

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีแบบปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 10 ราย พื้นที่ที่ศึกษาคือมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อบรรยายประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

สรุปผลการวิจัย

1. ประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงเวลาแรกหลังการสูญเสียคู่ครองหรือระยะวิกฤติเต็มไปด้วยความทุกข์ใจ โดยเป็นความทุกข์ใจในหลายอารมณ์ความรู้สึก ได้แก่ การทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกผิดหวัง / เสียใจ น้อยใจในโชคชะตาและความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต

2. ประสบการณ์ในการดูแลตนเองด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อให้ตนสามารถผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในครอบครัว มีวิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจหรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการเผชิญปัญหา ซึ่งมีหลากหลายวิธี ดังนี้

2.1 การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยสิ่งที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเลือกมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น ได้แก่

1. การมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ โดยการทำตามพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรมะและการอ่านหนังสือธรรมะ

2. การมีข้อความที่ชอบหรือคติเตือนใจไว้เตือนตัวเอง

2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ ด้วยการนั่งสมาธิและการฝึกทำใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ

2.3 การมุ่งความสนใจไปที่งานหรือกิจกรรม ได้แก่ การทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อจะได้ไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวบางรายเลือกทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬา ฟังเพลง การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อน หรือการไปทำกิจกรรมร่วมกับบุตร

2.4 การแสวงหาหรือได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวแสวงหาความช่วยเหลือด้านจิตใจจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ เพื่อนสนิทหรือเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว นักจิตวิทยาและชมรมหรือเครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ

3. ประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในช่วงเวลาหลังจากการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในครอบครัว พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เกิดความมองงามขึ้น

ภายในใจซึ่งส่งผลให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถใช้ชีวิตอยู่กับความจริงได้ โดยพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถทำใจยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันแบบครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอย่างมีคุณภาพได้ นอกจากนี้ภายหลังจากการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัวมาได้แล้วนั้นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมีความคิดและมุมมองที่เปลี่ยนไป นั่นคือมีมองในด้านบวกเพิ่มขึ้น ได้แก่

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

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปราย ดังนี้

ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง

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

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

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

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

วิธีการดูแลจิตใจให้คลายจากความทุกข์ใจ

ภายหลังจากการที่พ่อแม่ได้ประสบกับปัญหาการหย่าร้างหรือการเสียชีวิตของคู่ครองอันส่งผลให้ต้องกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น หลังจากที่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวประเมิน

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

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

ความงอกงามหลังการผ่านพ้นวิกฤตการณ์

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

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

อารมณ์นี้สามารถช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวลดความเครียดของตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้แล้วพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ดูแลจิตใจตนเองโดยหลายวิธีการ เช่น การนั่งสมาธิ การนำธรรมชาติมาเป็นที่พึ่งทางใจ รวมถึงการมุ่งความสนใจไปที่งานหรือกิจกรรมที่ชอบ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเยียวยารักษาจิตใจตนก่อนแล้วจึงมุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจนสามารถก้าวผ่านพ้นภาวะวิกฤติในครอบครัวและยังมองเห็นคุณค่าของวิกฤตการณ์กล่าวคือตระหนักและเข้าถึงสัจธรรมของชีวิตได้อย่างลึกซึ้งด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองและมีความเข้มแข็งในการดำรงชีวิตต่อไปได้ สิ่งนี้ผู้วิจัยจัดว่าเป็น “ความมั่งคั่ง” ที่เกิดขึ้นในใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

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

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1. ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

สามารถใช้เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจกับกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการปรึกษาในภาวะวิกฤติ (Crisis counseling)

1.2. จากการศึกษาพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ธรรมชาติเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเยียวยาจิตใจของตนให้ผ่านพ้นปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาควรจัดรูปแบบบริการไม่ว่าจะเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ควรมีการนำหลักธรรมะหรือคำสอนในแต่ละศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับการช่วยเหลือให้เหมาะสมกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละราย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ซึ่งเป็นชนชั้นกลาง
- 2.2 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญภาวะวิกฤติและยังไม่สามารถก้าวผ่านมาได้
- 2.3 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจกับกลุ่มพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ยังไม่ได้รับการเยียวยาจิตใจ เช่น กลุ่มที่ไม่เคยเข้าร่วมชมรมเครือข่ายครอบครัว หรือกลุ่มที่หย่าร้างและไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม เป็นต้น
- 2.4 ควรศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำแนกกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว พ่อเลี้ยงเดี่ยว หรือผู้ที่ตั้งใจเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 2.5 การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคมที่มีส่วนช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถก้าวผ่านวิกฤตการณ์ครอบครัวได้ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าต่อไปควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น ผลของการปรึกษารายบุคคล ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว