รายได้หลักจะมาจากการทำงานของปลา สามีของปลาไม่ได้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวเท่าไรนัก แต่ปลาไม่รู้สึกลำบากหรือขัดสน เพราะปลาใช้ชีวิตอยู่แบบพอมีพอกิน ลูกก็ได้พ่อกับแม่ อุปลาระ เลี้ยงคู่อีกทางหนึ่ง พฤติกรรมของสามีเริ่มเปลี่ยนไปในปีที่สอง สามีดื่มเหล้าหนัก และเมากลับบ้านมาบ่อยครั้ง แรกๆ ปลาไม่ได้ว่าอะไร แต่ในระยะหลังสามีเมาแล้วชอบ คุด่า ว่าปลา หว่าปลา มีชู้บ้าง ชี้นี้นิวบ้าง ปลาอดทนต่อสามี เพราะเมื่อหายเมาแล้วจะกลับมาเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูด สามีเริ่มใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือยผิดปกติ จนปลาสงสัยเพราะเงินเดือนของสามีไม่เคยมีเหลือเก็บถึงปลายเดือน ต้องมาขอปลาเอาไปใช้ โดยบอกปลาว่าต้องเอาไป ทำนู่นทำนี่ตลอด เช่น ช่อมอเตอร์ไซค์ ซื้อมาให้แม่ ปลาได้ข่าวจากเพื่อนของเธอว่า สามีของปลาเล่นพนันบอล กับเพื่อนที่โรงงาน เมื่อสามีกลับจากทำงานปลาถาม แต่สามีไม่ยอมรับ โวยวายใส่ปลา ว่าปลาจ้องจับผิด พ่อและแม่ปลา เข้ามาสอบถามว่าทะเลาะกันเรื่องอะไร ก็คุด่าว่าพ่อของปลา ปลาขอมไม่ได้ จึงเอ่ยปากไล่สามีออกจากบ้าน สามีหายออกไปจากบ้าน 2-3 วัน จึงกลับเข้ามาขอโทษพ่อแม่ และปลา ปลาให้อภัยไม่ได้ถือโทษอะไร แต่พฤติกรรมของสามีเป็นเหมือนเดิมอีก ดื่มเหล้ากลับมาบ้านทุกวัน และไม่เคยช่วยเหลืองานบ้านและปลาแน่ใจว่าสามีเล่นพนันบอลด้วย เมื่อปลาตัดสินใจได้ จึงปรึกษาพ่อกับแม่เรื่อง ขอเลิกกับสามี เพราะปลาเห็นแก่ลูกไม่ยอมให้ลูกต้องมาทนเห็นปลาในสภาพที่ทะเลาะกับสามีทุกวัน บางครั้ง ดบ ดี ทำร้ายปลา แต่สามีไม่ยอมเลิกกับปลา ในที่สุดปลาต้องหนีไปอยู่กับเพื่อนที่ กรุงเทพมหานคร โดยฝากลูกไว้กับพ่อแม่ สามีย้ายออกจากบ้านไป ปลาทำงาน ส่งเงินกลับมาให้ลูก และพ่อแม่ทุกเดือน ประมาณเกือบปี สามีแต่งงานใหม่ ปลาจึงย้ายกลับมาอยู่บ้านเหมือนเดิม และกลับไปขอทำงานที่ห้างสรรพสินค้าเดิมจนถึงปัจจุบัน ปลาบอกว่าเมื่อเลิกกับสามีคนที่สองไป ปลาไม่รู้สึกละใจ ก แต่กลับรู้สึกโล่งใจ สบายใจ เพราะเมื่อเริ่มแสดงตัวตนออกมา ปลา รู้สึกรับไม่ได้ และไม่รู้สึกผูกพันกับสามีคนที่สองมาก ผิดกับสามีคนแรก ที่ตัดสินใจอยู่ด้วยกันเพราะความรู้สึก เหวง ว่าแห่ ตอนนี้ปลายังรักสามีคนแรกมากที่สุดและไม่เคยลืม

การปรับตัวหลังเลิกกับสามีคนที่สอง ไม่ต้องปรับตัวมาก อาจจะมีอารมณ์ เหวงบ้าง แต่มีลูกทั้ง 2 คน ช่วยเป็นกำลังใจ และตั้งใจทำมาหากิน ภาระการดูแลลูก พ่อแม่ จะเป็นคนดูแลให้ตลอด แต่สำหรับค่าใช้จ่าย ปลาจะพยายามหาเงินมาให้ลูกตามแต่จะหามาให้ได้ในแต่ละครั้ง ปลาพยายามคิดในแง่ดีกับตัวเอง ว่าคงไม่มีเรื่องร้ายๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตอีกแล้ว ที่ผ่านมากงเป็นเวรเป็นกรรมที่ตนเคยทำไว้ ทุกวันนี้ปลาไม่คิดจะมีแฟนใหม่ เพราะคิดว่ามีผู้ชายก็คนที่ยอมรับสภาพเธอได้จริงๆ เวลานี้ปลามีความสุขแล้ว ถ้าหากปลาเหงาหรือว่าแห่ จะออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ที่ทำงาน

ไปเกี่ยวกับญาติพี่น้อง พ่อแม่ หรือสงบจิตใจอยู่กับลูก ซึ่งช่วยให้เธอคลายความเหงา และ ความเครียดได้

### รายที่ เจ็ด แก้ว

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

แก้ว (แก้ว 2551) อายุ 31 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจุบันเป็นพนักงานของ มหาวิทยาลัย ใน จังหวัดนครปฐม มีรายได้ประมาณเดือนละ 20,000 บาท รายได้มาจากการสอน พิเศษด้วย ค่าใช้จ่ายประจำมีเฉพาะค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน การเสริมสวย ซื้อเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว และการเดินทางท่องเที่ยวในต่างจังหวัดบ้างเป็นบางครั้ง แก้วเป็นผู้หญิง หน้าตา บุคลิกดี คนหนึ่ง ชอบการแต่งหน้าและทำผมตามสมัยนิยม แก้วเรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม แก้วเป็นคนเรียนเก่ง ขยันเรียน ครอบครัวของแก้วมี สมาชิกทั้งหมด 4 คน มี พ่อ แม่ แก้ว และน้องสาว แก้วหย่าร้างกับสามีมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว สาเหตุ เนื่องจากสามีชอบดื่มเหล้า ดื่มเพื่อนมาก และไม่สนใจครอบครัวและตัวแก้ว โดยมีบุตรสาว ด้วยกัน 1 คน ปัจจุบัน พ่อและแม่เป็นคนอุปการะดูแลบุตรสาว แก้วอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย จะ พบลูกสาวในวันหยุด เสาร์- อาทิตย์ เท่านั้น แก้วรู้จักกับสามี ได้โดยเพื่อนที่ทำงานเป็นคนแนะนำ ให้รู้จัก สามีเป็นคนพูดจาไพเราะ หน้าตาธรรมดา ชอบเอาอกเอาใจ แก้ว ตาใจแก้ว เสมอ แก้วและ สามีคบหาดูใจกันได้ประมาณปีกว่าๆ สามีก็ให้พ่อแม่ มาสู่ขอแก้วตามประเพณี แก้วอายุได้ 26 ปี ซึ่ง อายุเท่ากันกับสามี

#### ชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากแก้วแต่งงานแล้ว ได้ย้ายออกจากบ้านตนเองไปอยู่กับสามีที่บ้านสามีโดยมีพ่อ และแม่ของสามี ร่วมอยู่ในบ้านดังกล่าวด้วย สามีของแก้วเป็นบุตรชายคนเดียว สามีของแก้วเป็น บุตรชายคนเดียวของครอบครัว พ่อแม่มีอาชีพค้าขาย ชั้นล่างของบ้านเป็นร้านค้า ชั้นบนเป็น ห้องนอน สามีของแก้วทำงานบริษัทเอกชนในเขตสาธาณฯ ต้องขับรถไปทำงานทุกวัน แก้วก็ทำงาน ที่มหาวิทยาลัยเหมือนก่อนแต่งงาน แก้วเป็นคนรักสุขภาพร่างกายของตนเอง และเอาใจใส่ดูแล ตนเองดี ประกอบกับการมีหน้าตาบุคลิกดี จึงดูเหมือนว่าแก้วยังเป็นสาวโสด ไม่มีสามี ทำให้มีผู้ชาย เข้ามารุมจีบมากมาย ไม่ต่างจากก่อนแต่งงาน เป็นเหตุทำให้สามีเริ่มหึงหวง สามีชอบดื่มเหล้ากับมา บ้านตอนเย็นเสมอ เมื่อสามีเมากลับบ้านต้องหาเรื่องทะเลาะตบตี แก้วเป็นประจำ แก้วจะไปเที่ยว ไหนก็ต้องไปกับสามีคนเดียวเท่านั้น ไม่ยอมให้เธอออกไปเที่ยวลำพังคนเดียว แม้บางครั้งมีเพื่อน สนิทออกไปเที่ยวด้วยกันก็ตาม รายได้ของสามีในช่วงแต่งงานกันแรกๆ สามีจะให้แก้วเป็นคนเก็บ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ประมาณครึ่งปี สามีไม่เคยนำเงินมาให้อีกเลย แก้วใช้รายได้ของตนเองเป็นหลัก

แต่พ่อและแม่ของสามีเป็นคนดีมาก คุณแลแก้วเหมือนที่คุณแลสามี ค่าใช้จ่ายในบ้าน พ่อแม่ของสามีเป็นคนออกทั้งหมด และเอ่ยปากถามแก้วเสมอในเรื่องเงิน ว่าพอใช้หรือมีปัญหาอะไรให้บอก พ่อแม่ของสามีค่อนข้างมีฐานะดี แต่ทั้งสองไม่ได้เข้ามายุ่งเกี่ยวในเรื่องส่วนตัวของแก้วและสามีมากนัก แก้วตั้งท้องลูกคนแรก เมื่อแต่งงานแล้วประมาณ 8 เดือน สามีไม่ได้ให้ความสนใจคุณแลแก้วเป็นพิเศษ มีเพียงพ่อแม่ของสามีเท่านั้นที่ใส่ใจซักถาม จนแก้วคลอดลูก แม่สามีเป็นคนดูแลลูกให้ตอนแก้วไปทำงาน แก้วยอมรับว่าชีวิตหลังการแต่งงานไม่ได้สดใสสำหรับเธอเลย ผิดกับช่วงแรกๆ ตอนคบหากันเป็นแฟน และหลังแต่งงานใหม่ เวลาเธอพูดคุยกับเพื่อนชายเธอจะระแวง กลัวสามีมาเห็นทุกครั้ง และเมื่อเมากลับมาจะอาละวาดตบตีเธอ ตลอดเวลาของการอยู่ร่วมกับสามี แก้วต้องทนกับความหึงหวง และทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ เนื่องมาจากสุรา จนเมฆาขาดสติของสามีเป็นหลัก สามีคอยตามตรวจสอบ คอยแอบตามแก้วไม่ให้คลาดสายตา โดยกลัวว่าแก้วจะมีผู้ชายคนอื่นมาติดพัน การเฝ้าดูอย่างระแวงของสามีทำให้แก้วรู้สึกอึดอัดใจ ทั้งๆ ที่มีลูกด้วยกัน 1 คนแล้ว แต่สามีของแก้วก็ยังไม่ยอมเลิกคิด ในบางครั้งแก้วทนไม่ได้ ก็จะหนีกลับไปหาแม่ และคอยปรับทุกข์กับแม่ทุกครั้ง แม่จะคอยปลอบใจและให้กำลังใจแก้วอยู่เสมอ บอกให้แก้วอดทน เพราะเป็นสามีภรรยากัน ต้องรู้จักให้อภัยกัน สุดท้ายสามีจะคอยมารับกลับและขอโทษทุกครั้ง โดยอ้างถึงลูกตลอด แต่เมื่อกลับมาสามีมีพฤติกรรมเหมือนเดิม ขวนทะเลาะเรื่องเดิมว่าแก้วมีผู้ชายคนอื่น จนกระทั่งวันหนึ่งทะเลาะกันหนักมาก เนื่องจากสามีเมากลับมาบ้าน และเห็นรูปถ่ายของแก้วกับผู้ชายคนอื่นที่ถ่ายตอนไปดูงาน โกรธมาก ตบ ตี ตะ แกว้ จนแก้วหัวแตก ปากแตก พ่อแม่ สามีเข้ามาห้าม สามีจึงยอมเลิก และขับรถออกจากบ้านไป วันรุ่งขึ้น แก้วให้พ่อมารับแก้วและลูกกลับบ้าน เพราะทนรับสภาพแบบนี้ไม่ได้แล้ว พ่อและแม่ของสามีเข้าใจยอมให้แก้วกลับไปอยู่บ้าน และบอกแก้วว่า เรื่องหลานไม่ต้องเป็นกังวล พ่อและแม่ จะอุปการะเลี้ยงดูเอง พ่อของแก้ว โกรธสามีของแก้วมาก ไม่ยอมให้แก้วมาอยู่ร่วมกับสามีอีก และเอ่ยปากว่า ถ้าสามีไปที่บ้านจะยิงทิ้งทันที แก้วกลับมาอยู่บ้านและไปทำงานได้ตามปกติ หลังจากหยุดพักรักษาตัวอยู่หลายวัน เพื่อ ที่ทำงาน คอยปลอบ โยน ให้กำลังใจ แก้ว แต่มีบางกลุ่มที่มองแก้วแปลก และซุบซิบนินทา แต่แก้วไม่ได้สนใจ ตั้งใจทำงานของตนให้ดีที่สุด ในระยะแรก สามีของแก้วแอบมาหาแก้วที่ทำงานหลายครั้ง แต่แก้วไม่ออกไปพบ จนสามีเริ่มหายไป แก้วตัดสินใจ จะเลิกกับสามีอย่างจริงจัง ถึงแม้แก้วจะรู้ว่าสามีรักตนมากเช่นเดียวกับที่แก้วเองรักสามีมากเช่นกัน แต่แก้วคิดว่า การอยู่ด้วยความระแวงกันไม่เชื่อใจ ทำร้ายร่างกายกัน ไม่ต้องอยู่ด้วยกันจะดีกว่า สามีของแก้ว ห่างไป แก้วได้ข่าวว่า สามีย้ายไปทำงานใน กรุงเทพมหานคร ส่วนพ่อแม่ของสามีโทรศัพท์มาพูดคุยกับแก้วบ้าง ถามถึงหลานเสมอ แก้วให้พ่อแม่ของสามีมาเยี่ยมหลาน และท่านมักจะมาเยี่ยม พร้อมซื้อข้าวของเครื่องใช้ และมอบเงินให้ลูกของแก้วเป็นประจำ พ่อและแม่ของสามี เคยขอให้แก้ว ยกลูกให้ท่านอุปการะเลี้ยงดู และไปอยู่ที่บ้าน

ท่าน แต่แก้วไม่ยอม แก้วจะเลี้ยงดูแลลูกเอง โดยช่วงที่แก้วมาทำงาน จะมีพ่อและแม่ของแก้วคอยดูแล เพราะพ่อและแม่ เป็นข้าราชการเกษียณอายุ ไม่ได้ทำงานแล้ว จึงมีเวลาว่างตลอด การปรับตัวหลังจากเลิกกับสามีแล้ว ในเรื่องจิตใจ แก้วบอกว่า มีบ้างในช่วงแรกที่คิดถึง แต่เมื่อนึกถึงตอนที่สามีทำไม่ดีกับตน ไม่อยากคิดถึงอีก เป็นกังวลเรื่องลูกเหมือนกัน กลัวลูกจะมีปัญหาไม่เหมือนคนอื่น ตรงที่ลูกไม่มีพ่อ ตอนกลับบ้านมาแรกๆ แม่ของแก้ว เล่าว่า แก้วจะเก็บตัวคนเดียวอยู่เป็นประจำ และชอบแอบร้องไห้อยู่คนเดียว แก้วยอมรับว่าตนกลัวและจินตนาการถึงอนาคตไปต่างๆ นานา แต่ได้พ่อแม่และน้องสาวช่วยปลอบใจ เป็นเพื่อนปรับทุกข์ ทำให้คลายความกังวลและความกลัวไปได้ กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ตอนนี้อัจฉใจเป็นปกติดีแล้ว ไม่ค่อยคิดกังวลอะไรมาก มีความสุขกับงานที่ทำ และการทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ มีพ่อแม่ช่วยดูแลลูกที่บ้าน ตัวแก้วเอง ย้ายมาอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยกับเพื่อน เนื่องจาก งานในมหาวิทยาลัย ตอนนี้อัจฉใจ และมีการสอนภาคค่ำ และในวันเสาร์ อาทิตย์ และในบางวัน แก้วก็ไปปรับสอนพิเศษที่โรงเรียนกวดวิชาด้วย แก้วจึงมีช่วงเวลาอยู่กับตัวเอง อยู่กับเพื่อนมากขึ้น การปรับตัวในเรื่องสังคมนั้น แก้วต้องทนกับสายตาเพื่อนร่วมงานบางคนที่มีมองแก้วแปลก การซุบซิบนินทา แต่แก้วทำเป็นไม่สนใจ จนปัจจุบัน สถานการณ์เริ่มเป็นปกติแล้ว แก้วยังไม่สนใจที่จะเริ่มชีวิตใหม่กับใคร แต่ยอมรับว่า มีเพื่อนผู้ชายที่ทำงาน คบหาพูดคุยกันอยู่ แต่ยังไม่ได้จริงจังด้วยมากนัก แก้วบอกว่าถ้าจะเลือกใครสักคนมาเป็นคู่ชีวิตใหม่ แก้วคงศึกษาให้ดีกว่านี้ และจะเลือกคนที่เข้าใจแก้ว ยอมรับแก้วและลูกได้ แต่ตอนนี้ แก้วกำลังสนุกกับงานอย่างเต็มที่ มีโอกาสได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ โดยไม่มีใครมาจับตามอง การได้เห็นพัฒนาการ และมีพ่อ กับแม่ที่พร้อมจะเข้าใจ เป็นกำลังใจให้ตลอด แก้วถือว่าเป็นชีวิตที่มีความสุขแล้ว

### รายที่แปด บุญ

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

บุญ (บุญ 2551) มีอายุ 56 ปี จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ปัจจุบันบุญมีอาชีพเกษตรกร ทำไร่นอไม่ฝรั่ง และเพาะเห็ดขาย มีรายได้ประมาณเดือนละ 20,000 บาท บุญหย่าร้างกับสามีเป็นระยะเวลา 16 ปีแล้ว ตั้งแต่บุญอายุ 40 ปี สาเหตุของการหย่าร้างเนื่องจากสามีของบุญเป็นคนเจ้าชู้ และมีผู้หญิงอื่น โดยบุญมีลูกกับอดีตสามี 3 คน

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

ครอบครัวของบุญเป็นครอบครัวใหญ่ พ่อแม่มีลูกทั้งหมด 11 คน พ่อและแม่มีอาชีพเกษตรกร ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ ปลูกผัก บุญเป็นลูกคนที่ 6 บุญชอบค้าขายเมื่อเรียนจบชั้นประถม 4 จึงไม่เรียนต่อ ออกจากโรงเรียนมาช่วยที่บ้านทำงาน นำผักผลผลิตจากไร่และสวนไปขายที่ตลาด ส่วนพี่น้องคนไหนที่ต้องการเรียน ก็ต้องตั้งใจเรียน พ่อและแม่ของบุญมีที่ดินมาก เมื่อลูกๆ แต่งงาน

ออกไปมีครอบครัว พ่อแม่ได้แบ่งที่ดินให้ลูกทุกคน โดยลูกคนที่ส่งให้เรียนจนจบระดับชั้นปริญญาตรีได้รับที่ดินจำนวนน้อยกว่าลูกที่ไม่ได้เรียนต่อ บุญจึงได้รับที่ดินเป็นจำนวนมาก และทำการเกษตรสืบทอดจากพ่อแม่ ไปขายของบ้างเป็นบางครั้งในตลาด และทำให้มีโอกาสได้รู้จักกับสามีที่ตลาด จากการแนะนำของเพื่อนแม่ค้า สามีเป็นคนพูดจาเก่ง ช่างเอาอกเอาใจ เมื่อบุญตัดสินใจคบหากับสามีจึงแนะนำให้พ่อแม่รับรู้ และตัดสินใจแต่งงานกับสามีเมื่อรู้จักกันประมาณ 1 ปี บุญแต่งงานตอนอายุ 21 ปี ส่วนสามีแก่กว่า บุญ 4 ปี

### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

เมื่อบุญแต่งงานกับสามีแล้ว สามีย้ายมาปลูกบ้านอยู่บนที่ดินของบุญ โดยแยกครอบครัวออกมาจากบ้านพ่อแม่ แต่อยู่ในละแวกเดียวกับญาติพี่น้อง บุญทำการเกษตรไปได้สักระยะหนึ่งจึงเปลี่ยนมาทำธุรกิจรถยนต์มือสอง เพราะเห็นว่าพี่น้อง ทำกันอยู่หลายคนแล้วประสบความสำเร็จ โดยมีสามีช่วยดูแล และดูแลกิจการเอง เพราะสามีเป็นวิศวกรไม่ค่อยอยู่บ้านต้องเดินทางไปทำงานต่างจังหวัดเป็นระยะเวลานานๆ อยู่บ่อยครั้ง บุญจึงต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง เมื่อสามีกลับมาจะเอาอกเอาใจ ดูแลบุญเป็นอย่างดี จนบุญมีลูกคนที่สอง สามีเริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ชอบทำตัวมีความลับ กลับมาอยู่บ้านจะอยู่ไม่กี่วัน ต่างจากเดิมที่อยู่บ้านหลายอาทิตย์จึงกลับไปทำงานต่างจังหวัด เมื่อบุญถามก็จะตอบว่างานเร่ง งานมาก บุญไม่ได้สงสัยอะไร เพราะรู้ว่างานของสามีค่อนข้างยุ่ง เรื่องค่าใช้จ่าย สามีก็รับผิดชอบส่งให้บุญเป็นคนดูแลทุกเดือน จนบุญได้ข่าวมาจากเพื่อนที่ทำงานเดียวกับสามีว่า เห็นสามีของตนไปไหนมาไหนกับผู้หญิงคนหนึ่ง ตอนแรกนึกกว่าเป็นบุญแต่เมื่อสังเกตดูแล้ว กลับไม่ใช่ บุญเริ่มไม่สบายใจ เพราะตนรู้อยู่แล้วว่าสามีเป็นคนเจ้าชู้ และมักมีผู้หญิงมาติดพันอยู่บ่อยๆ แต่บุญไม่อยากมีปัญหาเกี่ยวกับสามีเพราะทุกอย่างที่สามีปฏิบัติกับบุญและครอบครัวไม่เคยขาดตกบกพร่อง ยังคงเสมอต้นเสมอปลาย บุญได้ปรับทุกข์และปรึกษากับพี่น้อง แต่พี่น้องของบุญบอกว่าอย่าไปสนใจ เราไม่ได้เห็นด้วยตาตนเองให้บุญทำจิตใจให้สบาย บุญจึงตั้งใจทำงานของตนไป ดูแลลูกของตน จนมีลูกคนที่ 3 บุญเลิกกิจการรถยนต์มือสอง หันกลับมายึดอาชีพเกษตรกรเหมือนเดิม เพราะธุรกิจรถยนต์มือสองเริ่มซบเซาลง มีวันหนึ่งขณะที่บุญกำลังทำงานอยู่ในไร่ ลูกของบุญวิ่งไปตามบุญบอกว่ามีคนมาหาแม่ บุญตามลูกกลับมาบ้าน และพบผู้หญิงแปลกหน้าคนหนึ่ง เป็นผู้หญิงสวย แต่งตัวดีกว่าบุญมาก โดยผู้หญิงคนนั้นขอลุยด้วยกับบุญ และบอกบุญว่าตนมีความสัมพันธ์กับสามีของบุญ และตอนนี้กำลังตั้งท้องกับสามีของบุญ อยากให้บุญยอมรับ และรับรู้ในเรื่องนี้ ส่วนตัวของเธอไม่ได้เรียกร้องอะไร แค่อยากให้บุญเข้าใจในฐานะลูกผู้หญิงเหมือนกัน บุญเสียใจมากที่ได้รับรู้เรื่องของสามีมีผู้หญิงอีกคน เมื่อผู้หญิงคนนั้นกลับไปบุญพาลูกไปฝากไว้ที่บ้านพี่สาว ส่วนตัวบุญขอไปทำใจ สวดมนต์ นั่งคุยกับแม่ชีที่วัด ประมาณ 2-3 วัน บุญคิดได้ว่าจะทำอะไรกับชีวิตของตนต่อไปจึงกลับมาบ้าน ไปรับลูก และพูดคุยกับสามีว่า

ให้สามีหย่าขาดกับตนเสีย เพราะตนพอใจในความเป็นอยู่ตอนนี้แล้ว บุญสามารถอยู่ได้โดยลำพังกับลูก และต้องการให้ลูกอยู่ในความดูแลของบุญ หากสามีต้องการกลับมาเยี่ยมก็ไม่ได้รังเกียจ สามีของบุญรู้สึกเสียใจกลับสิ่งที่ตนทำลงไป แต่ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของบุญ บุญจึงยื่นคำขาดในการขอหย่า สามีจึงตกลงหย่ากับบุญ และยินดีช่วยเหลือเรื่องค่าใช้จ่ายของลูก แต่บุญปฏิเสธ เพราะบุญมั่นใจว่าตนสามารถเลี้ยงดูลูกเพียงลำพังได้ บุญไม่ได้ทะเลาะ ต่อว่าสามีแต่อย่างใด ขอแค่ได้ดูแลลูกบุญเท่านั้น

ภายหลังการหย่าร้างบุญได้ขายที่ดินไปบางส่วนเพราะมีที่ดินมากดูแลไม่ไหว นำเงินมาฝากบัญชีให้ลูกคนละบัญชี ส่วนที่ดินที่เหลือได้แบ่งให้ลูกสามคนเท่ากัน นำเงินที่ได้จากการขายที่ส่วนหนึ่งมาลงทุนเปิดกิจการรถยนต์มือสองอีกครั้ง ทำได้อยู่ไม่กี่ปีจึงกลับมาทำการเกษตรเหมือนเดิม เพราะคิดว่าตนทำการเกษตรดีว่าอาชีพอย่างอื่นและจะยึดเป็นอาชีพหลักของตนตลอดไป บุญพยายามส่งเสริมให้ลูกเรียนในระดับสูงๆ ลูกของบุญปัจจุบันจบระดับชั้นปริญญาตรีแล้วสองคน และกำลังเรียนต่อระดับปริญญาโท อีกคนกำลังเรียนในระดับปริญญาตรี บุญบอกกับผู้ศึกษาด้วยความภาคภูมิใจว่า ตนเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดของลูกเพียงลำพัง ลูกรับรู้และเข้าใจในสถานภาพของพ่อและแม่มาตลอด คอยให้กำลังใจ ปลอบโยนบุญอยู่เสมอ แต่บุญไม่ได้สอนให้ลูกเกลียดผู้เป็นพ่อ ลูกยังมีการไปเยี่ยมเยียนที่บ้านพ่อกับภรรยาใหม่อยู่บ่อยครั้ง ตนคิดว่าตนเข้มแข็งและอยู่ได้เพราะการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา เชื่อในกฎแห่งกรรม ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของบุญเป็นเพราะกรรม ตอนนี้บุญหลุดพ้นจากกรรมนั้นแล้ว ตนมีความสุขมากกับชีวิตที่เป็นอยู่ ลูกจบการศึกษามีการทำงานที่ดีทำ และมีน้ำใจดูแลแม่ ยามว่างจากการทำงานบุญจะไปปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ที่วัดเป็นประจำ ทำให้จิตใจบุญสงบและมีความสุข

### รายที่เก้า พี่

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

พี่ (พี่ 2551) อายุ 36 ปีสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ปัจจุบันมีอาชีพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งอาจารย์รายได้ของพี่ประมาณเดือนละ 50,000 บาท เพราะพี่ไปเป็นวิทยากรรับเชิญอยู่บ่อยครั้ง และจะมีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมด้วย พี่แต่งงานกับสามีตอนอายุ 30 ปี มีบุตรด้วยกัน 1 คน ปัจจุบันหย่าร้างกับสามีมาเป็นเวลา 2 ปีแล้ว เหตุผลที่หย่าร้างก็เนื่องจากการเข้ากันไม่ได้กับครอบครัวของสามี

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

ครอบครัวของพี่มีสมาชิกเพียง 4 คน ประกอบด้วย พ่อแม่ น้องชายและ พี่ พ่อมีอาชีพรับข้าราชการ ปัจจุบันเกษียณแล้ว แม่เป็นแม่บ้านและทำธุรกิจผลิตภัณฑ์อาหารเสริม น้องชายเรียน

จบแล้ว ทำงานอยู่ต่างจังหวัด ฟ้าเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาที่ โรงเรียนในจังหวัดนครปฐม จบระดับปริญญาตรีและปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ ฟ้าเข้ามาอยู่ในกรุงเทพตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ฟ้าพบกับสามีตอนเรียนปริญญาโท เมื่อเรียนจบได้ 1 ปี ฟ้าได้ตัดสินใจแต่งงาน

### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

เมื่อฟ้าแต่งงานแล้วฟ้าได้ย้ายไปอยู่บ้านสามีร่วมกับครอบครัวของสามี ประกอบไปด้วย พ่อแม่ พี่สาว และน้องสาว สามีเป็นลูกชายคนเดียว แต่บ้านสามีเป็นอาคารพาณิชย์ติดกัน 3 หลัง สามีได้พาฟ้าไปอยู่หลังหนึ่ง แยกออกมาจากครอบครัว สามีของฟ้ามีอาชีพรับราชการ เมื่อฟ้าแต่งงานฟ้าเป็นอาจารย์สอนอยู่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร แม่ของสามีเป็นคนที่ใจดี ขี้บ่น และเป็นระเบียบ เวลาที่บ้านของฟ้ามักจะบ่นทุกครั้งว่า ทำไมบ้านช่องรกอย่างนี้ เป็นถึงครูบาอาจารย์ไม่เอาเขาหรือไง ฟ้าไม่ค่อยมีเวลาดูแลทำความสะอาดบ้าน เพราะงานที่มหาวิทยาลัยหนัก อยู่แล้ว สามีเข้าใจไม่ได้ว่าอะไร แต่เกรงใจแม่ จึงจ้างแม่บ้านมาทำความสะอาดบ้าน แม่ของสามีรู้ได้ ต่อว่าสามี หาวว่าสามีเข้าข้างฟ้า เอาใจจนไม่ปล่อยให้ทำอะไร แม่ของสามีคัดค้านการแต่งงานตั้งแต่นั้นแล้ว เพราะเห็นว่าใช้เวลาทำความรู้จักกันน้อยไป ควรศึกษาให้ดีขึ้นอีกนิดว่าจะอยู่ด้วยกันได้หรือไม่ แต่สามีตัดสินใจที่จะแต่งงานกับฟ้า สามีของฟ้าเป็นคนใจเย็น มีน้ำใจ และเข้าใจฟ้าดี ฟ้ามายู่บ้านของสามีด้วยความรู้สึกอึดอัด แต่ต้องทนเพราะต้องการใช้ชีวิตอยู่กับสามี เวลามีปัญหาฟ้ามักจะโทรศัพท์ไปปรึกษาให้แม่ฟังอยู่เสมอ แม่บอกว่าหากอยู่ไม่ได้ให้กลับมาอยู่ที่บ้าน ฟ้าอยู่บ้านสามีได้ประมาณปีกว่ารู้สึกทนไม่ได้ตัดสินใจบอกสามีให้แยกออกมาอยู่กันตามลำพังได้ไหม สามีเป็นคนเกรงใจแม่ จึงให้ฟ้าทนอยู่ร่วมกับครอบครัวตนไปก่อน ฟ้ามียูกได้ 1 คน แต่แม่ของสามียังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม มาพุดคุยเล่นกับหลานบ้าง และจะหาเรื่องต่อว่าฟ้าตลอด ฟ้าตัดสินใจกลับมาอยู่บ้านโดยอ้างว่าต้องการให้แม่ของตนเลี้ยงลูก ตนเหนื่อย สามีเข้าใจยอมให้ฟ้ากลับมาอยู่บ้าน ในช่วงแรกฟ้ากลับมาอยู่บ้านของตัวเอง ทำให้ฟ้ารู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นจากเดิม ทำงานได้เต็มที่ ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะมีใครมาจับตามอง ฟ้าขับรถไปกลับนครปฐม สามีของฟ้าไปมาหาสู่ฟ้าเสมอ บางครั้งมาค้างที่บ้านฟ้า ไปรับไปส่งฟ้า จนแม่ของสามีโทรศัพท์มาต่อว่าฟ้าว่าทำให้ลูกของตนลำบาก ทำไมไม่กลับมาอยู่ด้วยกันเหมือนเดิม หรือไม่ให้เลิกกันไปเลย ฟ้าเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้สามีรับรู้ สามีรู้สึกเสียใจ แต่ไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ ให้ฟ้าเป็นคนตัดสินใจ ฟ้าเลือกหย่ากับสามี เพราะไม่ต้องการยุ่งเกี่ยวกับครอบครัวของสามีอีก ฟ้ามักมีความสุขมากกว่ากับการใช้ชีวิตอยู่บ้าน สามีจึงยอมหย่าร้างกับฟ้า แต่ยังไม่มาหาสู่เสมอ ซึ่งพ่อและแม่ของฟ้าเข้าใจ ภายหลังการหย่าร้าง ฟ้าตัดสินใจลาออกจากมหาวิทยาลัยที่กรุงเทพมหานคร กลับมาสมัครและได้สอนที่มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม งานของฟ้ามักมีมากขึ้น ฟ้าได้รับเชิญเป็นวิทยากรตามสถาบันต่างๆ เพราะฟ้าเป็นคนมีความสามารถ แรกๆเมื่อหย่าร้างกับสามีฟ้ามักมีความเศร้าเสียใจ ที่ไม่สามารถรักษาครอบครัวที่

สมบูรณ์ไว้ได้ แต่ในเมื่อสามีของตนเป็นคนไม่หนักแน่น ไม่กล้าตัดสินใจเลือกตนและลูก ฟาก็ต้องตัดสินใจใช้ชีวิตด้วยตนเอง และปัจจุบันนี้ฟากำลังมีความสุขกับการทำงาน การเป็นวิทยากรที่ฟ้าชอบ มีบ้างที่รู้สึกนึกถึงสามี เพราะเลิกกันทั้งที่ยังรู้สึกดีต่อกัน แต่ฟ้าจะนึกถึงจิตใจตนเองและลูกมากกว่า หากไม่แยกทางกันวันนั้น ก็ต้องมีสักวันที่ต้องแยกทางกันอยู่ดี เพราะฟ้าไม่อาจปรับตนเองให้เข้ากับอารมณ์ของแม่สามีได้

### รายที่สิบ มุก

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

มุก ( มุก 2551) มีอายุ 52 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครปฐม สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันทำธุรกิจร้านอาหาร และมีบ้านให้เช่า มุกมีบุตรทั้งหมด 3 คน กับสามีชาวฝรั่งเศส แต่ภายหลังการหย่าร้างบุตรอยู่ในความดูแลของสามี มุกหย่าร้างกับสามีเป็นระยะเวลา 7 ปีแล้ว สาเหตุของการหย่าร้างเนื่องมาจากสามีนอกใจ มีผู้หญิงคนอื่น การเข้ากันไม่ได้ระหว่างวัฒนธรรม

#### ข้อมูลสถานภาพของครอบครัว

เนื่องจากที่บ้านของมุกมีฐานะยากจน ไม่สามารถเรียนต่อในระดับสูงได้ พ่อแม่มีอาชีพรับจ้างและทำไร่อ้อย มุกจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ออกมาช่วยพ่อและแม่ทำงาน มุกทำงานมาหลากหลายตั้งแต่เรียนจบ ได้แก่ การรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม การรับจ้างตัดอ้อย การตัดเย็บเสื้อผ้า จนมุกอายุได้ประมาณ 24 ปี ก็มีเพื่อนของพ่อซึ่งเป็นเพื่อนบ้านกัน ชวนไปทำงานที่ร้านอาหารไทยในฝรั่งเศส แรกๆกลัวถูกหลอก แต่เห็นเพื่อนของพ่อกลับมาบ้านทุกปีและมีการส่งเงินกลับมาให้ครอบครัวเดือนละเป็นจำนวนมาก มุกจึงตัดสินใจไปทำงานที่ประเทศฝรั่งเศส พ่อลงทุนขายที่ดินจำนวนหนึ่งเป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และเป็นเงินติดตัวให้มุก มุกทำงานในครัว มีหน้าที่ล้างจาน หั่นผัก ทำความสะอาดร้าน ทุกเดือนมุกจะส่งเงินกลับมาให้พ่อแม่ประมาณเดือนละ 20,000 บาท เป็นงานที่ได้ค่าจ้างตอบแทนสูงกว่าประเทศไทย ถึงแม้งานจะหนักมุกภูมิใจ มุกเริ่มปรับตัวและสามารถพูดจาภาษาฝรั่งเศสได้บ้าง เพราะเจ้าของร้านเป็นคนไทย มาอยู่ที่ฝรั่งเศสกับสามีหลายปี เป็นผู้สอนมุก ในระหว่างการทำงานปีที่ 3 มุกได้รู้จักกับลูกค้าชาวฝรั่งเศสคนหนึ่ง มุกรู้สึกประทับใจในหน้าตา บุคลิก และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ลูกค้านี้จะมาที่ร้านบ่อยๆ และเริ่มมีการพูดคุยกัน มุกสามารถสื่อสารภาษาฝรั่งเศสได้บ้าง แม้จะยังไม่เข้าค้อยใจมาก ลูกค้าชาวฝรั่งเศสคนนี้เป็นลูกครึ่งจีน กับฝรั่งเศส เขาบอกชอบมุก เพราะมุกสวย ขยันทำงาน มุกคบหากับลูกค้ารายนี้อย่างเปิดเผยในฐานะคนรัก เวลาผ่านไปประมาณ 1 ปี เขาก็ชวนมุกไปอยู่ด้วยที่บ้านในฐานะภรรยา มุกตอบตกลง เพราะมุกพึงพอใจในตัวสามีเช่นกัน

### วิถีชีวิตก่อนและหลังการหย่าร้าง

หลังจากตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่กินกันแบบสามีภรรยา สามีพา muk ย้ายมาอยู่ร่วมกับครอบครัวของสามี สามีทำธุรกิจค้าขายวัตถุดิบประกอบอาหาร คล้ายกับร้านของชำในประเทศไทย สามีให้เกียรติ muk มาก muk ดูแล ปฏิบัติกับสามีเป็นอย่างดี ทั้งเรื่องส่วนตัวของสามีและเรื่องงานบ้าน หลังจากมาอยู่ร่วมกับสามี muk ก็ลาออกจากร้านอาหารที่ทำอยู่ โดยเจ้าของร้านเข้าใจและมีความรู้สึกยินดีกับ muk ด้วย สามีของ muk ให้ muk ช่วยดูแลร้านบ้าง เพราะมีการเปิดสาขาเพิ่ม ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวถือว่าดีมาก ช่วงหลังจากอยู่ร่วมกันประมาณ 2 ปี muk ส่งเงินให้พ่อแม่ที่ประเทศไทย ปีละหลายแสนบาท และได้กลับมาเยี่ยมบ้านปีละครั้ง ทุกครั้งที่กลับมาจะนำเงิน มาให้พ่อแม่ซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ปลุกปั้นให้พ่อแม่และแม่ใหม่ สามีไม่ได้ต่อว่าอะไร ธุรกิจของสามีขยายสาขาเพิ่ม muk มีเงินใช้จ่ายอย่างสุขสบาย ซื้อเครื่องประดับ ซื้อของใช้ส่วนตัวต่างๆ และสามีจะให้ค่าใช้จ่ายแก่ muk เป็นรายเดือน แต่สามีไม่ค่อยกลับบ้าน นานๆ จึงกลับมาครั้งหนึ่ง muk คิดว่าตนเองโชคดีมากที่ได้สามีดี ครอบครัวของ muk พุดอยู่เสมอว่า muk เป็นคนวาสนาดี ในช่วงนั้น muk มีความสุขมาก มีหน้าที่เป็นแม่บ้าน ดูแลลูกดูแลสามีเมื่อกลับบ้าน กิจวัตรประจำวันของ muk คือการพาลูกไปส่งที่โรงเรียนใกล้บ้าน ซึ่งขณะนั้น muk มีลูกได้ 2 คนแล้ว หลังจากทำงานบ้านเสร็จ muk จะไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า ไปร้านเสริมสวยบ้าง และถ้าเหงา จะแวะไปร้านอาหารไทยที่เคยทำงาน ช่วยเจ้าของร้านทำงานบ้าง และนั่งคุยพุดจากกัน ช่วงเย็นจะไปรับลูกกลับจากโรงเรียน เตรียมอาหารเย็น สามีของ muk มักจะไปค้างตามร้านที่เปิดสาขาต่างๆ นานครั้งจึงกลับบ้าน muk กับลูกดำเนินชีวิตไปตามปกติ จน muk ได้รู้ว่าสามีมีผู้หญิงอื่นนอกจาก muk ในฐานะภรรยาแต่ไม่ได้จดทะเบียนกันเหมือน muk muk ไม่ได้ว่าอะไรสามีเพราะคิดว่าเป็นเรื่องปกติของผู้ชาย การที่สามีดูแลตนกับลูกเป็นอย่างดี และยังทำให้ muk มีเงินส่งให้พ่อแม่และแม่ muk พอใจแล้ว แต่ muk เริ่มเครียดและเริ่มไม่พอใจเมื่อสามีพาผู้หญิงเข้ามาอยู่ด้วยที่บ้าน แต่ muk ไม่กล้ามีปากเสียง และไม่สามารรถทำอะไรได้ เพราะสามีมีหนี้บุญคุณในการเลี้ยงดูตน ความต้องการในการพุดคุยกับสามี แต่มีความไม่เข้าใจกันบ้างในการสื่อสาร ความถนัดที่แตกต่างกัน นิยมเรื่องผิวเดียวเมียวเดียว แต่สามีเขาไม่ได้สนใจ เขาคิดว่าเขาดูแลรับผิดชอบได้ ไม่เป็นปัญหา เมื่อ muk เครียดและมีปัญหา ได้ปรึกษาเจ้าของร้านอาหารไทย และเพื่อนๆ คนไทยที่ร้านอาหาร ไปออกกำลังกาย เข้าฟิตเนส muk เริ่มนึกถึงครอบครัวที่ประเทศไทยมากขึ้น และต้องการกลับบ้าน แต่ติดที่ลูก 3 คน นอกเหนือจากผู้หญิงคนแรกที่เข้ามาอยู่ที่บ้าน สามียังพาผู้หญิงคนอื่นมาอนที่บ้านหลายครั้ง โดยไม่สนใจความรู้สึกของ muk ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีปัญหาหรือมีการทะเลาะกัน muk เริ่มมีความรู้สึกไม่ดีกับสามีมาก และคิดว่าตนทนอยู่ไม่ไหวอย่างแน่นอน จึง

พยายามเก็บเงินให้ได้มากที่สุด ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ไม่ซื้อเครื่องระดับแพงๆ อย่างเคย มุกเริ่มเก็บเงินมาเรื่อยๆ จนประมาณ 8 ปี มุกตัดสินใจกลับประเทศไทย เพราะพ่อเสียชีวิตเหลือแม่เพียงคนเดียว ปัจจุบันมุกกลับมาอยู่บ้านที่จังหวัดนครปฐม ความเป็นอยู่ของมุกและครอบครัวดีขึ้นจากเดิมมาก มุกกลับมาได้ประมาณ 4 ปีแล้ว และจดทะเบียนหย่ากับสามีเป็นที่เรียบร้อย โดยสามีให้เงินมุกมาก่อนหนึ่ง มุกไม่ได้ขอแบ่งทรัพย์สินสมบัติอะไร แต่ให้สามีเป็นผู้ดูแลลูก เพราะลูกเคยชินกับวัฒนธรรมของประเทศฝรั่งเศสแล้ว หากมาอยู่ที่ประเทศไทยกับมุกคงต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ลูกทั้งสามคนมีอายุ สามารถเข้าใจอะไรได้บ้างแล้ว คนโตตอนหย่าคนโตอายุ 16 คนเล็กอายุ 12 และที่สำคัญคือสภาพทางเศรษฐกิจของสามีดีกว่าครอบครัวมุก สามารถดูแลลูกให้ได้รับความสะดวกสบายได้ เพราะอนาคตของลูกเป็นสิ่งสำคัญ หากมุกคิดถึงลูกจะโทรศัพท์หาพูดคุยกันตลอด เมื่อลูกทั้งสามปิดเทอมจะมามาหาทุกครั้งที่ ในช่วงแรกของการกลับมาอยู่บ้าน นอกจากพยายามพูดคุยกับพี่น้อง มุกก็พยายามหาอะไรทำ ทำธุรกิจร้านอาหารร่วมกับพี่ เพื่อเป็นรายได้ให้แก่ตนเอง และทำให้ตนเองไม่เหงา ยอมรับว่ามีความคิดถึงลูกมาก แต่ต้องพยายามหักห้ามใจ พยายามหากิจกรรมต่างๆ ทำให้ไม่อยู่เฉย เช่น ออกไปเที่ยวกับเพื่อน ดูทีวี ไปทำบุญต่างๆ ตามวัด หรือถ้ามีโอกาสจะโทรศัพท์ไปพูดคุยกับลูก

### 3. การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลสถานภาพของครอบครัว ของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ ศึกษาถึงการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง โดยพบว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง จะมีการปรับตัว ในด้านร่างกายจิตใจหรืออารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

#### การปรับตัวด้านร่างกาย

ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวในด้านร่างกาย มีการดูแลเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น จากเดิมก่อนการหย่าร้าง จะไม่สนใจดูแลตนเอง ทั้งในเรื่องสุขภาพ การเสริมความงาม บุคลิกภาพ การแต่งกาย เนื่องจากเห็นว่าแต่งงาน มีสามีแล้ว จะมุ่งความสนใจและให้ความสำคัญกับครอบครัว หน้าที่การงาน และการดูแลบุตรเป็นหลัก

ก็แต่งงาน มีสามีแล้ว และมีลูกแล้วด้วย ไม่รู้จะแต่งตัวไปทำไม แต่งไปให้ใครมองเราก็คิดว่าขอให้สามีรัก เราก็พอ คนอื่นจะว่ายังไงเราก็ไม่สนใจ ก็รู้ตัวแหละว่าตั้งแต่แต่งงานมาเราไม่มีเวลาดูแลตนเอง ไหนจะงาน ไหนจะลูก ไหนจะต้องทำงานบ้านอีก ( พลอย 2551)

ที่ทำงานบ้าน และต้องทำงานที่บีบด้วย จนไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง เพื่อนๆ ที่นานๆ มาเจอกันที ก็ทักว่าทำไมพี่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวอย่างนี้ อ้วนขึ้นกว่าเดิมเยอะมาก ทำไมไม่หัดดูแลตัวเอง ทำเป็นขี้เพ็งกันครวไปได้ ( สวย 2551)

ยอมรับว่าแต่งตัวดูแลเอง สนใจเรื่องความสวยความงามน้อยลง หลังจากแต่งงาน เมื่อก่อนจะเข้าร้านเสริมสวยบ่อยๆ ไปทำเล็บบ้าง ตัดผม นวดหน้าบ้าง แต่พอมีอะไรที่ต้องรับผิดชอบเยอะขึ้น ทั้งเรื่องลูก เรื่องงาน เรื่องสามี มันก็ทำให้เราลืมคิดไป ลืมดูแลตัวเองไปว่าสภาพมันแย่มาก ( มุก 2551)

การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง คือ จะมีการเอาใจใส่ดูแลตัวเองมากขึ้น ในเรื่องของการแต่งกาย การรักษาสุขภาพ ความสนใจเรื่องการเสริมความงาม ส่วนใหญ่จะมีเพื่อนคอยแนะนำและร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย เช่น เล่นกีฬา เข้าร้านเสริมสวย เสริมความงามต่างๆ เดินเลือกซื้อเสื้อผ้า เครื่องประดับ เครื่องสำอาง

พยายามทำให้ตัวเราดูดีขึ้น ก็ต้องรักตัวเองก่อน ไม่งั้นจะไปรักใครได้ ตอนนี้อยากทำอะไรก็ทำ ไม่ต้องสนใจใครว่าจะว่าทำไมแต่งตัวยังนี้ มันไปไหนนะ มันแพงไปนะชุดนี้ เพื่อนจะชวนไปเดินซื้อของบ่อยๆ ส่วนใหญ่ก็จะไปเลือกเสื้อผ้ากัน เข้าร้านทำผม ไปนวดหน้าบ้าง ( อ้อม 2551 )

เป็นคนดูแลตัวเองมาตลอดอยู่แล้ว เพราะมีความรู้สึกที่ผู้หญิงเรา การดูแลตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ จะพยายามไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ยิ่งหลังจากเลิกกับสามี ยิ่งดูแลตัวเองเป็นพิเศษ ไม่อยากให้ใครมาว่าเราได้ว่า ก็สภาพอย่างนี้นะสิ สามีถึงได้ทิ้ง มันรู้สึกเจ็บใจ เวลาว่าจะชอบไปตีแบดกับเพื่อน ไปว่ายน้ำบ้าง มันทำให้หุ่นเรายิ่งดูดี และที่รู้สึกว่ามันทำให้ระบบหายใจเราดีขึ้น เวลามีคนชมว่าทำไมมีลูกแล้วยังหุ่นดีจัง มันจะรู้สึกมีกำลังใจ ( แก้ว 2551)

ช่วงเย็นจะไปวิ่งออกกำลังกายทุกวัน บางวันก็ไปเดินแอโรบิกบ้าง บางครั้งก็ชวนลูกไปด้วยกัน เมื่อก่อนไม่ค่อยสนใจนัก เพราะเห็นว่าเหนื่อยจากงานแล้ว เพื่อนก็ชวนอยู่เรื่อยๆ จนเริ่มมาสนใจตอนเลิกกับแฟน เพื่อนก็ชวนอีก อยากให้เราผ่อนคลาย หายเครียด ก็เลยมาวิ่ง เดี๋ยวนี้ตั้งใจมาเองทุกเย็น เพราะน้ำหนักลดลงไปเยอะ มันทำให้บุคลิกเราดูดีขึ้น ( สวย 2551 )

ตอนที่เลิกกับแฟนใหม่ๆ ก็พยายามทำอะไรก็ได้ให้ตัวเองดูดีขึ้น ไปตัดผมใหม่ ลดรุ่น รักษาผิว เพราะคิดว่าอยากให้แฟนกลับมาเห็นแล้วเสียใจเรา แต่ตอนนี้มันไม่มีประโยชน์แล้ว ยิ่งไงเขาก็ไม่กลับมา แต่สุขภาพบุคลิกเราดูดีขึ้น ก็พอใจเวลามีคนทักว่าสวยขึ้น ก็เลยพยายามดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่ตลอด ( แก้ว 2551)

ดังนั้นผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ส่วนใหญ่จะมีการปรับตัวด้านร่างกาย คือจะมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เสริมความงาม สนใจการแต่งกาย เล่นกีฬา มากกว่าช่วงที่ยังไม่หย่าร้างกับสามี เนื่องจาก เป็นการหากิจกรรมทำให้คลายความเหงา ความเศร้า คลายความเครียด และกิจกรรมดังกล่าวก็เป็นกิจกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ได้ร่วมทำกับเพื่อนๆ บางคนตอนนี้ทำเป็นกิจวัตร ผู้หญิงกลุ่มน้อยจากการศึกษาที่ยังคงปฏิบัติตนเช่นเดิม คือปฏิบัติเหมือนตอนยังไม่หย่ากับสามี เนื่องจากมุ่งความสนใจไปที่เรื่องอื่น มากกว่าการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การสนใจเรื่องการประกอบอาชีพ ความรับผิดชอบในการดูแลบุตร การเดินทางท่องเที่ยว การทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

### การปรับตัวด้านจิตใจหรืออารมณ์

การปรับตัวด้านจิตใจหรืออารมณ์ ของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง คือ เมื่อผู้หญิงรู้ว่าต้องดำเนินชีวิตตามลำพังกับบุตร ขาดสามีซึ่งเป็นผู้นำเป็นเสาหลักครอบครัว จะมีจิตใจเข้มแข็งขึ้น โดยส่วนใหญ่ยึดบุตรของตนเอง เป็นกำลังใจที่สำคัญ จะมีบ้าง บางช่วงเวลาที่มึนอารมณ์เหงา คิดถึงท้อแท้ แต่ก็สามารถต่อสู้ไปได้ เพราะการคำนึงถึงภาระหน้าที่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตร และการประกอบอาชีพหารายได้ ทำให้ขมเก็บอารมณ์ความรู้สึกเศร้าเสียใจไปได้ ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะมีการจัดการกับจิตใจของตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นต่อความรู้สึกผูกพันต่อสิ่งดีๆ ที่เคยมีร่วมกับสามีตลอดระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การขาดเพื่อนคู่คิดที่คอยให้คำปรึกษาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือช่วงเวลาต้องตัดสินใจ การต่อสู้กับความรู้สึกเสียใจ ที่ไม่สามารถรักษาครอบครัวเอาไว้ได้ ที่พึ่งและวิธีการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ การปรับทุกข์พูดคุยกับพ่อแม่ เพื่อนสนิท การสวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญแผ่เมตตา การยึดหลักบุญ-กรรม การทำกิจกรรมร่วมกับบุตร ได้แก่ การพาบุตรไปเที่ยวในวันหยุด การรับประทานอาหารร่วมกัน การดูโทรทัศน์ร่วมกัน เป็นต้น

ตอนแรกที่ต้องแยกจากกัน มันก็ยากที่จะยอมรับได้ว่าไม่มีเขาแล้วนะ นอนร้องไห้ทุกวัน แต่ก็พยายามไม่ให้ลูกเห็น ลูกก็ถามว่าพ่อไปไหน เราก็จะร้องไห้ แต่ก็ไม่ได้บอกอะไรลูกมาก เพราะลูกยังเด็กมาก แค่ 3 ขวบ บอกว่าพ่อไปทำงาน ก็ได้ลูกนี่แหละที่เหมือนเป็นยาช่วยบำรุงจิตใจ พี่ก็บอกตัวเองอยู่ตลอดว่าเราอยู่ได้ เราต้องอยู่ให้ได้ ก็อยู่มาได้ เพราะลูกเริ่มทำใจได้ก็เพราะลูก ถ้าเราจิตใจไม่เข้มแข็ง ลูกจะอยู่ยังไง ตอนนี้ทำใจได้แล้ว แต่จะทำอะไรก็จะนึกถึงลูกตลอด ( สร้อย 2551)

กลับมาบ้านใหม่ๆ ชอบเก็บตัวคนเดียวอยู่ในห้อง ไม่ค่อยพูดกับใครในบ้าน แต่ก็ช่วยแม่ทำงานบ้านตามปกติ แต่มันก็ไม่เหมือนเดิม ก็พยายามชวนไปนู่นไปนี่บ่อยๆ พูดจาปลอบบ้าง ก็บอกเขาว่าแกยังมีคนที่รักแกอีกตั้งเยอะนะ พ่อกับแม่ ลูกแก อย่าไปคิดมากเกินไป

ชีวิตมันก็ผ่านไปได้ จนเดี๋ยวนี้เริ่มกลับมาเป็นปกติดี ก็ทำงานของเขาไป เปิดร้านเสริมสวย ก็มีความสุขดี (แม่ของอ้ม 2551)

เวลามีปัญหาไม่มีคนคอยปรึกษา เมื่อก่อนพี่มีอะไรจะปรึกษาแฟนตลอด เคยคิดเหมือนกันว่าที่ตัดสินใจหย่ากัน ตัดสินใจถูกหรือเปล่า ถ้าอคทนได้มากกว่านี้ ครอบครัวของพี่คงไม่เป็นแบบนี้ ลูกก็คงมีความสุขกว่าเดิม ก็ได้เพื่อนสนิทคอยปลอบใจ ปรับทุกข์ เพื่อนสนิทของพี่เขาไม่ได้แต่งงาน เวลาไปไหนมาไหนก็จะชวนกันไปด้วยตลอด ไปทำบุญ ไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้าง ก็มีความสุขดี เรื่องอะไรร้ายๆ ก็ให้มันผ่านไป ตอนนี้พี่ก็มีชีวิตใหม่ของพี่ เขาก็มีชีวิตใหม่ของเขา (พลอย 2551)

เวลามันช่วยให้จิตใจเราเข้มแข็ง สงบลง หากิจกรรมทำ ไปเล่นกีฬาบ้าง ไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง ถ้าเสาร์อาทิตย์ก็ไปต่างจังหวัดกัน ทุกคนพยายามทำให้เราดีขึ้น คึกคักแค่ไหน โทรหาเพื่อน ปรับทุกข์ยังไง เพื่อนไม่เคยบ่น บางครั้งก็ขับรถมาหาที่บ้าน ไม่อยากให้เราอยู่คนเดียว (แจ้ว 2551)

จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะมีการปรับตัวด้านอารมณ์หรือจิตใจ จากภาวะอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ การทำจิตใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ละคนใช้เวลาแตกต่างกัน บางคนใช้เวลาประมาณปีกว่า ก็สามารถปรับอารมณ์ปรับจิตใจให้เป็นปกติได้ แต่ส่วนใหญ่ ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจจะอยู่ในช่วงปีแรก ในช่วงปีที่สอง อารมณ์ความรู้สึกจะเริ่มคงที่มากขึ้น และเมื่อเข้าสู่ปีที่สามก็จะเข้าสู่สภาพปกติ

รู้สึกเศร้าเสียใจ ในช่วงแรก แต่พี่ต้องทำงานหนักเพราะต้องดูแลลูกคนเดียวก็ลืมความรู้สึกนั้นไป อีกอย่างพี่ก็ไม่ได้ประทับใจอะไรในตัวแฟนมาก ตอนยังไม่หย่ากันก็เหมือนทนอยู่กันไป และพี่ก็ทำใจตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว ปีที่สองก็ดีขึ้น (สร้อย 2551)

ถ้าผ่านปีแรกไปได้ พอขึ้นปีที่สอง ความรู้สึกจะดีขึ้นกว่าปีแรก เพราะความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจมันหมดไปกับปีแรกซะเป็นส่วนใหญ่ ความรู้สึกมันจะห่างออกไปเรื่อยๆ พอขึ้นปีที่สาม พี่ว่าพี่โอเคนะ ปรับตัวได้ สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้ (ปลา 2551)

ไม่ถึงปีหรอกค่ะ พี่เป็นคนไม่ค่อยยึดติดอยู่กับอะไรนานๆ ยิ่งอะไรทำให้พี่ทุกข์ พี่จะไม่อยู่กับมันนาน อาจจะเป็นเพราะก่อนแต่งงานพี่ใช้เวลาคบกันน้อย พอแต่งแล้วก็อยู่ด้วยกันไม่นาน แล้วช่วงที่อยู่ด้วยกันก็ไม่ได้ประทับใจหรือมีความสุขมากนัก (ฟ้า 2551)

ดังนั้นการปรับตัวด้านอารมณ์หรือจิตใจของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง จากการศึกษานั้น แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงจากคนอารมณ์ร้อน ขาดความ

สุขุมรอบคอบ มาเป็นผู้มีความใจเย็น หรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และยอมรับฟังความคิดเห็นคนอื่นมากขึ้น การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่มีความรู้สึกตรงกันว่า การเป็นคนใจร้อน มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพราะไม่สามารถแก้ไขปัญหาในครอบครัวได้เลย ประกอบกับการมีบุตรหรือมีภาระรับผิดชอบตนเองมากยิ่งขึ้น ถ้ายังมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสังคม บุคคลรอบข้าง หรือแม้กระทั่งความใจร้อนก็จะกลายเป็นผลกระทบทำให้เธอไม่สามารถมีความสุขในสังคมนั้นได้เลย ส่วนผู้หญิงที่มีความใจเย็นกลายเป็นคนใจร้อนนั้น ผู้หญิงผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งกล่าวว่าเกิดขึ้นมาโดยไม่ทราบสาเหตุ ทั้งนี้วิเคราะห์ได้ว่า ความรู้สึกต่อต้านสังคมที่ทำให้เธอล้มเหลวในชีวิตการแต่งงาน ชีวิตไม่สามารถดำเนินไปตามแนวทางที่ต้องการเหมือนก่อนการแต่งงานทำให้เกิดความรู้สึกกลุ่มร้อนใจ จนมีส่วนสำคัญทำให้เธอแสดงออกทางอารมณ์เช่นนั้น

### การปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจ

ปัจจุบันเศรษฐกิจของประเทศเป็นระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ภาวะความตึงเครียดของครอบครัวเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ กระแสทุนนิยมได้ปลูกฝังทัศนคติเกี่ยวกับการให้คุณค่าของเงิน เงินคือพลังขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปได้ด้วยดี ทุกครอบครัวต้องพยายามสร้างฐานะของตนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงเมื่อแต่งงานจะมีความต้องการอย่างสูงที่จะทำให้ครอบครัวตนมีฐานะที่ดีขึ้น ผู้หญิงในปัจจุบันจะมีการออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และมีความคาดหวังกับตัวสามีในการทำมาหาเงินมาใช้จ่ายในครอบครัว เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว จนมีการตัดสินใจหย่าร้าง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวย่อมเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างย่อมต้องมีการปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับครอบครัว

การปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ปรากฏว่าผู้หญิงแต่ละคนมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มการปรับตัวดังนี้

1. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีเคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่ายทั้งหมดของครอบครัว โดยที่ผู้หญิงไม่ได้มีการประกอบอาชีพ ไม่มีรายได้ และเมื่อหลังการหย่าร้างต้องแบบรับค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด เมื่อหย่าจะกลับมาอยู่บ้านเดิมของตนเอง ซึ่งก็คือบ้านพ่อกับแม่ที่เคยอยู่ก่อนแต่งงาน หรืออยู่บ้านเดิมของตนเองเพียงลำพังกับบุตร ไม่มีผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างที่หย่ากับสามีแล้วอยู่บ้านที่มีพ่อและแม่ของสามีต่อไป ทุกคนจะต้องดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดของครอบครัว ได้แก่ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายการศึกษาของบุตร ค่าของใช้ส่วนตัวของบุตรและตนเอง ดังนั้นจึงต้องทำงานเพื่อสร้างรายได้ อาจจะไปรับจ้างทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ตามบริษัทต่างๆ เปิดกิจการของตนเอง หากรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายของตนเอง ก็อาจจะมีการหยิบยืมจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องก่อน ขายทอง และกู้ธนาคารบางแห่งที่มีการให้สินเชื่อส่วนบุคคล แต่ผู้หญิงในกลุ่มนี้ทุกคนจะสามารถหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวได้ โดยการใช้จ่ายในครอบครัวจะ

ประหยัดขึ้น มีการออมเพื่อบุตรมากขึ้น การชำระหนี้จะพยายามหาเงินมาชำระให้เร็วที่สุด และตรงกำหนด บางคนรับงานเพิ่มขึ้น ทำงานเสาร์อาทิตย์ด้วย เช่น กรณีของผู้หญิงที่สามีเคยรับผิดชอบดูแลค่าใช้จ่ายทั้งหมด คนมีหน้าที่ดูแลบ้าน ดูแลบุตรเพียงอย่างเดียว โดยไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน แต่เมื่อหย่าร้างกับสามีเธอกับมาอยู่บ้านเดิมของพ่อและแม่ ตัดสินใจเลี้ยงดูครอบครัวและบุตรด้วยตนเอง โดยไม่ยินยอมให้สามีเข้ามายุ่งเกี่ยว ออกส่งเสียค่าใช้จ่ายให้ เนื่องจากพอมิเงินเก็บอยู่บ้าง จึงเปิดร้านเสริมสวยที่ตนมีความรู้ความถนัดและได้ทำก่อนการแต่งงาน หารายได้เลี้ยงตนเองเลี้ยงบุตร ปัจจุบันนี้ สามารถดูแลครอบครัวได้ โดยมีรายได้ไม่ขัดสน หนี้สินไม่มี

แรกๆก็ตัดสินใจ ลังเลใจ ทบทวนอยู่นานเกี่ยวกับการเปิดร้าน เพราะต้องใช้เงินลงทุนจำนวนมากเหมือนกัน แต่ก็ตัดสินใจลงทำดู โดยมีพ่อและแม่ช่วยสนับสนุนเงินส่วนหนึ่ง เรายังก็ไม่มีความรู้อะไร ที่พอทำได้และใจรักก็เป็นช่างเสริมสวยนี่แหละ เพราะเคยไปช่วยทำงานที่ร้านของน้ำที่ร้านเสริมสวยมาหลายปี แต่ตอนนี้มันอยู่ตัวแล้ว มีขาประจำ มีลูกค้ามาเรื่อยๆ มีรายได้ไม่ขัดสนอะไร ( อัม 2551 )

ในรายที่ไม่ได้เป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเอง โดยให้บุตรอยู่ในความรับผิดชอบเลี้ยงดูของสามี ภรรยาใช้จ่ายก็จะไม่มาก มีเพียงค่าใช้จ่ายส่วนตัว การวางแผนทางการเงิน ก็ไม่ได้เข้มงวดกับตัวเองมาก ได้แก่ รายของมุก เพราะสามีมีรายได้ข้างสูง อยู่ต่างประเทศ และมีโอกาสทางสังคมดีกว่ามุก จึงตัดสินใจให้บุตรอยู่กับสามี เพราะสามีสามารถดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของบุตรได้ รวมถึงโอกาสทางการศึกษาของบุตร การปรับตัวทางเศรษฐกิจของมุกจะมีในเรื่องของการทดลองประกอบอาชีพ แต่เดิมก่อนแต่งงาน มุกก็เคยทำงานมาบ้างแล้ว แต่เมื่อแต่งงานก็เป็นแม่บ้านดูแลบุตร ดูแลสามีเพียงอย่างเดียวไม่ได้มีการประกอบอาชีพ รายจ่ายต่างๆสามีก็เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบทั้งหมด ภายหลังจากหย่าร้างมุกกลับมาอยู่บ้านที่จังหวัดนครปฐมกับแม่ และพี่สาว โดยมุกไม่ได้เรียกร้องค่าเลี้ยงดูอะไรจากสามี แต่ตกลงกับสามีว่าให้สามีเลี้ยงดูบุตรทั้งสองคนให้ดีที่สุด สามีของมุกได้ให้เงินมาส่วนหนึ่ง มุกนำเงินที่ได้มาลงทุนเปิดกิจการบ้านเช่า และร้านอาหาร เพราะมีลูกพี่ลูกน้องทำอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นมุกจึงต้องปรับตัวในเรื่องของการดำเนินธุรกิจ ต้องมีการศึกษาถึงระบบต่างๆ ต้องปรับตัวในเรื่องของความรับผิดชอบทั้งหมดในเรื่องรายรับรายจ่าย ของธุรกิจและครอบครัว เพราะมุกต้องเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด และมีลูกพี่ลูกน้องคอยให้คำปรึกษา

พี่กลับมาอยู่บ้าน พี่ไม่มีความรู้เลย โดยเฉพาะเรื่องการทำธุรกิจ ทั้งๆที่สามีพี่เขาเป็นคนเก่งมาก แต่พี่ก็ลองทำดู เพราะมีเงินส่วนหนึ่งที่สามีพี่เขาแบ่งให้มันก็เยอะ เราก็ไม่ได้คาดหวังว่ามันจะได้กำไรมากมาย แค่พอเลี้ยงตัวเองกับแม่และพี่สาวได้ก็พอ ตัวพี่เองก็อายุเยอะแล้ว และก็เรียนมาน้อยจะให้ไปรับจ้างทำงานตามบริษัทอะไร เขาก็คงไม่รับแล้ว เลือกลงเปิดร้านอาหาร เพราะมีลูกพี่ลูกน้องทำอยู่ก่อนแล้วก็เห็นว่ามันดี พออยู่ได้โดยไม่ลำบาก

อะไร จะมีการปรับอย่างมากก็เรื่องการวางแผน การลงทุนค่าใช้จ่าย การประเมินผลกำไร  
 แรกๆปวดหัวมาก แต่ก็ได้พี่ที่เขาทำก่อนเป็นที่ปรึกษาให้ เคยเห็นแต่สามีทำ พอมาทำงานเอง  
 ถึงรู้ว่ามันไม่ง่ายเลย ( มุก 2551)

ดังนั้นการปรับตัวด้านเศรษฐกิจของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในกลุ่มนี้ คือการออกไป  
 ประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว การดูแลรับผิดชอบรายจ่ายทั้งหมดของครอบครัว  
 การเพิ่มเวลาทำงานให้มากขึ้น การนำความรู้ความถนัดที่ตนมีออกมาสร้างรายได้เปิดกิจการ การ  
 ปรับตัวในการศึกษาหาความรู้ในอาชีพที่ตนสนใจ การศึกษาวิธีการบริหารจัดการธุรกิจของตนให้  
 อยู่รอด รวมถึงวิธีการควบคุมดูแลรายรับ รายจ่าย ของครอบครัว โดยผู้หญิงในกลุ่มนี้ทุกคนไม่ยอม  
 ให้อดีตสามีเข้ามายุ่งเกี่ยวส่งเสียค่าใช้จ่ายของตนและบุตร ในรายที่ต้องอุปการะเลี้ยงดูบุตรเอง จะมี  
 การวางแผนทางการเงินในอนาคต การออมเงิน มากขึ้นกว่าเดิม แต่ในรายที่ให้บุตรอยู่ในความ  
 ดูแลของสามีจะมีการวางแผนทางการเงินน้อยกว่ารายที่ต้องอุปการะเลี้ยงดูบุตรเอง จะมีการปรับตัว  
 แค่เพียงการบริหารการเงินภายในครอบครัวและธุรกิจซึ่งเดิมตนไม่เคยเป็นผู้รับผิดชอบหลัก แต่ก็  
 สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยดี เพราะมีพ่อแม่ ญาติพี่น้องคอยให้ความช่วยเหลือ การปรับตัวของ  
 ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างกลุ่มนี้ถือได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีการปรับตัวทางเศรษฐกิจมากที่สุด เพราะจาก  
 เดิมที่เป็นเพียงแม่บ้านเพียงอย่างเดียว ต้องออกมาทำงานหารายได้ให้ครอบครัว

2. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายตั้งแต่ตอนแต่งงาน  
 การปรับตัวของผู้หญิงกลุ่มนี้ถือได้ว่า มีการปรับตัวน้อย จากการเก็บข้อมูลมีผู้หญิงเพียงรายเดียว ที่  
 เดิมหารายได้เพื่อเลี้ยงครอบครัวเป็นหน้าที่ของตนอยู่แล้ว ได้แก่ รายของสร้อย ในช่วงที่ยังอยู่  
 ร่วมกับสามี สามีก็ไม่ได้ช่วยเหลือ รับผิดชอบรายจ่ายในครอบครัว มีเพียงรายได้จากส่วนของสร้อย  
 เพียงส่วนเดียว สร้อยช่วยเหลือตัวเอง รับผิดชอบรายจ่ายของตัวเองมาตลอด เพราะรายได้จากการ  
 ประกอบอาชีพของสามีไม่เพียงพอในการมาเลี้ยงดูครอบครัว สร้อยเป็นพนักงานบริษัททำความ  
 สะอาด ในตอนกลางวันสร้อยจะทำความสะอาดที่ทำการปกติ ตอนเย็นหลังที่ทำงานประจำเลิก  
 สร้อยจะไปรับจ้างพิเศษทำงานต่อที่ห้างสรรพสินค้าต่อ และในวันหยุดเสาร์อาทิตย์สร้อยก็ไม่เคย  
 หยุดการทำงานยังคงหารายได้พิเศษรับจ้างทำความสะอาดบ้าน เนื่องจากค่าจ้างที่สร้อยได้รับจาก  
 งานประจําวันไม่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้จ่ายของครอบครัว ปัจจุบันบุตรของสร้อยกำลัง  
 เรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษา ความต้องการในการใช้เงินมีมาก ทั้งค่าเทอม อุปกรณ์การเรียน  
 ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายส่วนตัว อดีตสามีก็ไม่เคยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเรื่องภาระค่าใช้จ่ายใดๆ  
 เลย แต่สร้อยก็สามารถหาเงินมาทันต่อความต้องการใช้ตลอด โดยไม่ขัดสน และไม่เป็นที่เป็นสัน  
 สร้อยให้ข้อมูลว่ากลายเป็นความเคยชินไปแล้ว ตนทำงานมาตั้งแต่สมัยยังเป็นสาว ตอนนี้ก็ถือเป็น  
 เรื่องปกติที่ยังทำงานอยู่ การปรับตัวของสร้อยในด้านเศรษฐกิจจึงมีไม่มากนัก จะมีการปรับตัวใน

เรื่องของการออมเงิน มีการวางแผนทางการเงินมากขึ้น เพราะเดิมนั้นมีความเชื่อว่าสามีจะสามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้บ้างในอนาคต แต่เมื่อต้องหย่าร้างกัน ตนเองอยู่ตามลำพังกับบุตร ดังนั้นรายได้หลักต้องมาจากคนทั้งหมดทั้งปัจจุบันและอนาคต จึงมีการออมเงินมากขึ้น ใช้จ่ายประหยัดขึ้น เพื่อเก็บเงินไว้เป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษาของบุตรในอนาคต และเป็นเงินในยามฉุกเฉิน หากตนหรือบุตร เจ็บป่วยไม่สบาย และมีการเพิ่มเวลาการทำงาน ทำงานล่วงเวลา ทำวันหยุด เพื่อการเก็บออมให้มากที่สุด

3. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีเคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่าย ของครอบครัวร่วมกับตน และภายหลังการหย่าร้าง สามียังช่วยเหลือรับผิดชอบรายจ่ายร่วมด้วย ผู้หญิงในกลุ่มนี้จะยินยอมให้สามีเข้ามารับผิดชอบค่าใช้จ่ายตามความประสงค์ของสามี สามีของบางคนอาจจะรับผิดชอบเฉพาะค่าใช้จ่ายของบุตรเท่านั้น ได้แก่รายของสวयที่แยกกันอยู่กับสามี แต่ยังไม่ได้จดทะเบียนหย่า โดยสวยได้ดูแลกิจการสถานีบริการน้ำมันของสามี ซึ่งสามีก็ให้สวยเป็นผู้ดูแล บริหารจัดการ และสามีดูแลกิจการสถานีบริการน้ำมันอีกแห่งหนึ่ง ภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมดของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวของสวย และของบุตร สามีจะเป็นคนรับผิดชอบทั้งสิ้น โดยสามีจะโอนเงินเข้าบัญชีสวยทุกเดือน และสวยก็ยังมียาได้จากการทำงานธุรกิจสถานีบริการน้ำมันที่สามีให้ดูแลอีกทางด้วย สวยจึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องภาระค่าใช้จ่ายเท่าไรนัก แต่สวยก็พยายามเก็บออมเงินไว้ให้ได้มากที่สุด และชอบซื้อที่ดินเก็บไว้ เพราะหากสามีไม่ส่งเสียเลี้ยงดูแล้ว สวยจะได้มีเงินไว้ใช้ในส่วนของตนเองและบุตร ในรายของพลอย พลอยเป็นข้าราชการครู มีรายได้ประจำที่แน่นอนทุกเดือน ภายหลังการหย่าร้างพลอยก็ยังคงทำงานเป็นข้าราชการครูเช่นเดิม แต่เรื่องภาระค่าใช้จ่ายของบุตร และภาระการผ่อนชำระต่าง ๆ ได้แก่ บ้าน รถ สามีเป็นผู้รับผิดชอบร่วมออกด้วยส่วนหนึ่ง ภาระค่าใช้จ่ายของพลอยจึงไม่ต่างไปจากก่อนหย่าร้าง แต่พลอยมีการหารายได้เพิ่มเติมจากเดิม คือการรับจ้างสอนพิเศษ เพราะเพื่อให้มีเงินออมเพิ่มมากขึ้น สำหรับอนาคตที่ไม่แน่นอน ดังนั้น การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในกลุ่มนี้ คือมีการออมเงินเพิ่มมากขึ้น ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น มองหาอาชีพใหม่ที่สามารสร้างรายได้เพิ่มมากขึ้นให้กับตนเอง การพึ่งพาตนเองมากขึ้น เพราะทุกคนไม่ได้คาดหวังว่าอดีตสามีจะส่งเสียดูแลครอบครัวของตนไปได้ตลอด

4. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีเคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่ายร่วมกับตน แต่ภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่าย เพียงฝ่ายเดียว โดยที่อดีตสามีไม่ได้มาช่วยรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายเลย ในกลุ่มนี้ ผู้หญิงมีการประกอบอาชีพ ทั้งก่อนและหลังการหย่าร้างอยู่แล้ว ในระหว่างการใช้ชีวิตแต่งงานรายได้จะถูกนำมาเป็นรายจ่ายส่วนหนึ่งของครอบครัว โดยรายจ่ายหลักๆหรือรายจ่ายส่วนหนึ่ง สามีเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ ภายหลังการหย่าร้างภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ผู้หญิงเป็นผู้รับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว ได้แก่ รายของปลา ปลาทำงานตั้งแต่ยังไม่หย่าร้าง

โดยเป็นพนักงานในห้างสรรพสินค้า ภาระค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ตอนยังไม่หย่าร้างกับสามี ปลาและสามีจะเป็นผู้รับผิดชอบร่วมกัน สามีของปลาเป็นช่างที่โรงงาน ก็จะมีรายได้ประจำทุกเดือนเช่นกัน แต่รายได้ของทั้งสองคนรวมกัน ถือว่าไม่สูงมากนัก ถ้าเปรียบเทียบกับรายจ่ายต่อเดือน เพราะสามีของปลาชอบเที่ยวเตร่กับเพื่อน และชอบดื่มเหล้า เล่นการพนันเป็นประจำ รายได้หลักๆที่เหลือจากการใช้จ่ายส่วนตัวจะเป็นของปลาส่วนใหญ่ ภายหลังการหย่าร้างสามีของปลาก็ไม่ได้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัวปลาเลย เพราะบุตรทั้งสองคนเป็นบุตรของปลากับสามีคนแรก สามีไม่ได้สนใจและแต่งงานมีครอบครัวใหม่ ปลาก็ยังคงทำงานเช่นเดิม เป็นพนักงานของห้างสรรพสินค้า ภาระค่าใช้จ่ายของปลา ส่วนใหญ่จะเป็นการใช้จ่ายในเรื่องของบุตร แต่ได้พ่อและแม่ของปลาช่วยเหลืออีกทาง พ่อและแม่ของปลาเมื่ออาชีพทำการเกษตร ปลูกผัก ปลาช่วยด้วยอีกทาง ดังนั้นครอบครัวของปลาจึงสามารถดำเนินไปได้อย่างพอเพียง ไม่เดือดร้อน และหากเดือดร้อนจริงๆปลายังมีที่ดินที่พ่อแม่แบ่งให้ สามารถขายได้ เป็นสมบัติของปลา อีกราย คือบุญ บุญมีอาชีพเป็นเกษตรกร ปลูกเห็ด และเคยทำธุรกิจรถยนต์มือสอง สามีมีอาชีพเป็นช่างรับเหมาก่อสร้าง และก่อนหย่าร้างจะให้บุญเป็นผู้ดูแลรายได้ของตนที่รับมา บุญจะบริหารเงินภายในครอบครัวเองตามความเหมาะสม ภายหลังการหย่าร้าง บุญบอกสามีอย่างเด็ดขาด ไม่ให้มายุ่งเกี่ยวกับตนไม่ว่าเรื่องใดๆ แต่ถ้าจะมาหาลูกได้ ในเรื่องภาระค่าใช้จ่าย บุญเป็นผู้รับผิดชอบดูแลทั้งหมด โดยบุญมีบุตรทั้งสิ้น 3 คน และบุตรทั้งหมดอยู่ในความรับผิดชอบของบุญทั้งหมด ภายหลังการหย่าร้าง บุญขายที่ดินที่พ่อแม่แบ่งให้ไปส่วนหนึ่งเพื่อมาลงทุน ทำธุรกิจรถยนต์มือสอง เมื่อทำไปพอมีเงินเก็บบ้าง บุญตัดสินใจเลิกกิจการ หันมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นอาชีพดั้งเดิมของครอบครัวตน ค่าใช้จ่ายในส่วน of บุตรจะหนักไปเรื่องของการศึกษา แต่บุญสามารถสร้างรายได้เพียงพอต่อความต้องการใช้เงินของบุตร หนี้สินของบุญตอนนี้ได้ใช้หมดไปแล้ว โดยในระยะแรกที่บุญเริ่มกลับมาทำการเกษตร บุญได้กู้ยืม เงิน จากธนาคาร ธกส.มาลงทุน การปรับตัวของบุญภายหลังการหย่าร้าง คือการทำงานเพิ่มมากขึ้นจากเดิม การปรับตัวให้เข้ากับงานที่ทำ ได้แก่ทำการเกษตรก็ต้องศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเกษตร ทำธุรกิจรถยนต์มือสองก็ต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับรถยนต์มือสอง เช่นเดียวกับรายของฟ้า ที่เมื่อหย่าร้างกับสามีแล้ว ฟ้าก็ตั้งใจที่จะดูแลค่าใช้จ่ายของตัวเองและบุตรโดยไม่ให้สามีเข้ามายุ่งเกี่ยว ฟ้าทำงานบางอาทิตย์ 7 วัน ไม่ได้หยุด เพราะฟ้าถือว่าตอนนี้ในช่วงมีโอกาสที่ดี ที่ตนกำลังมีงานเข้ามา ต้องรีบทำงานเก็บเงิน และฟ้ารู้สึกมีอิสระมากขึ้น ในการตัดสินใจทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนต่างๆ ไม่ต้องมีแม่สามีมาคอยจับตามอง ดังนั้นการปรับตัวของผู้หญิงในกลุ่มนี้คือการยอมรับในสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวตน การปรับตัวให้เข้ากับการประกอบอาชีพที่ตนเองเลือกทำ มีความมั่นใจในอาชีพว่าตนสามารถประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัวของตน

ได้ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินมากขึ้น เมื่อมีความต้องการซื้อสินค้าใด ก็จะมีการพิจารณามากขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้นการปรับตัวด้านเศรษฐกิจของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่ จะมีการปรับตัวในเรื่องของการวางแผนทางการเงินมากขึ้น มีการออมเงินเพื่ออนาคตมากขึ้น โดยผู้หญิงทุกคนจะรับรู้ถึงบทบาทหน้าที่หลักในการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว สามารถวางแผนรายรับ รายจ่าย ในครอบครัวและสามารถบริหารจัดการได้เป็นอย่างดี เพราะภายหลังการหย่าร้างการตัดสินใจต่างๆ ผู้หญิงเป็นผู้กำหนดเอง มีอิสระในการตัดสินใจอย่างเต็มที่ ทุกคนสามารถแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ ในระยะแรกผู้หญิงทุกกลุ่มข้างต้น จะต้องมีการปรับตัวในเรื่องของการวางแผนในอนาคตทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว เดิมสามีเป็นผู้รับผิดชอบร่วม แต่ปัจจุบันผู้หญิงต้องยอมรับว่าตนต้องเป็นกำลังหลักของครอบครัว แม้ภายหลังการหย่าร้างบางครอบครัวสามีเป็นผู้รับผิดชอบรายจ่ายบางส่วนร่วมด้วย ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีการประกอบอาชีพอยู่ก่อนแล้ว ตั้งแต่ตอนแต่งงาน ภายหลังการแต่งงานจะมีผลกระทบในเรื่องค่าใช้จ่าย แต่ก็สามารถบริหารจัดการได้เพียงลำพัง ในรายที่เป็นแม่บ้านไม่มีการประกอบอาชีพ จะมีการปรับตัวในเรื่องของการออกไปประกอบอาชีพ ซึ่งจะใช้ทักษะ ความรู้ ความสามารถที่ตนมีในการประกอบอาชีพนั้นๆ โดยรายได้ที่ได้รับก็สามารถเลี้ยงดูครอบครัวของตนได้ บางรายมีพ่อและแม่ให้ความช่วยเหลือจะทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น

#### การปรับตัวทางด้านสังคม

การปรับตัวทางด้านสังคมของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ส่วนใหญ่มีการปรับในเรื่องของความคิด การมองตนเองในเชิงบวกมากขึ้น เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม บุคคลรอบๆตัว ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในบ้าน สังคมของกลุ่มเพื่อนบ้าน และ กลุ่มสังคมเพื่อนร่วมงาน การกำหนดความคิดของตัวเอง เป็นตัวชี้นำพฤติกรรมการแสดงออก ในระยะแรกผู้หญิงส่วนใหญ่มีความคิดในเชิงลบต่อปรากฏการณ์การหย่าร้างที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกผิดที่ทำให้ลูกต้องไม่มีพ่อ ทำให้พ่อแม่ต้องอับอาย จิตใจเป็นกังวล หากในที่ทำงาน หรือเพื่อนบ้าน มีคนจับกลุ่มนินทา ก็จะคิดว่าเป็นการพุดคุ้ยกันถึงเรื่องตน มีการแยกตัวเองออกจากกลุ่มเพื่อน พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะพุดคุ้ยต่างๆ เก็บตัวอยู่ในห้อง หากปฏิกิริยาของบุคคลอื่นในสังคม แสดงออกด้วยการไม่พุดถึงเรื่องราวการหย่าร้าง ไม่ถามถึงสามี แม้คนส่วนใหญ่จะรับรู้เรื่องราวการหย่าร้างแล้วก็ตาม จะเป็นปฏิกิริยาที่ดีสำหรับผู้หญิงทุกคน เพราะส่วนใหญ่ไม่ต้องการที่จะพุดรื้อฟื้นถึงเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเหมือนการตอกย้ำความเจ็บปวด และทำให้มีชีวิตที่จะเข้าสู่สภาพปกติได้ยากขึ้น

ไม่ยอมเจอเพื่อนบ้าน คนแถวบ้าน ไม่อยากพูดคุยด้วย ราคายุติเวลาโดนซักถาม มันเหมือนเรามีความผิดติดตัวอยู่ เลี่ยงได้ก็จะเลี่ยงๆ ไป ไม่อยากให้คนเขาเอาไปพูดกัน บางทีเราอาจคิดกังวลไปเองก็ได้ เขาอาจจะไม่ได้คุยกันเรื่องของเราก็ได้ แต่ที่ตัดปัญหาเรื่องความกังวลใจ ก็พยายามอย่าไปยุ่งเกี่ยวมากดีกว่า ( อัม 2551)

เห็นคนที่ทำงานจับกลุ่มพูดคุยกัน ตอนที่เราเลิกกับแฟนใหม่ๆ ก็คิดแหละว่าเป็นเรื่องเรา เพราะมีการมองเราสายตาแปลกๆ ก็บอกตัวเองว่าอย่าไปสนใจ อย่าไปแคร์ เขาไม่ได้มาเป็นเรานี้ แต่พอกลับบ้านไปนึกถึงขึ้นมามันก็เครียดเหมือนกัน ไม่อยากไปทำงานเลยแรกๆ แต่ก็ปลอบตัวเองอยู่ตลอดว่าให้สู้ให้อดทน เดี่ยวมันก็ผ่านไป (แก้ว 2551)

มีทั้งคนมองดีและไม่ดี ญาติๆ หลายคนก็พูดกันว่าอยู่กับยังงี้ถึงไปไม่รอด บางคนก็ปลอบใจดี ว่าอยู่กับไม่ได้เลิกกันดีแล้ว จะไปทนทุกข์ทรมานใจทำไม จะเป็นห่วงก็สภาพจิตใจ พ่อกับแม่เราก่อนนั้น รู้ว่าคงอับอาย เวลาใครมาถามเรื่องเรา แต่ก็ไม่เคยซ้ำเติมลูก ปลอบใจตลอด หลานก็ตั้งใจเลี้ยงเอง ไม่อยากให้เราคิดมาก (ปลา 2551)

อิทธิพลของบุคคลในสังคม มีผลต่อความรู้สึก นึกคิดของผู้หญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ ลูก และเพื่อน ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญ เพราะภายหลังการหย่าร้าง ไม่มีใครตำหนิการตัดสินใจ แต่คอยห่วงใย อยู่เคียงข้าง และให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิริยาเชิงบวกกับการตัดสินใจหย่าร้างยอมรับ เข้าใจ เห็นใจในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ และเมื่อมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก การปรับทุกข์กับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้ได้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ปัญหาของบุคคลอื่น เช่น รับรู้ได้ว่ายังมีผู้หญิงอีกหลายคนที่ต้องประสบปัญหาเช่นเดียวกัน บางครั้งอาจเป็นปัญหาหนักและรุนแรงมากกว่า แต่พวกเขายังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างดี ทำให้ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีแนวความคิดเชิงบวกต่อสังคมมากขึ้น และนำไปสู่การปรับตัวในการดำเนินชีวิตในสังคม มีการร่วมกิจกรรมของสังคมเป็นปกติ

พี่ก็เก็บตัวอยู่คนเดียวนานนะ รู้ว่าแม่ที่เครียด รู้มาตลอด อย่างที่บอก เหมือนเราเห็นแก่ตัว สนใจแต่ตัวเอง คิดว่าตัวเองทุกข์เหลือเกิน แต่พอเริ่มมองคนรอบข้าง ไม่ต้องมองไกล แค่มแม่คนเดียวก็รู้แล้วว่าแม่เป็นทุกข์กว่าพี่หลายเท่า ทำไมเราจะต้องทำให้แม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อเราเลือกตัดสินใจแล้วมันก็ต้องทำได้ ( อัม 2551)

บางคนเจอปัญหาหนักกว่าพี่อีก เลิกกันแล้วยังมีหนี้สินทิ้งไว้ให้มากมาย บางคนแต่งๆ เลิกๆ อยู่หลายรอบ บางคนต้องทนอยู่เพราะลูกแต่ตัวเองแยะ โดนตบตีทุกวัน พอเจอเรื่องของคนอื่นนะ เรื่องของพี่ธรรมดาไปเลย นี่พี่ก็ยังดำเนินชีวิตไปตามปกติได้ งานเราก็มียังเงินเราก็มียอใช้กับลูกเรา ( พี่า 2551)

คนที่อยู่รอบตัวเราให้กำลังใจดีมาก พ่อแม่ไม่เคยตำหนิการตัดสินใจของเรา ให้กำลังใจเราตลอดมาเพื่อนก็คอยโทรหา ไปมาหาสู่เสมอ แรกๆเราก็ไม่ยอมคบปะใคร เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่อยากไป จะอยู่บ้านเงียบๆ แต่มันยังทำให้เรารู้สึกแย่ พอได้ลองออกไปกับเพื่อนๆ บ้าง ที่นี้ดีใจ มันช่วยได้เยอะเวลาได้ไปเที่ยว ไปทำบุญ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นบ้าง เราเลยรู้ว่าไม่ได้มีคนคอยจ้องจะซ้ำเติมเราอย่างเดียว คนที่เขาเป็นห่วงเรา อยู่ข้างๆเรายังมีอีกเยอะ ( แจ้ว 2551)

เริ่มคิดใหม่ มองตัวเองใหม่ ถ้าเรายังหนีอยู่ยงนี้ มันก็ต้องหนีตลอด เดี่ยวเรื่องราวที่คนอื่นพูดถึงเรานั้นก็หมดไป เดี่ยวมันก็มีเรื่องใหม่เข้ามา ถ้ายังไปกังวลกับมัน ยังไปเครียดกับมัน ตัวเราแหละที่จะเป็นบ้า เป็นทุกข์ คนอื่นเขาไม่ได้มาเป็นทุกข์ด้วย ใครอยากถามอะไรก็ถามไป เดี่ยวนี้มองตัวเองแง่ดีขึ้น ไม่กังวลว่าใครจะว่ายังไง ไปนู่นไปนี่เหมือนเดิม เมื่อตอนเลิกใหม่ๆงานต่างๆนี่ก็ไม่ไปเลย เลี้ยงได้เป็นเลี้ยง แคใส่ของเท่านั้น ไปทำบุญที่วัดที่ไปอยู่บ่อยๆตามเทศกาล กิ่งค กลัวเจอคนเข้ามาถาม ตอนนีใช้ชีวิตเหมือนเดิม ทำตัวตามปกติ ( บุญ 2551)

การหย่าร้างคือการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทของผู้หญิง จึงมีความจำเป็นที่ผู้หญิงต้องมีการปรับตัวใหม่ มีเพื่อนใหม่ๆ หรือแสวงหาความสนใจใหม่ๆ พบว่าการปรับตัวของผู้หญิงทุกรายกลับมาเชื่อมความสัมพันธ์กับเครือญาติตนเองและกลุ่มเพื่อนๆที่เคยคบหาเมื่อครั้งอยู่ในวัยเรียนหรือทำงานด้วยกัน และผู้หญิงที่มีกิจการส่วนตัวการคบเพื่อนใหม่ในกลุ่มที่มีความชอบความสนใจคล้ายคลึงกันในธุรกิจ เพื่อเป็นเพื่อนทำกิจกรรมต่างๆด้วยกัน ในอดีตการหย่าร้างไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะถือว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องที่น่าอับอายของผู้หญิง และผู้หญิงที่หย่าร้างจะถูกตีตราตีตราจากสังคม แต่ในปัจจุบันการหย่าร้างถือเป็นเรื่องที่สังคมยอมรับได้ การหย่าร้างมีเพิ่มมากขึ้น โดยถือกันว่าถ้าอยู่ด้วยกันไม่มีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องครองคู่อยู่ด้วยกัน ความเชื่อที่ว่า ใครแต่งงานเป็นสามีภรรยาแล้วก็ต้องอยู่ด้วยกันตลอดไป ดังคำกล่าวที่ว่า “จนถื่อไม่เท่ายอดทอง กระบองยอดเพชร” แม้จะทุกข์หรือสุขก็ตามเพื่อชื่อเสียง เพื่อลูก เพื่อวงศ์ตระกูล เพื่อพ่อแม่ ค่านิยมนั้นเสื่อมลงแล้วในสังคม

#### 4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

##### การมีบุตร

อิทธิพลของบุคคลอื่นที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง จะมีเพียงบุคคลที่ผู้หญิงเลือกรับรู้ ว่าบุคคลนั้นมีความสำคัญกับตนมากเพียงใด ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมากที่สุด คือ บุตร จำนวนผู้หญิงที่หย่า

ร้างจากการศึกษา 9 ใน 10 ราย มีบุตร และมีแค่เพียงรายเดียวที่มีบุตร และให้บุตรอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของอดีตสามี เนื่องจากแต่งงานกับชาวฝรั่งเศส ครอบครัวก่อนหย่าร้างอยู่ประเทศฝรั่งเศส หากให้บุตรมาอยู่กับตนต้องมีการปรับตัวอีกมาก อีกทั้งฐานะความมั่นคงของอดีตสามีมีมากกว่าตน จึงเห็นความสำคัญของอนาคตบุตรตัดสินใจให้อยู่กับบิดาที่ต่างประเทศ แต่ก็มี การติดต่อไปมาหาสู่กันอย่างสม่ำเสมอ ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะให้บุตรอยู่กับตน เนื่องจากความรักความผูกพันที่มีในตัวบุตรนั้นมีมาก และความต้องการในการเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง จากการศึกษาในผู้หญิง 9 รายที่มีบุตร ส่วนใหญ่ระยะหย่าร้างบุตรจะมีอายุอยู่ในช่วง 2 – 4 ขวบ ยังไม่ค่อยมีการรับรู้ถึงปัญหาความขัดแย้งของพ่อกับแม่ที่จะนำไปสู่การหย่าร้างมากนัก ซึ่งจากการศึกษาของ ชฎาภา ประเสริฐทรง (2542 : 72) พบว่า ผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กจะขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ระดับพัฒนาการของเด็ก และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ก่อนการหย่าร้าง โดยเด็กที่อยู่ก่อนเรียน เด็กอาจคิดว่าการหย่าร้างเป็นการแยกกันอยู่ชั่วคราว หรือคิดว่าตนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทำให้พ่อหรือแม่จากไป ถ้าทำตัวดีๆ พ่อหรือแม่จะกลับมา เด็กอาจมีพฤติกรรมขี้อ้อน เรียกร้องความสนใจ หรือก้าวร้าวหวาดกลัว ส่วนเด็กที่อยู่ในวัย 6-8 ปี จะไม่เข้าใจเรื่องการหย่าร้าง บางคนจะรู้สึกเศร้า อ้างว้าง เรียกร้องหรือโหยหาพ่อหรือแม่ที่จากไป คาดหวังหรือจินตนาการให้พ่อหรือแม่กลับมาคืนดีกัน และรู้สึกสับสนไม่รู้จะเข้าข้างใครดี เมื่อเวลาผ่านไปเด็กจากครอบครัวที่มีการหย่าร้าง โดยอยู่ในความรับผิดชอบของผู้หญิง จะเริ่มมีการปรับตัวยอมรับได้เมื่อมีแม่คนเดียว มีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มมากขึ้นของเด็ก การเริ่มเรียนรู้เข้าใจยอมรับในเหตุผลมากขึ้น เกือบทุกรายที่มีบุตร บุตรจะมีความรักความผูกพันกับแม่มาก และจะพยายามทำตัวเป็นเด็กดี เพราะมีความสงสารแม่ที่ต้องเลี้ยงดูแลตนเพียงลำพัง ผู้หญิงทุกรายพยายามประกอบอาชีพหารายได้ เพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายของบุตร ไม่ให้บุตรของตนขาดเรียน โดยเฉพาะเรื่อง การศึกษา ที่พยายามส่งเสริมให้บุตรเรียนในระดับสูงที่สุดตามความสามารถของบุตรและกำลังการ ส่งเสด็จของตน ในรายที่บุตรมีอายุ 18 ปีขึ้นไป แล้ว ได้แก่ รายของสร้อย ตอนนีบุตรของสร้อยกำลัง ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยรัฐบาลอันดับหนึ่งของประเทศ ด้วยความตั้งใจและ มุ่งมั่นในการเรียนของบุตร และการส่งเสริมการเรียนของสร้อย ทำให้บุตรของตนเป็นเด็กเรียนดี และมีความสนใจในการเรียน

พี่เองเรียนน้อย ก็อยากให้ลูกเรียนให้สูงที่สุด พยายามส่งเสริมเขาทุกเรื่อง อยากเรียนพิเศษ ก็ให้เรียน พยายามเก็บเงินไว้ให้ ตัวลูกที่เองก็เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน แม่ไม่ค่อยมีดั่งค์เขาก็รู้ ช่วยเหลือพี่ด้วย ตอนเรียนมัธยมก็ยังเอาขนมไปขายที่โรงเรียน เก็บเงินได้ก็เอามาฝากธนาคาร บอกไว้เป็นทุนให้หนูเรียนต่อ ตอนนีพี่ภูมิใจมาก ลูกเป็นคนดี รักแม่ รักเรียน คน

เขาก็พูดกันว่าลูกแม่บ้าน มันเรียนเก่งเนอะ ได้เรียนที่ดีๆ ใครเขาก็อยากเข้า พี่ก็ไม่ค่อยรู้เรื่องหรอก แต่ก็ภูมิใจ ( สร้อย 2551)

อีกรายคือบุญ บุตรของบุญทั้งสาม สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ด้วยความมุ่งมั่น ความพยายามของบุญที่ต้องการให้บุตรของตนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถึงแม้บุญจะมีความลำบากในการประกอบอาชีพ แต่บุญพยายามทำงานหาเงินเก็บไว้ทุกบาททุกสตางค์เพื่อทุนการศึกษาของบุตร ภายหลังจากหย่าร้างแรกๆบุญก็ไม่ได้คาดหวังในตัวบุตรของตน เพราะครอบครัวไม่สมบูรณ์เหมือนครอบครัวอื่นๆ แต่ก็พยายามอบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดีมาตลอด ให้คำปรึกษาต่างๆ และส่งเสริมเรื่องการเรียน ปัจจุบันนี้บุญมีบุตรส่งรายได้ส่วนหนึ่งให้บุญทุกเดือน บุญบอกแก่ผู้ศึกษาว่าชีวิตเธอตอนนี้มีความสุขมาก บุญภูมิใจในตัวบุตรของตนที่เป็นคนดี มีความรับผิดชอบ รักครอบครัว ไม่ทำให้บุญผิดหวัง

ในรายอื่นๆที่เหลือมีบุตรยังอยู่ในช่วง อายุระหว่าง 2-15 ปี ก็เป็นช่วงที่ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ต้องมีความเข้าใจ ดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังต้องการการเรียนรู้และต้องการหาเหตุผล ผู้หญิงทุกรายต้องพยายามทำความเข้าใจกับบุตรของตนในสภาพครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียวเป็นผู้เลี้ยงดู สิ่งที่ผู้หญิงเป็นกังวลมากที่สุดคือความรู้สึกของบุตร กลัวว่าบุตรจะรู้สึกว่าการครอบครัวตัวเองมีปัญหา พ่อไม่รัก ขาดความอบอุ่น กลายเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุตรในทางที่ไม่ดี

ลูกพี่ยังเล็ก บางครั้งก็ถามว่าพ่อไปไหน เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจกับเขา บอกว่าพ่ออยู่กับเราไม่ได้ พ่อต้องกลับไปอยู่บ้านไปอยู่เป็นเพื่อนย่า เขาก็ถามว่าทำไมพ่อไม่พาเขาไปด้วย เราก็ต้องพยายามหาเรื่องอื่นให้เขาสนใจแทน พาไปเที่ยวสวนสัตว์บ้าง ไปเล่นน้ำทะเลบ้าง แต่พี่ก็จะพยายามค่อยๆบอกแก่ไปเรื่อยๆ ( พี่ 2551)

กลัวลูกเป็นเด็กมีปัญหาเหมือนกัน แต่เขาก็โตพอรู้เรื่องอะไรบ้างแล้ว เพราะอยู่ ม. 3 แล้วก็ไม่ใช่เด็กเหลวไหล ตั้งใจเรียน มีเรียนอะไรที่เขาสนใจก็จะมาเล่าให้ฟังอยู่บ่อยๆ มาปรึกษาเรื่องเรียนบ้าง ถามที่ว่าแม่เหนื่อยไหม หนูช่วยทำนู่นนี่ไหม ทำนี้ให้แม่ไหม ก็พยายามให้เขามีส่วนร่วมกับเราทุกเรื่อง เช่น เวลาไปซื้อกับข้าว ก็จะชวนไปด้วยกัน ซื้อของใช้เข้าบ้านก็ให้ช่วยเลือก ก็ดูเขาปกติดี ไม่น่าจะเป็นอย่างที่เรากังวล แต่ก็ต้องดูต่อไปในอนาคต ( พลอย 2551)

ทุกคนจึงพยายามหาเวลาอยู่ใกล้ชิดทำกิจกรรมร่วมกับบุตรให้มากที่สุด ได้แก่ การรับประทานอาหารร่วมกัน การไปออกกำลังกาย การดูโทรทัศน์ร่วมกัน การพาไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆบ้าง เพื่อให้บุตรสัมผัสได้ถึงความรัก ความสนใจที่มีให้ และไม่รู้สึกว่าตนขาดสิ่งใดบ้าง พฤติกรรมการแสดงออกของบุตรที่มีตอบกลับมา ก็จะมีการพูดจาให้กำลังใจไปลอบใจ เข้า

มาสัมผัสร่างกายผู้เป็นแม่ กอด หอม หรือบางรายหากบุตรยังอยู่ในวัยเล็กมาก ก็ยังไม่เข้าใจดำเนินชีวิตไปตามผู้เลี้ยงดู ส่วนใหญ่จะมีพ่อแม่ช่วยเลี้ยงดู เพราะผู้หญิงทุกรายต้องมีการประกอบอาชีพหารายได้

ดังนั้นบุตรจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งในการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง เพราะจะเป็นแรงบันดาลใจ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ผู้หญิงกลับมามีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอีกครั้ง เป็นกำลังใจที่สำคัญ เพราะหากท้อแท้ สิ้นหวังแล้ว ก็ไม่สามารถจะเลี้ยงดูบุตรของตนได้ และปฏิกิริยาของบุตรมีผลต่อความรู้สึก ความคิด ผู้หญิงจะรู้สึกมีคุณค่าในความรู้สึกของบุตร อาจจะสิ้นสุดความเป็นภรรยาของสามี แต่ต้องเป็นแม่ที่ดีของบุตร ต้องดูแลและเลี้ยงดูให้ดีที่สุดในขณะเดียวกันผู้หญิงทุกคนก็คาดหวังว่าความรักและความเอาใจใส่ที่ตนมีต่อบุตร จะทำให้บุตรของตนรับรู้ได้ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการกระทำของบุตรต่อมา

### ความสามารถในการปรับตัวส่วนบุคคล

ภายหลังการหย่าร้าง ช่วงแรกเป็นช่วงเวลาที่ผู้หญิงต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นช่วงที่ผู้หญิงมีการปรับตัวในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกที่ยึดติดและผูกพันอยู่กับสามี ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และที่สำคัญที่สุดคือ การต่อสู้กับความรู้สึกที่มองตัวเองในแง่ลบที่ไม่สามารถรักษาชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์เอาไว้ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีบุตร มีความรู้สึกตรงกันคือ ความรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิต ไม่ต้องการให้สังคมเข้ามาซ้ำเติม ส่วนหนึ่งจึงมักปฏิเสธความรู้สึกดังกล่าวโดยแยกตนเองออกจากสังคม เก็บตัวอยู่ในบ้าน ไม่เข้าร่วมกิจกรรม งานสังคมต่างๆ หลังจากแยกทางกับสามีในระยะเวลาต่อมา ปรากฏว่าผู้หญิงทั้งหมดสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติสุขเหมือนไม่เคยมีปัญหาครอบครัวมาก่อน แสดงว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวเองให้ยอมรับในสถานภาพของตน ปรับตนเองให้เข้ากับสังคม ทำให้สังคมยอมรับในบทบาทและความเป็นตัวตน การที่ทุกคนสามารถปรับตัวได้เป็นเพราะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัว ปัจจัยนี้ครอบคลุมเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ รวมถึงการดูแลตนเอง และการสร้างบุคลิกภาพ

ที่เป็นคนดูแลสุขภาพตัวเองอยู่แล้ว แต่มีช่วงหลังเลิกกับแฟนใหม่ๆ จะดูแลตัวเองน้อยลงไป เสียใจกินอะไรไม่ค่อยลง นึกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การตัดสินใจของเราที่ขอแยกทางออกมา แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ พี่ก็คิดว่าเราต้องเดินต่อไป กลับมาเอาใจใส่ดูแลตัวเองเหมือนเดิม เพราะงานของพี่บุคลิกภาพก็เป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้นเพราะถ้าเราเป็นอะไรไป ลูกเราใครจะดูแล (ฟ้า 2551)

หันกลับมาดูแลตนเอง ภายหลังจากหย่าร้าง ที่เปิดร้านเสริมสวย ตัวเองจะมาโทรมอยู่ ได้ใจ ใครจะเข้ามาใช้บริการเราจริงมะ พี่ว่าพี่ดูดีกว่าตอนเลี้ยงลูกเฉยๆอยู่บ้านอีก เสื้อผ้าการ แต่งกายก็ตรวจดูมากกว่าเดิม เพราะ ลูกค้าหลายคนจับตามองเราอยู่ ไปเดินแอโรบิกทุกเย็น ทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ( อัม 2551)

ผู้หญิงภายหลังจากหย่าร้างจะมีการปรับตัวในเรื่องของ การดูแลรักษาสุขภาพของ ตนเองมากขึ้น การสนใจ เอาใจใส่ในร่างกายของตนเอง พยายามเสียเวลาไปออกกำลังกายเพื่อ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีน้ำหนักเกิน การเข้าคลินิกเสริมความงาม เข้าร้านเสริมสวย รวมทั้งมีการ ดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารให้รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ การปรับตัวในเรื่อง ของการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น อาจวิเคราะห์ได้ว่าไม่ใช่เพื่อการปรับตัวสำหรับการนำตนเองเข้า สู่สังคมได้ปกติสุขเท่านั้น แต่อาจมาจากความรู้สึกต้องการคบกลุ่มคนใหม่ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน ชาย ที่ผู้หญิงภายหลังจากหย่าร้างส่วนใหญ่ หากมีอายุไม่มาก มักจะมีการคบหาเพื่อนชายคนใหม่ เพื่อชดเชยกับการสูญเสียบุคคลที่รัก ไป รวมทั้งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ที่เป็นไปใน ลักษณะการกลบเกลื่อนปมด้อยที่ตนเองมี ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว ผู้หญิงส่วนหนึ่งเห็นว่า ควรมีการปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความสวยงาม เมื่อมีความมั่นใจในสุขภาพรวมทั้งการดูแลตนเองที่ ดี ทำให้สามารถคบหาบุคคลที่หมายปองต่อไปได้ บางรายการดูแลสุขภาพและการดูแลตนเองไม่ใช่ เพื่อเป้าหมายของการคบหาเพื่อนชายคนใหม่ แต่เป็นไปเพื่อสร้างสังคมของเธอเองกับกลุ่มเพื่อน คือการทำกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีส่วนทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ลืมความทุกข์ ความ เศร้าเสียใจที่เกิดขึ้นในชีวิตการแต่งงาน สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขเช่นคนทั่วไป การสร้างบุคลิกภาพใหม่ ทำให้มีความสวยงามโดดเด่นเป็นเฉพาะตัว คือ การเสริมสวย และการ แต่งตัว แต่ก็ไม่ใช่ผู้หญิงทั้งหมดเป็นเพียงเฉพาะบางราย ยังมีผู้หญิงส่วนหนึ่งที่ไม่สนใจการแต่งตัว หรือการเสริมสวย ปลดปล่อยตนเองไปตามธรรมชาติ

พี่ยอมรับว่าตอนนี้กำลังคบหากับเพื่อนชายคนหนึ่ง แต่ก็ยังไม่ได้จริงจังอะไร แต่มันก็มี ส่วนที่ทำให้เรากลับมาแต่งตัว ดูแลตัวเองอีกครั้ง เพราะไม่อยากให้ใครเห็นสภาพเราที่ดู ย่ำแย่ พี่ก็ยังไม่อายุไม่มาก และปกติพี่ก็เป็นคนดูแลสุขภาพตัวเองอยู่แล้ว (แก้ว 2551)

เพื่อนในกลุ่มสมัยเรียนตอนนี้กลับมาคบกันอีกครั้ง ชอบชวนกันไปซื้อเสื้อผ้า เครื่อง แต่งตัว ไปออกกำลังกาย ตีเบตบ้าง วายน้ำบ้าง เข้าร้านเสริมสวยบ้าง ก็เป็นกิจกรรมที่เรา สามารถทำร่วมกับเพื่อนได้ เพื่อนชวนเราก็ไป มันทำให้เราผ่อนคลายด้วยเราเองก็ชอบ และ มันก็ทำให้ตัวเราดูดีขึ้น ตอนนี้อยู่มีคนที่ดูๆด้วยเหมือนกัน แต่ยังไม่ได้คบกันแบบแฟน พี่ก็ ต้องศึกษาเขาไปก่อน แต่เขาก็มีผลทำให้เราอยากดูดี (แก้ว 2551)

ความสามารถในการปรับตัวของผู้หญิง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล บางรายสามารถปรับตัวได้เร็ว แต่บางรายต้องอาศัยระยะเวลาและสภาพแวดล้อม บุคคลอื่นช่วยความสามารถในการปรับตัวมองตนเองจากภาพลบลกลายเป็นบวก ทุกคนจะเกิดขึ้น และจะส่งผลต่อพฤติกรรมและการกระทำในเชิงบวกของผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นการมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น การประสบความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน หรือการเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียวเพียงลำพัง (single mom) ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เคยคาดหวังไว้ตอนแต่งงาน แต่ก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ไม่จมอยู่กับความรู้สึกแง่ลบตลอดไป

### บุคคลในครอบครัวและสังคม

ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างเกือบทุกราย เมื่อแยกทางกับสามีแล้วจะกลับไปอยู่บ้านเดิมของตนเมื่อก่อนแต่งงาน ไม่มีผู้หญิงคนใดที่เมื่อหย่าร้างจากสามีแล้วจะยังคงอยู่บ้านเดิมร่วมกับญาติของอดีตสามี บ้านเดิมของตน บางบ้านอาจประกอบไปด้วยสมาชิกที่อยู่กันหลายคน เป็นครอบครัวใหญ่ที่มีพี่น้องอยู่ร่วมด้วย กับพ่อและแม่ หรือบางบ้านอาจจะมีเพียงพ่อและแม่เท่านั้น เมื่อกลับมาอยู่บ้านของตน ไม่มีสมาชิกในบ้านที่ไม่ต้อนรับการกลับมา หรือคิดจะซ้ำเติม โดยเฉพาะพ่อและแม่ที่เห็นลูกเจ็บปวดกลับมาบ้าน ก็พร้อมจะอ้าแขนรับตลอด ให้คำปลอบใจ อยู่เคียงข้าง ยินดีจะช่วยเหลือลูกทุกอย่าง โดยสิ่งที่พ่อและแม่ของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีบทบาทมากที่สุด คือ การเลี้ยงดูหลาน การให้คำปรึกษา และการทำให้ผู้หญิงทุกคนเห็นว่าตนยังมีคุณค่าเสมอ ในรายที่เมื่อหย่าร้างแล้วกลับมาอยู่บ้านเดิมร่วมกับพ่อและแม่ของตน ได้แก่ สร้อย เมื่อสร้อยแต่งงาน สร้อยได้เข้าไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของสามี ภายหลังจากหย่าร้างสร้อยได้พาบุตรของตนกลับมาอยู่บ้านกับแม่และครอบครัวของพี่สาว พ่อของสร้อยเสียชีวิตตั้งแต่สร้อยยังเล็ก สร้อยจึงเหลือแม่เพียงคนเดียว แม่ปลอบใจสร้อยตลอด ให้สร้อยอดทน เพื่อลูก พี่สาวของสร้อยก็มีน้ำใจกับสร้อยไม่ดูขาด ให้ความช่วยเหลือสร้อยเป็นอย่างดี จนสร้อยสามารถปรับตัวได้ เพราะสร้อยรู้สึกว่าตนไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว ยังมีแม่และพี่สาวที่คอยเป็นห่วงเป็นใย สร้อยมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ปัจจุบันนี้สร้อยย้ายออกมาจากครอบครัวของพี่สาว เนื่องจากแม่เสียชีวิตแล้ว สร้อยจึงออกมาอยู่บ้านตามลำพังกับลูก แต่ก็อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับบ้านเดิม และความสัมพันธ์ของสร้อยกับพี่สาวก็ยังเหมือนเดิม มีการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ในรายชื่อของอ้อม เมื่อแต่งงานแล้ว พ่อและแม่ได้ให้แยกออกไปอยู่กับสามี โดยเปิดร้านแอร์ ให้ทำกิจการขายแอร์ ซ่อมแอร์ เมื่อหย่าร้างกับสามี พ่อและแม่ให้อ้อมกลับมาอยู่บ้าน ไม่ได้ตำหนิหรือซ้ำเติมอ้อมแต่อย่างใด และคอยปลอบใจอ้อมตลอด ทำให้อ้อมมองเห็นคุณค่าของตัวเองที่มีต่อพ่อและแม่ ที่มีต่อตัวลูกของอ้อม

เลิกกับแฟนใหม่ๆที่เครียดมาก กลับมาอยู่บ้านกินนอนร้องไห้ทุกวัน คิดถึงช่วงเวลาที่เคยใช้ชีวิตอยู่กับแฟน สงสารลูก สงสารตัวเอง ว่าทำไมชีวิตเราหนอต้องเป็นอย่างนี้ด้วย ทำ

ใจไม่ได้ พ่อและแม่ที่ก็ดีมาก ให้กำลังใจพี่ตลอด ไม่เคยดูค่าซ้ำเติม บอกพี่เสมอว่า พี่มีคุณค่า ถึงไม่มีแฟนแล้วก็ยังสามารถทำอะไรได้ตั้งเยอะ พ่อพี่เริ่มสนใจคนรอบข้างบ้าง หันมาคิดว่ายังมีพ่อแม่ที่รักเรา พี่ก็เริ่มทำใจได้ ถือว่าพี่โชคดีที่มีพ่อแม่อยู่เคียงข้าง (อ้อม 2551)

ในรายของแก้ว ถึงแม้ว่าครอบครัวของแก้วจะไม่ค่อยชอบสามมี และไม่คอยเห็นด้วยที่แก้วและสามมีตัดสินใจแต่งงานกัน เมื่อแก้วตัดสินใจหย่าร้างพ่อแม่ก็ไม่ได้ตำหนิหรือซ้ำเติมแต่อย่างใด มีแต่การให้กำลังใจ

ที่บ้านไม่ค่อยชอบสามมีพี่ แต่ก็ไม่เคยห้ามไม่ให้แต่ง พ่อพี่หย่ากับสามมี พ่อและแม่รู้เรื่องก็ให้พี่กลับมาอยู่บ้าน เพราะพี่แต่งไปอยู่บ้านสามมี พ่อบอกไม่ต้องคิดมาก ใครจะมองยังไงไม่ต้องไปสนใจ หลานพ่อและแม่จะช่วยกันเลี้ยงเอง ใครไม่รักเราจะไปอยู่กับมันทำไมกลับมาอยู่บ้านเราดีกว่า ยังมีพี่ มีน้อง มีพ่อแม่ที่รักแ่ (แก้ว 2551)

นอกจากพ่อแม่ พี่น้อง ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้หญิง ยังต้องมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในสังคมอีกมากมาย เช่น เพื่อนสมัยเรียน เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน เจ้านาย ลูกน้อง หรือลูกค้า บุคคลเหล่านี้ต่างก็เข้ามามีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างทั้งสิ้น บุคคลเหล่านี้จะส่งผลการกระทำและการแสดงออกของผู้หญิง หากบุคคลดังกล่าว มีความรู้สึกเห็นใจ ยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์ที่พวกตนกำลังเผชิญ ก็จะทำให้เกิดการปรับตัวได้ง่ายขึ้น เพราะเห็นว่าตนเองไม่ได้เป็นที่ไม่ต้องการของบุคคลในสังคม ตรงกันข้ามกับรู้สึกผิดกับบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อน ที่ผู้หญิงโดยส่วนใหญ่จะมีเพื่อนสนิทเป็นระบายความทุกข์ ปรึกษาปัญหาชีวิต

เป็นคนเพื่อนเยอะ เวลามิแฟนก็จะหึงเพื่อนไปเลย จากเดิมตอนเรียนจบใหม่ๆยังนัดเจอกันกับเพื่อนสมัยเรียนอยู่เรื่อยๆ ไปเที่ยวกันในวันหยุด โทรคุยหากัน พอมีแฟนก็เริ่มห่างเพื่อน ไปไหนมาไหนกับแฟน ทำกิจกรรมร่วมกับแฟนแทน จนเลิกกับแฟน จึงนึกถึงเพื่อนกลับมาใช้ชีวิตกับเพื่อนเหมือนเดิม ไปไหนไปกัน เพื่อนคอยให้กำลังใจ ปรับทุกข์กันตลอด พยายามชวนเราไปนู่นไปนี่ ทำนู่นทำนี่ตลอด มันก็ช่วยได้เยอะมากๆ เราเลิกคิดมาก กลับมาใช้ชีวิตของเราได้อีกครั้ง (แจ้ว 2551)

มีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง คบกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม เพื่อนพี่เขาเป็นสาวโสด ไม่ได้แต่งงาน พ่อพี่แต่งงานแล้วย้ายมาอยู่นครปฐมก็ห่างๆกันไป พี่ก็มัวแต่ยุ่งเรื่องงาน เรื่องลูก แต่พอมีปัญหาขึ้นมาพี่ก็จะนึกถึงเพื่อนนี้ตลอด โทรไปปรับทุกข์อยู่บ่อยๆ ตั้งแต่ยังไม่เลิกกับสามมีแล้ว เขาก็คอยให้กำลังใจ ตอนนี้พอว่างปุ๊บมีวันหยุดต้องนัดเจอกัน ไปเที่ยวกันบ้าง ไปทำบุญบ้าง (พลอย 2551)

สิ่งที่ที่คิดว่าน่ากลัวที่สุดของคนเป็นหม้ายคือ ความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะการพลัดพรากจากลูกๆ สิ่งที่จะช่วยทดแทนได้บ้างคือการทำกิจกรรมต่างๆกับเพื่อนๆ เพื่อไม่ให้ตัวเองว่าง ถ้าว่างแล้วอยู่คนเดียวมันจะคิดไปเรื่อย ( มุก 2551)

เพื่อนอาจจะเป็นเพื่อนสมัยตอนเรียน เพื่อนสนิทในที่ทำงาน จากการศึกษาพบว่าเพื่อนมีผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ทำให้การปรับตัวเป็นไปอย่างรวดเร็วขึ้น เพราะเมื่อคนเรามีการสูญเสียคนรักที่เคยสนิท ย่อมมีความรู้สึกท้อแท้ โดดเดี่ยว การได้บอกเล่า ระบายถึงปัญหา และมีคนพร้อมจะรับฟัง มันทำให้รู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวอยู่คนเดียว เพื่อนก็จะคอยใจ ให้กำลังใจ บางรายนิยมไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในวันหยุดต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกเศร้าหมอง ไปออกกำลังกายบ้าง ไปซื้อสินค้า ไปทำบุญทำทาน หรือไปท่องเที่ยวต่างๆ บ้าง จนกลายเป็นกิจวัตรที่รู้สึกคุ้นเคย และทำให้ผู้หญิงสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขอีกครั้ง

### ความสามารถในการประกอบอาชีพ

ผู้หญิงส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพของตนเองตั้งแต่ก่อนแต่งงาน และหลายรายที่เมื่อแต่งงานไปแล้วก็ยังคงมีการประกอบอาชีพอยู่ ผู้หญิงเมื่อแต่งงานจะมีความต้องการอย่างสูงที่จะทำให้ครอบครัวคนมีฐานะที่ดีขึ้น ผู้หญิงในปัจจุบันจะมีการออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น บางรายให้ความสำคัญหน้าที่การงานจนลืมบทบาทสำคัญในการดูแลครอบครัว ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาการหย่าร้าง บางรายสามารถทำงานของตนเองได้ดีจึงประสบความสำเร็จ ผู้หญิงในปัจจุบันจึงมีความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะความสามารถในการประกอบอาชีพ ซึ่งต่างก็มีแนวคิดว่าคุณสามารถทำงานเลี้ยงดูครอบครัวได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาสามีเมื่อหย่าร้าง จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงส่วนใหญ่ ในช่วงแรกที่หย่าร้างกับสามี จะมีผลกระทบต่อการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดน้อยลงไป เนื่องจากความรู้สึกภายในตัวของผู้หญิงยังไม่พร้อมที่จะเปิดรับเรื่องใด ยังมีอารมณ์เศร้าเสียใจ ผิดหวัง กับปัญหาชีวิตครอบครัวของตนเอง แต่เมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไปผู้หญิงจะมีการกลับมาทบทวนและเห็นว่าสิ่งไหนที่ตนสามารถทำได้ดี ก็จะเกิดเป็นพลังในการตั้งใจทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งๆขึ้นไป ผู้หญิงหลายรายได้แก่ แจ้ว ที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่าในเรื่องการทำงาน ได้รับรางวัลมากมายไม่ว่าจะเป็นพนักงานบริการดีเด่น รางวัลบุคคลคุณภาพแห่งปี ก็มีการปรับตัวเองให้กลับสู่สภาพเดิมอีกครั้ง เพราะความมั่นใจในหน้าที่การงาน จากที่เคยมองตัวเองในแง่ลบก็มองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานในเรื่องของความสามารถในการทำงาน และการทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานอย่างเต็มที่

ตอนที่เลิกกับแฟน เคยคิดว่าทำไมเราต้องเสียใจขนาดนี้ ทั้งๆที่เราก็ได้มีอะไร ด้อยไปกว่าใครเลย หน้าที่การงานเราก็ดี หัวหน้างานเราก็ชื่นชมผลงานเรา เพื่อนร่วมงานเรา

ก็ชื่นชม กลับมามองข้อดีของตัวเอง ว่าถึงเรื่องชีวิตครอบครัวเราจะไม่ประสบความสำเร็จแต่เราก็ยังมีสิ่งที่เราทำแล้วประสบความสำเร็จ มันทำให้เราหันกลับมาให้ความสำคัญกับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ตั้งใจทำงาน ให้เวลากับการทำงานอย่างเต็มที่ (แจ้ว 2551)

ในรายของครูพลอย ที่ปัจจุบันกำลังจะเปิดโรงเรียนสอนพิเศษเป็นของตัวเอง ก็ได้รับอิทธิพลในหน้าที่การงานที่ส่งผลให้เกิดการปรับตัวได้เร็วขึ้น เพราะมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตว่าจะสามารถประกอบอาชีพมีรายได้ มาเลี้ยงตนและบุตรได้ ครูพลอยก็ทุ่มเทชีวิตภายหลังการหย่าร้างให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวครูพลอยรับรู้ได้ว่าตนเองมีคุณค่า

พี่รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่าตอนแฟนเลิกกับพี่ไป มันเสียใจ มันเศร้าใจ ว่าทำไมเขาทำกับเราแบบนี้ แต่งานทำให้พี่รู้ว่าตัวพี่มีคุณค่า แฟนพี่ขาดพี่ได้ แต่ที่ทำงานขาดพี่ไม่ได้ เรามีความสำคัญในงานของเรา ที่ทำงานเขาให้ความสำคัญกับเรา และพี่คิดว่าพี่จะตั้งใจทำงานของพี่ให้ดีที่สุด (พลอย 2551)

ในรายของฟ้า ที่มีหน้าที่การงานที่ดี และกำลังก้าวหน้ามีงานเข้ามา เชิญเป็นวิทยากรตามสถาบันต่างๆ ฟ้าก็ได้รับความมั่นใจมาจากการประกอบอาชีพ หน้าที่การงาน หน้าที่ทางสังคมของฟ้าที่ทำให้ฟ้าคิดว่าฟ้าไม่ด้อยไปกว่าใครๆเลย กลับมีโอกาสด้านการทำงานดีกว่าคนอื่นๆด้วย การประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวไม่ใช่เรื่องที่ฟ้าพึงปรารถนาให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นกับครอบครัวตนแล้วฟ้าก็คิดว่าตนต้องสู้ ต้องเดินหน้าต่อไป โดยการพยายามทำงาน เรียนรู้งานที่ตนสนใจ รับโอกาสใหม่ที่เข้ามา ตอนนี้ฟ้าก็สนุกกับการทำงาน และมีความเป็นอิสระขึ้นจากเดิมก่อนหย่าร้างกับสามีมาก

เช่นเดียวกับสวยที่ดำเนินธุรกิจปั๊มน้ำมัน บริหารจัดการ ทุกอย่างโดยความสามารถของตนเองโดยไม่พึ่งพาสามี ทั้งๆที่ตนไม่มีความรู้มาก่อน เป็นการศึกษาจากประสบการณ์ของตัวเอง ทำให้สวยรู้สึกภาคภูมิใจและเกิดการยอมรับในตนเอง เป็นผลทำให้สวยมีมุ่งมั่นในการทำงาน ธุรกิจปั๊มสามารถสร้างกำไร ทำรายได้มาให้ครอบครัวของสวยได้

คิดมาตลอดว่าเราต้องทำได้ ไม่มีเขาเราก็ต้องทำได้ พยายามศึกษาเอง เรียนรู้จากประสบการณ์บ้าง ทั้งเรื่องระบบบัญชี ดูแลลูกน้อง ไปธนาคาร ทำเองหมด รู้สึกภาคภูมิใจที่วันนี้เราสามารถบริหารจัดการ ทำมันได้ และคิดว่ามันจะต้องมีการพัฒนาต่อไปอีก ไม่ให้ใครมาดูถูกได้ว่าผู้หญิงคนเดียวจะทำได้ไง เดียวก็ไปไม่รอด (สวย 2551)

อาชีพหน้าที่การงานของผู้หญิง ส่งผลให้ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง มีการปรับตัวในเรื่องของความเข้มแข็ง การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ทำให้ผู้หญิงค้นพบตัวเองและสร้างอัตลักษณ์

ให้กับตัวเองใหม่จากการทำงาน กลายเป็นผู้หญิงทำงานที่ประสบความสำเร็จ (working woman) และมีความสุข ความภาคภูมิใจกับการทำงาน ทำให้การปรับตัวของผู้หญิงมีการปรับตัวได้เร็วขึ้น เพราะการมองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความคิดเชิงบวกกับตัวเอง เห็นความสำคัญของตนเองที่ยังมีต่อองค์กรที่ประกอบอาชีพและความสำคัญในฐานะเสาหลักของครอบครัว ก็จะทำให้ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

จากการศึกษา พบว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง มีการปรับตัวจากการใช้ชีวิตอยู่เป็นคู่สู่การใช้ชีวิตเพียงลำพังโดยไม่มีสามีอีกต่อไป สามารถลุกขึ้นจากความเจ็บปวดที่ได้รับจากการหย่าร้าง และยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากชีวิตการแต่งงานที่ไม่ประสบความสำเร็จ รวมถึงบทบาทหน้าที่ที่ต้องดำเนินต่อไปภายหลังการหย่าร้าง โดยมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และมีความพึงพอใจในชีวิตใหม่ที่ได้รับ เนื่องจากผู้หญิงในปัจจุบันมีความมั่นใจในตนเอง มีอาชีพการทำงาน สามารถเลี้ยงดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีภายหลังการหย่าร้าง รวมถึงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการหย่าร้างหรือความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวของบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม เช่น บุคคลชั้นสูงในสังคม ดารา นักร้อง ที่มีการแสดงออกถึงชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุขภายหลังการหย่าร้าง ที่สำคัญที่สุดคือ บุคคลที่อยู่รอบตัว ได้แก่ บุตร พ่อแม่ เพื่อนญาติพี่น้อง ให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง ทำให้ชีวิตภายหลังการหย่าร้างของผู้หญิงกลับคืนสู่สภาพปกติได้อีกครั้ง

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา และเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในด้านร่างกาย จิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และสังคม รูปแบบการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพในการศึกษาข้อเท็จจริงในการปรับตัว โดยเก็บรวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ที่อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัดกลุ่มอาชีพ และฐานะ เป็นการศึกษาแบบเจาะลึก มีการบันทึกเสียง การจดบันทึกข้อมูล ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จะนำมาวิเคราะห์และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นได้เขียนเป็นรายละเอียดผู้ให้ข้อมูล นำเสนอผลการศึกษาในประเด็นการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม โดยสามารถสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

### สรุปผลการศึกษา

ภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงมีการเรียนรู้และปรับตัวในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งผลกระทบของการหย่าร้างอาจส่งผลกระทบต่อหลายด้านและไม่มีที่สิ้นสุด ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการประเมินตัวเองใหม่ ต้องพยายามหยุดความรู้สึกในอดีต ดูแลควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา มีการปรับตัวในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ดังนี้

#### 1. การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

การปรับตัวด้านร่างกาย ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างจะมีการปรับตัวในด้านร่างกาย มีการดูแลเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น จากเดิมก่อนการหย่าร้าง ไม่สนใจดูแลตนเอง ทั้งในเรื่องสุขภาพ การเสริมความงาม บุคลิกภาพ การแต่งกาย เนื่องจากเห็นว่าแต่งงาน มีสามีแล้ว มุ่งความสนใจและให้ความสำคัญกับครอบครัว หน้าที่การงาน และการดูแลบุตรเป็นหลัก การปรับตัวด้านร่างกาย จะมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เสริมความงาม สนใจการแต่งกาย เล่นกีฬา มากกว่าช่วงที่ยังไม่หย่าร้างกับสามี เนื่องจาก เป็นการหากิจกรรมทำให้คลายความเหงา ความเศร้า คลายความเครียด

และกิจกรรมดังกล่าวก็เป็นกิจกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ได้ร่วมทำกับเพื่อนๆ บางคนตอนนี้ทำเป็นกิจวัตร ผู้หญิงกลุ่มนี้หนีจากการศึกษาที่ยังคงปฏิบัติตนเช่นเดิม คือปฏิบัติเหมือนตอนยังไม่หย่ากับสามี เนื่องจากมุ่งความสนใจไปที่เรื่องอื่น มากกว่าการดูแลสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การสนใจเรื่องการประกอบอาชีพ ความรับผิดชอบในการดูแลบุตร การเดินทางท่องเที่ยว การทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

การปรับตัวด้านจิตใจหรืออารมณ์ ของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง คือ เมื่อผู้หญิงรู้ว่าต้องดำเนินชีวิตตามลำพังกับบุตร ขาดสามีซึ่งเป็นผู้นำเป็นเสาหลักครอบครัว จะมีจิตใจเข้มแข็งขึ้น โดยส่วนใหญ่ยึดบุตรของตนเอง เป็นกำลังใจที่สำคัญ จะมีบ้าง บางช่วงเวลาที่มึนอารมณ์เหงา คิดถึงพ่อแท้ แต่ก็สามารถต่อสู้ไปได้ เพราะการคำนึงถึงภาระหน้าที่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตร และการประกอบอาชีพหารายได้ ทำให้ขมเฝ้ามอารมณ์ความรู้สึกเศร้าเสียใจไปได้ ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะมีการจัดการกับจิตใจของตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นต่อความรู้สึกผูกพันต่อสิ่งๆ ที่เคยมีร่วมกับสามีตลอดระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การขาดเพื่อนคู่คิดที่คอยให้คำปรึกษาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือช่วงเวลาต้องตัดสินใจ การต่อสู้กับความรู้สึกเสียใจ ที่ไม่สามารถรักษาครอบครัวเอาไว้ได้ ที่พึ่งและวิธีการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ การปรับทุกข์พูดคุยกับพ่อแม่ เพื่อนสนิท การสวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญแผ่เมตตา การยึดหลักบุญ-กรรม การทำกิจกรรมร่วมกับบุตร ได้แก่ การพาบุตรไปเที่ยวในวันหยุด การรับประทานอาหารร่วมกัน การดูโทรทัศน์ร่วมกัน เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะมีการปรับตัวด้านอารมณ์หรือจิตใจ จากภาวะอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ การทำจิตใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ละคนใช้เวลาแตกต่างกัน บางคนใช้เวลาประมาณปีกว่า ก็สามารถปรับอารมณ์ปรับจิตใจให้เป็นปกติได้ แต่ส่วนใหญ่ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจจะอยู่ในช่วงปีแรก ในช่วงปีที่สอง อารมณ์ความรู้สึกจะเริ่มคงที่มากขึ้น และเมื่อเข้าสู่ปีที่สามก็จะเข้าสู่สภาพปกติ

การปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ปรากฏว่าผู้หญิงแต่ละคนมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มการปรับตัวดังนี้

1. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีเคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่ายทั้งหมดของครอบครัว โดยที่ผู้หญิงไม่ได้มีการประกอบอาชีพ ไม่มีรายได้ และเมื่อหลังการหย่าร้างต้องแบบรับค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด เมื่อหย่าจะกลับมาอยู่บ้านเดิมของตนเอง ซึ่งก็คือบ้านพ่อกับแม่ที่เคยอยู่ก่อนแต่งงาน หรืออยู่บ้านเดิมของตนเองเพียงลำพังกับบุตร ไม่มีผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างที่หย่ากับสามีแล้วอยู่บ้านที่มีพ่อและแม่ของสามีต่อไป ทุกคนจะต้องดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดของครอบครัว ได้แก่ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายการศึกษาของบุตร ค่าของใช้ส่วนตัวของบุตรและตนเอง ดังนั้นจึงต้องทำงานเพื่อสร้างรายได้ อาจจะไปรับจ้างทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ตาม

บริษัทต่างๆ เปิดกิจการของตนเอง หากรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายของตนเอง ก็อาจจะมีการหยิบยืมจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องก่อน ขายทอง และกู้ธนาคารบางแห่งที่มีการให้สินเชื่อส่วนบุคคล แต่ผู้หญิงในกลุ่มนี้ทุกคนจะสามารถหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวได้ โดยการใช้จ่ายในครอบครัวจะประหยัดขึ้น มีการออมเพื่อบุตรมากขึ้น การชำระหนี้จะพยายามหาเงินมาชำระให้เร็วที่สุด และตรงกำหนด บางคนรับงานเพิ่มขึ้น ทำงานเสาร์อาทิตย์ด้วย

2. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามี่ไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายตั้งแต่ตอนแต่งงาน การปรับตัวของผู้หญิงกลุ่มนี้ถือได้ว่า มีการปรับตัวน้อย จากการเก็บข้อมูลมีผู้หญิงเพียงรายเดียว ที่เดิมการหารายได้เพื่อเลี้ยงครอบครัวเป็นหน้าที่ของตนอยู่แล้ว ได้แก่ รายของสร้อย ในช่วงที่ยังอยู่ร่วมกับสามี่ สามี่ไม่ได้ช่วยเหลือ รับผิดชอบรายจ่ายในครอบครัว มีเพียงรายได้จากส่วนของสร้อยเพียงส่วนเดียว สร้อยช่วยเหลือตัวเอง รับผิดชอบรายจ่ายของตัวเองมาตลอด เพราะรายได้จากการประกอบอาชีพของสามี่ไม่เพียงพอในการมาเลี้ยงดูครอบครัว สร้อยเป็นพนักงานบริษัททำความสะอาด ในตอนกลางวันสร้อยทำความสะอาดที่ทำการปกติ ตอนเย็นหลังที่ทำงานประจำเลิก สร้อยจะไปรับจ้างพิเศษทำงานต่อที่ห้างสรรพสินค้าต่อ และในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ สร้อยก็ไม่เคยหยุดการทำงานยังคงหารายได้พิเศษรับจ้างทำความสะอาดบ้าน เนื่องจากค่าจ้างที่สร้อยได้รับจากงานประจําวันนั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้จ่ายของครอบครัว ปัจจุบันบุตรของสร้อยกำลังเรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษา ความต้องการในการใช้เงินมีมาก แต่สร้อยก็สามารถหาเงินมาทันต่อความต้องการใช้ตลอด โดยไม่ขัดสน และไม่เป็นหนี้เป็นสิน จะมีการปรับตัวในเรื่องของการออมเงิน มีการวางแผนทางการเงินมากขึ้น เพราะเดิมยังมีความเชื่อว่าสามี่จะสามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้บ้างในอนาคต แต่เมื่อต้องหย่าร้างกัน ตนเองอยู่ตามลำพังกับบุตร ดังนั้นรายได้หลักต้องมาจากตนทั้งหมดทั้งปัจจุบันและอนาคต จึงมีการออมเงินมากขึ้น ใช้จ่ายประหยัดขึ้น เพื่อเก็บเงินไว้เป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษาของบุตรในอนาคต และเป็นเงินในยามฉุกเฉิน

3. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามี่เคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่าย ของครอบครัวร่วมกับตน และภายหลังการหย่าร้าง สามี่ก็ยังช่วยเหลือรับผิดชอบรายจ่ายร่วมกับผู้หญิงในกลุ่มนี้จะยินยอมให้สามี่เข้ามารับผิดชอบค่าใช้จ่ายตามความประสงค์ของสามี่ สามี่ของบางคนอาจจะรับผิดชอบเฉพาะค่าใช้จ่ายของบุตรเท่านั้น ได้แก่ รายของสวยที่แยกกันอยู่กับสามี่ แต่ยังไม่ได้จดทะเบียนหย่า โดยสวยได้ดูแลกิจการสถานีบริการน้ำมันของสามี่ ซึ่งสามี่ยกให้สวยเป็นผู้ดูแล บริหารจัดการ และสามี่ดูแลกิจการสถานีบริการน้ำมันอีกแห่งหนึ่ง ภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมดของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวของสวย และของบุตร สามี่จะเป็นคนรับผิดชอบทั้งสิ้น โดยสามี่จะโอนเงินเข้าบัญชีสวยทุกเดือน และสวยก็ยังมียาได้จากการทำธุรกิจสถานีบริการน้ำมันที่สามี่ให้ดูแลอีกทางด้วย สวยจึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องภาระค่าใช้จ่ายเท่าไรนัก แต่สวยก็พยายามเก็บ

ออมเงินไว้ให้ได้มากที่สุด และชอบซื้อที่ดินเก็บไว้ เพราะหากสามีไม่ส่งเสียเลี้ยงดูแล้ว สวจะได้ออมเงินไว้ใช้ในส่วนของตนเองและบุตร ในรายของพลอย พลอยเป็นข้าราชการครู มีรายได้ประจำที่แน่นอนทุกเดือน ภายหลังการหย่าร้างพลอยก็ยังคงทำงานเป็นข้าราชการครูเช่นเดิม แต่เรื่องภาระค่าใช้จ่ายของบุตร และภาระการผ่อนชำระต่างๆ ได้แก่ บ้าน รถ สามีจะเป็นผู้รับผิดชอบร่วมออกด้วยส่วนหนึ่ง ภาระค่าใช้จ่ายของพลอยจึงไม่ต่างไปจากก่อนหย่าร้าง แต่พลอยก็มีการหารายได้เพิ่มจากเดิม คือการรับจ้างสอนพิเศษ เพราะเพื่อให้มีเงินออมเพิ่มมากขึ้น สำหรับอนาคตที่ไม่แน่นอน ดังนั้น การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในกลุ่มนี้ คือ จะมีการออมเงินเพิ่มมากขึ้น ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น มองหาอาชีพใหม่ที่สามารสรสร้างรายได้เพิ่มมากขึ้นให้กับตนเอง การพึ่งพาตนเองมากขึ้น เพราะทุกคนไม่ได้คาดหวังว่าอดีตสามีจะส่งเสียดูแลครอบครัวของตนไปตลอด

4. การปรับตัวของผู้หญิง กลุ่มที่สามีเคยเป็นผู้รับผิดชอบด้านรายได้และรายจ่ายร่วมกับตน แต่ภายหลังการหย่าร้าง ผู้หญิงต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่าย เพียงฝ่ายเดียว โดยที่อดีตสามีไม่ได้มาช่วยรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายเลย ในกลุ่มนี้ ผู้หญิงจะมีการประกอบอาชีพ ทั้งก่อนและหลังการหย่าร้างอยู่แล้ว ในระหว่างการใช้ชีวิตแต่งงานรายได้จะถูกนำมาเป็นรายจ่ายส่วนหนึ่งของครอบครัว โดยรายจ่ายหลักๆหรือรายจ่ายส่วนหนึ่ง สามีจะเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ ภายหลังการหย่าร้างภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ผู้หญิงจะเป็นผู้รับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว ได้แก่ รายของปลา ปลาทำงานตั้งแต่ยังไม่หย่าร้าง โดยเป็นพนักงานในห้างสรรพสินค้า ภาระค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ตอนยังไม่หย่าร้างกับสามี ปลาและสามีจะเป็นผู้รับผิดชอบร่วมกัน สามีของปลาเป็นช่างที่โรงงาน จะมีรายได้ประจำทุกเดือนเช่นกัน แต่รายได้ของทั้งสองคนรวมกัน ถือว่าไม่สูงมากนัก ถ้าเปรียบเทียบกับรายจ่ายต่อเดือน เพราะสามีของปลาชอบเที่ยวเตร่กับเพื่อน และชอบดื่มเหล้า เล่นการพนันเป็นประจำ รายได้หลักๆที่เหลือจากการใช้จ่ายส่วนตัวจะเป็นของปลาส่วนใหญ่ ภายหลังการหย่าร้างสามีของปลาที่ไม่ได้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัวปลาเลย อีกราย คือบุญ บุญมีอาชีพเป็นเกษตรกร ปลูกเห็ด และเคยทำธุรกิจรถยนต์มือสอง สามีมีอาชีพเป็นช่างรับเหมาก่อสร้าง และก่อนหย่าร้างจะให้บุญเป็นผู้ดูแลรายได้ของคนที่ได้รับมา บุญจะบริหารเงินภายในครอบครัวเองตามความเหมาะสม ภายหลังการหย่าร้าง บุญบอกสามีอย่างเด็ดขาด ไม่ให้มายุ่งเกี่ยวกับตนไม่ว่าเรื่องใดๆ แต่ถ้าจะมาหาลูกได้ ในเรื่องภาระค่าใช้จ่าย บุญเป็นผู้รับผิดชอบดูแลทั้งหมด การปรับตัวของบุญภายหลังการหย่าร้าง คือการทำงานเพิ่มมากขึ้นจากเดิม การปรับตัวให้เข้ากับงานที่ทำได้แก่ทำการเกษตรที่ต้องศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเกษตร ทำธุรกิจรถยนต์มือสองต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับรถยนต์มือสอง เช่นเดียวกับรายของฟ้า ที่เมื่อหย่าร้างกับสามีแล้ว ฟ้าก็ตั้งใจที่จะดูแลค่าใช้จ่ายของตัวเองและบุตร โดยไม่ให้สามีเข้ามายุ่งเกี่ยว ฟ้าทำงานบางอาทิตย์ 7 วัน ไม่ได้หยุด เพราะฟ้าถือว่าตอนนี้ในช่วงมี

โอกาสที่ดี ที่ตนกำลังมีงานเข้ามา ต้องรีบทำงานเก็บเงิน และฟ้ารู้สึกมีอิสระมากขึ้น ในการตัดสินใจทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนต่างๆ ไม่ต้องมีแม่สามีมาคอยจับตามอง ดังนั้นการปรับตัวของผู้หญิงในกลุ่มนี้คือ การยอมรับในสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวตน การปรับตัวให้เข้ากับการประกอบอาชีพที่ตนเองเลือกทำ มีความมั่นใจในอาชีพว่าตนสามารถประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัวของตนได้ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินมากขึ้น เมื่อมีความต้องการซื้อสินค้าใด จะมีการพิจารณามากขึ้นกว่าเดิม

การปรับตัวทางด้านสังคมของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ส่วนใหญ่มีการปรับในเรื่องของความคิด การมองตนเองในเชิงบวกมากขึ้น เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันต้องมีการปฏิสัมพันธ์การคนในสังคม บุคคลรอบๆตัว ไม่ว่าจะเป็สมาชิกในบ้าน สังคมของกลุ่มเพื่อนบ้าน และ กลุ่มสังคมเพื่อนร่วมงาน การกำหนดความคิดของตัวเอง จะเป็ตัวชี้นำพฤติกรรมการแสดงออก ในระยะแรกผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีความคิดในเชิงลบต่อปรากฏการณ์การหย่าร้างที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกผิดที่ทำให้ลูกต้องไม่มีพ่อ ทำให้พ่อแม่ต้องอับอาย จิตใจเป็กังวล หากในที่ทำงาน หรือเพื่อนบ้าน มีคนจับกลุ่มนินทา จะคิดว่าเป็นการพุดคุยกันถึงเรื่องตน มีการแยกตัวเองออกจากกลุ่มเพื่อน พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะพุดคุยต่างๆ เก็บตัวอยู่ในห้อง หากปฎิภริยาของบุคคลอื่นในสังคม แสดงออกด้วยการไม่พุดถึงเรื่องราวการหย่าร้าง ไม่ถามถึงสามี แม้คนส่วนใหญ่จะรับรู้เรื่องราวการหย่าร้างแล้วก็ตาม จะเป็ปฎิภริยาที่ดีสำหรับผู้หญิงทุกคน เพราะส่วนใหญ่ไม่ต้องการที่จะพุดหรือพึ้นถึงเรื่องราวประสพการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเหมือนการตอกย้ำความเจ็บปวด และทำให้มีชีวิตเข้าสู่สภาพปกติได้ยากขึ้น ผู้หญิงต้องมีการปรับตัวใหม่ มีเพื่อนใหม่ๆ หรือแสวงหาความสนใจใหม่ๆ พบว่าการปรับตัวของผู้หญิงทุกรายย้อนกลับมาเชื่อมความสัมพันธ์กับเครือญาติตนเอง และกลุ่มเพื่อนๆที่เคยคบหาเมื่อครั้งอยู่ในวัยเรียนหรือทำงานด้วยกัน และผู้หญิงที่มีภิกิจการส่วนตัวก็มีการคบเพื่อนใหม่ในกลุ่มที่มีความชอบความสนใจคล้ายคลึงกัน ในธุรกิจ เพื่อเป็เพื่อนทำกิจกรรมต่างๆด้วยกัน ในอดีตการหย่าร้างไม่เป็ที่ยอมรับของสังคม เพราะถือว่าการหย่าร้างเป็เรื่องที่นำอับอายของผู้หญิง และผู้หญิงที่หย่าร้างจะถูกตีดินนินทาจากสังคม แต่ในปัจจุบันการหย่าร้างถือเป็เรื่องที่สังคมยอมรับได้ การหย่าร้างมีเพิ่มมากขึ้น โดยถือกันว่าถ้าอยู่ด้วยกันไม่มีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องครองคู่อยู่ด้วยกัน ความเชื่อที่ว่า ใครแต่งงานเป็สามีภรรยาแล้วก็ต้องอยู่ด้วยกันตลอดไป แม้จะทุกข์หรือสุขก็ตามเพื่อชื่อเสียง เพื่อลูก เพื่อวงศ์ตระกูล เพื่อพ่อแม่ ค่านิยมนั้นเลื่อมลงแล้วในสังคม

## 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง

การมีบุตร อิทธิพลของบุคคลอื่นที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง จะมีเพียงบุคคลที่ผู้หญิงเลือกรับรู้ ว่าบุคคลนั้นมีความความสำคัญกับตนมากเพียงใด ซึ่ง

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมากที่สุด คือ บุตร จำนวน ผู้หญิงที่หย่าร้างจากการศึกษา 9 ใน 10 ราย มีบุตร และมีแค่เพียงรายเดียวที่มีบุตร และให้บุตรอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของอดีตสามี เนื่องจากแต่งงานกับชาวฝรั่งเศส ครอบครัวก่อนหย่าร้างอยู่ ประเทศฝรั่งเศส หากให้บุตรมาอยู่กับตนต้องมีการปรับตัวอีกมาก อีกทั้งฐานะความมั่นคงของอดีตสามีมีมากกว่าตน จึงเห็นความสำคัญของอนาคตบุตรตัดสินใจให้อยู่กับบิดาที่ต่างประเทศ แต่ก็มี การติดต่อไปมาหาสู่กันอย่างสม่ำเสมอ ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างส่วนใหญ่จะให้บุตรอยู่กับตน เนื่องจากความรักความผูกพันที่มีในตัวบุตรนั้นมีมาก และความต้องการในการเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง บุตรจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งในการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง เพราะจะเป็นแรงบันดาลใจ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ผู้หญิงกลับมาให้ความสนใจในการดำเนินชีวิตอีกครั้ง เป็นกำลังใจที่สำคัญ เพราะหากท้อแท้ สิ้นหวังแล้ว ก็ไม่สามารถจะเลี้ยงดูบุตรของตนได้ และปฏิกิริยาของบุตรมีผลต่อความรู้สึก ความคิด ผู้หญิงจะรู้สึกมีคุณค่าในความรู้สึกของบุตร อาจจะเป็นสิ้นสุดความเป็นภรรยาของสามี แต่ต้องเป็นแม่ที่ดีของบุตร ต้องดูแลและเลี้ยงดูให้ดีที่สุดในขณะเดียวกัน ผู้หญิงทุกคนก็คาดหวังว่าความรักและความเอาใจใส่ที่ตนมีต่อบุตร จะทำให้บุตรของตนรับรู้ได้ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการกระทำของบุตรต่อมา

ความสามารถในการปรับตัวส่วนบุคคล ภายหลังการหย่าร้าง ช่วงแรกเป็นช่วงเวลาที่ผู้หญิงต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นช่วงที่ผู้หญิงมีการปรับตัวในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกที่ยึดติดและผูกพันอยู่กับสามี ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และที่สำคัญที่สุดคือ การต่อสู้กับความรู้สึกที่มองตัวเองในแง่ลบที่ไม่สามารถรักษาชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์เอาไว้ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีบุตร มีความรู้สึกตรงกันคือ ความรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิต ไม่ต้องการให้สังคมเข้ามาซ้ำเติม ส่วนหนึ่งจึงมักปฏิเสธความรู้สึกดังกล่าวโดยแยกตนเองออกจากสังคม เก็บตัวอยู่ในบ้าน ไม่เข้าร่วมกิจกรรม งานสังคมต่างๆ หลังจากแยกทางกับสามีในระยะเวลาต่อมา ปรากฏว่าผู้หญิงทั้งหมดสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติสุขเหมือนไม่เคยมีปัญหาครอบครัวมาก่อน แสดงว่าผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวเองให้ยอมรับในสถานภาพของตน ปรับตนเองให้เข้ากับสังคม ทำให้สังคมยอมรับในบทบาทและความเป็นตัวตน การที่ทุกคนสามารถปรับตัวได้เป็นเพราะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัว ปัจจัยนี้ครอบคลุมเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ รวมถึงการดูแลตนเอง และการสร้างบุคลิกภาพ ความสามารถในการปรับตัวของผู้หญิงขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล บางรายสามารถปรับตัวได้เร็ว แต่บางรายต้องอาศัยระยะเวลาและสภาพแวดล้อม บุคคลอื่นช่วย ความสามารถในการปรับตัวมองตนเองจากภาพลบลกลายเป็นบวก ทุกคนจะเกิดขึ้น และจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการกระทำในเชิงบวกของผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นการมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น การประสบความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน หรือการ

เป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียวเพียงลำพัง (single mom) ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ เคยคาดหวังไว้ตอนแต่งงาน แต่ก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ไม่จมอยู่กับ ความรู้สึกแสบตลอดไป

บุคคลในครอบครัวและสังคม ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างเกือบทุกราย เมื่อแยกทางกับสามีแล้วจะกลับไปอยู่บ้านเดิมของตนเมื่อก่อนแต่งงาน ไม่มีผู้หญิงคนใดที่เมื่อหย่าร้างจากสามีแล้ว จะยังคงอยู่บ้านเดิมร่วมกับญาติของอดีตสามี บ้านเดิมของตน บางบ้านอาจประกอบไปด้วยสมาชิก ที่อยู่กันหลายคน เป็นครอบครัวใหญ่ที่มีพี่น้องอยู่ร่วมด้วย กับพ่อและแม่ หรือบางบ้านอาจจะมี เพียงพ่อและแม่เท่านั้น เมื่อกลับมาอยู่บ้านของตน ไม่มีสมาชิกในบ้านที่ไม่ต้อนรับการกลับมา หรือคิดจะซ้ำเติม โดยเฉพาะพ่อและแม่ที่เห็นลูกเจ็บปวดกลับมาบ้าน ก็พร้อมจะอ้าแขนรับตลอด ให้ คำปลอบใจ อยู่เคียงข้าง ยินดีจะช่วยเหลือลูกทุกอย่าง โดยสิ่งที่พ่อและแม่ของผู้หญิงภายหลังการ หย่าร้างมีบทบาทมากที่สุด คือ การเลี้ยงดูหลาน การให้คำปรึกษา และการทำให้ผู้หญิงทุกคนเห็น ว่าตนยังมีคุณค่าเสมอ นอกจากพ่อแม่ พี่น้อง ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้หญิง ยังต้องมีความ เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในสังคมอีกมากมาย เช่น เพื่อนสมัยเรียน เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน เจ้านาย ลูกน้อง หรือลูกค้า บุคคลเหล่านี้ต่างก็เข้ามามีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ทั้งสิ้น บุคคลเหล่านี้จะส่งผลต่อการกระทำและการแสดงออกของผู้หญิง หากบุคคลดังกล่าว มีความรู้สึก เห็นใจ ยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์ที่พวกตนกำลังเผชิญ จะทำให้เกิดการปรับตัวได้ง่าย ขึ้น เพราะเห็นว่าตนเองไม่ได้เป็นที่ไม่ต้องการของบุคคลในสังคม ตรงกันข้ามกับรู้สึกดีกลับบุคคล อื่นเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อน ที่ผู้หญิงโดยส่วนใหญ่จะมีเพื่อนสนิทเป็นระบายความทุกข์ ปรึกษาปัญหาชีวิต

ความสามารถในการประกอบอาชีพ ผู้หญิงส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพของตนเอง ตั้งแต่ก่อนแต่งงาน และหลายรายที่เมื่อแต่งงานไปแล้วยังมีการประกอบอาชีพอยู่ ผู้หญิงเมื่อ แต่งงานจะมีความต้องการอย่างสูงที่จะทำให้ครอบครัวตนมีฐานะที่ดีขึ้น ผู้หญิงในปัจจุบันจะมีการ ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น บางรายให้ความสำคัญหน้าที่การงานจนลืมบทบาทสำคัญในการ ดูแลครอบครัว ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาการหย่าร้าง บางรายสามารถทำงานของตนได้ดีจึง ประสบความสำเร็จ ผู้หญิงในปัจจุบันจึงมีความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะความสามารถในการ ประกอบอาชีพ ต่างมีแนวคิดว่าคุณสามารถทำงานเลี้ยงดูครอบครัวได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพา สามีเมื่อหย่าร้าง จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงส่วนใหญ่ ในช่วงแรกที่หย่าร้างกับสามี จะมีผลกระทบ ต่อการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดน้อยลงไป เนื่องจากความรู้สึกภายในตัวของผู้หญิง ยังไม่พร้อมที่จะเปิดรับเรื่องใด ยังมีอารมณ์เศร้าเสียใจ ผิดหวัง กับปัญหาชีวิตครอบครัวของตนเอง แต่เมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไปผู้หญิงจะมีการกลับมาทบทวนและเห็นว่าสิ่งไหนที่ตนสามารถทำได้ดี ก็

จะเกิดเป็นพลังในการตั้งใจทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งๆขึ้นไป ผู้หญิงหลายรายได้แก่ แจ้ว ที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่าในเรื่องการทำงาน ได้รับรางวัลมากมายไม่ว่าจะเป็นพนักงานบริการดีเด่น รางวัลบุคคลคุณภาพแห่งปี ก็มีการปรับตัวเองให้กลับสู่สภาพเดิมอีกครั้ง เพราะความมั่นใจในหน้าที่การงาน จากที่เคยมองตัวเองในแง่ลบก็มองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานในเรื่องของความสามารถในการทำงาน และการทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ อาชีพหน้าที่การงานของผู้หญิง ส่งผลให้ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง มีการปรับตัวในเรื่องของความเข้มแข็ง การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ทำให้ผู้หญิงค้นพบตัวเองและสร้างเอกลักษณ์ให้กับตัวเองใหม่จากการทำงาน กลายเป็นผู้หญิงทำงานที่ประสบความสำเร็จ (working woman) และมีความสุข ความภาคภูมิใจกับการทำงาน ทำให้การปรับตัวของผู้หญิงมีการปรับตัวได้เร็วขึ้น เพราะการมองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความคิดเชิงบวกกับตัวเอง เห็นความสำคัญของตนเองที่ยังมีต่อองค์กรที่ประกอบอาชีพและความสำคัญในฐานะเสาหลักของครอบครัว ก็จะทำให้ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างมีการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ในแต่ละด้านนั้นไม่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่จะมีความคล้ายคลึงกันด้านการปรับตัวทางเศรษฐกิจ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคม จะมีการปรับตัวในลักษณะตรงกันข้ามกับพฤติกรรมเดิมที่เคยเกิดขึ้นในช่วงก่อนหย่าร้าง เป็นการปรับตัวที่สอดคล้องกับภาวะของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อที่ตนเองจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างปกติสุขในสังคม ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ที่ส่งผลต่อความรู้สึก การรับรู้ นำไปสู่การปรับตัว ปัจจัยที่สำคัญคือบุตร ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เกิดกำลังใจสำคัญ บุคลิกภาพส่วนตัวที่เต็มไปด้วยความมั่นใจในตนเองว่าสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยตนเอง พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน ที่ให้การช่วยเหลือสนับสนุน ให้คำปรึกษาปรับทุกข์ ไม่ทอดทิ้งให้รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และความสามารถในการประกอบอาชีพที่ทำให้ผู้หญิงเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มีคุณค่า ส่งผลต่อพฤติกรรมและการกระทำในเชิงบวกของผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือการเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกเพียงคนเดียวตามลำพัง (single mom) แม้จะไม่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เคยตั้งความหวังไว้ตอนแต่งงาน แต่ก็ทำให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ไม่จมอยู่กับความรู้สึกที่มองตนเองในแง่ลบตลอดไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงบางรายแต่งงานเมื่ออายุน้อย ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงมากกว่าผู้หญิงที่มีวุฒิสูงกว่า ปัญหาที่พบภายหลังการหย่าร้าง คือ การเลี้ยงดูบุตร การดูแลครอบครัว ภายหลังการหย่าร้าง ปัญหานี้ค่อนข้างสอดคล้องกับภาวะที่มักแต่งงานหรืออยู่ร่วมกันในฐานะสามีภรรยาอย่างรวดเร็วกว่าปกติ เมื่อหย่าร้างแล้วผู้แบกรับปัญหาการเลี้ยงดูบุตรคือพ่อแม่ของตนเอง ดังนั้นสถาบันครอบครัวควรมีโอกาสเรียนรู้การมีคู่ครองของผู้หญิงวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น หัวหน้าครอบครัวที่อยู่ในฐานะพ่อ หรือ แม่ ควรมีเวลาสำหรับการสร้างความเข้าใจเรื่องปัญหาในครอบครัว ปัญหาของสังคม ปัญหาของการมีคู่ครอง เพื่อให้บุตรได้รับรู้ ตระหนักถึงปัญหา และหากปัญหาเกิดขึ้นกับตนเองจะได้มีการแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างรวดเร็ว มีความสามารถในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้หญิง สามารถทำความเข้าใจถึงการหย่าร้าง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหย่าร้างนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่การให้คำแนะนำ ผู้หญิงที่มีปัญหาครอบครัว หรือมีปัญหาจากการหย่าร้างได้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้หญิงในการปรับตัวภายหลังการหย่าร้าง

2. ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จากการศึกษพบว่าส่วนใหญ่มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจดี หรือมีครอบครัวช่วยส่งเสริม และทุกคนมีการประกอบอาชีพ เนื่องจากอยู่ในสังคมเมือง ตลาดแรงงานมีความต้องการมาก แต่มีผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างจำนวนมากที่ยังมีปัญหาด้านการประกอบอาชีพ เนื่องจากมีโอกาสทางการศึกษาน้อย ไม่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน อาจมีผลกระทบต่อการใช้เงินได้ ดังนั้นสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานพัฒนาวิชาชีพในชุมชน อาจพิจารณาแก้ไขปัญหาด้านการฝึกอาชีพให้แก่ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างที่มีโอกาสทางการศึกษาน้อยหรือขาดโอกาสในการแสวงหางานฝีมือ อาจมีโอกาสดักกลุ่มอบรม จัดหาตลาดแรงงาน เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง หากมีการศึกษาโอกาสต่อไป อาจมีการศึกษาการปรับตัวของผู้ชายภายหลังการหย่าร้างบ้าง โดยเฉพาะ

ชายที่ต้องเลี้ยงลูกบุตรเพียงลำพัง จะทำให้ได้รับรู้มุมมอง จาก วิธีการดำเนินชีวิต การปรับตัวของ ผู้ชาย

2. การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาผลกระทบที่ได้รับจากการหย่าร้าง ดังนั้น การศึกษาโอกาสต่อไป ควรทำการวิเคราะห์ จำแนกกลุ่มปัญหาครอบครัวที่นำไปสู่การหย่าร้าง และผลกระทบด้านต่างๆ โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวบุตรที่พ่อแม่มีการหย่าร้างกัน รวมถึง การปรับตัวของบุตร

3. ควรมีการศึกษาต่อเนื่องไปในกลุ่มผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างที่แต่งงานใหม่ เพื่อ ศึกษากระบวนการและปัจจัยการตัดสินใจแต่งงานใหม่

4. ควรมีการศึกษาผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างในสังคมเมือง และสังคมชนบท เพื่อ เปรียบเทียบดูการปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ซึ่งอาจมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน ในแต่ละด้าน และอาจมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวแตกต่างกัน เพื่อเป็นข้อมูลเรื่องการปรับตัวของ ผู้หญิงภายหลังการหย่าร้างต่อไป

### บรรณานุกรม

- กวี สุวรรณกิจ. โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เมดิคัล มีเดีย, 2541.
- กุสุมา พลแก้ว. “แม่หม้าย : การปรับตัวทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้หญิงในสังคมชนบทภายหลังการหย่าร้าง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2541.
- จำลอง ดิษวณิช และ พรีเมเพรา ดิษวณิช. ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ. เชียงใหม่ : หจก. เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2545.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3 .นนทบุรี : โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก, 2541.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง. “การหย่าร้าง.” วารสารพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 24 , 4 (สิงหาคม 2542) : 29-32.
- ชันันท์ สุวินทรากร. “สาเหตุและผลกระทบของการหย่าร้าง : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาระบบ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2536.
- ชีรวัดน์ นิจนตร. “สภาพเชิงจิตสังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม, 2526.
- ณัฐนารี เอมมงคล. “การประยุกต์ใช้ Two – component survival กับลักษณะการแต่งงาน- การหย่าร้างของประชากรบางส่วนในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวสถิติ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.
- ถวิล ธาราโกชน. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2545.
- ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. “การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- นันทิกา ทวิชาชาติ. ระบบจิตวิทยาทางสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

- บุญบง จันทเลิศ. “การปรับตัวของผู้หญิงอาชีพพิเศษภายหลังกลับภูมิลำเนาในชุมชนชนบทภาคเหนือ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- ปราณี วงษ์เทศ. เพศและวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2544.
- พูนสุข ช่วยทอง. ครอบครัวและคุณภาพเด็ก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิฑูรย์การปก, 2547.
- พรพรรณ จันทรง. “การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมืองจังหวัดร้อยเอ็ด.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2541.
- ลักขณา สรีวัฒน์. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์, 2545.
- วรารณณ์ ตรีภูตสถิตย์. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545.
- ศิริสุข ทองสนธิ. “การปรับตัวสู่สถานการณ์ชีวิตใหม่ของผู้พิการจากการปฏิบัติหน้าที่ป้องกันประเทศ : ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสายใจไทยที่หน่วยฝึกอาชีพกรุงเทพ.” ภาคนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2538.
- ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์. สองทศวรรษงานพัฒนาสตรีในประเทศไทย ในขบวนการหญิงไทยในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ : มุลินธิผู้หญิง, 2543.
- ศุภลักษณ์ จันท์เอม. “สุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง : ศึกษากรณีโรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- ลัก กอแสงเรือง. ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 19) . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นิติบรรณาการ, 2551.
- สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาการดำเนินชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : แพรววิทยา , 2536.
- สุพัตรา สุภาพ. ปัญหาสังคม . พิมพ์ครั้งที่ 9 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2539.
- สุรางค์ จันท์เอม. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, 2527.
- สมเกียรติ เบญจศาสตร์. “สภาวะความไม่มั่นคงในชีวิตสมรสในจังหวัดนครราชสีมา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

สมบูรณ์ ศาลาชีวิตวิน . การพัฒนาในชนบท. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,  
2526.

สมภพ เรื่องตระกูล. ความเครียดและอาการทางจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2547.

อกิน รพีพัฒน์. “สตรีไทยในสลัม กรณีของตรอกใต้” ใน ไทยคดีศึกษา รวบรวมบทความทางวิชาการเพื่อ

แสดงมุทิตาจิต อาจารย์พันเอกหญิง นีออน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. กรุงเทพฯ: มปป. 48

อุมพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพฯ : เพ็ญฟ้า พรินต์ติ้ง, 2544.

\_\_\_\_\_. จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ : ชันดีการพิมพ์, 2545.

### สัมภาษณ์

สร้อย [นามแฝง] .พนักงานบริษัททำความสะอาด ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์,  
12 พฤศจิกายน 2551.

แจ้ว [นามแฝง] .พนักงานบริษัทเอกชน ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 21พฤศจิกายน  
2551.

อ้อม [นามแฝง] .เจ้าของร้านเสริมสวย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน  
2551.

สวย [นามแฝง] . พนักงานบริษัทเอกชน ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 30พฤศจิกายน  
2551.

พลอย [นามแฝง] .ข้าราชการครู ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2551.

ปลา [นามแฝง] . พนักงานขาย ห้างสรรพสินค้าในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์,  
6 ธันวาคม 2551.

แก้ว [นามแฝง] . พนักงานมหาวิทยาลัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม  
2551.

มุก [นามแฝง] . เจ้าของธุรกิจร้านอาหาร ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม  
2551.

บุญ [นามแฝง] . เกษตรกรในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2551.

ฟ้า [นามแฝง] .อาจารย์มหาวิทยาลัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม  
2551.

ภาคผนวก  
แนวทางการสัมภาษณ์

## แนวทางการสัมภาษณ์

เรื่อง การปรับตัวของผู้หญิงภายหลังการหย่าร้าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

### ข้อมูลพื้นฐานของผู้ถูกสัมภาษณ์

1. อายุ
2. เพศ
3. การศึกษา
4. อาชีพ

### ข้อมูลเชิงลึกในการสัมภาษณ์

1. การดำเนินชีวิตหลังการแต่งงาน ระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ก่อนตัดสินใจหย่าร้าง
2. สาเหตุของการหย่าร้าง
3. การปรับตัวภายหลังการหย่าร้างในด้านร่างกาย เปรียบเทียบกับก่อนการหย่าร้าง
  - 3.1. การดูแลสุขภาพ การดูแลรูปร่าง
  - 3.2. การแต่งกาย
  - 3.3. การเสริมความงาม วิธีการดูแล การให้ความสำคัญ
  - 3.4. สาเหตุทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
4. การปรับตัวภายหลังการหย่าร้างในด้านจิตใจ และอารมณ์
  - 4.1. จิตใจและอารมณ์ ที่มักแสดงออก หรือมีความรู้สึกก่อนการหย่าร้าง
  - 4.2. จิตใจและอารมณ์ ที่มักแสดงออก หรือความรู้สึกภายหลังการหย่าร้าง
  - 4.3. วิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตใจ ภายหลังการหย่าร้าง เมื่อเกิดความเครียด ความเศร้าความวิตกกังวล
  - 4.4. สิ่งที่มีส่วนช่วยในการปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก
5. การปรับตัวภายหลังการหย่าร้างในด้านเศรษฐกิจ
  - 5.1. สภาพเศรษฐกิจในครอบครัวภายหลังการหย่าร้าง เปรียบเทียบกับก่อนการหย่าร้าง
  - 5.2. ภาระทางการเงินที่เกิดขึ้นภายหลังการหย่าร้าง
  - 5.3. ปัญหาในเรื่องการประกอบอาชีพ ปัญหาทางการเงิน และเมื่อเกิดปัญหาขึ้น มีการแก้ไขอย่างไร
  - 5.4. ภายหลังการหย่าร้างมีการปรับตัวในเรื่องของการใช้จ่ายอย่างไร
  - 5.5. ภายหลังการหย่าร้างมีการวางแผนทางการเงินของครอบครัวอย่างไร

6. การปรับตัวภายหลังการหย่าร้างในด้านสังคม
  - 6.1. การเข้าร่วมงานกิจกรรมทางสังคมภายหลังการหย่าร้าง
  - 6.2. การประพฤติปฏิบัติตน ต่อครอบครัว ต่อสังคมที่ทำงาน ต่อกลุ่มเพื่อน
  - 6.3. ความแตกต่างก่อนและหลังการหย่าร้างในการใช้ชีวิตในสังคม
  - 6.4. ปัญหาด้านสังคมที่เกิดขึ้นภายหลังการหย่าร้างและเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมีการแก้ไขอย่างไร
7. ปัจจัยที่มีส่วนช่วยให้เกิดการปรับตัวภายหลังการหย่าร้าง
  - 7.1. แรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดการปรับตัวภายหลังการหย่าร้าง
  - 7.2. บุคคล หรือ เหตุการณ์ หรือ สถานภาพ หรือ แนวคิดใด ที่มีส่วนช่วยให้เกิดการปรับตัวภายหลังการหย่าร้าง

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุชาดา บุญเปรม
ที่อยู่	14 หมู่ 9 ตำบลทัพหลวง อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000
ที่ทำงาน	ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขานครปฐม จังหวัดนครปฐม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2550	ศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและ ภาคเอกชน คณะวิทยาการจัดการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2549 – 2552	พนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขานครปฐม จังหวัดนครปฐม