ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การสร้างความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวต่อวิกฤตการณ์ของ ครอบครัวเลี้ยงเคี่ยว

ผู้เขียน

นางสาวฐิติกาญจน์ อินทาปัจ

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คร. ธีรวรรณ 🛮 ธีระพงษ์

## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึง การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองของพ่อแม่เลี้ยงเคี่ยวเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม และสามารถก้าวผ่านวิกฤตการณ์ของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเคี่ยว

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต กลุ่มเป้าหมายคือ พ่อ หรือแม่ที่เลี้ยงดูลูกโดยลำพัง จำนวน 4 คน โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ตามสาเหตุของการเป็นพ่อแม่ เลี้ยงเดี่ยว คือ 1) การเสียชีวิตของคู่สมรส 2 รายกรณี และ 2) การหย่าร้าง 2 รายกรณี เก็บข้อมูลโดย การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)โดยใช้คำถามปลายเปิดในการสนทนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการ รวบรวมข้อมูล ได้แก่ เทปบันทึกเสียง ตลับเทป สมุดจดโน้ตเกี่ยวกับประวัติในชีวิตของพ่อแม่เลี้ยง เดี๋ยวและสิ่งที่พบเห็นในการสัมภาษณ์ มีการตรวจสอบข้อมูล แบบสามเส้า (data triangulation) และ วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลเป็นรายบรรทัด (content analysis) โดยเปรียบเทียบข้อความอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

กระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเอง คือ กระบวนการและผลลัพธ์ของ
ความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ท้าทายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่าง
รุนแรง ซึ่งในที่นี้สิ่งนั้นคือ วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัวอันส่งผลให้บุคคลกลายเป็นพ่อ
หรือแม่เลี้ยงเดี่ยว จากทั้ง 4 กรณีศึกษาพบว่ามีกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยตนเอง
ดังนี้

1) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยสติ 2) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยการปรับมุมมองพิชิตความเสร้า 3) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองโดยมีศาสนา เป็นที่พึ่งทางใจ 4) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงตาม ความเป็นจริง

การปรับตัวและก้าวผ่านวิกฤตการณ์ของพ่อแม่เลี้ยงเคี่ยว พบว่าพ่อและแม่เลี้ยงเคี่ยวต่างมีการ ปรับตัวทั้งก่อนและหลังในการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเคี่ยว กล่าวคือ เมื่อแต่งงานแล้วก็มีการปรับตัวครั้ง แรกเพื่อปรับสภาพความเป็นอยู่ให้สามารถอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวอย่างเป็นปกติสุข แต่เมื่อเกิด ปัญหาระหว่างกันในฐานะสามีและภรรยาจนนำไปสู่ความแตกแยกเรื่องชีวิตคู่ นำไปสู่การหย่าร้าง และแยกทาง หรือการเสียชีวิตของคู่ชีวิต ทำให้ไม่สามารถอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวพร้อมหน้าอย่าง ถาวร พ่อและแม่เลี้ยงเคี่ยวจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวอีกครั้งหนึ่ง วิถีชีวิตจึงผิดแผกแตกต่างจากช่วง ของการใช้ชีวิตคู่ การวิเคราะห์การปรับตัวและการก้าวผ่านวิกฤตการณ์ของพ่อและแม่เลี้ยงเคี่ยวนี้ ต้องการประเมินให้เห็นว่า มีการปรับตัวตัวแล่การก้างผ่านี้ เป้ การปรับตัวของพ่อและแม่เลี้ยง เคี่ยวด้านการเลี้ยงคูบุตร 2) การปรับตัวของพ่อและแม่เลี้ยงเคี่ยวด้านการมีคู่ชีวิตใหม่

## ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Copyright<sup>©</sup> by Chiang Mai University All rights reserved

**Thesis Title** Building Mental Strength and Adaptation to Crisis of

a Single Parent Family

**Author** Mrs. Thitikan Intapaj

**Degree** Master of Science (Counseling Psychology)

**Thesis Advisor** Assistant Professor Dr. Teerawan Teeraphong

## ABSTRACT

This research is a qualitative one. The purpose is to study how single parents build mental strength for appropriate adaptation and how they are able to overcome crisises of being single parents.

The researcher collected data by in depth interviews and observation. The four targets are fathers and mothers who raise their children alone. These single parents are categorized, by the cause of being a single parent, into two criteria: Spouse's Death (2 cases) and Divorce (2 cases). The in-depth interview with open questions in conversation is utilized to gather information. The devices, employed to collect data, were a cassette-tape recorder, cassette tapes, note books to jot down histories of the single parents' lives along with what were noticed during the interviews. The data were analyzed by the data triangulation and the content analysis. The contents were compared frequently. The research results are as stated below.

A process of building mental strength is the process and the result of the success in adaptation through hardships and challenging life experiences especially events that trigger high stressfulness or events that affect mental status immensely. The stated events or life experiences in this study are the crisises occurred in family life and making a person become a single parent. From the four case studies, it has been found about self-resilience building as follow: 1. Building mental strength via mindfulness, 2. Building mental strength via perspective adjusting to conquer sadness, 3.Building mental strength via religions as mental sanctuaries, and 4. Building mental strength via alteration correctly acceptance.

It has also been found from the study that the single parents have had adaptation both before and after being single parents. Marrying, a wife and a husband adjust themselves to be able to live together happily as a family. However, when problems are brought about between the man and wife, the marry life is led to disharmony, separation, and divorce, or the death of a spouse. Then, the family members do not live together permanently. The life cycle becomes different from the marry life one. Consequently, a single parent has to adjust for another time. As well, this analysis of adaptation and crisis overcoming of the single parents is to illustrate the various adaptations as following: 1. The adaptation of single fathers and mothers in child raising, 2. The adaptation of single fathers and mothers in society, 4. The adaptation of single fathers and mothers in having a new spouse.

