

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร ที่เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ราย สามารถวิเคราะห์ผลออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

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

2.4.3 นักจิตวิทยา

2.4.4 ชมรม / เครือข่าย

3. ความมุงอกงามหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์

3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง

3.1.1 การยอมรับความจริง

3.1.2 การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

3.2 การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง

3.2.1 การมองตนในด้านบวก

- ความเข้มแข็ง อดทน
- ความภาคภูมิใจในตนเอง
- ความมั่นใจในความสามารถของตน

3.2.1 การมองสถานการณ์ในด้านบวก

- มองวิกฤติเป็นโอกาส
- มองเห็นทางออกของปัญหา

1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง

พ่อหรือแม่ที่เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นคู่ครองหากอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นทุกคนในครอบครัวก็มีความสุข แต่เมื่อวันหนึ่งพ่อหรือแม่ต้องพลัดพรากจากกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของพ่อหรือแม่ที่เลี้ยงดูบุตรเพียงฝ่ายเดียวคือ ความทุกข์ใจ ในการวิจัยครั้งนี้สาเหตุของการพลัดพรากหรือสาเหตุของการที่พ่อหรือแม่ต้องกลายเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นมี 2 สาเหตุคือ จากการเสียชีวิตของคู่ครองและจากการหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสูญเสียคู่ครองด้วยสาเหตุดังที่กล่าวมาเป็นภาพรวม

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

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

1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้ เป็นอารมณ์ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รู้ว่าคู่ครองของตนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ เช่น การที่สามีติดการพนัน สามี / ภรรยาของตนนอกใจหรือปันใจให้ผู้อื่น นอกจากนี้ในส่วนของกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สูญเสียคู่ครองไปอย่างไม่มีความหวังกลับคืนมาได้ก็อีกนั้นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างก็ทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ได้ด้วยเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เราปรับตัวไม่ได้กับการที่เค้า (สามี) จะต้องเข้าบ่อน เราปรับตัวไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนันอะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

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

“ทำใจไม่ได้เพราะว่าเค้าจากไปแบบกะทันหันอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ เป็นความรู้สึกผิดหวังและเสียใจกับการสูญเสียคู่ครองซึ่งพบได้ในกลุ่มพ่อแม่ที่จากกันแบบหย่าร้าง ซึ่งความรู้สึกผิดหวัง เสียใจนี้มีมากขึ้นในกลุ่มพ่อแม่ที่อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานาน ไม่เคยมีเรื่องบาดหมางหรือไม่เข้าใจกันมาก่อนแต่ต้องแยกทางกันไปโดยที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะพบกับเรื่องราวเหล่านี้ ตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“สามีไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนัน พอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอล แล้วติดหนี้ติดสิน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“โ้ ก็เสียใจ มันจะเป็นบ้าไปเลยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“เสียใจนะ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ก็เสียใจนะอะ...รู้สึกว่ เฮิร์ทพอสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนเค้าครั้งแรกสำหรับผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

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

1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการมองครอบครัวอื่นที่อยู่กันอย่างพร้อมหน้าครบทั้งพ่อแม่ลูกแล้วเปรียบเทียบกับครอบครัวของตนที่ขาดคู่ครองไป ความน้อยใจในโชคชะตานี้เป็นความรู้สึกน้อยใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คิดน้อยใจในโชคชะตาของตนที่ต้องมาพบกับความสูญเสียคู่ครองไปเพราะเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“บางทีก็น้อยใจนะก็คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายละ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

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

“มันมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามันน่าจะไปได้ดีกว่านี้อะไรอย่างเงี้ย เดี่ยวเราก็จะสบายแล้วเพราะเราก็เคยลำบากมาด้วยกันตั้งแต่เริ่มอยู่กันมาก็ลำบากมาตลอด พอจะดีแล้วทำไม ก็คือน้อยใจอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

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

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

“การต้องเริ่มใหม่อะไรอย่างเงี้ยนะครับตัวเองไม่หวั่นใจเท่าไร แต่ว่ามุมที่เป็นห่วงก็คือเป็นห่วงบุตรทั้งสองคนนะครับว่าเราจะทำยังไงให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ตรงนี้เป็นจุดที่กังวลมากที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“เราหนักในเรื่องของการที่ว่าจะต้องมีเวลาให้ลูก เราจะต้องทำคนเดียว จัดการกับลูกแต่ถ้ามีสามีอยู่ด้วยสามีก็จะแบ่งเบาภาระตรงจุดนี้ได้ ...เรามีความรู้สึกว่าอยากให้ลูกมากกว่านี้ พาลูกไปส่งเสริมในเรื่องการศึกษาบ้าง มีเวลาให้ลูกพาลูกไปเที่ยวอะไรอย่างเงี้ย ไปเที่ยวบ่อยขึ้นแต่ที่เราทำไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

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

“ก็มีเหมือนกันนะ หนึ่งเรื่องค่าใช้จ่าย เราอยากจะทำเต็มที่กับลูก แต่ว่าในส่วนค่าใช้จ่ายเราอาจจะให้ลูกได้ไม่เต็มที่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

จะเห็นได้ว่าในระยะแรกหลังการสูญเสียคู่ครองไปไม่ว่าจากสาเหตุที่คู่ครองเสียชีวิตหรือจากการหย่าร้าง ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในหลาย ๆ ด้าน โดยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดนั้นส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความทุกข์ใจจากการสูญเสียได้อย่างชัดเจน

2. วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ทางใจ

เมื่อต้องกลายมาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผู้ที่เป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดำรงชีวิตในทุกด้าน เริ่มตั้งแต่บทบาทการเป็นพ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง การทำงานบ้าน การทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว การบริหารจัดการด้านเศรษฐกิจของครอบครัวให้เพียงพอ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ทั้งสิ้น ดังนั้นการดูแลตนเองของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลด้านจิตใจเป็นสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องดูแลจิตใจของตนให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เพื่อ

เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วนำพาครอบครัวของตนเองฝ่าอุปสรรคให้ก้าวผ่านพ้นไปอย่างมีความสุข

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

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

2.1.1 ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ได้มีการนำพิธีกรรมทางศาสนามาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจโดยการสวดมนต์ ไหว้พระขอพรจากสิ่งศักดิ์ที่ตนนับถือ การฟังธรรมะจากรายการวิทยุต่าง ๆ และการอ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้ช่วยให้ตนคลายความทุกข์ใจลง แสดงรายละเอียดดังนี้

2.1.1.1 การไหว้พระ / สวดมนต์ เป็นวิธีการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ทุกรายได้นำมาปฏิบัติเพื่อช่วยเยียวยาจิตใจของตน โดยมีกรไหว้พระสวดมนต์ ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอและฝ่าอุปสรรคต่อไปได้ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

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

“เอ้อสวดมนต์ผมสวดชินบัญญัติ เนี่ยผมจำได้ ผมสวดชินบัญญัติอย่างเดียวเนี่ยเอ้อประมาณห้าจบก็เกือบ ๆ สิบห้านาทีละ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ชอบสวดมนต์มาก ๆ ตรงนี้ทำให้ใจเราสบายขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

2.1.1.2 การฟังธรรมะ เป็นการฟังเทศน์ซึ่งรวมทั้งจากการฟังในรายการวิทยุและการไปฟังเทศน์ที่วัด ซึ่งพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยอมรับว่าการฟังธรรมะแล้วนำมาทบทวนตัวเองนั้น ช่วยให้ตนได้รับรู้ถึงเรื่องราวหรือเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตต่าง ๆ ว่าในสังคมไม่ได้มีตนเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ยังมีคนอื่นครอบครัวอื่นที่ต้องเผชิญปัญหาในชีวิต

ด้วยเช่นกัน การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ถึงเรื่องราวหรือสถานการณ์ดังกล่าวช่วยทำให้ตนรู้สึกสบายใจขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“ก็จะมีฟังธรรมะหลวงปู่หลวงพ่อดีๆ ฟังรายการอย่างเงี้ยก็เฮ้ยทำไมเราถึงได้เป็นอย่างเงี้ย คำก็เล่าคนนั้นคนนี้มีปัญหาที่เออมันก็มีปัญหาทุกคนไม่ใช่เราคนเดียวอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.1.1.3 การอ่านหนังสือธรรมะ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้เลือกปฏิบัติเพราะเชื่อว่าการอ่านหนังสือธรรมะช่วยให้ตนรู้สึกดีขึ้น รู้สึกปลงกับเรื่องราวหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนได้

“บางทีก็ใช้แบบอ่านหนังสือธรรมะ อ่านก็จะดีขึ้นได้พักนึง เออแบบหนังสือตามวัดอะไรเงี้ย บางทีก็มาอ่านเราก็จะทำใจได้อ่านแล้วมันก็จะดีขึ้นอ่านแล้วมันก็จะปลงใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

2.1.2 บุคคลอันเป็นที่รัก: บุตร พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีบุตรเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นแรงบันดาลใจให้ตนต้องต่อสู้ต่อไปเพื่ออนาคตของบุตร ทั้งนี้ยังเป็นวิธีการที่ช่วยเยียวยาจิตใจตนเองให้เข้มแข็งได้ เป็นเหมือนพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องต่อสู้เพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตและเป็นคนดีของสังคมต่อไป ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

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

“สู้เพื่อลูกเห็นแก่ลูกหนะเพราะว่าเราจะอยู่ได้ก็เพราะลูกเราไง ลูกจะอยู่ได้ก็เพราะแม่เงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

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

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

“ผมชอบภาพยนตร์อยู่แล้วไปดูเดอะดัดไนท์ก็ซื้อโปสเตอร์หนึ่งมาไว้ในห้อง จะมีโปสเตอร์ที่เป็นใจเกอร์อยู่ข้างล่างและก็ बैठแมนอยู่ข้างบน ข้างล่างมันก็เป็นสโลแกน

“บางทีก็ปล่อยวาง อะไรมันจะเกิดก็ช่างมัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“บางอย่างที่แบบยิ่งแก้มันยิ่งร้าย ยิ่งเหนียว ยิ่งผูก ก็คือจะเฉย เดี่ยวนี้เฉยจะข้าม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนี้ยังมีพ่อเลี้ยงเดี่ยว 1 รายได้ระลึกถึงหลักธรรมในขณะที่ตนกำลังเผชิญกับปัญหาอีกทั้งได้นำหลักธรรมมาปรับใช้กับตนเอง นั่นคือหลักธรรมที่ว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” โดยพ่อเลี้ยงเดี่ยวยุคนี้เล่าว่าการที่ตนระลึกถึงหลักธรรมดังกล่าวช่วยให้ตนปล่อยวางจากสิ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัวของตนได้และช่วยให้ตนคลายจากความทุกข์ใจลงได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์คือ

“ถ้าเอาหัวใจของธรรมะที่สำคัญที่สุดคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาระลึกได้ ขณะที่เกิดเรื่องใหญ่ ๆ ได้เมื่อไรเนี่ยมันก็จะเหมือนกับยกภูเขาออกจากอกได้ทันทีนะครับ เพราะว่าไม่ว่าจะเรื่องใหญ่แค่ไหนก็ตามถ้าคุณไปติดยึดเนี่ยคุณก็แบกไว้แต่ถ้าเอาหลักธรรมะข้อนี้ข้อเดียวเนี่ยอะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเนี่ยแต่ต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ครับ” (ผู้ให้ข้อมูล คนที่ 6)

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

2.3.1 การทำงานเพิ่มมากขึ้น มีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวบางรายเล่าว่าหลังจากที่ตนต้องรับผิดชอบเลี้ยงลูกคนเดียวนั้นตนมีภาระรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตนจึงต้องหางานพิเศษทำเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการทำงานเพิ่มขึ้นช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสบายใจขึ้น ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็พยายามทำงานเยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องคิดมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

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

“กีฬอดีที่ทำงานเปิดวิทยุได้ใจโตะทำงานก็เปิดเบา ๆ แล้วก็มีเนี่ยฟังวิทยุฟังอะไรที่คลายเครียด ฟังเพลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

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

นอกจากนี้ยังมีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2 รายกล่าวว่าคนที่ตนได้ไปเที่ยวหรือพูดคุยกับเพื่อน ได้ระบายความรู้สึกกับเพื่อนก็ช่วยให้ผู้ขอมูลรู้สึกสบายใจขึ้นได้อีกด้วยเช่นเดียวกันดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“บางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

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

2.4.1 เพื่อนสนิท / เพื่อนร่วมงาน เพื่อนเป็นบุคคลที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอคำปรึกษาหรือขอความเห็นใจมากที่สุด โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ทั้งการโทรศัพท์และการไปพบปะพูดคุยระบายความทุกข์ใจให้เพื่อนได้รับฟัง ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

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

“ไปกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่า อยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

2.4.2 **ครอบครัว** คนในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “บุตร” เป็นบุคคลสำคัญที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับกำลังใจและช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีพลังในการต่อสู้ชีวิตต่อไป ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ถามว่าเราพึ่งตัวเองได้มั๊ย เราพึ่งได้แต่เราได้กำลังใจที่แบบเต็มที่จากลูกเราอะ”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ถ้าถามว่าทุกขมขื่นตอนนั้นก็ทุกข์หนัก ๆ บางทีก็กินไม่ได้แต่มีคนโต (บุตร) บางทีคอยคุยด้วยคอยอะไรด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็คอยปลอบกันคนโตเค้าจะมีความคิดว่าคนเล็ก บางทีเค้า (บุตร) มีปัญหาเราก็คอยปลอบเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๆ เป็นที่พึ่งกันมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

2.4.3 **นักจิตวิทยา** เป็นอีกผู้หนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ตนได้มีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูบุตรตามลำพังได้อย่างถูกต้องถูกวิธี ช่วยลดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจรวมถึงเพิ่มความมั่นใจในการที่จะเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไป ทั้งนี้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกที่จะไปเข้าฟังบรรยายหรือขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ได้จัดกิจกรรมให้คำปรึกษา ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ก็ไปห้องเรียนพ่อแม่ฟังนักจิตวิทยาเงี้ย เออก็ปรับไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.4.4 **ชมรม / เครือข่าย** เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกขอรับความช่วยเหลือ นั่นคือเพื่อเป็นการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการดูแลตนเอง การเลี้ยงดูบุตรที่ถูกวิธีแล้วนำมาปรับใช้กับตนเองและครอบครัว ซึ่งผลจากการที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เข้าชมรมหรือเครือข่ายทางสังคมช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับความรู้ที่ถูกต้องสามารถนำไปปรับใช้กับครอบครัวของตนช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความมั่นใจและสามารถดูแลตนเองและเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดีได้ ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

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

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

3. ความงอกงามหลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์

ภายหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้พบกับวิกฤตการณ์ในครอบครัวและได้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยกลวิธีที่แตกต่างกันไป จนกระทั่งได้นำพาครอบครัวพ้นฝ่าอุปสรรคก้าวผ่านพ้นวิกฤติในครอบครัวมาได้ นั่น อาจกล่าวได้ว่า จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านมานั้นส่งผลทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้มีความงอกงามเกิดขึ้นภายในใจ นั่นคือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความคิดและมุมมองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและใช้ชีวิตอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้ อีกทั้งยังมองในมุมบวกมากขึ้นซึ่งรวมทั้งการมองตนในมุมบวกและการมองสถานการณ์ในด้านบวก ดังรายละเอียด ดังนี้

3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง

เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการดูแลหรือเยียวยาจิตใจตนเองในรูปแบบต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้นแล้วนั้นจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในครอบครัวมาได้ นั่น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีการปรับความคิดและจิตใจของตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปนั่นคือ ได้มีการทำใจเพื่อยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการใช้ชีวิตคู่แล้วกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรวมถึงได้มีการใช้ชีวิตอยู่กับความจริงในปัจจุบันมากขึ้น ดังรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 การยอมรับความจริง เป็นการทำใจยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นหรือยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว นั่นคือเมื่อตนไม่สามารถยึดชีวิตของคู่ครองของตนกลับมาได้อีกหรือไม่มีหนทางที่จะหวนกลับมาคืนดีกับคู่ครองของตนได้อีกต่อไปนั้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงต้องทำใจยอมรับกับสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อให้ตนสบายใจและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือ

“เมื่อก่อนนี้จะคอยเครียดตัดพ้อต่อไซ่คะตาวาสนา แต่ตอนนี้ก็คือไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว ไม่ได้ไปตัดพ้อ ไม่ได้ไปอะไร ยอมรับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ก็พยายามทำใจไง อ้อพยายามทำใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

3.1.2 การอยู่กับปัจจุบันและเดินทีละก้าว จากการสัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้แล้ว พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างก็ได้มีการวางแผนและปรับแผนในการใช้ชีวิตใหม่ให้เหมาะสมตามความเป็นจริง เพื่อให้ตนคลายจากความทุกข์ใจแล้วสามารถดูแลบุตรของตนตามลำพังได้อย่างมีความสุขต่อไป โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ใช้ชีวิตแบบอยู่กับปัจจุบันและเดินทีละก้าว โดยวิธีการดังนี้ คือ การทำวันนี้ให้ดี

ที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านพ้นไปในแต่ละวันไป รวมถึงการทำในสิ่งง่ายที่สุดก่อน ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ณ วันนี้เริ่มต้นใหม่จะต้องมีการ start ใหม่ทุกครั้ง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ตอนนี้ก็คือจะถ้ามีปัญหาที่จะแก้ปัญหาตรงนั้นเฉพาะหน้าผ่าน ๆ ซ้ำมพัน ปัญหาแต่ละจุดไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ทำในสิ่งที้ง่ายที่สุดก่อนแต่ในส่วนอื่น ๆ เช่น การวางแผนอะไรต่าง ๆ เป็นเรื่องในอนาคต เราก็ทำดีที่สุด day by day ไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

3.2 การเปลี่ยนความคิดและมุมมอง

3.2.1 การมองตนในด้านบวก พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคก้าวผ่านวิกฤติมาได้ นั่น ทุกคนมองเห็นความดีในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของคนที่สามารถเลี้ยงดูบุตรของตนให้เป็นคนดีได้นอกจากนี้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีความมั่นใจที่จะเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไปได้เอง ดังรายละเอียด ดังนี้

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

“สามารถยกระดับจิตตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้เยอะ อดทนได้เยอะขึ้น และก็ให้อภัยตอนนี้ให้อภัยมากขึ้น มองโลกในแง่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

3.2.1.2 ความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถฟันฝ่าวิกฤติในครอบครัวมาได้และสามารถเลี้ยงดูบุตรของตนผ่านมาได้ด้วยดีและบุตรก็เป็นคนดี ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เราก็ภูมิใจนะภูมิใจที่เราเอาทำได้อะไรเงี้ยและคิดว่ามันใจต้องทำได้อะคิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำเพื่อใครเพื่อถูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ที่ว่านะผ่านตรงจุดนี้มาได้เนาะ แล้วโดยที่ว่าเราก็มายอยู่ในตำแหน่งที่โอเคใช่ไหม
แล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุดนี้ได้เราก็ต้องอดทน
พอสมควรเราก็ต้องมีอะไรที่อยู่ในตัวพอสมควรไม่งั้นมันคงจะไม่ได้ก้าวเข้ามาถึงจุดนี้เนาะ”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“รู้สึกเนี่ยฉันก็เลี้ยงเดี่ยวแต่ฉันทำนี้ได้ทำนู่นได้มีความสุขจะตายอะโรยอย่างเงี้ย”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

3.2.1.3 ความมั่นใจในความสามารถของตน เป็นความ
มั่นใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คิดว่าตนเองจะสามารถระคับครองเลี้ยงดูบุตรของตนต่อไปได้เอง
ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

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

“คิดว่ามันใจต้องทำได้อะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำ
เพื่อใครเพื่อลูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

3.2.2 การมองสถานการณ์ในด้านบวก พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มองเห็น
คุณค่าของสถานการณ์ที่เกิดในครอบครัวอย่างไม่คาดคิด โดยมองวิกฤติที่ผ่านมาเป็นโอกาสใน
การพัฒนาชีวิตของตน และเมื่อพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เรียนรู้จากประสบการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่ได้
ประสบมายังช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้มองเห็นทางออกของปัญหา รวมถึงเรียนรู้ว่าทุกปัญหา
มีทางออก ดังรายละเอียดดังนี้

3.2.2.1 การมองวิกฤติเป็นโอกาส เป็นมุมมองของพ่อแม่เลี้ยง
เดี่ยวที่ได้ก้าวผ่านวิกฤติในครอบครัวมาได้แล้ว มองว่าวิกฤติที่เกิดขึ้นในครอบครัวของตนเป็นสิ่งที่
ดี เป็นโอกาสที่ช่วยให้ตนได้เกิดการเรียนรู้ชีวิต เป็นการพิสูจน์ชีวิตและช่วยให้ตนได้รู้จักการ
พึ่งตนเองได้มากขึ้น ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

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

“มันรู้สึกว่าดีกับตนเองเหมือนกันนะ คือเราบอกไม่ถูกนะ คือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็น
โอกาสดีกว่า ...เราก็ได้มองเห็นสัจธรรมอะไรมากขึ้นนะ... มันก็ได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้นนะ”
(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“การสูญเสียครั้งนี้มันสอนเราให้เราเข้มแข็ง ให้เราต่อสู้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ก็ดีทำให้พวกเราเข้มแข็งทำให้รู้จักทำกิน ยืนด้วยตัวเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

3.2.2.2 การมองเห็นทางออกของปัญหา พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มนี้เข้าใจและยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ได้รับรู้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ซึ่งการมองเห็นทางออกของปัญหานี้เป็นความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาแล้ว ดังตัวอย่างจากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

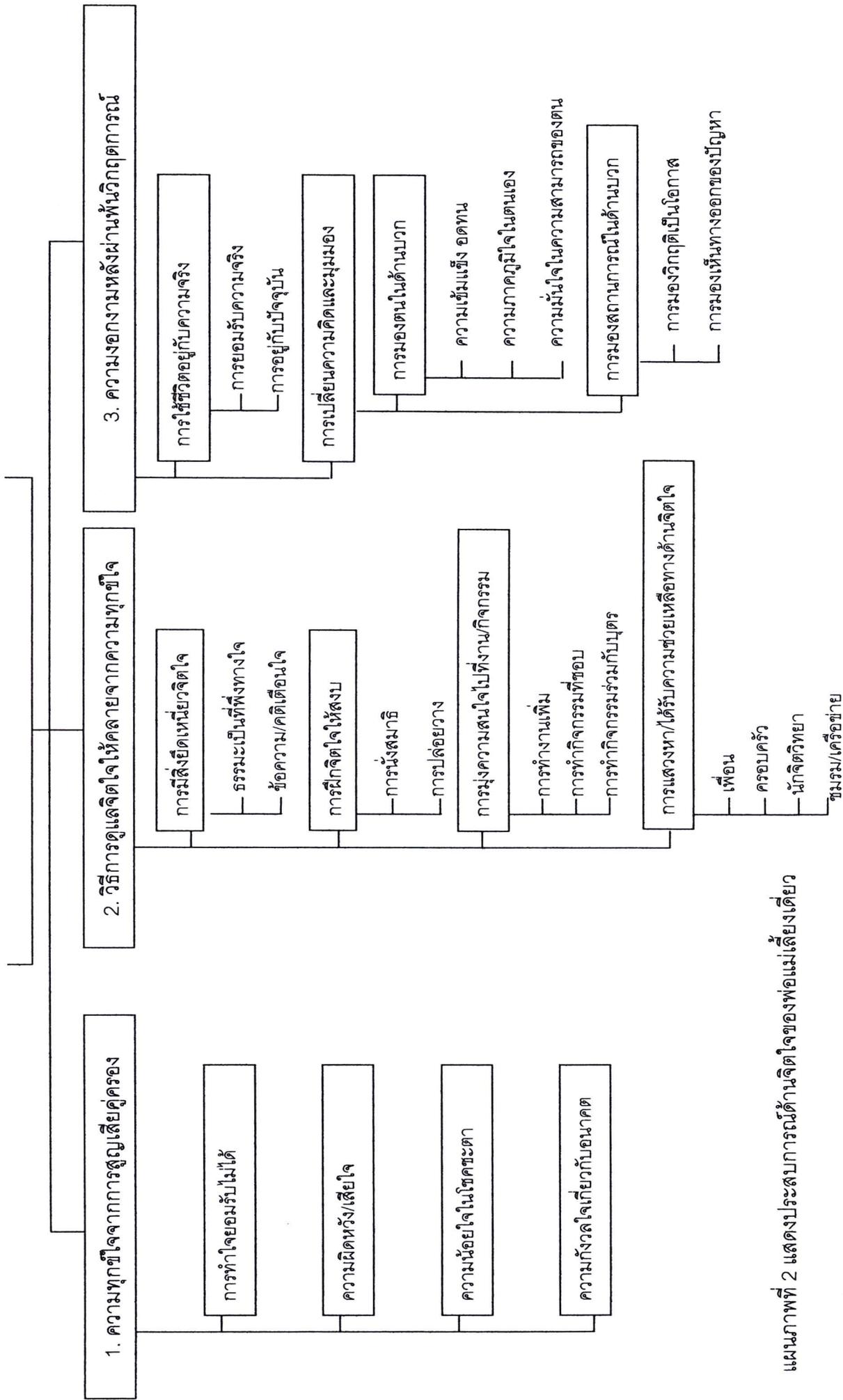
“ตอนนี้เราผ่านมาตรงจุดแรก ๆ ได้ละ ตอนนี้อุปสรรคอะไรก็ไม่น่ากลัวแล้ว... ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ทุกอย่างมีทางออก ไม่มีปัญหาอะไรที่ไม่มีทางออกทุกอย่างแก้ไขได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“มันยอมผ่านไป ทุกอย่างไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้ายยังไงมันก็ต้องผ่านมันยอมผ่านไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“มัน มันทุกข์เคยเจอทุกข์แล้วไง มันก็เลยบอกมันก็คิดว่ามันคงไม่มีอะไรทุกข์ไปกว่านี้แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ประเด็นทั้งหมดในงานวิจัยประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ตั้งแต่ความทุกข์ใจการสูญเสียคู่ครอง การดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจและความมองงาม ภายหลังจากการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัว สามารถสรุปได้ดังแผนภาพที่ 2 แสดงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว





แผนภาพที่ 2 แสดงประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว