

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร โดยผู้วิจัยทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

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

1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

1.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกของสังคม เป็นจุดเริ่มต้นที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาทุกช่วงอายุของการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายและแตกต่างกัน ตามที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

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

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550) ได้กล่าวถึงความหมายของครอบครัวในเชิงจิตวิทยาว่าครอบครัว หมายถึง สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตอุบัติขึ้นในครอบครัว

1.2 ประเภทของครอบครัว

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ประเภทของครอบครัว ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

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

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

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

นอกจากนี้พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550) ยังได้กล่าวถึงประเภทของครอบครัวว่า ครอบครัวแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

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

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

3. ครอบครัวกลุ่ม (composite family) ได้แก่ ครอบครัวที่ประกอบด้วยครอบครัวเดี่ยวมากกว่าหนึ่งครอบครัว หรือครอบครัวที่มีสามีภรรยา มากกว่าหนึ่งคน อาจเป็นสามีคนเดียว ภรรยาหลายคน หรือภรรยาคนเดียว สามีมากกว่าหนึ่งคน หรือสามีภรรยาหลายคนก็ได้

1.3 วงจรชีวิตครอบครัว

วงจรชีวิตครอบครัว (Family life cycle) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ครอบครัวทั่วไปต้องประสบ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่าวงจรชีวิตครอบครัวมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีรูปแบบที่แน่นอน
2. เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ตามลำดับขั้น
3. มีความเป็นสากล

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

1.4 ระบบครอบครัว

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

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

1.5 การทำหน้าที่ในระบบครอบครัว มีดังนี้

1. การสื่อสารของครอบครัว หมายถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งกระทำได้ทั้งโดยใช้คำพูดและโดยไม่ใช้คำพูด การสื่อสารในครอบครัว ไม่ว่าจะใช้วิธีการใด จะต้องมีความชัดเจนไม่คลุมเครือ สื่อตรงไปยังผู้รับข้อความอย่างไม่อ้อมค้อม ระบบครอบครัวจึงจะทำหน้าที่ได้ดี

2. การแก้ปัญหา หมายถึงความสามารถของระบบครอบครัวในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามความมั่นคงหรือความเป็นปกติสุขของระบบครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวนั้นสามารถทำหน้าที่ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพอาจจะมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นไม่น้อยไปกว่าครอบครัวที่ขาดประสิทธิภาพ แต่ทว่าครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและรวดเร็ว กว่า โดยมีการแยกแยะประเด็นปัญหาให้ชัดเจน มีการสื่อสารกันให้ทราบถึงปัญหา มีการวางแผนแก้ปัญหา เลือกวิธีแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ไข และประเมินผลการแก้ไขปัญหานั้น หนึ่งในครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี ก็อาจจะมีปัญหาบางประการที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็เป็นได้ แต่ปัญหานั้นไม่ใช่ปัญหาใหญ่ที่มีความรุนแรง หรือคงอยู่เป็นเวลานานจนการทำหน้าที่ของระบบครอบครัวโดยรวมเสียหาย

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

4. การตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของสมาชิกครอบครัวที่จะตอบสนองทางอารมณ์แก่กันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ปกติ เช่น อารมณ์รัก เป็นสุข ดีใจ ฯ และอารมณ์วิกฤติ เช่น กลัว โกรธ ฯ ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี สามารถตอบสนองทางอารมณ์ได้หลากหลายอย่างเหมาะสมทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ

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

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

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.1 ความหมายของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

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

Firth (1998) ให้ความหมายพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไว้ว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่ที่เลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง เนื่องจากการหย่าร้างหรือเป็นหม้าย ซึ่งพ่อหรือแม่นั้นอาจผ่านการสมรสหรือไม่ก็ได้

นอกจากนี้ มีผู้รู้ได้กล่าวถึงความหมายของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวไว้หลายทัศนะ ดังนี้

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

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

2.2 สาเหตุของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

Goldenberg (1998) กล่าวถึงสาเหตุของครอบครัวแม่คนเดียวว่าเป็นผลมาจากการหย่าร้าง การแยกทางกัน การเป็นหม้าย

2.3 สภาพปัญหาและผลกระทบจากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

การเป็นครอบครัวเดี่ยวพบกับสภาพปัญหาของครอบครัวทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม มีผลโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัวและสภาพปัญหาของครอบครัวอาจส่งผลต่อไปยังสภาพปัญหาสังคมได้ จากการศึกษาของ Dandridge (1987 อ้างถึงในตรีสุข ธงไชย, 2540) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่ถือว่าเป็นแหล่งความเครียด (Stressor) ภายในครอบครัวว่า ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวได้รับผลกระทบ ดังนี้

1. ผลกระทบทางด้านบทบาทภายในครอบครัวที่มีมากเกินไป (Role overload) การที่หัวหน้าครอบครัวต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดาและมารดาในเวลาเดียวกัน ก่อให้เกิดความเครียดในการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน แก่สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่ ขัดเซบต่อความต้องการที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม ทดแทนให้แก่บิดาหรือมารดาที่หายไปแก่ลูก ซึ่งถือว่าเป็นความยุ่งยากและเป็นความเปลี่ยนแปลงของการทำหน้าที่ของผู้ปกครอง

2. ผลกระทบต่อภาระหน้าที่การหาเลี้ยงครอบครัว (Economic hardships)

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

3. ผลกระทบจากการที่ถูกสังคมทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว (Social isolation)

จากภาระหน้าที่ที่หนักหน่วงในการหาเลี้ยงครอบครัวของหัวหน้าครอบครัว เป็นผลให้ไม่มีเวลาในการที่จะนำครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ เหมือนกับครอบครัวปกติทั่วไป รวมไปถึงการไม่แน่ใจและลังเลของครอบครัวในการที่จะสร้างสัมพันธภาพกับสังคมที่โดยมากสังคมยังไม่เปิดกว้างสำหรับครอบครัวที่มีบิดามารดาเลี้ยงดูเพียงคนเดียว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง การแยกจากกัน และการตั้งครรภิโดยไม่ได้แต่งงาน Bohannan (1970) กล่าวว่า "การสูญเสียมิตรภาพในกลุ่มครอบครัวที่มีสาเหตุจากการหย่าร้างนั้นเป็นเพราะว่าสังคมมีแนวโน้มที่จะรวมกลุ่มกันเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในครอบครัวปกติที่มีทั้งบิดาและมารดา ส่วนกลุ่มครอบครัวที่มีการหย่าร้างจัดเป็นกลุ่มที่ผิดปกติในการที่จะนำมารวมกลุ่มสังคม ดังนั้น จึงเป็นผลให้กลุ่มครอบครัวดังกล่าวต้องสูญเสียการติดต่อกับสังคมและขาดแหล่งช่วยเหลือจากสังคมเมื่อเทียบกับก่อนเกิดภาวะการหย่าร้างภายในครอบครัว

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

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นสภาพปัญหาและผลกระทบจากการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวว่ามีผลกระทบโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวส่งผลต่อความรู้สึกทางจิตใจของสมาชิกในครอบครัวทั้งสิ้น หากภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจเป็นผลให้เกิดภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า ต่อสมาชิกในครอบครัวได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางอารมณ์

3.1 ความหมายของภาวะวิกฤติ (Crisis)

คำว่า "วิกฤติ" นั้น นักวิชาการหลายท่านนำมาใช้เพื่ออธิบายสถานการณ์หรือภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลเป็นหลัก ซึ่งมีผู้ที่กล่าวถึงความหมายของภาวะวิกฤติไว้หลายท่าน ดังนี้

Caplan (1964) กล่าวว่า ภาวะวิกฤติคือ ภาวะไม่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาและรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นสิ่งคุกคามสำหรับตนเอง และในเวลานั้นบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการแก้ปัญหาแบบที่มีอยู่ได้

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

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

สรุปว่า ภาวะวิกฤติทางอารมณ์ เป็นภาวะที่บุคคลเผชิญกับปัญหาในชีวิตแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตตามปกติได้และเป็นภาวะที่บุคคลต้องได้รับการช่วยเหลือ

3.2 ประเภทของภาวะวิกฤติทางอารมณ์

Aquilera และ Messick (1986 อ้างถึงใน นิรัญญา ผาบุญมา, 2548) ได้แบ่งประเภทภาวะวิกฤติทางอารมณ์ออกตามองค์ประกอบของสาเหตุการเกิดได้ 2 ชนิด ดังนี้

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

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

การสูญเสียโดยเฉพาะการเสียชีวิตของคู่สมรสทำให้บุคคลเกิดความเครียดระดับสูง ซึ่ง Holmes และ Rahe (1967 อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544) กล่าวว่า การเสียชีวิตของคู่สมรสเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุด เป็นเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคลอย่างรุนแรง จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ได้

3.3 ขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติ

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

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

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

ขั้นที่ 1 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นและบุคคลรับรู้ว่ายู่ในภาวะอันตรายหรือเสี่ยงต่ออันตราย บุคคลจะใช้วิธีการแก้ปัญหาตามที่เขาถนัด แต่มันไม่เพียงพอและไม่ได้ผลในการที่จะจัดการกับปัญหา ทำให้เขาต้องเผชิญกับปัญหาซึ่งเขาแก้ไขไม่ได้ ณ จุดนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเสียสมดุล (Beginning sense of disequilibrium)

ขั้นที่ 2 เมื่อวิธีการแก้ปัญหาของบุคคลใช้ไม่ได้ผลก่อให้เกิดความรู้สึกถึงเครียดมากขึ้น ทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่ภาวะอ่อนไหว (Vulnerable state) บุคคลจะยังคงพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีการลองผิดลองถูก หากยังไม่ได้ผลจะทำให้เขารู้สึกผิดหวังและไร้ประสิทธิภาพ



ขั้นที่ 3 จะมีปัจจัยก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังให้เกิดความรู้สึกซึ่งเคยเก็บกดไว้ให้ผุดขึ้นมา โดยที่ความปวดร้าวที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันอาจมีส่วนเชื่อมโยงกับจุดขัดแย้ง (Conflict) ในอดีตนับเป็นความเครียดระยะสุดท้ายที่ทำให้บุคคลซึ่งอยู่ในภาวะที่อ่อนไหวแล้วนั้นเข้าสู่ขั้นวิกฤติ

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

3. ระยะเวลาหลังวิกฤติ (Post-crisis state) โดยธรรมชาติ ภาวะวิกฤติจะมีระยะเวลาจำกัดภายใน 4-6 สัปดาห์ ซึ่งการคลี่คลายอาจจะออกมาในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ในรายที่สามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้อย่างถูกวิธีหลังจากภาวะวิกฤติแล้ว ระดับความกังวลและระดับความเครียดจะลดลง ทำให้บุคคลนั้นมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดีกว่าหรือเท่ากับก่อนภาวะวิกฤติ แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้เองและไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคลากรวิชาชีพและยังคงใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ผิดวิธี (Maladaptive) ก็จะก่อให้เกิดพยาธิสภาพทางจิตหรือหน้าที่ในทางสังคมลดลง ทำให้บุคคลมีทักษะในการแก้ปัญหาที่แย่งกว่าระยะก่อนวิกฤติ

สรุปขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ คือ เมื่อบุคคลพบเรื่องราวหรือปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ตนถนัด แต่ถ้าหากวิธีการเผชิญปัญหาที่ตนเคยใช้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาในครั้งนี้ได้ ทำให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้น บุคคลจะพยายามมองหาวิธีในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และถ้ายังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อีกจะทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้นจนรับไม่ไหว ไม่สามารถประเมินและแยกแยะปัญหาบนพื้นฐานตามความเป็นจริงได้จึงเกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์ขึ้นได้

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping)

4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหานั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายและแตกต่างกัน ตามที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

Larzarus (1976) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ภาวะเครียดลดลง หรือเป็นการพยายามขจัดความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย

Lazarus และ Folkman (1984) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยบุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

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

นอกจากนี้แล้วยังมีนักวิชาการหลายท่านยังได้กล่าวถึงความหมาย ของคำว่า การเผชิญปัญหา ดังต่อไปนี้

วีณา มิ่งเมือง (2540) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคาม ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล โดยการแสดงออกมาของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อทำให้ความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามคลี่คลายลง

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาสนองตอบต่อสภาวะหรือสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นปัญหาหรือชีวิต และความเป็นอยู่ของตนเองเพื่อบรรเทา ขจัดปัญหา หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นๆ

นันท์นิจ ศุภมงคล (2547) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเป็นกระบวนการทางความคิด และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่มาคุกคามตัวบุคคล

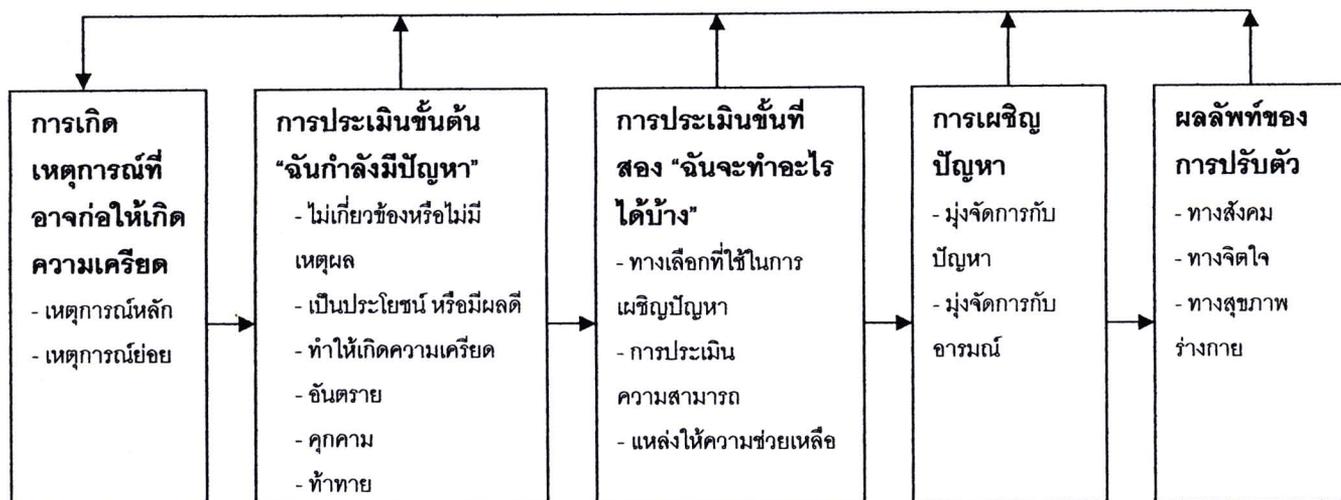
กล่าวโดยสรุป การเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับปัญหาในชีวิตหรือสิ่งที่มารบกวนจิตใจอันก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเครียด ซึ่งรูปแบบการเผชิญปัญหานั้นมี 3 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

4.2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

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

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

A Transactional Model of the Stress Process



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

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a potential stressful event)

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

2. การประเมินขั้นต้น (Primary appraisal)

การประเมินขั้นพื้นฐานคือ การประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยบุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เพื่อตัดสินเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามีผลกระทบต่อตนเองหรือไม่ โดยบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน

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

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

2.3.1 การเป็นอันตรายหรือการสูญเสีย (Harm or loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วในด้านลบ ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลนั้น ๆ

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

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

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary appraisal)

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

4. การเผชิญปัญหา (Coping efforts)

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

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลงด้วยการพยายามคิดทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา หาทางออกหรือวิธีการแก้ไขที่

เป็นไปได้พร้อมทั้งลงมือจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ ที่ใช้จัดการกับปัญหาโดยมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่สถานการณ์หรือมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคล เป็นต้น

4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ (Emotion-focused coping)

เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดเพื่อให้ความเครียดทางอารมณ์ หรือความทุกข์คลี่คลายลง

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation outcomes)

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดจากการเผชิญความเครียดที่เป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว ไว้ 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

5.1 ผลด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อ

ความเครียด ที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่พึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลของการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความพึงพอใจ ความสุข หรือความหวาดกลัว เป็นต้น

5.3 ผลด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) เป็นผลของความสามารถใน

การตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกาย

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

4.3 วิธีการเผชิญปัญหา

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

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

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

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

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

4.3.2 วิธีการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

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

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือผ่อนคลายในปัญหาและความเครียดได้ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ได้แก่ การฟังเพลง การเล่นดนตรี และการพักผ่อน

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความบากบั่นในการทำงาน เพื่อประสบความสำเร็จ เช่น การขยันทำงานเพิ่มมากขึ้น

3. การแก้ปัญหา เป็นกระบวนการคิด การทำความเข้าใจกับปัญหา สาเหตุเพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหาแล้วดำเนินการแก้ไขปัญหายังอย่างเป็นระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพแข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย

5. การคบหาเพื่อนสนิท เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนๆ เช่น การนัดพบปะสังสรรค์ การพูดคุย

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหาในทางที่ดี โดยมีทัศนคติในทางบวกต่อชีวิต เช่น การเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้น การทำชีวิตให้สดใส

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่ทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ เช่น การทำให้คนอื่นประทับใจ การทำตัวให้เข้ากับเพื่อน

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา และอาศัยความช่วยเหลือ เช่น การขอความช่วยเหลือ หรือขอคำแนะนำจากบุคคลอื่น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือธรรมะ

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุ และอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

12. การมีความคิดที่เติมเต็มความปรารถนา เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการใช้ความคิด ความหวัง ที่จะให้ปัญหานั้นคลี่คลายลง เช่น การหวังปฏิหารย์ การจินตนาการว่าร้ายจะกลายเป็นดี

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว เป็นการเก็บความคิด ความทุกข์ ความกดดันต่างๆไว้คนเดียว หลีกเลี้ยงพบปะคนอื่น

14. การตำหนิตนเอง เป็นการโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ

15. การมีความกังวล เป็นการลดความคับข้องใจ ความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่ช่วยให้ปัญหาลดลง เนื่องจากเป็นความคิดในแง่ลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา เป็นการตัดปัญหา หลีกหนีปัญหา ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญกับปัญหา เป็นวิธีการแสดงความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายฟุ้ง

กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้เมื่อจัดตามกรอบแนวความคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) จะได้กลวิธีดังนี้คือ

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-focused coping) เช่น การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นต้น

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

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

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

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

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

4.4 การสำรวจตนเองด้านการเผชิญปัญหา / ความเครียด

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

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

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

2. การวางแผน (Planing, P) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหากลวิธีที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

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

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

5. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping, RC) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

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

7. การยอมรับ (Acceptance, A) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

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

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

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

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

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

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

12. การปฏิเสธ (Denial, D) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

13. การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement หรือ Not Coping, BD) เป็นการลดความพยายามในการแก้ปัญหา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้

14. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement, MD) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา หรือคิดว่าเหตุการณ์จะคลี่คลายได้เองหรือมีปฏิหารย์เกิดขึ้น

15. การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to Self, KS) เป็นการไม่เปิดเผยความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น

16. การตำหนิตนเอง (Self Blame, SB) เป็นการกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง

17. การเป็นกังวล (Worry, W) เป็นการแสดงถึงความกังวลในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

18. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on Venting of Emotion, FVE) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้นหรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น เช่น การร้องไห้ไวยวายน หงุดหงิด การใช้สุราหรือยา

5. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

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

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

5.1 วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

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

5.2 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพวิธีการหนึ่งที่ได้รับคามนิยมจากผู้วิจัยเป็นจำนวนมาก สุภางค์ จันทวานิช (2543) ระบุว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) หมายถึง การสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้วจึงพยายามหันความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุดที่สนใจ และเป็นการสัมภาษณ์แบบเข้มและไม่มีทิศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ถ้าจะให้ได้ข้อมูลที่กว้างและลึก ใช้ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างนั้นมีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการหรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกันอยู่ และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด

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

1. เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง โดยหัวข้อที่เหมาะสมสำหรับการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือ เรื่องราวในชีวิตของผู้ตอบและความสัมพันธ์ที่ผู้ตอบมีกับโลกรอบตัวเขา

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

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ

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

5.3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป (Induction) วิธีการที่ใช้มี 3 วิธี คือ

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

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

5.3.1.3 การวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบข้อมูล (Constant comparison) คือการใช้วิธีการเปรียบเทียบโดยการนำข้อมูลมาเปรียบเทียบเป็นปรากฏการณ์ เริ่มมีความเป็นนามธรรมมากขึ้น จากการเปรียบเทียบจะพบความสัมพันธ์ใหม่เกิดขึ้นนำไปสู่การสร้างข้อสรุปเชิงนามธรรมและการสร้างทฤษฎี

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

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีการวิเคราะห์ข้อมูลอีกหลายวิธี ได้แก่ การแปลความข้อมูล (Interpretation) การอธิบายสาเหตุและการเชื่อมโยงและการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

6. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

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

บทบาทหน้าที่ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว คือ การประสานงานและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ชุมชน สังคม และโดยเฉพาะหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนด้วยการนำเสนอรูปแบบกิจกรรมครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาสถาบันครอบครัวไทยให้เข้มแข็งและรวมกลุ่มครอบครัวต่าง ๆ เข้าเป็นเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเรียกร้องต่อรณรงค์สิทธิอันพึงมีของครอบครัว

พันธกิจที่สำคัญของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว คือ ส่งเสริมให้พ่อแม่ชนชั้นกลางใช้โอกาสในการเป็นพ่อแม่ของตนอย่างมีค่าเพื่อทำหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ให้ประสบผลสำเร็จ นั่นคือหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ นั่นเอง

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีดังนี้

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

กิจกรรมของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **ศูนย์การเรียนรู้ของครอบครัว** เพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำกิจกรรมที่ดี มีประโยชน์ร่วมกันภายในครอบครัว และเพื่อให้เด็กได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

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

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

1.3. **ห้องสมุดครอบครัว** จัดหาและรวบรวมหนังสือดี มีประโยชน์ต่อครอบครัว จัดเป็นห้องสมุดสำหรับครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวได้ศึกษาหาความรู้ร่วมกันและสามารถยืมหนังสือไปศึกษาร่วมกันภายในครอบครัวได้อย่างต่อเนื่อง

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

2. **สร้างเครือข่ายครอบครัวในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้**

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

2.2. **เครือข่ายครอบครัวแนวพุทธ** เป็นการรวมกลุ่มของครอบครัวที่สนใจในการฝึกตนเองและบุคคลในครอบครัวถึงเรื่องสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบสุขและเรื่องสติเพื่อให้เกิดการปล่อยวาง อันจะเป็นการเริ่มต้นของการสร้างรากฐานแห่งความรักและความสุขในครอบครัว

2.3. **เครือข่ายครอบครัวในที่ทำงาน** เพื่อให้พ่อแม่และผู้ปกครองในสถานประกอบการได้พัฒนาความรู้และทักษะในการเลี้ยงดูบุตรและจัดการปัญหาภายในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม สามารถรวมกลุ่มครอบครัวในที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือกันและกันได้

2.4 เครือข่ายครอบครัวร่วมพัฒนากระบวนการเรียนรู้และส่งเสริมพฤติกรรมเด็กในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวและโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กร่วมกัน โดยเฉพาะการเน้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกับเด็กและครูผู้สอนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เก่ง และมีความสุข

3. ครอบครัวรวมพลัง จัดกิจกรรมโดย

3.1 สำรวจความคิดเห็นของครอบครัว (Family poll) โดยสำรวจความคิดเห็นของครอบครัวทั่วไปในประเด็นต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กและครอบครัว เช่น เราจะสร้างสื่อโทรทัศน์ให้สร้างสรรคเพื่อเด็กไทยได้อย่างไร อิทธิพลของสื่อส่งผลต่อพฤติกรรมเด็กอย่างไร เป็นต้น โดยทำการสำรวจอย่างต่อเนื่องและนำผลการสำรวจเสนอต่อสาธารณชน เพื่อให้ทุกส่วนของสังคมมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

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

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

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยพบว่าม้งานวิจัยดังต่อไปนี้

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

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

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

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

Lee, DeMaris, Bavin & Sullivan (2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดภายหลังจากการหย่าร้างโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ซึ่งได้ศึกษาโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสำมะโนประชากรระดับชาติมาศึกษา โดยศึกษาในประชากรที่มีสถานภาพสมรสและหย่าร้างในช่วงอายุ 65 ปีขึ้นไป (n = 1,686) ตัวแปรตามคือระดับภาวะซึมเศร้าที่ได้จากศูนย์กลางทางระบาดวิทยา (CES-D) ผลการศึกษาพบว่าในความเป็นจริงแล้วพ่อหม้ายมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าแม่หม้าย อย่างไรก็ตามสิ่งนี้อยู่บนฐานความจริงที่ว่าชายที่มีคู่สมรสจะมีภาวะซึมเศร้าที่น้อยกว่าหญิงที่มีคู่สมรสอยู่มาก ซึ่งเมื่อเทียบกับพ่อหม้ายและแม่หม้ายที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้มีสิ่งสนับสนุนอื่น ๆ ที่มีผลอย่างมากต่อภาวะซึมเศร้าในพ่อหม้ายคือ การที่ผู้ชายที่มีระยะเฉลี่ยในความเป็นหม้ายที่น้อยกว่า ความถี่ในการเข้าโบสถ์ที่น้อยกว่า การไม่ชอบเป็นคนงานประจำบ้านและการมีความสามารถในการดูแลบุตรหลานได้น้อยกว่าผู้หญิง

Cairney, Boyle, Lipman & Racine (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตในอัตราที่สูงนั้นมาจากปัจจัยอื่นหรือมาจากความผิดปกติที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตจริงๆ โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจประชากรขนาดใหญ่สองฐานข้อมูลในประเทศแคนาดา นั่นคือ 1994-1995 National population health survey ซึ่งคัดเลือกสมาชิกครอบครัวละ 1 คนเพื่อให้ข้อมูล มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 17,626 คนและในปี 1990 Ontario mental health ซึ่งคัดเลือกสมาชิกในครอบครัวละ 1 คน ในเมืองออนแทรีโอ ประเทศแคนาดา อายุระหว่าง 15-98 ปีมาเป็นผู้ให้ข้อมูล มีกลุ่มตัวอย่าง 61,239 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอย (multiple logistic regression analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างครอบครัวสองแบบ (แม่เลี้ยงเดี่ยวและแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว) และการใช้บริการทางสุขภาพจิต เพื่อหาว่าสาเหตุที่แท้จริงที่นำมาสู่การเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตนั้นคืออะไร ผลการวิจัยพบว่า จากฐานข้อมูลทั้งสองแห่งนั้นแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้บริการทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่เป็นครอบครัว 2-3 เท่าในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา และเมื่อพิจารณาจากข้อมูลดังกล่าวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีอายุเฉลี่ยน้อยกว่าและส่วนใหญ่การศึกษาต่ำกว่ามัธยม แม่เลี้ยงเดี่ยวมีรายได้ต่ำกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว และมีการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่า มีการติดต่อกับครอบครัว เพื่อน และสังคมน้อยกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว และแม่เลี้ยงเดี่ยวมีอัตราส่วนของความวิตกกังวล การเข้ายาเสพติด และความผิดปกติทางอารมณ์มากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยทางจิตใจมากกว่า ดังนั้นการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตในอัตราที่สูงกว่าเพราะมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตมากกว่าแม่ที่อยู่เป็นครอบครัว

Upadhyay & Havalappanaver (2007) ได้ศึกษาระดับความเครียดของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรมีพัฒนาการด้านจิตใจช้ากว่าปกติ โดยได้เปรียบเทียบระหว่างครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่กับครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งได้ศึกษาครอบครัวทั้งสิ้นจำนวน 154

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

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

7.2 งานวิจัยในประเทศไทย

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

เมือง กรุงเทพมหานคร คือ สัมพันธภาพกับสามี การมีผู้ให้การสนับสนุน การศึกษาของสตรี รายได้ อาชีพ และอายุบุตร

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

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

ชาลินี สุริยนเปล่งแสง (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 365 คน โดยใช้เครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

แบบสอบถามเรื่องการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามเรื่องลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และแบบสัมภาษณ์เรื่องการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การได้รับคำปรึกษาและคำแนะนำ การได้รับความช่วยเหลือ การแลกเปลี่ยนทางสังคม และการสนับสนุนทางอารมณ์มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร การมีสังคม ความผูกพันต่อบุตร สุขภาพกาย ความยืดหยุ่นในบทบาทของแม่ สถานภาพทางอารมณ์ และความสัมพันธ์กับคู่ครองมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และสุดท้ายพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมแต่ละองค์ประกอบ พบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะการเป็นพ่อแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะการเป็นพ่อแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนการได้รับคำปรึกษาและคำแนะนำและการได้รับการช่วยเหลือไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการเป็นพ่อแม่

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว (Single mom) ซึ่งพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวประสบความยากลำบากในชีวิตมาก ประสบปัญหาในชีวิตหลายอย่างทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ และในส่วนของครอบครัวพ่อเลี้ยงเดี่ยวนั้นที่ผ่านมามีการศึกษายังไม่มากนัก แต่ก็พบว่าพ่อเลี้ยงเดี่ยวประสบปัญหาทางด้านจิตใจเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าปัญหาด้านจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะถ้าหากครอบครัวประสบปัญหาด้านจิตใจแล้วไม่ได้รับการแก้ไขหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือก็จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัวรวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมตามมาได้อีกด้วย ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของชีวิตครอบครัวและสภาวะจิตใจของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้ที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทั้งในกลุ่มพ่อและแม่เลี้ยงเดี่ยวว่ามีประสบการณ์ด้านจิตใจเป็นอย่างไร เพื่อนำความรู้ความเข้าใจที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับครอบครัวกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญปัญหาครอบครัวในบริบทสังคมไทย