

ความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป



นางสาว ธันยุดา บุรณวุฒิ

# ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HAPPINESS OF SINGLE WOMEN AGE 35 AND ABOVE



Miss Tanyuda Booranawut

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

530871

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป

โดย

นางสาว ธันยุดา บุรณวุฒิ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คันนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตูย์คำภีร์)

  
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(อาจารย์ ดร. เก็จนก เอื้อวงศ์)

ศูนย์วิทยุโทรศัทธากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธัญดา บุรณวุฒิ : ความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป. (HAPPINESS OF SINGLE WOMEN AGE 35 AND ABOVE) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก :  
อ. ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์, 116 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของความสุขของผู้หญิงโสดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์อันคู่รักกับใครและ/หรือไม่ได้อยู่กับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 ราย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตและบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแบบปรากฏการณ์วิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์พบว่าความสุขของผู้หญิงโสดในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้ ประเด็นแรกคือความสุขของผู้หญิงโสด มีอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) พึงพอใจ คือ การมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตนเอง 2) การมีความอิสระ คือ รู้สึกอิสระ สามารถทำอะไรก็ได้ตามใจต้องการ ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล 3) การมีพลังในตนเอง คือ การมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเอง 4) การมีความมั่นคงในใจ คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองรวมถึงสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองในชีวิตนำไปสู่ความมั่นคงในจิตใจ ประเด็นที่สองคือปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข มีอยู่ 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การประสบความสำเร็จในการทำงาน คือ การมีหน้าที่การงานที่น่าพอใจ ประสบความสำเร็จ มีความสุขจากการทำงานและเป็นที่ยอมรับ 2) การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน คือ การมีครอบครัวคอยสนับสนุน ช่วยเหลือและไม่กดดันเรื่องการแต่งงาน 3) การมีเพื่อนที่ดี คือ การมีเพื่อนที่คอยรับฟัง เป็นที่ปรึกษา 4) การมีกิจกรรมที่ตนเองสนใจทำ คือ การมีกิจกรรมให้ทำช่วยให้ไม่รู้สึกเหงาและมีความสุขกับการใช้ชีวิตโสด ประเด็นที่สามคือสิ่งที่มากระทบความสุขทำให้รู้สึกหวั่นไหวต่อการเป็นโสดและวิธีการจัดการ เช่น การปล่อยวาง การวางแผนอนาคต การคิดในทางบวก การมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ การอยู่กับปัจจุบัน และการใช้เหตุและผลแก้ปัญหา ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ สิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด อันได้แก่ การมีทัศนคติทางลบต่อชีวิตคู่และมีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสดทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเลือกที่จะอยู่เป็นโสดมากกว่ามีคู่ครอง

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2553.....

ลายมือชื่อนิติ.....*Tanyak BT*.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....*Dr. N*.....

## 5178117238 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : HAPPINESS / SINGLE WOMEN

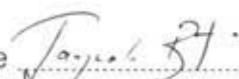
TANYUDA BOORANAWUT : HAPPINESS OF SINGLE WOMEN AGE 35 AND ABOVE . THESIS ADVISOR : NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D, 116 pp.

The purpose of this research was to study meaning of happiness according to single women's perception and its' related factors. Participants were 12 single never married women age 35 and above, who were not in relationships with anyone in the past 3 years or more, in Bangkok area. Data were collected by in-depth interview together with researcher's observation and personal notes, analyzed by the phenomenology qualitative research method.

Interview dialogues were analyzed and found that happiness of single women can be divided into 4 themes as follows; first theme was happiness of single women. There were 4 types; 1) Contentment: satisfied with one's global life 2) Freedom: felt free to do thing as wished, nothing to worried about 3) Self-determination: had power in making one's own decision 4) Self-composed:known and understood oneself and environment resulted in perception's chaged which lead to mental stability. Second theme supported factors in living happily in single state. There were 4 factors; 1) Succeeded in work: had satisfied work, succeeded and happied with that work and gained acceptance 2) Had family support: family always supported with no pressured about marriage 3) Had good friends: had friends to consult with when needed 4) Had activities to do: had activities to relieved loneliness and brought happy to life. Third theme was things that affected happiness and ways to recovered it such as detachment, planning, positive thinking, flexible, living in present, and rationalize. Last theme was things that affected decision of being single, negative attitude toward's married life and positive attitude toward's single life, which lead women to stay single.

Field of Study : ..Counseling Psychology...

Student's Signature



Academic Year :.....2010.....

Advisor's Signature



## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำให้วิทยานิพนธ์ชิ้นนี้ เสร็จสมบูรณ์ลุล่วงด้วยดี อันได้แก่ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรองศาสตราจารย์ ดร. โสริศ โทธิแก้ว ที่ได้เป็นผู้พร่ำสอนความรู้ทั้งในด้านจิตวิทยาและความเข้าใจโลกและชีวิตให้แก่ข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส ที่ให้ความอนุเคราะห์มาเป็นประธาน กรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้าและคอยให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข วิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ณัฐสุตา เต็มพันธ์ ที่ให้ความกรุณามาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ ที่ช่วยให้คำแนะนำปรึกษาวิทยานิพนธ์แก่ข้าพเจ้าเมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าเริ่มต้นให้ความสนใจในหัวข้อ วิทยานิพนธ์นี้ ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. อารีย์วรรณ อ่วมตानी ผู้ถ่ายทอดความรู้วิชาการวิจัยเชิง คุณภาพให้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. เก็จนก เอื้อวงศ์ ที่ช่วยสละอันมีค่ามา ช่วยเป็นกรรมการจากภายนอกมหาวิทยาลัยในการสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วัชร ทรัพย์มี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุ วัตร คณะกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่ให้โอกาสแก่ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ รวมไปถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ให้แก่ข้าพเจ้า มาจนถึงปัจจุบัน

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านในคณะจิตวิทยาและเจ้าหน้าที่ห้องสมุดคณะต่างๆ ใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อแก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย เพื่อนฝูง และพี่น้องทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจ ให้แก่ข้าพเจ้า ให้คำปรึกษาและอยู่เคียงข้างข้าพเจ้าเสมอ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของพวกท่านเปิดโอกาสให้ ข้าพเจ้าได้ทำการสัมภาษณ์ข้อมูลด้วยความเต็มใจ

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบทุนสนับสนุน ค่าใช้จ่ายจำนวนหนึ่งให้แก่ข้าพเจ้าในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สุดท้ายนี้ หากข้าพเจ้าไม่ได้กล่าวถึงผู้ใดที่ให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้า ได้โปรดทราบรับทราบว่า ข้าพเจ้าระลึกถึงความช่วยเหลือของทุกท่านมิได้ลืม และขอกล่าวคำขอบคุณมาในโอกาสนี้ด้วย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 : บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
คำถามการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 : เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับผู้หญิงโสด.....	7
คำจำกัดความของผู้หญิงโสด.....	7
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่โสด.....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงโสด.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	13
ส่วนที่ 1 คำจำกัดความและขอบเขตของความสุข.....	14
คำจำกัดความและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดของ นักจิตวิทยา.....	16
ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข.....	22
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	26
คำจำกัดความ.....	26
แนวคิดพื้นฐาน.....	26

	หน้า
ลักษณะเฉพาะของการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	27
การเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	28
การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	29
วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	29
วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	30
ชนิดของการสัมภาษณ์.....	30
บทที่ 3 : วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	33
พื้นที่ศึกษา.....	33
ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	33
การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง.....	34
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	36
เครื่องมือ.....	36
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล.....	37
การตรวจสอบคุณภาพของการวิจัย.....	37
การตรวจสอบระหว่างทำการวิจัย.....	37
ตัวผู้วิจัย.....	37
กระบวนการวิจัย.....	37
ตรวจสอบภายหลังการวิเคราะห์ผล.....	38
ความน่าเชื่อถือไว้ใจได้.....	38
การตรวจสอบสามเส้า.....	38
การตรวจสอบโดยให้นักวิจัยหรือนักวิชาการอื่นๆ อ่านและ ให้ความคิดเห็น.....	39
การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล.....	39
ความสามารถในการถ่ายโอน.....	39
ความสามารถเชื่อถือได้.....	40
ความสามารถในการยืนยัน.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40



จรรยาบรรณที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	41
การเก็บรักษาข้อมูล.....	42
บทที่ 4 : ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิจัย.....	43
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	43
ภาพรวมของผู้ให้ข้อมูล.....	43
ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล.....	45
ส่วนที่ 2 ความสุขของผู้หญิงโสด.....	51
ความสุขของผู้หญิงโสด.....	52
การมีความพึงพอใจในชีวิต.....	52
การมีความอิสระ.....	54
การมีพลังในตนเอง.....	55
การมีความมั่นคงในใจ.....	57
ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข.....	60
การประสบความสำเร็จในการทำงาน.....	60
การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน.....	62
การมีเพื่อนที่ดี.....	64
การมีกิจกรรมที่ตนสนใจทำ.....	65
สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ.....	67
สิ่งที่มากระทบความสุข.....	67
วิธีการจัดการ.....	70
สิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด.....	77
ทัศนคติทางลบต่อชีวิตคู่.....	77
ทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสด.....	82
บทที่ 5 : สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	86
สรุปผลการวิจัย.....	86
อภิปรายผลการวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะ.....	93

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	95
ภาคผนวก.....	101
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	116



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ความหมายขององค์ประกอบด้านต่างๆ ตามแนวทฤษฎีของสุขภาวะ.....	23
ตารางที่ 2	แสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย.....	44
ตารางที่ 3	แสดงการได้มาของผู้ให้ข้อมูลและภูมิหลังในเรื่องความรักของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย.....	51



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โมเดลลำดับขั้นของความสุข.....	17
ภาพที่ 2 คุณลักษณะสำคัญของสุขภาวะและทฤษฎีต้นกำเนิด.....	20



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทยนั้นได้ดำเนินการตามกระแสการพัฒนาแนวทันสมัย (modernization) ที่มุ่งเน้นการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และให้ความสำคัญกับการพัฒนาอุตสาหกรรมเป็นหลักมาโดยตลอด ผลที่ได้ทำให้โครงสร้างพื้นฐานด้านกายภาพ สังคมและเศรษฐกิจเจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว บทบาทหน้าที่ของคนในสังคมก็เกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะกับผู้หญิง ทั้งนี้เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและการเติบโตของการเป็นเมืองของชุมชนต่างๆ ทำให้สถานภาพของผู้หญิงในครอบครัวได้เปลี่ยนไป จากบทบาทเดิมที่ต้องรับผิดชอบงานบ้านกลายมาเป็นผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้านทั้งอย่างสมัครใจและไม่สมัครใจ เป็นส่วนสำคัญในกำลังแรงงานของประเทศและมีส่วนร่วมในทางการเมืองมากขึ้น (สถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา, 2538) นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงสภาพชุมชนเข้าสู่สังคมเมืองยังส่งผลต่อโครงสร้างและความสัมพันธ์ทางครอบครัวหลายประการ หนึ่งในนั้นคือ การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของบุคคลที่เป็นโสด (Gist & Fava, 1968 อ้างถึงใน ชัชสุนี คุชิลวรรณ, 2528) สภาพสังคมและบทบาทที่เปลี่ยนไปนี้เองส่งผลให้อัตราการเป็นโสดของผู้หญิงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้ทำการสำรวจประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส หมวดอายุ เพศ และเขตการปกครอง พ.ศ. 2543 และ พ.ศ. 2549 พบว่า จำนวนของผู้หญิงที่ยังคงสถานภาพโสดในกลุ่มอายุ 30 – 64 เพิ่มขึ้นถึง 127,133 คน ในขณะที่สถิติการจดทะเบียนครอบครัว ตั้งแต่ปี 2536 ถึง 2551 ลดลงมากถึง 136,073 คู่ (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2552)

นอกจากการพัฒนาด้านอุตสาหกรรมแล้ว แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติยังมุ่งส่งเสริมในเรื่องของการศึกษาเพื่อให้รองรับกับการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรมที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วย การเปลี่ยนแปลงในด้านการศึกษาดังกล่าวก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้หญิง จากเดิมที่ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ก็มีโอกาสดำเนินเข้าสู่สถาบันการศึกษา แสวงหาความรู้และพัฒนาทักษะความสามารถได้ทัดเทียมกับผู้ชาย เมื่อมีการศึกษามากขึ้น ย่อมทำให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากขึ้นตามไปด้วย การเปลี่ยนแปลง

ที่เกิดขึ้นนี้มิได้ส่งผลแต่เพียงเรื่องของอาชีพ หากยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตส่วนตัวอีกด้วย จากการศึกษาของ สุทธิดา ขวณวัน (2547) พบว่าระดับการศึกษาที่สูงขึ้นของผู้หญิงมีความสัมพันธ์กับการอยู่เป็นโสดของผู้หญิงอย่างมาก เพราะระดับการศึกษาที่สูงทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม และหน้าที่การงานของผู้หญิงสูงตามไปด้วย และผู้หญิงที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะมีการตั้งมาตรฐานการเลือกคู่ครองไว้สูงเช่นกัน ดังนั้นหากไม่พบผู้ชายที่มีลักษณะเท่าเทียมหรือตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ผู้หญิงก็อาจเลือกที่จะอยู่เป็นโสดแทนการมีคู่ครอง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงโสดพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจที่จะครองโสดหรือแต่งงานล่าช้าของคนโสดที่มีอายุระหว่าง 30-50 ปี จากงานวิจัยของอรนุช ฉัตรธาณานนท์ (2550) นั้นกล่าวไว้ว่าปัจจัยหลัก 4 ประการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะแต่งงานล่าช้า คือ ต้องการความเป็นอิสระ ยังไม่พบคู่ที่พอใจ มีความผูกพันกับครอบครัวมาก และความแตกต่างทางสังคม ซึ่งใกล้เคียงกันกับการศึกษาเรื่อง ความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด: ศึกษากรณีสตรีที่ไม่เคยแต่งงานและมีอายุ 30 ปีขึ้นไป ของ ชัชสุนี สุชีลวรรณ (2528) ที่พบเหตุผลในการครองตัวอยู่เป็นโสดของสตรี สองอันดับแรก คือ มีอิสระมากกว่าชีวิตแต่งงาน และยังไม่พบผู้ที่พอใจ นอกจากนี้งานวิจัยของ กัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) เรื่อง สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งทำการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพยังมีข้อค้นพบเพิ่มเติมอีกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่เป็นโสดของสตรีนั้น ได้แก่ ค่านิยมในการแต่งงานและการเลือกคู่ครอง กระแสการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิสตรี และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

ทางด้านของความรู้สึกของสตรีโสดเหล่านี้ พบว่ามีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดโดยรวม 2 แนว คือ แนวแรกจะมีความรู้สึกในด้านลบต่อการเป็นโสด เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากคนรอบข้าง รู้สึกวิตกกังวลเมื่ออยู่ในวัยชรา ความต้องการพึ่งพาเพศตรงข้าม ต้องการเพื่อนคู่คิด กลัวความเหงา ความโดดเดี่ยว ต้องการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ และรู้สึกอายที่ต้องอยู่เป็นโสด (กัญญารัตน์ สุดสอาด, 2542) แนวความคิดนี้ยังพบในงานวิจัยเกี่ยวกับผู้หญิงโสดของ ชัญญา ลีศักดิ์รุฬห์ (2546) ในการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไป ในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้วยเช่นกัน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ได้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงโสด จากงานวิจัยของนิภาวรรณ กิริยะ (2534) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า สตรีโสดที่อยู่เป็นโสดโดยความสมัครใจเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะลดระดับลงเรื่อยๆ ตามการเพิ่มขึ้นของอายุ โดยเฉพาะสตรีที่มีการศึกษาไม่สูง (ต่ำกว่าปริญญาตรี)

แนวที่สองนั้นเป็นไปในทางกลับกัน สตรีโสดอีกส่วนหนึ่งกลับมีความรู้สึกในด้านบวกต่อการเป็นโสด เนื่องจากสังคมให้การยอมรับ มีความรู้สึกว่าชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรและทำงานบ้าน ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงวัยชรา สามารถพึ่งตนเองได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น (กัญญารัตน์ สุดสะอาด, 2542) ความคิดความรู้สึกต่อความเป็นโสดแนวที่สองนี้สอดคล้องกับ DePaulo (2006) ที่กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ Singled Out ว่า ชีวิตโสดก็สามารถเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ มีความสุขได้ไม่ต่างจากคนที่มีความสัมพันธ์ ทางด้านของทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส นั้น ภัสสร ลิมานนท์ (2529) ศึกษาพบว่าผู้หญิงคิดว่าไม่ใช่เรื่องแปลกหากหญิงและชายจะครองโสดตลอดไป และผู้หญิงสมัยนี้ไม่จำเป็นต้องแต่งงานก็ได้

งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้หญิงโสดที่มีอยู่จนถึงปัจจุบันนั้นเป็นไปในเชิงทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเป็นโสด ปัจจัยที่ทำให้เป็นโสด ความคิดและทัศนคติของผู้หญิงโสด เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา เนื่องจากสิ่งที่สังคมและบุคคลอื่นมองเห็นเกี่ยวกับผู้หญิงโสดคือ สิ่งที่ผิดแผกไปจากปกติธรรมชาติที่ควรจะเป็น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ รุจิรา ธรรมชาติ (2549) เรื่อง ความคิดเห็นของผู้ชายไทยต่อสถานะโสดของผู้หญิงไทย: กรณีศึกษานักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่พบว่า ผู้ชายรู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างมากกับการที่ผู้หญิงมีความสุขกับการทำงานไม่คิดเรื่องการแต่งงาน และผู้ชายจำนวนมากเห็นด้วยว่าผู้หญิงโสดควรเปลี่ยนหรือลดบทบาททางสังคมลงเพื่อจะได้มีโอกาสในการแต่งงานมากขึ้น Stolk และ Brotherton (1981) ศึกษาเกี่ยวกับผู้หญิงโสดที่เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลียพบว่าคนที่สมรสแล้วจะมีการติดต่อกับผู้หญิงโสดเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย และผู้ชายมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับผู้หญิงโสดมากกว่าผู้หญิงด้วยกัน โดยมีมักจะบอกว่าพวกผู้หญิงโสดเป็นพวกสาวแก่ ทึนทึน นอกจากนี้ยังกล่าวอีกว่า ถ้าอายุ 30 ปีแล้วยังไม่มีแฟนเป็นตัวเป็นตน แสดงว่าจะต้องมีอะไรผิดปกติแน่นอน หากพิจารณาจากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่ามุมมองของบุคคลอื่นที่มีต่อผู้หญิงโสดที่อายุ 30 ปีขึ้นไปที่ยังไม่แต่งงานนั้นเป็นไปในทางลบเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการที่ผู้หญิงคนหนึ่งจะครองตัวเป็นโสดได้ภายใต้ความกดดันและความคาดหวังของสังคมดังกล่าว ย่อมจะต้องมีเหตุผลเพียงพอว่าควรแก่การดำรงอยู่ซึ่งสถานภาพนั้น หากไม่แล้วผู้หญิงหลายคนคงไม่เลือกและยอมรับความเป็นโสดของตนอย่างเต็มใจและตั้งใจ แม้ว่าบางครั้งจะต้องถูกตีตราจากสังคมก็ตาม

ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและความสุขของผู้หญิงโสดพบว่า อัญชลี ทองมา (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ผลการวิจัยพบว่าสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้านทุกกลุ่มอายุ การศึกษาและรายได้ที่ได้รับการสนับสนุนที่ดีจากสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขของ Veenhoven (2007) ที่กล่าวว่าความสุขเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีในการ

ดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเกิดจากการที่เขาประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้นเมื่อบุคคล บอกรับรู้มีความสุข นั้นหมายถึง บุคคลรับรู้ชีวิตในขณะนั้นว่ามีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความ น่าพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา ก็พอจะสรุปได้ว่าผู้หญิงโสดที่ได้รับการยอมรับ (กัญญารัตน์ สุดสะอาด, 2542) และมีการสนับสนุนที่ดีจากสังคม (อัษฎลธิ ทองมา, 2546) มีความสุขและพึง พอใจในชีวิตของตน รู้สึกเป็นอิสระ ไม่มีภาระ พึ่งตนเองได้ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น ต่างจาก มุมมองและความเชื่อที่ฝังแน่นอยู่ในความรู้สึกของบุคคลอื่นอย่างสิ้นเชิง ซึ่งงานวิจัยนี้นับเป็น งานวิจัยเพียงชิ้นเดียวที่มีการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางจิตวิทยาในด้านบวกในผู้หญิงโสดที่ ค้นพบได้ในประเทศไทยปัจจุบัน อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาร่วมกับผู้หญิงโสด กับกลุ่มผู้หญิงที่สมรสแล้ว โดยมุ่งเน้นไปที่ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมเพียงอย่างเดียว จึงเลือก ศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ไม่ได้ทำการศึกษาอย่างละเอียด เจาะลึก และค้นหาความจริง ตามลักษณะที่เป็นอยู่ของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในส่วนของต่างประเทศแม้จะมีกระแสความสนใจ ในเรื่องของผู้หญิงโสดมากกว่าแต่ก็ยังขาดงานวิจัยในส่วนนี้เช่นกัน มีเพียง DePaulo (2006) ผู้แต่ง หนังสือเรื่อง Singled Out เท่านั้นที่กำลังปลุกความสนใจให้ผู้คนมองผู้หญิงที่เป็นโสดในมุมมอง ใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม ด้วยการนำเสนอว่าชีวิตโสดในสังคมอเมริกันนั้นก็ได้ไม่ได้น่าหม่นหมอง เหนงา เปล่า เปลี้ยวอย่างที่คุณอื่นตราไว้เสมอไป และ DePaulo ยังแสดงให้เห็นในงานวิจัยเรื่อง Singles in Society and in Science ที่ทำร่วมกับ Wendy (2005) พบว่าการแต่งงานก็มีผลกระทบในทางลบ กับสุขภาพและสภาวะของคู่สมรสเช่นกัน ถึงกระนั้นก็ยังไม่มีพบว่ามึนักวิจัยคนใดหรืองานวิจัยชิ้น ใดทำการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายของความสุขในกลุ่มผู้หญิงโสดมาก่อน นอกจากนี้สิ่งที่ DePaulo (2006) ศึกษาก็ยังอยู่แต่เพียงในสังคมอเมริกันเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องการศึกษา ความสุขของผู้หญิงโสด อันเป็นลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกของผู้หญิงโสดอย่างกว้างขวางและ ลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ ความหมายของความสุขของผู้หญิงโสดอย่างแท้จริง และนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางจัดการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับผู้หญิงโสดที่ ต้องเผชิญหน้ากับการไม่ยอมรับของสังคม ความกดดันจากครอบครัวและสภาพแวดล้อม ให้ ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์และไม่หวั่นไหวไปกับทัศนคติของ บุคคลภายนอกจนมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (นิภาวรรณ กิริยะ, 2534) และเกิดความเครียด (ชัญญา ลีศัตรุพ่าย, 2546) ดังที่ถูกต้องตราเอาไว้ การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนว ปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งเป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบ มา โดยให้ความสำคัญกับความหมาย ความรู้สึกนึกคิดและโลกทัศน์ของบุคคลนั้น ด้วยเหตุนี้การ วิจัยเชิงคุณภาพจึงมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะศึกษาข้อเท็จจริงของ



ปรากฏการณ์ในครั้งนี้ตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึก กว้างขวางและครอบคลุม นำไปสู่การอธิบายประสบการณ์ความสุขของผู้หญิงโสดได้อย่างเป็นระบบ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายความหมายของความสุขของผู้หญิงโสด
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้หญิงโสด

### คำถามการวิจัย

ผู้หญิงโสดให้ความหมายของคำว่าความสุขได้อย่างไร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้หญิงโสดมีอะไรบ้าง

### ข้อดกลงเบื้องต้น

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้หญิงโสดที่มีในประเทศไทย ด้วยเหตุนี้จึงเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งให้ความสำคัญกับความหมาย ความรู้สึกนึกคิด และโลกทัศน์ของบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับความสุขของผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไปอย่างถ่องแท้และครอบคลุมมากที่สุด ทั้งนี้จึงไม่ได้มีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างหรือลักษณะทางจิตวิทยาในรูปแบบอื่น

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ใช้วิธีเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การบันทึกเทปการสนทนา และการจดบันทึกภาคสนาม ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลคือ ระหว่างเดือนธันวาคม 2552 ถึง กรกฎาคม 2553

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้หญิงโสด หมายถึง ผู้หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่รักกับใครและ / หรือไม่ได้อยู่กับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า

การแต่งงาน หมายถึง การที่ผู้ชายและผู้หญิง ตกลงใจที่จะอยู่ร่วมกันในฐานะสามีภรรยาอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ความสุข หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองจากการประเมินสภาพการณ์โดยรวมของบุคคลนั้นว่ามีอารมณ์ที่ดีและมีความน่าพึงพอใจ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจความหมายของความสุขของผู้หญิงโสด
2. ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติของผู้หญิงโสด ช่วยให้บุคคลทั่วไปมีมุมมองต่อผู้หญิงโสดที่ดีขึ้น
3. ทำให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้หญิงโสด
4. สามารถนำความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้หญิงโสดไปพัฒนาเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุขให้กับผู้หญิงโสดที่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาและความกดดันของสังคมได้
5. เป็นข้อมูลทางเลือกและแนวทางการปฏิบัติตนให้กับผู้หญิงโสดที่กำลังประสบกับความทุกข์
6. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมการทางสังคมเพื่อรับมือกับจำนวนประชากรผู้หญิงโสดที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง
7. สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา เรื่องความสุขของผู้หญิงโสด โดยผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้หญิงโสด
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
3. การวิจัยเชิงคุณภาพ

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้หญิงโสด

##### 1.1 คำจำกัดความของผู้หญิงโสด

คำว่าโสด ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง เดี่ยว โดด ไม่มีคู่ ยังไม่มีสามีหรือภรรยา เช่น ชายโสด หญิงโสด และหญิงโสด หมายถึง หญิงที่ยังไม่ได้แต่งงาน

ผู้หญิงโสด หมายถึง ผู้หญิงที่ไม่เคยแต่งงาน อายุ 30 ปีหรือมากกว่า ไม่มีลูก และไม่ได้มีความสัมพันธ์อยู่กับใคร (Stolk และ Brotherton, 1981) หรือยังไม่เคยแต่งงานตามกฎหมาย (กัญญารัตน์ สุดสะอาด, 2542) ไม่มีคู่รักที่คบกันจริงจัง (DePaulo, 2006) หรือไม่อยู่ในความสัมพันธ์แบบจริงจังกับใครในช่วงเวลาสามปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า และไม่มีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับใครในอนาคตอันใกล้ (ภายในปีหน้าหรือมากกว่านั้น) (Dory, Phillip และ Omri, 2008)

ผู้หญิงโสด สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหมายถึง ผู้หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยสมรส ถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่รักกับใครและ / หรือไม่ได้อยู่กับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า

## 1.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด

Lefrancois (1984 อ้างใน อัญชลี ทองมา 2546) กล่าวว่า การอยู่เป็นโสดมิใช่บุคคลเหล่านั้นจะผิดปกติ ซึ่งผู้ใหญ่ตอนต้นไม่จำเป็นต้องมีชีวิตคู่ต่างๆ ที่การมีชีวิตในสังคมปัจจุบันหาโอกาสได้ไม่ยากนัก ฉะนั้นจะเห็นว่าสตรีจำนวนหนึ่งดำเนินชีวิตเป็นโสด ซึ่งเป็นภาวะการพัฒนาของผู้ใหญ่อีกระดับหนึ่ง

Levinson (1978) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เป็นหนึ่งในผู้เสนอทฤษฎีพัฒนาการด้านบวกของผู้ใหญ่ หนังสือที่สำคัญที่สุดสองเล่มของ Levinson คือ ฤดูชีวิตของผู้ชาย (Seasons of a Man's Life, 1978) และ ฤดูชีวิตของผู้หญิง (Seasons of a Woman's Life, 1996) ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มนี้ยังคงเป็นที่กล่าวถึงจนถึงปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากการที่มีการกล่าวถึงงานของ Levinson (1978, 1996) ในหนังสือจิตวิทยาพัฒนาการของ Santrock ทั้งในฉบับปี 2004 และ 2006 โดย Levinson (1978 อ้างใน นิภาวรรณ กิริยะ 2534) ได้แบ่งขั้นตอนตามอายุของคนโสดได้ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้มีอายุน้อยและไม่เคยแต่งงาน (20 – 28 ปี)

จัดเป็นช่วงของการเริ่มเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่และมีทางเลือกที่หลากหลาย คนโสดในช่วงอายุนี้นี้จึงมักจะมุ่งมั่นกับการทำงาน พอใจที่ได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากพ่อแม่ มีเพื่อนที่ถูกใจ และช่วงนี้เป็นช่วงของการสำเร็จการศึกษา ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวทั้งในเรื่องการทำงาน และการมีเพื่อนร่วมงาน ทั้งสองสิ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในช่วงวัยนี้

ขั้นที่ 2 ช่วงอายุ 30 ปี (28 – 32 ปี)

เป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากแรงกดดันทางสังคม จากพ่อแม่ และจากตนเอง คนที่เป็นโสดช่วงอายุนี้นี้จะเป็นระยะที่ยุ่งยากมากที่สุด เนื่องจากสังคมพยายามกดดันให้คนที่เป็นโสดหาคู่ครองและแต่งงานตามความคาดหวังที่มี

อีกหนึ่งปัญหาที่บุคคลในขั้นนี้ต้องเผชิญคือ ปัญหาในการประกอบอาชีพ เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional) ที่คนโสดบางคนมีความต้องการที่จะเปลี่ยนงานใหม่ โดยหวังว่าจะพบงานที่พึงพอใจมากกว่าเดิม

ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ Santrock (2006) เสนอไว้ว่าคนโสดจำนวนมากเมื่อย่างเข้าอายุ 30 ปี จะอยู่ในช่วงตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเองว่าจะอยู่เป็นโสดต่อไปหรือเลือกที่จะแต่งงาน

### ขั้นที่ 3 ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป

โดยทั่วไปผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้อาจมีอาชีพ รายได้ และการศึกษาดีกว่าผู้ชายโสดที่มีอายุในช่วงเดียวกัน และยังพบอีกว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้อาจประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว

จากแนวความคิดเรื่องผู้หญิงโสดของ Levinson (1978 อ้างใน นิภาวรรณ กิริยะ 2534) นี้ ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะทำการศึกษาผู้หญิงโสดในวัย 35 ปีขึ้นไปเนื่องจากสิ่งที่ต้องการศึกษานั้นคือ ความสุขของผู้หญิงโสด ผู้ให้ข้อมูลจึงควรจะต้องผ่านช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อซึ่งเป็นระยะที่ย่างยากมากที่สุดของชีวิตและดำรงสถานภาพโสดมาแล้วเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ในการคัดเลือกว่า ผู้ให้ข้อมูลจะต้องไม่มีความสัมพันธ์อันที่ใคร่กับใครในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า ระยะเวลาที่ไม่มีความสัมพันธ์กว่าสามปีนั้นถูกกำหนดโดยช่วงห่างระหว่างขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 ตามแนวคิดของ Levinson เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นระยะเวลาที่เพียงพอต่อการรวบรวมการปรับตัวสำหรับสถานภาพความเป็นโสดของผู้หญิงเหล่านี้ต้องเผชิญและเข้าสู่ช่วงที่มีความมั่นคงทั้งทางอารมณ์และความรู้สึกต่อความเป็นโสดของตนเอง

### 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงโสด

Lynn (1980) ศึกษาพบว่ามีความแตกต่างเล็กน้อยในเรื่องของขวัญกำลังใจระหว่างผู้หญิงที่ไม่เคยแต่งงานและผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว ในส่วนของความสุขนั้นมีความแตกต่าง โดยร้อยละ 54 ของผู้หญิงแต่งงานแล้วมีแนวโน้มที่จะรายงานว่าตนเองมีความสุขมาก (very happy) ในขณะที่ร้อยละของ 63 ผู้หญิงโสดมีแนวโน้มที่จะบอกว่าค่อนข้างมีความสุข (pretty happy)

Loewenstein, Bloeh, Campion, Epstein, Gale, and Salvatore (1981) ศึกษาเรื่องความพึงพอใจและความเครียดของผู้หญิงโสดในวัยกลางคน โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้หญิงโสดอายุ 35 – 65 ปีที่เคยแต่งงานมาแล้ว หรือไม่เคยแต่งงานจำนวน 60 คนมาสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพึงพอใจและความเครียดในสถานภาพโสด พบว่าแบ่งผู้ให้ข้อมูลตามความพึงพอใจในชีวิตได้เป็นสามกลุ่ม คือ มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ปานกลางและต่ำ และพบว่าความพึงพอใจในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับปัจจัยเช่น การมีสุขภาพดี ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว อาศัยอยู่กับเพื่อนร่วมบ้านที่เป็นผู้หญิง มีเพื่อนมากมายและทุ่มเทให้กับงาน ครั้งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลเอ่ยถึงการมีความต้องการทางเพศ อีกครั้งหนึ่งกล่าวว่าพวกเขาไม่มีความต้องการทางเพศ ซึ่งสองกลุ่มนี้ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ยังพบด้วยว่าหนึ่งในสี่ของผู้หญิงที่ยังไม่มีลูกที่รู้สึกเสียใจกับเรื่องนี้ มีเพียงร้อยละ 15 ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ซึ่งเป็นเปอร์เซ็นต์ที่ใกล้เคียงกับข้อค้นพบที่มีในประชากรทั่วไป

Stolk and Brotherton (1981) ศึกษาเรื่องมุมมองที่มีต่อผู้หญิงโสดที่เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลียพบว่าคนที่สมรสแล้วจะมีการติดต่อกับผู้หญิงโสดเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย และผู้ชายมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับผู้หญิงโสดมากกว่าผู้หญิงด้วยกัน โดยมักจะบอกว่าพวกผู้หญิงโสดเป็นพวกสาวแก่ ทัศนิก นอกจากนี้ยังกล่าวอีกว่า ถ้าอายุ 30 ปีแล้วยังไม่มีแฟนเป็นตัวเป็นตน แสดงว่าจะต้องมีอะไรผิดปกติแน่นอน

Amy (1994) ศึกษาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของผู้หญิงโสดซึ่งให้เห็นข้อด้อยในการเป็นหญิงโสดว่าในสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาต้องอยู่อาศัยและทำงานนั้น ผู้หญิงโสดเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาทางการเงิน โดยเฉพาะในการซื้อบ้าน และมีความกดดันเรื่องเวลาเพราะต้องทำงานหลายๆ ชั่วโมงหรือหลายๆ งาน ไม่เหมือนกับผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว หรือมีความสัมพันธ์อยู่ ผู้หญิงโสดไม่ได้เพียงแต่ต้องพึ่งพากับรายได้ของคนคนเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นรายได้ของผู้หญิงคนเดียวอีกด้วย ซึ่งเป็นรายได้ที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ยของผู้ชายอย่างมาก และผู้หญิงโสดมักจะพบว่าตัวเองเป็นส่วนเกินในงานสังคมบ่อยกว่าผู้หญิงที่มีคู่

Seccombe, Ishii-Kuntz (1994) ศึกษาเรื่องเพศ (gender) และความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มคนที่ไม่เคยแต่งงาน เป็นการสำรวจเรื่องเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มผู้ชายและผู้หญิงที่ไม่เคยแต่งงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ชายที่ไม่เคยแต่งงานจำนวน 193 คน และผู้หญิงที่ไม่เคยแต่งงานจำนวน 217 คน ร้อยละ 73 ของผู้ชายและร้อยละ 60 ของผู้หญิงเป็นคนผิวขาว และร้อยละ 16 ของผู้ชายและร้อยละ 20 ของผู้หญิงเป็นคนผิวดำ พบว่าความแตกต่างทางเพศไม่ส่งผลต่อความกว้างขวางของเครือข่ายทางสังคมอย่างที่ตั้งสมมติฐานไว้ โดยผู้หญิงมีปฏิสัมพันธ์กับญาติมากกว่าผู้ชาย แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและเพื่อนบ้าน เวลาที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานภาพการแต่งงานมากกว่าความแตกต่างทางเพศ เมื่อเทียบกับคนที่แต่งงานแล้ว คนที่ไม่เคยแต่งงานจะแสดงออกในการปฏิสัมพันธ์แบบสุดขั้วมากกว่าทั้งเรื่องการแยกตนเองอยู่เพียงลำพังและการมีความกระตือรือร้นมาก และบทบาททางเพศตามอุดมคติและความรับผิดชอบที่มีต่อพ่อแม่ไม่สามารถนำมาคาดการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของทั้งผู้ชายและผู้หญิงได้ นอกจากนี้ในเรื่องที่ว่าผู้ชายที่ไม่เคยแต่งงานที่มีความคาดหวังในเรื่องความรับผิดชอบต่อพ่อแม่ต่ำนั้นใช้เวลาของพวกเขาไปกับเพื่อนฝูงมากกว่าคนที่มีความคาดหวังสูง

DePaulo and Wendy (2005) ศึกษาเรื่องการเป็นโสดพบว่าสังคมอเมริกันมีอคติและมีการเลือกปฏิบัติต่อบุคคลที่เป็นโสด โดยปรากฏการณ์นี้เรียกว่า การไม่ยอมรับบุคคลที่เป็นโสด (singlism) เนื่องจากสังคมอเมริกันมีความเชื่อในเรื่องการแต่งงานและครอบครัวในอุดมคติอยู่และมองว่าสิ่งเดียวที่สำคัญอย่างแท้จริงในชีวิตคือการมีคู่ครอง ทั้งยังเชื่อว่าคนที่ไม่มีคู่ครองนั้นจะมีความสุขมากกว่าและมีชีวิตที่สมบูรณ์มากกว่า ซึ่งเป็นความเชื่อของคนจำนวนมาก แต่ Depaulo

และ Wendy ได้แย้งว่าการแต่งงานนั้นก็ยังมีผลกระทบในทางลบกับสุขภาพและสุขภาพะของคู่สมรส เช่นกัน และการเป็นโสดก็ไม่ได้หมายความว่าต้องเหงาเปล่าเปลี่ยวอยู่คนเดียว เพราะคนโสดเองก็อาศัยอยู่กับคนอื่น เช่น เพื่อน หรือญาติเป็นต้น

Maeda (2006) ศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้หญิงโสดในประเทศญี่ปุ่น พบว่าผู้หญิงโสดชาวญี่ปุ่นให้ความหมายคำว่า ภาวะความเป็นโสดว่าเป็น อิศรภาพของการเป็นโสด โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย อยู่อย่างพอเพียง ชีวิตโสดแสนสบาย และ ความไม่สมบูรณ์ ในแง่ของอัตลักษณ์ของตน นั้น ผู้หญิงโสดมักจะ คิดแต่เรื่องงาน ไม่ทำตัวเหลวแหลม มีพฤติกรรมให้เหมาะสมกับอายุ ตระหนักรู้ในตนเอง และหาคุณค่าอย่างอื่นทดแทน โดยมองเรื่องการแต่งงานและการเป็นแม่นั้นว่าเป็นหนทางที่ถูกต้อง ต้องการจะแต่งงานและมีลูก มีเพียงบางส่วนที่เห็นว่าการแต่งงานเป็นความอึดอัด

Dory, Phillip และ Omri (2008) ศึกษาเรื่องรูปแบบความผูกพันและการเป็นโสดในระยะยาวเพื่อดูว่าบุคคลที่โสดมาเป็นเวลานานสร้างความพึงพอใจในรูปแบบความผูกพันและความต้องการทางเพศอย่างไร โดยศึกษาจากคนโสดจำนวน 142 คนที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา พบว่าคนโสดนั้นมีความผูกพันแบบมั่นคงและพึงพิงบุคคลที่เขาผูกพันไม่ต่างจากคนมีคู่ แม้ว่าจะมีคะแนนความว่าเหว่ ความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ความไม่พึงพอใจเรื่องเพศและมีปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่สูงกว่าก็ตาม

นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานครพบว่า สตรีที่สมรสแล้วมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสตรีโสดที่อยู่เป็นโสดด้วยความสมัครใจนั้นมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่าสตรีโสดที่อยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะลดลงตามระดับช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่ผู้หญิงที่สมรสแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามช่วงอายุ

ชัชทอง ธุระทอง (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นโสด รูปแบบการเป็นโสด และปัจจัยสนับสนุนการใช้ชีวิตโสด ของผู้หญิงโสดวัย 25-50 ปี ในกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสดโดยไม่ได้สมัครใจมีสูงที่สุด และในเรื่องปัจจัยสนับสนุนทางสังคมนั้น มีการสนับสนุนจากเพื่อนค่อนข้างสูง จากครอบครัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง สำหรับปัจจัยด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเชื่ออำนาจในตนค่อนข้างสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีการศึกษาระดับสูง รายได้ดี เป็นกลุ่มที่มีความเห็นว่าการอยู่เป็นโสดนั้นดีกว่าและสมัครใจจะอยู่เป็นโสดอย่างถาวร โดยกลุ่มนี้ยังเป็นกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและมีทัศนคติในการเป็นโสดในทางที่ดี

จากการศึกษาของกัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) เรื่องสตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่เป็นโสดของสตรีได้แก่ ค่านิยมในการแต่งงานและการเลือกคู่ครอง กระแสการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิสตรี และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในส่วนของ

ความรู้สึกพบว่าสตรีโสดมีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดโดยรวม 2 แนวคือ กลุ่มแรกจะมีความรู้สึกด้านลบ เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากคนรอบข้าง รู้สึกวิตกกังวลเมื่ออยู่ในวัยชรา มีความต้องการพึ่งพาเพศตรงข้าม ต้องการเพื่อนคู่คิด กลัวความเหงา ความโดดเดี่ยว ต้องการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ และรู้สึกอายที่ต้องเป็นโสด สำหรับสตรีอีกส่วนหนึ่งมีความรู้สึกด้านบวก เนื่องจากสังคมให้การยอมรับ จะมีความรู้สึกที่ชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรและทำงานบ้าน ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงวัยชรา สามารถพึ่งตนเองได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น

ชญญา ลีศัตรูพาย (2546) ศึกษาเรื่อง ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไป ในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 405 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 30-40ปี มีความเครียดเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางอารมณ์จากเพศชาย และความเครียดจากความต้องการทางเพศ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีนั้นมีความเครียดจากความเหงา และความอ้างว้างสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทางด้านกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำนั้นในภาพรวมแล้วจะมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดของตน

อัญชลี ทองมา (2546) ศึกษาเรื่องปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สตรีจำนวน 400 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม กับแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างตอบ พบว่าความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้านทุกกลุ่มอายุ การศึกษาและรายได้มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมากเหมือนกัน ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 91.9 – 113.4

ระวีวรรณ ธรณี (2549) ศึกษาเรื่อง ผู้หญิงโสด อุดมการณ์และการดำเนินชีวิต พบว่า สถานการณ์ของการปฏิสังสรรค์ของผู้หญิงโสดจะมีสิ่งที่มากระทบอัตลักษณ์ความเป็นโสด มีทั้งสถานการณ์ที่มาจากอิทธิพลของครอบครัวและเครือข่าย กลุ่มเพื่อน และสังคม ส่งผลให้ผู้หญิงโสดรู้สึกมีปมด้อย (stigma) โดยผู้หญิงโสดแต่ละคนจะมีวิธีจัดการกับความรู้สึกดังกล่าวด้วยการให้คำอธิบาย การมองให้เป็นเรื่องสนุก การหลีกเลี่ยง และการปกปิด ส่วนการดำเนินชีวิตของผู้หญิงโสดนั้นความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กับครอบครัว กับเพื่อน เป็นสิ่งที่ช่วยในการเกื้อหนุน และส่งเสริมการดำรงชีวิตโสด นอกจากนี้ผู้หญิงโสดยังมีการจัดการกับชีวิตของตนเองและมีการ



เตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตในอนาคตทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย

รุจิรา ธรรมชาติ (2549) ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของผู้ชายไทยต่อสถานะโสดของผู้หญิงไทย กรณีศึกษาของนักศึกษาปริญญาโทมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่พบว่า ผู้ชายรู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างมากกับการที่ผู้หญิงมีความสุขกับการทำงานไม่คิดเรื่องการแต่งงาน และผู้ชายจำนวนมากเห็นด้วยว่าผู้หญิงโสดควรเปลี่ยนหรือลดบทบาททางสังคมลงเพื่อจะได้มีโอกาสในการแต่งงานมากขึ้น

สุพัตรา กิ่งพุ่ม (2550) ศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ นิตยสารของกลุ่มผู้หญิงโสด อายุ 35-49 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่าผู้หญิงโสดส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ รายได้ส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน 14,909 บาทและพักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ จัดกลุ่มตามรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ 5 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มหัวโบราณ อนุรักษ์นิยม รักสุขภาพ 2) กลุ่มปล่อยชีวิตไร้จุดหมาย 3) กลุ่มทันสมัย ชอบแสงสีในลกกว้าง 4) กลุ่มแม่ศรีเรือน และ 5) กลุ่มชีวิตนำค้นหา (มีลักษณะเด่น คือ ชอบท่องเที่ยว ชมนิทรรศการ สนใจเทคโนโลยีใหม่ๆ)

อรนุช ฉัตรธานานนท์ (2550) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจจะครองโสดหรือแต่งงานล่าช้าของคนโสดที่มีอายุระหว่าง 30-50 ปี พบว่า ปัจจัยหลัก 4 ประการที่ส่งผลการตัดสินใจที่จะแต่งงานล่าช้า คือ ต้องการความเป็นอิสระ ยังไม่พบคู่ที่ถูกใจ มีความผูกพันกับครอบครัวมาก และความแตกต่างทางสังคม

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุข ผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเรื่องของความสุขมาอย่างต่อเนื่องและไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในสังคมใดสังคมหนึ่ง เนื่องจากความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนล้วนใฝ่หา จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่มนุษย์จะเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับความสุขในรูปแบบที่แตกต่างกันไป คำถามที่มักจะได้ยินกันเสมอคงหนีไม่พ้นประโยคที่ว่า “ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข” แต่การที่จะบอกว่าตนเองมีความสุขได้นั้นเราควรจะต้องรู้เสียก่อนว่าความสุขนั้นคืออะไร เช่นเดียวกันกับการวิจัยในครั้งนี้ที่ต้องการศึกษาความสุขของผู้หญิงโสด ผู้วิจัยจึงต้องให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสุขเสียก่อน อันจะเอื้อให้เกิดความเข้าใจที่ต่อแท้ ช่วยในการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอเป็นลำดับดังต่อไปนี้

## ส่วนที่ 1 คำจำกัดความและขอบเขตของความสุข

### 1.1 คำจำกัดความและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดของนักจิตวิทยา

## ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

### ส่วนที่ 1 คำจำกัดความและขอบเขตของความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสุข พบว่าคำจำกัดความที่ชัดเจนของความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มีการถกเถียงกันเรื่อยมา นับตั้งแต่ยุคของนักปรัชญาโบราณชาวกรีกมาจนถึงปัจจุบัน และบ่อยครั้งที่พบว่ามีการใช้คำว่าสุขภาวะ (Subjective well-being) ในความหมายเดียวกับความสุข (Happiness) แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นยอมรับกันก็คือ ความสุขนั้นคือความรู้สึกทางบวก ซึ่งระดับของความสุขนั้นเกิดจากความพึงพอใจของบุคคลอันเกิดจากการเปรียบเทียบความเป็นจริงกับเกณฑ์ที่บุคคลนั้นตั้งขึ้นด้วยตนเอง (Diener, Horwitz, & Emmons, 1985)

เนื่องด้วยความสุขนั้นเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนปรารถนา การศึกษาเรื่องความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทั้งนักปรัชญา นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยาหรือแม้แต่นักเศรษฐศาสตร์ให้ความสนใจ เมื่อมองย้อนไปถึงยุคแรกเริ่มที่มีการตั้งคำถามเรื่องความสุข คงไม่พ้นยุคของนักคิดหรือนักปรัชญา โดยแนวคิดของนักปรัชญาที่เป็นที่รู้จักแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบันมีอยู่ 2 แนวคือ แนวคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึม (Eudaemonism) และแนวคิดของความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism)

แนวคิดแรกก็คือ แนวคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึม (Eudaemonism) เป็นแนวคิดที่ถูกนำเสนอโดย Aristotle (384-322 BC) ซึ่งกล่าวไว้ว่าการได้ทำสิ่งที่มีค่าสูงสุดนั้นเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำทั้งหมดของมนุษย์ เรียกอีกอย่างว่าความสุข ซึ่งการจะมีความสุขแบบนี้ได้จำเป็นต้องมีความดีงามเป็นที่ตั้ง แต่ Aristotle ก็ยอมรับว่าสิ่งดี ๆ จากภายนอก เช่น สุขภาพ ฐานะที่มั่งคั่งและความสวยงามก็มีความสำคัญเช่นกัน ในยุคนั้นมีการถกเถียงกันอย่างมากในเรื่องนี้ จึงทำให้มีการแตกแขนงของแนวคิดแบบยูไดโมนิซึม ทั้งนี้กลุ่มที่มีอิทธิพลมากอีกกลุ่มหนึ่งนอกเหนือจาก Aristotle ก็คือ กลุ่ม Stoics ซึ่งมองว่าความดีงามเป็นสิ่งจำเป็นและเพียงพอแล้วสำหรับการมีความสุข ไม่จำเป็นต้องมีสิ่งดี ๆ อื่นจากภายนอกดังที่ Aristotle ว่าไว้ แนวความคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึมนี้เป็นรากฐานของการศึกษาความสุขหรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) ในปัจจุบัน เป็นการศึกษาเชิงคุณลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตและพัฒนาศักยภาพของบุคคล (Nave et al., 2008) โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงนั้นมาจากความองงามในตน การปรับตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นความสุขที่ลึกซึ้งกว่าความพึงพอใจหรืออารมณ์ทางบวก สรุปได้ว่า แนวความคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึมเป็นการศึกษาความสุขโดยมุ่งเน้นในเรื่องของคุณลักษณะทางจิตด้านบวกที่เป็นที่ปรารถนาของบุคคล ไม่เน้นถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว ความสุขตามแนวคิดนี้คือ

การทำให้ชีวิตดีขึ้น ตัวอย่างนักจิตวิทยาที่ศึกษาความสุขตามแนวคิดนี้ได้แก่ Ryff (1989, 1995) และ Seligman (2000, 2005) (Diener, 1984; Nave et al., 2008; McDowell, 2010)

ส่วนแนวคิดแบบที่สองคือ แนวคิดของความสุขแบบฮิโดนิซึม (Hedonism) ที่ว่าความสุขคือผลรวมของการได้รับความพึงพอใจ โดยไม่ได้ใส่ใจแค่เพียงการทำให้คุณภาพและระยะเวลาของความพึงพอใจนั้นมีมากที่สุดเท่านั้นแต่รวมไปถึงการลดความรุนแรงและระยะเวลาของความเจ็บปวดให้น้อยที่สุดด้วย ซึ่งแนวคิดนี้กลุ่ม Epicurean ได้นำไปศึกษาต่อและกลายมาเป็นพื้นฐานแนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์ยุคใหม่ในเวลาต่อมา เชื่อกันว่านักปรัชญาคนแรกที่น่าแนวคิดนี้เข้ามาคือ Democritus (460-370 BC) แต่นักปรัชญาที่ศึกษาแนวคิดแบบฮิโดนิซึมจนเป็นที่รู้จักและสร้างเป็นแนวคิดหลักขึ้นมา คือ Aristippus (435-356 BCE) นอกจากนี้แนวคิดของความสุขแบบฮิโดนิซึมยังเป็นรากฐานของการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) ซึ่งเป็นการศึกษาคู่ประกอบทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ การมีอารมณ์ทางบวก (positive affect) และไม่มีอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และองค์ประกอบทางกระบวนการความคิด (cognitive process) ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งเป็นภาวะอารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการประเมินผลโดยรวมของอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่มีในขณะนั้น กล่าวโดยสรุปก็คือ แนวความคิดของความสุขแบบฮิโดนิซึมนั้นศึกษาความสุขในขอบเขตของอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับการประเมินทางความคิดของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ในชีวิตช่วงใดช่วงหนึ่งนั่นเอง นักจิตวิทยาที่ศึกษาความสุขตามแนวคิดนี้ได้แก่ Diener (1984, 1999, 2000, 2003, 2006, 2009), Argyle (1987, 2001, 2002) เป็นต้น (Allen, 1985; Nave et al., 2008; McDowell, 2010; ชูติมา พงศ์วรินทร์, 2554)

ส่วนความสุขในมุมมองของนักสังคมวิทยานั้นมองไปถึงคุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life) เพราะแสดงถึงความสุขของสุขภาพกายและใจ และการมีสุขภาวะที่ดี (well-being) คือ มีชีวิตที่ดี ดังเช่นที่ Ruut Veenhoven (2007) ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ทางสังคมวิทยา ในมหาวิทยาลัย Erasmus University ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเกิดจากการที่เขาประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้นเมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายถึง บุคคลรับรู้ชีวิตในขณะนั้นว่ามีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความน่าพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา (Veenhoven, 2007; ทีปรัตน์ วัชรานุกร และภัทรจิต กอชโชติ, 2550)

ทางด้านนักเศรษฐศาสตร์นั้นแน่นอนว่ามุมมองของความสุขที่มีจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ กล่าวคือ ความสุขถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในวงจรทางเศรษฐศาสตร์ เนื่องจากการอยู่ดีมีสุขหรือสุขภาวะ (well-being) ของบุคคลหรือสังคมจะเป็นตัวสะท้อนภาพรวมของการเติบโตทางเศรษฐกิจและการพัฒนาของประเทศ ด้วยเหตุนี้นักเศรษฐศาสตร์จึงได้พยายามที่จะพัฒนา

ดัชนีชี้วัดความสุขของคนในสังคมออกมา โดยให้ความสำคัญทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม (ทีปรัตน์ วัชรานุกร และภัทรจิต กอชโชลี, 2550; นพดล กรรณิกา, เนตรนภิศ ละเอียด และพรภพ แสงทอง, ไม่ระบุปีที่พิมพ์)

อย่างไรก็ตามการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาความสุขในมุมมองของนักจิตวิทยา ดังนั้นคำจำกัดความและขอบเขตของความสุขที่จะถูกนำมาใช้ในการวิจัยจึงเป็นความสุขตามแนวคิดของนักจิตวิทยาเป็นหลัก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### คำจำกัดความและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดของนักจิตวิทยา

การศึกษาเรื่องความสุขของนักจิตวิทยานั้นเริ่มต้นขึ้นในช่วงยุค 1960 เมื่อชาวอเมริกันเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับความสุขและความพึงพอใจ นำไปสู่การวิจัยต้นแบบหลายชิ้น เช่น งานของ Cantril (1965), Bradburn (1969), Rogers (1976) เป็นต้น นอกจากนี้ Wilson (1967) ยังได้ตีพิมพ์การทบทวนวรรณกรรมเรื่องความสุขลงใน Psychological Bulletin ในปี 1967 เป็นครั้งแรก ก่อนที่ Diener (1984) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์จะทำการทบทวนวรรณกรรมเรื่องความสุขซ้ำในปี 1984 โดยเนื้อหาของบทความของ Diener (1984) นั้นบรรยายถึงเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกของความสุข รวมไปถึงสรุปทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี (well being) ไว้ด้วย บทความนี้กลายเป็นที่รู้จักและนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่นักจิตวิทยา ทั้งยังกลายเป็นเอกสารอ้างอิงพื้นฐานที่ถูกอ้างถึงกว่า 1,400 ครั้งในปี 2008 (Argyle, 2001; Diener, 2009)

เนื่องด้วยผลงานของ Diener (1984, 1999, 2003, 2009) นั้นเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการจิตวิทยาเมื่อเอ่ยถึงเรื่องความสุขและมีการศึกษาเพื่อปรับข้อมูลใหม่อยู่เสมอ ผู้วิจัยจึงทำการทบทวนคำจำกัดความของ Diener ไว้ดังต่อไปนี้

Diener (1984) จัดกลุ่มนิยามความสุขของบรรดานักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. เป็นความรู้สึกที่ดีเรียกว่า สุขภาวะ (Well Being) ได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (Virtue) หรือความศักดิ์สิทธิ์ (Holiness) เป็นการให้ความจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนาความสุขประเภทนี้คือการทำให้ชีวิตดีงามขึ้น

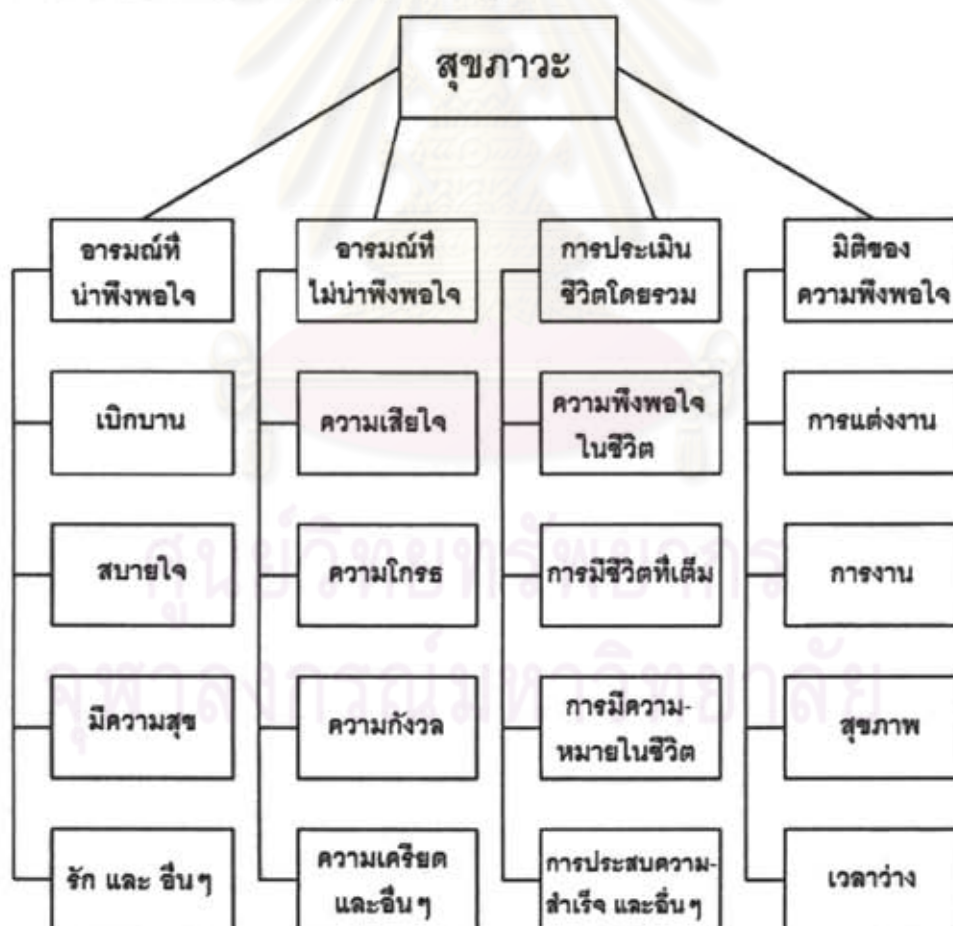
2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นกำหนดเองว่าจะอะไรคือชีวิตที่ดี

3. เป็นการเน้นที่ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

Diener, Suh, Lucas, และ Smith (1999) กล่าวว่าสุขภาวะประกอบด้วยองค์ประกอบทางอารมณ์ หรือที่เรียกว่า ความรู้สึกซึ่งเกิดจากการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ และ องค์ประกอบทางความคิด คือการประเมินทางความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

Diener (2000) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นการประเมินทางความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับชีวิตทั้งหมดของคุณ รวมไปถึงการประเมินสิ่งอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของคุณด้วย เช่น ความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลนั้นประเมินเกี่ยวกับงานของเขา

Diener, Scollon และ Lucas (2003) ได้นำเสนอองค์ประกอบที่เป็นขอบเขตของสุขภาวะ (Subjective well-being) ในลักษณะของกรอบแนวคิดแบบลำดับชั้น (conceptual hierarchy) ที่ลำดับสูงสุดจะเป็นกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะ ซึ่งเป็นตัวสะท้อนการประเมินทั่วไปของชีวิตบุคคลหนึ่ง ลำดับชั้นต่อมาเป็นองค์ประกอบเฉพาะที่ประเมินที่จะทำให้เข้าใจสุขภาวะของบุคคลได้ชัดเจนมากขึ้น อันได้แก่ ความรู้สึกด้านบวก (positive affect) ความรู้สึกด้านลบ (negative affect) ความพึงพอใจ (satisfaction) และมีติของความพึงพอใจ (domain satisfactions) ซึ่งทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังแผนภาพด้านล่าง



ภาพที่ 1 โมเดลลำดับชั้นของความสุข (Diener, Scollon, Lucas, 2003; หน้า 192)

Diener (2006) กล่าวเกี่ยวกับความสุขว่าเป็นการรวมตัวกันของความรู้สึกและมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งเขาจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การตีความของเขาเองตามสภาพแวดล้อมหรือบริบทที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

Diener และ Lucas (2009) กล่าวว่าสุขภาวะ (Subjective well-being หรือ SWB) เป็นตัวสะท้อนว่าผู้คนคิดและรู้สึกในชีวิตของพวกเขาดำเนินไปได้ด้วยดี หรือที่เรียกทั่วไปว่ามีความสุข โดยสรุปนิยามของสุขภาวะไว้ว่า เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกของแต่ละบุคคลว่าชีวิตของเขาหรือเธอนั้นดำเนินไปด้วยดี

นอกจาก Diener ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเมื่อเอ่ยถึงการศึกษาเรื่องความสุขแล้ว ยังมีนักจิตวิทยาที่ศึกษาในกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวกของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดอีกท่านหนึ่งที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสุขอย่างต่อเนื่องมาตลอดเช่นกัน คือ Michael Argyle โดยในหนังสือเรื่อง Psychology of Happiness ฉบับพิมพ์ครั้งแรกในปี 1987 นั้น Argyle (1987) ได้ให้ความหมายของความสุข (happiness) ว่าหมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน และปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความกังวล และในงานวิจัยของ ในเวลาต่อมา Argyle (1987) ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสุขไว้ดังต่อไปนี้

Hills และ Argyle (2001) ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จาก ส่วนหนึ่งคือองค์ประกอบภายนอก เช่น ความมั่งคั่ง การมีงานทำ และการแต่งงาน แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีองค์ประกอบภายในอันได้แก่ การรับรู้ของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและการปรับตัว สาเหตุอื่นๆ ที่จะทำให้เกิดความสุข คือการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ชีวิต

Hills และ Argyle (2002) ซึ่งศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดความสุข ที่มีชื่อว่า the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) อันมีรากฐานมาจากแบบวัดเดิมที่ชื่อว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI) ที่สร้างขึ้นโดย Argyle, Martin and Crossland (1991) ในงานวิจัยดังกล่าวมีการจำแนกองค์ประกอบของความสุขว่าประกอบไปด้วย การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) การมีอารมณ์ทางบวก (Positive affect) และการไม่มีอารมณ์ทางลบ (Less negative affect)

จะเห็นว่าทั้ง Diener (1987, 1999, 2000, 2003, 2006, 2009) และ Argyle (1987, 2001, 2002) ต่างให้ความสนใจในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกและการประเมินทางความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของความสุขแบบฮิโดนิซึมเท่านั้น ยังมีนักจิตวิทยาท่านอื่นที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขตามแนวคิดแบบยูโดโมนิซึม หรือการศึกษาเชิงคุณลักษณะทางบวกของบุคคล ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มตัวของมนุษย์

ความงอกงามในตนและการทำสิ่งที่ดีงาม เช่น Jahoda (1958) ที่ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี Ryff (1989) ที่ศึกษาเรื่องโครงสร้างของสุขภาพทางจิต (Psychological well-being: PWB) ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอต่อไปนี้

Jahoda (1958) ศึกษาเรื่องกรอบมโนทัศน์ของผู้มีสุขภาพจิตทางบวก (positive mental health) กล่าวว่า เมื่อเวลานึกถึงคำว่าสุขภาพจิต (mental health) ผู้คนมักจะคิดถึงการไม่มีโรคทางจิต (mental disease) ทั้งที่ตามจริงแล้วการไม่มีโรค (absence of disease) นั้นเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งแต่ไม่ใช่ทั้งหมด ส่วนคำว่ามีสภาวะเป็นปกติ (normality) เนื่องจากไม่สามารถจำกัดขอบข่ายที่ชัดเจนที่นำไปสู่บรรทัดฐาน (norm) ได้จึงไม่สามารถใช้ในการจำกัดความได้เช่นกัน ทางด้านสุขภาพทางอารมณ์ (emotional well-being) Jahoda (1958) กล่าวว่าผู้คนจะมีความสุข (happy) เมื่อสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิตกลมกลืนกับสิ่งที่ได้มาในชีวิต ซึ่งสิ่งนี้ชัดเจนว่าเป็นสาเหตุจากภายนอกที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ เรื่องนี้ทำให้เกิดคำถามว่าหากบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ความพึงพอใจของบุคคลนั้นไม่ตรงกันกับการยอมรับของสังคม หมายความว่าบุคคลนั้นจะต้องไม่มีความสุขอย่างนั้นหรือ แต่บางครั้งคนเราก็เลือกหรือสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ตนเองมีความสุขขึ้นมาในสถานการณ์ที่ไม่น่าเป็นไปได้ ดังนั้นสุขภาพทางอารมณ์นั้นจึงไม่ใช่คำตอบในจุดนี้แต่เป็นเรื่องของบุคลิกลักษณะของบุคคลที่มีอยู่ก่อนแล้วมากกว่าเรื่องของภาวะอารมณ์ชั่วคราว ซึ่ง Jahoda จัดไว้ว่ามีองค์ประกอบ 6 ด้านคือ

- 1) ทักษะคติที่บุคคลมีต่อตนเอง (attitudes of an individual toward his own self)
- 2) ความงอกงามในตน การพัฒนาตนหรือการพัฒนาตนเต็มที่ตามศักยภาพ (growth, development, or self-actualization)
- 3) การมีบุคลิกภาพแบบบูรณาภาพ (integration) คือการทำงานอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของจิตใจ
- 4) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 5) การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริงของบุคคล (individual's perception of reality)
- 6) ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery)

Ryff (1989) ได้เสนอองค์ประกอบของสุขภาพทางจิตที่เป็นการวัดคุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยประมวลมาจากทั้งแนวคิดของการพัฒนาตนเต็มที่ตามศักยภาพ (self-actualization) ของ Maslow (1968) เป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม (fully functioning person) ของ Rogers (1961) การสร้างตัวตนของบุคคล (formulation of individuation) ของ Jung (1933; อ้างใน Ryff, 1989) การมีวุฒิภาวะ (maturity) ของ Allport (1961) รวมทั้งโมเดลพัฒนาการทางจิตของ Erikson (1959) ความต้องการพื้นฐานของชีวิต (basic life tendencies) ของ Buher (1935) การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุของ Neugarten

(1968, 1973) เกณฑ์ประเมินสุขภาวะทางจิตด้านบวกของ Jahoda (1958) และสุขภาพจิตตามวัย (aging mental health) ของ Birren (1981) (Ryff, 1995) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 คุณลักษณะสำคัญของสุขภาวะและทฤษฎีต้นกำเนิด (Ryff, 1995; หน้า 100)

จากทฤษฎีต่างๆ ข้างต้น Ryff (1989, 1995) ได้พัฒนาออกมาเป็นแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่วัดด้วยองค์ประกอบ 6 ด้านคือ

- 1) การยอมรับในตนเอง (self-acceptance)
- 2) การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (positive relations with others)
- 3) การเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) รวมไปถึงพึ่งพาตนเองได้
- 4) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery)
- 5) การมีจุดหมายในชีวิต (purpose in life)
- 6) ความงอกงามในตน (personal growth)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ค้นคว้าคำจำกัดความและแนวคิดของความสุขจากนักจิตวิทยาท่านอื่นศึกษาไว้อีกดังต่อไปนี้

Christopher (1999) ตีพิมพ์บทความเรื่อง สภาพการณ์สุขภาวะทางจิต: สืบจากฐานทางวัฒนธรรมของงานวิจัยและทฤษฎีของสุขภาวะทางจิต ลงใน Journal of Counseling and Development ระบุถึงคุณลักษณะทางโครงสร้างของความสุขหรือสุขภาวะว่า บุคคลจะมองตัวเอง



ว่ามีความสุขเมื่อเขาจัดการชีวิตได้ดี รับรู้ถึงความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ และมีอิสระในการเลือกหรือไขว่คว้าความสุขตามที่เขาได้ให้ความหมายมันเอาไว้

Szymanski (2000) ที่ศึกษาเรื่องความสุขในฐานะของเป้าหมายของการบำบัด (Happiness as a treatment goal) ให้ความหมายของความสุขไว้อย่างง่าย ๆ ว่าเป็นกรอบแนวคิดที่สะท้อนความเป็นตัวตนของบุคคลบุคคลหนึ่ง

Seligman (2005) อดีตนักจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกาและเป็นผู้ริเริ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกล่าวว่า สุขภาพจิต (mental health) นั้นไม่ได้เป็นเพียงการไม่ป่วยทางจิต (mental illness) แต่เป็นเหมือนกับสมรรถภาพของจิตใจ (mind) และจิตวิญญาณ (spirit) ของมนุษย์ นอกจากนี้ Seligman ยังเขียนในหนังสือชื่อ ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ว่า ความสุขมีองค์ประกอบอยู่ 3 อย่าง ได้แก่ 1) ความยินดี (pleasure) คือ การมีรอยยิ้มบนใบหน้า 2) ความผูกพัน (engagement) คือ การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับครอบครัว การงาน ความรัก และงานอดิเรก และ 3) ความหมาย (meaning) คือ การใช้จุดแข็งของตนเพื่อทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และในงานวิจัยของ Seligman and Csikszentmihalyi (2000) ก็กล่าวถึงการมีความสุขที่แท้จริงว่ามาจากความงอกงามในตัวบุคคล (personal growth) และการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (actively contributing)

ไม่เพียงแต่นักจิตวิทยาชาวต่างประเทศเท่านั้นที่ได้ให้ขอบเขตและความหมายของความสุขเอาไว้ กรมสุขภาพจิตของไทยเองก็พยายามที่จะผสานแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับความสุขเข้ากับบริบทของสังคมไทย ทำให้ได้คำจำกัดความของความสุขดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2547) ได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และอนุมานว่า สุขภาพจิต และ ความสุข เป็นเรื่องเดียวกันในบริบทของสังคมไทย และได้ให้คำจำกัดความสุขภาพจิตว่าหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสรุปได้ว่าคำจำกัดความและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดของนักจิตวิทยา คือ 1) การมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกมากกว่าด้านลบและมีความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเกิดจากการประเมินชีวิตของบุคคลโดยรวมตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นกำหนดขึ้นมา ร่วมกับการประเมินสภาพแวดล้อมภายนอกของเขา และ 2) คุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล

สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีการกำหนดขอบเขตและคำจำกัดความของความสุขว่าหมายถึงทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองจากการประเมินสภาพการณ์โดยรวมของบุคคลนั้นว่ามีอารมณ์ที่ดีและมีความน่าพึงพอใจ

## ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์

Shin และ Johnson (1978) ศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัดความทุกข์ เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบทางทฤษฎีของความทุกข์ โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 665 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 403 คน กลุ่มตัวอย่าง 615 คน เป็นคนผิวขาว และ 50 คน เป็นคนผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมืองขนาดกลางสามเมืองของรัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง ที่พัฒนาโดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินเกี่ยวกับความทุกข์ตามความเข้าใจของแต่ละคน การศึกษาคั้งนี้จะมีการบ่งบอกถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมของความทุกข์ สังเคราะห์ถึงสาเหตุหลักของความทุกข์ และการทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ในสาเหตุของความทุกข์ ผลจากการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่าสาเหตุหลักของความทุกข์คือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่นและ เปรียบเทียบกับอดีต

Diener, Horwitz and Emmons (1985) ศึกษาเรื่องความสุขของคนที่ย่ำแย่ โดยทำการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่อาศัยอยู่ในลักษณะทางภูมิศาสตร์แบบเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างคือชาวอเมริกันที่ย่ำแย่ที่สุดที่มีรายชื่ออยู่ในนิตยสาร Forbes และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนที่คัดเลือกจากสมุดโทรศัพท์ ผู้ให้ข้อมูลที่ย่ำแย่ 49 คนรายงานว่ามีมีความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) อยู่ในระดับปานกลางซึ่งสูงกว่าผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มควบคุมจำนวน 62 คน และไม่พบว่าผู้ให้ข้อมูลคนใดเชื่อว่าเงินเป็นแหล่งที่มาหลักของความทุกข์ แต่ทั้งสองกลุ่มกลับเหยียดถึงสิ่งที่ถอดความได้ว่าเป็นความต้องการตามแนวคิดของ Maslow นอกจากนี้ยังพบอีกว่ากลุ่มที่ย่ำแย่มีการพูดถึงการเห็นคุณค่าในตน (self-esteem) และการพัฒนาตนเองตามศักยภาพ (self-actualization) บ่อยครั้งกว่า และพูดถึงความต้องการทางกายภาพและความปลอดภัยน้อยกว่า

Ryff (1989) ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ในกลุ่มตัวอย่างชายหญิง 321 คน โดยแยกตามวัยหนุ่มสาว วัยกลางคน และผู้ที่สูงวัยกว่านั้น ทำการวัดสุขภาวะทางจิตด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ การยอมรับในตนเอง (self-acceptance) การมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (positive relations with others) การเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) และความงอกงามในตน (personal growth) ร่วมกับการวัดสุขภาวะทางจิตแบบ 6 องค์ประกอบที่มีมาก่อนหน้า พบว่าการมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และความงอกงามในตนนั้นไม่สอดคล้องกันกับตัวชี้วัดของการประเมินสุขภาวะที่มีมาก่อนหน้า เป็นการสนับสนุนให้เห็นว่ามุมมองสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะในเชิงบวกนั้นยังไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการวัดสุขภาวะทางจิต

Ryff (1995) ศึกษาเรื่องสุขภาวะทางจิตในชีวิตด้วยผู้ใหญ่ว่าบุคคลลักษณะทางบวกตามองค์ประกอบ 6 ด้านดังตารางด้านล่างนี้จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี

ตารางที่ 1 ความหมายขององค์ประกอบด้านต่างๆ ตามแนวทฤษฎีของสุขภาวะ (Ryff, 1995; หน้า 101)

องค์ประกอบด้าน	ลักษณะบุคคล
การยอมรับในตนเอง (self-acceptance)	มีมุมมองที่ดีเกี่ยวกับตนเอง รู้จักและยอมรับตัวเองได้ทั้งในด้านดีและร้าย มีความรู้สึกในทางบวกต่อชีวิตที่ผ่านมา
การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (positive relations with others)	มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น น่าพึงพอใจและเชื่อมั่นกับผู้อื่น ใส่ใจในความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ ความรักและความใกล้ชิดต่อผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เข้าใจการให้และรับในความสัมพันธ์ของมนุษย์
การเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)	ควบคุมตนเองและพึ่งพาตนเองได้ สามารถทนต่อความกดดันของสังคมในการคิดหรือกระทำการใดๆ ได้ กำกับพฤติกรรมได้จากภายใน ประเมินตนด้วยมาตรฐานของตนเอง
ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery)	มีความสามารถในการควบคุมและมีศักยภาพในการจัดการสภาพแวดล้อม ควบคุมสถานการณ์ภายนอกให้เป็นระเบียบเรียบร้อยได้ ใช้โอกาสที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกหรือสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมความต้องการและคุณค่าของตนเองได้
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life)	มีจุดมุ่งหมายในชีวิตและความสามารถในการดำเนินไปสู่เป้าหมาย รู้สึกว่าชีวิตในอดีตและปัจจุบันมีความหมาย ยึดมั่นในความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการมีชีวิตอยู่
ความงอกงามในตน (personal growth)	รู้สึกถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มองเห็นตัวเองว่ามีการเติบโตและพัฒนาเพิ่มขึ้น เปิดรับต่อประสบการณ์ใหม่ มีความสามารถในการตระหนักถึงศักยภาพของตน มองเห็นพัฒนาการของตนเองและพัฒนาการด้านพฤติกรรมตามวันเวลาที่ผ่านไป มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่รู้จักตนเองมากขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Hills and Argyle (2001) ศึกษาเรื่องความมั่นคงทางอารมณ์ในฐานะมิติหลักของความสุขโดยใช้ Oxford Happiness Inventory (OHI) เพื่อวัดความสุข (happiness) พบว่าความมั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสุขโดยรวม (overall happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (satisfaction with life) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-esteem) มากกว่าปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับข้อคำถามส่วนใหญ่ของ Oxford Happiness Inventory มากกว่าอีกด้วย

Oishi, Diener, and Lucas (2007) ศึกษาเรื่องสุขภาวะขั้นสูงสุด โดยการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจจำนวนมากและเป็นข้อมูลระยะยาวพบว่า กลุ่มคนที่มีระดับประสบการณ์ของความสุขสูงที่สุดนั้นเป็นกลุ่มคนที่ประสบความสำเร็จในเรื่องของการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและทำงานอาสามากที่สุด แต่กลุ่มคนที่มีระดับประสบการณ์ของความสุขต่ำลงมาเล็กน้อยกลับประสบความสำเร็จในเรื่องของรายได้ การศึกษา และการมีส่วนร่วมทางการเมืองมากที่สุด เมื่อผู้คนมีความสุขปานกลาง ระดับของความสุขที่ส่งผลดีที่สุดต่อพวกเขาเหล่านั้นขึ้นอยู่กับผลตามเกณฑ์ที่พวกเขาตั้งไว้รวมไปถึงทรัพยากรที่มีอยู่

Harper, Guilbault, Tucker, Austin (2007) ศึกษาเรื่องความสุขในฐานะเป้าหมายของการให้คำปรึกษาพบว่า ภายใต้อิทธิพลของการให้คำปรึกษา ความสุข (happiness) ของผู้รับบริการสามารถประเมินได้โดยความถี่ของอารมณ์สุข (happy moods) หรือความถี่ของช่วงเวลาที่เป็นสุข (happy moments) และความชุกของความสุขที่ยั่งยืนของผู้รับบริการ รวมไปถึงความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อตนเองและชีวิต ผู้ให้บริการการปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าความสุขเป็นผลของการเลือกของบุคคลและการกระทำอย่างตั้งใจมากกว่าผลของสถานการณ์หรือเงื่อนไขที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของคนๆ หนึ่ง สิ่งท้าทายอันดับแรกของการให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกอย่างตั้งใจและลงมือกระทำการนั้นด้วยความเด็ดเดี่ยวมั่นใจซึ่งจะนำไปสู่ความสุข สุขภาวะและการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ผู้ให้บริการการปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการเข้าใจด้วยการกระทำในด้านบวกนั้นมีรากฐานมาจากการคิดอย่างมีเหตุผลหรือการคิดในทางบวก

อภิรักษ์ มงคล อธิบดีกรมสุขภาพจิตคนปัจจุบัน (พ.ศ. 2554) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย เปรียบเทียบคำว่าความสุขและสุขภาพจิต ในความหมายตามบริบทของสังคมไทย เพื่อพัฒนาแบบวัดสุขภาพจิต (Thai Mental Health Indicator) โดยเปรียบเทียบ 4 องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตใจ (mental state) สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) คุณภาพของจิตใจ (mental quality) และปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) กับความหมายของความสุข ตามมุมมองของสังคมไทยตามแนวศาสนาหลักวิชาการ จนถึงมุมมองของคนในชุมชน พบว่าทั้งสองคำนี้มีความหมายไปในทางเดียวกัน

อภิพร อิศระเสนีย์ (2549) ศึกษาเรื่อง ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ โดยทำการศึกษากลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ 6 จังหวัดภาคใต้ชายฝั่งทะเลอันดามันที่แสดงความจำนงเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในโครงการเรือการศึกษาในพื้นที่ประสบภัยสึนามิของมูลนิธิพัฒนารักษพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .488$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ความสุขยังมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับตัวแปรย่อยรายด้านของความสามารถในการเผชิญปัญหา 3 ตัวแปร คือ ความนับถือตนเอง ความรับผิดชอบ และความสามารถในการตัดสินใจเลือก ตามลำดับ

นุสรนา นามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นจ๋า, ฐิระชัย เมืองแก้ว, นัยนา ภูม (2549) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ในหัวข้อความหมาย วิธีการแสวงหา และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามความคิดและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความว่าเป็น การมีความรู้สึกทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด บรรลุถึงเป้าหมาย ได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยในการดำรงชีวิต มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ และมีจิตใจที่ตั้งงาม

สิริลักษณ์ ภักดีศรี (2550) ศึกษาเรื่องความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลทั่วไป และนิยามความสุขของผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 5 เขตในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็น เพศหญิง มีอายุอยู่ช่วงระหว่าง 25 – 59 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพสมรสโสด ในส่วนของนิยามความสุข มีผู้ให้นิยามความหมายของคำว่าความสุข เป็นจำนวน 444 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 88.8 และมีผู้ไม่ระบุนิยามของความสุขจำนวน 56 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 11.2 คน โดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามที่ระบุนิยามของความสุข ได้ให้นิยามสรุปได้ดังนี้ ความสุข หมายถึง การมีปัจจัยสี่ อย่างพอเพียง พอใจ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ โดยมีสุขภาพกายและใจที่ดี ได้อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีพ สรุปได้ว่า ความสุข คือ การสมหวังและพอใจในสภาพความเป็นอยู่

นงลักษณ์ ศรีบรรจง (2551) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย โดยมีนิติตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คนเป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายใน

ลักษณะมองโลกในแง่ร้ายทั้งในสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ และการอนุมานสาเหตุของสถานการณ์ต่างๆ ในทางบวกนั้นส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลในทางบวกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในเรื่องของผู้หญิงโสดและความสุขข้างต้นทำให้เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้หญิงโสดในประเทศไทยมากนัก และการศึกษาเกี่ยวกับความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบันก็เป็นการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ช่องว่างตรงจุดนี้เองทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขของผู้หญิงโสดด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาซึ่งมุ่งเน้นที่การทำ ความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา ให้ความสำคัญกับความหมาย ความรู้สึก นึกคิดและโลกทัศน์ของบุคคลนั้น ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับวิจัยคุณภาพไว้ดังนี้

### 3. การวิจัยเชิงคุณภาพ

#### 3.1 คำจำกัดความ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้ ความจริงที่เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม โดยให้ความสำคัญกับความหมาย ความรู้สึกนึกคิด และโลกทัศน์ของบุคคล ให้ความสำคัญกับข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (qualitative data) ตามธรรมชาติ เป็นการแสวงหาความรู้ที่เชื่อว่าความจริงไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียวและไม่ใช่ว่าสิ่งที่ยั่งยืน เป็นการวิจัยที่เน้นความเป็นธรรมชาติ (ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2552)

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือการศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกตามสภาพการณ์จริง ถูกเปิดเผยอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีการกำหนดไว้ล่วงหน้า มีการสังเกตตามความเป็นจริงร่วมกับการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดในสถานที่และสภาพการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจและคุ้นเคย (Patton, 2002)

#### 3.2 แนวคิดพื้นฐาน

ฮารียัวร์รอน ฮ่วมตานิ (2549) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ มีแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) ที่เชื่อว่าความรู้ที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดมานั้น อาจไม่ถูกต้องก็ได้ และการรับรู้ที่ได้อาจได้มาจากการบังคับหรือการยอมรับก็ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงควรศึกษาโลกและสังคมด้วยตนเอง และสร้างระบบความรู้เฉพาะขึ้นมา ผ่านระบบการคิด โลกทัศน์ ค่านิยมและอุดมการณ์เฉพาะของตน จากนั้นจึงแสดงพฤติกรรมออกมา อันเป็นผลมาจากวิธีการที่เขาให้ความสำคัญแก่โลกที่อาศัยอยู่ ด้วยความเชื่อลักษณะนี้ การวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้

ความสำคัญกับข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิดและคุณค่าของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความหมายที่มนุษย์ให้ต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว

### 3.3 ลักษณะเฉพาะของการวิจัยเชิงคุณภาพ

ศิริพร จีรวัดมนกุล (2552) ได้กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพนั้นต้องครอบคลุมทั้งความเชื่อเรื่องความรู้ ความจริง และกระบวนการวิจัย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะอยู่ 13 ประการดังต่อไปนี้

1. เป็นการแสวงหาความรู้ตามแนวความคิดปรากฏการณ์วิทยาบนพื้นฐานของการตีความ (interpretative orientation)
2. มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจความหมาย ระบบการคิด เหตุผล กระบวนการเกิดปรากฏการณ์ นำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างเป็นระบบ หรือได้แนวคิดทฤษฎีใหม่ที่มีความเฉพาะเจาะจงกับบริบทที่ศึกษา
3. คำถามการวิจัยเน้นการหาคำตอบปรากฏการณ์ที่ศึกษา
4. หาความรู้จากข้อเท็จจริงตามที่มีอยู่ เป็นอยู่ในบริบท รวบรวมมาวิเคราะห์ ตีความแล้วประมวลเป็นข้อสรุป สมมติฐาน แนวคิดหรือทฤษฎี
5. ศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ (naturalistic) ไม่มีการคัดสรรหรือควบคุมตัวแปร หรือสิ่งแวดล้อมใดๆ ทั้งสิ้น นักวิจัยต้องทำตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาตินั้นๆ จนสามารถเข้าใจโลกทัศน์ของผู้ถูกศึกษาวิเคราะห์ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของระบบคิดกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพทางธรรมชาตินั้นๆ
6. มีความเป็นองค์รวม (holistic) นักวิจัยต้องศึกษาจากหลายมิติ ใช้ทฤษฎีหลากหลาย ใช้วิชาการหลายแขนง ต้องศึกษาทุกอย่างให้รอบด้านทุกแง่มุม เพราะปรากฏการณ์ทางสังคมมีความซับซ้อน นักวิจัยต้องให้ความสนใจทั้งภาพรวมที่มีลักษณะร่วมกัน และภาพเฉพาะที่มีลักษณะเฉพาะตัว
7. นักวิจัยสร้างความเชื่อถือไว้วางใจกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ทำให้ตัวเองเปลี่ยนจากคนนอก (outsider/etic) ไปเป็นคนใน (insider/emic) เพื่อจะสามารถทำความเข้าใจวิถีคิดและเข้าถึงโลกทัศน์ของผู้ถูกวิจัยได้
8. มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามบริบท นักวิจัยต้องใช้วิธีการเก็บข้อมูล การเข้าถึงผู้คนที่เกี่ยวข้องหลายวิธี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ว่าเหมาะจะใช้วิธีใดจึงจะได้ประโยชน์ที่สุด
9. มีความละเอียดอ่อนต่อบริบท นักวิจัยต้องศึกษาบริบทในทุกแง่มุมทั้งทางด้านสังคม ประวัติศาสตร์ และลักษณะทางกายภาพ

10. พยายามเข้าถึง เข้าใจ (empathic) นักวิจัยต้องเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาตามมุมมองของผู้ถูกศึกษา ด้วยการตรวจสอบอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสินโดยใช้นักวิจัยเป็นบรรทัดฐาน
11. ข้อมูลรุ่มรวย แน่นหนา (thick description) มีรายละเอียดมากมาย ทั้งที่เป็นรายละเอียดของคำบอกเล่าเรื่องราวและข้อมูลอื่นๆ
12. เลือกปรากฏการณ์และผู้ถูกศึกษาอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อให้แน่ใจว่าปรากฏการณ์ที่ศึกษานั้นจะถูกเปิดเผยจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์จริง ผ่านนักวิจัยที่น่าเชื่อถือและเข้มงวดต่อคุณภาพของทุกขั้นตอนการวิจัย
13. แบบงานวิจัยมีความยืดหยุ่นภายใน นักวิจัยต้องออกแบบงานวิจัยไว้ล่วงหน้าก่อนลงมือดำเนินการวิจัย แบบงานวิจัยนั้นต้องแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นต้องศึกษาอย่างชัดเจน มีคำถามและวัตถุประสงค์การวิจัยที่ชัดเจน สามารถใช้การวิจัยเชิงคุณภาพหาคำตอบได้

### 3.4 การเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการหาข้อมูลนั้น ผู้วิจัยต้องคำนึงด้วยว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการศึกษาและแน่ใจว่าคุ้มค่าแก่การทุ่มเทเวลา ทรัพยากรและศักยภาพที่มีอยู่ของผู้วิจัยหรือไม่ ซึ่ง สฎางค์ จันทวานิช (2551) ได้ให้แนวทางในการพิจารณาดังต่อไปนี้

1. เมื่อต้องการสร้างสมมติฐานหรือทฤษฎีใหม่ ๆ ตลอดจนข้อเท็จจริงจากของเดิม และเมื่อต้องการสร้างทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์ของศาสตร์ที่ยังขาดทฤษฎีของตนเอง เพราะทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ แต่ละสังคมซึ่งมีสภาพแตกต่างกันจึงไม่อาจใช้กฎเกณฑ์เดียวกันมาอธิบายได้
2. เมื่อต้องการศึกษากระบวนการของปรากฏการณ์ในสังคมว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรจากระยะเวลาหนึ่งไปยังอีกระยะเวลาหนึ่ง และมีเงื่อนไขอะไรเกิดขึ้นในนั้น
3. เมื่อต้องการทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง สำหรับสมาชิกสังคมหรือกลุ่มสังคม
4. เมื่อทำวิจัยในสังคมที่มีผู้ไม่รู้หนังสือหรือผู้มีการศึกษาอยู่ในขั้นต่ำมาก เพราะการวิจัยเชิงคุณภาพใช้ตัวผู้วิจัยเข้าไปสัมผัสโดยตรง ไม่อาศัยเครื่องมือวิจัยอื่น ๆ เป็นสื่อกลาง โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดในการตีความหมายจึงมีน้อยกว่า



5. เมื่อต้องการทำวิจัยในเรื่องที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น เรื่องเกี่ยวกับค่านิยม โลกทัศน์ ความเชื่อถือ ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของสังคมนั้น

6. เมื่อต้องการข้อมูลระดับลึกมาประกอบการตัดสินใจในการวางแผนปฏิบัติงาน เพราะบางครั้งตัวเลขที่รวบรวมได้และผลงานวิจัยเชิงปริมาณไม่สามารถนำมาช่วยในการตัดสินใจวางแผนงานได้

7. เมื่อทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำเป็นต้องใช้วิธีการเชิงคุณภาพในการทำความเข้าใจปัญหา ในการสร้าง การมีส่วนร่วมและการหาแนวทางแก้ไขปัญหาในการพัฒนา

### 3.5 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพประเภทหนึ่ง ชาย โหริสตีตา (2550) กล่าวถึงตัวอย่างแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาที่โดดเด่นไว้ดังนี้ ปรากฏการณ์วิทยาเชิงอภิวินิจฉัย (transcendental phenomenology) ของ Edmund Husserl (1859 – 1938) ที่มุ่งอธิบายกระบวนการที่ความหมายถูกสร้างขึ้นมาจากจิตสำนึก ปรากฏการณ์วิทยาแนวอัตถิภาวะ (existential phenomenology) ของ Maurice Merleau – Ponty (1908 – 1961) และ Jean Paul Sartre (1905 – 1980) ที่มุ่งวิเคราะห์ภาวะที่มีที่เป็นของมนุษย์และสิ่งต่างๆ และปรากฏการณ์วิทยาแนวอรรถปริวรรต (hermeneutic phenomenology) ของ Martin Heidegger (1889 – 1959) ที่มุ่งการตีความประสบการณ์ของชีวิตมนุษย์เป็นหลัก ทางด้านนักคิดคนสำคัญที่นำเอาแนวคิดปรากฏการณ์วิทยามาพัฒนาใช้ในสังคมศาสตร์ คือ Alfred Schultz (1899 – 1959) แนวคิดของ Schultz เป็นที่รู้จักกันต่อมาภายใต้ชื่อว่า ปรากฏการณ์วิทยาเชิงสังคม (social phenomenology) แต่ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์วิทยาในแนวใดก็มีข้อสรุปที่สำคัญร่วมกัน คือ ประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ันเดียวกัน เหล่านี้ก็คือความหมายที่คนเข้าใจร่วมกัน หรือเข้าใจตรงกัน ในการวิเคราะห์ นักวิจัยจะเปรียบเทียบประสบการณ์ของคนหลายๆ คน เพื่อจะหาลักษณะร่วมกันของประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันจากแต่ละคน

### 3.6 วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

วิธีการวิจัยทางปรากฏการณ์วิทยานั้น มุ่งประเด็นไปในเรื่องของการตรวจสอบประสบการณ์ของบุคคล และพยายามอธิบายโครงสร้างของความหมายที่พัฒนาขึ้นของผู้ให้ข้อมูล ที่ผ่านประสบการณ์เหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร Moustakas (1994) ได้กล่าวถึงวิธีการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามีอยู่ทั้งหมด 7 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. กำหนดหัวข้อและคำถามในการวิจัยที่มีลักษณะในการหาความหมายและคุณค่า รวมถึงความหมายและความสำคัญทางสังคม อันเป็นวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา
2. ทบทวนวรรณกรรมและองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
3. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและพื้นที่สำหรับการศึกษา
4. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติและวัตถุประสงค์ของการศึกษาแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาทำการให้ข้อมูล จากนั้นจึงทำข้อตกลงร่วมกันในการวิจัยอันได้แก่ การแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การรักษาความลับ และประเด็นที่เกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย
5. กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก
6. ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด โดยเน้นไปที่ประเด็นและคำถามที่กำหนดไว้ อาจต้องมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมหากจำเป็น
7. จัดระเบียบข้อมูลและทำการวิเคราะห์ เพื่อให้ได้เนื้อหาและโครงสร้าง นำมาจัดองค์ประกอบหาความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ เพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของปรากฏการณ์ที่ศึกษา

### 3.7 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นมีการเก็บข้อมูลได้หลากหลายวิธี แต่วิธีการที่ใช้กันมากและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ได้แก่ การสังเกตและการบันทึกภาคสนาม การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง

#### ชนิดของการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ในวิจัยเชิงคุณภาพนั้น จะนิยมการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายกับการพูดคุยกันอย่างไม่เป็นพิธีรีตอง เป็นไปตามธรรมชาติในบริบทที่ศึกษา ไม่เคร่งครัดในขั้นตอนและลำดับของข้อความ การดำเนินการสัมภาษณ์มักมีเพียงแนวทางการสัมภาษณ์แบบกว้างๆ ซึ่งแยกออกเป็น 2 แบบด้วยกัน คือ การสนทนาตามธรรมชาติและ การสัมภาษณ์เชิงลึก (ศิริพร จิรวัดนกุล, 2552) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก เนื่องจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจะช่วยให้ความกระจ่างในข้อมูลเฉพาะบุคคลได้เป็นอย่างดี ทำให้ค้นพบความหมายและการตีความต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยจะสามารถเข้าใจมุมมองชีวิต และกระบวนการทางสังคมที่ทำให้เกิดมุมมองเหล่านั้นได้ ในขณะที่วิธีการอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ นอกจากนี้หากผู้ทำการสัมภาษณ์สร้างความไว้วางใจได้ดีพอ ยังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสบายใจที่จะเปิดเผยข้อมูลที่เป็นความลับหรือเรื่องละเอียดอ่อนออกมาได้อีกด้วย

การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) หมายถึง การสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้ว จึงพยายามห็นความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุด

ที่สนใจ และเป็นการสัมภาษณ์แบบเข้ม และไม่มิติศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกถ้าจะให้ข้อมูลที่กว้าง และลึก ใช้ระยะเวลา 1 ถึง 2 ชั่วโมง ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างนั้นมีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ หรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกันอยู่ และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด (สุภางค์ จันทวานิช, 2550)

ชาย โพรสิติตา (2549) สรุปแนวทางในการสัมภาษณ์เอาไว้ ดังนี้

1. เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง: หัวข้อที่เหมาะสมสำหรับการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือเรื่องราวในชีวิตของผู้ตอบ แลความสัมพันธ์ที่ผู้ตอบมีกับโลกรอบตัวเขา
2. ให้ความสำคัญกับความหมาย: มุ่งทำความเข้าใจข้อเท็จจริงและความหมายในทัศนะของผู้ตอบ ความหมายนั้นอาจได้จากคำพูดของผู้ตอบโดยตรง หรือจากน้ำเสียง สีหน้า หรือท่าทางของผู้ตอบ
3. มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพ: มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพที่แสดงออกมาในคำพูดของผู้ตอบเอง ไม่มุ่งเก็บข้อมูลในรูปของจำนวน
4. เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา: งานหลักในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือการถามคำถามเพื่อเอาข้อมูลเชิงพรรณนา มากกว่าที่จะถามคำถามเพื่อเอาเหตุผลหรือคำอธิบายจากผู้ตอบ ถ้าจำเป็นคำถามประเภท "ทำไม" ต้องเปลี่ยนเป็นคำถามว่า "อะไร" หรือ "อย่างไร"
5. มีจุดเน้นในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน: การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแต่ละครั้งเจาะจงหาความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น และเจาะจงทัศนะของผู้ตอบเป็นหลัก ไม่ใช่ความเห็นของคนทั่วไป
6. เปิดกว้าง: ถามคำถามเสมือนว่าไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นมาก่อนเลย เปิดกว้างสำหรับข้อมูลที่อาจเป็นไปได้ทุกรูปแบบ ไม่สร้างกรอบของคำตอบและกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า
7. มีประเด็นที่จะถามชัดเจน: แม้ว่าวิธีการถามและคำถามจะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง หรือไม่มีมาตรฐานที่เคร่งครัดเช่นในการสัมภาษณ์เชิงปริมาณก็ตาม
8. ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว: ความไม่ชัดเจนในคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เป็นหน้าที่ของผู้สัมภาษณ์ที่จะทำให้กระจ่างว่าความไม่ชัดเจนนั้นเป็นธรรมชาติของสิ่งที่กำลังพูดถึง หรือว่าเป็นเพราะการสื่อสารไม่ดีพอ
9. จับตาความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์: กระบวนการสัมภาษณ์ อาจทำให้ผู้ตอบเกิดความตระหนักหรือได้ความรู้ในเรื่องที่กำลังพูดถึงอยู่ และด้วยความรู้นั้น ผู้ตอบอาจจะเปลี่ยนคำตอบหรือเปลี่ยนความหมายที่เขาให้ไว้ก่อน ผู้สัมภาษณ์ต้องกำหนดเองว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อข้อมูลที่ได้หรือไม่ อย่างไร

10. *ทำการบ้านก่อนการสัมภาษณ์อย่างดี:* ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่ทำกรสัมภาษณ์ มีผลต่อความสมบูรณ์และความลึกของข้อมูลที่ได้ ผู้สัมภาษณ์ควรเตรียมตัวอย่างดีก่อนการ สัมภาษณ์ ด้วยการหาความรู้พื้นฐานในเรื่องนั้นๆ อย่างเพียงพอ

11. *สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้สัมภาษณ์:* ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ให้ สัมภาษณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ ผู้สัมภาษณ์ต้องตระหนักใน เรื่องนี้เสมอ

12. *สร้างความประทับใจแก่ผู้ให้สัมภาษณ์:* การสัมภาษณ์ที่ดีต้องทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ เกิดความประทับใจ

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าการวิจัยคุณภาพนั้นให้ความสำคัญกับความรู้สึคนึกคิดและโลกทัศน์ของบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อให้ได้มาซึ่งความหมายของความสุขของผู้หญิงโสดอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในมุมมอง ความรู้สึกของผู้หญิงโสดตามความเป็นจริงนำไปสู่การวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่ในการจัดการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับผู้หญิงโสดที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (transitional) คือช่วงอายุ 28 – 32 ปีหรือมากกว่า ที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากทั้งสังคม พ่อแม่หรือแม้แต่จากตนเองในการพยายามหาคู่ครองและแต่งงาน หรือกำลังตัดสินใจว่าตนเองจะครองโสดต่อไปหรือเลือกที่จะแต่งงาน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเผชิญกับปัญหาในการประกอบอาชีพ เนื่องจากเป็นช่วงที่กำลังไฝ่หางานที่ก้าวหน้าและมีความพึงพอใจมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย (Levinson, 1978 อ้างใน นิภาวรรณ กิริยะ 2534; Santrock, 2006) ดังนั้นการดำรงชีวิตอยู่ในสถานภาพโสดให้มีความสุขในวัยดังกล่าวโดยไม่หันเหไปกับทัศนคติของบุคคลภายนอกจนมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (นิภาวรรณ กิริยะ, 2534) และเกิดความเครียด (ชัญญา ลีศัตร์พ่าย) ดังที่ถูกละทิ้งไว้จึงเป็นสิ่งสมควรค่าแก่การศึกษาเพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา(Phenomenology) เพื่อศึกษาความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป การวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ ความหมาย และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโสด ใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 พื้นที่ศึกษา

ผู้วิจัยเลือกกรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากเป็นพื้นที่ซึ่งมีอัตราส่วนผู้หญิงโสดสูงที่สุดในประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) เหมาะสำหรับการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

##### 1.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้หญิงโสดอายุตั้งแต่ 35 ขึ้นไป สัมภาษณ์เก็บข้อมูลจนข้อมูลที่ได้รับอิ่มตัว คือ ไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนใหม่อีกต่อไป ในวันนี้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้นจำนวน 12 คน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก มีดังนี้

1. ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่รักกับใครและ / หรือไม่ได้อยู่กับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า
2. เต็มใจเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งจะพูดถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย สามารถให้ข้อมูลที่ละเอียด ชัดเจน เพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างลุ่มลึก

### 1.3 การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

ด้วยธรรมชาติของงานวิจัยเชิงคุณภาพ การกำหนดลักษณะของผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นไปเพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์และข้อมูลตรงตามที่ต้องการ ผู้วิจัยจึงใช้การเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เนื่องจากจุดมุ่งหมายหลักในการเลือกนี้เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เหมาะสมกับแนวคิดและวัตถุประสงค์ของสิ่งที่ต้องการศึกษา

การได้มาของผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้นนั้นมาจาก 2 วิธีด้วยกัน

**วิธีแรก** ผู้วิจัยได้ทำการฝากข่าวประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการกับคนรู้จักเพื่อให้ช่วยแนะนำบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ดังกล่าวให้ผู้วิจัยได้พิจารณา

**วิธีที่สอง** ผู้วิจัยทำการประกาศผ่านทางข้อความอิเล็กทรอนิกส์หรืออีเมล ซึ่งเป็นวิธีการที่ติดต่อกันได้ง่ายและแพร่หลาย โดยผู้วิจัยจะส่งข้อความไปให้กับคนรู้จักทุกคนที่ผู้วิจัยมีอีเมลอยู่ และขอให้ช่วยกันทำการส่งต่อข้อความกระจายต่อไป ข้อความที่ประกาศจะอธิบายถึงการวิจัยในครั้งนี้อย่างย่อ และกล่าวถึงลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการ อันได้แก่ ผู้หญิงโสดที่ไม่เคยแต่งงาน อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ไม่มีคนรักในช่วง 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่าจนถึงปัจจุบัน ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยสามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้โดยตรงตามอีเมลที่ให้ไว้

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ติดต่อนี่แจ้งรายละเอียดของการวิจัยเพิ่มเติม และเนื่องจากสิ่งที่ต้องการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ ความสุขของผู้หญิงโสด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่ยอมรับหรือแสดงตนว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในการดำรงชีวิตโสดด้วย ในขั้นนี้มีผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์บางรายหลังจากได้รับฟังรายละเอียดในการวิจัยจากปากคำของผู้วิจัยแล้วก็ยอมรับอย่างชัดเจนว่าตนเองนั้นยังไม่ได้รู้สึกมีความสุขกับการเป็นโสดจึงไม่คิดว่าจะเหมาะสมที่จะให้ข้อมูลได้ บุคคลเหล่านั้นจะไม่ถูกนำมาร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่สามารถจะตอบคำถามการวิจัยได้ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงคงเหลือแต่ผู้ที่ยอมรับและแสดงตนว่ามีความสุขในการเป็นโสดเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยจะสอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ผู้ที่แสดงความจำนงว่าไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะถูกตัดออกไป คงเหลือแต่ผู้ที่เต็มใจเข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยใช้การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling) เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลอีกจำนวนหนึ่ง วิธีการคือหลังการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลครั้งแรกเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะสอบถามผู้ให้ข้อมูลเหล่านั้นให้ช่วยแนะนำบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการวิจัยครั้งนี้เพิ่มเติม

ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจนกว่าข้อมูลจะมีการอิ่มตัว (saturated data) คือการไม่มีข้อมูลอื่นเกิดขึ้นอีก เนื่องจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ล่วงหน้าหรือเพียงพอต่อการเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรนั้นจะไม่เกิดขึ้นในการวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะผลการวิจัยเชิงคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ให้ข้อมูล แต่ขึ้นอยู่กับจำนวนข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์หรือการ

สังเกต และด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา มีความเข้มข้นและอิมตัวได้เร็ว (อารีย์วรรณ อ่วมธานี, 2549)

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการโทรศัพท์ติดต่อกับผู้มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จำนวน 15 คน เป็นการตอบรับกลับมาจากอีเมล 5 คน จากการแนะนำของคนรู้จักของผู้วิจัย 10 คน มีผู้ปฏิเสธไม่ขอเข้าร่วมการวิจัย 4 คน โดยรายหนึ่งบอกว่าไม่สะดวกในการให้ข้อมูลส่วนตัว อีกรายหนึ่งบอกว่าตนเองไม่ได้รู้สึกมีความสุขในการเป็นโสด ส่วนอีกสองรายไม่ได้บอกเหตุผล ต่อมาผู้วิจัยได้ข้อมูลของผู้มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จากการแนะนำต่อกันไปอีก 5 คน ตรวจสอบพบว่าปัจจุบันไม่ได้พำนักอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่ในการวิจัยแล้ว 2 คน จึงทำการตัดออก จากนั้นจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกประมาณ 45 นาทีต่อคน ร่วมกับบันทึกการสังเกตและบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้วิจัย เวลาที่ระบุว่าใช้ในการสัมภาษณ์นี้ไม่ได้รวมระยะเวลาในการพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทั้งต่อหน้าและทางโทรศัพท์กับผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเป็นกันเอง มีความพร้อมอย่างเต็มที่ในการให้ข้อมูลโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งต่อคน ในการสัมภาษณ์ครั้งแรกมีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 14 คน

จากผลการสัมภาษณ์ครั้งแรกผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่จำเป็นต้องทำการสอบถามเพิ่มเติมอีก จึงได้ทำการติดต่อกลับไปหาผู้ให้ข้อมูลทุกคนเพื่อขอทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมครั้งที่สอง ในครั้งนี้มีการตัดผู้ให้ข้อมูลออกสองราย เนื่องจากมีการย้ายถิ่นฐานออกนอกเขตพื้นที่การวิจัยหนึ่งรายและมีความคลาดเคลื่อนในการให้ข้อมูลเรื่องอายุหนึ่งราย ทำให้เหลือผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ 12 คน เป็นการสัมภาษณ์สองครั้งจำนวน 11 คน และหนึ่งครั้งจำนวน 1 คน โดยผู้ให้ข้อมูลที่คงเหลืออยู่เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการตอบรับทางอีเมลของผู้วิจัยจำนวน 4 คน จากการแนะนำของคนรู้จักของผู้วิจัย 4 คน จากการแนะนำต่อกันไป (snowball sampling) 4 คน อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้อาจครอบคลุมเพียงพอและตอบคำถามการวิจัยได้เป็นอย่างดี เกิดการอิมตัวของข้อมูลตามหลักเกณฑ์ของวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงไม่ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีก ทำให้จำนวนผู้ให้ข้อมูลจากผลการวิจัยครั้งนี้ที่นำมาวิเคราะห์ผลมีจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. วิธีการดำเนินการวิจัย

### 2.1 เครื่องมือ

1. ตัวผู้วิจัย เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต และจดบันทึกข้อมูล เนื่องจากตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญของการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงมีความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมก่อนลงมือเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมดังต่อไปนี้

1) เตรียมความพร้อมในแง่ของความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้หญิงโสดและความสุข เนื่องจากสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาคือ ความสุขผู้หญิงโสด ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องทบทวนเอกสาร หนังสือ และบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

2) เตรียมความพร้อมในเรื่องระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการพยาบาล (3600626 Qualitative Research in Nursing) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2551 และได้ฝึกหัดการทำวิจัยเชิงคุณภาพในการเรียนวิชานี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาหนังสือและบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา และการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วย

### 2. เครื่องบันทึกเสียง

### 3. สมุดบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้วิจัย

แม้ว่าจะมีการบันทึกเสียงลงเทปไว้แล้ว ในขณะที่สัมภาษณ์ผู้วิจัยก็ยังคงจดประเด็นที่น่าสนใจและปฏิกิริยาของผู้ให้สัมภาษณ์ไว้ซึ่งจะต้องทำทันทีหลังการสัมภาษณ์เสร็จ ซึ่งจะเป็นสิ่งช่วยเตือนความจำเรื่องสำคัญๆ ที่จะอ้างอิงในการตีความหมายข้อมูลสัมภาษณ์ หรือการอ้างอิงคำพูดจากการสัมภาษณ์ อันจะช่วยให้ข้อมูลดูจริงจัง มีความรู้สึก มีชีวิตชีวา (นิตยา ชูโต, 2548)

### 4. แนวทางในการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) ซึ่งพัฒนามาได้ดังนี้

1) เตรียมข้อคำถามต่างๆ ไปให้ครอบคลุมในเรื่องประสบการณ์ความสุขของผู้หญิงโสด ซึ่งประกอบด้วยด้านการให้ความหมาย ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้หญิงโสดเหล่านี้ โดยจัดหมวดหมู่ข้อคำถามแบ่งออกเป็นหัวข้อย่อย และไม่กำหนดจำนวนข้อคำถาม

2) นำข้อคำถามที่ได้ไปทดลองสัมภาษณ์ผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล 3 ราย และนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพัฒนาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ที่



สมบูรณ์ โดยแก้ไขปรับปรุง และเพิ่มเติมเนื้อหาให้เหมาะสมและสามารถ  
ครอบคลุมกับประเด็นที่ต้องการศึกษาได้ทั้งหมด

3) นำแนวทางการสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ซึ่ง  
ตัวอย่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ครั้งนี้อยู่ในภาคผนวกท้ายเล่ม หน้า 120

## 2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

Maxwell (2005) กล่าวว่าข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นได้มาจากอะไรก็ตามที่ผู้วิจัย  
เห็นหรือได้ยิน หรือสิ่งใดก็ตามที่สื่อสารออกมาให้ผู้วิจัยรับรู้ได้ขณะที่ทำการศึกษาปรากฏการณ์นั้น  
อยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลสามแบบคือ (1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (2) การสังเกต  
(3) บันทึกส่วนตัวของผู้วิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทุกประเด็นที่ต้องการศึกษา

## 2.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 8 เดือน คือ ระหว่างเดือนธันวาคม 2552 ถึงเดือน  
กรกฎาคม 2553

## 2.4 การตรวจสอบคุณภาพของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะแบ่งการตรวจสอบออกเป็น 2 ระยะด้วยกันคือ ตรวจสอบระหว่าง  
ทำการวิจัย และตรวจสอบภายหลังการวิเคราะห์ผล

1. ระหว่างการทำวิจัยนั้นความน่าเชื่อถือ (credibility) ของงานวิจัยจะเกิดจาก ตัวผู้วิจัย  
และกระบวนการในการทำการวิจัย

*ตัวผู้วิจัย:* เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพมีผู้วิจัยเป็นเครื่องมือ ดังนั้นผู้วิจัยต้องได้รับการ  
เตรียมพร้อม ฝึกฝนทักษะมาเป็นอย่างดี ในที่นี้ผู้วิจัยได้ผ่านการศึกษาวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ  
สำหรับการพยาบาล (3600626 Qualitative Research in Nursing) ในภาคการศึกษาปลาย ปี  
การศึกษา 2551 และได้ฝึกหัดการทำวิจัยเชิงคุณภาพในวิชาดังกล่าวจนเสร็จสมบูรณ์อีกด้วย จึง  
นับได้ว่าได้ทำการฝึกทักษะการสนทนาตามธรรมชาติ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต การบันทึก  
ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นกระบวนการมาแล้ว ซึ่งสามารถยืนยันได้ถึงคุณสมบัติของ  
ผู้วิจัยว่าสามารถเป็นเครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพได้

*กระบวนการวิจัย:* เริ่มตั้งแต่การทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง  
กับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นกับสิ่งที่ต้องการศึกษา จากนั้นจึงเลือกสถานที่และผู้  
ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน ลุ่มลึก นำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่ต้องการ

ศึกษาได้ พิถีพิถันและเคร่งครัดกับการเก็บรวบรวมข้อมูล เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับข้อมูลตามหลักการ

## 2. ภายหลังการวิเคราะห์ผล

หลักเกณฑ์ในการพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นมีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ ความน่าเชื่อถือไว้ใจได้ (credibility) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) ความสามารถในการเชื่อถือได้ (dependability) และความสามารถในการยืนยัน (confirmability) (Lincoln & Guba, 1985; อารีย์วรรณ อ่วมตानी, 2549; ศิริพร จิรวัดมนกุล, 2552) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ความน่าเชื่อถือไว้ใจได้ (credibility)

เปรียบได้กับความตรงภายใน (internal validity) ในงานวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งมีเทคนิคที่ใช้อยู่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกเฉพาะวิธีการที่ได้ความนิยมแพร่หลาย สามารถทำได้จริง และเหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้มาใช้ในการตรวจสอบ อันได้แก่

การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันมากในงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีอยู่ 4 แบบ คือ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) แต่เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดในบางประการในการปฏิบัติงาน เวลาและงบประมาณ จึงมีวิธีการที่สามารถใช้ได้เพียง 2 แบบเท่านั้น ได้แก่

(1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) คือการพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีตรวจสอบคือ ตรวจสอบแหล่งของข้อมูล โดยพิจารณาจากแหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล (สุภางค์ จันทวานิช, 2551) แหล่งเวลาหมายถึง ข้อมูลที่ได้มาจากช่วงเวลาที่แตกต่างกันจะเหมือนกันหรือไม่ เช่น เคยสัมภาษณ์และสังเกตผู้ให้ข้อมูลในช่วงวันทำงาน หากเปลี่ยนไปสัมภาษณ์และสังเกตช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือช่วงวันหยุดติดต่อกันหลายวัน ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกต่อประเด็นที่สัมภาษณ์แตกต่างกันหรือไม่ แหล่งสถานที่ หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่ เช่น สัมภาษณ์ในบริษัทที่ผู้ให้ข้อมูลทำงาน กับ สัมภาษณ์ที่บ้านของผู้ให้ข้อมูล แหล่งบุคคลหมายถึง ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลจากทั้งสามแหล่ง กล่าวคือ ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้เปลี่ยนเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสองครั้งของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเป็นคนละช่วงเวลากัน บางรายได้เปลี่ยนทั้งช่วงเวลาและช่วงวัน คือ เปลี่ยนจากสัมภาษณ์ในวันทำงานเป็นสัมภาษณ์วันหยุดแทน รวมถึงเปลี่ยนสถานที่ใน

การให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกรายที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

(2) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) เป็นการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลในเรื่องเดียวกัน จากวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี กล่าวคือ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัยมาตรวจสอบยืนยันกันว่ามีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่

*การตรวจสอบโดยให้นักวิจัยหรือนักวิชาการอื่นๆ อ่านและให้ความคิดเห็น (peer debriefing)* วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้วิจัย "ข้อสงสัย" ต่อข้อมูลที่ได้มา โดยไม่มีอคติหรือเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง และช่วยตรวจสอบสมมติฐานที่เกิดขึ้นในใจของผู้วิจัยว่าถูกต้องตามความเป็นจริงหรือไม่ อีกทั้งยังเป็นการปลดปล่อยความคิดที่หมกมุ่นของผู้วิจัยอันอาจส่งผลกระทบต่อความคิดวิเคราะห์ ทำให้ขาดความเฉียบคมและเกิดการบิดเบือนของข้อมูลได้ ในที่นี้ระหว่างการทำวิเคราะห์ผลผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ไปให้นักวิจัยท่านอื่นช่วยตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นด้วยเป็นระยะๆ นักวิจัยที่ช่วยในการตรวจสอบขั้นนี้ได้แก่ นางสาวนิศากร ปงรังษี และ นางสาวณสรวง นเรนทรเสณี ซึ่งได้ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการพยาบาล (3600626 Qualitative Research in Nursing) และได้ฝึกหัดการทำวิจัยเชิงคุณภาพในการเรียนวิชานี้จนจบหลักสูตรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

*การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checks)* เป็นการนำข้อมูล การแปลความหมาย ผลการวิเคราะห์และข้อสรุปไปให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยตรวจสอบหรือแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญในการสร้างความน่าเชื่อถือ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าผลการวิเคราะห์และข้อสรุปที่ได้มานั้นถูกต้องตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจริงๆ

ดังนั้นเมื่อผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงนำผลที่ได้กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลได้อ่านและแสดงความคิดเห็น โดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระว่าเห็นด้วยหรือไม่อย่างไรกับผลดังกล่าว รวมทั้งให้ผู้ให้ข้อมูลเสนอการแก้ไขเพิ่มเติมได้ หากเห็นว่าผลนั้นยังไม่ถูกต้องหรือบิดเบือนจากความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการจะสื่อ ซึ่งไม่ปรากฏว่ามีผู้ให้ข้อมูลคนใดขอเพิ่มเติมหรือแก้ไขผลการวิจัย

ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability)

เปรียบได้กับความตรงภายนอก (external validity) ในการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการประยุกต์ข้อสรุปของการวิจัยไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ในการเขียนรายงานครั้งนี้ผู้วิจัยจึงให้ข้อมูลพื้นฐานที่พอเพียงสำหรับผู้อ่านในการทำความเข้าใจและติดตาม

ปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้อย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้อ่านเมื่อได้อ่านผลการวิเคราะห์และข้อมูลสรุปแล้ว จะสามารถเข้าใจเรื่องราวและมองเห็นภาพประสบการณ์ดังกล่าวได้ราวกับเกิดขึ้นกับตนเอง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เรียงเรียงเนื้อหาทั้งในส่วนของบทนำ ระเบียบวิธีวิจัยและการเก็บข้อมูลอย่างละเอียดตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้อ่านเข้าถึงความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย รวมทั้งกระบวนการในการทำการวิจัยโดยตลอด นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้ความสนใจในการเขียนรายงานผลการวิจัยและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ ง่ายแก่การติดตามและทำความเข้าใจ โดยมีการนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาอ่านได้แก่ อาจารย์ ดร. ณัฐสุตา เต๋พันธ์ ตรวจสอบดูว่าสามารถเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ตามความหมายที่ต้องการจะสื่อหรือไม่

ความสามารถในการเชื่อถือได้ (dependability)

เปรียบได้กับความเที่ยง (reliability) ในการวิจัยเชิงปริมาณ หมายถึงความสามารถในการเกิดผลการวิจัยซ้ำ (Lincoln & Guba, 1985) กล่าวคือ ผู้อ่านจะสามารถติดตามเรื่องราวได้อย่างเข้าใจ ทั้งด้านกระบวนการในการวิจัย ทั้งความน่าเชื่อถือของผู้วิจัย และข้อมูลสรุปที่ได้จากการวิจัยว่าเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องของปรากฏการณ์นั้นจริง

ความสามารถในการยืนยัน (confirmability)

หากข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความน่าเชื่อถือทั้ง 3 ประการข้างต้นแล้ว จึงจะถือว่ามีความสามารถในการยืนยัน ซึ่งเป็นการตรวจสอบทุกขั้นตอนเริ่มตั้งแต่การตรวจสอบข้อมูลดิบและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบวัตถุประสงค์ในการวิจัยในระยะเริ่มต้น กระบวนการวิจัย การพัฒนาเครื่องมืออื่นๆ ในการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลและการพัฒนาข้อสรุป

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาจะใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผู้วิจัยมีวางขั้นตอนในการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังต่อไปนี้

1. ทำการถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดแบบคำต่อคำ (verbatim) แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปไว้เป็นตัวอักษรมาเปรียบเทียบซ้ำกับเสียงในการสัมภาษณ์ว่าได้ใจความถูกต้องตรงกันหรือไม่
2. ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำ เพื่อทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และกำหนดประเด็นหลัก (theme)
3. ทำการจัดหมวดหมู่ (categories) ของรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน เข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้

4. วิเคราะห์หาข้อสรุป โดยนำข้อมูลที่จัดไว้เป็นหมวดหมู่มาพิจารณาในรูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อมูล ศึกษาหาข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงประเด็นเหล่านั้นอย่างมีเหตุและผล นำไปสู่การสร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง

5. ทำการตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยให้ผู้ที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยา และผู้ที่มีความรู้ทางด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบให้ความคิดเห็น (peer debriefing) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลรับทราบ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบว่าข้อสรุปและการตีความของผู้วิจัยนั้นถูกต้องตามทัศนะของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ (member check)

6. ทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม หรือแก้ไขการวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ หากพบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่ของผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า ข้อสรุปหรือการตีความของผู้วิจัยยังไม่ถูกต้อง หรือรู้สึกว่าคุณสมบัติที่ไดมานั้นยังไม่ครอบคลุมทุกประเด็นคำถามในงานวิจัย

#### 4. จริยธรรมที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยในมนุษย์นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงหลักจริยธรรมในการดำเนินการ ซึ่งมีการกำหนดเอาไว้โดยทั่วไปอยู่ 3 ประการ คือ (1) หลักเคารพในบุคคล (respect for person) หลักการนี้ครอบคลุมความเป็นอิสระ การตัดสินใจด้วยตนเอง ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การป้องกันกลุ่มผู้อ่อนแอ และการรักษาความลับส่วนบุคคล (2) หลักสิทธิประโยชน์ (beneficence) และ (3) หลักยุติธรรม (justice) ผู้วิจัยต้องดำเนินการให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับประโยชน์เท่าเทียมกันทุกคน (ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2552)

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องของจริยธรรมในมนุษย์ จึงได้ดำเนินการโดยคำนึงถึงหลักดังกล่าวดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อกับผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์เบื้องต้นเพื่ออธิบายรายละเอียดโดยย่อของการวิจัย วัตถุประสงค์ในการวิจัย วิธีการที่ใช้ในการทำการวิจัยซึ่งจำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์และบันทึกเทปให้ผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์รับทราบ จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ได้ซักถามในส่วนที่ไม่เข้าใจในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่จะสอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
2. แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการเลือกตอบหรือไม่ตอบคำถามตามเห็นสมควร
3. แจ้งสิทธิในการถอนตัวออกจากการวิจัยได้หากผู้ให้ข้อมูลต้องการ
4. อธิบายเรื่องวิธีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และยืนยันการนำข้อมูลไปใช้ได้โดยไม่ระบุนามของผู้ให้ข้อมูล

#### 4.1 การเก็บรักษาข้อมูล

เนื่องจากการเก็บรักษาความลับของข้อมูลเป็นหนึ่งในจริยธรรมที่นักวิจัยเชิงคุณภาพต้องให้ความใส่ใจ ผู้วิจัยจึงวางหลักการในการเก็บรักษาข้อมูลไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การเก็บรักษาความลับทำได้สะดวกยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจะหลีกเลี่ยงการเก็บข้อมูลที่ระบุตัวตนบุคคล หากมีจะถูกแยกนำไปเก็บไว้เพื่อไม่ให้ระบุตัวเจ้าของข้อมูลได้
2. ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการถอดเทปสัมภาษณ์ด้วยตนเอง
3. การเข้าถึงข้อมูลทั้งหมดนั้น จะกระทำได้โดยตัวผู้วิจัยแต่เพียงผู้เดียวเว้นแต่จะได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร
4. ผู้วิจัยจะไม่ใช้ชื่อบุคคลและชื่อสถานที่จริงในการวิเคราะห์และรายงานผลการวิจัย
5. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอื่นๆ เช่น ผู้ตรวจสอบผลการวิจัย ผู้ให้คำปรึกษาการวิจัย เป็นต้น จะสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้เท่านั้น
6. การเก็บรักษาเอกสารและวัสดุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรวิจัยจะถูกเก็บในสถานที่ที่มีความปลอดภัยรัดกุม บุคคลภายนอกไม่สามารถเข้าถึงได้
7. เมื่อสิ้นสุดการวิจัยแถบเสียงและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอันจะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้จะถูกทำลาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้หญิงโสดในเขตกรุงเทพมหานคร รวมถึงศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ความสุขผู้หญิงโสด

ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

- 1) ความสุขของผู้หญิงโสด
- 2) ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข
- 3) สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ
- 4) สิ่งส่งผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด

#### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอภูมิหลังและที่มาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของผู้ให้ข้อมูลซึ่งอาจจะส่งผลต่อมุมมอง ความคิดและทัศนคติของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ก่อนจะนำเข้าสู่การพิจารณาผลการศึกษาในส่วนที่ 2 ซึ่งภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลนั้นได้มาจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลประกอบการสังเกตและบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัย

#### 1. ภาพรวมของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์การคัดกรองที่ได้กำหนดไว้ ทั้งในเรื่องของการตรวจสอบเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลว่าผ่านตามเกณฑ์ คือ ผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่รักกับใครและ/หรือไม่ได้อยู่กินกับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยอาศัยวิธีการพูดคุยเบื้องต้นกับผู้ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนเป็นการส่วนตัวผ่านทางโทรศัพท์ ก่อนเริ่มทำการสัมภาษณ์

ซึ่งในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสรุปข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนลงในตารางเพื่อให้เห็นรายละเอียดในเรื่องความแตกต่างของช่วงอายุและอาชีพได้อย่างชัดเจน ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล	อายุ	สายอาชีพ / สถานที่ทำงาน	สัมภาษณ์ ครั้งที่ 1	สัมภาษณ์ ครั้งที่ 2	หมายเหตุ	เฉลี่ยเวลาใน การสัมภาษณ์ (นาที)
รายที่ 1	45	เจ้าหน้าที่ หน่วยงานราชการ	X	-	ติดต่อไม่ได้ในการ สัมภาษณ์ครั้งที่ 2	95
รายที่ 2	40	เจ้าหน้าที่ องค์กรระหว่างประเทศ	X	X		234
รายที่ 3	37	เจ้าหน้าที่ องค์กรระหว่างประเทศ	X	X		135
รายที่ 4	41	เจ้าหน้าที่ องค์กรระหว่างประเทศ	X	X		78
รายที่ 5	53	พนักงาน บริษัทเอกชน	X	X		199
รายที่ 6	61	ข้าราชการครูบำนาญ (เกษียณ)	X	X		242
รายที่ 7	39	พนักงาน บริษัทต่างประเทศ	X	X		198
รายที่ 8	50	เจ้าหน้าที่ หน่วยงานราชการ	X	X		261
รายที่ 9	39	เจ้าหน้าที่ ธนาคารพาณิชย์	X	X		124
รายที่ 10	36	พนักงาน บริษัทเอกชน	X	X		66
รายที่ 11	41	ครูโรงเรียนเอกชน แห่งหนึ่ง	X	X		102
รายที่ 12	40	ครูโรงเรียนเอกชน แห่งหนึ่ง	X	X		278



จากตารางจะเห็นว่า มีจำนวนผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทั้งสิ้น 12 ราย โดยเป็นการสัมภาษณ์สองครั้ง 11 ราย และสัมภาษณ์หนึ่งครั้ง 1 ราย ช่วงอายุของผู้ให้ข้อมูลอยู่ระหว่าง 36 – 61 ปี โดยจำนวนของผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีจำนวนมากที่สุด คือ 5 ราย ตามด้วยช่วงอายุระหว่าง 35 – 39 ปี จำนวน 4 ราย ช่วงอายุระหว่าง 50 – 59 ปี จำนวน 2 ราย และอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 1 ราย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในสายอาชีพเกี่ยวกับการเงินและการบัญชี ซึ่งในที่นี้มีจำนวนมากถึง 5 ราย โดยกระจายอยู่ในหน่วยงานต่างๆ อันได้แก่ หน่วยงานทางราชการ ธนาคารพาณิชย์ องค์กรระหว่างประเทศ และบริษัททั่วไป ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายอื่นนั้นมีอาชีพเป็นครูจำนวน 2 ราย เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 ราย เลขานุการ 1 ราย เทรตดิ่ง 1 ราย งานด้านบริการ 1 ราย และข้าราชการบำนาญ 1 ราย

## 2. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รับราชการอยู่หน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง ขณะที่สัมภาษณ์มีอายุ 45 ปี ผู้วิจัยได้พบและรู้จักผ่านทาง การแนะนำของรุ่นพี่ การพบกันครั้งแรกเกิดขึ้นที่สถานที่ทำงานของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยได้พบกับผู้ให้ข้อมูลก็ทำการแนะนำตัวและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฟังเพื่อประกอบการตัดสินใจอีกครั้ง ผู้ให้ข้อมูลยินดีเข้าร่วมการวิจัยแต่มีเวลาในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ไม่มากนัก นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้แจ้งด้วยว่าราว 2 เดือนหลังจากนี้อาจต้องย้ายไปทำงานต่างจังหวัด อยู่ในช่วงระหว่างรอคำสั่ง ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าในตอนที่ยังเด็กนั้นเคยอยากมีคนรักและไม่เต็มใจกับการอยู่เป็นโสด อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลเองก็ไม่เคยคบหากับใคร อันที่คนรักมาก่อน เมื่อล่วงเลยมาจนถึงปัจจุบันก็ไม่คิดอยากจะมีแฟน เพราะรู้สึกว่าเป็นการหาความทุกข์ใส่ตัว สิ่งที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็สบายดีอยู่แล้ว

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนพูดจาเสียงดังฟังชัด พูดจาด้วยความมั่นใจ แม้ว่า จะดูเคร่งเครียดแต่เป็นไปได้ว่าเกิดจากความกังวลเรื่องงาน เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงปริมาณงานจำนวนมากที่ต้องสะสมในเวลาอันจำกัด

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เป็นเจ้าหน้าที่อยู่ในองค์กรระหว่างประเทศแห่งหนึ่งมานานกว่า 16 ปี ผู้ให้ข้อมูลรายนี้เป็นหนึ่งในผู้ให้ข้อมูลที่ตอบกลับอีเมลล์ของผู้วิจัยที่ส่งต่อๆ กันไป หรือที่เรียกกันว่า "Forward mail" ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอายุ 40 ปี ไม่เคยคบหากับใคร ไม่เคยมีคู่อีก แต่ยอมรับว่ามีคนมาชอบพออยู่บ้างตลอดเวลาที่ผ่านไป หากแต่ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกกับใครอย่างคนรัก ล่าสุดเมื่อปีที่

ผ่านมาก็มีชายหนุ่มมาให้ความสนใจแต่ผู้ให้ข้อมูลก็เลือกที่จะเป็นเพียงเพื่อน นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงสภาพทางบ้านที่ว่าตนเองมาจากครอบครัวที่แตกแยก ทำให้รู้สึกที่บ้านของตนไม่เหมือนกับคนอื่น มีความรู้สึกแปลกแยก โดยส่วนตัวแล้วผู้ให้ข้อมูลเป็นคนชอบท่องเที่ยว ชอบเห็นสิ่งใหม่ๆ ชอบหาประสบการณ์ให้ชีวิต เป็นคนค่อนข้างใช้เงินเก่ง (จากการบอกเล่าด้วยตนเองของผู้ให้ข้อมูล)

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลมีลักษณะว่าเร่ร่อนแฉะ ในขณะที่พูดคุยจะหัวเราะและยิ้มอยู่เสมอ พูดจาจะฉวน เสียงดังฟังชัด แต่งตัวทันสมัย

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ในองค์กรระหว่างประเทศแห่งหนึ่ง ปัจจุบันอายุ 37 ปี เป็นหนึ่งในผู้ให้ข้อมูลที่ติดต่อกลับมาจากอีเมลที่ส่งต่อกันของผู้วิจัยเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าเมื่อได้รับอีเมลและอ่านข้อความแล้วพบว่าตนเองเป็นหนึ่งในผู้ที่เข้าเกณฑ์การวิจัยก็รู้สึกอยากเป็นผู้ให้ข้อมูลด้วยความกระตือรือร้นจึงรีบตอบอีเมลมาในทันที ผู้ให้ข้อมูลยังเล่าถึงสภาพครอบครัวของตนเองว่าเป็นครอบครัวชาวจีนครอบครัวใหญ่ มีพี่น้องหลายคน ครอบครัวมีความใกล้ชิด อบอุ่นกันมาก มักไปไหนมาไหนด้วยกันเป็นกลุ่มใหญ่เสมอ ตัวผู้ให้ข้อมูลมีความผูกพันกับครอบครัวมาก อยากมีเวลาอยู่กับพ่อแม่เยอะๆ ผู้ให้ข้อมูลเคยเลี้ยงสุนัขและผูกพันกันมาก กินนอนอยู่ด้วยกันตลอดเวลา แต่เพิ่งเสียชีวิตไปไม่นานนัก ทุกครั้งที่พูดถึงเรื่องสุนัขของตนจะร้องไห้ รู้สึกว่าสุนัขตัวนี้เป็นเหมือนคนหนึ่งในครอบครัวที่รักและซื่อสัตย์ต่อผู้ให้ข้อมูลเสมอมา ในเรื่องของความรักผู้ให้ข้อมูลไม่เคยคบหาใคร ไม่เคยสนใจหรือชอบพอใครและไม่เคยมีใครมาชอบ ความรัก ความผูกพันที่มีจึงมีแต่เพียงคนในครอบครัวของตนและสัตว์เลี้ยงเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวด้วยว่าตนเองเป็นคนที่รักคนได้ยาก ต้องใช้เวลานานหลายปีกว่าจะที่รักใครหากไม่ใช่คนในครอบครัว โดยยกตัวอย่างถึงรุ่นพี่ที่สนิทกันกว่ารู้จักกันมากกว่า 10 ปีกว่าที่จะพูดได้เต็มปากว่ารักและแคร์บุคคลคนนี้เสมือนคนในครอบครัวของตน

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลพูดคุยถึงแต่เรื่องของคนในครอบครัว เวลาพูดถึงเรื่องครอบครัวจะสีหน้ามีความสุข เล่าเรื่องอย่างสนุกสนานยิ้มแย้ม

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำต่อกันไป (snowball sampling) โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ขณะสัมภาษณ์ครั้งแรกอายุ 41 ปี (อายุครบ 42 ปีแล้วในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2) ปัจจุบันทำงานเกี่ยวกับการเงิน ไม่เคยคบหาดูใจกับใครมาก่อน ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงนิสัยของตนเองว่าเป็นคนคิดมาก วิตกกังวลมาตั้งแต่เด็ก จึงพยายามฝึกตนเองให้อยู่กับปัจจุบันไม่กังวลไปล่วงหน้า

หรือคิดมากกับเรื่องราวต่างๆ และใช้การศึกษารรรมมาช่วย ผู้ให้ข้อมูลมีผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ อยู่หลายท่าน และใช้คำสั่งสอนของบุคคลเหล่านั้นเป็นหนึ่งในแนวทางการดำเนินชีวิต อีกทั้งมีความตั้งใจที่จะทำชีวิตตนเองให้มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: จากที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงตนเองว่าเป็นคนค่อนข้างคิดมากและวิตกกังวลนั้น ผู้วิจัยสังเกตว่ามีความเป็นไปได้เช่นนั้นจริง เพราะขณะให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลดูประหม่าและกังวล แม้ว่าจะยิ้มแย้มหัวเราะบ้างก็ตาม

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำของเพื่อนของผู้วิจัย ขณะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอายุ 53 ปี ตามบัตรประชาชน ไม่เคยคบหาดูใจกับใครมาก่อน ทำงานด้านการบัญชี ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าตนเองทำงานเยอะมาก ในหนึ่งสัปดาห์จะทำงานเสีย 6 วัน อีกหนึ่งวันเป็นวันที่ไปวัด เนื่องจากเป็นความชอบส่วนตัว โดยเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ที่ได้รับในระหว่างการทำสมาธิว่าเป็นความโปร่งโล่ง รู้สึกเบาสบาย เป็นความรู้สึกที่ดีมากและประทับใจ ดังนั้นจึงมักจะไปวัดในวันอาทิตย์เสมอไม่ได้ขาด ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าเวลาในชีวิตของตนมีน้อยเกินไป เพราะยังมีสิ่งที่ยากจะทำอีกมากมาย

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลมีความชอบและความสนใจในเรื่องธรรมะและการเข้าวัดมาก มีการพูดถึงเพื่อนที่เป็นโสดที่พบจากการไปวัดจำนวนมาก

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 อายุ 61 ปี เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำต่อกันไป (snowball sampling) โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อดีตข้าราชการครู ปัจจุบันเกษียณราชการแล้ว มีพี่น้องรวมตัวผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 คน คือ พี่สาวและตัวผู้ให้ข้อมูลเองเป็นน้องคนเล็ก ทั้งสองคนไม่ได้แต่งงานมีครอบครัว อาศัยอยู่ในบ้านเดิมของพ่อแม่ด้วยกัน สมาชิกในครอบครัวมีทั้งหมดสามคน คือ พี่สาว ตัวผู้ให้ข้อมูลและเด็กทำงานบ้านซึ่งอยู่ด้วยกันมานาน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าตนเองนั้นเคยมีคู่รักเมื่อสมัยยังเป็นสาวและมีการพูดคุยถึงเรื่องแต่งงานกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลนั้นมีความไม่ชอบใจบางอย่างในตัวคนรักที่ไม่สามารถปรับเข้าหากันได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจผู้ให้ข้อมูลจึงเลือกที่จะอยู่เป็นโสดแทนการแต่งงาน เพราะคิดว่าหากต้องปรับเปลี่ยนให้เป็นดังที่คนรักต้องการคงเป็นความทุกข์ของตนเองในระยะยาว ผู้ให้ข้อมูลยังเล่าอีกว่าตนเองเป็นคนเชื่อมั่น สามารถไปไหนทำอะไรเพียงลำพังได้ ไม่รู้สึกเคอะเขินหรือแปลกแยกมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย และหากมันใจอะไรแล้วก็มี ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ทั้งยังกล่าวอีกว่าการกระทำทุกอย่างในทุกช่วงชีวิตของตนนั้นได้

ผ่านการเลือกและตัดสินใจมาแล้วอย่างดีด้วยตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกหวั่นไหวเมื่อสังคมหรือคนรอบข้างเกิดคำถาม

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนพูดจาหนักแน่น มีลักษณะเป็นคนเด็ดขาด เชื่อมมั่นในตนเอง เน้นย้ำบ่อยครั้งเกี่ยวกับการเลือกวิถีชีวิตด้วยตนเองซึ่งทำให้รู้สึกภาคภูมิใจและได้เป็นตัวของตัวเอง มีความสงบนิ่ง น่าเกรงขามและมีลักษณะของความเป็นครูเวลาที่พูดคุย กล่าวคือ ขณะที่สัมภาษณ์บางขณะจะมีการบอกและสอนอยู่ในที่

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ตอบรับกลับมาจากอีเมลล์ของผู้วิจัย อายุ 39 ปี มีพี่น้องสามคน ตนเองเป็นคนกลาง เป็นพนักงานอยู่ในบริษัทต่างประเทศแห่งหนึ่ง ปัจจุบันแยกออกจากครอบครัวมาอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียมที่ซื้อด้วยตนเองแห่งหนึ่งในเมือง ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงตนเองว่าเป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียว อยากทำอะไรก็ได้ตามใจ เป็นคนซีร่าคาญและบางครั้งก็ไม่มีระเบียบมากนัก ไม่ได้กล่าวเรื่องเกี่ยวกับความรักว่าเคยคบหาเป็นแฟนกับใครหรือไม่ บอกเพียงแต่ว่าไม่มีมานานแล้ว

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนพูดจาเฝงผางตรงไปตรงมา พูดคุยเก่ง สามารถคุยไปได้เรื่อยๆ

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 เข้าร่วมการวิจัยโดยการชักชวนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อายุ 50 ปี ราชการอยู่ในหน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าตนเองเป็นคนค่อนข้างระมัดระวังตัวทั้งในเรื่องการใช้ชีวิตและการคบหากับเพศตรงข้าม ส่วนครอบครัวนั้นไม่เคยกดดันว่าต้องการให้แต่งงาน ตรงกันข้ามกับเป็นห่วงและหวง อีกทั้งยังเป็นห่วงด้วยว่าหากแต่งงานไปแล้วจะมีปัญหา ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าตนเองสบายมาตั้งแต่เกิดแม้จะไม่ได้ร่ำรวยอะไรแต่ชีวิตก็สะดวกสบายดีทุกอย่างอยากได้อะไรก็ได้ จึงไม่รู้สึกขาดและต้องการอะไรมากมาย บวกกับปัจจุบันอายุมากขึ้นความต้องการสิ่งต่างๆ ยิ่งน้อยลง

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความรู้สึกอ่อนไหวต่อความสุขความทุกข์ของผู้อื่น รู้สึกเสียใจอย่างมากเมื่อรับรู้ถึงเหตุการณ์ร้ายๆ ที่บุคคลอื่นต้องประสบ (หลังการสัมภาษณ์มีการพูดคุยกันต่อเรื่องกรณีพิพาทระหว่างกลุ่มผู้ชุมนุมในกรุงเทพมหานครในช่วงเวลาที่ทำการวิจัยนี้)

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เป็นหนึ่งในผู้ให้ข้อมูลที่ติดต่อกลับมาจากอีเมลของผู้วิจัย เป็นพนักงานในธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง เคยมีคู่รักมาก่อนแต่ปัจจุบันไม่ได้คบหากับใครมานานกว่า 3 ปีแล้ว อายุ 39 ปี ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าที่บ้านนั้นไม่มีใครกดดันเรื่องให้แต่งงาน อาจจะมีถามถึงบ้างด้วยความเป็นห่วงแต่ไม่ได้กดดันอะไร นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีเพื่อนและคนในที่ทำงานที่เป็นโสด อยู่พอสมควรจึงไม่รู้สึกอะไรในทางลบต่อการอยู่เป็นโสด ผู้ให้ข้อมูลรายนี้ยังบอกอีกด้วยว่าตนเองนั้นมีความรู้สึกที่ดีต่อการแต่งงานมีครอบครัว แม้ว่าจะมีตัวอย่างการใช้ชีวิตคู่ที่ล้มเหลวของคนใกล้ตัวให้เห็นแต่ก็ไม่ได้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเสื่อมศรัทธาในการแต่งงาน เพียงแต่ยังไม่พบคนที่ใช่สำหรับตัวเอง ถ้าได้พบก็พร้อมที่จะแต่งงาน

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: การแต่งตัว การพูดจา และลักษณะท่าทางของผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นสาวออฟฟิศยุคใหม่เต็มตัว คือ แต่งตัวทันสมัย พูดจาคล่องแคล่ว ดูเป็นคนกระฉับกระเฉง สนใจในการหากิจกรรมแปลกใหม่ให้กับชีวิต

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำของเพื่อนของผู้วิจัย อายุ 36 ปี เป็นพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัดทางภาคใต้ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพี่สาวและน้องสาว ส่วนพ่อแม่ก็ยังอยู่บ้านเดิมที่ต่างจังหวัด ตัวผู้ให้ข้อมูลนั้นมาอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครพร้อมกับพี่สาวตั้งแต่วัยเด็ก เรียนหนังสือและเติบโตที่นี่จึงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องมีความแน่นแฟ้น ผู้ให้ข้อมูลไม่เคยคบหากับใครจนมีคนรัก ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่อยู่กับพี่น้องและเพื่อน เป็นคนชอบพักผ่อนอยู่สบายๆ ที่บ้านหลังจากการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวอีกด้วยว่าถ้าจะมีสิ่งไหนที่ทำให้ไม่สบายใจได้มากก็จะเป็นเรื่องของคนในครอบครัวของตนเท่านั้น ถ้าเป็นเรื่องภายนอก เช่น งาน หรือเพื่อน ตนเองจะไม่คิดมาก สามารถปล่อยวางได้

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: เวลาพูดจาผู้ให้ข้อมูลจะพูดค่อนข้างช้า อาจเป็นเพราะอยากให้ผู้วิจัยจับใจความได้ชัดเจน ผู้ให้ข้อมูลจะคิดสักครู่ก่อนตอบคำถามส่วนใหญ่ แต่ไม่ได้มีท่าทีเคร่งเครียด

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำของคนรู้จักของผู้วิจัย ทำงานเป็นครูอยู่ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 41 ปี เป็นลูกสาวคนเดียว อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่พูดคุยกัง สนุกสนาน ไร้เรื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยคบหากับใครมาก่อน ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าเมื่อครั้งยังเด็กมีคนมาชอบพอมากมาย แต่ตนเองเป็นคนขี้อายและมีความคาดหวังในคุณลักษณะของคนที่จะมาเป็นผู้ครองสูง จึงยังไม่เคยได้คบหากับใคร สำหรับชีวิตการทำงานนั้น

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าตนเองมีความสุขและสนุกกับงานมาก ตอนนี้เรื่องเดียวที่ทำให้ความสนใจมากที่สุดคือเรื่องที่ยากลงทุนทำอะไรสักอย่างเพื่อเป็นรายได้เพิ่มสำหรับอนาคต เนื่องจากตนเองเป็นลูกคนเดียวและพ่อกับแม่ก็เกษียณแล้ว ผู้ให้ข้อมูลจึงกล่าวเรื่องการแต่งงานว่าหากจะมีใครสักคน ผู้ให้ข้อมูลต้องการคนที่มีฐานะและสามารถช่วยคิดช่วยทำในสิ่งที่ต้องการได้ หากไม่แล้วก็คงเลือกอยู่เป็นโสดต่อไปเพราะการแต่งงานควรจะทำให้ชีวิตดีขึ้นเท่านั้น

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนเฮฮามาก เล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างสนุกสนานทุกเรื่อง ดูไม่มีความกังวลใจใดนอกจากเรื่องการเงินและการลงทุนในอนาคต เพราะเวลาที่พูดเรื่องดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลดูมีท่าทีจริงจังขึ้นเล็กน้อยและผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงความไม่สบายใจ

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12 อายุ 39 ปี ย่างเข้า 40 ปี (อีกสองสามเดือนหลังการสัมภาษณ์) เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ได้มาจากการแนะนำต่อกันไปของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11 มีอาชีพเป็นครูโรงเรียนเอกชนเช่นกัน ในระหว่างการสัมภาษณ์และพูดคุยกัน ไม่มีส่วนไหนที่ผู้ให้ข้อมูลเอ่ยไปถึงการคบหากับเพศชายอย่างครึกคร่ามาก่อน โดยผู้ให้ข้อมูลพูดเรื่องการมีคู่ว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ได้เร่งรัดอะไร เมื่อถึงเวลาที่จะได้พบเจอกับคนคนนั้นเอง ผู้ให้ข้อมูลเองเพียงแต่ดูแลรักษาตนให้ดี ใช้ชีวิตไปตามธรรมชาติให้ทุกอย่างเป็นไปตามวิถีของมัน

ข้อสังเกตของผู้วิจัย: เวลาที่ฟังผู้ให้ข้อมูลพูดจะทำให้รู้สึกเย็นใจ สบายใจ เป็นลักษณะเด่นของผู้ให้ข้อมูลรายนี้ เมื่ออยู่ใกล้รับรู้ได้ถึงความรู้สึกสบายๆ ไม่เคร่งเครียด ไม่เร่งรีบ การตอบคำถามของผู้ให้ข้อมูลค่อนข้างกระชับแต่ชัดเจนได้ใจความ

ผู้วิจัยทำการสรุปการได้มาของผู้ให้ข้อมูลและภูมิหลังในเรื่องความรักของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้นดังตารางที่ 3

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงการได้มาของผู้ให้ข้อมูลและภูมิหลังในเรื่องความรักของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล	การได้มาของผู้ให้ข้อมูล	เคยมีคู่รัก	เคยมีคนมาขอพบ
รายที่ 1	การแนะนำของเพื่อนผู้วิจัย	ไม่เคย	ไม่เคย
รายที่ 2	ติดต่อกลับมาจากอีเมลของผู้วิจัย	ไม่เคย	เคยมี
รายที่ 3	ติดต่อกลับมาจากอีเมลของผู้วิจัย	ไม่เคย	ไม่เคย
รายที่ 4	การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling)	ไม่เคย	ไม่เคย
รายที่ 5	การแนะนำของเพื่อนผู้วิจัย	ไม่เคยถึง	ไม่เคยถึง
รายที่ 6	การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling)	เคยมี	เคยมี
รายที่ 7	ติดต่อกลับมาจากอีเมลของผู้วิจัย	ไม่เคยถึง	ไม่เคยถึง
รายที่ 8	การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling)	ไม่เคยถึง	ไม่เคยถึง
รายที่ 9	ติดต่อกลับมาจากอีเมลของผู้วิจัย	เคยมี	เคยมี
รายที่ 10	การแนะนำของเพื่อนผู้วิจัย	ไม่เคย	ไม่เคย
รายที่ 11	การแนะนำของเพื่อนผู้วิจัย	ไม่เคย	เคยมี
รายที่ 12	การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling)	ไม่เคยถึง	ไม่เคยถึง

## ส่วนที่ 2 ความสุขผู้หญิงโสด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยพบว่าความสุขของผู้หญิงโสดสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ

### 1) ความสุขของผู้หญิงโสด

- 1.1) การมีความพึงพอใจในชีวิต
- 1.2) การมีความอิสระ
- 1.3) การมีพลังในตนเอง
- 1.4) การมีความมั่นคงในใจ

### 2) ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข

- 2.1) การประสบความสำเร็จในการทำงาน
- 2.2) การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน
- 2.3) การมีเพื่อนที่ดี

- 2.4) การมีกิจกรรมที่ตนสนใจทำ
- 3) สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ
  - 3.1) สิ่งที่มากระทบความสุข
  - 3.2) วิธีการจัดการ
- 4) สิ่งส่งผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด
  - 4.1) ทศนคติทางลบต่อชีวิตคู่
  - 4.2) ทศนคติทางบวกต่อการเป็นโสด

### 1) ความสุขของผู้หญิงโสด

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยาพบว่าความสุขของผู้หญิงโสดสามารถจำแนกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ 1.1 การมีความพึงพอใจในชีวิต 1.2) การมีความอิสระ 1.3) การมีพลังในตนเอง 1.4) การมีความมั่นคงในใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1.1) การมีความพึงพอใจในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตนเอง โดยสิ่งที่เป็นเกณฑ์วัดความพึงพอใจนั้นเป็นสิ่งที่ผู้หญิงโสดแต่ละคนกำหนดขึ้นมาด้วยตัวเอง ซึ่งผู้หญิงโสดจะประเมินเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่าตนว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ หากผ่านเกณฑ์ผู้หญิงโสดก็ถือว่าชีวิตของตนเป็นที่น่าพอใจและมีความสุขซึ่งเกณฑ์ดังกล่าวนั้นอาจไม่ตรงกันกับความคาดหวังของคนรอบข้างหรือสังคมก็เป็นได้ ความพึงพอใจนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกว่าคุณจะขาดอะไร หรือต้องดิ้นรนชวนขวยหาอะไรมาเติมเต็ม และไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดของผู้อื่น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“เอาอะไรมาวัดแค่นั้นเองว่าสุข ว่าทุกข์ ถามว่าสุขแค่นั้น ก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะว่าพอใจอะไรก็ได้แค่นั้น แค่อพอใจก็โอเคละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“มีความสุขแล้ว พี่ไม่ชวนขวยว่าต้องมีใครมาเติมเต็ม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ถ้าใครพูด เชิญคุณพูด เราจะมองเลยว่าคุณตลกแล้ว ฉันนะมีความสุขมากกว่าคุณอีก แต่คุณไม่รู้ คุณคิดว่าสิ่งนั้นคือ ความสุข นั่นก็เรื่องของคุณไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3



“ถ้านิยามของความสุขคือการมีบ้าน มีรถ หรือว่ามีครอบครัวที่ดี น่าอาจจะไม่มี มีครอบครัวคืออาจจะมีพ่อแม่ มีพี่น้องแต่ไม่มีสามี แต่เราไม่ได้ขาด เพราะตรงนั้นเราไม่ได้ไฝหาหรือเราต้องการ”

“ความสุขของเราอาจจะไม่เหมือนคนอื่นก็ได้ คนอื่นอาจจะต้องมีสามี มีลูก หรืออาจจะต้องมีครอบครัวที่ดี มีกิจการที่ดี แต่ทุกอย่างนี้ถ้ามีหมด ยกเว้นว่าไม่มีครอบครัวแค่นั้นเอง ก็เลยมีความรู้สึกที่เราก็สมบูรณ์แล้วอะ ชีวิตเราไม่ขาดอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ความสุขคือความพอใจ จะบอกตัวเองว่าฉันพอใจอย่างนี้ พอใจที่จะทำอะไรด้วยตัวเราเอง พอใจที่จะไปไหนที่ไหนก็ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ถ้าเราพอใจกับสิ่งที่เราเป็นก็มีความสุขได้ พอใจกับเงื่อนไขที่เป็นอยู่มันก็สุขได้ แต่ถ้าแบบ อะไรอะไรก็ไม่พอ อะไรอะไรก็ไม่พอ มันก็ไม่มีความสุขซักทีหนึ่ง มันอยู่ตรงจุดที่ลงตัวตรงไหนคุณเอง ในใจคุณยอมรับขนาดไหน แค่นั้นเอง”

“ถ้าใครถามก็บอกว่า ก็ไม่อยากจะใครดีไปมากกว่านี้ คือค่อนข้างพึงพอใจในสถานภาพปัจจุบันพอสมควร ถามว่ามันควรจะมากกว่านี้ไหม บางคนเค้าก็อาจจะมองว่า ควรจะมากกว่านี้เออ ถ้าไม่ได้ดีนั้นชวนคิดว่า มันก็ เท่านี้ก็เท่านี้ไง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“อันดับแรกคือ พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ใช่ไหมคะ แล้วก็ จะบอกว่าไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ความรู้สึกคือไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น...พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ขึ้นอยู่กับประเมินด้วยตัวพี่เองมากกว่าว่าพี่พอใจในสิ่งที่พี่กำลังเป็นกำลังทำ แล้วเราอยากทำ ถ้ามันอยู่ในสิ่งที่เราทำได้พี่ก็พึงพอใจแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“เรามีเป้าหมายเราอยู่แล้ว อาจจะเป้าหมายไม่ใช่ลักษณะที่ว่าต้องมีวัตถุ มีชื่อเสียง แต่ว่าให้คุณค่ากับเรื่องของความสุขทางใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

## 1.2) การมีความอิสระ

ผู้ให้ข้อมูลทุกรายกล่าวตรงกันและพูดถึงเป็นสิ่งแรกเมื่อเอ่ยถึงความสุขในสภาวะโสด คือ รู้สึกอิสระ สามารถทำอะไรก็ได้ตามใจต้องการ ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

"ข้อดีของการเป็นโสดมันก็คือ หนึ่ง คือ มันทำอะไรก็ได้ จะเป็นอะไรยังไงก็ได้"

"มันรู้สึกสบายและก็อิสระ มันอิสระ"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

"ณ ตอนนี้อย่างสนุกกับการใช้ชีวิตเป็นสาวโสด ใครจะชวนไปไหนไปทำอะไร ถ้าไม่ติดธุระอะไรเราก็มักจะไปได้อะไรอย่างเนี่ย"

"เราก็แอบปี๋ ไซ เพราะว่ามันรู้สึก อย่างนี้ที่จะเดินทางไปไหนที่ก็บอกที่บ้านสักคำหนึ่งว่าจะไม่อยู่ จะไปเที่ยวหรือจะไปทำธุระ ก็โอเคแล้วก็ไม่มีปัญหา"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

"ข้อดี ของการอยู่เป็นโสดเหอ อยากทำอะไรก็ได้ทำนะ"

"ที่รู้สึกอิสระ มีความสุข"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

"ถ้าแบบทั่วๆ ไป มันก็รู้สึกว่ามันอิสระดี"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

"มีความรู้สึก ว่า เออ ชีวิตโสดมันก็อิสระดีนะ"

"เป็นโสดไซใหม่ ก็เหมือนกับว่าเราได้ทำอะไร มีชีวิตอิสระ"

"เป็นความโล่ง ความสบายใจอะไรแบบนั้น"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

"มันเป็นความอิสระ มันเป็นสุขที่สุดแล้วไม่รู้ว่าจะ"

"มันโล่ง มันอิสระ มันไม่มีห่วง ไม่มีกังวล"

"การที่เราตัวคนเดียวจะอิสระ"

"ภาวะที่เกิดความสุข มันสบาย มันโล่ง"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“อยากจะทำอะไรก็ทำ ก็ คงเป็นข้อดีมีงะ จะไปไหนก็ไป อิสระด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ทำอะไรเราก็ไม่ต้อง ไม่ต้องระวังใจ ทำอะไรก็ทำได้ทุกอย่าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“เราสามารถทำอะไรที่เราต้องการทำได้เลย คือไม่ต้องไปปรึกษาชีวิตเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“อิสระ ไม่ต้องห่วงใคร คิดถึงแต่ตัวเองได้ ทำอะไรก็ตัดสินใจง่าย ไม่ต้องมีแบบเอ่อ  
ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องคิดอะไรมากเสียค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“เรานี้จะไปไหนเราก็ได้ไป อย่างตอนนี้ พี่จะมีเพื่อนหลายกลุ่ม อย่างอยากจะทำเรื่องนี้  
ไปกับเพื่อนกลุ่มหนึ่ง อยากจะทำเรื่องนี้ไปกับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่ง เราก็รู้สึกว่ เออดี เรามีอิสระ”

“เป็นโสด มันก็อยากจะทำอะไรก็ได้ อิสระ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“เวลาเราเป็นโสดนี้เราสามารถที่จะใช้ชีวิตของเราได้อย่างอิสระ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

### 1.3) การมีพลังในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงินหรือ  
การใช้ชีวิต ได้เป็นตัวของตัวเอง ดำเนินชีวิตได้โดยไม่ต้องมีใครมาควบคุม ทุกสิ่งที่ทำเป็นไปเพื่อ  
ตนเอง มีเวลาให้กับตนเองในการทำสิ่งที่ต้องการ ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวต่อไปนี้

“มันเหมือนกับทำให้เรามีพลังในตัว มีอำนาจที่จะตัดสินใจว่าจะไปไหนจะทำอะไร เช่น  
เราก็จะมีนัดของเราว่าโอเควันนี้เป็น วันนี้นัดทานอาหารกลางวันกับเพื่อนเที่ยง เข้ามาเล่นโยคะ  
สิบโมงนัดกันเอาไว้แบบนี้ มันก็จะอิสระ พงษ์นี้ไปศรีสะเกษ 24 – 27 ไปปฏิบัติธรรม มันก็จะมี  
โปรแกรม ซึ่งอำนาจการตัดสินใจอยู่ที่เรา เราไม่ต้องคำนึงถึงอะไรทั้งสิ้น”

“อำนาจการตัดสินใจเป็นของเรา เราไม่ต้องขึ้นกับใครทั้งสิ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ทำงานเราก็ เหมือนกับว่าเราทำเนียเพื่อตัวเอง ไม่ได้ว่าต้องทำ ไม่ใช่มีชีวิตเพื่อคนอื่น”

“มันไม่มีใครมากะเกณฑ์บังคับหรือว่ามีกรอบสำหรับเรา แบบว่าไอนี้ไม่ได้นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ความสุขของคนเป็นโสดก็คือ อะไรที่เป็นตัวของตัวเองนะ”

“มันสุขที่จะได้ทำอะไรเพื่อตัวเองตลอดเวลา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“แล้วก็มีเวลาว่างสำหรับตัวเองมาก ยกตัวอย่างง่ายๆ นะ ถ้าแบบคนอายุเท่านั้นจะสี่สิบอยู่ แล้ว ไม่มีใครรอกที่ตกเย็น แล้วแบบไปว่ายน้ำ ทำกิจกรรม อย่างอื่นได้ เพราะทุกคนต้องตื่น ตระหนก เดี่ยวลูก เดี่ยวอะไรเดี่ยวนี้อะไรอย่างนี้ มากๆ เลย เนี่ยๆ คือ ความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ชอบที่จะเป็นอย่างนี้ แล้วก็อิสระดี แล้วก็ความงกก็คือ หาได้ใช้คนเดียว ก็เลยข้อดีอีก เยอะ ตามมา ใช้เงินตามใจได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“มีเวลากับตัวเองเยอะขึ้น อยากจะไปออกกำลังกาย อยากจะไปทำโน่นทำนี่ ก็คือทำได้หมด อยากจะไปเรียนคอร์สอะไรเพิ่มเติมอย่างเนี่ยก็ทำได้หมด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“การตัดสินใจนั้นมันได้ง่ายขึ้นนะคะ...เวลาที่เราจะทำอะไร เราตัดสินใจได้ง่ายขึ้น เราจะไปไหนก็ง่ายขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

#### 1.4) การมีความมั่นคงในใจ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้พบว่าผู้ให้ข้อมูลเคยถึงวัยวุฒิที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อารมณ์ความรู้สึกหลายๆ ด้านของผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและเชื่อมั่นมากขึ้น อีกทั้งยังมีความต้องการทางวัตถุอันลดลงด้วย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลใช้ชีวิตอย่างใจเย็นขึ้น มุมมองที่มีต่อปัญหาและสิ่งรอบตัวก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มองด้วยความเข้าใจมากขึ้น เกิดเป็นความมั่นคงในใจของผู้ให้ข้อมูล ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวต่อไปนี้

“รุ่นระดับนี้เนี่ยมัน มันจะไม่เหมือนเด็ก สมัยเด็กนี้เราเรียนจบมหาลัยมาเราจะมีเป้าหมายว่า เราต้องทำงานระดับนั้น เข้ารับราชการให้ได้นะ รับราชการเสร็จแล้ว เราอาจจะวางเป้าว่า เธออาจจะต้องเป็นหัวหน้าส่วนอะไรอย่างเงี้ย ถ้าเป็นอย่างนั้น เป้าอย่างนั้นนะ มันก็ผ่านไปตามขั้นตอน แต่นี่ผเออคิดว่าที่รับราชการมานานแล้วจุดหนึ่ง แล้วอยู่ในวัยที่ตั้งเป้าว่าจะเกษียณแล้วตอนนี้ถามว่าอะไรหวังสูงสุดคือ หวังว่าถ้าเกษียณแล้วไม่มีปัญหาอะไรก็จบ ไม่มีปัญหาด้านการเงิน ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เราก็ เราก็ ทำอะไรอย่างที่เราคิดได้ ก็จบ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พี่ว่าวัยมันผ่านมาด้วยช่วงหนึ่ง อย่างตอนนี้คือเริ่ม 40 เราก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าสุขทุกข์อยู่ที่เรา ถ้าก่อนหน้านี้เราก็จะมีความรู้สึกว่า โอ้ย ชีวิตเราเป็นทุกข์ ผเออที่มาจาก broken home นิดๆ ก็เลยมีความรู้สึกที่บ้านเราไม่เหมือนบ้านเขา แต่ว่า ณ วันนี้ให้เรามองพี่ก็จะมองว่าเปรียบเทียบกับคนอื่น ณ วันที่ที่นั่งสัมภาษณ์ก็คิดว่ามองว่าเราก็ยังสุขกว่าเขา คือถึงบ้านจะไม่ได้อยู่ด้วยกัน พ่อก็ยังส่งเสียเลี้ยงดู ยังมีไปมาหาสู่”

“พอเรามองย้อนกลับไปเออเราโตขึ้น วิธีคิดเราเปลี่ยนไป อย่างที่เคยพูดว่าพี่มองโลกในความเป็นจริงมากเกินไป ณ วันนี้เราอาจจะมีความรู้สึกว่าเออตอนนั้นเราอาจจะคิดแรงไป ถ้า ณ วันนี้เราอาจจะมึ่วิธีการที่ประนีประนอมมากกว่านั้น”

“การที่อายุมากขึ้น ผ่านอะไรเยอะขึ้น มันทำให้ใจเราเย็นลงมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เมื่อก่อนตอนเด็กๆ นะ ความสุขของเราก็คือ กินเที่ยว แล้วอะไรก็ได้อะ คุณ...ต้องรักฉันนะ แล้วพอเรารู้ว่าป้ามีหลานหลายคน ไข่มะ แต่ในบรรดาหลานทุกคน เรารู้แล้วป้ารักเราที่สุดเลย โห มีความสุขจังเลย แต่ว่า ณ ปัจจุบันนี่เปลี่ยนนะ มีความรู้สึกที่ ไม่ใช่แล้วละ เราอยากให้น้องเราประสบความสำเร็จ อยากจะมีชีวิตที่ดีขึ้น อยากจะได้ดูแลพ่อแม่ ถ้าเราทำอันนั้นได้ก็คือความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เมื่อก่อนตอนเด็กๆ ก็ชอบแต่งตัว อย่างตอนอยู่มหาลัยหรืออยู่โรงเรียนก็จะชอบใส่เสื้อผ้าเหมือนกับว่าชอบ ตามแฟชั่น อะไรอย่างเงี้ยอะ แต่ตอนนี้ก็ลืมนะ”

“ก็เปลี่ยนแปลงไปเยอะนะ พอมาถึงวัยนี้มันก็รู้ว่า อย่างตอนเด็กๆ เราก็ดูว่าความตายมันใกล้ตัวเราใช่ไหมคะ พอโตขึ้นมาเนี่ย เนื่องจากเราก็ไปงานศพ เราก็แบบคนใกล้ชิด หมายถึง ก็เริ่มเสียชีวิตกันไป ก็รู้ว่า เออ ชักวันนึงเราก็ต้องไปอะไรอย่างเงี้ย เราก็ต้องเตรียมตัว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เมื่อก่อนเนี่ยจะเป็นคนขี้โมโห แล้วเรามีความรู้สึกว่าเราขี้โมโหจะจนแทบจะทุกเรื่องเลยอะ ใช้นั้นก็ไม่พอใจ ใช้นี้ก็ไม่พอใจ แต่พอเราโตขึ้น เราได้เรียนรัฐธรรม เราได้เข้าวัดเข้าวา เราได้ทำงาน ได้เจอคนเยอะๆ ก็ต้องเก็บอารมณ์ เราก็รู้สึก เรามีวิธีการที่จะระงับอารมณ์ตรงนั้นนะ เมื่อก่อนนี่นะรู้สึก ถ้าไม่พอใจอะไรก็จะตุ้มไปเลย ก็จะแสดงออกด้วยสีหน้า ด้วยคำพูด แต่ตอนนี้เราก็รู้สึกว่า เราจะต้องหัดมาคิดมากขึ้น เพราะว่าเราต้องเจอกับอะไรเยอะแยะไข่มะ เรารู้สึก เราจัดการกับอารมณ์ที่เรา ภาวะที่เป็นผู้ใหญ่ๆ ละลดอารมณ์ที่รุนแรงลงบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สิ่งที่เคยนึกว่าอยากได้ พออายุมันมากขึ้น อาจจะไม่อยากได้ พอมานั่งคิดว่า มองในเชิงของทางโลก ของบางอย่างอยากได้ เมื่อก่อนเนี่ยของต้องใช้ของดีๆ อยากได้ อยากซื้อ จนถึงทุกวันนี้ เออ พอไม่ซื้อ ไม่ซื้อ ก็ไม่ซื้อ ไม่ซื้อก็ได้”

“สมัยยังอายุน้อยก็แบบว่าอะ ความสุขมันอยู่ที่ของภายนอกมากอยากได้นั้นอยากได้นี้ อยากไปนู่นอยากไปนี่ อยากมีนู่นอยากมีนี่ พออายุมากขึ้นมันก็จะ คือไม่ ไม่ได้ดิ้นรนเหมือนแต่เดิม พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ มากขึ้น”

“ก็คือความต้องการแบบว่าคือ อ๊ะ สมัยยังเป็นเด็กก็ยังคงคิดว่าอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ ไซ่ใหม่คะ ตอนนี้นั้นก็เออ โอเคในระดับหนึ่ง พอแล้ว อย่างเนี่ยคะ ไม่ค่อย ไม่ค่อยแบบดินรนมาก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ของพี่เนี่ยวัยมันใกล้ละ วัยมันใกล้จะรีไทร์แล้ว ไม่รู้นะ พี่คิดเองนะ มันจะเป็นไปเอง มันจะเป็นไปตามอายุ อายุน้อยความต้องการเยอะไปหมดเลย พออายุมากขึ้นมันไม่ค่อยอยากได้อะไรละ น้อยลงๆ”

“แต่ก่อนคือจะมีความรู้สึกที่ ความสุขจะเป็นความพอใจของเราคนเดียว เราไม่ค่อยคิดถึงคนอื่น เราชอบแล้ว ได้ทำอะไรที่ชอบก็มีความสุข ได้ เป็นเรื่อง เหมือนกับเรื่องแค่เป็นวัตถุอะ ได้ทำอะไรที่ชอบ ได้กินอะไรที่ชอบอะไรอย่างเงี้ย ก็จะเป็นความสุข แล้วไม่ค่อย ไม่เข้าถึงใจคนอื่น หลังๆ เนี่ย พอมันโตขึ้น โตขึ้นเนี่ย เรามีความรู้สึกว่า เราไม่คิดแค่ตัวเองละ มันอยากให้คนอื่นมีความสุข เราก็จะมีความสุขด้วย ไม่ใช่แค่เราละ เราได้ คนอื่นไม่ได้ เราได้กินแล้วคนอื่นไม่ได้กิน ก็รู้สึกว่า โอ๊ย เราไม่มีความสุข เราก็อยากให้คนอื่นเขาได้ด้วย ทุกเรื่องอะ เป็นทุกเรื่อง อย่างเรามี สตางค์ร้อยนึง คนอื่นเขาไม่มี เขาทุกข์ อี๊ย เราก็ไม่ happy เลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“เปลี่ยนแปลงเยอะพอสมควร เพราะว่า ในช่วงอายุ 20 30 หรือใกล้จะ 40 มันจะเปลี่ยนไปตามภาวะการโตของเรา มันงั้น แล้วก็เรื่องอะไรที่เราเจอมาเยอะ มีการเปลี่ยนแปลงเยอะ แต่ก่อนตอนเด็กๆ ก็คิดง่ายๆ ว่า เฮ้ย ปัญหาอย่างนี้ เป็นไปได้ยังไงแก้มันไม่ได้อะไรอย่างเงี้ย คือแบบทุกเรื่องมันแก้มันไม่ได้อะไรอย่างเงี้ย แต่ว่าโตขึ้นมันเหมือนกับเราเรียนรู้ไปเรื่อยๆ เหมือนกับทุกอย่างมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราอย่างเดียว มันมีปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกอะไรอย่างเงี้ยคะ มันก็จะทำให้เราพัฒนาภาวะ วุฒิภาวะของเราเยอะขึ้น ความนึกคิดหรือว่าวิถีจัดการปัญหานั้นดีขึ้น อันนี้มีส่วน อือ ตามวัยมีการเปลี่ยนแปลง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ด้วยวัยที่อายุมากขึ้น มันก็จะแบบ เหมือนกับยอมรับหลายอย่างได้ง่าย และไม่เหมือนเด็กๆ มันอยู่บน อ่า...เหตุและผล ข้อเท็จจริงในชีวิตมากกว่า ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่คาดหวังหรืออะไร เพราะว่าอายุเราก็เป็นผู้ใหญ่แล้วอะไรอย่างเนี่ย”

“มันก็เปลี่ยนแปลงไปนะ เพราะว่าเราโตขึ้น ความรับผิดชอบก็มากยิ่งขึ้นเงี้ย ทั้งในเรื่องของหน้าที่การงาน...รู้จักแบ่งส้นเวลามากยิ่งขึ้น ทำให้ชีวิตเรา เออ มีความสุขขึ้น มันไม่เหมือนเมื่อก่อน ก็ติดเพื่อนก็ติดอะไรอย่างเงี้ย”

“น่าจะสงบมากยิ่งขึ้นมั้ง เพราะว่าเมื่อก่อนอาจจะเด็กหรืออะไรอย่างเงี้ย แต่ว่าตอนนี้พอเราโตขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น เรียนรู้อะไรมากขึ้น อารมณ์เราก็จะสงบนิ่งมากยิ่งขึ้นอะจ๊ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“สมัยก่อนเคยเหงา เป็นลูกคนเดียวแล้วเหงาว่า คิดอะไรยังไงดีนะจะตัดสินใจยังไงดีเรื่องนี้ดีมัย อะไรอย่างนี้ ถ้ามีคนมาปรึกษาก็คงจะดี แต่เดี๋ยวนี้ไม่ มากหมอมากความ รำคาญ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“พอโตขึ้นเนี่ยเราจะมีมุมมองความสุขที่กว้างขึ้น เมื่อตอนเด็กๆ นั้นมุมมองของเราอาจจะจำกัด เราอาจจะมองในเรื่องของการที่เราจะต้องได้วัตถุ การที่จะต้องมีคนรักเรา การที่เราจะต้องสมหวัง แต่พอเราโตขึ้นเนี่ย ถึงแม้ว่าเราจะผิดหวังแต่เราก็รู้ว่า เออ ผิดหวังครั้งนั้นะแต่บางครั้งมันจะทำให้เราได้เห็นอะไรมากขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้น รู้จักฟังมากขึ้น หรือบางครั้งเริ่มต้นเหมือนกับว่า โชคร้ายไปแต่พอบั้นปลายมันทำให้เราได้สิ่งบางสิ่งที่เราไม่เคยคาดคิด มันก็กลายเป็นความสุขได้อะคะ เพราะฉะนั้นมุมมองความสุขมันจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ หรือบางครั้งก็เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ของเรา ตามประสบการณ์ หรือว่าเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาตามที่เราได้มีประสบการณ์ในเรื่องความคิด เพราะฉะนั้นก็คิดว่ามันจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ แต่ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงยังไงก็มองว่า ความเปลี่ยนแปลงนั้นสำหรับตัวที่แล้วที่ก็มองว่ามันจะได้ไปทางที่ว่ามันลึกซึ้งขึ้นมันละเอียดอ่อน มันมาขยายมุมมองได้มากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

## 2) ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข

ปัจจัยสนับสนุนที่ดีแน่นอนว่าย่อมมีผลต่อการใช้ชีวิตโสดอย่างมีความสุข ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้กล่าวถึงการทำงาน ครอบครัว เพื่อนฝูงหรือแม้แต่กิจกรรมต่างๆ ที่ทำว่าเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ตนดำเนินชีวิตอยู่ในสภาวะโสดได้เป็นอย่างดี ทำให้รู้สึกมีความสุข ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 2.1) การประสบความสำเร็จในการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีหน้าที่การทำงานให้ทำและรับผิดชอบ มีผลตอบแทนจากการทำงานที่ดี งานเป็นที่น่าพอใจ ประสบความสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้า มีความสุขจากการทำงานและเป็นที่ยอมรับ เป็นส่วนที่สนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขในการเป็นโสด ไม่รู้สึกเดือดร้อนหรือต้องดิ้นรนอะไร ดังจะเห็นได้จากข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายว่าผู้ให้ข้อมูลมีหน้าที่การทำงานที่ดีและมั่นคง มีรายได้ที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้



“อย่างชีวิตน้ำเนี่ย รู้สึกว่าชีวิตโสด อาจจะเป็นเพราะทำงานเยอะ ทำงาน 6 วัน แล้ววันที่เจ็ดก็ไปวัด ก็เลยมีความรู้สึก ไม่เคยมีความรู้สึกที่ชีวิตขาดใครเลยอะ ไม่พอชะด้วยซ้ำ เวลามีน้อยไป (หัวเราะ) สำหรับเรา ก็เลยมีความรู้สึกว่าเขา มันไม่ขาดอะไรอะ”

“รถเราก็มี งานการเราก็ดี และที่สำคัญคือเรามีเงินใช้ ก็คิดว่าพวกนี้น่าจะเป็นความสุขแล้วสำหรับคนโสดอย่างน้ำ”

“ทุกวันนี้ทำงาน 6 วันเต็ม เรามีความรู้สึกว่าเราแอบปี๊กับงานมากๆ เลย คืองานมันทำให้เราได้เงินเต็มที่ เราสามารถจะเอาเงินนั้นมาเลี้ยงตัวเองได้”

“ส่วนใหญ่แล้วน้ำจะอยู่กับงาน แทบจะเยอะมาก วันนึงอยู่กับงานตลอดเลย ก็เลยรู้สึกว่าเวลาที่ว่างๆ จริงๆ ก็คือเวลาที่นอน และเวลาทานข้าวแค่นั้นเอง เวลาอื่นก็งานๆๆ อย่างเดียวเลย พองานเสร็จก็เออโล่ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ตอนที่ยังไม่ ยังไม่เคยยึดเนี่ยกับงาน มีความสุขกับงาน ทำงาน รับผิดชอบเต็มที่ งานนี้มันมี hierarchy ของตำแหน่ง เราก็เลื่อนตำแหน่ง โดยมองว่า เออ เรานะเป็นคนโสด ต่อไปเราต้องพึ่งพาตัวเอง เงินเดือนเนี่ยมันต้องก้าวหน้า แล้วก็ทำงานด้วยความรับผิดชอบในหน้าที่ ไม่รีบร้อน ทำเต็มที่ ความก้าวหน้าอย่างไม่น้อยหน้า ไม่ใช่ว่า โ้ยหน้าแก่แล้วซีต่า ไม่ใช่ เราก็มีความรับผิดชอบ ทำให้เรากฎมึใจในการทำงาน ความสำเร็จที่เราได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“คิดว่ามีความสุขนะ เพราะว่า ก็มีงานที่มั่นคง แล้วก็สนุกกับงาน เป็นเพื่อนเงี้ยจะ”

“หรือหน้าที่การงานของเรานี้ก็คือว่า เออ อยู่ในขั้นที่เกณฑ์ คือ ระดับค่อนข้างดีอยู่แล้ว ก็ทำให้ชีวิตเราก็แบบไม่ต้องเดือดร้อนมากเงี้ย ก็แบบ ไม่ต้องดิ้นรนมาก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“ณ วันนี้เรามีความรู้สึกว่าเราทำงานได้ เราหาเงินได้ เราก็พอจะมีหน้ามีตาในสังคมบ้าง”

“คือพี่แบบงานคือเงิน เงินคืองานบันดาลสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ก่อนหน้าที่จะมาทำงานที่นี่ รู้สึกสามปีทำงานอันนี้ทำงานก่อนหน้านะคะกลับสามสี่ทุ่มเฮ้ย ฉันทุกขโมยเวลา...แล้วพอที่เนี่ยเปิดรับสมัคร โอ้โฮ ชีวิตเนี่ยมันสมบูรณ์แบบใหญ่เลย คือมันตรงลือก ป๊อกๆๆ ทุกอย่างอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“อันหนึ่งคือ มีความสุขกับการทำงาน แล้วก็ทำงานที่บ้านนี่แหละ เวลามีปัญหาอะไรก็มีคนมาหาที่บ้าน และก็ที่ว่าพี่มีความสุขเนี่ยก็เพราะ เพราะได้อยู่กับงานที่ตัวเองพอใจ”

“เพราะทุกคน เข้าฉันบอกอยากได้อะไรได้หมด อยากได้อะไรได้หมด มันก็เลยเหมือนกับว่าเราได้รับการยอมรับจากผู้บริหาร จากซิสเตอร์ จากผู้ปกครอง จากนักเรียน จากพี่น้อง จากเพื่อนครูที่เค้าเป็นคนที่ไม่รู้เรื่องเอ็นทรานซ์ เออ มันก็เลยเหมือนกับว่าคนยอมรับเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

## 2.2) การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการสนับสนุน ทั้งในช่วยเหลือ อยู่เคียงข้างคอยดูแลกัน ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และการได้รับความเข้าใจจากครอบครัวที่ไม่ได้มีการกดดันผู้ให้ข้อมูลเรื่องการแต่งงาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“คนในครอบครัวนั้นละ อิม มันไม่มีใครอยู่เป็นโสดคนเดียวหรอก คำว่าโสดหมายถึงว่า ไม่มี ไม่มีคู่ แต่ถามว่าอยู่คนเดียวตลอดหรือเปล่านั้นก็ไม่ใช่ คนมันต้องมีครอบครัว เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมอะ แต่คำว่าครอบครัวไม่จำเป็นว่าต้องเป็นคู่สมรส ครอบครัวก็คือบ้านเราอะ พ่อแม่พี่น้อง ญาติ นั่นคือคำว่าครอบครัว ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นสามี ภรรยา”

“คนโสดกับคนกับคนที่มีครอบครัว ใช้คำว่าครอบครัวนะ ไม่ใช่คำว่าคู่สมรสนะ คนโสดก็เป็นคนมีครอบครัวเหมือนกันละ ไม่มีใครโสดอยู่คนเดียวโดดๆ อยู่คนเดียว สังคมมนุษย์ มนุษย์ต้องอยู่เป็นครอบครัวอยู่แล้วละ”

“คนมาช่วยทำไม่จำเป็นต้องเป็นสามีไง เป็นคนในครอบครัวเราอะ ก็พอ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พี่จะติดที่บ้านมากกว่า ติดแม่”

“ถ้ามีวันหยุดว่างๆ ก็พาแม่เที่ยว เพราะมองว่าด้วยความที่เราไม่มีครอบครัวไงคะก็ยังแม่ที่ยังมีโอกาสให้เราพาไปเที่ยว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ที่คิดว่าเราเป็นแบบนี้ ก็เพราะว่า มันย้อนกลับไปที่เรา ฉันได้รับความรัก(จากครอบครัว) เต็มที่ ไม่ต้องห่วงไหน มันก็เลยทำให้เรา อะไรเราก็ไม่กลัว อะไรก็ไม่กระทบ”

“ในหมู่พี่น้องจะมีคนโสดเยอะแยะ ไม่ต้องรวมตัวเป็นสมาคม เอาแค่ญาติพี่น้องนะ ก็เป็น กระบุงแล้วละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“สมมุติว่าเราสูงวัยแล้วลูกหลานก็อาจจะเลี้ยงเรา เพราะว่าหนึ่งเราไม่เป็นภาระ และที่สำคัญก็มีแม่ของ...(ชื่อคนรู้จักของผู้วิจัย)...นั่นแหละเขาเป็นคนสอนบอก หาเงินไว้เยอะๆ เอะ เตี่ยหลานมันเลี้ยงเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“คือพ่อแม่ก็ คือ บางที บางครั้งก็พูดเหมือนอยากให้แต่ง บางครั้งก็พูดเหมือน เออ ไม่แต่ง ก็ดี เอาแม่ไม่ได้หรอก คนมีอายุแล้ว (หัวเราะ) แต่ว่า pressure หรืออะไรอย่างงี้ไม่มี เออ ไม่ใช่ pressure ว่าเธอต้องแต่งนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เพราะบางครอบครัวเนี่ย พ่อแม่ก็จะ เมื่อไหร่จะแต่งอะไรอย่างเงี้ยะ ของพี่พ่อแม่กลับห่วง ลูกๆ ซะด้วยซ้ำ อย่างเงี้ยะ ถ้าแต่งงานนะเค้าต้องห่วง ถ้าไม่แต่งงานนะเค้าไม่ห่วง ถ้าเราแต่งอะ เค้า จะห่วงว่าเราจะมีปัญหา เป็นอย่างงี้ซะอีก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ตอนนี้มี มีหลานเข้ามาด้วยอะคะ คือในแง่ของว่ามันเติมเต็มให้เราอะ รู้สึกว่าเออ เวลา เขาไปกิจกรรมหรือว่าอะไรที่เราอยากพาเขาไป แล้วเราก็คิดว่ามันเหมาะกับเขาก็enjoyด้วย พี่ก็ รู้สึกประทับใจ แบบดี ดีใจแล้วอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“เราโชคดีตั้งเยอะที่เราทุกอย่าง ไม่ว่าจะเรื่องครอบครัว ความเป็นอยู่”  
“กลับมาบ้าน สิ่งแวดล้อมอะไรอย่างเงี้ยะ เราก็เห็นพี่ๆ น้องๆ มีความรักกัน เราก็ เออ มีความสุขละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“คือตอนนี้มีความสุขอยู่กับพ่อกับแม่...ก็เลยมีความรู้สึกที่เราไม่เหงาเพราะเราได้อยู่กับ พ่อกับแม่ เออ ก็เนี่ย ก็อยู่อย่างเนี่ย”

“ถ้าถามตอนนี้ อยู่บ้านที่มีความสุขกับพ่อกับแม่ ที่ได้อย่างที่ที่ต้องการ แล้วก็รู้สึกแฮปปี้กับการที่เราใช้ชีวิตอยู่ตรงนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

### 2.3) การมีเพื่อนที่ดี

การใช้ชีวิตเป็นโสดนั้น นอกจากครอบครัวแล้วเพื่อนฝูงก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญและส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพื่อนที่ดี คอยรับฟัง เป็นที่ปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังกล่าวด้วยว่ามีเพื่อนที่เป็นสาวโสดเหมือนกันอยู่อีกมาก ทำให้ตนเองไม่รู้สึกกดดันกับการต้องอยู่เป็นโสดต่อไป

“ก็คือพี่ก็คิดว่ามีเพื่อนที่ยังโทรไปคุยได้ โทรไปบ่นได้ เขาโทรมารับฟังเราได้ เรารับฟังเขาได้อย่างนี้มากกว่า เพื่อนหมายความว่าทั้งเพศหญิงเพศชาย จะเป็นในลักษณะนี้มากกว่า”

“พี่ว่าพี่โสดที่มีเพื่อนค่อนข้างดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เวลาเหงาตอนนั้นก็โทรหาเพื่อน”

“บางทีก็โทรหาเพื่อน แล้วก็นึกถึงที่อาจารย์บอกอะไรอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เรามีเพื่อนเยอะแยะเลย ในหมู่ที่เราไปวัดนี้ก็จะมีคนโสดๆ เหมือนกัน ซึ่งก็หัวอกเดียวกัน เราทำอะไรก็เหมือนกันอะไรเงี้ยะ เราก็รู้สึกแค่นี้ เราแฮปปี้มากเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“โทรไปคุยกับเพื่อนบ้าง ระบายให้คนอื่นฟังบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เราไม่ใช่ เป็นเราคนเดียวที่โสดในปัจจุบันไงคะ มีเพื่อนในก๊วนเราก็ยังมีบ้างที่ยังโสด หรือว่าคนในออฟฟิศอะไรอย่างเงี้ยะ”

“ทั้งออฟฟิศหรือในที่ที่ทำงาน มันไม่ได้เป็นแบบ pressure ให้เรา เฮ้ย นี่ยัง เฮ้ย ขึ้นคานแล้วหรือ มันไม่มีเลยไง คือแบบว่า คือมันก็มีเพื่อนที่แบบเขาก็ไม่ได้แต่งงานเหมือนกันอะไรอย่างเนี่ย ไซมะ ก็เลยไม่ได้รู้สึกเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ในขณะที่เดียวกันถ้าพี่กังวลพี่ไม่สบายใจ พี่ก็จะหันไปพาล่ำกับคนรอบตัวได้ง่ายๆ เหมือนกัน แล้วก็โชคดีที่คนรอบตัวไม่เคยมีใครทำร้ายพี่แบบจริงจัง ทุกคนอดทนที่จะฟังพี่ได้ ทุกคนแอบป้ออยู่ วันนี้พี่โทรหาพี่...A...ได้ วันนี้ไปหาพี่...B...ได้ วันนี้ไปหาพี่...C...ได้ วันนี้โทรหาพี่...D...ได้ หรืออยู่ในที่ทำงานนี้มีเพื่อนที่อยู่อีกตึกหนึ่งที่อยู่ได้ หรือว่าน้องๆ ที่ทำงานอยู่ด้วยน่ารัก”

“แล้วก็ถ้าอยากจะได้เรื่องนี้ เข้าโทรหานางน้องสาว น้องสาวเป็นญาติห่างๆ อยากได้เรื่องนี้โทรหาพี่คนนี้ อยากได้เรื่องนี้โทรหาเพื่อนคนนั้น อะไอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

#### 2.4) การมีกิจกรรมที่ตนสนใจทำ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการมีกิจกรรมที่ชอบหรือตนเองสนใจทำซึ่งมีทั้งกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกที่ผู้ให้ข้อมูลชอบทำยามว่าง เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ท่องเที่ยว เล่นกีฬา หรือแม้แต่การเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่น ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกเหงา และมีความสุขกับการใช้ชีวิตของตน

“ชอบเที่ยวชอบไปต่างประเทศ...พี่มักจะชอบเที่ยว...ก็จะเป็นลักษณะเที่ยว เที่ยวอย่างเดียวมากกว่า ของพี่นะถ้ามีเวลาว่างพี่จะทำ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“มีกิจกรรมในครอบครัว หรือแม้กระทั่งกิจกรรมคนเดียวอะ อย่างเลิกงานแล้วไปว่ายน้ำ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“พี่ก็ชอบอ่านหนังสือไง ก็เพราะฉะนั้น เออ ถ้าเกิดมีความรู้สึกเหงา บางทีอ่านหนังสือมันก็เป็นเพื่อนเราได้”

“คือพี่ก็มีกิจกรรมอย่างอื่นของพี่ด้วยอะ ก็อย่างนอกจากอ่านหนังสือ พี่ก็เป็นกรรมการมูลนิธินะค่ะ...แล้วก็ ก็คือจริงๆ พี่ว่าอย่างเวลาเสาร์ อาทิตย์มันก็ไม่เยอะอะ ทำงานบ้าน ทำอะไรไป ก็หมดไปเกือบวันหนึ่งแล้ว แล้วก็ไปอยู่ ไปบ้านย่า วันอาทิตย์ก็แล้วแต่มีกิจกรรมอะไรบ้างอย่างเนี่ยอะค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“น้าเป็นคนชอบทำบุญ วันที่ 7 เนี่ยน้าจะต้องไปที่วัด ทุกวันอาทิตย์เลย แล้วบางครั้งก็อาจจะไปวันอื่นด้วย เช่น ตอนเช้าๆ อาจจะไปที่กบาตรก่อนอะไรอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ถามว่าเหงาไหม ไม่เหงา เพราะชีวิตอยู่กับการอ่านหนังสือ ฟังเพลงบ้าง นั่งสมาธิบ้าง อะไรบ้าง”

“ตอนนี้ก็คือเข้าวัดมากขึ้น...ฟังบ้าง นั่งสมาธิบ้าง ไปเข้าค่ายธรรมะเป็นช่วงๆ บ้าง ในแต่ละช่วงก็ให้เห็นสัจจะของชีวิตอะไรอย่างเงี้ย ไปทัศนศึกษา พี่ไปอินเดียมา 2 ครั้งแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ชีวิตประจำวันจริงๆ เป็นคนไม่ต้องการอะไรมากนักะ ทุกวันนี้เผลอ เล่นเน็ต คุยกับเพื่อน เม้าท์”

“นั่งเล่นเกมส่มิ่ง ดูโทรทัศน์บ้าง อายุเท่านี้แล้ว บ้าอ่านนิยายบ้าง (หัวเราะ)”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“คุยกับเพื่อน กินข้าวกับเพื่อน กินข้าวกับที่บ้าน ครอบครั้ว ดูหนังฟังเพลง ซ้อมบั้ง อ่านหนังสือ นอน มีความสุขหมดอะ ทุกอย่าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“พี่รู้สึกอยากค้นหาอะไรเพิ่มขึ้นกว่าเดิม เพราะพี่มีเวลามากขึ้น อย่างเช่น สมมติว่าอยากจะทำวิทยาศาสตร์หรือศิลปะอะไรสักอย่างนึงแต่ก่อนเราอาจจะติดข้อจำกัด อาจจะแบบเรื่องต้องไปเรียน อย่างแบบวิชาการมากกว่า แต่ตอนนี้เราอยากจะทำ แนวแบบ ไม่ใช่วิชาการแล้วอะไรอย่างนี้ คืออยากจะทำ สมมุติอยากเรียนศิลปะหรืออยากเรียนอะไรอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“สิ่งที่พี่ชอบก็คืออ่านหนังสือ แล้วก็ชอบดูหนังสือนั้นหนังสือนี้อะไรอย่างนี้คะ แล้วก็เปิดอินเทอร์เน็ต เล่นเกม ติดเฟซบุ๊ก ติดฟาร์มวิล ติดแอปบี๊อะควาเรียม ติดcafe world นี่ตอนนี้อยู่ใกล้แล้วเดี๋ยวพี่จะต้องไปเก็บผักแล้ว ประมาณสองทุ่ม แล้วก็เล่นฟิซวิล เออ แล้วก็เฟซบุ๊กนี่เป็นอะไรที่ทำให้ได้เจอเพื่อน”

“เออ มันก็มีความสุขอะ เข้าตื่นมาไปทำงาน ที่ทำงานก็เจอเพื่อนครู ช่วงเล่นกีฬาเล่นแบด ได้แชมป์ด้วยน้า เพราะว่ามีแข่งสิบคู่ แข่งกับน้องที่มันวิ่งเก่งๆ นะเราแต่ว่าพี่เป็นคนตาม

เพราะว่าที่เล่นแบดสมัยมัธยมและก็เล่นปริญญาตรี เพราะฉะนั้นที่ยืนนี้ถ้าอยู่ในรัศมีที่เอื้อมถึงเนี่ยะ รับรองลูกตบลูกตาคะไรอันได้หมด แต่ถ้าต้องเดินนี้เหนื่อยหน่อยก็ให้น้องวิ่ง เพราะฉะนั้นตกเย็นวันอังคารกับวันพฤหัสบดีที่จะเล่นแบด เอ้อเพราะฉะนั้นที่ก็จะมิกกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนเนี่ยเล่นแบด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“ได้อ่านหนังสือเล่มโปรด หรือบางที่เราอาจจะได้ไปใกล้ชีวิตธรรมดา หรือว่าเราได้มีโอกาสช่วยคนอื่นแล้วเราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งเหล่านี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ประเด็นหลักสองประเด็นแรกที่รายงานไปข้างต้นนั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ แต่ในกระบวนการวิจัยผู้วิจัยพบประเด็นหลักอีกสองประเด็นที่สำคัญ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข ผู้วิจัยเห็นควรว่าควรนำมารายงานในผลการวิจัยครั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นภาพของความสุขของผู้หญิงโสดทั้งหมดอย่างชัดเจนครบถ้วน ประเด็นหลัก 2 ประเด็นดังกล่าว ได้แก่ สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ และ สิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเป็นโสด

### 3) สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ

#### 3.1) สิ่งที่มากระทบความสุข

ในการดำรงชีวิตโสดนั้นไม่ได้มีแค่เพียงปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดได้อย่างมีความสุขเท่านั้น เช่นเดียวกับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ที่ต้องมีสองด้าน เมื่อมีสิ่งสนับสนุนส่งเสริมย่อมมีอุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามากระทบอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ความสุขที่มีในการดำรงชีวิตโสดของผู้ให้ข้อมูลนั้นสั่นคลอน ผู้ให้ข้อมูลเกิดความหวั่นไหวในสภาวะโสดและการดำเนินชีวิตของตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวถึงความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยหรือการสูญเสียคนใกล้ชิดในบ้านปลายชีวิต บางรายกล่าวถึงความรู้สึกเหงาที่ต้องอยู่ลำพัง นอกจากนี้ยังมีคำพูดหรือคำทักท้วงของบุคคลอื่นที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องเก็บไปคิด รวมไปถึงเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างที่กระทบตัวตนของผู้ให้ข้อมูล เช่น การแต่งงานของเพื่อน เพื่อนเก่าที่ลดน้อยลง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความหวั่นไหวในการดำรงชีวิตในสภาวะโสดของตน

“แต่ถ้าไปอีกนานๆ อาจจะ เออ...เหงา คนอื่นอาจจะมีคนอื่นอะไรอย่างนี้มั้ง”

“คือตั้งแต่เมื่อปีที่แล้วก็ เริ่มจะมีเพื่อนเก่าบ้าง บางคนทีพบปะเจอกันทุกคนก็จะเริ่มตั้งคำถามว่าแล้วเราไม่กลัวหรือว่าแก่ไปแล้วจะทำยังไง”

“ในขณะที่ ณ ตอนนี้นำหน้า นาย เพื่อนร่วมงานรุ่นพี่ เพื่อนรุ่นพี่ที่เป็นผู้ชาย ทุกคนก็จะบอกว่า ให้มองอนาคต ไม่คิดถึงอนาคตตัวเองหรือ อิม เนอะเราก็ไม่คิดถึงว่า เอ้อ ณ ตอนนั้น ถ้าเราป่วยเจ็บไข้แล้วจะยังไง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ในบางครั้ง มันก็มีบางช่วง ที่มันว่าง มันว่างเราก็รู้สึกว่ายู่ ตายละ แล้วก็แบบ พี่ก็แบบ ไม่ได้มีเพื่อนเยอะใช่ไหมะ รู้สึกเหมือนกับเรา มันก็รู้สึกเหงาๆ มันก็เป็นเหมือนกันนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ข้อเสียของคนเป็นโรคเนี่ย คือบางครั้งอย่างในครอบครัวจะบอกว่าเราจะอยู่ได้หรือ แก่แล้วไม่รีบแต่งงานเนี่ยต่อไปจะลำบากนะ นั่นเป็นเพราะเสียงในความคิดของคนที่ไม่เป็นโรคที่เลือกแล้ว ซึ่งเราก็ต้องอธิบายให้เขาเข้าใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“คุณพ่อคุณแม่อายุมากขึ้นถึงวันจะต้องไป พยายามจะไม่คิด เป็นธรรมชาติ แต่ถึงเวลานั้นมันทุกข์ใหม่ มันทุกข์แน่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“บางทีอาจจะเป็นเรื่องของเวลาถ้าเรายิ่งอายุเยอะขึ้นเนี่ย พี่คิดว่ามันอาจจะเป็นเรื่องของความกังวลมากกว่าว่าเราจะได้อยู่ได้ไหม อะไรอย่างเงี้ย ประมาณเนี่ย...ก็คือทั้งด้าน ด้านด้านเงินทองกับจิตใจก็ คือ ก็รู้ รู้อยู่แล้วไง คือตระหนักแต่ว่า คือ ยังกังวล ประมาณนั้น”

“เพื่อนที่เราแบบสนิทกันตอนเรียนมันก็อาจจะน้อยลงไปนิดนึง เพราะฉะนั้นเนี่ยก็เลยทำให้แบบ บางครั้ง ก็ บางครั้งก็แบบว่า การหาเพื่อนใหม่ บางทีมันไม่เหมือน ไม่เหมือนกับเพื่อนที่เราเรียนตอนแบบ ที่เราคบกันมานานเป็น 10 – 20 ปี มันก็เลยจะรู้สึกบางทีว่า มันก็ยาก”

“เฮ้ย เดี่ยวเพื่อนแต่งงานไปอีกคนแล้ว พี่ก็เริ่ม อะไรวะ คือ คือมันก็อาจจะมิดึงนึง แต่ว่าแค่ มันแค่เป็น แค่บางช่วงเท่านั้น”

“เฮ้ย มันแต่งได้อีกแล้ววะ ทำไมเราไม่แต่ง อะไรอย่างนี้ ก็แบบนิดหน่อย มีบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9



“นี่แหละเป็นเรื่องที่กลัวที่สุด ถ้าพ่อแม่เจ็บป่วยเป็นอะไรไปฉันจะทำยังไงละ...เอาอารมณ์นี้เป็นอารมณ์เมื่อซัก 5 ปีก่อนนี้เป็นโรคจิต ไม่ไปงานศพใครเลยนะ กลัวไปแล้วกลับมาแล้ว พ่อแม่ฉันเป็น ฉันรับไม่ได้อะไรอย่างนี้”

“ตอนนี้สายตายาว สั้นๆ ยาวๆ แล้วเห็นจอคอมพ์ก็ไม่ค่อยจะชัดแล้ว เวลาวิเคราะห์ข้อมูล เวลาดูแล้วมัน ได้ซึกพัทหนึ่งก็ต้องพัก แล้วก็จำข้อมูลไม่ค่อยได้แล้วว่าคนนี่คนนั้นคนไหน ก็จะรู้สึกว่ามันหนักๆ อยู่ล้าๆ อะไรอย่างเนี่ยะ อ้อ จะกลัวเรื่องสุขภาพเจ็บป่วย เดินเยอะๆ ก็ไม่เอาแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลยังได้แสดงการรับรู้ต่อข้อจำกัดของการเป็นโสดในเรื่องที่ว่ายามแก่ตัวลงไปหรือเจ็บป่วยนั้น จำเป็นต้องมีคนมาช่วยเหลือดูแล ซึ่งอาจทำให้ตนเองต้องไปเป็นภาระของผู้อื่น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังกล่าวอีกด้วยว่าตนเองรู้สึกอิจฉาผู้หญิงคนอื่นที่ได้เป็นแม่คน บางรายก็กล่าวในทำนองที่ว่าเป็นการขาดความสมบูรณ์ของชีวิตในฐานะแม่ เพราะการอยู่เป็นโสดนั้นหมายความว่าผู้ให้ข้อมูลไม่มีโอกาสที่จะได้ตั้งท้องหรือเป็นแม่คนได้เลย

“ถ้ามันมีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองแล้วเนี่ย มันจะต้องหาที่ที่จะมาดูแลเราได้ มาดูแลเราได้ เพราะฉะนั้นถามว่าโสดแล้วมีสุขมั๊ย มันก็คือ โดยถ้าไม่เจ็บ ไม่ใช่ มันก็มีสุข แต่ถ้ามันเจ็บขึ้นมาเนี่ย มันต้องมาหาคนดูแล”

“มันจะมีห่วงอยู่ตรงที่ว่าถ้าเราแก่แล้วเนี่ย เราจะทำอะไรต่อ ใครจะดูแลเรา อะไรอย่างเงี้ยะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ก็เป็นห่วงเหมือนกันว่าตอนแก่ๆ ก็อาจจะลำบาก ก็ไม่รู้ ต้องไปอยู่บ้านพักคนชราหรือป่าวเงี้ยะคะ”

“มันก็อาจจะไม่มีลูก จะว่าไปมันก็อาจจะเป็นข้อเสียก็ได้เหมือนกันนะ จะว่าอย่างนั้นมันก็อาจจะเป็นไปได้ คือมันก็แบบไม่ได้มีใครที่เราจะไปคอย อย่างคนอื่นเขามีลูกแต่เราไม่มี มันก็อาจจะขาดตรงนั้นไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“คือบางทีดู ดูโทรทัศน์อะไรเนี่ย เค็บอกว่าอิจจา อิจจาอะไร อิจจาที่บอกว่า ความสุขของฉันคือการเป็นแม่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ยิ่งอายุเยอะขึ้นนะ โรคภัยไข้เจ็บมันหลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่แล้วนะ เราก็กังวลอะนะว่าจะ เอ๊ย มีคนดูแลเราไหม”

“เป็นเรื่องของ ของคนใกล้ตัวเรามากกว่าว่าเราจะมีคนดูแลไหม ถ้าเกิดเราไม่สบายไป ประมาณเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

### 3.2) วิธีจัดการ

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขที่มีอยู่นั้นสั่นคลอน แต่ผู้ให้ข้อมูลเองก็มีวิธีการที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลก้าวข้ามผ่านอุปสรรค ปัญหา หรือความรู้สึกที่ไม่ดีไปได้และกลับมามีความสุขได้อีกครั้ง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการในการจัดการกับอุปสรรค คือ 3.2.1) การปล่อยวาง 3.2.2) การวางแผนอนาคต 3.2.3) การคิดในทางบวก 3.2.4) การอยู่กับปัจจุบัน 3.2.5) การมีความยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์ 3.2.6) การใช้เหตุและผลในการแก้ไขปัญหา ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

#### 3.2.1) การปล่อยวาง

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นก็ไม่อาจจะแก้ไขหรือทำอะไรได้ในขณะนั้น เมื่อปัญหายังไม่ได้รับการจัดการแก้ไขไปย่อมทำให้คนส่วนใหญ่คิดมากหรือวิตกกังวล แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลนั้นหากคิดแล้วว่าเป็นสิ่งที่ตนเองทำอะไรไม่ได้หรือเรื่องนั้นไม่ได้เป็นสิ่งจำเป็น หรือส่งผลกระทบต่อชีวิต ผู้ให้ข้อมูลก็เลือกที่จะปล่อยวาง ไม่ยึดติด ทำให้สบาย สักวันหนึ่งสิ่งนั้นก็จะเป็นเรื่องผ่านไปหรือถูกแก้ไขได้ด้วยกาลเวลา

“ก็คิด แต่คิดแล้วก็ไม่กังวล คิดว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด”

“ถ้ามันไม่มีทางออกก็ช่างมันเกิดปล่อยมันไป ทำอะไรไม่ได้ ก็ใช้เวลา บางอย่างมันไม่ใช่ ว่าคุณวันนี้หรือพุงนี้ที่มาแล้วทำให้เราหงุดหงิดหรือมีปัญหา มันก็ยังแก้ไม่ได้ มันก็ยังคงเป็น ปัญหา แล้วเราก็ยังติดอยู่ ใจตรงนั้นตลอดไป เพียงแต่ว่าบางอย่างเราก็คงลืมๆ อย่ายไปหยิบยกมันขึ้นมา แล้วพอไม่หยิบยกมันพอนานๆ ไปก็เหมือนค่อยๆ เลื่อนหายไปนะ”

“อย่างทุกวันนี้เราก็คิดตกว่า มันเกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไป เหตุการณ์ ใจวันนี้ เราอารมณ์เสีย เดี่ยวพุงนี้คนอื่นก็ลืม เราจะเก็บเอามาใส่ใจทำไม ทำให้พุงมันก็ทำให้มองโลกได้ เออ แบบ รื่นรมย์มากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เราก็พยายามจะปล่อยวาง”

“บางครั้งเราก็ปล่อยวางนะ เรื่องบางเรื่องเขาก็มา รู้สึกแรงนะ แต่เราก็พยายามวาง เรา รู้สึกว่าเราวางได้”

“เวลาที่ไม่พอใจใช่ไหม พยายาม สมมติว่าใช้ตัวนี้มันมากกระทบเราปุ๊บ เรา รู้สึกไม่ดีเลย เรา รู้สึกไม่สบายใจ ก็พยายามจะทิ้งมันไป ก็ลืมมันไป ไม่ต้องไปคิดถึงมันอีก เอ้อ เราก็จะได้กลับมา อยู่กับตัวเอง...คือทิ้งมันไป ไม่นึกถึงมัน ในเมื่อเราแก้ไขไม่ได้ ไซมะ แล้วมันเกิดความไม่สบายใจ เราก็ลืมมันไปก่อน เลิกคิดถึงมัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ปัญหามันแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อยมันไว้อย่างนั้นอะคะ”

“ก็ลืมๆ ไป จริงๆ ถ้าคิด คิดอยู่ตลอดก็มัวแต่เครียด มัวแต่ทุกข์ ผ่านไปวันหนึ่งก็ลืมแล้ว เรื่องถ้ามันมันเครียดมาก ผ่านไปวันหนึ่งมันไม่อะไรก็ ลืมๆ ละ คืออย่าไปคิดเรื่องนั้นมาก วางๆ ไว้ บ้าง ปัญหามันกลับมาใหม่เมื่อไรค่อยคิด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ลองทบทวนดูแล้ว ก็แก้แล้ว แต่มีปัญหาค้างอยู่ ที่ก็คือว่ามันเป็นแค่หนึ่งในปัญหา แต่มัน ไม่ได้ทำให้เราไม่สบายใจอะคะ ก็รู้สึกว่ายังมีความสุขเหมือนเดิม กลับมาเหมือนเดิม แล้วมันก็จะ มีเรื่องอื่นๆ เข้ามาอีกอะ ก็จะทำ ก็ไม่ได้แบบว่าเจอปัญหาที่มันแก้ไขไม่ได้แล้วก็ยังไปทำมันต่อเงี้ยะ ที่จะไม่คิด ไม่พยายามคิดอย่างนั้นนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ถ้าไม่ใช่เรื่องครอบครัว ถ้าเป็นเรื่องกิจกรรม เป็นเรื่องงานอะไรอย่างเนี่ย ก็คือถ้ามีเรื่อง อาจจะมีเรื่อง อาจจะทำให้เกิดความทุกข์อะไรนั้นนะ สำหรับตัวเองอะมันไม่นาน ก็ตัดได้ กลับ บ้านก็ตัดไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“เราทำได้เต็มที่ที่สุดแล้ว แล้วทำได้เท่านี้ ก็คือ ทำได้เท่านี้ แล้วได้ผลกลับมาอย่างไร ได้ ینگก็อย่างนั้น ถ้าเราไม่พอใจ เดี่ยวเราก็แก้ปัญหามาใหม่ได้ เพราะว่ามันไม่แปลกที่ปัญหาจะเข้ามา ในชีวิตตลอดเวลา เราก็พร้อมจะเผชิญ ถ้าจัดการไม่ได้ ก็คือ จัดการไม่ได้ เดี่ยวทำใจซะ ก็โอเค เดี่ยวมันก็ผ่านไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“ถ้าเกิดทำไม่ได้จริงๆ เราก็คงต้องยอมรับความเป็นจริง ว่าเออ บางอย่างมันแก้ไม่ได้ แต่เราต้องปล่อยเวลาสักนิดนึง หรือว่าชดเชยในวิธีการอื่นก็จะเป็นการเหมาะสมกว่าอะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

### 3.2.2) การวางแผนอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังได้กล่าวถึงการวางแผนอนาคตว่าเป็นหนึ่งในวิธีการจัดการกับอุปสรรคที่ตนใช้ เนื่องจากอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ผู้ให้ข้อมูลจึงต้องวางแผนเตรียมการล่วงหน้าเอาไว้ เตรียมความพร้อมให้กับตัวเองว่าจะทำอะไร หรือใช้ชีวิตอย่างไรต่อไปในอนาคต ทั้งรวมไปถึงการวางแผนการประกันภัยและการใช้จ่ายเงินด้วย

“เหมือนกับว่าถ้าเราออมทรัพย์ไว้อย่างเจี๊ยะ เมื่ออนาคต แต่จริงๆ แล้วเงินออมเราจะใช้ได้หรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้ เพราะมันอาจจะตายก่อนได้ใช้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ปัจจุบันนี้เริ่มวางแผนชีวิตมากขึ้น เริ่มว่ามีขั้นมีตอนว่าต่อไปจะทำอะไร อย่างช่วงนี้ที่ก็มีความรู้สึกว่าพี่เริ่มทำงาน กลับมาทำงานหนักมากขึ้นอีก เพื่อที่หวังว่า หวังว่าจะมี early retired”

“ไม่ได้แต่งงาน จันเราก็จะเริ่มวางแผนแล้วว่าเราจะใช้เงินยังไง ไช้มะ ไม่จำเป็นต้องเก็บไว้เยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เมื่อไหร่ที่เข้าสู่ตอนปลายแล้วน่าจะตรงที่ว่าทุกคนก็ล้มหายตายจาก แล้วก็มีครอบครัวของตัวเอง เราก็จะเหมือนโดดเดี่ยว แต่คิดว่าเราตั้งใจไว้แล้วก็จะต้องเตรียมความพร้อมของตัวเองเราให้รับมือกับตรงนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“งานนี้มีมันมี hierarchy ของตำแหน่ง เราก็เลื่อนตำแหน่ง โดยมองว่า เออ เรานะเป็นคนโสด ต่อไปเราต้องพึ่งพาตัวเอง เงินเดือนเนี่ยมันต้องก้าวหน้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ถ้าจะต้องอยู่คนเดียว ก็คุยกับพี่ๆ ทั้งหลายไว้แล้วว่าเราจะไปตั้งรกรากกองอยู่ด้วยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“บางส่วนก็คือทำประกัน พวกประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ใช้ประกันชีวิต แล้วก็สวัสดิการของรัฐ ที่คิดว่ามันก็น่าจะเพียงพอ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

### 3.2.3) การคิดในทางบวก

อีกวิธีหนึ่งของการจัดการกับอุปสรรคของผู้ให้ข้อมูลก็คือ การคิดในทางบวก ซึ่งหมายถึง การเลือกมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก เลือกลงนามมองในทางที่ดีเพื่อเป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตและคงไว้ซึ่งความสุข ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับชีวิตผู้ให้ข้อมูลก็เลือกที่จะมองให้มันเป็นด้านบวกมากกว่าด้านลบ เพราะเชื่อว่าทุกอย่างนั้นมีสองด้าน ต้องเลือกให้เป็นอย่าไปมองแต่สิ่งที่จะเข้ามาบั่นทอน

“ที่ว่าชีวิตโหดชีวิตแต่งงานทั้งสองอย่างมันคงมีทั้งข้อดีและข้อเสียของมันเอง เพียงแต่ว่าปัญหาว่าเรามองด้านไหนแล้วเราหยิบอันไหนขึ้นมาใช้”

“มันอยู่ที่ concept ที่เราคิด ถ้าเราคิดว่าเรามีความสุขอะ มันก็คือมีความสุขอะ”

“พี่ก็เห็นนะคนโหดที่แบบ depress ก็มี แต่ว่า เฮ้ย ไปคิดอย่างนั้นทำไม มันคิดในมุมกลับกัน เฮ้ยไม่มีใครมาเป็นได้อย่างเราน่าจะดีกว่า”

“วันหนึ่งมันจะคิดได้เองค่ะ คือเรารู้ว่าเราจะหยิบตรงไหนขึ้นมาใส่ให้เต็มเต็มให้กับชีวิตเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“บางคนบอกครอบครัวทุกต้องมีปัญหา ไซ่ แต่ปัญหามันไม่ใช่ความทุกข์นี้ คุณแก้ปัญหาได้มันก็เป็นความสุข แก่ไม่ได้ ก็คือมันต้องแก่ได้อยู่ ทุกปัญหามันแก่ได้อยู่”

“อย่างทำงานผิด หัวหน้าว่ากล่าวยังเงี้ยว โอเค ผิดก็ผิดก็แก้ไขนะ แล้วมีคนแนะนำที่ดีแหละ ทำให้ชีวิตมีความสุขอะ”

“คุณสามารถมองสิ่งที่คุณมี แล้วก็สัมผัสมันจริงๆ แล้วคุณจะรู้ว่ามันมีความสุขจริงๆ คุณอย่าไปฟังคนอื่นที่แบบบั่นทอนนะ แล้วสุขภาพจิตก็จะแข็งแรง”

“คิดว่าในทุกๆ อย่างมันจะต้องมีของดีอยู่ ซ่อนอยู่อะ ถ้าเราหามันเจอเนะ เราก็จะปรับกระบวนการคิดของเราได้เลยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“คิดว่าคนที่เขาจะมีความสุข บางครั้งคนรวยก็จริงนะอาจจะไม่มีความสุขเท่าไรก็ได้ บางครั้งลูกอาจจะมีปัญหา ครอบครัวมีปัญหาหรือคนในครอบครัวแม่สามีพ่อสามี อะไรอย่างเนี่ย ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่มีความสุขนะ แต่เพราะฉะนั้นตรงนี้น้ำไม่มี ก็เลยมีความรู้สึกว่าถ้าแค่นั้นมันคือความสุข ถือว่าอันนี้ก็มีความสุขแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ถ้าเราไม่คิดในแง่ดี อย่างเช่นที่บอกตอนนี้ไม่ทำงานแล้ว บางคนบอกว่าตอนนี้เหงามาก อยากจะไปทำงาน ตื่นมาต้องแต่งตัว เรียบอก โอ้ย สบายมาก จะตื่นตอนไหนก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ เป็นวิธีคิดไง เราฝึกวิธีคิดในทางบวกของเรา ขึ้นอยู่กับหลักที่เราคิดวางไว้ แล้วก็คิดเสริมไปเรื่อยๆ วู้ย ไม่ต้องทำงานแล้วสบายมากเลย เตือนๆ ก็มีเงินใช้ บำนาญเราสามหมื่นบาทเนี่ย ผ่ากลีบล้านนะถึงจะได้ดอก แล้วก็ตลอดชีวิตด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“เวลาที่เราทะเลาะกับแม่เราก็ยังมีความสุขว่า เออ ตีกว่าไม่มีแม่อยู่เว้ย เฮ้ย คิดอย่างนี้ก็ได้เว้ยเฮ้ย เราก็เรียนรู้ว่าคนที่คิดต่างกับเราก็มีแบบนี้ คือพร้อมจะเผชิญกับเรื่องอื่นๆ อือ ไม่รู้ว่ามันจะเป็นความสุขที่ยั่งยืนไหม ไม่รู้ แล้วถ้ามันไม่ยั่งยืนก็จะไม่กลัว คิดว่าเราต้องหาทางออกได้ คิดว่าต้องหาทางแก้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

### 3.2.4) การอยู่กับปัจจุบัน

การอยู่กับปัจจุบันขณะก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการจัดการกับอุปสรรคที่ผู้หญิงโสดใช้ โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ คือการใช้ชีวิตอยู่กับแต่ละวันโดยไม่คิดมากหรือกังวลอะไรไปก่อนล่วงหน้า หรือคิดเสียใจในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว มีชีวิตอยู่และให้ความสำคัญกับปัจจุบัน

“เราก็ไม่คิดมากไม่เอาอะไรมาคิด สุขก็ไม่คิด ทุกข์ก็ไม่คิด ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ใครมาหาเราก็ได้ ใครมีปัญหาถามเราก็ได้ ใครอยากให้เราทำอะไรเอื้อ ว่างก็ทำให้ ไม่ว่างก็ไม่ทำให้อะไรอย่างนี้ ประมาณนั้น”

“ถ้าลักษณะของวันนี้ก็คือวันนี้ พอพุงนี้เข้าก็คือว่ากันใหม่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ตอนนี้ที่กำลังฝึกอยู่ ก็ฝึกที่จะอยู่กับปัจจุบันนะค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“จบ แล้วก็อย่าไปมอง อย่าไปคิดเสียใจย้อนหลังให้มันมาก คือตอนนั้นถ้าเราทำอย่างนั้น ตอนนี้อย่างนี้ คิดนะคิดได้ แต่อย่าไปหมกมุ่น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ถ้าเป็นส่วนตัวแล้วเนี่ย ไม่ได้คิดถึงยาวไกลมาก ก็คิดถึงวันนี้กับพุงนี้เพราะว่า ไม่ ไม่ได้มองถึงระยะยาวมาก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

### 3.2.5) การมีความยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์

ผู้ให้ข้อมูลเคยถึงธรรมชาติของโลกในเรื่องของการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ให้ข้อมูลเข้าใจว่าไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน สิ่งต่างๆ ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป ไม่มีอะไรคงทนถาวรแม้แต่กับปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญ เมื่อถึงเวลาวันหนึ่งมันก็จะจากไป เมื่อผู้ให้ข้อมูลเข้าใจดีว่าทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้ข้อมูลจึงมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้หากเห็นว่าเหมาะสม

“ดูตามรูปการณ์ ถ้าเราเห็นตรงนี้มีปัญหา เห็นว่ามันไปได้เราก็ไป ไปไม่ได้ก็ไม่ไป เพราะถ้าไปแล้วมันเหนื่อยมันเจ็บ เราก็ไม่ต้องไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อะไรที่มากกระทบ อะไรก็แล้วแต่ พอใจไม่พอใจ มันทำให้เราคิดว่า มันมาแล้วก็ผ่านไป เราไปหยิบจับมันมาเราก็ทุกข์ของเราเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ที่ ต้องขอบอกว่า ทุกอย่างไม่มีความแน่นอนในโลก ถ้าคุณทำใจได้ อะไรจะเกิดมันก็เกิด จบ มันเกิดแล้วก็ทุกข์เดี๋ยวเดียว”

“ก็ต้องปรับตัว ถ้ามีอะไรเปลี่ยนเราก็ต้องปรับตัวตามสภาพ ข้างหน้าอนาคตบอกไม่ได้ทุกอย่าง เพราะฉะนั้นถึงเวลาก็ต้องปรับตัวไปตามเงื่อนไขแวดล้อม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนในโลกนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราต้องคิดให้ได้ ทำให้ได้ ไม่มีอะไรสุขยั่งยืน มีสุขก็มีทุกข์ มีเกิด ก็มีแก่ มีเจ็บ มีตาย...ถ้าคิดได้เราจะเป็น เป็นสุข”

“เราก็ปรับตัวไงคะ ถ้าสมมุตินะ ถ้ารายได้ลดลง อะไรลดลง ก็ต้องรู้จักปรับตัวว่า เฮ้ย เราทำงานอะไรกันอยู่ มีความสุขได้ในอัตราแค่นี้ เราต้องรู้จักปรับตัว มันอยู่ที่ใจเราตัวเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“มันไม่มีอะไรยั่งยืนอยู่แล้วในชีวิตอะ เรื่องนี้เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนเดี๋ยวมันก็เปลี่ยน เดี่ยวมันก็เปลี่ยน มันอยู่ที่ภาวะขณะของจิตเราว่าจะ จะยังงัย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

### 3.2.6) การใช้เหตุและผลในการแก้ไข้ปัญหา

อย่างไรก็ตามวิธีการจัดการกับอุปสรรคที่มีผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมากที่สุดนั่นก็คือ การใช้เหตุและผลในการแก้ไข้ปัญหา พยายามมองเรื่องราวแต่ละอย่างในหลายๆ แง่มุม เปลี่ยนมุมมองความคิดหลายๆ ด้านเพื่อให้เห็นปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไตร่ตรองและทบทวนปัญหา ทบทวนตัวเอกรวมทั้งแนวทางแก้ไข้ด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์

“วิธีคิดของตัวเองเลยนะ เมื่อก่อนเพิ่งพินิจพิจารณาตัวเอง โกรธบริดเลย แต่พอเราคิด เฮ้ย คนที่ทำให้เราโกรธ เขาไม่ได้มีเจตนาร้ายนี่ จริงๆ แล้วไอ้ที่เขาบ่นว่าเรา เขาอยากให้เราทำงานน้อยลง ให้เหนื่อยน้อยลง เขาถึงมาบ่นเรา พอเรามองตรงนี้เสร็จ เฮ้ย แล้วเราจะไปโกรธเขาทำไม พอเสร็จเหมือนคนกลับหน้า ตอนที่เราโมโหเรายืนอยู่ตรงระเบียงคนเดียว พอเราคิดได้ มันพลิกกลับปู้ปันทันที เราสามารถเห็นความปรารถนาดีของเขา ก็เดินเข้าไปคุยกับเขา แล้วก็พูดในทำนองแบบว่า เออ เราขอโทษนะที่ทำให้เขาอารมณ์เสีย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ชีวิตคือใช้เหตุผลใช้ดุลยพินิจในการดำรงชีวิตตลอดเวลาว่า ณ แต่ละจุดของชีวิตเนี่ย เราเลือกที่จะเป็นยังไง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ตอนแรกก็มักจะคิดก่อนนะ คิดว่ามัน เฮ้ มันเกิดอะไรขึ้น เหตุผลมันคืออะไร แล้วเราควรจะทำยังไง ยังเงี่ยะนะคะ...ก็จะคิด แล้วก็จะแบบสรุป หาวิธีว่าจะทำยังไง มันจะเป็นยังไง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8



“พี่ก็ต้องกลับมาคิดไตร่ตรองของตัวเองว่า อย่างที่เราทำ หรือที่เราจะต้องเดินต่อไป จะแก้ปัญหาที่เราจะทำยังไง แล้วเนี่ย ถ้าสมมติพี่คิดว่าพี่ทำตามนั้น พี่ก็ไปลองดู ลองดูว่ามันทำได้ไหม หรือว่าจะอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ตอนแรกต้องควบคุมความรู้สึกก่อน ถ้าเจอปัญหามันก็ต้องมีความรู้สึกเนอะ แต่ก็คิดว่าปัญหาทุกอย่างมันมี มันมีหนทางแก้ไข เราสามารถที่จะหา หา เรียกอะไรนะ ต้องค้นหาปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหานั้นให้ได้ คิดว่าปัญหาต้องแก้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

“คิดนั่นคิดนี่ คิดเยอะ คิดเมื่อหลายทาง คิดทางเลือกทางหนึ่ง ทางสอง ทางสาม จนกระทั่งพี่หาทางของพี่ได้ว่า พี่จะตัดสินใจแบบนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“บางทีก็หันมาทบทวนตัวเอง ว่าเอ๊ ที่เราเป็นนี่มันเกิดจากสาเหตุอะไร หรืออะไรทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นนะคะ หลังจากที่เรารู้สึกมันขึ้น เย็นขึ้น หรือเรารู้เหตุผลมากขึ้นอะคะ เราก็ค่อยๆ หาทางออกแล้วก็กลับมาสู่สิ่งที่เราจะสบายใจมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

#### 4) สิ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด

จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงทัศนคติบางอย่างที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูลทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะครองตนเป็นโสดมากกว่าที่จะมีคู่ครองและแต่งงาน ทัศนคติดังกล่าวนั้นก็คือ ทัศนคติทางลบต่อชีวิตคู่ และเมื่อผ่านการตัดสินใจเลือกมาแล้วว่าตนจะอยู่เป็นโสด ผู้ให้ข้อมูลก็เริ่มมีมุมมองที่ชัดเจนขึ้นต่อการใช้ชีวิตโสดของตน โดยสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และรู้สึกต่อการเป็นโสดนั้นเป็นไปในทางที่ดี จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองนั้นมีความสุขแล้วที่เลือกเป็นโสด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 4.1) ทัศนคติทางลบต่อชีวิตคู่

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะไม่เคยมีคู่รักมาก่อน แต่ก็ได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักจากคนรอบข้างว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าอภิรมย์นัก ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการใช้ชีวิตคู่ มองว่าชีวิตคู่ นั้นจะนำพาตนเองไปสู่ความทุกข์มากกว่าความสุข โดยผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวถึงความรู้สึกไม่มั่นใจที่ตนเองมีในตัวบุคคลที่จะมาเป็นคู่ครองว่าจะเป็นคู่คิดที่ดี ช่วยเหลือกันในการ

ใช้ชีวิต ให้ความรักมากเพียงพอและไม่ทอดทิ้งกัน รวมทั้งจะไม่ทำให้เดือดร้อน ความกลัวหรือความไม่มั่นใจนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะอยู่เป็นโสด

“พี่เคยเห็นคนมีสามีแล้วสามีเค้าก็ไม่เห็นทำอะไรให้เลย แยกทำของแยกคนเดียว เออ ฉันอยู่คนเดียวไม่ดีกว่าหรือ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“แต่ว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าคนที่มาเป็นคู่คิดเป็นคู่คิดเราจริงหรือเปล่า ไซ้ใหม่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ที่แน่ๆ พ่อ แม่ รักเราอยู่ เราให้ไปร้อยนึง ก็ได้ร้อยนึงตอบ น้องๆ นี่ก็คือเหมือนกันนะ แต่คนอื่น เราไม่แน่ใจว่า เอ๊ย คนอื่นร้อยนึง แล้วมันจะตอบกลับมาเท่าไร? เมื่อมันไม่ใช่เลยเดียว เราเจ็บตัว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เพื่อนจะมาปรึกษาเราบอกว่า แฟนฉันไม่กลับบ้านเลย ชั้นต้องอยู่คนเดียว ตอนแรกก็อยู่กับครอบครัว แต่งงานเนี่ย 2-3 วันแรกก็นัดไปกินข้าว ก็พาชั้นไป นี่เขาก็มาทิ้งชั้นไปอาทิตย์นึง เขายังไม่กลับมา กว่าจะกลับมาตั้ง 4-5 หุ่่ม ชั้นทำกับข้าวรอเย็นแล้วเย็นอีก”

“มีคนมาปรึกษา อยู่กับครอบครัวมีความสุข พอแต่งงานย้ายไปอยู่กับสามีเป็นครอบครัวเดียว สามีไม่เข้าบ้าน นอนร้องไห้โทรศัพท์มาหาบ้าง เนี่ย สิ่งนี้เรารับรู้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ถ้าคู่ครองไปทำอะไรเสียหายนี่คงจะเดือดร้อนเป็นหนี้เป็นสิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายมองไปไกลกว่านั้น คือ มองการณ์ไปถึงเรื่องของบุตรหลานที่จะมาดูแลตนในอนาคต เพราะการใช้ชีวิตคู่ที่แน่นนอนว่าไม่วันใดก็วันหนึ่งจะต้องมีทายาทของตนเกิดมา ซึ่งคนที่ เป็นพ่อเป็นแม่ส่วนใหญ่มักจะหวังฝากผีฝากไข้กับบุตรหลานของตนในยามแก่ชราหวังว่าบุตรหลานจะดูแล เลี้ยงดูตนในภายหลัง แต่ผู้ให้ข้อมูลนั้นนอกจากจะไม่มั่นใจในตัวคู่ครองแล้ว ยังไม่มั่นใจด้วยว่าการมีบุตรหลานนั้นเป็นการรับประกันได้ว่าตนเองจะมีคนดูแล

“อย่างบางคนเนี่ยลูกหลานทิ้งไม่ได้เลย ต้องไปพึ่งเพื่อนบ้านก็มี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

"การมีชีวิตคู่ไม่ได้การันตีว่ามีลูกมีหลานแล้วเขาจะเลี้ยงเราหรือว่าการมีคู่สมรสแล้วเขาจะ support ทางด้านการเงินมันก็ไม่แน่ซะใหม่"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

"อาจจะมีย่างที่คนอื่นเขาพูดกันว่า เอ๊ เวลาแก่ตัวแล้วอาจจะไม่มีใครเลี้ยงนะ แต่ก็เห็น คนที่เขาแต่งงานมีลูกแล้วเนี่ย ลูกก็ยังไม่เลี้ยงเขาเลย ก็เลยมีความรู้สึกว่ ซ้อนนี้ก็ผ่านไป"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

"เราไปหาหมอกคนเดียว เราก็จะพบว่าคนๆ หนึ่งอายุมากแล้ว ลูกมาหาแต่ลูกบอกว่าต้องไป ทำงานแล้วนะ แม่อยู่คนเดียวได้ไหม แล้วแม่เขาก็มาปรับทุกข์กับเราว่า ก็ส่งสารลูกนะ ลูกเค้าก็ยังไม่ ต้องเลี้ยงลูกเขาอะ"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

"ถ้าเกิดขึ้นแต่งงาน ชั้นจะหวังได้หรือว่าสามีและลูกจะทำให้ฉัน"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งได้แสดงทัศนคติของตนเกี่ยวกับผู้ชายเอาไว้ด้วยว่า ตนเองรู้สึกว่ ผู้ชายสมัยนี้นั้นไม่ค่อยมีความเป็นสุภาพบุรุษ ชอบวางตนเป็นใหญ่ ควบคุมและกะเกณฑ์ผู้หญิงให้ ทำอะไรหรือเป็นอะไรอย่างที่ตนเองต้องการ ทำให้ขาดศรัทธาในตัวผู้ชาย นอกจากนี้รู้สึกว่ผู้ชาย นั้นไว้ใจไม่ได้อีกด้วย

"พี่ว่าผู้ชายสมัยนี้ไม่น่ารักเยอะ เพราะว่าวิธีการที่เลี้ยงดูมาเนี่ย น้อยคนที่จะเป็น สุภาพบุรุษจริงๆ น้อยมากๆ เจอแต่ละคนนี่แบบ ชั้นผู้ชายเป็นใหญ่ หรือว่าอะไรอย่างนี้"

"พี่จะชอบพูดกับคนอื่น พูดกับเพื่อนว่า ไม่รู้ว่าถ้าสามีเธอตายแล้วไม่มีใครมานั่งร้องให้ข้าง โลงศพ นั้นละถึงไม่มีบ้านอื่น เธอจะรู้ได้ยังไงที่ไม่มีบ้านอื่น คือจะพึ่งจากคนแก่จากแม่จากน้า บางทีเขาเล่าเรื่องเก่าๆ ก็เออ พึ่งมากมึง เลยกลัวมาก"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

"คือ เห็นเค้าว่าสามีภรรยา แล้วแบบว่าสามีที่มากะเกณฑ์ทุกอย่าง เราเห็นแล้วเนี่ย เรา บอกเลยน่าสงสาร คือความรู้สึกเราคือ อะไรกันเนี่ย เงินชั้น ชั้นก็ทำงานมา หาเงินมา"

“เห็นอย่างบางคนสามีเค้านี้แทบจะควบคุมการเงินของเค้าหมด เรายกเฮ้ย ไปเล่าให้คนอื่น ฟังเนี่ย ก็คือในแง่หนึ่งก็คือ สงสารเค้า แต่บางคนเค้าอาจจะมองในแง่ว่าอุงเบรียว ครอบครัวยุคนี้มีความสุขอย่างนี้ ภรรยาเค้ายอมอย่างนี้ เรายกบอกยอมได้ยังไง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“คือว่า เรายังไม่เจอใครที่คิดว่าคนนี้เรา ทำให้เราเกิดศรัทธาในการแต่งงาน ทำให้เราคิดว่า เออ เราจะอยู่กับคนนี้ ไปจน...”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ดังนั้นเมื่อมองในภาพรวมผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกว่าการแต่งงานเป็นเรื่องลำบาก เป็นภาระ เป็นสิ่งที่เพิ่มปัญหาให้ชีวิต ต้องปรับตัว อาศัยความพยายามและมีความเกรงใจในการอยู่ร่วมกัน ยุ่งยาก วุ่นวายและเหน็ดเหนื่อย

“ถ้าเกิดมีครอบครัวมันมีภาระ มันมีภาระใช่ไหม มันต้องคิดไปเผื่อคนอื่น”

“ถ้าเรามีครอบครัวเราคงต้องมาดูว่า ทำอะไรก็ต้องเกรงใจคนที่อยู่ในบ้านกับ คนที่คล้ายๆว่าเป็นคนคนเดียวกับเราอะ”

“ถ้ามีคู่สมรส ต้องมองว่าชีวิตคู่จะต้องประคองกันไปเรื่อยๆ ต้องมานั่งประคองกันไป”

“บางทีมันก็เหน็ดเหนื่อยนะ พี่ว่ามันเหน็ดเหนื่อย สู้เราอยู่ อยู่ไปเรื่อยๆ ดีกว่า ไม่รู้สิ แล้วแต่คนมี อยากรู้ของพี่มันเหน็ดเหนื่อยอะ เห็นเค้ามีครอบครัวแล้วเหน็ดเหนื่อย เหน็ดเหนื่อยแทน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ถ้าสมมติเรามีใคร เรายกก็ต้องเพิ่มที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับอีกคนหนึ่ง ซึ่งมันจะเหน็ดเหนื่อยมากขึ้นคะ”

“ถ้าเวลาที่เรามีแฟน สมมติเนี่ยนะ มันไม่ใช่เฉพาะไอ้คนนี่คนเดียวที่เราจะดูแล เราต้องไปดูแลพ่อแม่ สังเกตเขาอีกอะ ใช่ไหม เพราะเราก็อยากทำให้คนที่อยู่รอบๆ เรามีความสุขอะ”

“อันที่หนึ่งก็ คือว่าเวลาที่นั่งทำงานอยู่นะ ถ้าเหลือบมองไปใน MSN อะ ก็จะเนี่ย เออ มีปัญหา สมมติเนี่ยแค่เรื่องจะเลือกซื้อตู้เย็นนะ แล้วคุณชอบคนละสียังเป็นเรื่องเลย แต่ถ้าสมมติเราอยู่ในครอบครัว เราถามพ่อ ถามแม่ คือทุกคนอลุ่มอล่วย เลือกสีอะไรก็เลือกมา พูดยกง่ายๆ อะ หรืออย่างจะนัดไปเที่ยวก็ต้องหอบทั้งลูก หอบสามี ซึ่งมันก็ไม่มีความสะดวกอะไรเลยสักอย่างหนึ่งแบบเนี่ย ชีวิตมันเปลี่ยนไปเลยอะการมีครอบครัว”

“แล้วอย่างง่ายๆ สมมติว่าเราจะเปลี่ยนที่ทำงาน ถ้าเรามีแฟนอย่างนี้ โอ้ย ก็ต้องคนมีมา แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม มันทำให้เราตัดสินใจยากเข้าไปอีก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เรากลั้มองว่ามันเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ชีวิตตัวเองจะเอาให้รอด ทุกวันนี้จะหาความสุขให้ตัวเอง ทุกวันๆ ในชีวิต มันก็ยังต้องหาเวลาแล้ว”

“คือจะอยู่กับคนอื่นได้ มันต้องมีถอยก้าวหนึ่ง ประนีประนอม คือโดยนิสัยต้องต้องมานั่งคิดว่าแล้วเราพร้อมจะถอยก้าวหนึ่งในทุกๆ เรื่องมั้ย ถ้าจะทนกันทุกเรื่อง มันก็คงไม่ได้ ก็คงไปไม่รอด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เราอยู่อย่างนั้นต้องแคร้ความรู้สึกเค้ามากๆ อีกคนนึงต้องคอยคิดว่าเค้าจะรู้สึกยังไง ยังไงก็ต้องคิดมากขึ้น มากอยู่แล้วละ ยังไงก็ต้องคิดมากขึ้น”

“ตัวเองเป็นคนง่ายๆ แต่ว่าอีกคนถ้าเค้าไม่ง่าย เจี้ยะคะ เค้าไม่ง่ายอย่างเรา เออ เนี่ยแหละ เอละ ที่ที่คิดอยู่เป็นโสดก็เพราะอย่างเจี้ยะแหละ พอมันมีอีกคน ไม่ได้ เราจะอย่างเดิม เหมือนเดิมไม่ได้ละ จะทำอะไรก็ต้องคิด อยากจะกินอะไร เอ้า เธอจะกินอะไร เอ้า เธออยากกินอะไรก็กิน เนี่ยมันไม่ได้”

“มันไม่ใช่แค่ แค่คิดถึงความต้องการเหมาะสมเท่านั้นเวลาจะทำอะไร มันต้องคิดถึงว่าเค้าจะชอบ เค้าจะพอใจไม่พอใจ คือปกติ ถ้าเราจะทำอะไร เราก็ทำตามใจตัวเองได้ อะไรอย่างเจี้ยะ ไม่ต้องคิดเออ อยู่ในสังคม ไซ้ใหม่คะ มีกฎมีระเบียบ เออ ทำอะไรถูกต้องเหมาะสมมัย ทำอย่างนี้ แต่งตัวบ้าง เพิ่งออกไปมันก็ได้ แต่ไอนั้นมันไม่ใช่แค่นั้นไง ต้องแบบ เฮ้ย เค้าไม่ชอบให้เราใส่ กระโปรงสั้นอย่างเจี้ยะ มันก็ได้ ทั้งๆ ที่เราก็ออยากใส่ คิดถึงอีกคน ต้องแคร้ความรู้สึกของอีกคน มากๆ เลย”

“ก็แต่งแล้วไม่ใช่ เราต้องผูกพันกับคนๆ นึงไปคนเดียวอะที่ไหนอะ มาอีก พ่อแม่ มาทั้งเครือญาติ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“เป็นความรู้สึกเหมือนกับว่าเวลาที่เรามีคู่ครอง เราอาจจะต้องใช้การปรับตัว”

“โอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งหรือต้องปรับตัวกับคนที่เรารัก มันก็มีมากขึ้นนะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวด้วยว่าการที่สังคมเปลี่ยนไปทำให้สิ่งที่ผู้คนมองหาในการแต่งงานเปลี่ยนไป ความคาดหวังในการแต่งงานก็เปลี่ยนไปด้วย กล่าวคือแต่งแล้วจะต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น โดยสิ่งที่สำคัญจะเป็นเรื่องของเงินทองและสถานะทางสังคมมากกว่าจะเป็นแค่เพียงความรัก อีกทั้งคนเรายังมีทางเลือกมากขึ้น มีตัวมีตนมากขึ้นก็ทำให้การเลิกรากันเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น

"มองว่าคนสมัยนี้ที่หย่ากันง่ายขึ้นเพราะว่าต่างคนต่างไม่พึ่งพากันได้ คือ ความมีคือ เธอมีตัวตนมีสังคม ชั้นก็มีตัวตนและมีสังคม ชั้นก็ไม่ได้อายใครเพราะฉะนั้น ถ้าเธอไม่ดี ชั้นไม่ดีก็ตัดเล็กอะไรอย่างนี้"

"พี่มองว่าตอนนี้คือทุกคนมีทางเลือก พี่ว่าจะแต่งงานในตอนนีพี่ว่าสมัยก่อนผู้หญิงคงมองหาผู้ชายที่หล่อ รวย ดี อาจจะต้องไม่รู้ แต่รวยไว้ก่อน คือหวังไปพึ่งพาเขา สมัยนี้ก็เหมือนกันผู้ชายก็มอง หวังว่าจะแต่งงานกับผู้หญิงคืออย่างน้อยต้องมีเงินอะ คือไม่มาเบียดเบียนเขา ผู้หญิงเขาก็ยังต้องมองอีกว่า เธอก็ต้องไม่มาเบียดเบียนชั้น"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

"มองแล้วว่าถ้าจะแต่ง แปลว่ามันต้องมีอะไรที่มากกว่า มากกว่าเดิม คือ 1 บวก 1 มันอาจจะไม่เป็นสอง 1 บวก 1 มันอาจจะกลายเป็นสามเป็นสี่ ต้องมีอะไรที่ตีขึ้น ถ้ามันไม่มีอะไรที่ดี แล้วยังต้องกลายเป็น 1 บวก 1 แล้วยังกลายเป็นมาลบของชั้นเหลือจุดหน้าอีก รับไม่ได้เด็ดขาด"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

"ถ้าจะมีแฟน จะแต่งงานทั้งที่ตอนนี้พี่อาจจะเปลือยกเยอะอะว่า ถ้าแต่งทั้งที่สถานะทางสังคมฉันจะต้องคงอยู่นะ ฉันแต่งกับใคร ฉันเป็น...(ข้อมูลส่วนตัว)...แก่แล้ว ฉันแต่งงานกับใครก็ไม่รู้อย่างงี้ ไม่อะ ไม่แต่งดีกว่า ถ้าแต่งแล้วแฟนไม่มีตังค์ นี่ ไม่รู้อะ เป็นคนไม่มีความรักใคร่เปล่าไม่รู้ละ"

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

#### 4.2) ทักษะคติทางบวกต่อการเป็นโสด

ด้วยทัศนคติที่มีต่อชีวิตคู่ดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะอยู่เป็นโสดด้วยการตัดสินใจของตนเอง และในระหว่างการใช้ชีวิตเป็นโสดนี้เองทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงข้อดีต่างๆ ของการอยู่เป็นโสด ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติในทางบวกต่อการเป็นโสดของตนโดยผู้ให้ข้อมูลมองว่าการเป็นโสดนั้นไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติและดีตรงที่ไม่ต้องมีภาระเพิ่มเหมือนอย่างคนมีคู่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### รู้สึกว่าการเป็นโสดเป็นเรื่องปกติ

ไม่ว่าคนในสังคมจะมองหรือพูดอย่างไรเกี่ยวกับการอยู่เป็นโสดของผู้ให้ข้อมูล ในมุมมองของผู้หญิงโสดก็ยังมองว่าการอยู่เป็นโสดของตนไม่ใช่เรื่องผิดปกติ เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่มีอะไรเสียหายให้ต้องอับอาย ไม่ใช่ความผิดหรือเป็นสิ่งแปลกประหลาดแต่อย่างใด

"ที่ผ่านมาพี่ก็เฉยๆ นะ คือไม่รู้สึกผิดปกติที่ไม่มีแฟนหรือ เอ่อ...ผิดปกติที่ทำไมยังไม่แต่งงาน"

“ไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองผิดปกติก่อนที่ไม่มีแล้วก็ไม่รู้สึกรู้ว่าชนชววยที่ว่าจะต้องมี ที่ว่าเอาละเลข 4 มาแล้วนะ มันไม่มีใครเหรอ อะไรอย่างนี้นะ ก็จะไม่เฉยๆ อะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“โดยความรู้สึกของเราก็คิดว่า การที่ไม่มีแฟน การที่ไม่มีคู่ ไม่ใช่เรื่องแปลก”

“เราไม่มีแฟนใช่ปะ ไม่เป็นไร คือฉันพอใจ มีความสุข ก็เลยแบบ ทุกคนบอกว่าประหลาดนะ เราก็เอ้อ...ประหลาดก็ประหลาดนะ แต่เราเฉยๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เราก็ไม่ได้เสียหายอะไร เราไม่ได้เสียหายอะไรที่ว่า โอ้ย คนนี้ไม่มีใครเอาแล้วจึงเป็นอย่างนี้ เราคบคนได้อย่าง อย่างมีความรู้สึกที่ไม่ต้องอายุใครเลย เป็นโสดนะ มันไม่ได้เป็นความผิด”

“ไม่ประหม่า ไม่อาย ไม่อะไรทั้งสิ้น ก็ไม่เห็นเป็นความผิดอะไร เราจะบอกตัวเองว่า มันไม่ใช่ความผิด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ก็คือเป็นสภาพปกติ มันก็ไม่มีอะไรจะโสดหรือไม่โสด มันก็ ก็คงจะเหมือนๆ กัน”

“โสดเหรอ คือของพี่มันเป็นเรื่องปกติไง”

“ตั้งแต่เกิดมาจนอายุจะ 40 อยู่แล้ว มันก็เป็นสภาพปกติ เพราะฉะนั้นโสดมันเป็นสภาพปกติของชีวิตมัน จะแต่งหรือไม่แต่ง จะโสดหรือไม่โสดมันก็ จริงๆ ไม่ได้มีอะไรผิดปกติ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ถ้าเกิดมองในความเป็นโสดของตัวเอง ถ้าถามว่ารู้สึก ว่าที่จริงแล้วก็ได้ทุกขไม่ได้ร้อนว่าเธอจะต้องมีนะ ใช่มั้ยคะ มองว่าตรงนี้เนี่ยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ถ้าเกิดว่าเมื่อถึงเวลาที่เจอก็คือเจอ ถ้าไม่เจอก็คือ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ไม่ต้องมีภาระ

การเป็นโสดนอกจากเรื่องของการไม่มีพันธะให้ต้องเป็นห่วงแล้ว ยังไม่มีภาระเพิ่มขึ้นในชีวิตทั้งในด้านของกฎหมายและตัวบุคคล โดยภาระในความหมายของผู้ให้ข้อมูลนั้นหมายถึง ตัวบุคคลที่มาเป็นคู่ครองที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องคอยให้ความใส่ใจดูแลและบรรดาญาติพี่น้องของคู่ครองที่ต้องเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งเมื่อมีลูกก็ยังต้องดูแลลูกเพิ่มขึ้นอีก

การไม่มีภาระคือการที่ไม่ต้องมีปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวเพิ่มขึ้นมาในชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวด้วยว่าการเป็นโสดทำให้ไม่ต้องมีปัญหาระหว่างการขัดแย้งกับคู่ครอง ไม่มีใครมากระทบทำให้รู้สึกไม่ดี ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ชีวิตโสดคือหาเองใช้เอง ไม่มีภาระ”

“ถ้าเป็นชีวิตแต่งงานมันต้องเกรงใจอีกฝ่ายหนึ่งแน่นอน แล้วก็ปัจจัยคือญาติพี่น้องทั้งเขาและเรามาเป็นปัจจัยด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ที่สำคัญคืออย่างที่บอกอันแรกภาระ ไม่เพิ่มขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มันก็มีเวลาส่วนตัวมากกว่าคนที่มีความรับผิดชอบ อย่างคนที่มีความรับผิดชอบ อย่างเช่นเพื่อนอะคะ ก็เหมือนเขาก็ต้องยุ่งดูแลลูก ลูกก็เป็นเหมือนกับเป็นสิ่งสำคัญ ต้องดูแลเรื่องการเรียน เรื่องอะไรอย่างนี้ใช่ไหม ก็มีภาระด้านนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ถ้าคนมีความรับผิดชอบเนี่ยก็ทำไม่ได้ ก็หนึ่งอาจจะ เอ้อไม่ได้นะ ครอบครัวทิ้งไปไม่ได้นะ ลูกก็ต้องเรียนหนังสืออะไรอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“เราคิดว่า เอ้ย เราโสดดีจังเลย เราไม่เคยเจอประเด็นนั้น แล้ว แล้ว ปัญหาเรื่องลูกบ้าง เรื่องการหาโรงเรียนให้ลูกบ้าง ลูกไม่สบายบ้าง มีเงินต้องใช้ด่วนซึ่งไม่สามารถจะจัดการได้”

“มันเป็นภาวะที่ คิดว่าตอนนี้ใครๆ ก็อิจจานะ เพราะว่ามาถึงตอนนี้ เราไปสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน มาไม่ได้ ลูกไม่สบาย มาไม่ได้ สามมีไม่สบาย ไม่ได้ เนี่ย แม่สามมีเข้าโรงพยาบาล ต้องไปเฝ้า คือความทุกข์กับความสัมพันธ์จะมีมาก”

“ไม่หวังว่าจะต้องสวยเพื่อแฟน อ้วนไป ตัวใหญ่กว่าแฟน คือความทุกข์ของคนที่มาเล่าให้ฟังเนี่ยมันมีแปลกๆ ไม่กล้ากินมาก เดี่ยวตัวโตกว่าแฟน ไม่หрок แฟนเขาไม่ชอบแบบนี้ เราทำไม่ได้”



“เราไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับปัญหาของคนอื่นเลย เราไม่มีใครมาว่า นี่เธอ ทำไมเธอกลับบ้าน  
ค่ำ นี่เธอ ไม่ทำกับข้าวให้ฉัน เธอทำอันนี้ไม่สะอาด เธอ ไม่มีใครมาต่อว่ากระทบนเราทั้งสิ้น เพราะ  
เราอยู่กับตัวเราเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“คือมันไม่มีภาระผูกพันข้างหน้าว่า อาจจะต้องเก็บไว้เพื่ออย่างงั้นอย่างงี้อย่างคน  
มีครอบครัว เห็นคนมีครอบครัวแล้วแบบว่า ถ้าหาไม่พอใช้นี้ก็คง คงลำบาก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“อย่างเรื่องของปัญหาครอบครัวเนี่ย น่าจะน้อยกว่า”

“การมีชีวิตคู่มันก็คงต้องมีเรื่องทะเลาะกันบ้าง เรื่องปัญหาทางสุขภาพจิตมันก็คงน่าจะ  
น้อยลง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

“ไม่ต้องกังวลว่าจะต้องกลับบ้านแล้วหาข้าวให้ลูกและสามี ไม่จำเป็น เพราะพี่อยู่บ้านนี้  
พอทำกับข้าวแม่ก็อยู่บ้าน เช้าตื่นมาแม่ก็จะเอานุ่นเอานี้ให้กิน”

“เป็นโสดดีตรงที่ทำอะไรนี้ไม่มีภาระผูกพันเรื่องกฎหมาย”

“ไม่ต้องทะเลาะกับใคร เพราะว่าถ้าความคิดเห็นไม่ตรงกันก็ไม่ต้องไปทะเลาะ เราก็จะ  
ตัดสินใจได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

“ในเรื่องของการไปไหน ในเรื่องของการที่อาจจะมองว่าลดความขัดแย้ง ไม่ต้องมีความ  
จำเป็นต้องปรับตัวกับคนอื่นมากนัก เพราะว่าบางทีการปรับตัวกับเพื่อนมันแบบหนึ่ง การปรับตัว  
กับคนรักมันก็อีกแบบหนึ่ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความสุขของผู้หญิงโสดอายุ 35 ขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดในการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บข้อมูลร่วมกับการสังเกตและบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัยเพื่อหาความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นของได้มาซึ่งข้อมูล ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผลการวิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของความสุขของผู้หญิงโสดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขดังกล่าว

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์อันสุ่รักกับใครและ/หรือไม่ได้อยู่กินกับใครโดยพฤตินัย ในช่วงระยะ 3 ปีที่ผ่านมาหรือมากกว่า ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 ราย

#### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกประมาณ 2 ชั่วโมงครั้งต่อคน ร่วมกับการสังเกตและบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัย การได้มาของผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้นนั้นมาจาก 2 วิธีด้วยกัน วิธีแรกผู้วิจัยได้ทำการฝากข่าวประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการกับคนรู้จักเพื่อให้ช่วยแนะนำบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ดังกล่าวให้ผู้วิจัยได้พิจารณา วิธีที่สอง ผู้วิจัยทำการประกาศผ่านทางอีเมล ซึ่งเป็นวิธีการติดต่อกันที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงในยุคสมัยนี้ ข้อความที่ประกาศจะอธิบายถึงการวิจัยในครั้งนี้อย่างย่อ และกล่าวถึงลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการ

จากนั้นผู้วิจัยใช้การแนะนำต่อกันไป (snowball sampling) เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลอีกจำนวนหนึ่ง ผู้วิจัยสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน 2 ครั้ง (ยกเว้นผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เนื่องจากไม่สามารถติดต่อได้ในการขอสัมภาษณ์ครั้งที่ 2) ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 8 เดือน

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการนำบทสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ จากนั้นก็เข้ารหัส จัดหมวดหมู่ ก่อนจะสรุปออกเป็นประเด็นต่างๆ แล้วตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีหลากหลายทั้งตรวจสอบระหว่างทำการวิจัยและตรวจสอบภายหลังการวิเคราะห์ผล

#### 5. ผลการวิจัย

ความสุขของผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้

##### 1) ความสุขของผู้หญิงโสด

- 1.1) การมีความพึงพอใจในชีวิต
- 1.2) การมีความอิสระ
- 1.3) การมีพลังในตนเอง
- 1.4) การมีความมั่นคงในใจ

##### 2) ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข

- 2.1) การประสบความสำเร็จในการทำงาน
- 2.2) การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน
- 2.3) การมีเพื่อนที่ดี
- 2.4) การมีกิจกรรมที่ตนสนใจทำ

##### 3) สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ

- 3.1) สิ่งที่มากระทบความสุข
- 3.2) วิธีการจัดการ

##### 4) สิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด

- 4.1) ทศนคติทางลบต่อชีวิตคู่
- 4.2) ทศนคติทางบวกต่อการเป็นโสด

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสุขของผู้หญิงโสด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสุขของผู้หญิงโสดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายตามประเด็นหลักที่ค้นพบในงานวิจัยดังต่อไปนี้

### 1) ความสุขของผู้หญิงโสด

ความสุขของผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไปในการวิจัยครั้งนี้จำแนกได้เป็น 4 ลักษณะ อภิปรายตามลำดับต่อไปนี้

#### 1.1) การมีความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตน ตรงกันกับข้อสรุปของสิริลักษณ์ ภักดีศรี (2550) ในการศึกษาเรื่องความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานครที่ว่าความสุข คือการสมหวังและพอใจในสภาพความเป็นอยู่ จะเห็นว่าในจุดนี้ความสุขของผู้หญิงโสดมีความหมายและขอบเขตใกล้เคียงกับความสุขแนวฮิโดนิซึม (Hedonism) หรือที่ปัจจุบันเรียกว่าความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) เนื่องจากความสุขในลักษณะนี้จะให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการประเมินทางความคิดของบุคคลเกี่ยวกับความพึงพอใจของบุคคลนั้นๆ ตัวอย่างของงานวิจัยที่ใช้แนวฮิโดนิซึมได้แก่ Diener (1984) ที่ว่าความสุขเป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังคล้ายคลึงกับข้อสรุปของ Christopher (1999) ในส่วนที่ว่าผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้มีอิสระในการเลือกหรือไขว่คว้าความสุขตามที่เขาได้ให้ความหมายมันเอาไว้

#### 1.2) การมีความอิสระ

ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลความรู้สึกอิสระ สามารถทำอะไรก็ได้ตามใจต้องการ ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล ซึ่งสอดคล้องกันกับที่กล่าวในหนังสือของ Simenauer & Carroll, 1982 อ้างถึงใน Michael W. Johnston and Susan J. Eklund 1984 เรื่อง Singles: The new Americans ว่า ผู้ใหญ่ที่เป็นโสดระบุถึงความเป็นอิสระว่าเป็นหนึ่งในสมบัติที่สำคัญที่สุดของการใช้ชีวิตของพวกเขา และงานวิจัยของ Maeda (2006) ศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้หญิงโสดในประเทศญี่ปุ่น พบว่าหนึ่งในความหมายของภาวะความเป็นโสดที่ผู้หญิงโสดชาวญี่ปุ่นให้เอาไว้ คือ อิสรภาพของการเป็นโสดและชีวิตโสดแสนสบาย

#### 1.3) การมีพลังในตนเอง

จากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระดังที่กล่าวไปข้างต้นนั้น นำมาสู่ความสุขในอีกลักษณะหนึ่ง กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลสามารถควบคุมชีวิตตนเองให้เป็นได้อย่างที่ตั้งใจไว้ สามารถเป็นตัวของตัวเอง

ได้อย่างเต็มที่ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงินหรือการใช้ชีวิตและมีเวลาให้กับตนเองในการทำสิ่งที่ต้องการ หรือเรียกได้ว่ามีพลังอยู่ในตนเองอย่างเต็มเปี่ยม ความสุขลักษณะนี้มีความใกล้เคียงกับความเป็นตัวของตัวเอง ตามแนวคิดของ Ryff (1995) ที่ว่าเป็นบุคคลควบคุมตนเองและพึ่งพาตนเองได้ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเป็นบุคคลที่พึ่งพาตนเองได้จึงไม่ได้รู้สึกว่าการพึ่งพาบุคคลอื่น เช่น คู่ครอง ทำให้สามารถครองตนอยู่เป็นโสดได้ และไม่รู้สึกลำบาก ทั้งยังรู้สึกว่าการเป็นโสดนั้นทำให้ตนเองมีอำนาจในการกระทำการใดๆ ได้ตั้งใจปรารถนา ไม่ต้องถูกใครมาควบคุมและได้เป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของซัททอง รุระทอง (2541) ที่พบในสิ่งใกล้เคียงกัน กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสดในการวิจัยของเขานั้นมีระดับการเชื่ออำนาจในตนค่อนข้างสูง

#### 1.4) การมีความมั่นคงในใจ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงไปของวัยที่ทำให้อารมณ์ความรู้สึกหลายๆ ด้านของผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและเชื่อมั่นมากขึ้น มีความต้องการทางวัตถุน้อยลง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลใช้ชีวิตอย่างใจเย็นขึ้น มุมมองที่มีต่อปัญหาและสิ่งรอบตัวก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเข้าใจมากขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ความสุขลักษณะนี้ชัดเจนมากว่าเป็นไปตามที่ Ryff (1995) ได้กล่าวไว้ในหัวข้อ ความงอกงามในตน (personal growth) ซึ่ง Ryff สรุปไว้ว่าบุคคลจะมีความรู้สึกถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มองเห็นตัวเองว่ามีการเติบโตขึ้น มองเห็นพัฒนาการของตนเองและพัฒนาการด้านพฤติกรรมตามวันเวลาที่ผ่านไป มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่รู้จักตนเองมากขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น และงานของ Seligman and Csikszentmihalyi (2000) ที่กล่าวถึงการมีความสุขที่แท้จริงว่ามาจากความงอกงามในตัวบุคคล (personal growth) และการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (actively contributing)

## 2) ปัจจัยสนับสนุนให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการทำงาน ครอบครัว เพื่อนฝูงและกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสภาวะโสดได้อย่างมีความสุข อภิปรายเป็นลำดับตามหัวข้อต่อไปนี้

### 2.1) การประสบความสำเร็จในการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีหน้าที่การทำงานให้ทำและรับผิดชอบ มีผลตอบแทนจากการทำงานที่ดี งานเป็นที่น่าพอใจ ประสบความสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้า มีความสุขจากการทำงานและเป็นที่ยอมรับทำให้สามารถใช้ชีวิตเป็นโสดได้อย่างดีและมีความสุข ในส่วนนี้สอดคล้องกับขั้นตอนชีวิตตามอายุของคนโสดที่ Levinson (1978) ที่ว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้อาจมีอาชีพ รายได้ การศึกษาที่ดี และประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดี

## 2.2) การมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุน

ผลการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีคนที่ครอบครัวของตนอยู่เคียงข้าง คอยช่วยเหลือ คอยดูแล ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน รวมไปถึงการที่คนในครอบครัวไม่ได้กดดันเรื่องการแต่งงาน ก็เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่สนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขในสภาวะโสดของตน ในเรื่องนี้นั้นมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ค้นพบในสิ่งที่คล้ายคลึงกันว่าครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยสนับสนุนทางสังคมอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสด เช่นงานของซัททอน ธุระทอง (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นโสด รูปแบบการเป็นโสด และปัจจัยสนับสนุนการใช้ชีวิตโสด ของผู้หญิงโสดวัย 25-50 ปี ในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้หญิงโสดนั้นมีปัจจัยสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง งานของระวีวรรณ ธรณี (2549) ที่พบว่าการดำเนินชีวิตของผู้หญิงโสดนั้นมีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสิ่งที่ช่วยในการเกื้อหนุนและส่งเสริมการดำรงชีวิตโสด และงานของอรนุช ฉัตรธาณานนท์ (2550) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจจะครองโสดหรือแต่งงานล่าช้าของคนโสดที่มีอายุระหว่าง 30-50 ปี พบว่าปัจจัยหนึ่งที่คนเลือกเป็นโสดเพราะมีความผูกพันกับครอบครัวมาก เป็นต้น

## 2.3) การมีเพื่อนที่ดี

นอกจากครอบครัวแล้วเพื่อนฝูงก็เป็นอีกปัจจัยทางสังคมอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญและส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยผู้ให้ข้อมูลเอ่ยถึงการมีเพื่อนที่ดี คอยรับฟัง เป็นที่ปรึกษา สอดคล้องกับงานของระวีวรรณ ธรณี (2549) ที่ว่าผู้หญิงโสดนั้นมีการดำเนินชีวิตโสดโดยมีความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นตัวช่วยเกื้อหนุนและส่งเสริม นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังกล่าวด้วยว่ามีเพื่อนที่เป็นสาวโสดเหมือนกันอยู่อีกมาก ทำให้ตนเองไม่รู้สึกกดดันกับการต้องอยู่เป็นโสดต่อไป ในส่วนนี้เข้ากันกับงานวิจัยของ Loewenstein, Bloeh, Campion, Epstein, Gale, and Salvatore (1981) ที่ศึกษาเรื่องความพึงพอใจและความเครียดของผู้หญิงโสดในวัยกลางคน พบว่าความพึงพอใจในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมากการมีเพื่อนจำนวนมาก

## 2.4) การมีกิจกรรมที่ตนสนใจทำ

การมีกิจกรรมที่ชอบหรือตนเองสนใจทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ท่องเที่ยว เล่นกีฬา หรือแม้แต่การเข้าไปมีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่น ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกเหงา และมีความสุขกับการใช้ชีวิตโสดของตน จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบว่ามีการวิจัยใดที่ได้กล่าวถึงในส่วนนี้

### 3) สิ่งที่มากระทบความสุขและวิธีการจัดการ

#### 3.1) สิ่งที่มากระทบความสุข

การเป็นโสดในวัย 35 ปีขึ้นไปว่ามีอุปสรรคและข้อจำกัดบางประการที่เข้ามากระทบอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอยู่บ้าง ทำให้ความสุขที่มีในการดำรงชีวิตโสดของผู้ให้ข้อมูลนั้น สั่นคลอนไปบ้างในบางครั้ง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้แสดงการรับรู้ต่อข้อจำกัดของการเป็นโสดในเรื่องที่ว่ายามแก่ตัวลงไปหรือเจ็บป่วยนั้น จำเป็นต้องมีคนมาช่วยเหลือดูแล ซึ่งอาจทำให้ตนเองต้องไปเป็นภาระของผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นในด้านลบของชีวิตโสดของตนเองของผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลนั้นมีการรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีตามแนวคิดของ Ryff (1995) เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ความจริงที่เกิดขึ้นด้วยการยอมรับ ไม่บิดเบือนหรือหลีกเลี่ยง ทั้งยังยอมรับจากใจว่าการเป็นโสดของตนมีข้อจำกัดบางประการที่ทำให้ตนหวั่นไหวไปบ้าง เช่น การขาดโอกาสในการเป็นแม่ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองเมื่อมองเห็นข้อจำกัดเหล่านี้ของตนแล้ว ก็มีการเตรียมการวางแผนต่างๆ ไว้เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาอันอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตของตน เตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้แสดงความเป็นห่วงในเรื่องของการเงินว่าในอนาคตอาจจะไม่พอใช้ ซึ่งใกล้เคียงกับงานของ Amy (1994) ที่ชี้ให้เห็นข้อด้อยในการเป็นหญิงโสดว่า ต้องเผชิญกับปัญหาทางการเงิน โดยเฉพาะในการซื้อบ้าน และมีความกดดันเรื่องเวลาเพราะต้องทำงานหลายๆ ชั่วโมงหรือหลายๆ งาน เพราะผู้หญิงโสดไม่ได้เพียงแต่ต้องพึ่งพากับรายได้ของคนคนเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นรายได้ของผู้หญิงคนเดียวอีกด้วย ซึ่งเป็นรายได้ที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ยของผู้ชายอย่างมาก

ส่วนสิ่งที่มากระทบผู้หญิงโสดบ่อยครั้งที่สุดเห็นจะหนีไม่พ้นเรื่องของการคำพูดหรือการทักท้วงจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเป็นโสดของผู้ให้ข้อมูล ซึ่ง ระวีวรรณ ธรณี (2549) ก็พบสิ่งนี้ในการวิจัย เช่นเดียวกัน โดยกล่าวว่าในการปฏิสังสรรค์ของผู้หญิงโสดจะมีสิ่งที่มากระทบอัตลักษณ์ความเป็นโสด โดยสถานการณ์ที่มาจากอิทธิพลของครอบครัวและเครือข่าย กลุ่มเพื่อน และสังคม ส่งผลให้ผู้หญิงโสดรู้สึกมีปมด้อย (stigma) ซึ่งผู้หญิงโสดแต่ละคนจะมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกดังกล่าวด้วยการให้คำอธิบาย การมองให้เป็นเรื่องสนุก การหลีกเลี่ยง และการปกปิด

#### 3.2) วิธีการจัดการ

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขที่มีอยู่นั้นสั่นคลอน แต่ผู้ให้ข้อมูลเองก็มีวิธีการที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลก้าวข้ามผ่านอุปสรรคปัญหา หรือความรู้สึกที่ไม่ดีไปได้และกลับมามีความสุขได้อีกครั้ง ซึ่งวิธีการในการจัดการกับอุปสรรคนั้นมีอยู่หลากหลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการปล่อยวาง การวางแผนอนาคต การคิดในทางบวก การอยู่กับปัจจุบัน การยึดหยุ่นไปตามสถานการณ์ และการใช้เหตุและผลในการแก้ไขปัญหา ใน

เรื่องการจัดการกับปัญหานี้สามารถนำมาเทียบเคียงได้กับงานวิจัยของ Ryff (1955) ในหัวข้อความสามารถในการควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อม ซึ่งหมายถึงการมีความสามารถในการควบคุมและมีศักยภาพในการจัดการสภาพแวดล้อม ควบคุมสถานการณ์ภายนอกให้เป็นระเบียบเรียบร้อยได้ สามารถเลือกหรือสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมความต้องการและคุณค่าของตนเองได้ เนื่องจากเมื่อมีอุปสรรคปัญหาเกิดขึ้นผู้ให้ข้อมูลก็มีวิธีการของตนในการรับมือและจัดการสถานการณ์ดังกล่าวให้เป็นไปอย่างเรียบร้อย นำพาตนเองกลับมาสู่ความสุขได้ งานวิจัยที่ค้นพบในสิ่งใกล้เคียงกันนี้ก็มีอยู่หลายชิ้นด้วยกัน เช่น งานของอภิพร อิศระเสนีย์ (2549) ที่พบว่าความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .488$ ) ทั้งนี้ความสุขยังมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับตัวแปรย่อยรายด้านของความสามารถในการเผชิญปัญหา 3 ตัวแปร คือ ความนับถือตนเอง ความรับผิดชอบ และความสามารถในการตัดสินใจเลือก ตามลำดับ และ Christopher (1999) ที่กล่าวว่าบุคคลจะมองตัวเองว่ามีความสุขเมื่อเขาจัดการชีวิตได้ดี หรือแม้แต่กรมสุขภาพจิต (2547) ของประเทศไทยเองก็เคยเอ่ยถึงองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพจิตว่ามาจากความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต

#### 4) สิ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจอยู่เป็นโสด

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงทัศนคติบางอย่างที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูลทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะครองตนเป็นโสดมากกว่าที่จะมีคู่ครองและแต่งงานเอาไว้ดังนี้

##### 4.1) ทัศนคติทางลบต่อชีวิตคู่

ผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกต่อชีวิตคู่ไปในทางลบไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นใจในตัวคู่ครองหรือแม้กระทั่งบุตรหลานว่าจะดูแลตน การรับรู้ต่อผู้ชายที่เป็นไปในทางลบ และการมีความรู้สึกต่อการแต่งงานที่ไม่ดีนัก ทั้งนี้ความรู้สึกต่างๆ ทั้งหลายของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ล้วนเกิดขึ้นจากการได้เห็นหรือได้ฟังเรื่องราวชีวิตครอบครัวที่มีปัญหาของผู้อื่น ไม่ใช่ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตน จึงเป็นที่น่าสังเกตว่าหากผู้ให้ข้อมูลได้มีประสบการณ์การใช้ชีวิตคู่ด้วยตนเองแล้ว ความรู้สึกเหล่านี้จะเปลี่ยนไปหรือไม่ ผู้วิจัยจึงทำการค้นหางานวิจัยที่เอ่ยถึงรูปแบบความผูกพันของผู้หญิงโสดเพื่อจะทำความเข้าใจในจุดนี้ พบว่า Dory, Phillip และ Omri (2008) ที่ศึกษาเรื่องรูปแบบความผูกพันและการเป็นโสดในระยะยาว พบว่าคนโสดนั้นมีความผูกพันแบบมั่นคงและพึงพิงบุคคลที่เขาผูกพันไม่ต่างจากคนมีคู่ แม้ว่าจะมีคะแนนความหวาดความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ความไม่พึงพอใจเรื่องเพศและมีปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่สูงกว่าก็ตาม ทำให้อนุมานได้ว่ารูปแบบความผูกพันนั้นไม่น่าจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่มีต่อชีวิตคู่ได้ ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสด เช่นงานของ



อรนุช ฉัตรารานานนท์ (2550) ก็พบเพียงว่า ปัจจัยหลัก 4 ประการที่ทำให้คนอยู่เป็นโสด ได้แก่ การต้องการความเป็นอิสระ ยังไม่พบคู่ที่ถูกต้อง มีความผูกพันกับครอบครัวมาก และความแตกต่างทางสังคม หรืองานของ กัญญารัตน์ สุดสะอาด (2542) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แก่ ค่านิยมในการแต่งงานและการเลือกคู่ครอง กระแสการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิสตรี และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เห็นว่าเรื่องของทัศนคติที่มีต่อการใช้ชีวิตคู่ในผู้หญิงโสดนั้นยังไม่เคยถูกทำการศึกษาอย่างจริงจังมาก่อนว่าส่งผลอย่างไรต่อการตัดสินใจมีคู่ครอง ผู้วิจัยเห็นว่าควรจะมีการนำเรื่องนี้ไปศึกษาต่อไปในอนาคต

#### 4.2) ทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสด

นอกจากทัศนคติทางลบที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อชีวิตคู่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะอยู่เป็นโสดด้วยการตัดสินใจของตนเอง และในระหว่างการใช้ชีวิตเป็นโสดนี้เองทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงข้อดีต่างๆ ของการอยู่เป็นโสด ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติในทางบวกต่อการเป็นโสดของตนโดยผู้ให้ข้อมูลมองว่าการเป็นโสดนั้นไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติและตรงที่ไม่ต้องมีภาระเพิ่มเหมือนอย่างคนมีคู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ryff (1995) เกี่ยวกับทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ที่ว่าการที่บุคคลมีมุมมองที่ดีเกี่ยวกับตนเองนั้นเป็นลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกมีความสุขกับความเป็นโสดของตนเพราะมีความรู้สึกในทางที่ดีต่อการเป็นโสดนั่นเอง

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

1. นักจิตวิทยาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจมุมมอง โลกทัศน์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้หญิงโสดในวัย 35 ปีขึ้นไป เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางจัดการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับผู้หญิงโสดที่ต้องเผชิญหน้ากับการไม่ยอมรับของสังคม ความกดดันจากครอบครัวและสภาพแวดล้อม ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข และมีความมั่นคงทางอารมณ์มากยิ่งขึ้นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. ควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยนี้ให้เป็นที่รับรู้ต่อสาธารณชนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการดำรงชีวิตในสภาวะโสดของผู้หญิงว่ามีข้อดีและข้อจำกัดอย่างไร อันจะเป็นการช่วยเพิ่มโอกาสและทางเลือกในการตัดสินใจของผู้หญิงในการตัดสินใจมีคู่ครอง อีกทั้งเพื่อเป็นการปรับภาพลักษณ์ของผู้หญิงโสดในสายตาของคนในสังคมที่อาจจะขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องแท้ต่อสภาพที่แท้จริงและความรู้สึกที่ผู้หญิงโสดมีอยู่ให้ดีขึ้น

3. เนื่องจากจำนวนประชากรของผู้หญิงโสดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หน่วยงานของรัฐบาลหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลทุกข์สุขของประชาชน ควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมการทางสังคมเพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงโสดสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

มากขึ้น เช่น มีการจัดตั้งศูนย์บริการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มผู้หญิงโสดที่ต้องรับปัญหาความกดดันจากครอบครัว หรือรู้สึกไม่มั่นใจ ชาติความเป็นตัวของตัวเอง ฯลฯ เป็นต้น

4. สำหรับองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์เป็นการอบรมหรือกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตด้านบวกให้กับผู้หญิงโสด เพื่อที่ผู้หญิงโสดจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของผู้หญิงโสดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นในเวลาต่อมา

5. ผลการวิจัยที่ได้ควรนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสภาพแวดล้อมในองค์กร หน่วยงาน ครอบครัว ชุมชนหรือแม้แต่สังคม ที่จะเอื้อให้ผู้หญิงโสดทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ มีโอกาสได้เป็นตัวของตัวเอง ได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มศักยภาพ

6. องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนควรจัดหาผู้ให้บริการการปรึกษาไว้ในองค์กร เพื่อคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือพนักงานหรือลูกจ้างของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้หญิงโสดซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในสังคม อีกทั้งผู้หญิงโสดในวัย 35 ปีขึ้นไปนั้นมักจะมีหน้าที่การงานอยู่ในระดับสูง หากผู้หญิงโสดกลุ่มนี้มีความเครียด ซึมเศร้าหรือกำลังเป็นทุกข์ แน่ใจว่าจะส่งผลกับหน้าที่การงานและผู้ได้บังคับบัญชา การจัดหาผู้ให้บริการการปรึกษาไว้ในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้องค์กรนั้นๆ ได้รับผลประโยชน์ในระยะยาว

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างไปยังพื้นที่อื่นๆ ของประเทศที่ประชากรอาจมีรูปแบบการใช้ชีวิต และลักษณะสังคมที่ต่างออกไป ซึ่งอาจจะส่งผลต่อมุมมองความรู้สึกนึกคิดหรือมโนทัศน์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการใช้ชีวิตคู่และการเป็นโสด รวมถึงปัจจัยสนับสนุนทั้งภายนอกและภายในของผู้ให้ข้อมูลด้วย

2. ควรทำการศึกษาลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกในด้านอื่นของผู้หญิงโสดนอกเหนือจากความสุขด้วย

3. การวิจัยครั้งต่อไปควรนำปัจจัยที่มีผลต่อความสุขที่ค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ไปทำการศึกษาในการวิเคราะห์เชิงปริมาณเพื่อเป็นการตรวจสอบซ้ำอีกครั้งด้วย

4. ดังที่อภิปรายเอาไว้ข้างต้นว่าทัศนคติต่อชีวิตคู่ในทางลบที่ผู้หญิงโสดในการวิจัยครั้งนี้มีนั้นยังไม่พบหลักฐานเชิงประจักษ์เป็นการวิจัยขั้นโตที่สนับสนุนได้ จึงควรนำไปศึกษาต่อไปในอนาคต

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2552). สถิติการจดทะเบียนครอบครัวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2478 จนถึงพ.ศ. 2551. คัดมาเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2552, จาก <http://www.dopa.go.th/>
- กัญญารัตน์ สุดสอาด. (2542). *สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน*. วิทยาลัยนวัตศิลป์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ชัชทอง ชูระทอง. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นโสด รูปแบบการเป็นโสดและปัจจัยสนับสนุนการใช้ชีวิตโสด ศึกษาเฉพาะสตรีโสดวัย 25-50 ปี ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยาลัยนวัตศิลป์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ชัชสุนี ศุขิลวรรณ. (2528). *ความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด: ศึกษากรณีสตรีที่ไม่เคยแต่งงาน และมีอายุ 30 ปีขึ้นไป*. วิทยาลัยนวัตศิลป์สังคมวิทยา มหาบัณฑิต คณะสังคมและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชญญา ลีศักดิ์รพ่าย. (2546). *ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไป ในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยาลัยนวัตศิลป์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยาลัยนวัตศิลป์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภาวรรณ กิริยะ. (2534). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยาลัยนวัตศิลป์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตา ชูโต. (2548). *การวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: บริษัท พริ้นต์โฟร์ จำกัด.
- นุสรา นามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นจำ, รุจิระชัย เมืองแก้ว,

- นัยนา ภูม. (2549). *ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ภัลสร ลิมานนท์. (2529). *การศึกษาทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส*.  
โครงการวิจัยสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระวีวรรณ ธรณี. (2549). *ผู้หญิงโสด อัตลักษณ์และการดำเนินชีวิต*. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.
- รุจิรา ธรรมชาติ. (2549). *ความคิดเห็นของผู้ชายไทยต่อสถานะโสดของผู้หญิงไทย กรณีศึกษาของนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตทางภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพร จิรวัดณ์กุล. (2552). *การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิทย์พัฒน์ จำกัด.
- ศุทธิตา ขววัน. (2547). *รูปแบบการอยู่อาศัยของสตรีโสดสูงอายุในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยประชากรและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริลักษณ์ ภักดีศรี. (2550). *ความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์การพัฒนามนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุธีรา ทอมสัน และเมทินี พงษ์เวช. (2538). *ผู้หญิงไทย: สถานภาพและบทบาทที่เปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา.
- สุพัตรา กิ่งพุ่ม. (2550). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมในการเปิดรับสื่อมวลชนของกลุ่มผู้หญิงโสดอายุ 35-49 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. รายงานการศึกษาระดับปริญญาธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2551). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 16)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). *ประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส หมวดอายุ เพศ และเขตการปกครอง พ.ศ. 2543*. คัดมาเมื่อ 16 กันยายน 2552, จาก [www.nso.go.th/](http://www.nso.go.th/)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *สรุปประเด็นเด่น: ผลสำรวจ / สัมภาษณ์ พ.ศ. 2549*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จุดทอง จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานสถิติรายปีประเทศไทย พ.ศ. 2550 (ฉบับพิเศษ)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด.
- อรนุช ชัตราธนานนท์. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจจะครองโสดหรือแต่งงานล่าช้าของคนโสดที่มีอายุระหว่าง 30 – 50 ปี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตทางภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). *รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ธรรมขันธ์.
- อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์, วรรณประภา ชลอรกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่ และสุจิต สุวรรณชีพ. (2544). *การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล)*. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ และอรทัย หฐเจริญพรพานิช. เช็กซ์แอนด์เคอะซิติ์. ใน *วรชัย ทองไทย และสุรีย์พร พันพั่ง (บ.ก.). การประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 3 เรื่องนคราภิวัฒน์และวิถีชีวิตเมือง: ประชากรและสังคม 2550*. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- อภิพร อิศระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัญชลี ทองมา. (2546). *ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อารีย์วรรณ ช่อมตानी. (2549). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

- Amy, L. C. (1994). "The world around me": The environment and single women. *Sex Roles, 31*, 309-328.
- Allen, R. E. (1985). *Greek philosophy: Thales to Aristotle*. New York: Free.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Birren, J. E., & Renner, V. J. (1981). Concepts and criteria of mental health and aging. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*, 242-254.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development, 77*, 141-152.
- DePaulo, B. M. (2006). *Singled out: how singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. New York: St. Martin's Press.
- DePaulo, B. M., & Wendy, L. M. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry, 16*, 57-83.
- Diener, E. (1984). Subjective well – being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a National index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicator Research, 16*, 263-274.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies, 7*, v-xii.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*, 187-219.
- Diener, E., Suh E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well – being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

- Dory, A. S., Phillip, R. S., & Omri, G. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships, 15*, 479-491.
- Floyd, M. M. (1955). Ego deficiency as a factor in marriage. *American Sociological Review, 20*, 161-164.
- Harper, F.D., Guilbault, M., Tucker, T., & Austin, T. (2007). Happiness as a goal of counseling: Cross-cultural implications. *Int J Adv Counselling, 29*, 123-136.
- Heylighen, F. (1992). A cognitive – systemic reconstruction of Maslow's theory of self-actualization. *Behavioral Science, 37*, 39-57.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major of happiness. *Personality and Individual Differences, 31*, 1357-1364.
- Hill, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for The measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073-1082.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (1st ed.). Beverly Hills, CA: Sage.
- Loewenstein S. F., Bloeh, E. B., Campion, J., Epstein, J.S., Gale, P., & Salvatore, M. (1981). A study of satisfactions and stresses of single women in midlife. *Sex Roles, 7*, 1127-1141.
- Lynn, L. G. (1980). Self-concept of single women. *Psychology of Women Quarterly, 5*, 321-340.
- Maeda, E. (2006). *Exploration of Japanese single women's identities in Japan*. Unpublished Doctor of Philosophy's Thesis, The Pennsylvania State University, Pennsylvania, United State of America.
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd ed.). Thousand oak, CA: Sage.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research, 69*, 69-79.
- Michael, W. J., & Susan, J. E. (1984). Life-adjustment of never-married: A review with implications for counseling. *Journal of counseling and development, 63*, 230-236.

- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy?, *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Santrock, J. W. (2006). *Life –span development* (10th ed.). New York: McGraw – Hill companies, Inc.
- Secombe, K., & Ishii-Kuntz, M. (1994). Gender and social relationships among the never-married. *Sex Roles*, 30, 585-603.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologists*, 55, 5-14.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Stolk, Y., & Brotherton, P. (1981). Attitudes towards single women. *Sex Roles*, 7, 73-76.
- Szymanski, L. S. (2000). Happiness as a treatment goal. *American Journal of Mental Retardation*, 105, 352–362.
- Veenhoven, R. (2007). Measures of gross national happiness. MPRA Paper [Text file], 11280. Retrieved April 15, 2011, from <http://mpra.ub.uni-muenchen.de/11280/>
- Wallis, C. (2005, January 17). The new science of happiness. *Time Magazine*. Retrieved April 15, 2011, from <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1015873,00.html>





ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัวอย่างอีเมลที่ใช้ในการหากลุ่มตัวอย่าง

สวัสดีค่ะ

เมลนี้ถูกส่งมาจาก นางสาว ธันยุดา นุรณวุฒิ (บองแบล) ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยค่ะ วัตถุประสงค์ของเมลนี้ก็เพื่อเชิญชวนเพื่อนๆ พี่ๆ ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยในหัวข้อเรื่อง "ภาวะความสุขของผู้หญิงโสด" ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ กล่าวคือ วิธีการเก็บข้อมูลจะไม่ใช้แบบสอบถามแล้วนำมาคำนวณผ่านโปรแกรมทางสถิติค่ะ เนื่องจากผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการศึกษาในด้านจิตวิทยาเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากใช้เพียงข้อมูลทางสถิติอาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของบุคคลได้ นอกจากนี้งานวิจัยส่วนใหญ่ที่มีอยู่ในประเทศไทยปัจจุบันก็มุ่งเน้นไปในด้านการหาค่าทางสถิติแต่เพียงอย่างเดียว ในขณะที่ต่างประเทศให้ความสำคัญอย่างมากกับความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล และงานวิจัยคุณภาพก็เป็นงานวิจัยที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการในการเก็บข้อมูล โดยจะให้เวลาสัมภาษณ์ราว 15 – 20 นาที และใช้การสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 2 ครั้งด้วยกัน เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้นั้นถูกต้องตรงตามข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลให้มา และครบถ้วนเพียงพอต่อการนำไปศึกษา

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของกลุ่มผู้หญิงโสดในที่นี้ก็คือ "ภาวะความสุข" ซึ่งเป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อนในประเทศไทย งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่มุ่งความสนใจไปยังลักษณะทางจิตวิทยาเชิงลบ เช่น ความเครียด ต่อการอยู่เป็นโสด ความวิตกกังวล และอื่นๆ แต่ผู้วิจัยมีมุมมองที่ต่างออกไป เนื่องด้วยสภาพเศรษฐกิจ สังคมและการศึกษาที่เปลี่ยนไป ทำให้สถานะทางสังคมของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ผู้หญิงในปัจจุบันมีรายได้และการศึกษาที่ดี ทำให้มุมมองต่อการแต่งงานและการใช้ชีวิตคู่แตกต่างไปจากเดิม ผู้หญิงจำนวนไม่น้อยเลือกจะครองตัวเป็นโสดด้วยความสมัครใจ มีความสุข และพึงพอใจกับรูปแบบชีวิตดังกล่าว หากแต่สังคมและผู้คนอีกจำนวนมากยังคงไม่เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความสุขที่ผู้หญิงกลุ่มนี้มี อันเนื่องมาจากความเชื่อที่เคยมีมานั่นเอง

ผู้วิจัยจึงอยากเชิญชวนผู้หญิงโสดที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้ เข้าร่วมให้สัมภาษณ์เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย เป็นตัวแทนของผู้หญิงโสดที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของการเผยแพร่ความรู้สึกนึกคิดของท่านให้สังคมได้รับรู้ หากท่านเป็นผู้หญิงโสด อายุ 35 ขึ้นไป ไม่เคยผ่านการสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน และไม่มีความสัมพันธ์ฉันท์คนรักกับใคร ในช่วงระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยขอเชิญชวนให้ท่านมาเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อไปกับผู้หญิงโสดคนอื่นๆ ที่อาจกำลังต้องการ

แนวทางในการใช้ชีวิต อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่ให้สังคมได้เข้าใจและเกิดภาพลักษณ์ใหม่ต่อการ  
ใช้ชีวิตโสดของผู้หญิงอีกด้วย

ทั้งนี้งานวิจัยชิ้นนี้ภายหลังเสร็จสมบูรณ์จะมีการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการภายในประเทศ  
(หรือต่างประเทศ ตามแต่จะได้รับการพิจารณา) ผู้วิจัยจึงมีนโยบายในการคุ้มครองสิทธิของผู้ให้  
ข้อมูลทุกท่านโดยคร่าวดังต่อไปนี้ 1) จะไม่มีการเก็บข้อมูลส่วนตัวอันจะทำให้ระบุตัวบุคคลได้ 2)  
ผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตามต้องการ

ผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่อีเมล sonobelle@gmail.com เพื่อ  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือนัดหมายในการให้สัมภาษณ์ หากท่านต้องการให้ติดต่อกลับทาง  
โทรศัพท์ กรุณาแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของท่านไว้ในอีเมล ผู้วิจัยจะทำการติดต่อไปโดยเร็วที่สุดค่ะ

ขอแสดงความนับถือ

ธันยุดา นูรณวุฒิ (บองแบล)



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

#### แนวคำถามในการสัมภาษณ์รอบแรก

- 1) ขอให้ลองบรรยายถึงความสุขที่มีอยู่ในใจในภาวะความโศกน้อยได้ไหมคะ
- 2) สิ่งที่พูดมาเหมือนเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นภาวะความสุขของการเป็นโสด ช่วยอธิบายได้ไหมคะว่ามันประกอบด้วยความรู้สึกเช่นไรบ้าง
- 3) อะไรเป็นสิ่งที่นำมาถึงภาวะความสุขในการอยู่เป็นโสดคะ
- 4) ภาวะความสุขที่เกิดขึ้น มันยั่งยืนแค่ไหน / อย่างไรคะ

#### คำถามเพิ่มเติม

- 1) ภาวะความสุขที่มีอยู่มีความหมายอย่างไรกับชีวิตของพี่คะ
- 2) ภาวะความสุขที่มีอยู่มีผลอย่างไรต่อการใช้ชีวิตบ้างคะ
- 3) ภาวะความสุขที่เกิดขึ้นมันช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจพี่อย่างไรบ้างคะ

#### แนวคำถามในการสัมภาษณ์รอบที่สอง

- 1) ภาวะความสุขของพี่คืออะไรคะ (ให้พี่ลองหลับตานึกถึงเวลาที่พี่มีความสุข ตอนนั้นพี่มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง)
- 2) จากการพูดคุยกันครั้งแรก เห็นพี่พูดถึงการเปลี่ยนแปลงของอกงามที่เกิดขึ้น อยากให้พี่ช่วยอธิบายให้ฟังหน่อยได้ไหมคะว่าเป็นอย่างไร
- 3) เวลาที่พี่เจอกับสิ่งที่ไม่พึงใจ พี่มีวิธีการจัดการกับสิ่งเหล่านั้นเพื่อนำพาตัวเองกลับมามีความสุขอีกครั้งได้อย่างไรคะ
- 4) เมื่อเติบโตผ่านวันเวลามาจนถึงปัจจุบันมุมมองของพี่ที่มีต่อภาวะความสุขเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่อย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างการถอดรหัสข้อความ

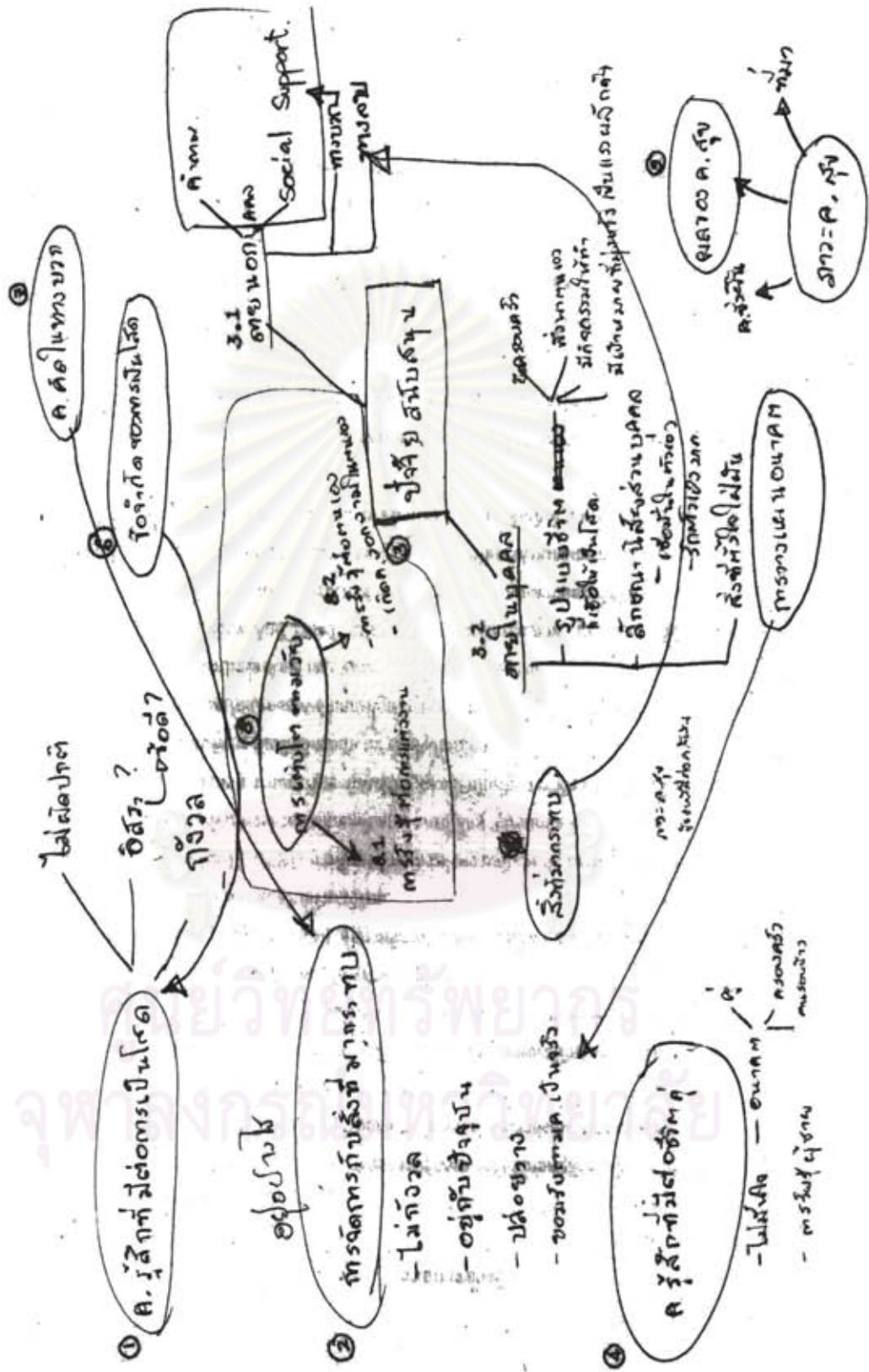
<p>ที่วัดที่เรศคิดที่มีเพื่อนข้างต้นแต่เราก็ยังไม่รู้/วันหนึ่งถ้าเรามีอะไรแล้วเราเรียกหา ทุก คนก็คงมีการของตัวเอง ที่คิดว่านี่คือเราอย่างหนึ่งคือเราไม่คิดว่าเราจะเอาตัวเราเองไปฝากไว้กับคนอื่น อย่างน้อย คือ ที่เชื่อมั่นว่าคนเราต้องยืนด้วยลำแข้งของตัวเอง การที่เราจะไปพึ่งคนอื่นเราขอ ไม่ได้ว่าคนนั้นพร้อมที่จะไม่เรามีพียงชั่วหรือว่าเรากลายเป็นเป็นการขอความช่วยเหลือ ไม่รู้สิ ที่ไม่มองว่าชีวิตโสดมันอาจจะดีหรือทำอะไรด้วยตัวเอง มันอาจจะไม่มีคนเป็นคู่คิด แต่อาจจะรู้ได้ยังไงที่เราคนที่มีมาเป็นคู่คิดเป็นคู่คิดเราจริงหรือเปล่า ไชโยม</p>	<p>รู้สึกว่าการพึ่งคนอื่นมากกว่าผู้อื่น 3.2 1.3.1.1 ไม่รู้สิ 2.2 การมีชีวิตโสดต้องคิดอะไรด้วยตัวเอง รู้สึกไม่มั่นใจในการมีคู่คิด 4</p>
<p>ผู้วิจัย ถ้าอย่างนั้นสมมุติว่าพี่บอกว่าจะต้องทำด้วยตัวเองนะ บางครั้งไม่มีคู่คิดอะไรอย่างนี้ คงจะมีส่วนที่จะเข้ามาทดแทนกันบ้างไหมคะ</p>	<p>1.1.1.1</p>
<p>Sub03 พี่มีความรู้สึกที่ยังไม่อยากได้มี อยากคู่คิดที่ว่า ก็คือพี่ก็คิดว่ามีเพื่อนที่ช่วยไปคุยได้ โทรไปบ่นได้ โทรโทรมาปรึกษาเราได้ เราปรึกษาเขาได้ อย่างนี้มากกว่า เพื่อนหมายความว่าทั้งเทศหญิงเทศชาย จะเป็นใน ลักษณะที่มากกว่า ไม่รู้สึก ไม่รู้จะ ตอบไม่ถูกค่ะ</p>	<p>รู้สึกอยากมีคู่คิด รู้สึกว่ามีเพื่อนเป็นเหมือนคู่คิด 1.3.2.2 Sent you</p>
<p>ผู้วิจัย ชีวิตโสดแบบนี้ แล้วที่จริงมันมีข้อดี ข้อเสียอะไรแตกต่างกันอย่างไรบ้างไหมคะ</p>	
<p>Sub03 มันก็มีนะ พี่ว่าชีวิตโสดที่วัดแต่งงานทั้งสองอย่างมันก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียของมันเอง เพียงแต่ว่าปัญหาว่าเราเองด้านไหนแล้วเราอยากที่จะช่วยตัวเองได้ ที่เรากลัวในแง่บวกคือ อย่างที่ว่าชีวิตโสดที่หาใจให้คนอื่นไม่มีการคู่ควรคือรู้สึกเก็บ ใจเอาไว้เพราะว่าถ้าวันหนึ่งเราพบว่า มันก็ไม่มีอะไร มันก็มาช่วย support เรา ที่รู้สึกว่าเป็นเพื่อนกับคนที่มาช่วยเหลือเราจนมีคนที่ financial support ได้แต่ทำเป็นโสดก็จะ หาเองใช้เองแล้วไม่สบายตัวมันเองนะ จะใช้อย่างนี้ถึง อันนี้อาจจะเป็นข้อดีอย่างหนึ่งหรือว่าเราก็อาจจะไม่มีลูกหลาน คิดในแง่ลบกับ การมีชีวิตโสดไม่ได้การันตีว่าความลูกหลานแล้วเราจะได้เราหรือว่าการมี ลูกแล้วเราจะ support ทางด้านการเงินกับเราไหม ไชโยม ไม่รู้สึก แต่ชีวิตที่เราคอนข้าง flexible ก็อะไรก็ไม่ต้องเกรงใจใคร ถ้าเป็นชีวิตแต่งงานมันต้องเกรงใจอีกฝ่ายหนึ่งแน่นอน แล้วก็มีปัจจัยคือญาติพี่น้องทั้งเขา และเรามาเป็นปัจจัยด้วย</p>	<p>ทั้งชีวิตโสดและชีวิตแต่งงานมีข้อดี ข้อเสียอยู่ที่มุมมอง 2.3.3 หาเองใช้เอง/ไม่มีการคู่ควร/ต้องรู้จัก เก็บ เมื่ออนาคตข้างหน้า ไม่มีคนช่วย support ด้านการเงิน/ ไม่ใช่คู่คิดดูแลในขนาด แต่ตัวไปไม่มีลูกหลานดูแล รู้สึกไม่มั่นใจในตัวคนอื่นที่จะมาดูแล 1.1.1 มีความยืดหยุ่นไม่ต้องเกรงใจใคร แต่งงานเมื่อไหร่ต้องเกรงใจญาติ พี่น้อง</p>
<p>ถ้าอย่างชีวิตโสดอย่างเราอาจจะมีแค่พ่อแม่ อย่างที่ พี่เป็นที่สาวคนโตเพราะฉะนั้นยังไม่ ถึงจุดที่ต้องมีน้องหรือว่าน้องๆจะต้องมาช่วยอะไรเพราะว่าเราเองเงินหรือเปล่าก็ไม่รู้</p>	<p>ยังไม่มั่นใจว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร 1.2.4</p>
<p>แต่เราคอนข้างจะ individual independent ไม่ต้องแบบอะไรใครมาก จะใช้อย่างนี้ TRK shu</p>	<p>อยู่คนเดียวได้ซึ่งหาตนเอง 1.3.1.1</p>
<p>แต่ถ้าไปอีกนานๆ อาจจะมี... เหม่า คนอื่นอาจจะมีคนอื่นอะไรอย่างนี้ถึง แต่อย่างนี้ที่ บอก</p>	<p>ไม่มั่นใจว่าอนาคตจะรู้สึกอย่างไร 1.2.4</p>
<p>มันอยู่ที่ concept ที่เราคิด ถ้าเราคิดว่าเรามีความสุขนะ มันก็มีความสุขอยู่แล้ว</p>	<p>ความสุขอยู่ที่ใจคิด 2.3.3</p>
<p>ผู้วิจัย คนที่มีมุมมองว่าชีวิตที่มีความสุขแล้วหรือยังคะ</p>	
<p>Sub03 มีความสุขแล้วก็ไม่ชวนชวายเป็นคือมีใครมาเติมเต็ม ถ้ามีก็ดี ก็ไม่ได้ปิดตัวเอง ถ้าไม่มีก็จะมีเขา แต่อย่าง ณ ช่วงนี้ อย่างที่มีหมดชวายเป็นว่าช่วงเวลาที่เราจะพอจะพอจะอีกไม่นานนะ เวลา</p>	<p>1.2.5 มีความสุขไม่ชวนชวายเป็นคือมีใครมาเติมเต็ม มีก็ดี ไม่มีก็เสีย —? ชวายเป็นขึ้น คิดมากขึ้นเรื่องแต่งงาน</p>

ตัวอย่างการถอดรหัสข้อความ

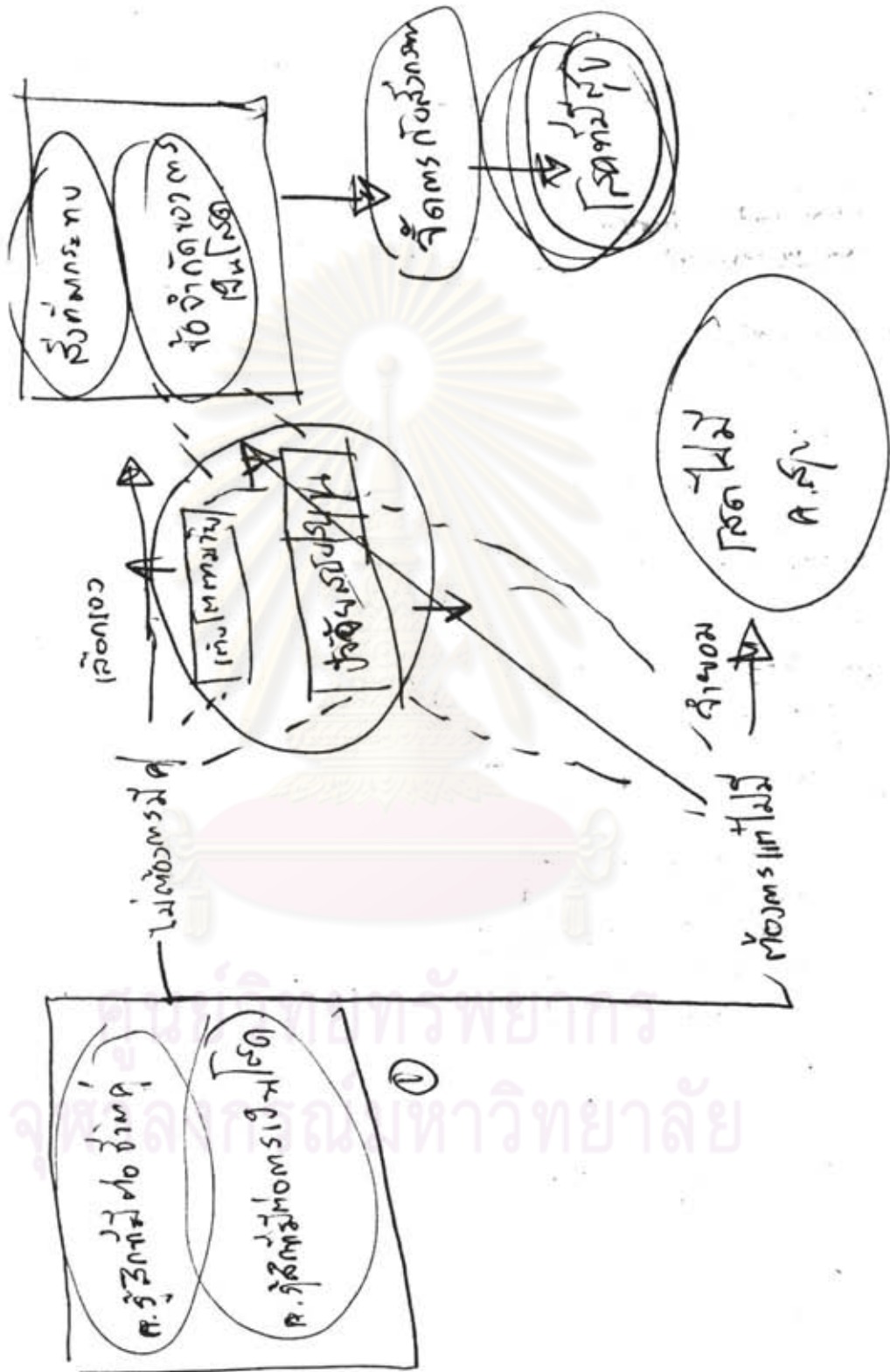
- 1) ไม่รู้สึกผิดปกติกับการเป็นโรค
- 2) ไม่กลัว
- 3) หนีไม่ไหวกับคำถามของครอบครัวข้าง
- 4) ไม่รู้สึกผิดปกติไม่รู้สึก வருவாய
- 5) คิดตามคนอื่นบ้างแต่ไม่กังวล
- 6) สนุกกับการเป็นโรคไปไหนทำอะไรก็ได้
- 7) ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่คิดเห็น เลยไม่รู้สึกเหงา
- 8) คิดบ้าน คิดแม่ แต่ตัวเองไม่มีใครอยู่คนเดียวทำอะไรก็ได้
- 9) ใช้ชีวิตแบบอยู่ไม่วันๆ ไม่ได้วางแผน
- 10) เพื่อนๆ อิจฉาที่ไปไม่เที่ยวและเดินทาง
- 11) รู้สึกว่าครอบครัวเป็นห่วงในสถานการณ์ของตนเอง
- 12) รู้สึกว่าควรพึ่งตนเองมากกว่าผู้อื่น
- 13) การมีชีวิตโรคคือคิดอะไรด้วยตัวเอง
- 14) รู้สึกไม่มั่นใจในการใช้ชีวิต
- 15) รู้สึกว่ายังไม่ต้องการชีวิต
- 16) รู้สึกว่ามีเพื่อนเป็นเหมือนญาติ
- 17) ทั้งชีวิตโรคและชีวิตแต่งงานมีวิธีคิดหรือเสียอยู่ที่ตนเอง
- 18) ภาระเรื่องไม่มีอะไรที่ต้องทำกับตัวเองจนกว่า
- 19) ไม่มีคนช่วย support ด้านการเงิน
- 20) แต่ตัวไปไม่มีลูกหลานดูแล
- 21) รู้สึกไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ที่ตามมา
- 22) มีความวิตกกังวลไม่ต้องการชีวิต
- 23) แต่งงานเมื่อไหร่ต้องเบรคใจญาติพี่น้อง
- 24) ยังไม่มั่นใจว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร
- 25) อยู่คนเดียวได้ ที่พาทตนเอง
- 26) มั่นใจว่าอนาคตจะรู้สึกอย่างไร
- 27) ความสุขอยู่ที่ใจคิด
- 28) มีความสุขไม่ชวนชวนความดีมีเต็ม
- 29) มีก็ดี ไม่มีก็เฮฮา
- 30) ฐานะมากขึ้น คิดมากขึ้นเมื่อแต่งงาน
- 31) แคร็กยังไม่พอ คือทนไม่ได้ด้วย
- 32) ฐานะมากขึ้น ความเขินอายมากขึ้น
- 33) มีงานทำ มีสังคม มีฮึดดาเพิ่มขึ้น ไม่ยอมกัน เป็นสิ่งที่น่ากลัว
- 34) ทุกคนมีทางเลือกทำให้ความดี ความดีคือการในการแต่งงาน
- 35) เปลี่ยนไป
- 36) จะแต่งงานคือไม่มียศเป็นกัน
- 37) มีอิสระ
- 38) การเดินทาง เป็นการเปิดโลกทัศน์

- 39) ได้เห็นโลก เห็นผู้คน เข้าใจทุกข์สุข ไม่หิวนเศร้า
- 40) ความสุขจากการได้ท่องเที่ยว และมีรายได้
- 41) รับผิดชอบไปท่องเที่ยวกับแม่ และเพื่อนฝูง (ใจไม่เสียดใจครอบครัว อยุ่อยู่)
- 42) เมื่อใจสุขก็ส่งออกมาทางสีหน้า อารมณ์จนครอบครัวรับไม่ได้
- 43) เมื่อไม่ทุกข์กับองโลกนี้ดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ไม่ค่อยถูกกระทบ
- 44) ความสุขทำให้สิ่งต่างๆ ง่ายขึ้น มองปัญหาเสถียร
- 45) ปัญหาแก้ไม่ได้ พักไว้อย่าหุ้ตนใจ คิดแยกตัวมาคิดคนเดียว
- 46) ชีวิตง่ายขึ้น วิถีชีวิตดีขึ้น
- 47) ทำอะไรก็มีความสุข ออกจะทำอะไรก็ได้
- 48) ไม่ถูกกระทบ ไม่หุ้ตนคิดง่าย
- 49) รู้สึกสงบใจ (คิดอะไรที่ง่ายขึ้น)
- 50) เมื่อไม่หุ้ตนใจคิดอะไรที่ง่ายขึ้น
- 51) ความสุขคือความสงบ จะไม่กระทบก็ไม่ละเหิน
- 52) เพื่อนช่วยได้บ้าง แต่เขาก็มีภาระ ควรพึ่งตนเอง
- 53) ปัญหาบางอย่างก็อาศัยเวลา
- 54) วางปัญหาเอาไว้ พยายามๆ ไม่ได้รู้สึกหิวน
- 55) สุขทุกข์อยู่ที่เรา
- 56) มุมมองเปลี่ยนไป ทำให้ใจเป็นสุข
- 57) ใจของซึ้นทุกข์ ก็จะมีสุขมากกว่า
- 58) สุขทุกข์อยู่ที่ใจคิด เดินเดินชีวิตให้ตัวเอง
- 59) ความสุขนี้ไม่ยั่งยืน
- 60) คือพยายามคิดบวกมองบวก ไม่ขึ้นทุกข์
- 61) คิดอย่างไร ทำให้ทุกข์คิด ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ
- 62) มองโลกในแง่ดีไว้ แล้วจะอารมณ์ดี
- 63) คิดบวกภายใต้พื้นฐานของความจริง
- 64) สุขจากความจริง อยุ่อยู่คนเดียว
- 65) รู้สึกเจ็บใจขึ้น วิถีคิดเปลี่ยนไป ประเด็นอะไรมากขึ้น
- 66) กลัวจะเป็นสาวแก่ อารมณ์เย็น จุนเจียวง่าย
- 67) อยุ่อยู่คนเดียวอารมณ์ดี ทำให้มีคนที่รักมากขึ้น
- 68) กลัวถูกว่าเป็นสาวแก่ อารมณ์เย็นเปลี่ยน
- 69) อยุ่อยู่คนเดียว จึงต้องเป็นคนอารมณ์ดี
- 70) ไม่มีเพื่อน ไม่มีใคร ไม่มีสังคม ก็ไม่มีความสุข
- 71) อยู่คนเดียวได้ แต่ใจก็ยังคิดถึงสังคม
- 72) อารมณ์ดี คนอื่นเข้าง่ายขึ้น ใกล้เคียงมากขึ้น
- 73) ไม่ค่อยโกรธ มีภาพพจน์ที่ดีกับผู้อื่น
- 74) ฐานะมากขึ้น จุนเจียวน้อยลง
- 75) มองบวกใจมากขึ้น
- 76) โลกเปลี่ยนไป ทำอย่างไรให้ตัวเองมีความสุขที่ทำไป
- 77) อารมณ์ดีใจขึ้น ก็ไม่ค่อยมีปัญหาก็ไม่อะไรกระทบ

ตัวอย่างการถอดรหัสข้อความและกำหนดประเด็นหลัก



ตัวอย่างกำหนดประเด็นหลักและจัดหมวดหมู่

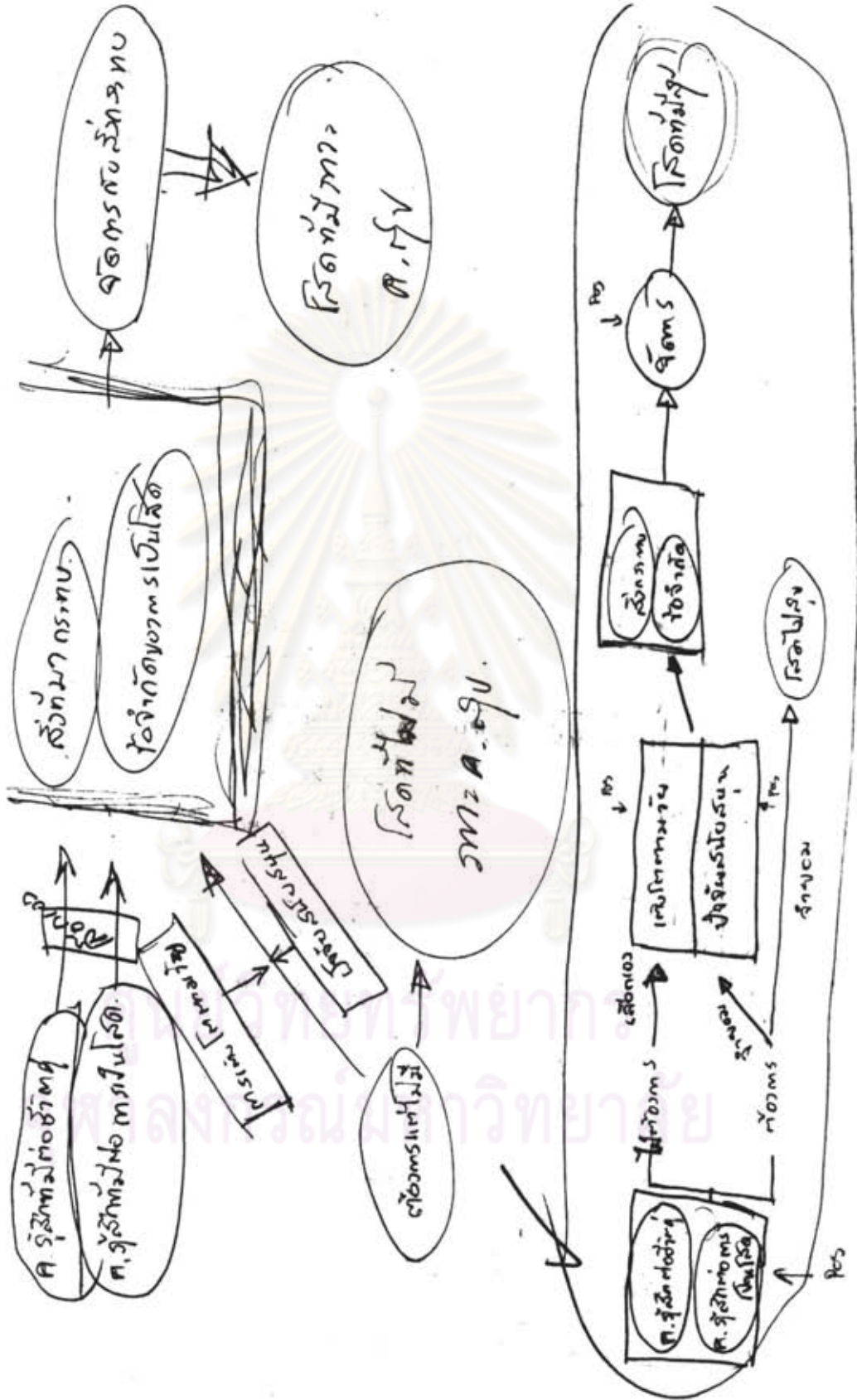




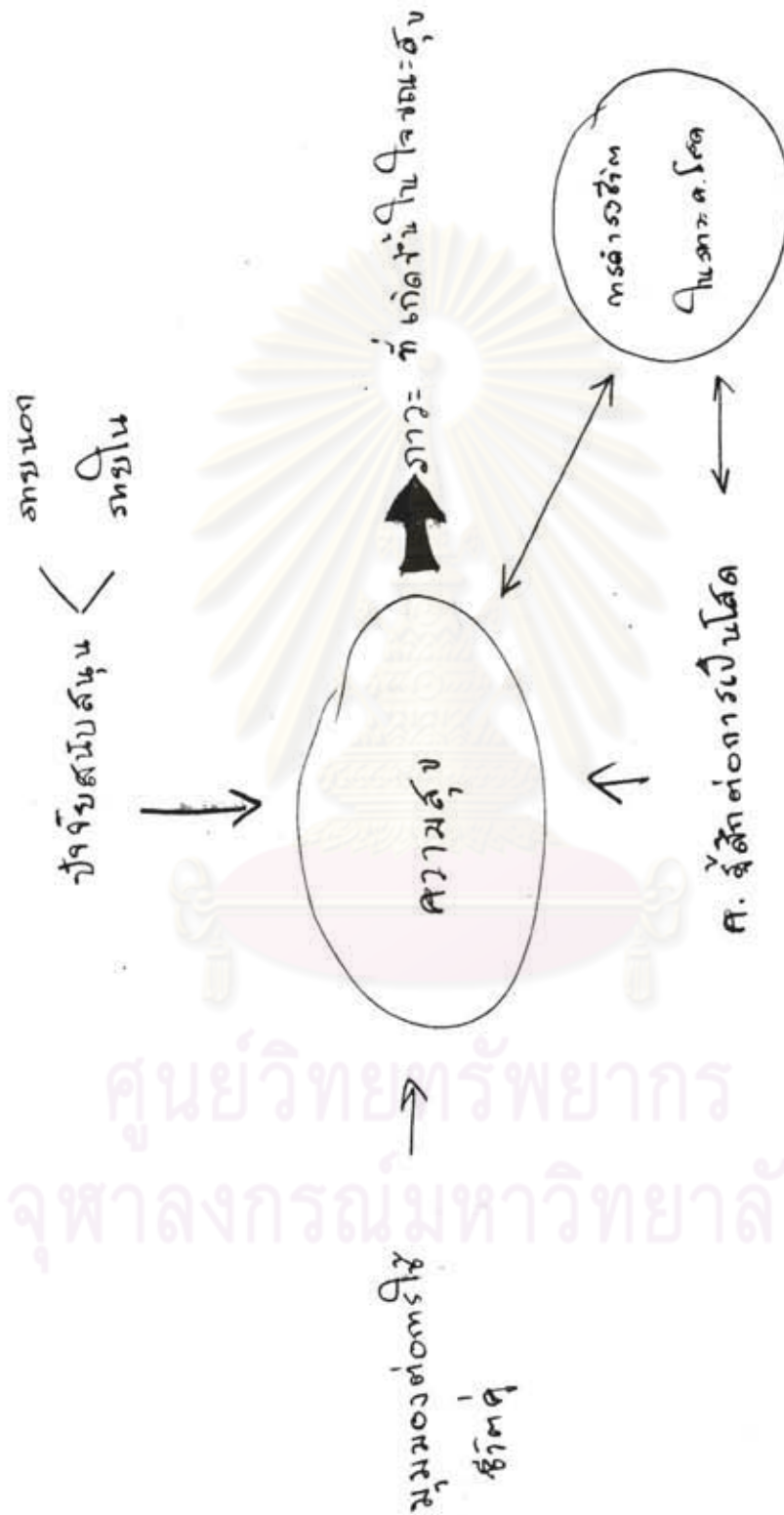




ตัวอย่างการพิจารณารูปแบบความสัมพันธ์



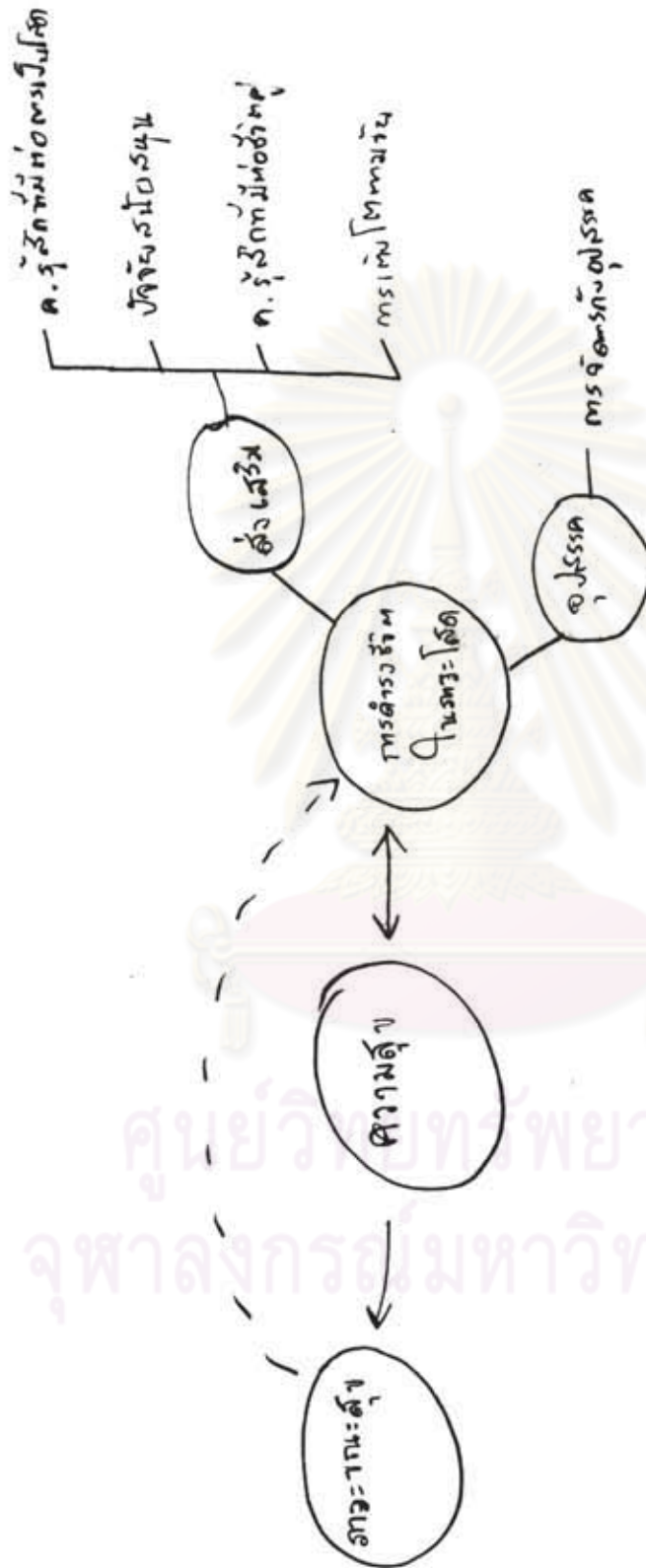
ตัวอย่างวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากการสัมภาษณ์ 2 ครั้ง  
ก่อนออกไปสัมภาษณ์รอบที่ 2



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ไม่ตรงกับวิชาวิจัยสังคม รอบ 2

หลังจากไปสัมภาษณ์รอบที่ 2



ศูนย์วิจัยทันตสุขภาพ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โมเดลใหม่ที่คิดค้นแล้วรอบ 2





## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธัญดา บุรณวุฒิ เกิดเมื่อวันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2522 ที่จังหวัดลำปาง สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนลำปางกัลยาณี (สอบเทียบ) โดยขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น เคยได้รับทุนเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศในโครงการ AFS ไปศึกษาที่ประเทศอิตาลีเป็นเวลา 1 ปี จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต เอกอังกฤษธุรกิจ โทการโฆษณา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ และ Graduate Certificate of Advertising จาก Royal Melbourne Institute of Technology เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย เคยมีผลงานตีพิมพ์ในลักษณะของหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊คส์โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาความรักความสัมพันธ์มาแล้วทั้งสิ้น 4 เล่ม เป็นงานเขียนร่วมกับนักเขียนท่านอื่น 1 เล่ม งานแปลนวนิยายวัยรุ่น 3 เล่ม และงานแปลนวนิยายแนวสืบสวน 2 เล่ม เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2551

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. สมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์ความองงามทางจิตใจ (Growth Group) 2 ครั้ง
2. สมาชิกกลุ่มแสวงหาความหมายในชีวิต (Logo Therapy) 1 ครั้ง
3. ผู้นำกลุ่ม (Group Counseling) ประมาณ 300 ชั่วโมง
4. ผู้ให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ประมาณ 30 ชั่วโมง
5. ผู้นำกลุ่มในการอบรมเชิงปฏิบัติการ T-Group 1 ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย