

1) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยสติ 2) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยการปรับมุมมองพิชิตความเศร้า 3) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองโดยมีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ 4) การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองด้วยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง

การปรับตัวและก้าวผ่านวิกฤตการณ์ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่าพ่อและแม่เลี้ยงเดี่ยวต่างมีการปรับตัวทั้งก่อนและหลังในการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว กล่าวคือ เมื่อแต่งงานแล้วก็มีการปรับตัวครั้งแรกเพื่อปรับสภาพความเป็นอยู่ให้สามารถอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวอย่างเป็นปกติสุข แต่เมื่อเกิดปัญหาระหว่างกันในฐานะสามีและภรรยาจนนำไปสู่ความแตกแยกเรื่องชีวิตคู่ นำไปสู่การหย่าร้างและแยกทาง หรือการเสียชีวิตของคู่ชีวิต ทำให้ไม่สามารถอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวพร้อมหน้าอย่างถาวร พ่อและแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวอีกครั้งหนึ่ง วิถีชีวิตจึงผิดแผกแตกต่างจากช่วงของการใช้ชีวิตคู่ การวิเคราะห์การปรับตัวและการก้าวผ่านวิกฤตการณ์ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนี้นี้ ต้องการประเมินให้เห็นว่า มีการปรับตัวด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1) การปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการเลี้ยงดูบุตร 2) การปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านเศรษฐกิจ 3) การปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านสังคม 4) การปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการมีคู่ชีวิตใหม่

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 crises 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 crises 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 economy, 3. The adaptation of single fathers and mothers in society, 4. The adaptation of single fathers and mothers in having a new spouse.