

ประสบการณ์ทางจิตใจในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่ยังไม่ได้งานทำ
ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

นางสาวชลภัสร์ ปั้นเปี่ยมรัษฎ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ทั้งหมดปีการศึกษา 2554 ที่เก็บไว้ในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES IN TRANSITIONAL STATE
FROM UNIVERSITY-TO-WORK OF UNEMPLOYED EARLY ADULT

Miss Cholapatt Panpiemras

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 2011

Copyright of Chulalongkorn University

ชลภักฐ์ ปั้นเปี่ยมรัษฎ์ : ประสบการณ์ทางจิตใจในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียน
สู่การทำงานของผู้ที่ยังไม่ได้งานทำในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. (PSYCHOLOGICAL
EXPERIENCES IN TRANSITIONAL STATE FROM UNIVERSITY-TO-WORK OF
UNEMPLOYED EARLY ADULT) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์,
159 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจาก
การเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้ระเบียบการวิจัยเชิง
คุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาและได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ
ผู้กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานจำนวน 12 ราย ผลการวิเคราะห์
ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นดังนี้

- 1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แบ่งเป็น 2 ด้านคือ ความรู้สึกด้านลบและ
ความรู้สึกด้านบวก โดยความรู้สึกด้านลบบุคคลจะเกิดความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง
ความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกละลายใจและความรู้สึกท้อแท้ ส่วนในด้านความรู้สึกด้านบวก
บุคคลจะมีความรู้สึกอิสระและความรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน
- 2) ผู้อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานมีการขาดความชัดเจนใน
ตนเองคือการไม่ชัดเจนในความชอบและการไม่เห็นทางที่จะไป
- 3) การเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การรับมือ
กับปัญหาด้วยการกระทำและการรับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
- 4) การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน โดยใช้การสำรวจตนเองทางอาชีพและ
การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของ
ผู้ที่กำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานที่ยังไม่ได้งานและเป็นข้อมูล
สนับสนุนหน่วยงานและผู้ให้บริการการปรึกษาทางจิตวิทยาเชิงอาชีพ

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2554..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278106438 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: THE TRANSITION FROM UNIVERSITY TO WORK / EARLY ADULT /
PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE

CHOLAPATT PANPIEMRAS: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES IN
TRANSITIONAL STATE FROM UNIVERSITY-TO-WORK OF UNEMPLOYED
EARLY ADULT. ADVISOR: NATTASUDA TEAPHANT, Ph.D., 159 pp.

The purpose of this research study is explored the transition from university to work of graduates students by using the phenomenological study method. Interviews of 12 university graduates students revealed that:

- 1) The feelings regarding the transition from university to work could be classified into 2 categories : positive and negative feelings. The negative ones include feeling frightened, pressured, shameful, and discouraged. The positive feeling include the recognition of ones independence and excitements of work options awaiting.
- 2) The persons who are in the transition from university to work could experience a lack of clarity in preferences and directions for future work.
- 3) The use of coping strategies in managing their own feelings, taking action and seeking social support was reported.
- 4) The attempting to step into the working world by exploring oneself and taking steps in job application was report.

Findings can be used to clarify the transition from university to work of unemployed and can be informative for counselors and related organizations.

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature

Academic Year : 2011 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะไม่อาจสำเร็จได้เลยหากปราศจากความกรุณาจากผู้มีพระคุณที่เกื้อหนุนทางวิชาการ เอื้อเพื่อกำลังร่างกายและส่งเสริมพลังแรงใจ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจทางด้านการทำวิจัยเชิงคุณภาพและส่งเสริมความน่าสนใจในเรื่องจิตวิทยาการปรึกษาเชิงอาชีพอันเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาจารย์เป็นแรงสนับสนุนพลังใจแก่ข้าพเจ้าด้วยความใส่ใจทั้งโดยการกระตุ้นเตือน การปลอบโยน การส่งมอบกำลังใจให้เสมอ และไม่เคยละเลยการให้ความช่วยเหลือทางด้านวิชาการแม้แต่น้อย

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ประสิทธิประสาทวิชาการปรึกษาทางจิตวิทยาเชิงพุทธอันเอื้อให้เกิดความเข้าใจในชีวิตของตนและผู้อื่น รวมถึงสร้างความรักและความปรารถนาในการใช้ชีวิตนักจิตวิทยาการปรึกษาให้แก่ข้าพเจ้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจนผู้สร้างเสริมความเข้าใจและความสนใจในวิชาจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเอื้อประโยชน์แก่บุคคลอื่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ และรองศาสตราจารย์วัชรีย์ ทรัพย์มี คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ผู้ให้ความใส่ใจในการให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่วิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพะสาธาณณะ คณะจิตวิทยา สำหรับการเอื้อเพื่อสถานที่ในการสัมภาษณ์และการทำงาน

ขอบคุณนางสาวพิณมาศ ชัยชาญทิพยุท นางสาวพิศุทธิภา เมธิกุล และนายสุวุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ ผู้ให้ความช่วยเหลือร่วมตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างดี

ขอบคุณน้องๆจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 25 ที่ต่างร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมแบ่งปันข้อมูลและให้ความช่วยเหลือแก่กันและกัน น้องๆจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 24 สำหรับข้อมูลที่แบ่งปันมาโดยตลอด น้องๆจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 26 ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องกำลังใจและแนะนำผู้ให้ข้อมูล

และการทำงานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้เลยหากขาดกลุ่มคนสำคัญอันได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ในการสละเวลาพร้อมทั้งถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตใจอย่างเปิดเผย

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณครอบครัวอันเป็นที่รักของข้าพเจ้าที่มอบกำลังใจ ความสุขใจและความเข้าใจให้แก่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาแห่งการศึกษาและทำงานวิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
คำถามการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
พัฒนาการมนุษย์.....	8
การเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	14
พัฒนาการทางอาชีพและการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ.....	17
การเผชิญปัญหา.....	28
การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	42
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53

	หน้า
การสรุปและอภิปรายผล.....	54
การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย.....	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ความรู้สึที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ.....	57
การขาดความชัดเจนในตนเอง.....	68
การเผชิญปัญหา.....	70
การดำเนินการก้าวสู่โลกของการทำงาน.....	82
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	99
รายการอ้างอิง.....	101
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก.....	107
ภาคผนวก ข.....	112
ภาคผนวก ค.....	115
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	159

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ช่วงวัยที่สอดคล้องกับอาชีพการงานตามแนวคิดของกินซ์เบิร์ก.....	19
2	ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์.....	22
3	ตารางแสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามรายบุคคล.....	45
4	วันที่ทำการสัมภาษณ์และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย..	52

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ระยะของช่วงชีวิตและช่วงย่อยตามพัฒนาการทั่วไป.....	16
2	ชีวิต-สายรุ้งทางอาชีพ : หกบทบาทชีวิตที่มีลักษณะเป็นแผนในพื้นที่ชีวิต.....	24
3	ซุ้มทางเดินแห่งปัจจัยการงานอาชีพร่วมกับตน.....	26
4	แผนภาพภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น...	90

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adult Transition) ถือเป็น การเปลี่ยนผ่านที่มีความสำคัญสำหรับบุคคล เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ความรับผิดชอบ อารมณ์และสถานะ บ้างต้องก้าวสู่สังคมใหม่ บ้างเข้าสู่การทำงาน บ้างก้าวเข้าสู่สถานะใหม่ จึงถือ ได้ว่าช่วงแห่งการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานมีความสำคัญ ซึ่งในประเทศไทยแต่ละปีมี บุคคลจำนวนมากที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน โดยนพ.สมเกียรติ ฉายะวงศ์ (2554) ปลัดกระทรวง แรงงาน กล่าวว่า “ในแต่ละปีมีคนจบปริญญาตรีประมาณสามแสนคน ในจำนวนนี้ร้อยละ 90 จะ เข้าสู่ตลาดแรงงาน”

ในช่วงชีวิตของมนุษย์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยหนึ่งสู่วัยหนึ่งไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น การเปลี่ยนผ่านจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นสู่วัยกลางคน จากวัยกลางคนเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอน ปลาย และการเปลี่ยนผ่านจากวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเข้าสู่วัยเกษียณ (Super, 1990) หากแต่ช่วง การเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดและสามารถเป็นตัวชี้บ่งความสำเร็จในชีวิตและอนาคตของแต่ละ บุคคลนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อสิ้นสุดวัยรุ่นและก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เนื่องจากเป็นช่วงของการ เปลี่ยนผ่านจากการจบการศึกษาและเข้าสู่การทำงานอย่างจริงจังเป็นครั้งแรกเพราะการประกอบ อาชีพเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญประจำวัยและเป็นเครื่องชี้ความเป็นผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) เป็นวัยที่บุคคลจะแสวงหาและพยายามที่จะบรรลุ วัตถุประสงค์เพื่อพร้อมรับสิ่งใหม่ๆที่เข้ามาสู่ชีวิต โดยทฤษฎีของ Levinson (1978, อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549)กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นว่าการ เปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adult Transition) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีอายุระหว่าง 17-22 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องมีการกระทำที่สำคัญอยู่ 2 ประการคือ 1) การหยุดและอำลา

จากชีวิตวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเลิกการพึ่งพาครอบครัวในด้านการเงินและที่อยู่อาศัย แยกตัวจากพ่อแม่และไม่พึ่งพาพ่อแม่ทางจิตใจเหมือนในวัยเด็ก 2) เกิดการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสังคมมากขึ้นโดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของพ่อแม่และมีการวางแผนที่ชัดเจนเกี่ยวกับอนาคตว่าจะมีชีวิตในรูปแบบใด ซึ่งบุคคลที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะมีความกังวลทางด้านรูปร่างหน้าตา ศีลธรรมจรรยาทางเพศ การเลือกคู่ครอง ความพยายามให้ผู้อื่นมองเห็นในแง่ดีกระทั่งเมื่ออยู่ในช่วงอายุ 20 ปีเศษจะกังวลเรื่องเกี่ยวกับเงินและชีวิตครอบครัว โดยการประกอบอาชีพเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญเพราะเป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นผู้ใหญ่ โดยที่ความสำเร็จมากน้อยในการประกอบวิชาชีพมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์ ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจส่วนบุคคล ทั้งยังมีผลต่อความสงบราบรื่นในครอบครัวและพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆในบ้านด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

จากการศึกษาของ Levinson และ McKee (1978) (อ้างถึงใน Duffy & Atwater, 2005) พบว่าการเปลี่ยนแปลงสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นซับซ้อนมากและบุคคลอาจต้องเผชิญกับปัญหาในการเปลี่ยนผ่านนี้เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องแยกออกมาอยู่ด้วยตนเองและหางานทำ บางครั้งเกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นกระทั่งอาจถึงขั้นแต่งงานและเริ่มต้นครอบครัวใหม่ของตนเอง ซึ่งในภาวะดังกล่าวบุคคลต้องปรับตัวในหลายๆด้าน ทั้งทางสังคม สภาพแวดล้อมและความรับผิดชอบใหม่ๆทั้งในหน้าที่การงานและการดำรงชีวิต โดยการเปลี่ยนผ่านดังกล่าวอาจส่งผลให้ประสบกับความเครียดและปัญหาสุขภาพทางอารมณ์ (Schlossberg, 1981 อ้างถึงใน Kidd, 2006) อันจะยืนยันได้จากการศึกษาระยะยาวของ Rao, Hammen และ Daley (1999) ที่แสดงถึงความต่อเนื่องของอาการซึมเศร้าในช่วงการเปลี่ยนผ่านของผู้หญิงโดยจากการศึกษาเป็นระยะต่อเนื่องนาน 5 ปีพบว่าผู้หญิงจำนวนร้อยละ 47 เคยพบเรื่องราวที่ก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าอย่างน้อยหนึ่งครั้งขึ้นไปและยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นอีก ในที่นี้จำนวนร้อยละ 36.9 จะมีอาการซึมเศร้าอย่างต่อเนื่องนับจากเกิดเหตุ ซึ่งอาการซึมเศร้าในผู้หญิงโดยส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในช่วงมัธยมปลายเกิดจากความสัมพันธ์ใกล้ชิด จึงมักทำให้มีผลการเรียนไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Adams, Heyes และ Hopson (1976) ที่กล่าวถึงการซึมเศร้าว่าเป็นหนึ่งในขั้นตอนการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญ โดย Adams และคณะระบุถึงขั้นตอนการเปลี่ยนผ่าน

ดังกล่าวไว้เป็น 7 ขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ 1) ขั้นหยุดนิ่ง (Immobilisation Stage) 2) ขั้นด้อยค่า (Minimisation Stage) 3) ขั้นซึมเศร้า (Depression Stage) 4) ขั้นปล่อยวาง (Letting go Stage) 5) ขั้นทดสอบ (Testing Stage) 6) ขั้นค้นหา (Searching Stage) และ 7) ขั้นเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Internalisation Stage) ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงภาวะทางจิตใจที่แต่ละคนต้องสัมผัสเพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นโดยสมบูรณ์ หากแต่ยังมีนักจิตวิทยาที่ได้นำเสนอรูปแบบขั้นตอนการเปลี่ยนผ่านที่แตกต่างออกไปอาทิ Nicholson (1990) ที่ได้นำเสนอรูปแบบขั้นตอนการเปลี่ยนผ่านโดยกล่าวถึงวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการเตรียมการ (Preparation Stage) ที่จะมีการคาดหวังและทำนายล่วงหน้า 2) ขั้นเผชิญหน้าหรือประสบ (Encounter Stage) ซึ่งจะพัฒนาความเข้าใจสถานการณ์ใหม่ๆ 3) ขั้นปรับตัว (Adjustment Stage) คือหาทางปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ และ 4) ขั้นคงที่ (Stabilisation Stage) คือจัดการกับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ (Kidd, 2006) เป็นต้น

นอกจากนี้ในการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลยังต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่เริ่มเข้ามา มีผลกับสภาวะทางร่างกายเนื่องจากลักษณะการดำเนินชีวิต เช่น ภาวะเครียดจากการทำงานหรือการปรับตัวเข้าสู่สังคม การทำงานหนักหรือการทำงานหักโหม การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น โดยลักษณะการดำเนินชีวิตเช่นนี้มีผลทำให้สุขภาพทางร่างกายถูกบั่นทอนและเริ่มมีอาการของโรคต่างๆ รุมเร้า เช่น โรคเครียด โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง รวมถึงการประสบอุบัติเหตุต่างๆ จากการขาดสติเพราะดื่มสุรา ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงถึงการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างไม่สมบูรณ์ (จุฑารัตน์ สติธิปัญญา, 2552)

และนอกจากบุคคลจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นแล้ว บุคคลยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานซึ่ง Gormly (1997) กล่าวว่า การเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานเป็นช่วงที่ทุกคนต้องเผชิญไม่ว่าจะราบรื่นหรือไม่ หรือในบางคนอาจเป็นไปได้โดยอัตโนมัติก็ตาม หากแต่เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นแล้วบุคคลต้องเริ่มกระบวนการแห่งวิชาชีพด้วยกันทั้งสิ้น ในขณะที่ Taylor (1985) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานว่าเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากของบุคคล ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้เข้าทำงานใหม่หลังจากจบการศึกษา

Wendlandt และ Rochlen (2008) ได้นำเสนอรูปแบบพัฒนาการในกระบวนการเปลี่ยนผ่านอันมีโครงสร้างที่ประกอบด้วย ความคาดหวัง การปรับตัวและความสำเร็จ นอกจากนี้ Wendlandt และ Rochlen (2008) ยังได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ่านจากมหาวิทยาลัยสู่การทำงานโดยจำนวนของบทความเหล่านี้บ่งชี้ถึงความสำคัญของงานวิจัยในเรื่องการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานเป็นอย่างมาก นักวิจัยทั้งสองจึงมีข้อเสนอแนะให้ผู้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพในมหาวิทยาลัยเพิ่มการสนับสนุนในบทบาทของการบรรเทาความซับซ้อนของการเปลี่ยนผ่านซึ่งมีหลักฐานยืนยันว่านักศึกษาจะได้รับผลประโยชน์จากการเข้าใจความเป็นจริงในสถานที่ทำงานและมีวิธีการรับมือกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในระยะเปลี่ยนผ่านนั้น

จากข้อมูลต่างๆที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าในช่วงการเปลี่ยนผ่านของชีวิตบุคคลต้องเผชิญกับปัญหามากมายและการทำงานภายหลังการจบการศึกษาที่เป็นเส้นทางหลักที่บัณฑิตแทบทุกคนก้าวเข้าสู่โลกการทำงาน โดยจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่าในต่างประเทศมีการศึกษาอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับภาวะของการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน โดยมีการศึกษาถึงรูปแบบของภาวะที่บุคคลต้องเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง (Adams, 1976) การศึกษาความคงที่และความฉลาดทางอารมณ์ (Parker, aklofske, Wood, Eastabrook & Taylor, 2005) การศึกษาอาการซึมเศร้าต่อเนื่องของผู้หญิงซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาว 5 ปี ของ Rao, Hammen และ Daley (1999) การศึกษาการปรับตัวและภาวะทางจิตเวชของผู้หญิงที่ต้องเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นของ Harmon, Bender, Linden และ Robinson (1998) และการศึกษาบทบาทของความกดดันในสังคมในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นของ Goodman, Peterson-Badali และ Henderson (2011) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความสนใจศึกษาเฉพาะส่วนการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานอีกจำนวนไม่น้อย อาทิ Hirschi (2010) ที่ศึกษาบทบาทของโอกาสให้การเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน หรือ Van der Velde, Feiji และ Tarris (1995) ศึกษาผลการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ใหญ่ตอนต้นในเรื่องความคงที่และความเปลี่ยนแปลงในคุณสมบัติบุคคล ส่วน Taylor (1985) ทำการวิจัยบทบาทความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพและความ

เข้าใจตนเองทางด้านวิชาชีพและ Wendlandt และ Rochlen (2008) ที่ทำการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ่านจากมหาวิทยาลัยสู่ การทำงานของบุคคล เป็นต้น

สำหรับในประเทศไทยมีผู้ทำการวิจัยในหัวข้อที่เกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในจำนวน ไม่มาก โดยไม่พบการวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือการเปลี่ยน ผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน หากมีผู้ให้ความสนใจศึกษาเฉพาะส่วนช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ บ้าง อาทิ ปิยาพัทธ์ วิสุทธิจินดาภรณ์ (2553) ศึกษาเหตุผลในการสมรสของผู้ชายทำงานวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ศุภณยา ปุญญพิทักษ์ (2552) ศึกษาเหตุผลในการสมรสของผู้หญิง ทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ณัฐริยา มณีนาถ (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของตนเองและประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกของผู้ใหญ่ ตอนต้น และสลักจิต บุญยะรังสรรค์ (2544) ศึกษาการเลือกวิถีแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นต้น และบางส่วน ศึกษาจำเพาะเจาะจงไปที่พัฒนาการทางอาชีพของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อาทิ วีระยุทธ กุลสุวิพลชัย (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในการประกอบอาชีพ รูปแบบการ เรียนรู้และการเผชิญกับปัญหาในผู้ใหญ่ตอนต้น และนิพัทธ์ พิชญโยธิน (2551) ศึกษาโมเดลวัด โปรไฟล์การตัดสินใจเลือกอาชีพและผลต่อพัฒนาการทางอาชีพของผู้ใหญ่ตอนต้น : การพัฒนา และการตรวจสอบความตรงของโมเดลแข่งขัน เป็นต้น จากการสืบค้นงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงปรากฏการณ์ทางจิตใจ อารมณ์ และความคิดของผู้ที่อยู่ในภาวะเปลี่ยน ผ่านเหล่านี้ ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้ที่ศึกษาในประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การ ทำงานมีความสนใจศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์ดังกล่าวของบัณฑิตผู้ที่กำลังก้าวเข้าสู่ การทำงานและการรับผิดชอบตนเองอย่างเต็มตัวเป็นครั้งแรกนั้นจะมีการเตรียมพร้อมสู่ออนาคต อย่างไร อีกทั้งมีปรากฏการณ์ทางจิตใจใดที่เกิดขึ้นกับเขาเหล่านั้นบ้าง พวกเขาจะต้องแบกรับ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกใดภายในจิตใจ บัณฑิตผู้อยู่ในวันที่ต้องเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ชีวิตครั้งสำคัญนั้นพวกเขาจะดำรงอยู่ด้วยภาวะทางจิตใจอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยที่ยังไม่ได้งาน

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยที่ยังไม่ได้งานมีลักษณะเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้จบการศึกษามาก่อน 1 ปี ซึ่งยังไม่ได้งาน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน หมายถึง การเข้าสู่ตลาดแรงงานเป็นครั้งแรกของบัณฑิตผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ผู้อยู่ระหว่างการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงาน เช่น กำลังค้นหาตนเอง กำลังหาข้อมูลสมัครงาน หรืออยู่ระหว่างการสมัครงานแต่ยังไม่ได้ทำงานเป็นหลักแหล่ง

ผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยไม่เกินหนึ่งปี

บุคคลที่ยังไม่ได้งาน หมายถึง ผู้ที่ยังไม่ได้สมัครงานหรือผู้ที่อยู่ระหว่างการสมัครงานแต่ยังไม่ได้งานและไม่เคยทำงานหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวอย่างจริงจังมาก่อน โดยอาจเป็นผู้มีประสบการณ์ในการทำงานแบบฝึกงานหรือทำงานเสริมรายได้ระหว่างเรียนแต่ไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบทำงานหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพไม่ว่าจะเป็นตนเองหรือครอบครัวอย่างเต็มตัว

ประสบการณ์ทางจิตใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัย หมายถึงรวมถึง
ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง สังคม คนรอบข้างและคนใกล้ชิด ทั้งในด้านบวกและ
ด้านลบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประสบการณ์ทางจิตใจ เช่น อารมณ์
ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานที่
ยังไม่ได้งาน
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้และเข้าใจปรากฏการณ์ทาง
จิตใจของบุคคลที่กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานที่ยังไม่ได้งาน
3. เป็นแหล่งข้อมูลแก่ผู้สนใจในการศึกษาเพื่อเข้าใจปรากฏการณ์ทางจิตใจของ
บุคคลที่กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าและรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัย โดยการรวบรวมความรู้และทฤษฎีครั้งนี้ได้เรียงลำดับจากรายละเอียดที่พึงเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจอย่างเป็นระบบตามลำดับดังนี้

1. พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)
2. การเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood Transition)
3. พัฒนาการทางอาชีพและการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ (Career Development and Career Transition)
4. การเผชิญปัญหา(Coping)
5. การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Research)

1. พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)

คำว่า “พัฒนาการมนุษย์” (Human Development) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย โดยบุคคลศึกษาพัฒนาการมนุษย์เพื่อความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัยทั้งในด้านร่างกาย ปัญญา อารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ ซึ่งในต่างประเทศได้มีการแบ่งแยกเรื่องของการพัฒนาการชีวิตเพิ่มเติมเฉพาะในส่วนของพัฒนาการช่วงชีวิต (Life-Span Development) ที่กล่าวถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับพัฒนาการในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคลโดยเฉพาะในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาในช่วงชีวิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) โดยเน้นนำหนักไปที่ภาวะการเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood Transition) อันเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิตที่จะก้าวจากบุคคลที่พึ่งพาผู้อื่นไปสู่บุคคลที่พึ่งตนเองอย่างเต็มที่ โดยการเข้าสู่ตลาดแรงงาน ทำงานและรับผิดชอบตนเองทั้งทางด้านการเงินและเรื่องส่วนตัว ซึ่งจะถือว่าเป็นการเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่เป็นครั้งแรก (Brown, Larson & Saraswathi, 2002)

Duffy และ Atwater (2005) ให้ความหมายของคำว่า“ผู้ใหญ่” (Adulthood) ไว้ว่า วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงชีวิตที่เจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการเจริญเติบโตแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนคือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (Middle Adulthood) และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Late Adulthood) ซึ่งแต่ละช่วงวัยจะมีภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน โดยธรรมชาติของการพัฒนาในช่วงวัยผู้ใหญ่ดังกล่าวประกอบไปด้วย

- 1) กระบวนการทางด้านร่างกาย กล่าวคือมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงทางสมอง เป็นต้น
- 2) กระบวนการด้านการรับรู้และเข้าใจ คือการเปลี่ยนแปลงทางความคิด สติปัญญา และทางด้านภาษา เช่น มีความคิดเป็นของตัวเอง ใช้ภาษาลึกซึ้งหรือในรูปแบบที่เป็นนามธรรมมากขึ้น
- 3) กระบวนการทางด้านอารมณ์ทางสังคม คือช่วงแห่งสัมพันธ์ภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เช่น บุคลิกภาพแห่งความเป็นแม่เมื่อสัมผัสกับลูก หรือการแสดงออกแบบชายชาติหรือชายหนุ่ม (Santrock, 2006)

นอกจากนี้นักจิตวิทยาพัฒนาการอย่าง Santrock (2006) ผู้ซึ่งสนใจด้านพัฒนาการในช่วงชีวิตและการปรับตัวเป็นพิเศษยังได้แสดงกลวิธีในการปรับตัว (Adjustment Strategies) เพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นให้ได้ 4 ประการ ได้แก่

- 1) ทดลองและสำรวจความรับผิดชอบ คือช่วงนี้เป็นช่วงแห่งการทดลองตัวตนและวิชาชีพและการใช้ชีวิตและการรับผิดชอบต่อตนเอง บุคคลต้องปรับตัวอย่างมากกับอิสรภาพและความรับผิดชอบใหม่ๆที่เกิดขึ้น
- 2) พัฒนาทรัพยากรทางปัญญา คือ การพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตของตนเอง สำเร็จการศึกษา วางแผนและพัฒนาทักษะการตัดสินใจ เพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จต่อไป โดยผู้ที่เตรียมพร้อมทางด้านพัฒนาการทางชีวิตและวิชาชีพย่อมมีความสามารถที่จะพัฒนาสู่ผู้มีศักยภาพที่ดีต่อไปในวันข้างหน้า
- 3) พัฒนาทรัพยากรทางจิตใจ โดยพัฒนามุมมองชีวิตใหม่ๆในการเยียวยาและควบคุมชีวิต พัฒนาประสิทธิภาพของตนและมุมมองต่อโลกและชีวิตทางด้านบวก

4) พัฒนาทรัพยากรทางสังคม รักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนและคนรู้จัก พัฒนาทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยใจที่เป็นสุข

โดยพัฒนาการต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างกลมกลืน ซึ่งการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นบุคคลต้องปรับตัวจากการที่มีอิสระภาพในการใช้ชีวิตมากขึ้นและสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองต้องการได้ตามตั้งใจโดยไม่มีใครคอยควบคุมอั้นนับเป็นความท้าทายที่บุคคลเพิ่งประสบเป็นครั้งแรกในชีวิต ด้วยเนื่องจากตลอดชีวิตบุคคลมีหน้าที่ต้องทำตามอย่างที่ตั้งใจกระทำคือการเรียน ปฏิบัติหน้าที่ของลูก ลูกศิษย์ และการทำตามคำสั่งภายใต้อิทธิพลของผู้ใหญ่มาโดยตลอดและเมื่อเข้าสู่ช่วงชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ที่มีอิทธิพลเหนือกว่าลดความกดดันต่างๆลงและเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้มีอิสระที่จะกำหนดชีวิตของตนเอง ในที่นี้หากผู้ที่เข้าสู่ช่วงวัยนี้ควบคุมตนเองอยู่ได้และไม่ทำสิ่งใดผิดพลาดเขาก็จะสามารถผ่านขั้นตอนแห่งการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้ราบรื่น หากแต่ในวัยแห่งการมีอิสระเต็มเปี่ยมบางครั้งบางคนพบว่าตนเองไม่สามารถควบคุมตนเองได้จนกระทั่งอาจเกิดปัญหาตามมา เช่น ติดสุรา เกิดการตั้งครมภ์โดยไม่พึงประสงค์หรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย

ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาพัฒนาการแล้วการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้แบ่งเป็นด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1.1 พัฒนาการทางกาย

เนื่องจากพัฒนาการทางกายนั้นมีการพัฒนาอย่างเต็มที่แล้วเมื่ออยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย ฉะนั้นในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จึงเป็นช่วงแห่งความสมบูรณ์เต็มที่ของร่างกาย พัฒนาการในด้านร่างกายไม่มีความเปลี่ยนแปลงอื่นใดนอกจากด้านรูปร่างที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปบ้างจากการใช้ชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้คนในวัยนี้มีความสมบูรณ์พร้อมทางกายมากขึ้น (เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2549)

1.2 พัฒนาการทางปัญญา

ความเปลี่ยนแปลงทางปัญญาของบุคคลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุหากในที่นี้จะได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงทางปัญญาอันเกิดจากอายุโดย Baltes และ Schaie (1974) ได้แสดงไว้เป็น 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ

- 1) การตกผลึกทางสติปัญญา (Crystallised Intelligence) ได้แก่ทักษะที่ได้รับจากการศึกษาและวัฒนธรรม เช่น ความเข้าใจภาษา วัฏวิธีคิดเลข
- 2) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility) ได้แก่ ความสามารถในการเปลี่ยนความคิดจากทางหนึ่งไปอีกทางหนึ่ง
- 3) ความยืดหยุ่นของการทำงานทางสายตา (Visuo-Motor Flexibility) ได้แก่ ในการทำงานด้วยการประสานงานของตาและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวบุคคลสามารถเปลี่ยนจากรูปแบบที่คุ้นเคยสู่รูปแบบที่ไม่คุ้นเคยได้
- 4) ความสามารถจินตนาการภาพ (Visualization) ได้แก่ ความสามารถนึกถึงภาพที่ไม่สมบูรณ์แล้วจัดระบบและประมวลข้อมูลทางตาได้

ในที่นี้จากการศึกษาของเพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์ (2549) พบว่า ความยืดหยุ่นทางความคิดนั้นจะไม่มีเปลี่ยนแปลง ส่วนการตกผลึกทางปัญญาและความสามารถในการจินตนาการภาพนั้นจะมีการเพิ่มขึ้นตามอายุ และสุดท้ายด้านความยืดหยุ่นของการทำงานทางสายตานั้นจะลดลงตามอายุ

1.3 พัฒนาการทางบุคลิกภาพและทางสังคม

ในด้านการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลใหม่ๆและสัมพันธภาพใกล้ชิดกับบางคนเกิดขึ้นในช่วงนี้ด้วย เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่หลายอย่างเริ่มต้นขึ้น บุคคลผู้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นบางคนแต่งงานทันทีที่เรียนจบหรือเพิ่งเริ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและต้องรับผิดชอบครอบครัวใหม่ของตน บางคนเริ่มต้นสัมพันธภาพใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกันอย่างเปิดเผยกระทั่งคิดวางแผนสร้างครอบครัว และการเริ่มต้นครอบครัวใหม่เกิดขึ้นได้ในวัยนี้ เนื่องจากบุคคลหลายคู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้เรียนรู้กันมาตลอดเวลาที่เรียนอยู่ หรือเริ่มทำงานพร้อมกันเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงมีความพร้อมทั้งทางการงาน เศรษฐกิจและศักยภาพของตนเอง การแต่งงานและมีลูกจึงเกิดขึ้น (Duffy & Atwater, 2005)

Harvighurst (1972) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคมในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ดังนี้

- 1) เกิดการเกี่ยวพาราสีและการเลือกคู่เพื่อการแต่งงาน
- 2) เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นกับคู่ของตน
- 3) เกิดการมีลูกและเริ่มบทบาทของการเป็นบิดามารดา
- 4) ต้องมีการเลี้ยงลูกและสนองความต้องการของลูกแต่ละคน
- 5) เกิดการเรียนรู้ที่จะบริหารบ้านและรับผิดชอบหน้าที่ต่างๆในบ้าน
- 6) เกิดการเริ่มประกอบอาชีพหรือเรียนต่อ
- 7) เกิดพัฒนาการความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- 8) เกิดการเข้ากลุ่มทางสังคมกับผู้ที่มีความสนใจหรือมีลักษณะที่คล้ายกัน(เพ็ญพิไล

ฤทธาคนานนท์, 2549)

1.4 พัฒนาการทางอาชีพ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ การเข้าสู่วัยแห่งการประกอบวิชาชีพซึ่งในวัยนี้บุคคลต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับคำถามในใจที่ว่าตนเองจะเลือกอาชีพอะไรและการเลือกนั้นถูกต้องหรือไม่ จะทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่ราบรื่นไม่สะดุดและมั่นคงต่อไปได้ จากสภาพดังกล่าวหลายคนจึงเลือกการทำงานอาสา หรือเลือกที่จะชลดเวลาในการเข้าเรียนมหาวิทยาลัยหรือการทำงานไป 2-3 ปีหรือมากกว่านั้น ในขณะที่หลายคนพยายามทำเป้าหมายด้านกรงานของตนให้ชัดเจน และหลายคนต้องประสบกับปัญหาทางการเงินอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบุคคลในช่วงนี้บางครั้งจะเลือกทำงานเล็กๆสัก 2-3 งานก่อนจึงจะลงหลักปักฐานไปทำงานประจำ (Duffy & Atwater, 2005) หรือบางครั้งเปลี่ยนงานโดยเฉลี่ยทุกๆ 2 ปี (Peterson & Gonzales, 2005; Weiten, Lloyd, Dunn & Hammer, 2009) โดยกรมีงานทำจะทำให้คนรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ ในเรื่องนี้ เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2549) กล่าวว่า“คนที่มีงานทำนอกจากแสดงว่ามีทักษะและหน้าที่แล้วยังเป็นวิถีชีวิตแบบหนึ่ง”งานกำหนดได้ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม และยังทำให้ลักษณะบางอย่างถูกนำมาใช้มากขึ้น นอกจากนั้นสิ่งที่มาทั้งงานก็คือสถานะทางสังคม บทบาท และ

รูปแบบในการดำเนินชีวิต การเลือกอาชีพจึงสำคัญและมีความสัมพันธ์กับลักษณะส่วนตัวอย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้

Ginzberg (1951) (อ้างถึงในเพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) กล่าวถึงการเลือกอาชีพไว้ว่าจะต้องมีอย่างน้อย 3 ระยะ กล่าวคือ

- 1) ระยะความเพ้อฝัน(Fantasy) ในช่วงอายุ 6-11 ปี
- 2) ระยะพิจารณาเลือกอาชีพโดยยังไม่ได้ตกลงใจแน่นอน(Tentative) ในช่วงอายุ 12-17 ปี
- 3) ระยะพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง(Realistic) 18 ปีขึ้นไป โดยระยะนี้ยังมีการแบ่งเพิ่มอีก 3 ชั้น คือ

ขั้นสำรวจอาชีพ(Exploration) เป็นระยะที่บุคคลหาวิชาความรู้เพื่อเลือกอาชีพ
ขั้นการรวมตัวของความคิดที่จะเลือกอาชีพ(Crystalization) เป็นระยะประเมินองค์ประกอบทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับงานที่จะเลือกเพื่อจะได้ทุ่มเทเพื่องานนั้น

ขั้นตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจง(Specification) เป็นการดูงานต่างๆในสายงานเพื่อเลือกให้จำเพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

Roe (1956) กล่าวว่าความต้องการพื้นฐานและประสบการณ์ทางครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพ เช่น บุคคลที่อยู่ในครอบครัวทหารมีแนวโน้มที่จะเลือกทำงานเดียวกันกับคนในครอบครัวหากมีความใกล้ชิดและพอใจในลักษณะของคนในครอบครัว

Super (1951) กล่าวว่าอาชีพที่เลือกเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ของบุคคล บุคคลจะเลือกอาชีพที่มองว่านั่นเป็นลักษณะที่เขาอยากเป็น เช่น คนที่เลือกมโหรีในการทำงานของนักการเมืองอาจจะอยากเป็นนายกรัฐมนตรีหรือสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร

Holland (1966) เห็นว่าอาชีพแต่ละอย่างนั้นบอกลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลที่ประกอบอาชีพนั้น เช่น คนที่มีลักษณะเป็นศิลปิน ชอบทำงานศิลปะและการสร้างสรรค์, คนที่มีลักษณะสืบค้น ชอบการคิดวิเคราะห์และงานที่มีรายละเอียด (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549)

2. การเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood Transition)

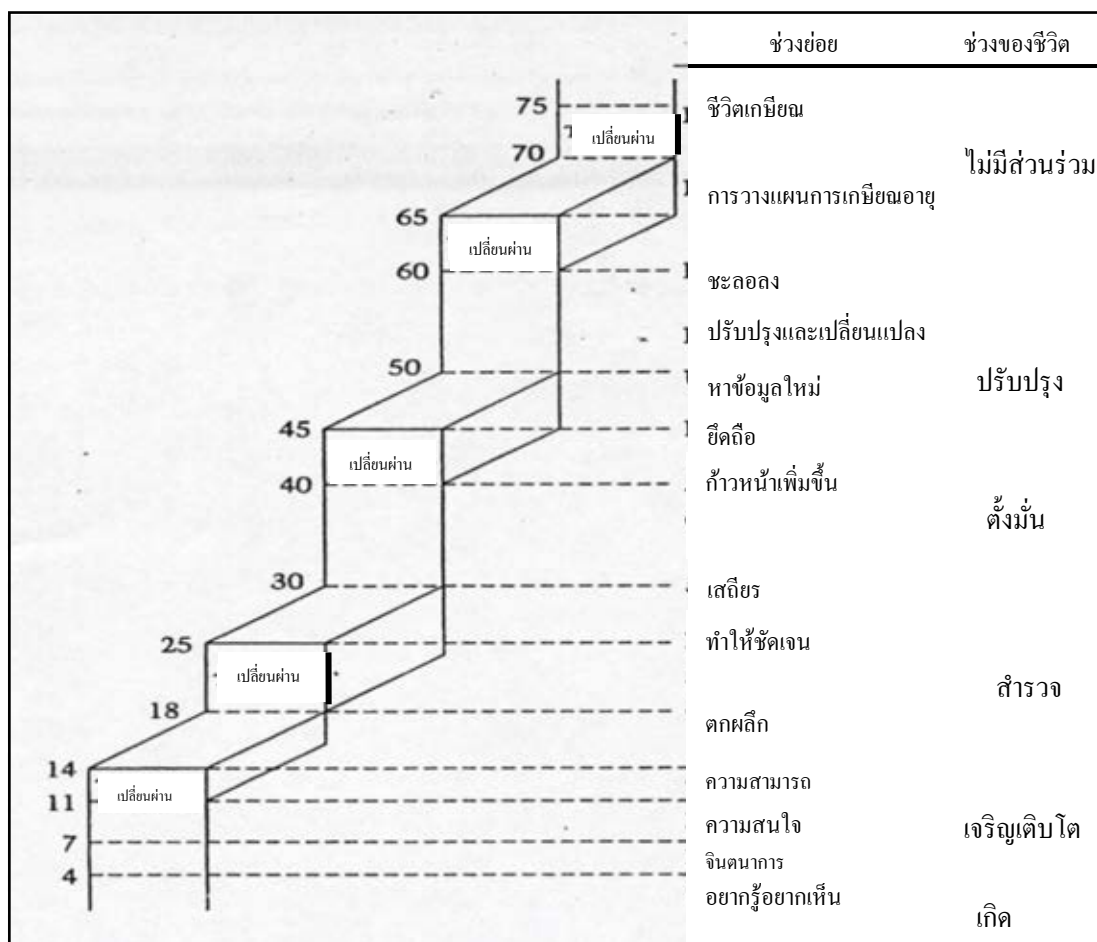
การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นคือช่วงการเปลี่ยนผ่านที่มีความสำคัญสำหรับบุคคล (Eccles, 2004; King & Chassin, 2004; Lefkowitz, Boone & Shearer, 2004 อ้างถึงใน Santrock, 2006) โดยการเปลี่ยนผ่านเป็นเวลาแห่งการสร้างหรือพิสูจน์ตัวตน สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ พัฒนาการทางด้านอาชีพและการงาน และอาจมีการเลือกคู่ครอง เริ่มต้นครอบครัว หรือมีบุตร

สำหรับช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นนักจิตวิทยาพัฒนาการแต่ละท่านมีความเห็นที่แตกต่างกันออกไปในการแบ่งช่วงวัย โดย Santrock (2006, 2011) กล่าวว่า “การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี ในขณะที่ Erickson (1963 อ้างถึงใน Weiten, et al., 2009) กล่าวถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นว่าอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-30 ปี Super (1957 อ้างถึงใน Zunker, 1998)) กำหนดช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นว่าอยู่ในวัย 25-45 ปี ส่วน Levinson (1978 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) ระบุว่าช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adult Transition) อยู่ในช่วงอายุ 17-22 ปี (ในขณะที่ Brown, Larson, และ Saraswathi (2002 อ้างถึงใน Santrock, 2006) กล่าวถึงการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ว่า “การเปลี่ยนผ่านอาจมีระยะเวลายาวนาน และเยาวชนทั่วโลกมีแนวโน้มจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ช้าลงเนื่องจากสังคมสมัยใหม่มีความต้องการให้ผู้ใหญ่มีการศึกษาและทักษะที่สูงขึ้น”

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยเห็นว่าการกำหนดตัวแปรอายุนั้นอาจมีความเกี่ยวข้อง แต่ไม่สำคัญมากนักกับการเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หากแต่ในช่วงอายุดังกล่าวบุคคลมีการกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นด้วยตัวแปรอื่นที่ไม่ใช่อายุ นั่นคือการเริ่มต้นรับผิดชอบตนเองเป็นครั้งแรกด้วยการทำงานหรือการเปลี่ยนผ่านสู่การทำงาน โดยแต่ละประเทศและแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนผ่านในช่วงเวลาที่อาจแตกต่างกันกล่าวคือ อาจเปลี่ยนผ่านสู่ตลาดแรงงานตั้งแต่จบมัธยมปลายหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพในวัย 17-18 ปี หรืออีกจำนวนหนึ่งเริ่มทำงานหรือเข้าสู่การเปลี่ยนผ่านเมื่อจบการศึกษาจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยเมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไป ในที่นี้อาจจบการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอกซึ่งจะมีความสามารถเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การงานเมื่ออายุมากขึ้น

การเปลี่ยนผ่านตามแนวคิดของ Super(1957) ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆในช่วงชีวิตของบุคคล(Life Stage) 11 ขั้นตอนกล่าวคือ

- 1) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 4 ปี เป็นช่วงแห่งความอยากรู้อยากเห็น
- 2) ช่วงอายุ 4-7 ปี เป็นช่วงแห่งการเพื่อน
- 3) ช่วงอายุ 7-11 ปี เป็นช่วงแห่งการสนใจ
- 4) ช่วงอายุ 11-14 ปี เป็นช่วงประสิทธิภาพและมีการเปลี่ยนผ่านครั้งแรกจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น
- 5) ช่วงอายุ 18-25 ปี กล่าวคือ อายุ 18 ปี เป็นช่วงแห่งการตกผลึกทางความคิดและเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญอีกครั้งในช่วงนี้คือการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือกระทั่งถึงอายุ 25 ปี ช่วงนี้บุคคลจะมีการสำรวจตนเองกระทั่งสามารถกำหนดวางแผนชีวิตได้และมีความพยายามทำให้สำเร็จ
- 6) ช่วงอายุ 25-30 ปี เป็นช่วงแห่งความมั่นคงและความมีเสถียรภาพในตนเองและวัย 30 ยังเป็นวัยเริ่มต้นช่วงแห่งการเริ่มประกอบอาชีพอาชีพที่ถาวร (Establishment) เพื่อที่จะสร้างตนและพัฒนาความก้าวหน้าอีกด้วย
- 7) ช่วงอายุ 30-45 ปี บุคคลจะเผชิญกับช่วงเปลี่ยนผ่านอีกครั้งคือเปลี่ยนจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
- 8) ช่วงอายุ 45-60 ปี ซึ่งถือเป็นช่วงที่บุคคลมีความมั่นคงในการประกอบอาชีพ (Maintenance) บุคคลจะยึดถือ(Holding) หาข้อมูลใหม่ (Updating) และปรับปรุงเปลี่ยนแปลง (Innovating)
- 9) ช่วงอายุ 60-65 ปี ซึ่งในวัย 60 ปี เป็นช่วงชลอหรือลดฝีเท้าลงและจะเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญอีกครั้งในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายที่อายุ 60-65 ปี
- 10) ช่วงอายุ 65-70 ปี เป็นช่วงวางแผนเข้าสู่วัยเกษียณ
- 11) ช่วงอายุ 70-75 ปี จะเข้าสู่วัยเปลี่ยนผ่านอีกครั้งเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณและนับจากวัยนี้เป็นช่วงแห่งการดำรงอยู่ในวัยเกษียณตราบจนสิ้นลม อันจะดูได้จากแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ระยะของช่วงชีวิตและช่วงย่อยตามพัฒนาการทั่วไป

(ที่มา : John Holland, 1992 อ้างถึงใน Sharf, 2010 : 260)

จากขั้นตอนที่ได้บรรยายและรูปภาพข้างต้นจะพบว่าบุคคลจะมีช่วงเปลี่ยนผ่านในชีวิตอยู่ 5 ครั้ง คือ

- 1) จากวัยเด็กสู่วัยรุ่นที่อายุ 11-14 ปี
- 2) จากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่อายุ 18-25 ปี
- 3) จากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่อายุ 40-45 ปี
- 4) จากวัยผู้ใหญ่ตอนกลางสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลายที่อายุ 60-65 ปี
- 5) จากวัยผู้ใหญ่ตอนปลายถึงวัยเกษียณที่อายุ 70-75 ปี (Santrock, 2006)

แต่ละขั้นตอนประกอบไปด้วยการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน โดยในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นจะพบว่าทางด้านร่างกายในวัยนี้จะสมบูรณ์แล้วเกือบทุกด้าน

ส่วนพัฒนาการทางปัญญาพบว่า บุคคลในวัยนี้มีความสามารถในการรู้คิดของวัยผู้ใหญ่หรือเรียกว่ามีวุฒิภาวะที่ไม่เพียงแต่สามารถแยกแยะได้เท่านั้นหากยังสามารถมีความยืดหยุ่นในความคิดทำให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆได้

การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ (Duffy & Atwater, 2005) โดยการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้แก่ การออกจากบ้าน การเลือกและการเตรียมตัวประกอบอาชีพ การมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น อาจแต่งงานและเริ่มต้นครอบครัวใหม่ของตนเอง และเพราะว่าการตัดสินใจครั้งนี้จะส่งผลถึง 50 ปีหรือมากกว่า การเปลี่ยนผ่านครั้งนี้จึงอาจส่งผลถึงความเครียดต่อบุคคลนั้นได้ (Lindgren, 2002; Duffy & Atwater, 2005) โดยการออกจากบ้านในที่นี้หมายถึงการออกมาใช้ชีวิตเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับครอบครัว หรือ พ่อแม่ผู้ปกครองของตนอีกต่อไป ทำให้บุคคลต้องรับผิดชอบต่อตนเองทั้งทางด้านความเป็นอยู่ของตนเองและการงานอาชีพของตนเองไปพร้อมๆกัน ผู้ที่ออกจากบ้านใหม่ๆต้องปรับตัวกับการชีวิตเดี่ยวหรือบางครั้งอาจต้องอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวของตนทำให้ต้องเกิดการปรับตัวเป็นอย่างมาก (Duffy & Atwater, 2005) ในสังคมไทยบัณฑิตจบใหม่ที่ต้องหางานทำไกลบ้านต้องเช่าห้องพักอยู่เองหรืออยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่อาจไม่รู้จักรักกันมาก่อน ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่และการรับผิดชอบตนเองที่มากขึ้นอาจส่งผลให้เกิดความเครียดจากการปรับตัวหรือความไม่สะดวกสบายใจในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่เองในช่วงแรกๆและค่อยๆปรับตัวกระทั่งอยู่ได้เองในที่สุด

3. พัฒนาการทางอาชีพและการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ (Career Development and Career Transition)

ตลอดช่วงชีวิตของคนเรากระบวนการที่สำคัญกระบวนการหนึ่งคือการพัฒนาการอาชีพ นับจากวัยเริ่มต้นรับผิดชอบตนเอง การหารายได้ด้วยตนเองเป็นครั้งแรกซึ่งบางคนอาจเริ่มเมื่ออยู่ในวัยรุ่น บางคนเริ่มต้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเมื่อจบการศึกษา หากแต่ทุกคนต้องสัมผัสกับการทำงาน หารายได้และเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวในชีวิต สำหรับสังคมตะวันตกเด็กบางคนเริ่มส่งหนังสือพิมพ์หรือทำงานเล็กๆน้อยๆเพื่อหารายได้เสริมสำหรับเรียนต่อ บางคนเริ่มทำงานจริงจังเมื่อเรียนจบมัธยมปลาย บางคนเริ่มต้นทำงานเมื่อเรียนจบวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ในประเทศไทยก็เช่นกันที่นิสิตนักศึกษาจำนวนมากที่จบการศึกษาและเริ่มต้นทำงานเป็นครั้งแรก พวกเขา

เหล่านั้นเผชิญกับความรับผิดชอบตนเองและเรียนรู้ที่จะอยู่รอดกับหน้าที่การงานและสังคมใหม่
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ตามแนวคิดของ Ginzberg, Ginsberg, Axelrad และ Herma (1951) นอกจากบุคคล
เริ่มต้นทำงานหรือคิดถึงเรื่องงานตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็ก พวกเขาเรียนรู้การงานของพ่อแม่และ
ผู้ปกครองพร้อมทั้งมีความฝันและจินตนาการแบบเด็กๆที่จะทำงานอย่างที่ได้เห็นและสัมผัสใน
ประสบการณ์ โดยสามารถแบ่งช่วงความสอดคล้องระหว่างช่วงวัยกับอาชีพการงานตลอดช่วงชีวิต
ของคน 3 ช่วงวัยได้แก่

1) วัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดกระทั่งก่อนอายุ 11 ปี เป็นช่วงแห่งจินตนาการของเด็กหรือ
เรียกว่า Fantasy เด็กๆจะเล่นจำลองการทำอาชีพและในช่วงปลายของขั้นนี้การเล่นจะกำหนด
อาชีพในฝันของเด็ก

2) อายุ 11-17 ปี หรือในช่วงวัยรุ่น กระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆทำให้วัยรุ่น
ชัดเจนขึ้น โดยรู้จักความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ ค่าตอบแทน ค่านิยมและมุมมอง
ทางด้านเวลา

3) อายุ 17 ปีขึ้นไปกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เกิดการประมวลความสนใจกับ
ประสิทธิภาพของตนได้และตกผลึกกระทั่งมีแบบแผนการงานของตน

โดยมีรายละเอียดในแต่ละช่วงดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1

ช่วงวัยที่สอดคล้องกับอาชีพการงานตามแนวคิดของกินซ์เบิร์ก

ช่วง	อายุ	ลักษณะ
จินตนาการ (Fantasy)	วัยเด็ก(ก่อนอายุ 11 ปี)	เล่นด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อทำความเข้าใจต่อโลก และก่อนจะจบช่วงนี้เด็กๆจะเล่นเพื่อทดลองการทำงาน
ทดลอง (Tentative)	วัยรุ่นตอนต้น(อายุ11-17 ปี)	กระบวนการเปลี่ยนผ่านดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากความเห็นคุณค่าของความต้องการของงาน ความเห็นคุณค่าของความสนใจ ความสามารถ ค่าตอบแทน ค่านิยมและมุมมองทางด้านเวลา
เป็นจริง (Realistic)	วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 17 ปี-วัยผู้ใหญ่ตอนต้น)	ปรับตัวให้เข้ากับความสามารถ สติปัญญาและความสนใจ มีการพัฒนาต่อเนื่องของค่านิยม มีทางเลือกด้านอาชีพที่เฉพาะเจาะจง ตกผลึกทางความคิดในด้านของรูปแบบการงาน

(ที่มา : Ginzberg ,Ginsberg, Axelrad & Herma (1951) อ้างถึงใน Zunker, 1998)

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าบุคคลมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการอาชีพโดยเกือบจะตลอดชีวิต โดยเริ่มต้นด้วยวัยเด็กที่ถึงแม้จะเป็นการเริ่มต้นจากการเล่นแต่ก็มักจะค่อยๆแทรกความสำคัญและความเป็นจริงในชีวิตผนวกเข้าไปเมื่อถึงวัยที่รู้เดียงสา โดยในวัยเด็กบางคนเลือกที่จะเล่นโดยจินตนาการอาชีพของตนไว้ใใจและแสดงออกถึงการละเล่นนั้นๆผ่านบทสนทนาและสถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้นด้วยจินตนาการของตนเอง หากแต่ต่อมาเมื่อเข้าถึงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่นแล้ว หลายคนอาจค่อยๆพัฒนาความเข้าใจในเรื่องอาชีพด้วยการค้นหาความต้องการของตนเอง ความสนใจและค่านิยมรวมถึงความสามารถที่จะทำอาชีพให้เป็นความจริงมากยิ่งขึ้น ในช่วงนี้ยังเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านในการศึกษาที่เด็กนักเรียนจะต้องเลือกวิชาเลือกหรือวิชาเฉพาะสาขาเพื่อเติบโตสู่การเลือกอาชีพในอนาคต

ในประเทศไทยบุคคลในวัยเด็กและวัยรุ่นกำลังเลือกเรียนแผนกวิชาในชั้นมัธยมต้น มัธยมปลายและเลือกเรียนพิเศษเพื่อเข้ามหาวิทยาลัย เรียกว่าเป็นช่วงสำคัญอย่างมากกับชีวิตของบุคคลที่เดียว และเมื่อก้าวพ้นสู่วัย 17 ปีขึ้นไปกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พวกเขาเหล่านั้นจะต้องรู้ว่าตนเองชอบอะไร สนใจอะไร และมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาไปสู่การงานอาชีพที่จะต้องสร้างเป็นงานหลักเพื่อหารายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวต่อไป

นอกจาก Ginzberg (1951) แล้วนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงอีกท่านที่ให้ความสนใจกับเรื่องของพัฒนาการมนุษย์และพัฒนาการทางอาชีพคือ Super (1972) ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงชีวิตและพื้นที่ชีวิต (Life-Span, Life-Space) ซึ่งเชื่อมโยงกับอาชีพที่น่าสนใจ และหนึ่งในนั้นคือเรื่องของอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ที่กล่าวถึงการตระหนักรู้โลกทางการงาน คือ ยิ่งคนเรามีความรู้ ทักษะและประสบการณ์มากขึ้นเท่าไร อัตมโนทัศน์ทางอาชีพยิ่งแจ่มชัดมากขึ้น นอกจากนี้เขายังได้ศึกษาและสร้างขั้นตอนพัฒนาการทางอาชีพ (Vocational Development Stage) ซึ่งจะอธิบายถึงการเจริญเติบโตของบุคคลอันเนื่องมาจากการตัดสินใจในการเรียนรู้สำรวจ กำหนดและดำรงวิชาชีพไว้ 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเจริญเติบโต (Growth) อายุระหว่างแรกเกิด กระทั่งถึง 14 หรือ 15 ปี เป็นช่วงแห่งการพัฒนาความสามารถ ทศนคติ ความสนใจและความต้องการอันเกี่ยวเนื่องกับอัตมโนทัศน์
2. ขั้นสำรวจ (Exploratory) อายุ 15-24 ปี เป็นช่วงแห่งการทดลองแต่อาจจะไม่ถึงขั้นสิ้นสุดหรือขั้นตัดสินใจ
3. ขั้นเริ่มประกอบอาชีพที่ถาวร (Establishment) อายุ 25-44 ปี เป็นช่วงทดลองและทำให้มั่นคงกับประสบการณ์การทำงาน
4. ขั้นมีความมั่นคงในการประกอบอาชีพ (Maintenance) อายุ 45-64 ปี เป็นช่วงการปรับตัวต่อเนื่องเพื่อพัฒนาการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่และสถานการณ
5. ขั้นเสื่อมหรือใกล้สิ้นสุด (Decline) อายุ 64 ปีขึ้นไป เป็นช่วงก่อนเกษียณ ลดการทำงานและผลงาน ก่อนที่จะเกษียณอายุจากการทำงาน (Issacson, 1985 อ้างถึงใน Zunker, 1998)

จะเห็นได้ว่าแต่ละขั้นของช่วงอายุนั้นบุคคลมีความเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของอายุและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลในวัยเด็กเป็นเพียงผู้เฝ้ามองและสร้างอัตมโนทัศน์ของตนในจินตนาการกระทั่งเมื่อเติบโตจึงจะค่อยๆพัฒนาสู่ความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนคล้ายคลึงกันกับทฤษฎี

ของ Ginzberg (1951) ที่ได้กล่าวมาในตอนต้นแล้ว ต่อมาเมื่อเจริญเติบโตกระทั่งรู้ความดีแล้ว บุคคลเริ่มที่จะสำรวจภาวะความเป็นไปได้ของตนต่อการทำงานอาชีพนั้นๆ เพื่อเตรียมพร้อมไปสู่ ในช่วงตัดสินใจที่จะทดลองทำอย่างจริงจังเมื่อถึงวัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและกำหนดความเป็นไปได้ของตนเองผ่านการทำงานที่เลือกแล้วและกระทำมันอย่างจริงจังและมั่นคงต่อมากะทั่งการทำงานถึงจุดที่เจริญเติบโตด้วยยศ ตำแหน่งหน้าที่และอาวุโสจึงได้มีการเริ่มปรับตัวต่อเนือง เพื่อตอบสนองต่อพัฒนาการดังกล่าวและที่สุดเมื่ออยู่ในช่วงสูงสุดแล้วก็ต้องพบกับความเสื่อมถอย นั่นคือการต้องเตรียมรับมือกับการหมดยศเกียรติและตำแหน่งกลายเป็นผู้ใหญ่วัยเกษียณที่ไม่ได้ทำงานเหล่านั้นอีกต่อไป (Zunker, 1998)

เพื่อแสดงลักษณะโดยทั่วไปของมนุษย์ในช่วงแต่ละเวลา Super (1972) ได้พัฒนาทฤษฎี พัฒนาการทางอาชีพที่จะมีภาพลักษณ์และมุมมองรวมถึงการปฏิบัติตนต่อการแสวงหาอาชีพและการอยู่กับอาชีพนั้นๆตามช่วงวัย อันจะอธิบายได้ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2

ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์

ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ	อายุ	ลักษณะโดยทั่วไป
ช่วงการก่อตัวของความสนใจในอาชีพ (Crystallization)	14-18 ปี	เป็นช่วงที่สร้างเป้าหมายทางอาชีพผ่านการตระหนักรู้ ความบังเอิญ ความสนใจ ค่านิยมและวางแผนเพื่อสิ่ง ที่อาชีพต้องการ
ช่วงการพัฒนาความสนใจ ในอาชีพที่เฉพาะเจาะจง (Specification)	18-21 ปี	เป็นช่วงเคลื่อนย้ายจากการทดลองอาชีพมาสู่ ความจำเพาะเจาะจงมากขึ้น
ช่วงการพัฒนาความสนใจ ในอาชีพอย่างมั่นคงขึ้น (Implementation)	21-24 ปี	เป็นช่วงที่สำเร็จการฝึกฝนสำหรับอาชีพมาสู่การเข้าสู่ ตลาดแรงงาน
ช่วงการประกอบอาชีพ อย่างถาวร (Stabilization)	24-35 ปี	เป็นช่วงยืนยันความต้องการทางอาชีพจาก ประสบการณ์การทำงานที่ได้พบและใช้ความสามารถ พิเศษตัดสินใจอาชีพที่เหมาะสม
ช่วงการสร้างความก้าวหน้า และความมีเกียรติในอาชีพ ที่ตนประกอบ (Consolidation)	35 ปีขึ้นไป	เป็นช่วงแห่งการตั้งมั่นในอาชีพ โดยความ เจริญก้าวหน้า ตำแหน่งหน้าที่และความอาวุโส

(ที่มา : Super 1972 อ้างถึงใน Zunker, 1997)

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าบุคคลมีความเปลี่ยนแปลงในการให้ความจำเพาะเจาะจงต่ออาชีพและเรียนรู้อาชีพและตนเป็น 5 ขั้นตอนด้วยกันกล่าวคือ

- 1) ในช่วงอายุ 14-18 ปี เป็นช่วงแห่งการก่อตัวของความสนใจในอาชีพ (Crystallization) อันเป็นช่วงที่บุคคลสร้างเป้าหมายทางอาชีพโดยผ่านการตระหนักรู้ ความสนใจ

ค่านิยมหรือบางครั้งเกิดจากความบังเอิญทำให้เรียนรู้วิชาชีพและเริ่มวางแผนเพื่อเติมเต็มสิ่งที่อาชีพต้องการ อาทิตการเรียนพิเศษเพิ่มเติม การฝึกฝนหรือเข้าฝึกอบรมตามสถาบันต่างๆเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่วิชาชีพนั้นๆต้องการ

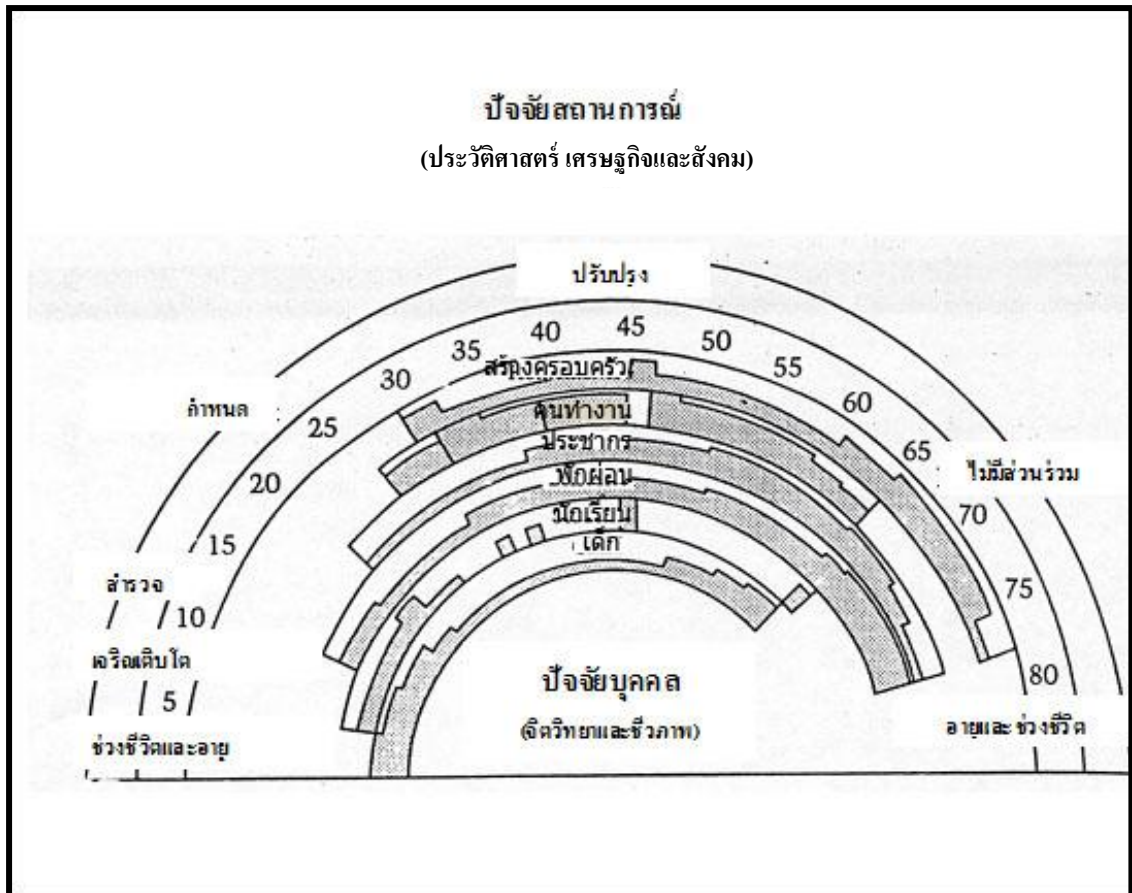
2) ในช่วงอายุ 18-21 ปี เป็นช่วงแห่งการพัฒนาความสนใจในอาชีพที่เฉพาะเจาะจง (Specification) เป็นช่วงที่พ้นจากการวางแผนมาสู่การทำความฝันเป็นความจริง ก้าวออกจากเวทีทดลองมาสู่เวทีแห่งความเป็นจริงมากขึ้น โดยอาจเริ่มฝึกงาน หรือเริ่มเรียนในสิ่งที่จำเพาะเจาะจงมากขึ้น

3) ในช่วงอายุ 21-24 ปี เป็นช่วงแห่งการพัฒนาความสนใจในอาชีพอย่างมั่นคงขึ้น (Implementation) เป็นช่วงที่บุคคลจะสำเร็จจากการฝึกฝนและเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างจริงจัง

4) ในช่วงอายุ 24-35 ปี เป็นช่วงแห่งการการประกอบอาชีพอย่างถาวร (Stabilization) เป็นช่วงการยืนยันการดำรงอยู่ในอาชีพนั้นๆหรือค้นพบความสามารถพิเศษจากประสบการณ์การทำงานเพิ่มเติมอันจะนำมาสู่ความเจริญก้าวหน้าในขั้นต่อไป

5) ในช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป เป็นช่วงแห่งการสร้างความก้าวหน้าและความมีเกียรติในอาชีพที่ตนประกอบ (Consolidation) เป็นช่วงที่บุคคลจะเจริญก้าวหน้าทางอาชีพการงานมียศตำแหน่งสูงขึ้น มีอาวุโสมากขึ้นทำให้เกิดการตั้งมั่นอยู่ในอาชีพนั้นๆต่อไป

นอกจากนี้ Super (1980, 1990, 1992) ยังได้มีการอธิบายขั้นตอนของการเปลี่ยนผ่านไว้ โดยใช้รูปภาพครึ่งวงกลมในชื่อว่า "Life Rainbow" ซึ่งจะอธิบายช่วงชีวิตและพื้นที่ชีวิตได้อย่างชัดเจน กล่าวคือชีวิตของคนเรามีช่วงแห่งการทับซ้อนของหน้าที่และความรับผิดชอบได้หลายอย่างด้วยกัน และบางช่วงอายุ อาทิตวัยเด็กนั้นคนเรามีชีวิตเป็นลูกเพียงอย่างเดียว ก่อนที่จะเข้าเรียนจึงมีหน้าที่เรียนและเป็นลูก และเมื่อโตขึ้นมาอีกเริ่มมีงานอดิเรกยามว่างแต่ยังคงต้องเรียนและเป็นลูก ต่อจากนั้นก็โตอาจมีหน้าที่เป็นพลเมืองในขณะที่หน้าที่อื่นยังคงอยู่ จากนั้นก็เริ่มทำงานและสร้างครอบครัวขณะที่หน้าที่อื่นอาจจะยังคงอยู่ ดังภาพ



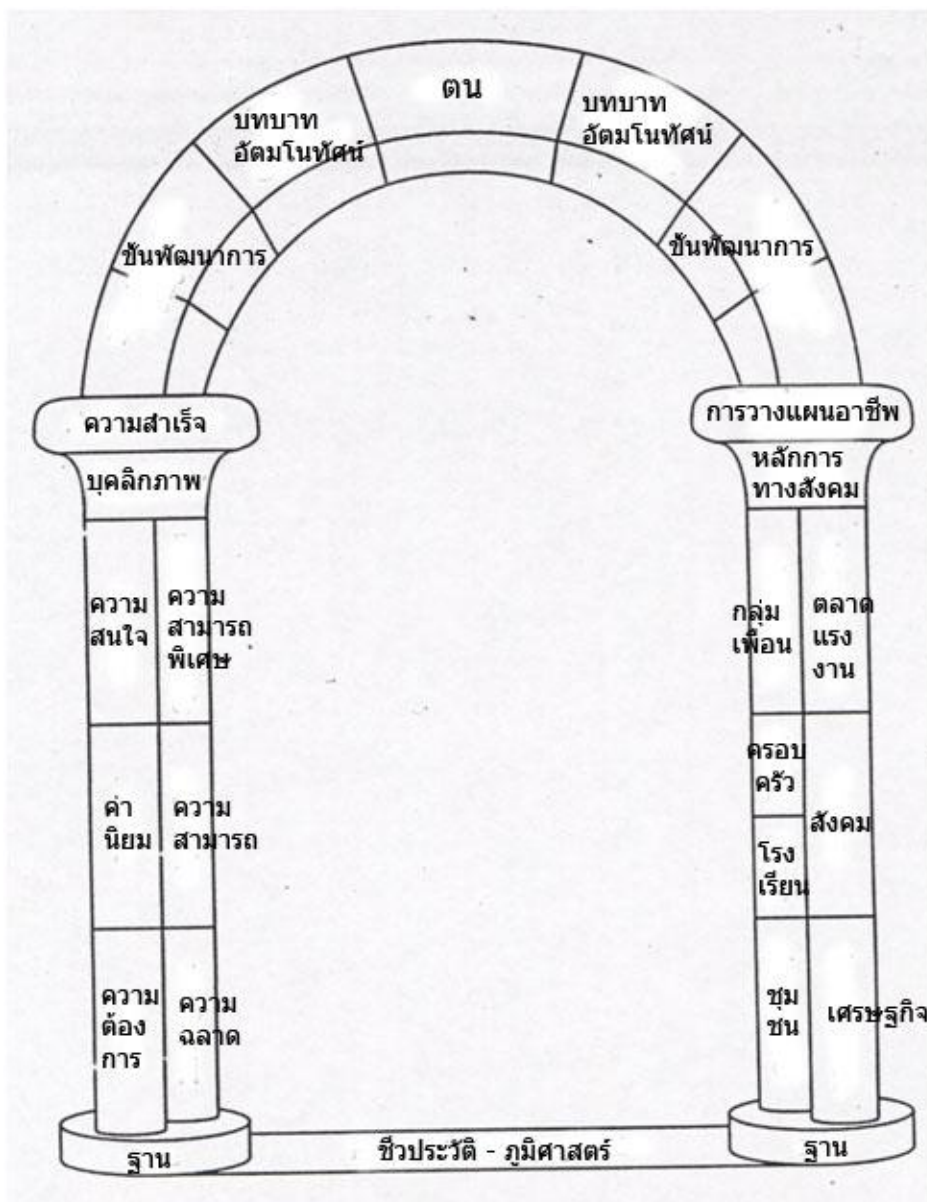
ภาพที่ 2 ชีวิต - สายรุ้งทางอาชีพ: ทบทวนชีวิตที่มีลักษณะเป็นแผนในพื้นในชีวิต

(ที่มา : Donald Super, 1980, 1990, 1992 อ้างถึงใน Sharf, 2010 : 254)

จากภาพที่ 2 จะเห็นได้ว่าในแต่ละช่วงชีวิตนั้น บุคคลจะมีหน้าที่ที่ทับซ้อนกันอยู่มากกว่าหนึ่งหน้าที่ กล่าวคือในช่วงวัยเด็กนั้นบุคคลมีหน้าที่ที่จะต้องเจริญเติบโตเพียงอย่างเดียวไปจนกระทั่งอายุครบ 5 ปี จากนั้นจะเริ่มมีหน้าที่ของการเป็นนักเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องและต้องทำหน้าที่นั้นๆไปเรื่อยๆ โดยอาจจะมีการหยุดลงบ้างหากแต่ก็ยังคงมีการดำเนินต่อไปอีกจนกระทั่งถึงอายุ 65 ปี ในขณะเดียวกัน ตั้งแต่อายุ 10 ปีกระทั่งถึงอายุ 80 ปีบุคคลจะมีช่วงเวลาพักผ่อนรวมอยู่โดยตลอด และเมื่อถึงวัย 20 ปีบุคคลจะมีหน้าที่การเป็นพลเมืองเพิ่มขึ้นซึ่งหน้าที่พลเมืองนี้จะดำรงอยู่ตลอดจนชั่วชีวิตหรือในภาพข้างต้นอาจเขียนระบุไว้เพียงก่อนวัย 80 ปี เมื่อเริ่มเข้าสู่วัย 24-25 ปีบุคคลจะมีหน้าที่การทำงานเข้ามามีส่วนร่วมกับชีวิตและเขาเหล่านั้นจะต้องทำงานต่อไปกระทั่งถึงอายุ 65 ปีและนอกจากนี้พวกเขายังมีหน้าที่สร้างครอบครัวเมื่อถึงวัย นั่นคือประมาณ 30 ปี กระทั่งหมดสิ้นอายุขัยซึ่งในภาพข้างต้นแสดงไว้ถึงอายุประมาณ 80 ปี

ข้อสังเกตประการหนึ่งคือช่วงชีวิตของบุคคลๆหนึ่งนั้นมีทั้งหน้าที่ๆจะจบสิ้นในเวลา และมีบางหน้าที่ๆไม่มีวันจบสิ้น เช่นหน้าที่พลเมืองและหน้าที่สร้างครอบครัว หากแต่ก็มีบางหน้าที่ๆไม่ต้องอาศัยเวลามากนักและจบสิ้นได้เช่นการเรียนที่มีลักษณะที่ไม่ต่อเนื่องหรือหน้าที่การทำงานที่เริ่มขึ้นเมื่อวัย 25 และจบสิ้นเมื่อถึงวัยเกษียณ

นอกจากนี้เพื่อเชื่อมโยงความเข้าใจในหน้าที่ชีวิตกับภาวะต่างๆที่เข้ามาในชีวิตในช่วงต้นของยุค 1990 Super (1990) ออกแบบ “Archway Model” เพื่อแสดงภาวะต่างๆของหน้าที่ชีวิตของประสบการณ์บุคคลภายในช่วงชีวิตหนึ่ง แผนภาพ Archway Model อธิบายปัจจัยในการพัฒนาทางอาชีพของบุคคลทางด้านประวัติชีวิต จิตใจ เศรษฐศาสตร์และสังคม โดยพื้นฐานของคน คำจูนจิตใจของเขา กล่าวคือ การเงิน สังคม โรงเรียน ครอบครัวและอื่นๆ อีกส่วนคือความสามารถ ความต้องการ ค่านิยม ความสนใจ ทักษะคิดที่เป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพของคน (Zunker, 1998)



ภาพที่ 3 ซุ้มทางเดินแห่งปัจจัยการงานอาชีพร่วมกับตน

(ที่มา : Donald Super, 1980 อ้างถึงใน Sharf, 2010 : 196)

จากภาพจะเห็นได้ว่าบุคคลมีพื้นฐานชีวิตอยู่บนประวัติและถิ่นที่อยู่ของตน โดยมี "ตน" หรือ "self" เป็นศูนย์กลางส่วนโค้งของประตูซึ่งอาจหมายถึงความสำคัญ และหากมองจากฐานด้านซ้ายขึ้นมาจะพบเสาต้นแรกบ่งบอกถึงความต้องการ (Needs) ค่านิยม (Values) ความสนใจ (Interest) และเสาต้นที่ 2 ระบุ ความฉลาด (Intelligence) ความสามารถ (Aptitude) และความสามารถพิเศษ (Special Aptitude) ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นบุคลิกภาพ (Personality) และ

ความสำเร็จ (Achievement) ที่ยอดเสา ส่วนอีกฝั่งมีเสาต้นแรกเป็น เศรษฐกิจ(The Economy) สังคม (Society) และตลาดแรงงาน (Labour Market) และเสาที่ 2 คือชุมชน (Community) โรงเรียน (School) ครอบครัว (Family) และกลุ่มเพื่อน (Peer Groups) ทั้งหมดนี้รวมกันที่หลักการทางสังคม (Social Policy) และการวางแผนอาชีพ (Employment Practices) เสาทั้งสี่ตั้งค้ำจุน “ตน” บทบาทของอัตมโนทัศน์(Self-Concepts)และขั้นพัฒนาการ (Development Stage) อยู่ โดยจะอธิบายได้ว่า “ตน”เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาบทบาทในชีวิตโดยมีพื้นฐานของพัฒนาการต่างๆดังต่อไปนี้ คือด้านความสำเร็จและบุคลิกภาพนั้น มีความต้องการ ค่านิยม ความสนใจ ความฉลาด ความสามารถ และความสามารถพิเศษ เป็นพื้นฐาน ส่วนการวางแผนอาชีพ และหลักการทางสังคมนั้นมีพื้นฐานจาก เศรษฐกิจ สังคม ตลาดแรงงาน ชุมชน โรงเรียน ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน เป็นหลัก โดยทั้งหมดนี้มีรากฐานเดียวกันคือประวัติชีวิตและถิ่นที่อยู่ของตน (Super, 1990; Patton & McMahon, 1998; Sharf, 2010)

นอกจาก Super แล้วผู้ที่ให้ความสนใจกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพอีกคนหนึ่งซึ่งกำลังเป็นที่รู้จัก ได้แก่ Mark Savickas (2005) ผู้พัฒนาทฤษฎีโครงสร้างอาชีพมาจากการศึกษาทฤษฎี Typology ของ Holland และทฤษฎี Life-Span, Life-Space ของ Super โดย Savickas สร้างมุมมองทฤษฎีจากมุมมองโครงสร้างของสังคม เขามองดูหกเหลี่ยมของ Holland และขั้นตอนชีวิตของ Super ว่าเป็นโครงสร้างทางสังคม โดยไม่มองว่านักวิทยาศาสตร์นั้นเหนือกว่าผู้รับการศึกษา (Sharf, 2010) Savickas กล่าวว่าบุคคลจะสร้างโครงสร้างอาชีพของตนโดยให้ความหมายกับพฤติกรรมทางอาชีพและเห็นว่าการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นเป็นสิ่งสำคัญ (Savickas, 2005 อ้างถึงใน Sharf, 2010) โดยความสำคัญอยู่ที่การปรับตัวมากกว่า การเติบโตในขั้นหนึ่งของชีวิต ซึ่ง“บุคคลเป็นผู้เลือกและพัฒนาเรื่องราวของชีวิตของตน อาชีพคือโครงสร้างที่บุคคลสร้างขึ้น” (Savickas, 2005)

ในมิติของการปรับตัวทางอาชีพ Savickasให้ความสำคัญกับทั้งกระบวนการการปรับตัว และกำลังสติปัญญาในการพัฒนาการปรับตัวทางอาชีพ โดยมุ่งใช้เพื่อทุกการปรับตัวในช่วงชีวิต มิใช่เฉพาะการปรับตัวจากชีวิตการเรียนสู่การทำงานเท่านั้น แต่สามารถใช้ได้กับทุกช่วงวิกฤตการณ์ในการทำงานหรือช่วงปัญหาอื่นๆทางอาชีพได้ โดยสำหรับ Savickas แล้ว การปรับตัว

ทางอาชีพเป็นโครงสร้างที่แสดงว่าคุณคล้อยมือกับการทำงานในปัจจุบันและวิกฤตการณ์เหล่านั้นอย่างไร

Savickas(2005) ได้อธิบายถึงรายละเอียดของทฤษฎีการปรับตัวทางการอาชีพของเขาอันจะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยจัดการกับอัตมโนทัศน์ของบุคคลที่มีต่องานที่ทำอยู่หรือความต้องการอื่นๆและการเตรียมพร้อมรับมือต่ออุปสรรคของบุคคล โดยมีรายละเอียดต่างๆดังต่อไปนี้

1) ความกังวล หรือความสนใจ (Concern) เวลาที่บุคคลเริ่มกังวลเกี่ยวกับความไม่เอาใจใส่หรือการไม่ลงมือทำของตัวเองต่อเรื่องการเลือกอาชีพหรือการปรับตัวกับการทำงาน พวกเขาจะเกิดคำถามกับตัวเองว่า “พวกเขาจะมีอนาคตหรือไม่?” และเมื่อพวกเขาเริ่มให้ความสนใจกับอนาคตก็จะเริ่มวางแผนและเตรียมการ

2) การควบคุม (Control) บางครั้งบุคคลมีการควบคุมตนเองน้อยและไม่ค่อยมีความตัดสินใจแน่แน่วที่จะเลือกและมักเกิดคำถามกับตัวเองว่าจะควบคุมอนาคตของตนได้หรือไม่? หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือช่วยเหลือให้ผู้รับบริการมีทักษะการตัดสินใจได้เพิ่มขึ้น

3) ความอยากรู้ (Curiosity) บุคคลอยากรู้อนาคตของตน พวกเขาจะเริ่มตั้งคำถามและสงสัยว่าตนเองเลือกถูกหรือไม่ ในเรื่องนี้เรื่องที่สำคัญที่สุดคือการสำรวจความต้องการที่แท้จริงนั้นให้เกิดขึ้นให้ได้และทำให้เกิดการปฏิบัติ

4) ความมั่นใจ (Confidence) แม้ว่าบุคคลจะมีการสำรวจและทำตามแผนที่วางไว้แล้วแต่บางครั้งก็ยังคงเกิดความไม่มั่นใจในตนเองและมีคำถามเกิดขึ้นว่า ตนเองจะสามารถทำเช่นนั้นได้หรือไม่ และพวกเขาอาจพยายามมองหาปัญหาและพยายามแก้ไขมัน และเมื่อพวกเขาแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

4. การเผชิญปัญหา(Coping)

เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลแต่ละคนมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไป บางคนยอมแพ้และหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัว บางคนเลือกที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือบางคนอาจพยายามแก้ไขโดยจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่กำลังเผชิญ

Lazarus และ Folkman (1984 อ้างถึงใน ภัทริยา อ่อนทองกลาง, 2550)ให้ความหมายของการเผชิญปัญหา(Coping)ว่าเป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของบุคคลทั้งภายนอกและภายใน โดยความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่องและจะจัดการได้เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล อันประกอบด้วย

- 1) กระบวนการของพัฒนาการในการจัดการกับปัญหาเป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 2) การผสมผสานกับระหว่างความคิดและการกระทำซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นความสามารถในการหาหนทางที่เป็นไปได้และแก้ปัญหาได้จริง
- 3) ความแตกต่างในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ตีความและจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันของบุคคล

ตามแนวคิดของ Lazarus (1993, 2000 อ้างถึงใน Santrock, 2006) บุคคลจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 2 แบบ คือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem-Focused) และ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์(Emotion-Focused)

- 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นกลวิธีที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่ปัญหาสาเหตุแห่งความเครียดให้คลี่คลายลงโดยพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา สาเหตุและหาทางออกที่เป็นไปได้ โดยมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่สถานการณ์หรือปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตนเอง
- 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นกลวิธีจัดการกับปัญหาด้วยการใช้กระบวนการทางปัญหาหรือการควบคุมอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้คลี่คลายลง

กระบวนการในการเผชิญปัญหาแบ่งได้เป็น 3 ประการดังต่อไปนี้

- 1) การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด(Occurrence of Potential Stressful event) คือการที่เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมักพบว่าเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวบุคคลจะไม่สามารถประเมินได้ว่าตนเองจะควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้หรือไม่ ในที่นี้หากเกิดเหตุการณ์ที่เคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีหรือเหตุการณ์ที่คาดหมายได้ว่าจะเป็นอันตราย

แก่ตน หรือเหตุการณ์ที่อาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งใหญ่แก่ชีวิตก็สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

2) การประเมินทางปัญญาขั้นต้น(Primary Appraisal) คือการประเมินขั้นต้นของบุคคลเมื่อประสบกับเหตุการณ์โดยทั่วไปเพื่อประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นอย่างไร พร้อมทั้งตัดสินใจว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ โดยบุคคลจะประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ลักษณะที่ไม่เกี่ยวกับตน ลักษณะที่มีประโยชน์และเป็นผลดีแก่ตน และลักษณะที่เต็มไปด้วยความยุ่งยากหรือความเครียดต่อตน โดยหากการประเมินเป็นไปตามลักษณะของสิ่งที่เต็มไปด้วยความยุ่งยากหรือความเครียดต่อตนนั้นบุคคลจะประเมินเหตุการณ์เหล่านั้นออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ประเมินในทางลบว่าอันตรายหรือสูญเสีย(Harm/Loss) ประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม(Threat) หรือเป็นการประเมินเหตุการณ์ในด้านบวกว่าท้าทาย(Challenge)ซึ่งในเหตุการณ์เพียงการณ์เดียวบุคคลสามารถประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะ

3) การประเมินทางปัญญาขั้นที่ 2 (Secondary Appraisal) คือเมื่อบุคคลประเมินผลว่าเป็นอันตรายอาจก่อความสูญเสีย คุกคามหรือท้าทายแล้วนั้น บุคคลจะเริ่มถามกับตนเองว่า”ฉันจะสามารถทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง” อันเป็นการประเมินความสามารถของตนรวมทั้งหาแหล่งให้ความช่วยเหลือต่างๆเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา(ภักทริยา อ่อนทองหลวง, 2550)

Carver, Scheier และ Weintraub(1989) ได้ใช้ทฤษฎีของ Folkman และ Lazarus(1978) ในการศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาและรูปแบบการกำกับตนเอง(Self-Regulation) เป็นหลัก และได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 14 วิธีการดังต่อไปนี้

- 1) การลงมือเผชิญปัญหา (Active Coping) คือการแก้ปัญหาโดยลงมือจัดสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด
- 2) การวางแผน(Planning) คือการคิดหาวิธีการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยคิดขั้นตอนในการกระทำ วางแผนและหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้ที่ดีที่สุด
- 3) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of Competing Activities) คือการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง

- 4) การชะลอการเผชิญปัญหา(Restaint Coping) คือการรอให้เกิดโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ
- 5) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่ช่วยเหลือ(Social Support Seeking For Instrumental Reasons) คือการขอความช่วยเหลือทางสังคมด้วยการขอคำปรึกษาขอข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบปัญหาเช่นเดียวกันมาก่อน
- 6) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ(Social Support Seeking For Emotional Reasons)คือการพูดระบายความรู้สึกและความทุกข์เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นในคำปลอบโยนและความเข้าใจจากผู้อื่น
- 7) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการพัฒนา(Positive Reinterpretation and Growth) คือการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์โดยมองสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในแง่บวก ซึ่งไม่เพียงจะลดความทุกข์ได้หากยังสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ที่ได้รับได้อีกด้วย
- 8) การพึ่งศาสนา(Turning to Religion) คือการใช้ศาสนาเป็นส่วนช่วยเหลือทางจิตใจ เช่นการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ
- 9) การยอมรับ(Acceptance) คือการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
- 10) การปฏิเสธ(Denial) คือการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและทำให้รู้สึกเครียดเป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น
- 11) การระบายออกทางอารมณ์(Focus on Venting of Emotions) คือการให้ความสนใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป
- 12) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม(Behavioral Disengagement) คือการลดความพยายามที่จะเผชิญกับปัญหาหรือละทิ้งความพยายามในการแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- 13) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด(Mental Disengagement) คือการลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงปัญหา วิธีการแก้ปัญหาหรือการเผชิญกับปัญหา

14) การใช้สุราและ/หรือยา(Alcohol and/or Drug Use)(ภัทริยา อ่อนทองหลาง, 2550)

นอกจากนี้ สุภาพรพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2544) ได้ทำการพัฒนาแบบทดสอบที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาโดยยึดทฤษฎีของ Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1989) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนาดังกล่าวจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier และ Weintraub(1989) และ Frydenbegr และ Lewis (1993) การวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook และ Happner ซึ่งมีโครงสร้างอันเป็นวิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหา 18 ด้าน ดังนี้

- 1) การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา(Active Coping) คือการลงมือจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเพื่อแก้ปัญหาโดยตรง
- 2) การวางแผน(Planing)คือการคิดหาวิธีการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหอย่างเป็นขั้นตอน รวมถึงขั้นตอนในการดำเนินการนำไปปฏิบัติ
- 3) การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน(Work Hard and Archive) คือการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
- 4) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of Competing Activities) คือการระงับสิ่งที่เข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญกับปัญหาอย่างเต็มที่
- 5) การชะลอการเผชิญปัญหา(Restaint Coping) คือการรอโอกาสเหมาะจึงจะลงมือทำ
- 6) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต(Positive Reinterpretation and Growth) คือการจัดการกับปัญหาด้วยการมุ่งมองในแง่บวกและเรียนรู้ประสบการณ์
- 7) การยอมรับ(Acceptance)คือการยอมรับความจริงตามที่เกิดขึ้น
- 8) การหาทางผ่อนคลาย(Relaxation) คือการทำกิจกรรมที่ชอบ หากความเพลิดเพลินเพื่อพักผ่อนคลายใจ
- 9) การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to Belong) คือการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและเห็นความสำคัญของสัมพันธภาพ

- 10) การแสวงหาการสนับสนุนเพื่อแก้ไขปัญหา(Seeking Social Support) คือการขอคำปรึกษา ขอข้อมูลรายละเอียด หรือขอทราบแนวทางปฏิบัติในการเผชิญปัญหาจากผู้เชี่ยวชาญ
- 11) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ(Seeking Emotional Social Support) คือการพูดระบายใจ เพื่อขอความเห็นใจ การปลอบโยน รวมถึงการหาที่พึ่งทางใจ อื่นๆเช่น ศาสนา
- 12) การปฏิเสธ(Denial) คือการปฏิเสธความจริงและไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 13) การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม(Behavioral Disengagement)คือการลดความพยายามที่จะเกี่ยวข้องกับปัญหา
- 14) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด(Mental Disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์โดยหันไปทำอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
- 15) การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว(Keep to Self) คือการไม่เปิดเผยความคิด ความรู้สึกให้ผู้อื่นรับรู้
- 16) การตำหนิตนเอง(Self-Blame) คือการกระทำที่แสดงออกถึงการลงโทษตนเอง ตำหนิตนเอง
- 17) การเป็นกังวล(Worry) คือการแสดงถึงความกังวลใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- 18) การระบายอารมณ์ (Focus on Venting of Emotion) คือการใส่ใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกนั้นๆต่อสิ่งต่างๆอาจทำให้หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้น เช่น การร้องไห้ หงุดหงิด เป็นต้น

5. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Research)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา หมายถึง การวิจัยที่มุ่งศึกษาไปที่ชีวิตของปัจเจกบุคคลและบรรยายความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นเป็นมโนทัศน์หรือปรากฏการณ์ (Cresswell, 2007) โดยมุ่งเน้นไปที่การบรรยายความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการวิจัยในประสบการณ์ภายใต้ปรากฏการณ์นั้นๆและศึกษาสถานการณ์ใน

ชีวิตประจำวันจากทัศนะของผู้ที่ได้ประสบกับสถานการณ์นั้นโดยตรง (Becker, 1992 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2550)

Cohen (2000) กล่าวว่า “การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามักจะใช้สำหรับตอบคำถามเกี่ยวกับความหมาย การวิจัยแบบนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับความเข้าใจประสบการณ์ในชีวิตตามความเข้าใจของคนผู้ซึ่งได้ประสบกับมันมาด้วยตนเอง” (Cohen, 2000 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2550)

บุคคลมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของประสบการณ์ ความคิดและความหมายที่แต่ละคนจะให้กับปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยามุ่งทำความเข้าใจกับความหมายของผู้กระทำนั้นต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้น อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของปัจเจกบุคคล โดยปรากฏการณ์วิทยาถือว่าถ้าเราอยากจะเข้าใจว่าทำไมคนจึงทำสิ่งนั้นสิ่งนี้หรือทำไมเขาถึงได้กระทำในสิ่งที่ได้กระทำลงไป เราต้องเข้าใจก่อนว่าคนให้ความหมายต่อสิ่งต่างๆอย่างไรและให้ความหมายต่อการกระทำในเรื่องๆนั้นอย่างไร (ชาย โพธิสิตา, 2550) โดยวัตถุประสงค์พื้นฐานของปรากฏการณ์วิทยาคือค้นหาประสบการณ์ส่วนบุคคลกับปรากฏการณ์เพื่อพรรณนาถึงแก่นแท้ของสิ่งที่เกิดขึ้น (Cresswell, 2007) ซึ่งผู้สอบถามจะสะสมข้อมูลจากบุคคลที่มีประสบการณ์กับปรากฏการณ์นั้นๆและพัฒนาองค์ความรู้ต่างๆจากใจความที่ได้จากประสบการณ์ของปัจเจกบุคคลเพื่อบรรยายว่าเขาประสบกับ“อะไร”และ“อย่างไร” (Moustakas, 1994 อ้างถึงใน Cresswell, 2007)

แนวคิดและความเป็นมาของปรากฏการณ์วิทยา

ก่อนจะเข้าสู่กระบวนการทางปรากฏการณ์วิทยา ปรากฏการณ์วิทยาเป็นส่วนประกอบของปรัชญาเข้มข้นมาก่อนโดยมาจากการเขียนอันหนักแน่นของนักคณิตศาสตร์ชาวเยอรมัน นามว่า Edmund Husserl (1859-1938) ที่สร้างปรากฏการณ์วิทยาเชิงอภิปรัชญา (Transcendental phenomenology) ที่มุ่งเน้นอธิบายความหมายของประสบการณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากจิตใต้สำนึก ต่อจากนั้นก็มีผู้มาขยายความเพิ่มขึ้น ได้แก่ Heidegger, Sartre, และบุคคลสำคัญอย่าง Merleau-Pontydy ที่นำเสนอแนวทางปรากฏการณ์วิทยาแนวอัตถิภาวะ (Existential phenomenology) ที่

มุ่งวิเคราะห์ภาวะที่มีที่เป็นของมนุษย์และสิ่งต่างๆ Heidegger กับปรากฏการณ์วิทยาแนวอรรถปริวรรต (Hermeneutic phenomenology) ที่มุ่งตีความหมายของประสบการณ์ชีวิตเป็นหลักและแนวคิดของ Schultz กับแนวความคิดปรากฏการณ์วิทยาเชิงสังคม (Cresswell, 2007; ชาย โพรธิตา, 2550)

Cresswell (2007) พยายามศึกษาหาความแตกต่างระหว่างปรัชญากับปรากฏการณ์วิทยา โดยตามกรอบความคิดของนักปรากฏการณ์วิทยาทั้งหลายและพบว่าแนวคิดทางปรัชญานั้นถูกผนวกกรวมเข้ากับแนวคิดทางปรากฏการณ์วิทยาหรือจะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันก็ได้ โดยแนวคิดทางปรัชญานั้นมีพื้นฐานในการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของบุคคลและมองว่าประสบการณ์เหล่านั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึก โดยพัฒนาใจความเหล่านั้นด้วยการพรรณนาประสบการณ์ โดยไม่อธิบายหรือวิเคราะห์ ซึ่งนี่คือสิ่งที่ Moustakas (1994) กล่าวถึง

Cresswell (2007) ได้กล่าวถึงประเภทของปรากฏการณ์วิทยาไว้ 2 ประเภทคือ ปรากฏการณ์วิทยาแนวอรรถปริวรรต (Hermeneutic phenomenology) ของ Max van Manen (1990) และปรากฏการณ์วิทยาเชิงอรรถปริวรรต (Empirical, Transcendental or Psychological Phenomenology) ของ Moustakas (1994) ซึ่ง Cresswell (2007) ได้กล่าวถึงสิ่งที่นักวิจัยต้องทำโดยยึดข้อมูลของ Van Manen ไว้ดังนี้ คือ ผู้วิจัยต้องมุ่งไปที่ปรากฏการณ์ก่อนและผู้วิจัยสนใจในเรื่องนั้นอย่างจริงจัง จากนั้นในกระบวนการจึงสะท้อนใจความว่าอะไรคือธรรมชาติของสิ่งนั้น เขียนพรรณนาถึงปรากฏการณ์ดังกล่าวซึ่งจะต้องสร้างความสมดุลง่ายของสิ่งที่พรรณนากับองค์รวมทั้งหมดโดยหมายถึงการแปลความจากความหมายของประสบการณ์นั้น ส่วน Moustakas (1994) กล่าวว่าปรากฏการณ์วิทยาเชิงอรรถปริวรรต (Transcendental or Psychological Phenomenology) นั้นสนใจการแปลความน้อยกว่าและสนใจการพรรณาประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยพบมากกว่า โดย Moustakas (1994) ยึดเอาหลักคิดของ Husserl มาใช้ในเรื่องของอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลอย่างใกล้ชิดเพื่อรับมุมมองสดๆผ่านปรากฏการณ์ดังกล่าว ซึ่งเขาได้ยกคำกล่าวของ Hence ที่ว่า Transcendental หมายถึง “อะไรที่รับมาสดๆราวกับเพิ่งพบเจอเป็นครั้งแรก” (Moustakas, 1994 อ้างถึงใน Cresswell, 2007)

วิธีดำเนินการวิจัย

Moustakas (1994) ได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 8 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดคำถามการวิจัย (Research Problem) หมายถึงกำหนดสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการรู้หรือต้องการหาคำตอบซึ่งจะเป็นที่มาของการวิจัยในเรื่องนั้นๆ การกำหนดสิ่งที่ต้องการรู้และออกแบบการวิจัยเพื่อพยายามตอบคำถามเหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าเราต้องการรู้หรือต้องการทำความเข้าใจกับสิ่งใดบ้าง? มีสิ่งใดที่แตกต่างจากงานวิจัยอื่นๆ หรือที่ผู้อื่นยังไม่รู้และเป็นสิ่งที่เราสนใจตอบคำถามในสิ่งนั้น คำถามการวิจัยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการออกแบบองค์ประกอบส่วนอื่นๆ ทั้งหมด (ชาย โพธิสิตา, 2550) เพราะเมื่อทราบที่เราต้องการที่จะรู้อะไร เราจะสามารถดำเนินการวางแผนไปสู่สิ่งที่ต้องการรู้และต้องการจะศึกษาได้ง่ายดายขึ้น
2. ปรากฏการณ์ที่สนใจ (A Phenomenon of Interest) ในการศึกษาผู้วิจัยต้องรู้ปรากฏการณ์ที่อยู่ในความสนใจของตนเองก่อนเพื่อกำหนดพื้นที่ปรากฏการณ์ตัวอย่างในการศึกษาที่มีอยู่มากมาย โดยเฉพาะปรากฏการณ์ที่ได้รับการศึกษาในแง่มุมอื่นใดมาบ้างและยังมีมุมมองใดที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติม โดยหากศึกษาในเรื่องที่เคยได้รับการศึกษามาก่อนอาจเลือกในมุมมองของความแตกต่างทางวัฒนธรรม หรือเพศสภาพ หรืออาจจะมองในแง่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่างสถานที่ต่างวาระกัน เช่น ในประเทศไทย หรือสามจังหวัดชายแดนใต้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยจำแนกและกำหนดรายละเอียดสมมติฐานกว้างๆ ของปรากฏการณ์ดังกล่าว เช่น การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านสู่วัยเกษียณของนายทหารชั้นสัญญาบัตรในประเทศไทย ซึ่งอาจมีมุมมองที่กว้างขวางพอที่จะศึกษาทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม รวมถึงด้านครอบครัวของบุคคลผู้นั้นอย่างเต็มที่ในแบบองค์รวมของบุคคลๆ หนึ่งหากแต่ก็มีความเฉพาะเจาะจงในลักษณะปัจเจกที่ควบคุมพื้นที่ๆ ต้องการสำรวจอย่างมีประสิทธิภาพ
4. เก็บข้อมูลจากบุคคลที่มีประสบการณ์ต่อปรากฏการณ์นั้นโดยตรง ซึ่งผู้ที่เราศึกษาจะเป็นผู้รู้เรื่องของตนและประสบการณ์ในปรากฏการณ์นั้นมากที่สุด โดยส่วนมากเราจะใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บรายละเอียดข้อมูลผ่านการจดบันทึก ซึ่ง Polkinghorne (1989)

แนะนำว่า การสัมภาษณ์ของผู้วิจัยจะต้องมีผู้ที่ประสบกับปรากฏการณ์เหล่านั้นจำนวน 5-25 คน (Cresswell, 2007)

5. ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการตั้งคำถามแบบกว้างๆ (Moustakas, 1994 อ้างถึงใน Cresswell, 2007) กล่าวคือ คุณมีประสบการณ์อย่างไรต่อปรากฏการณ์นั้น สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใดที่มีอิทธิพลหรือส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ของคุณ ส่วนคำถามอื่นๆอาจเกิดขึ้นเพื่อทราบหรือนำไปสู่สิ่งที่ต้องการรู้ ซึ่งคำถามในสองลักษณะนี้จะเป็นแนวทางหลักในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูลทางปรากฏการณ์วิทยา กระทำได้โดยหลังจากได้ข้อมูลจากคำถามทั้ง 2 คำถามแล้วจึงวิเคราะห์ผ่านข้อมูลที่ได้รับและให้ความสำคัญกับถ้อยคำที่มีนัยสำคัญ ประโยคหรือคำอ้างอิงที่ส่งเสริมความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และจากนั้นจึงพัฒนากลุ่มคำที่มีความหมาย (Cluster of Meaning) จากถ้อยความที่มีนัยสำคัญเหล่านั้นให้กลายเป็นหัวข้อหรือใจความ

7. พรรณนาจากหัวข้อใจความที่มีนัยสำคัญดังกล่าว กล่าวคือนำถ้อยความที่ได้อ่านทวนซ้ำ จับความกระทั่งตกผลึกเป็นหัวข้อใจความแล้วมาเขียนพรรณนาให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ผู้เข้าวิจัยประสบ โดยในขั้นนี้ Moustakas (1994) ได้เพิ่มเติมส่วนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้พบเห็นหรือสัมผัสขณะทำการเก็บข้อมูลเข้าไว้ด้วย หากแต่ต้องทำการเขียนกำกับไว้ว่านั่นเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยสัมผัสไม่ใช่ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่อย่างใด

8. นำเสนอแก่นของปรากฏการณ์ จากโครงสร้างและคำพรรณนาต่างๆที่เกิดขึ้น ระหว่างการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยต้องสามารถนำเสนอแก่นแท้ของสิ่งที่ตนได้ศึกษาได้ผ่านทั้งการแสดงออกถึงโครงสร้างของสิ่งที่เกิดขึ้นในปรากฏการณ์ดังกล่าวและการอธิบายรายละเอียดของปรากฏการณ์เหล่านั้นได้ด้วยการพรรณนา

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้านการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood Transition)

Parker, Saklofs, Wood, Eastabrook และ Taylor (2005) ศึกษาความคงที่และการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จะคงที่มากกว่า 32 สัปดาห์ และพบว่าผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเวลาดังกล่าว และทั้งหมดนี้การเพิ่มขึ้นของอายุของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นคุณสมบัติแห่งการเปลี่ยนแปลงในระดับความฉลาดทางอารมณ์

Rao, Hammen และ Daley (1999) ทำการศึกษาระยะเวลาถึงความต่อเนื่องในอาการซึมเศร้าในช่วงเปลี่ยนผ่านของผู้หญิง พบว่า 5 ปีในการศึกษามีผู้หญิงที่มีอาการซึมเศร้าตั้งแต่เหตุการณ์ครั้งแรกอยู่ 36.9% และ 47% ของผู้หญิงพบกับเรื่องราวที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตั้งแต่หนึ่งครั้งขึ้นไปและมีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นอีกและผู้ที่มีอาการซึมเศร้ามาก่อนหน้านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการอีกและอาการดังกล่าวเกิดขึ้นตั้งแต่หลังจากมัธยมปลาย ความซึมเศร้าในผู้หญิงเกิดขึ้นในช่วงเปลี่ยนผ่านจากชั้นมัธยมปลายมักทำให้มีผลการเรียนที่ไม่ดีและอาจเกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด

Harmon, Bender, Mary และ Robinson (1998) ทำการศึกษาการปรับตัวและภาวะทางจิตเวชของผู้หญิงจำนวนกว่า 47,000 กับกาเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น โดยศึกษาพัฒนาการทางการปรับตัวและภาวะทางจิตเปรียบเทียบกับพี่น้องสายเลือดเดียวกันพบว่า ผู้หญิง 47,000 คนระหว่างช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการปรับตัวได้น้อยลง มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น มีงานมากขึ้น มีเวลาว่างและมีปัญหาด้านสัมพันธภาพ มี IQ ต่ำลงและแสดงพยาธิสภาพทางจิตมากขึ้นเมื่อแตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไรก็ตามในจำนวนผู้หญิงทั้งหมดกว่า 47,000 คนมีความพอใจในตนเอง มีเหตุผล แม้ว่าจะน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบก็ตาม

Goodman, Peterson-Badali และ Henderson (2011) ศึกษาบทบาทของความกดดันในสังคมในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่ผู้ใหญ่อันเป็นเหตุจูงใจในการใช้การเยียวยาทางร่างกาย ซึ่งในการวิจัยดังกล่าวพบว่าแรงกดดันทางสังคมมีผลต่อเหตุจูงใจในการรักษาและมีบทบาทสำคัญในการเข้าร่วมการรักษาของบุคคลผู้มีปัญหา ความอิสระและการตัดสินใจเมื่อเปลี่ยนผ่านสู่ผู้ใหญ่คือปัจจัยที่เป็นเหตุกระทบกระเทือนในการรักษาที่มักถูกละเลย ในการศึกษาครั้งนี้มีเยาวชนผู้เข้าร่วม

วิจัยจำนวน 134 คน เป็นชาย 83 คนและเป็นหญิง 51 คน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดได้ผ่านการตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับประวัติ สุขภาพจิต แรงกดดันทางสังคมและการเข้าสู่การรักษา โดยอายุเป็นปัจจัยทางบวกหรือเหตุผลหลักสำหรับการเลือกเข้าสู่การรักษาและปัจจัยทางลบเป็นปัจจัยภายนอกคือการถูกสังคมบีบบังคับให้เข้าสู่การรักษา แรงกดดันจากครอบครัวเป็นเพียงแคปัจจัยภายนอก และผลของการวิจัยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ในการแสวงหารักษา

ด้านการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ (Career Transition)

Hirschi (2010) ศึกษาบทบาทของโอกาสในการเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนสู่การทำงาน : อิทธิพลของกลุ่มประชากร บุคลิกภาพและตัวแปรพัฒนาการทางอาชีพ พบว่าทั้งกลุ่มกระแสดังคมและกลุ่มบุคลิกภาพส่วนมากู้สึกว่าการเลือกเรียนต่อหรือเลือกอาชีพเป็นหน้าที่ที่ต้องกระทำ ความสำคัญของโอกาสอยู่ที่กระแสดังคมและบุคลิกภาพไม่ใช่การเตรียมตัวทางอาชีพ ส่วนการเตรียมตัวทางอาชีพและโอกาสทำนายความสำเร็จทางการงานโดยการได้งานสอดคล้องกับความต้องการจะนำพามาซึ่งความสำเร็จและความพอใจกับผลของการเปลี่ยนผ่าน

Wendlandt และ Rochlen (2008) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ่านจากมหาวิทยาลัยสู่การทำงานและนำเสนอโมเดลสำหรับทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้เข้าทำงานใหม่หลังจากจบการศึกษา โดยเค้าโครงของโมเดลนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนที่มีการพัฒนาในกระบวนการเปลี่ยนผ่าน อันได้แก่ 1)ความคาดหวัง 2)การปรับตัวและความสำเร็จและ3)บ่งชี้เป็นจำนวนของบทความบนพื้นที่ๆก่อนจะสำเร็จการศึกษา โดยบทความนี้มีข้อเสนอแนะให้ผู้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพในมหาวิทยาลัยเพิ่มการสนับสนุนในบทบาทของการบรรเทาความซับซ้อนของการเปลี่ยนผ่าน ซึ่งมีหลักฐานยืนยันว่านักศึกษาจะได้รับผลประโยชน์จากการเข้าใจความเป็นจริงในสถานที่ทำงานและวิธีการรับมือกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในระยะเปลี่ยนผ่านนั้น

Van der Velde, Feij และ Taris (1995) ทำการวิจัยผลของการเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนสู่การทำงาน ในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของคุณสมบัติบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยตั้งสมมติฐานและทดสอบความคงที่และการเปลี่ยนแปลงของคุณสมบัติของบุคคลสี่ประเภท กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวน 314 คนอายุระหว่าง 18-30 ปีที่ผ่านการสัมภาษณ์ และทำแบบทดสอบในปี ค.ศ.1987-1991 การวัดคุณสมบัติดังกล่าวรวมถึงลักษณะเฉพาะ การลดลงของลักษณะท่าทาง สุขภาวะทางจิตและค่านิยมในการทำงาน โดยมีกลุ่มย่อยเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เรียนต่อและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในปี ค.ศ.1987-1991 โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่ากลุ่มย่อยที่สองจะเกิดประสบการณ์การเปลี่ยนแปลง ทางด้านบวกของคุณสมบัติในเวลานั้น กล่าวคือมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น หากแต่ผลที่ได้กลับน้อย คุณสมบัติของบุคคลเปลี่ยนในค่ามาตรฐานเมื่อเวลาล่วงไปแล้วทั้งสองกลุ่ม ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างมากภายในกลุ่มที่เปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานมากกว่าพวกที่ยังเรียนอยู่ และสิ้นสุดลงที่กลุ่มเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานมีการเหนี่ยวนำความเปลี่ยนแปลงที่ทางด้านบวกในบางคุณสมบัติ อาทิ มีค่าคะแนนความหดหู่ต่ำกว่า และมีอาการอ่อนไหวน้อยกว่าเป็นต้น

Taylor (1985) ได้ทำการวิจัยถึงบทบาทของความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพและความรู้ความเข้าใจตนเองทางด้านอาชีพในระยะตกผลึกทางความคิดของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเรียนสู่การทำงาน ระบุว่า ช่วงระยะยากลำบากของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเรียนสู่การทำงาน ลำดับขั้นของความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพและขั้นการตกผลึกทางความคิดในความรู้ความเข้าใจตนเองทางอาชีพนั้นมีการทำการวัดในระยะก่อนจะเริ่มต้นหางานทำ พบว่านักเรียนจะได้รับคำตอบรับอย่างน้อยหนึ่งงานก่อนจะจบการศึกษา การวิจัยพบว่าเมื่อได้ผลตอบรับเช่นนั้นแล้วนักเรียนมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกงานและพอใจกับรูปแบบการทำงานนั้น พบว่านักเรียนที่ยื่นใบสมัครในการสมัครเข้าทำงานในระหว่างกำลังศึกษาจะเลือกตำแหน่งงานด้วยแรงปรารถนามากกว่า

สำหรับในมุมมองของการมีส่วนร่วมกับการงานในช่วงการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพจากมหาวิทยาลัยสู่การทำงานนั้น Blanch และ Aluja (2009) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากมหาวิทยาลัยสู่การทำงานถึงผลของการเปลี่ยนแปลงภายใต้อิทธิพลทางด้านเวลาของการมีส่วนร่วมทางการทำงาน พบว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญ โดยการไม่มีส่วนร่วมกับการทำงานเป็นระยะเวลายาวนานส่งผลต่อความพอใจและความกังวลใจ โดยทั้งการมีส่วนร่วมในการทำงานและระยะเวลาที่มีอิทธิพลเท่าเทียมกันในการเปลี่ยนแปลง

Mansuy และ Couppie (2001) กล่าวถึงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่ชีวิตการทำงานไว้ในเรื่องต่างๆที่น่าสนใจดังต่อไปนี้ 1) กรอบความคิดในการวิเคราะห์ของประชากรวัยหนุ่มสาวเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนสู่การทำงานนั้นเรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจเข้ามาเป็นปัจจัยหลัก โดยอัตราผู้จบการศึกษามีลักษณะทับซ้อนกันกับการเข้าสู่ตลาดแรงงานเป็นส่วนใหญ่ 2) การศึกษาขั้นพื้นฐานและการฝึกหัดแรงงานในแถบยุโรปนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับระบบการศึกษาของแต่ละประเทศ 3) ในแต่ละประเทศบุคลากรวัยหนุ่มสาวจะเข้าสู่ช่วงวัยแห่งการทำงานไม่เท่ากัน 4) การตลาดแรงงานมีโครงสร้างการเข้าสู่แรงงาน 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ ก. กำหนดให้อยู่ร่วมกันกล่าวคือการทำงานของผู้เข้าร่วมงานใหม่กับแรงงานเดิมอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด ข. เลือกที่จะแยกกันอยู่ ในลักษณะนี้ผู้เข้าร่วมงานใหม่อาจอยู่ในภาวะว่างงานเป็นเวลานานทำให้ต้องปรับตัวจึงได้แยกให้อยู่กับแรงงานเดิมคนละส่วนและ ค. ระบบแข่งขันคือให้ผู้ร่วมงานแข่งขันกันเองเพื่อความอยู่รอด

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่ามนุษย์มีพัฒนาการและการเปลี่ยนผ่านในหลายช่วงวัยซึ่งการเปลี่ยนผ่านจากรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของมนุษย์ที่ต้องเผชิญ โดยช่วงเวลาดังกล่าวพวกเขาจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย ปัญญา บุคลิกภาพ สังคมและอาชีพซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านอาชีพในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นบุคคลจะต้องก้าวจากการเรียนไปสู่การทำงานโดยบุคคลจะตัดสินใจประกอบอาชีพที่ตนคิดว่าเหมาะสมเพื่อเลี้ยงชีพอย่างจริงจังเป็นครั้งแรก ทั้งนี้ภาวะที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านจากรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มุ่งเน้นไปที่พัฒนาการทางอาชีพซึ่งกล่าวถึงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน โดยเฉพาะนั้นเริ่มเป็นที่สนใจมากขึ้นในต่างประเทศ หากแต่ในประเทศไทยซึ่งมีบริบททางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันนั้นยังไม่พบงานวิจัยใดกล่าวถึงจึงเป็นที่น่าสนใจและศึกษาเป็นอย่างยิ่งว่าประสบการณ์ทางจิตใจของบุคคลที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในประเทศไทยนั้นเป็นเช่นไร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานเป็นครั้งแรก โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล
 - 2.2 เครื่องมือวิจัย
 - 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.4 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
 - 2.5 การพิทักษ์สิทธิ์
3. การวิเคราะห์ผล
4. การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัยคือตัวของนักวิจัย (ชาย โภธิสิตา, 2550) เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ที่ต้องใช้ความสามารถของตนเองในการทำงานทั้งหมด ตั้งแต่ขั้นดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกต สัมภาษณ์ จดบันทึกภาคสนามและเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลผ่านประสบการณ์ตรงของตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นจริงและเป็นธรรมชาติ ซึ่งในการวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้มีการเตรียมการดังต่อไปนี้

1.1 เตรียมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่วิจัย กล่าวคือทำการทบทวนวรรณกรรม และทบทวนหลักการและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องอันได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์และทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพในแง่มุมของเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นและจากวัยเรียนสู่วัยทำงานเพื่อปูพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลในวัยและวาระดังกล่าว สิ่งที่ต้องเผชิญและลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยการเตรียมความพร้อมดังกล่าวได้จากการศึกษาดำรงวิชา เอกสาร บทความและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.2 เตรียมความพร้อมทางด้านความรู้ความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพด้านจิตวิทยา (Qualitative Research Method in Psychology) ในภาคเรียนที่สอง ปีการศึกษา 2553 และโดยศึกษาปรัชญาพื้นฐานทางการวิจัย ระเบียบวิธีต่างๆที่มีอยู่ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ เรียนรู้วิธีการเก็บข้อมูล ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียนรายงาน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาเพิ่มเติมจากตำราทั้งของไทยและต่างประเทศเพื่อเพิ่มพูนความรู้ในการทำการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาอีกด้วย

1.3 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษา โดยการสืบค้นข้อมูลจากบทความในหนังสือ วารสาร วิทยานิพนธ์และการสืบค้นทางอิเล็กทรอนิกส์

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอนสำคัญสูงสุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากข้อมูลเป็นวัตถุดิบสำคัญในการวิจัย ผลการวิจัยจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ (ชาย โภธิสिता, 2550) โดยการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยามุ่งทำความเข้าใจและเข้าถึงความหมายของปรากฏการณ์และประสบการณ์ชีวิตต่างๆ (Live Experiences) ของผู้ที่มีปรากฏการณ์นั้นๆ หรือได้รับประสบการณ์นั้นโดยตรง ซึ่งในขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังกล่าวเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นจริงและเป็นธรรมชาติผู้วิจัยจะได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (Key Informant)

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ต้องการข้อมูลที่มีความเข้มข้นของปรากฏการณ์ทางจิตใจของผู้ที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดเกณฑ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า

- 1) เป็นผู้อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่อายุระหว่าง 18-25 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
- 2) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ไม่เกิน 1 ปี ไม่จำกัดสถาบันการศึกษาหรือสาขาวิชา ซึ่งยังไม่ได้งาน

เกณฑ์คัดออก

เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวมาก่อน(ในที่นี้ไม่รวมผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานแบบฝึกงานหรือหารายได้พิเศษเพิ่มเติม)

ทั้งนี้นอกเหนือจากเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อให้ข้อมูลมีครอบคลุมกลุ่มประชากรผู้วิจัยจึงได้มีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลาย โดยผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมาจากต่างประเทศ หลากหลายคณะและสถาบันการศึกษารวมทั้งมีความหลากหลายทางด้านสถานะทางครอบครัวและสถานะทางเศรษฐกิจอีกด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลมีการผสมผสานทั้งผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน สำหรับสถานะทางครอบครัวมีผู้ให้ข้อมูล 2 จาก 12 อยู่คนเดียวเพียงลำพังเนื่องจากสถานะทางครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงและ 3 จาก 12 รายบิดาเสียชีวิตแล้ว และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รายตกอยู่ในภาวะที่ทางบ้านมีเศรษฐกิจไม่ดี โดยผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดใช้เวลาในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานพยายามก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานและพยายามหางานและดำเนินการสมัครงานไปพร้อมๆกับทำงานพิเศษเพื่อหารายได้เสริม เข้ารับการอบรมหรือทำงานอาสาสมัครไปด้วย โดยที่ทุกคนรับรู้ว่าคุณเองยังไม่มีการทำงาน ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้รับการใส่รหัสแทนการใช้ชื่อและนามสกุลจริง ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 ราย แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 3

ตารางแสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

ID	สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัย	สาขาวิชา	สถานะ ทางครอบครัว	อาชีพบิดา-มารดา	สิ่งที่กระทำ ในปัจจุบัน
1	รัฐบาล	จิตวิทยา	อยู่ร่วมกับครอบครัว เป็นบุตรคนเดียว	บิดา-พนักงานรัฐวิสาหกิจ มารดา-แม่บ้าน	หางาน
2	รัฐบาล	จิตวิทยา	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีน้องชาย 1 คน	บิดา-มารดา ทำร้านขายของชำ	หางานและ ทำงานบางเวลา
3	รัฐบาล	จิตวิทยา	แยกกันอยู่กับ ครอบครัวใหญ่	บิดา-เสียชีวิต มารดา-แม่บ้าน	ทำกิจกรรมอาสา ทำงานบางเวลา
4	รัฐบาล	เศรษฐศาสตร์	อยู่ครอบครัวใหญ่ มีพี่น้อง 5 คน	บิดา-ทำธุรกิจส่วนตัว มารดา-แม่บ้าน	อยู่ระหว่างการ รอสัมภาษณ์งาน
5	รัฐบาล	เทคโนโลยี ทางอาหาร	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีพี่ชาย 1 คน	บิดา-มารดา เป็นสัตวแพทย์ทหารบก	หางานและ ทำกิจกรรมอาสา
6	รัฐบาล	รัฐประศาสน- ศาสตร์	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีน้องต่างอุทร 1 คน	บิดา-ช่างฝีมือ มารดา-รับจ้างในโรงเรียน	หางานและ ทำงานบางเวลา
7	รัฐบาล	จิตวิทยา	อยู่ร่วมกับครอบครัว เป็นบุตรคนเดียว	บิดา-เสียชีวิต มารดา-แผนกจิตเวช	ทำงานบางเวลา
8	รัฐบาล	เทคโนโลยี ทางอาหาร	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีพี่น้อง 3 คน	บิดา-เภสัชกร มารดา-แม่บ้าน	หางานและ ทำงานบางเวลา
9	รัฐบาล	การจัดการ อุตสาหกรรม และ เทคโนโลยี	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีน้องสาว 1 คน	บิดา-มารดา ค้าขายผลไม้	หางานและ ทำงานบางเวลา
10	รัฐบาล	จิตวิทยา	อยู่คนเดียว บิดา-มารดา ต่างมีครอบครัวใหม่	บิดา-ช่างอากาศยาน มารดา-พนักงานบริษัท	อยู่ระหว่างการ หางาน
11	เอกชน	บริหารธุรกิจ	อยู่ร่วมกับครอบครัว มีน้องสาว 1 คน	บิดา-พนักงานรัฐวิสาหกิจ มารดา-รถไฟฟ้าใต้ดิน	หางานและ ทำงานบางเวลา
12	รัฐบาล	การออกแบบ แฟชั่น	อยู่กับครอบครัวใหญ่ มีพี่น้อง 7 คน	บิดา-เสียชีวิต มารดา-ค้าขาย	หางานและ ทำงานบางเวลา

2.2 เครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัยครั้งนี้ โดยจะได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก แนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเข้าถึงโลกและความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับบุคคลภายใต้การเชื่อมโยงถึงความหมายที่ซ่อนซ่อนอยู่ในประโยคสนทนาและท่าทางที่แสดงออกเมื่ออยู่ระหว่างเก็บข้อมูล ทั้งนี้ในการสัมภาษณ์ผู้ทำหน้าที่สัมภาษณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งและได้ทำการตามคุณสมบัติต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) มุ่งทำความเข้าใจโลกในชีวิตจริงของผู้ตอบ คือเน้นศึกษา ปรากฏการณ์ในชีวิตจริง การสัมภาษณ์คำนึงถึงเรื่องราว ในชีวิตและโลกของผู้ตอบคำถามรวมถึงความสัมพันธ์ที่ผู้ตอบมีต่อโลกรอบตัวของเขา
- 2) เน้นความหมายของผู้ตอบ มุ่งแสวงหาข้อเท็จจริงและความหมายในทัศนะของผู้ตอบโดยไม่ละทิ้งการสังเกตพฤติกรรมภายนอกประกอบกับคำพูดในบทสนทนาที่เกิดขึ้น อาทิ น้ำเสียง หรือสีหน้าของผู้ตอบ
- 3) ให้ความสำคัญกับข้อมูลเชิงคุณภาพ คือมุ่งหาข้อมูลที่แสดงออกมาเป็นคำพูดของผู้ตอบ โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อเอื้อให้เกิดการสนทนาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีส่วนร่วมในการแสดงออกมากกว่าตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ เพื่อให้เห็นโลกของเขาอย่างที่เขาเป็น
- 4) มุ่งข้อมูลเชิงพรรณนา คือเอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบคำถามด้วยการพรรณนาหรือเอื้อให้เกิดการเล่าเรื่องถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดมากกว่าถามเพื่อเอาเหตุผลหรือต้องการคำอธิบาย
- 5) เจาะจง การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแสวงหาข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับเรื่องที่เฉพาะเจาะจง เป็นข้อมูลของผู้ตอบเองไม่ใช่ความคิดเห็นของผู้อื่น หรือคนทั่วไปคิดอย่างนั้น
- 6) ถามอย่างเปิดกว้างเสมือนผู้ถามไม่รู้อะไรเลย การสัมภาษณ์ไม่มีธงหรือคำตอบล่วงหน้าสำหรับการเก็บข้อมูล โดยผู้ทำการสัมภาษณ์ต้องเอื้อให้ตนเองได้เกิดการเปิดกว้างและรับทัศนะใหม่ๆ หรืออาจเป็นข้อมูลความรู้ใหม่ๆ รวบรวมว่าตนเองไม่เคยรู้เรื่องต่างๆ มาก่อนเลย
- 7) ดำเนินไปอย่างมีจุดเน้น คือการสัมภาษณ์จะต้องมีเรื่องหรือ Theme ในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน โดยการสัมภาษณ์ไม่ออกนอกเรื่องที่กำหนดหรือไม่ปล่อยให้ถูกผู้ตอบพาไป

8) ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว ผู้ถามจะต้องกระจ่างในเรื่องที่ได้รับ โดยหากมีเรื่องใดที่รู้สึกกำกวม ไม่ชัดเจนหรือแย้งกันเอง ผู้สัมภาษณ์ต้องไวพอบที่จะจับความได้และสื่อสารให้เกิดความชัดเจน ไม่คลุมเครืออีกต่อไป

9) จับตาต่อการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพอาจทำให้ผู้ตอบเกิดตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงในทัศนคติบางอย่างทำให้คำตอบเปลี่ยนไป ผู้สัมภาษณ์จึงพึงระวังไม่ให้เกิดผลกระทบกับงานวิจัยโดยผู้สัมภาษณ์ต้องละเอียดพอที่จะกลั่นกรองข้อมูลที่มีลักษณะบริสุทธิ์และยังไม่ถูกปนเปื้อน (นิศากร ปงรังษี, 2553)

นอกจากนี้ผู้ทำการวิจัยยังมีการสังเกตในระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อจับบันทึกข้อมูลที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อสื่อความหมายที่อาจซ่อนซ่อนอยู่ในบทสนทนาที่เกิดขึ้นระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยในการสัมภาษณ์ โดยการสังเกตเป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเฝ้าดูปรากฏการณ์ต่างๆที่ตนเองศึกษาในขณะที่เกิดปรากฏการณ์เหล่านั้นขึ้นและดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีการกำหนดขอบเขตสำหรับการสังเกต โดยเพื่อได้มาซึ่งข้อมูลที่จะมาวิเคราะห์ใช้เพียงการดูและการฟังอาจยังไม่พอแต่ต้องอาศัยการซักถามเพิ่มเติมหรือตรวจสอบด้วยวิธีอื่นไปด้วย

สุดท้ายคือการจับบันทึกข้อมูล อันเป็นกิจกรรมสำคัญในการลงภาคสนาม โดยการบันทึกนั้นจะต้องทำควบคู่ไปกับการบันทึกเสียงและจับบันทึกในสิ่งที่เครื่องบันทึกเสียงบันทึกไว้ไม่ได้ อาทิ อากัปกริยาระหว่างพูด สีหน้า หรือแววตาที่สะท้อนออกมาระหว่างทำการสัมภาษณ์

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลนั้นผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ทางสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์โดยมีผู้ให้ข้อมูลติดต่อเข้ามาทั้งทางข้อมูลที่ได้ประชาสัมพันธ์และในส่วนของการฝากข่าวประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปากจากทั้งอาจารย์และนิสิตนักศึกษาในหลายสถาบันรวมถึงแผนกประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยในฐานะผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลจากนั้นตัวผู้ให้ข้อมูลเอื้อเพื่อติดต่อผู้ที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานที่รู้จักในลักษณะ Snowball เพิ่มขึ้นอีก

กล่าวคือในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1,4,6,7,9 และ 11 นั้นผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากเครือข่ายเพื่อนทางอิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเป็นประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย อาจารย์ในมหาวิทยาลัยและนิสิตที่เพิ่งจบการศึกษาปีก่อนปีการศึกษานี้ ทำให้ได้รับการช่วยเหลือแนะนำจาก

ผู้นำพาสู่แหล่งข้อมูล เพื่อติดต่อและประสานงานพร้อมทั้งให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้ให้ข้อมูลและเมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมร่วมงานวิจัยผู้วิจัยจึงได้ทำการติดต่อขอข้อมูลและนัดสัมภาษณ์พร้อมทั้งสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเพื่อคัดเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ตามเกณฑ์การคัดเลือกก่อนนัดหมายทำการสัมภาษณ์ในเวลาต่อมา

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยรายที่ 1 พร้อมกับฝากประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยนี้เพื่อแสวงหาผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แนะนำผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 3 ในลักษณะ Snowball เพิ่มเติมซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสอบถามเบื้องต้นเพื่อคัดเลือกตามเกณฑ์โดยเคร่งครัด และหลังจากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 แล้วผู้วิจัยจึงได้รับการติดต่อจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากผู้นำพาสู่แหล่งข้อมูล อีกรายซึ่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยหลักจากสอบถามข้อมูลเบื้องต้นผ่านตามเกณฑ์และสัมภาษณ์แล้วผู้ให้ข้อมูลได้แนะนำเพื่อนอีก 1 คนให้กับผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ พร้อมทั้งได้มีการติดต่อจากการประชาสัมพันธ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ 1 ราย ติดต่อเข้ามาจึงได้ทำการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับการคัดเลือกซึ่งผู้ที่ติดต่อเข้ามานั้นผ่านเกณฑ์จึงได้ทำการนัดหมายกันล่วงหน้า

จากนั้นข้าพเจ้าได้ติดต่อไปยังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 และ 10 ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เคยพบปะกันมาก่อนและได้ทำการติดต่อไว้ล่วงหน้าในขณะที่ทั้งคู่ยังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย เมื่อติดต่อสอบถามถึงประวัติการศึกษาและการพยายามก้าวสู่โลกของการทำงานพบว่าเป็นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือกจึงได้ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 และ 6 ก่อนจะเกิดสถานการณ์อุทกภัยขึ้นทำให้ทุกอย่างหยุดชะงักเป็นเวลา 2 เดือน ในระหว่างนั้นข้าพเจ้าได้ทบทวนข้อมูลที่ได้และพบว่ายังขาดตกบกพร่องจึงได้ทำการนัดสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ในบางรายเมื่อน้ำลดและสถานการณ์ด้านอุทกภัยดีขึ้น ซึ่งในที่นี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งตกอยู่ในฐานะผู้ประสบภัยหากแต่ยังยินยอมให้ข้อมูลจึงได้มีการทำงานต่อไป สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้แนะนำและติดต่อผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 และต่อมาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 แนะนำผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12 เข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัยตามลักษณะ Snowball และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 แนะนำผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เข้าร่วมให้ข้อมูลในงานวิจัย

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยจะได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีลักษณะเป็นการสนทนาแบบกึ่งโครงสร้าง (semistructured interview) ซึ่งมีการเตรียมแนวคำถามไว้ล่วงหน้าและสามารถปรับและยืดหยุ่นในแง่ของลำดับก่อนหลังและการใช้ถ้อยคำในการสัมภาษณ์ โดยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 ราย บรรยายการสัมภาษณ์ที่เป็นธรรมชาติเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่าเรื่องและให้ข้อมูลในโลก

ของตนได้อย่างจริงและเป็นธรรมชาติที่สุดโดยมีการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ด้วยความยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัยซึ่งใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละ 20 นาทีถึง 100 นาที โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยบางรายได้รับการติดต่อให้กลับมาสัมภาษณ์ซ้ำอีกในกรณีที่มีข้อมูลไม่เพียงพอและต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ทั้งนี้ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะได้เป็นผู้ทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง(โดยมุ่งเน้นทำความเข้าใจโลกและชีวิตจริงของผู้ตอบคำถาม)

ขั้นตอนในการเก็บข้อมูลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยเพื่อรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการตีประกาศในสถานศึกษาและโพสต์ประกาศทางเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์
- 2) คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยเกณฑ์ต่างๆดังกล่าวข้างต้น
- 3) ออกแบบคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและใช้ภาษาที่สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อการเข้าถึงโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างเต็มที่
- 4) เตรียมเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 5) ทำหนังสือยินยอม (Inform Consent)
- 6) จัดเตรียมสถานที่ในการสัมภาษณ์ เพื่อความสะดวกในการนัดหมายผู้เข้าร่วมวิจัยโดยเป็นสถานที่เปิดที่มีความเป็นส่วนตัวพอสมควรและไม่มีเสียงหรือบรรยากาศที่รบกวนการสัมภาษณ์
- 7) ติดต่อนัดสัมภาษณ์
- 8) ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเซ็นเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัยรวมถึงขออนุญาตบันทึกเสียง

ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้เอื้อให้เกิดการเปิดเผยถึงอารมณ์ความรู้สึกและปรากฏการณ์ทางจิตใจมากที่สุดโดยไม่ล่วงละเมิดผู้เข้าร่วมการวิจัยในลักษณะที่เกินกว่าสมควร ทั้งยังได้ให้ความมั่นใจในความปลอดภัยของข้อมูลที่ได้รับการเปิดเผยเหล่านั้นด้วย

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาคำถามสัมภาษณ์โดยพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยซึ่งต้องการรู้ความจริงจากประสบการณ์ในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จ

การศึกษาและสิ่งที่ผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษากำลังเผชิญอยู่ โดยแนวคำถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด มีประเด็นกว้างๆที่สามารถปรับได้ตามสถานการณ์และข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเป็นอิสระจากนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามและได้ทำการทดสอบสัมภาษณ์กับบุคคลที่มีภาวะการเปลี่ยนผ่านคล้ายกับผู้ให้ข้อมูลจริงและทำการแก้ไขปรับปรุงกระทั่งข้อคำถามมีความสมบูรณ์เพื่อใช้จริง

โดยคำถามสัมภาษณ์จะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล และตอนที่ 2 คำถามการสัมภาษณ์เพื่อตอบคำถามการวิจัยซึ่งดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 กำหนดเพื่อสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลซึ่งผู้วิจัยจะสอบถามในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว
 - อาชีพของบิดา-มารดา
 - ครอบครัวเลี้ยงดูมาอย่างไร
2. ประวัติการศึกษา
 - แผนการเรียนในระดับมัธยม
 - สาขาที่เรียนในระดับมหาวิทยาลัย
 - เลือกเรียนอย่างไร
 - มีความรู้สึกอย่างไรขณะเรียน
3. อาชีพที่ตั้งใจจะทำ
 - คำว่า“งาน”คืออะไร
 - การเลือกอาชีพของตนทำอย่างไร

ตอนที่ 2 คำถาม

อยากขอให้นึกถึงประสบการณ์หรือสิ่งที่คุณเผชิญอยู่ในขณะที่คุณกำลังก้าวเข้าสู่โลกของการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยขอใช้คำว่า “การเปลี่ยนผ่าน” หากเห็นด้วยกรุณาอนุญาตให้ใช้คำนี้ หากไม่เห็นด้วยและสะดวกให้ใช้คำอื่นโปรดระบุ

1. คุณทำอะไรบ้างในช่วงของการเปลี่ยนผ่าน
 - ที่ผ่านมาในช่วงการเปลี่ยนผ่านทำอะไรมาบ้าง
 - สิ่งต่างๆที่ทำนั้นเป็นไปเพื่ออะไร
 - มีแผนในชีวิตเป็นอย่างไร
 - มองหางานอย่างไร

2. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณต้องเผชิญในภาวะการเปลี่ยนผ่านดังกล่าว
 - ตั้งแต่จบมารู้สึกอย่างไรบ้าง
 - รับรู้ตัวเองอย่างไร
 - รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างไร
 - คำว่า"อาชีพ" "การทำงาน"ส่งผลอย่างไรกับใจเรา
 - "การยังไม่มียานทำ"ส่งผลอย่างไรกับใจเรา
 - การพยายามแล้วไม่ได้นั้นเป็นอย่างไร

3. ในการเปลี่ยนผ่านนี้มีปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้างหรือไม่ คุณจัดการอย่างไร และคนรอบข้างมีส่วนช่วยเหลือคุณอย่างไร
 - เผชิญกับปัญหานั้นอย่างไร
 - มีใครช่วยสนับสนุนอะไร อย่างไร ในด้านใดบ้าง

2.4 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ดำเนินการวิจัยจะเริ่มทำการเก็บข้อมูลในภาคสนามตั้งแต่วันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2554 ถึง 13 มกราคม พ.ศ. 2555 สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1-4,6 และ 8-12 จำนวน 1 ครั้ง และมีการสัมภาษณ์ซ้ำ 2 ครั้ง 2 รายคือ รายที่ 5 และ 6 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

โดยจะได้แสดงรายละเอียดการทำการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4

วันที่ทำการสัมภาษณ์และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ID	วันที่ทำการสัมภาษณ์	ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์
1	20 กันยายน 2554	47 นาที
2	20 กันยายน 2554	22 นาที
3	20 กันยายน 2554	48 นาที
4	24 กันยายน 2554	57 นาที
5	5 ตุลาคม 2554	43 นาที
	6 ธันวาคม 2554(สัมภาษณ์ครั้งที่ 2)	43 นาที
6	20 ตุลาคม 2554	1 ชั่วโมง 38 นาที
	29 พฤศจิกายน 2554(สัมภาษณ์ครั้งที่ 2)	1 ชั่วโมง 03 นาที
7	23 พฤศจิกายน 2554	40 นาที
8	29 พฤศจิกายน 2554	1 ชั่วโมง 10 นาที
9	30 พฤศจิกายน 2554	49 นาที
10	1 ธันวาคม 2554	60 นาที
11	9 มกราคม 2555	37 นาที
12	13 มกราคม 2555	45 นาที

ระยะเวลาในการให้สัมภาษณ์ที่แสดงในตารางที่ 4 เป็นระยะเวลาในการสัมภาษณ์ไม่รวมการสร้างสัมพันธภาพและการอภิปรายทำความเข้าใจถึงโครงการและความหมายแห่งคำเฉพาะที่จะใช้ในคำถามการวิจัยก่อนทำการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้งซึ่งใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีและใช้การสอบถามร่วมกับการสังเกตความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ทุกครั้ง

2.5 การพิทักษ์สิทธิ์

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้อิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ จากนั้นจึงแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งรายละเอียดในการวิจัยโดยสรุปให้แก่ผู้ให้ข้อมูล และจะมีการแจ้งผู้ให้ข้อมูลให้ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามของผู้วิจัยก็ได้หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจ รวมทั้งแจ้งสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงในการสนทนา พร้อมทั้งแจ้งว่าเสียงที่บันทึกจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวโดยตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ โดยเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการลบหรือทำลายเสียงที่บันทึกดังกล่าวทิ้ง อีกทั้งข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลถูกเก็บไว้เป็นความลับโดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดต่างๆที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถทำให้ล่วงรู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใคร และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในภาพรวม รวมทั้งใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บข้อมูลในภาคสนามเสร็จขั้นต้นต่อมาในการทำงานการวิจัยเชิงคุณภาพก็คือการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยต้องใส่ใจในการทำงานและต้องสละเวลาในการทำงานในขั้นตอนนี้อย่างมากมายเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นจริงที่สุดที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากผู้เข้าร่วมการวิจัย

โดยขั้นตอนแรกคือการจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยจะได้ทำการถอดเทปทุกถ้อยความอย่างละเอียด โดยไม่ละทิ้งรายละเอียดปลีกย่อย อาทิ การถอนหายใจ จังหวะเงิบ ระยะเวลาที่เงียบไป ฯลฯ และนำมาผสานเชื่อมโยงกับสิ่งที่ได้บันทึกไว้เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้เมื่อทำการอ่านและตีความ

จากนั้นผู้วิจัยจะได้ทำการอ่านบทถอดเทป บันทึกย่อและบันทึกข้อมูลทั้งหมดเพื่อทำการวิเคราะห์ความหมายภายใน โดยการอ่านซ้ำทวนหลายๆครั้งเพื่อให้ได้ความหมายที่แท้จริงออกมาแล้วให้รหัสแกสิ่งทีสัมพันธ์ได้จากบทสัมภาษณ์

หลังจากให้รหัสแล้วจึงนำมาทำการจัดระบบระเบียบให้เป็น Theme หรือการจัดข้อมูลเป็นกลุ่มๆตามลักษณะความสัมพันธ์ของหน่วยย่อยๆ จากนั้นมองภาพรวมของข้อมูลทั้งหมดที่ได้เพื่อหาข้อสรุปที่ได้หรือเรียกว่า Data Display จากวัตถุดิบทั้งหมดที่มี จากนั้นสรุป ตีความและ

ตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นของผลวิจัย ซึ่งขั้นตอนในการตรวจสอบดังกล่าวผู้วิจัยจะได้มีการตรวจสอบทั้งการดำเนินการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Debriefing) ซึ่งได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่บันทึกได้จากการถอดความแบบคำต่อคำและใส่รหัสเบื้องต้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบการสัมภาษณ์และการใส่รหัสความ แล้วนำคำแนะนำที่ได้มาปรับปรุงการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายต่อไป และระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบเป็นระยะๆ กระทั่งข้อมูลอิ่มตัว จากนั้นผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อสรุปที่ได้ทั้งหมดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และเพื่อนนักวิจัยซึ่งมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 3 รายตรวจสอบรวมถึงจัดให้มีการฟังเสียงสะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ราย และปรับปรุงตามคำแนะนำ

4. การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำประเด็นทั้งหมดที่ได้จากการวิเคราะห์และเก็บรวบรวมมาอภิปรายผลในเชิงพรรณนาและเรียบเรียงเนื้อหาเพื่อตอบคำถามการวิจัย โดยการอภิปรายผลดังกล่าวนำผลการศึกษามาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงเอกสารที่ได้ทำการศึกษาก่อนการทำงาน พร้อมทั้งนำเสนอรายละเอียดปลีกย่อยอื่นที่สำคัญเพิ่มเติมอันได้แก่ อคติ ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะของผู้วิจัยเพื่อประโยชน์ต่อผู้ศึกษาต่อไป

5. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย

ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยจะได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัยด้วยหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

5.1 ความน่าเชื่อถือได้ (Credibility) เพื่อให้ข้อมูลที่ได้อามีความตรงเชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้เข้าทำความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจจากผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนการสัมภาษณ์ (Prolong engagement)

5.2 การตรวจสอบแบบสามเส้า(Triangulation) ผู้วิจัยกระทำโดยการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลจากหลายแหล่ง ได้แก่ การตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การบันทึกภาคสนาม และการบันทึกสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

5.3 การตรวจสอบการดำเนินการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer debriefing) คืออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์จะทำการตรวจสอบเป็นระยะๆ และหลังจากข้อมูลอิ่มตัว ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อสรุปที่ได้ทั้งหมดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้ง

5.4 การตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนนักวิจัยหรือนักวิชาการอื่น(Peer Review)ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 3 รายได้ทำการตรวจสอบ

5.5 ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 3 รายตรวจสอบ(Member checking)พร้อมทั้งรับฟังความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงกรณีที่มีข้อมูลไม่ชัดเจนและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ครบ

5.6 การถ่ายโอนข้อมูล(Transferability)โดยอ้างผลปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเหมือนกับผู้เข้าร่วมวิจัยเท่านั้นและไม่นำไปอ้างอิงในกลุ่มประชากรอื่น

5.7 เกณฑ์ในการพึ่งพา(Dependability) ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยในการทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย การนำเสนอข้อมูลที่ละเอียดครบถ้วน ครอบคลุมอันจะสามารถนำพาให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลได้

5.8 การยืนยันผลการวิจัย(Confirmability)ผู้วิจัยมีการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบสามารถตรวจสอบได้(Audit trail)ทั้งการบันทึกเทป การถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) มีการตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วน โดยการฟังซ้ำและมีการอ้างคำพูด(Direct quotes)ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการนำเสนอข้อมูล

นอกจากนี้ยังได้ตรวจสอบอคติของผู้วิจัยด้วยการสำรวจตนเอง โดยผู้วิจัยไม่อาจปฏิเสธอคติของตนอันเกิดจากความคิดเห็นส่วนตนและความรู้ที่ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมซึ่งจะต้องระวังไม่ให้ก่อผลบิดเบือนหรือชี้นำผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยพึงรู้เท่าทันอคติของตนเอง โดยไม่ละเลยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอคติของตนในงานวิจัยอีกด้วย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในบัณฑิตผู้เพิ่งสำเร็จการศึกษาซึ่งยังไม่ได้ทำงานประจำจำนวน 12 ราย ในบริบทของภาวะที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ การเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและการกระทำตามวิถีของสังคมซึ่งครอบคลุมระยะเวลาตั้งแต่เรียนจบกระทั่งถึงปัจจุบัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความรู้สึกด้านลบและความรู้สึกด้านบวก
 - 1.1 ความรู้สึกด้านลบ
 - 1.1.1 ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง
 - 1.1.2 ความรู้สึกกดดัน
 - 1.1.3 ความรู้สึกท้อแท้
 - 1.1.4 ความรู้สึกละอายใจ
 - 1.2 ความรู้สึกด้านบวก
 - 1.2.1 ความรู้สึกอิสระ
 - 1.2.2 ความรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน
2. การขาดความชัดเจนในตนเอง
 - 2.1 ความไม่ชัดเจนในความชอบของตน
 - 2.2 การไม่เห็นทางที่จะไป

3. การเผชิญกับปัญหา
 - 3.1 การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง
 - 3.1.1 การให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
 - 3.1.2 การปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 - 3.2 การรับมือกับปัญหาด้วยการกระทำ
 - 3.2.1 การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้
 - 3.2.2 การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
 - 3.3 การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
 - 3.3.1 ด้านจิตใจ
 - 3.3.2 ด้านการเงิน
 - 3.3.3 ด้านข้อมูลการทำงาน
4. การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน
 - 4.1 การสำรวจตนเอง
 - 4.2 การสมัครงานและสัมภาษณ์งาน

ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แบ่งเป็น 2 ด้านคือ ความรู้สึกด้านลบ และ ความรู้สึกด้านบวก

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ที่อยู่ในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน คือ ความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลมีในช่วงหลังจากสำเร็จการศึกษากระทั่งก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานซึ่งอาจพบทั้งโอกาสและปัญหาอุปสรรค ก่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นมากมายทั้งทางลบและทางบวก

1.1 ความรู้สึกด้านลบ

1.1.1 ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง

ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง คือ ความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ในช่วงเริ่มแรกของการสำเร็จการศึกษาและต้องเปลี่ยนจากชีวิตนิสิตนักศึกษาสู่ผู้ที่ต้องก้าวสู่โลกของการทำงาน

ซึ่งเป็นความรู้สึกของการรับรู้ว่าคุณต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ที่แตกต่างกันและไม่เหมือนเดิม รู้สึกว่าต้องรับผิดชอบตนเองอย่างจริงจังและเข้าใจว่าคุณต้องก้าวสู่ขั้นต่อไปของชีวิต

“ช่วงแรกๆ รู้สึกแป้วนะครับ รู้สึกแป้ว ก็รู้สึกแบบใจหาย ว่าอยู่ๆ ก็เปลี่ยนแล้ว เฮ้ย นี่เราต้องไปรับผิดชอบเต็มตัวแล้วหรือไง จากปกติทำเป็นพาร์ตอะไรช่วงนั้นเรื่อยๆ กลายเป็นว่าเราเริ่มรู้สึก เฮ้ย ต้องไปรับผิดชอบเต็มตัวแล้วหรือ? ใช่ว่ะใช่ รู้สึกเหมือนกันมันต้องเปลี่ยนนะครับ คือว่าที่ผมทำงานก็คือผมก็มีเวลาเรียน เวลาเรียนแล้วก็เวลาเที่ยวหนึ่งใช่ใหม่ว่ะ ตอนนี้นี้เวลาเรียนมันจะไม่มีมีแต่เวลาทำงานแล้วก็เวลาเที่ยวก็ยังคง อยู่เหมือนเดิมแต่มันก็ต้องเปลี่ยนอยู่ดี เปลี่ยนอยู่ดีแล้วเราต้องรับผิดชอบเต็มตัวมันไม่ใช่เหมือนเดิม แล้วมันจะไม่เหมือนเดิมรู้สึกว่ามันมันเปลี่ยนมันแป้ววันหนึ่งนะ” (ID 03)

“รู้สึกใจหายอะ เหมือนกับว่าเรายัง คือตอนที่เป็นนิสิตนะคะเราก็ออกไปเที่ยวเล่นได้ ขอตั้งค์แบมือขอตั้งค์พ่อแม่ แบบไม่ต้องคิดอะไรมากอะคะก็เรียนๆ ไปให้จบ แล้วแบบถ้าคิดถึงว่าทำงานนะคะ ทำงานจะเป็นอีกอันหนึ่งเลยอะพี คือแบบมันต้องรับผิดชอบตัวเองมากแบบชีวิตอิสระ มันจะน้อยลงหรือว่าแทบไม่มีเลยเพราะว่าเราต้องทุ่มให้กับงานของตัวเองจึงจะแบบ อ้า ต้องรับผิดชอบตัวเองแล้วหรือ” (ID 08)

“รู้สึกใจหวิวๆ เหมือนกันนะครับก็คือว่าเมื่อก่อนคือมีหน้าที่ที่ต้องตื่นขึ้นมา มีหน้าที่ก็คือต้องเรียนหนังสือกลับมากี่เอ่อ กลับบ้านอ่านหนังสือ หมาอะไรทำ เฮฮาปาร์ตี้กับเพื่อน ตอนนี่คือไม่ใช่แล้วครับคือว่าเปลี่ยนไป” (ID 09)

“ประสบการณ์ตอนแรกเลยที่คิดว่าจะได้ทำงานหลังจากเรียนจบก็คือมันรู้สึกแบบ (ซัดปากและน้ำเสียงอึดอัด) เราจะต้องก้าวไปอีกขั้นแล้วนี่เราไม่ค่อยได้คิดอะไรถึงอนาคตมากเท่าไรหรือครับเราก็เลยต้องคิดอยากทำอะไรนะ อยากจะเป็นอะไรบ้าง อยากจะทำงานในระดับไหน อยากจะเจริญเติบโตเท่าไหน ก็เริ่มครุ่นคิดบ้างแล้วแบบตอนแรกๆ นะครับเพราะว่ามันก็ยังเพลินอยู่กับไอนั้นอยู่การเรียน ตอนที่กลับเข้าช่วงเปิดเทอมตอนปกติของนักศึกษาทั่วไป เราจบแล้วเราไม่ได้ไป เอ๊ะ มันแปลกๆไป ใช่ว่าแปลกๆไปเคยตื่นไปโรงเรียนนั่งรถแล้วได้ใส่ชุดนักศึกษา ตอนนี่ก็คือนอนอยู่บ้านเฉยๆตื่นสายตื่นอะไรอย่างนี้ก็คือคิดว่า เอ๊ะมันแปลกๆ...รู้สึกแปลกๆไปในระดับต้นๆก็คือ แปลกแบบกิวัดรแปลกไป ตื่นมาจี้ คือเหมือนว่าชีวิตของเราเหมือนกับว่าเท่าเดิมนะครับแต่เวลาเท่าเดิมแต่เหมือนว่าเราเราทำอะไรน้อยลงในแรกๆ นอน ออกไปเที่ยว นอน อะไร

อย่างนี้คือแบบไม่ได้คือถึงเรื่อง เงินเริ่มไม่ค่อยมีเสีร์จก็เลยเริ่มมานึกถึงว่า เอ... (ถอนใจ) คือๆ เริ่มๆ อะขึ้นมา เว้งๆ ขึ้นมาว่าอะจะหางานอะไรประจำๆ ทำดีมัย”(ID 06)

1.1.2 ความรู้สึกกดดัน

ความรู้สึกกดดัน คือความรู้สึกอัดอั้นคับคั้นภายในจิตใจของผู้ให้ข้อมูล เป็นความรู้สึกว่าตนติดอยู่กับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งและอยากหาทางออกให้กับตนเอง โดยที่ผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะก้าวเดินต่อไปหากแต่ตกอยู่ในสภาวะที่ก้าวต่อไปไม่ได้ ถอยก็ไม่ได้ และมีแรงผลักดันจากครอบครัวและสังคม

ในที่นี้สถานการณ์ดังกล่าวคือรับรู้ว่าคุณต้องมึงงานทำ ต้องรับผิดชอบตนเอง ต้องหางาน หาเงินเพื่อจุนเจือตนเองและครอบครัวให้ได้แต่ยังหางานไม่ได้จึงเกิดความรู้สึกกดดันภายในจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลบางคนเกิดความกดดันจากการคิดเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ได้ออกก่อนและรู้สึกว่าคนอื่นเขาเริ่มก้าวเดินต่อไปแล้ว ในขณะที่ตนเองหยุดอยู่กับที่ก่อให้เกิดความกดดันขึ้นในใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“คือมีกดดันนะคะ คือเหมือนกับว่าเพื่อนๆเค้าก็ได้งานกันแล้วนะคะ ส่วนหนูก็แบบยังไม่ได้งานนะคะ ต้อง คือเพื่อนเขาก็ คือตัวเองก็ทางครอบครัวแล้วก็เพื่อนๆนะคะ เขาก็เออ หางานได้แล้วนะ ส่งเรซุมแม่เข้าไปสมัครงานเข้าไปสมัครที่บริษัทเขาบ้างอะไรอย่างนี้ ค่ะ” (ID 08)

“บางทีก็เชิงแบบว่าเมื่อไหร่เราจะได้ก้าวข้าม สมมติว่าเราอยู่ชั้นที่หนึ่งก้าวชั้นที่สองที่สามที่สี่มันรู้สึกว่าตัวเองยังอยู่ชั้นที่หนึ่งอยู่นะครับ ย่ำอยู่กับที่อยู่เลย” (ID 09)

“ถามเพื่อนคิดถึงเพื่อนๆก็เลยโทรไปถามเฮียเป็นไงบ้างแต่ละคนก็ต่างได้งานกันบ้าง เปลี่ยนงานกันบ้างทำแล้วหลายอย่างบ้างผมเลยคิดว่าอู๊ยเขาลองเพื่อนเราเขาลองไปหลายอย่างแล้วเปลี่ยนเป็นรู้สึกว่าเฮียทำไมเราทำอะไรอยู่วะคือแบบอ้อมัน ทำไมเราไม่เริ่มสักที เรารออะไรอยู่ คือแบบอยากจะไปประสบความสำเร็จคิดแต่ยังมัวแต่รอคงไม่ได้เกิดประโยชน์แน่ซึ่งเหมือนกับว่าเอาคนอื่นมาเปรียบเทียบเราแล้วครับคือเอาเพื่อนๆเฮียเขามีงานทำแล้วถึงแม้เขาได้งานกันโอเค เงินเดือนไม่ถึงหมื่นแต่เขาได้ทำและโอเคก็มีรายได้พอใช้จ่ายได้อยู่ไม่ต้องขอพ่อแม่” (ID 06)

“แบบว่า...ต่อไปมันจะเป็นยังไงนะเหมือนพุงนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า ฉันจะมีงานทำใหม่นี้ ตอนนี้เรารู้สึกว่าเอ๊ะหรือเราจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป เป็นนี่คือ นิดคือคนที่ไม่ม้งานทำคะ เป็น อาจจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ได้เนะ คือ ไม่ใช่ก็ได้เนะ คืออาจจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆก็ได้ คือเหมือนยี่งนานวันเข้าอะใครเขาจะอยากรับคนที่จบมาแล้วอยู่เฉยๆ สู้อุปรับเด็กใหม่เลยไม่ดีกว่า หรือ เริ่มรู้สึกอย่างนั้นแล้วละ” (ID 10)

“หนูเสียเวลาไปหกเดือนได้แล้วอะคะ คือเพื่อนคนอื่นเขาทำไปหกเดือนแล้ว แล้วหนูต้องไปแบบหลังเขาอะคะ ก็ กัดันนะคะ แบบเออเพื่อนเขาก็ได้กินไปหมดแล้วอะคะ แบบเพื่อนเขาก็แบบจะคุยเรื่องงานกันเป็นส่วนใหญ่อะคะ แบบเค้าก็ไปเที่ยวกับเพื่อนกลุ่มที่เขาทำงานกันแล้วอะคะ คือหนูก็อยู่กับบ้านนั่งจ้องอยู่กับหน้าคอมพิวเตอร์เพชบุ๊ทเพื่อน เออเขาไปทำงานดูเฮฮา สนุกสนานกันอะไรอย่างนี้ แล้วตัวเองอยู่บ้าน ไม่มีตังค์ ออกไปไหนไม่ได้ ค่ะ เครียดตรงนี้นะคะ” (ID 08)

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนรู้สึกว่ตนยังไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้และยังต้องพึ่งพาผู้ปกครองอยู่ ไม่สามารถทำให้พ่อแม่ภูมิใจได้และยังไม่สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว

“คือว่า ฮึ้ย เราต้องมีงานทำนะ เราต้องรับผิดชอบมากขึ้น เราต้องแบบหาความมั่นคงในชีวิตเราได้แล้วคือว่าเราก็จบแล้วครับ ก็รู้สึกว่ ก็พร้อมแล้ว ทำไมเมื่อไหร่ตัวเองจะทำให้พ่อแม่ภูมิใจสักที...รู้สึกว่ตัวเองไม่ได้ทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวอะครับ ก็อยากจะทำอย่างไหนทำอะไรให้ตัวเองแบบไม่ให้อยู่เฉยๆอะครับ รู้สึกว่ตัวเองไม่มีค่าเลยง แบบไม่ทำประโยชน์อะไรให้กับครอบครัวอะไรอย่างนี้ฮะ” (ID 09)

“เป็นเหมือนช่วงที่เราต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองครับผมก็เลย เอา ก็...ก็เลยประมาณเหมือนว่ ก็รู้สึกว่มันต้องมีจุด อ่า ต้องมีอะไรบางอย่างให้เราสามารถรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว... รู้สึกว่อย่างน้อยก็เป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองพอถึงวัยอันควรแล้วประมาณนั้นมากกว่า ก็รู้สึกว่มันเป็นสิ่งที่ต้องทำอยู่แล้ว จริงๆก็รู้สึกว่มันเป็น เป็นสิ่งที่ต้องทำมากกว่าก็คือเป็นธรรมดาครับ” (ID 11)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายเกิดความรู้สึกกดดันจากครอบครัวที่ต้องการให้ตนมีงานทำและคอยสอบถามความคืบหน้าของการสมัครและสัมภาษณ์งาน

“เป็นเพราะความกดดันจากที่บ้านด้วยมั้งคะ ก็เขาก็เร่งว่าเมื่อไหร่จะหางานสักทีหนึ่ง เมื่อไหร่จะเปลี่ยนงานที่แบบมีความมั่นคงมากกว่านี้อะไรอย่างนี้ซึ่งตอนนี้ก็ไม่ได้มั่นคงอะไรมาคะ ก็รู้สึก ก็อยากจะเปลี่ยนนะแต่ว่ามันไม่ได้ มันไม่มีประสบการณ์มันไม่มีใครรับอะไรอย่างนี้” (ID 12)

บางคนรู้สึกว่าครอบครัวไม่เข้าใจหรือบางครั้งเกิดความกดดันจากความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวเพราะยังไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้

“สมมติว่าเราไปบอกพ่อกับแม่แบบโอโหวันนี้เหนื่อยมากเลยต้องแบบทำแล้วมันไม่ได้ทำแล้วมันแบบ ไม่ใช่เนะ ออกได้ไหม อะไรอย่างนี้เขาก็จะแบบ ออกทำไมไหนสัญญาว่าจะทำงาน (เสียงดังขึ้นมา) ไหนสัญญาว่าจะมาช่วยต่อไงแล้วน้องล่ะจะเรียนยังงัย ตัวเองเรียนไปแล้วตั้ง 4 ปี ใช่ว่าเรารู้ได้ว่ามันแบบมี มันทำอะไรไม่ได้คือจะถอยหลังปีเราไป ก็คือครอบครัวที่เราไว้วางใจที่เราแบบไม่กล้าบอกว่ายัย เราไม่ไหวว่าเราจะเปลี่ยนเราอยากจะหยุดออกมาอย่างนี้ เขาจะบอกให้เราเดินต่อไป มัน มันถอยไม่ได้เนะคะ มาอย่างนี้แล้วแกอย่ามา มาติดอย่างนี้คนอื่นเขามีภาระ” (ID 02)

“เขาค่อนข้างจะเป็นห่วงแบบเยอะมากเพราะคือทุกวันนี้เขาก็ยังมารับมาส่งตลอดแบบคุมเวลาตลอดว่าจะออกจากบ้านกี่โมงจะกลับบ้านกี่โมงเขาก็จะไปส่งคือมันเป็นสิ่งที่ดีแต่หนูคิดว่ามันเยอะเกินไปแล้วแบบทำไมเพื่อนหนูเขาก็เป็นผู้หญิงเหมือนกันเขาก็ทำได้แบบแล้วทำไมไม่คิดว่าหนูโตแล้วแล้วก็ดูแลตัวเองได้คือหนูอยากพิสูจน์ให้เขาดูว่าเออหนูทำได้เนะ” (ID 05)

“พ่อกับแม่ก็บอกเออทำไมไม่ไปหัด ได้งานทำหรือยัง อยู่บ้านเฉยๆมัน...อย่างเงี้ยะ ผมก็เลยแบบว่าเออ ทำงานแล้ว ทำสักพักนึงดูว่ามันโอเคไหม ไม่โอเคก็(จุกปาก)ก็ก้าวหน้าต่อไปหาที่ทำงานใหม่ที่ดีกว่านี้ครับ” (ID 09)

“มันก็หลายๆอย่างจนแบบว่ามันคงแบบว่าเขาไม่เข้าใจด้วยแหละในส่วนหนึ่ง ค่ะ ก็ ก็เหมือนกับเรงเราว่าเออ จะต้องทำงาน จะต้องแบบ ไปทำงานสิ ไม่ทำงานก็โดนหักเงินอะไรอย่าง งี้ก็แบบ คือมันหลายๆอย่าง เออที่ผ่านมาก็เหมือนกับว่าที่รอบด้านกดคันหมด” (ID 12)

“รู้สึกเก็บกดแต่มันก็ระบายกับใครไม่ได้จะพูดกับเขา เขาก็ไม่เชื่ออยู่ดีก็เลยไม่รู้จะพูด ไปทำไม ก็จากที่ผ่านมาก็อาจจะเพราะว่าครอบครัวไม่ค่อยจะแสดงออกทางด้านความรัก เออ เหนื่อยไหม กินข้าวไหม อะไรยังงี้ไหมหรืออย่างที่เป็นแบบว่ากดดัน หอมแก้มกันอะไรอย่างนี้ไม่ค่อย มีก็เลยอาจจะแบบว่าห่างเหินด้วยระดับนี้ก็เลยกลายเป็นว่ารู้สึกอย่างนั้นด้วยเหมือนกัน ก็ เลยไม่อยากที่จะให้ตัวเองเป็นภาระเค้า” (ID 12)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายเกิดความรู้สึกกดดันจากความรู้สึกว่าสังคมกำลังพยายามผลักดัน ให้ตนได้งานหรือมีความสามารถรับผิดชอบตนเองจากการคอยสอบถามความเป็นไปของตน

“ก็เหมือนกับหลายๆคนก็บอกว่าเออจบ...ก็ควรจะทำงานเลี้ยงตัวเองได้ ตรงนี้มันก็ เหมือนกับเป็นแรงกดดันให้เราคืออยากได้งานๆ...มันก็กดดันเพราะว่ามันไม่รู้จะไปทางไหนแต่ สิ่งแวดล้อมรอบข้างผลักว่าไป มันก็ยิ่งเร่งรัดเราว่า เออเราจะไปทำอะไรถึงต้องหา” (ID 01)

“เรามีหน้าที่รับผิดชอบโดยการที่เราเรียนจบแล้วก็ต้องมึงงานทำในระบบของสังคม ต้องมึงงานทำต้องหาเลี้ยงครอบครัวต้องเอาตัวรอด ต้องมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบแล้วก็อีก ต่อไปก็ต้องมีครอบครัว” (ID 06)

“แบบมันมีกดดันด้วย คือว่าสังคมที่มองใช้ใหม่มันมีความคาดหวังอยู่ในนั้นก็แบบ (รางวัล) แปลว่าเรียนเก่งอะไรแบบนี้ค่ะ ก็ค่อนข้างที่จะอึดอัดเหมือนกัน อาจจะกดดันจากความ คาดหวัง” (ID 02)

“อีอึม เริ่มเหนื่อยใจนะค่ะ เพราะว่ากด คือเวลาที่คนรู้จักนะค่ะเป็นญาติพี่น้องอย่าง นี้เนะค่ะเค้าถามว่าเออ ทำงานหรือยัง ก็ไม่รู้จะตอบยังงี้เนะค่ะ บางทีก็รู้สึกอายด้วยเนะค่ะอาย ตัวเองแล้วก็อายแทนพ่อแม่ด้วยเนะค่ะแบบลูกสาวก็จบแล้วทำไมยังไม่ทำงานอีก แบบเกาะพ่อแม่ กินเหล้าอย่างเนี่ยค่ะ...ก็มันเครียดแล้วก็กดดันค่ะ เครียดแบบว่าจากบุคคลรอบตัวด้วยอะค่ะแบบ เขาจะคอยถาม คือจริงๆเขาอาจจะไม่ได้แบบจี้จู้เราว่าเออ ทำไมไม่ยอมไปทำอะไรอย่างงี้จะค่ะ

เขาจะถามด้วยความห่วงใยเป็นยังไงบ้างแต่ถ้าเราจะรู้สึกผิดไปเองอะคะแต่ถ้าเราจะทำไม่เรายังไม่ได้งานอยู่ดี...อ้อมอยู่บ้านก็ คนแถวบ้านก็เยอะ ก็ แบบ คนข้างบ้านนะคะ ร้านขายของข้างบ้านนะคะ คือหนูแบบจะรู้สึกประหม่านะคะ แบบไม่ค่อยอยากให้คนอื่นเขามาถามนะคะถามเรานะคะว่าเขาถูกทำงานอะไร เป็นยังไงอะไรอย่างนี้นะคะ คือหนูจะเป็นประเภทที่ว่าถ้าอยากเล่าคือจะเล่าถ้าไม่อยากเล่าคือไม่พูดเลย ไม่อยากพูดนะคะ ถ้าพูดไปก็เหมือนแบบก็พูดไปตามมารยาทนะคะ ถ้าไม่ตอบเขาก็ยังงั้นอยู่ ค่ะ” (ID 08)

“มันน่าจะเป็นเรื่องภายนอกมากกว่าคือถ้าเอาตรงๆด้านภายในถ้าเกิดว่าสังคมทั่วไปไม่ได้มองคนที่เป็นนี้แต่แบบธรรมดาคือแบบเค้าไม่ได้มองว่า(จุปาก)คนเป็นนี้แต่ทำอะไรอย่างเนี่ยนะคงก็อยู่บ้านเฉยๆต่อไปอย่างนี้ เป็นคนไม่มีความกระตือรือร้นสุดๆ แต่พอรู้สึก รู้สึกรับรู้ได้ว่าสังคมภายนอกเค้ามองคนแบบนี้ว่า เกาะคนอื่นกิน เกาะคนอื่นอยู่ แบบจบมาไม่ทำอะไร เป็นคนไม่มีความมานะพยายามอะไรอย่างเนี่ยมันยิ่งทำให้รู้สึก รู้สึกแยขึ้นเรื่อยๆ...แบบอย่างญาติๆนะ เจอกันที่ไรเขาจะชอบมาถามว่าแบบเออมีงานให้หลานทำไหมเนี่ย อะโรยอย่างนี้แล้วบางทีก็ว่าพาดพิงไปถึงพ่อแม่ด้วยนะว่าเลี้ยงลูกแบบอย่างเนี่ย ลูกมันเลยไม่กระตือรือร้นไม่ ตามใจมันเกินไปหรือเปล่าอะโรยอย่างนี้ ก็เลยรู้สึกแยไปด้วยรู้สึกว่าการทำให้ถูกคนรอบข้างมองไม่ดีแล้วยังว่าถึงพ่อแม่อีก” (ID 10)

นอกจากนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลบางรายมีภาวะความรับผิดชอบทางการเงินต่อครอบครัวบีบคั้นให้เกิดความรู้สึกกดดันและทำให้ไม่สามารถเลือกหรือรองานที่ตนพอใจได้และต้องทำงานใดก็ได้เพื่อหารายได้มาจุนเจือตนเองและครอบครัว

“รู้สึกกดดันคะเพราะว่าที่บอกว่าที่บ้านก็ไม่ได้มีธุรกิจอะไรนะ แค่นายของ แล้วคุณแม่ก็ถือว่าอายุเยอะแล้ว แล้วก็น้องคะ เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัย เงินก็ต้องใช้เยอะ แล้วก็ที่บ้านก็ถือว่าฐานะไม่ดีอะคะ แล้วเราซึ่งเขาคาดหวังว่าจะเป็นคนที่เหมือนมาหาเงินช่วยต่อแล้วกลายเป็นว่าเรายังไม่รู้ว่าจะทำอะไรแล้วเราดันไม่ได้แบบอดทนทำในสิ่งที่เราไม่ได้รับักด้วยอะคะ เราไม่ได้เป็นแบบว่าเออก็ทำๆไปก่อน” (ID 02)

“ก็คิดว่าพอจบทำงานมีหลักตัวเองคือทำงานเอกชนเพื่อที่จะหาเงินรายได้ว่ามาอุดหนุนที่เรายากเรามีคือบ้านเรายังไม่มี อาศัยที่เขายู่เลยทุกวันนี้ก็จะโดนไล่แล้วด้วยก็เลยต้องหาตกรนี้” (ID 06)

“ช่วงอาทิตย์หนึ่งที่เราเริ่มเกิดความเอะใจว่าไม่ได้แล้วอยู่ไม่ได้แล้วต้องเตรียมตัวต้องโน่นต้องนี่ต้องอยู่เฉยๆไม่ได้ไม่งั้นถ้าเราไม่ทำเราจะไม่มือนาคาคคือเหมือนกับว่ามันรุมเร้าหมดเลย ว่าสังคมเป็นแบบนี้ต้องกินต้องใช้ถ้าเราไม่ทำพ่อแม่เลี้ยงเราอยู่คนเดียวก็ลำพังตัวเขาลำพังน้องอย่างนี้ยังไม่มีครอบครัวก็คือมีน้องมีอะไรอย่างนี้คือแม่เขาต้องรับผิดชอบพ่อต้องโอเครับผิดชอบส่วนงานของเขาอาจจะเหลือบ้างไม่เหลือบ้างก็เลยๆคิดว่าโอเคไม่ได้แล้วคือตรงนั้นมันเป็นสภาพรุมล้อมทั้งหมด” (ID 06)

1.1.3 ความรู้สึกท้อแท้

เมื่อผู้ให้ข้อมูลพยายามหางานอย่างสุดความสามารถและยังไม่ได้รับการตอบรับจากสถานประกอบการส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจในการพยายามก้าวสู่โลกของการทำงานทั้งที่ก่อนหน้านี้มีความต้องการอย่างแรงกล้าในการพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน โดยความรู้สึกท้อแท้ คือ ความรู้สึกสูญเสียกำลังใจที่จะสู้ต่อไปกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็หน่วยงานหยุดอยู่กับที่โดยไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน และไม่อยากสมัครงานอีกต่อไป

“เบื่อหน่ายชีวิต(ผ่อนลมหายใจ)อย่างนี้ คือเหมือนกับเรายังอยู่เฉยๆแล้วรู้สึกแบบ(เงียบ...)อือม... (เงียบ) เป็นแบบท้อใจเองว่า เอ้อ เราขนาดเรียนแล้วยังหางานทำอะไรที่มันเป็นหลักเป็นฐานยังทำพ่อแม่ภูมิใจไม่ได้เลยครับ รู้สึกประมาณนี้ครับ” (ID 09)

“ก็รู้สึกท้อนะค่ะ เพราะว่าเหมือนส่งไปอย่างนี้คือเพื่อนหนูที่เขาแบบได้งานก่อนอะไรอย่างนี้ คือไม่ได้หมายถึงเพื่อนในภาคนะคะหมายถึงเพื่อนเดิมจากอดีตอย่างนี้ เขาก็บอกว่าจะว่าอย่างหนูนะสมัครที่ไหนใครเขาก็อยากจะทำอยู่แล้วอย่างนี้ แต่เหมือนมันตรงกันข้ามกับที่หนูไปเจอคือแบบ อันแรกที่หนูไปสัมภาษณ์(บริษัท)นะค่ะ แล้วแบบเขาก็ดูแบบไม่สนใจเราในการที่เราจะพูดตอบคำถามหรืออะไรอย่างนี้ คือเขาบอกแบบเหมือนถึงแม้คุณจะทำ(มหาวิทยาลัย)อะไรอย่างนี้ คุณก็แบบไม่รู้แบบไม่มีค่าอะไรอย่างนี้ค่ะ” (ID 05)

“ในใจรู้สึกท้อแท้ใจนะค่ะ อย่างที่ว่าคือเสียค่ารถค่าอะไร เสียเวลาไปสัมภาษณ์ตั้งหลายที่แต่แบบตัวเองไม่ได้สักทีนะค่ะมันก็แบบน้อยเนื้อต่ำใจว่าเอ้อ เราก็จบตั้ง(มหาวิทยาลัย)นะ มหาวิทยาลัยอันดับหนึ่งแต่ทำไมคือแบบแค่นี้ไม่ได้ ทั้งที่บริษัทก็แบบ บางทีก็ไม่ใหญ่ๆนะค่ะก็แบบไปสัมภาษณ์อะไรก็ได้” (ID 08)

“รู้สึกอยากทำนะ แต่มันแบบไม่มีใครให้โอกาสให้ทำเลย ะไรอย่างนี้ อยากมี
ประสบการณ์ อนาคตอยากเปิดร้านของตัวเองอะไรอย่างนี้อยากเป็นอย่างนั้นมากกว่า ก็ รู้สึกท้อ
คะ ก็มีบ้างที่แบบเอี้ยทำไมเขาไม่แบบรับเราสักทีหนึ่งอะไรอย่างนี้” (ID 12)

“บางทีมันก็รู้สึกแรงกระตุ้นนะเหมือนยังมีครั้งนึงนะ เหยียงสมัครราชการครั้งเดียว 3
ที่อะไรอย่างนี้ อ้อ จริงๆก็คือหลังจากได้ที่สีนั้นแหละคะ อ้อ แต่ว่าไอ้สามที่นั่นมันดันเฟลทั้งหมด
เลยทั้งสามที่นั่น อ้อ แบบสงสัย(เงียบ) ก็เลยกลับมาช่วงแบบ อ้อม(หัวเราะ) ฉันทำไม่ได้แล้วละ
อย่างนี้ อยู่เฉยๆดีกว่า” (ID 10)

1.1.4 ความรู้สึกอายใจ

ความรู้สึกอายใจ คือความรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองและเสียใจกับการ
ที่ไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้รู้สึกว่าตนยังคงเป็นภาระต่อครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลเมื่อพบว่าตนเอง
สำเร็จการศึกษาแล้วยังไม่สามารถหางานทำและรับผิดชอบตนเองได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยัง
เป็นภาระของพ่อแม่และครอบครัว ทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นสาเหตุให้พ่อแม่และตนเองรู้สึกอับอาย

“ตั้งใจไว้ว่าเออก็จบมาแล้วหางานแล้วก็คือไม่ขอเงินคนที่บ้าน ในการมาขอมาสมัคร
งานอะไรอย่างนี้ แต่แบบเลี้ยงแต่ละเดือนอย่างงี้ก็คงจะตัดตรงนั้นแล้ว ก็เหมือนกับว่าเราโตแล้ว
ต้องรับผิดชอบตนเอง ก็คือมันเหมือนกับมีความรู้สึกอายใจเรื่องเขาเลี้ยงเรามากก็แล้วจะไป
ลำบากเค้าทำไม” (ID 12)

“ก็คนรอบข้างนะพี่บางครั้งหนูก็คิดไปเองนะคะว่าเขาดูถูกเรา จบตั้งขนาดนี้ เรียนมา
ขนาดนี้นะคะ ทำไมยังไม่ได้งานอีก ทำไมต้องมาเกาะพ่อแม่กิน ทำไมต้องให้พ่อแม่เลี้ยงดูอยู่หรือ
ยังไม่โตพอที่จะดูแลตัวเองหรือ...คนรอบข้างพี่น้องอย่างงี้คะเค้าก็ถามว่าแบบอ้อ ได้งานหรือยัง
ทำงานหรือยังก็...รู้สึกผิดนะคะพอกับแม่ก็ตั้งใจแบบให้เราแบบเข้ามหาวิทยาลัยดีมีการศึกษาดี
อะไรอย่างนี้คะ ยังไม่ได้งานอีก” (ID 08)

“ผมก็รอ ไม่มีงานทำเป็นเดือนแถมยังต้องแบมือขอเงินพ่อแม่ก็รู้สึกละอายใจ เหมือนกันคือว่า(หัวเราะและผ่นลมหายใจ)แหมเรายังแบมือขอเงินพ่อแม่เราอยู่นะอะ...บางทีก็ รู้สึกห่อเหี่ยวนะครับคือว่าผมอยากทำงานมากเลยนะครับ(เน้นเสียง)คือว่าอยากจะทำเงินเพราะว่า แบบไม่อยากขอเงินพ่อแม่แล้ว(เน้นเสียง) เพราะว่ามัน(หัวเราะ)มันละอายนะครับ คือเราก็ดู ปานนี้แล้วน่าจะหาเงินเองได้แล้วครับ มั่วแต่แบบใช้ชีวิตอย่างนี้ก็ ผมว่ามันก็...(จุปาก)เสียเวลา ครับ” (ID 09)

“รู้สึกไม่ดีนะแบบว่า(จุปาก)พึ่งตัวเองไม่ได้ยังต้องพึ่งคนอื่นอีกอย่างนี้ อือม แล้วจริงๆ ถึงเขาให้มาโดยที่เราไม่ขอจริงๆเราก็ปฏิเสธได้แล้วก็คืนกลับไปได้หรือเก็บลงลิ้นชักไม่ใช้ก็ได้ อย่างนี้ แต่ก็เอามาใช้ อะไรอย่างนี้ ก็เลยรู้สึกว่าเฮ้ย เราเป็นคนที่ใช้ไม่ได้เลยอะไรอย่างนี้ อือ เออ อือ (หัวเราะ) คือพอพูดไปแล้ว รู้สึกว่า คือเพิ่งรู้สึกว่าเราเป็นคนที่ใช้ไม่ได้จริงๆด้วยแฮะ ว่า” (ID 10)

1.2 ความรู้สึกด้านบวก

1.2.1 ความรู้สึกอิสระ

ความรู้สึกอิสระคือการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกว่าตนสามารถทำอะไรได้ตามอย่างใจ ได้ทำสิ่งที่อยากทำ ไม่ต้องทำตามอย่างที่คุณอื่นกำหนด และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่

“คือประมาณกรกฎ สิงหาคมเดือนนี้คือจะเป็นสองเดือนที่ใช้ชีวิตแบบอิสระคือแบบ ว่าอยากทำอะไรคือไม่เคยทำอย่างนี้ก็คือลองแบบปล่อยตัวอย่างไม่คิด...อิสระแล้วคือแบบยังไม่ มองถึงว่าเราจะต้องเอาตัวไปผูกกับงานคือแบบว่าขอสนุกกับการจบมาก่อน ขอใช้ชีวิตอย่างที่ไม่ เคยได้ใช้อะไรอย่างนี้อาจจะแบบเที่ยวกลางคืนบ้าง เที่ยวตามผับอะไรพวกนี้ครับแล้วก็ไปเที่ยว ต่างจังหวัดกับเพื่อนๆอะไรอย่างนี้ช่วงแรกๆก็จะเป็นแบบนี้ครับ” (ID 06)

“รู้สึกอิสระมาก(หัวเราะ) ก็คือเหมือนกับว่าตั้งแต่เลิกจนโตมีคน แนวทางก็แบบเค้า แบบชี้แนะแนวทางว่าจะต้องเรียนที่นั่นที่นี้สาขานั้นอย่างนั้นอย่างนี้เค้าก็คิดตามแบบแผนที่เค้า กำหนด” (ID 12)

“ก็จริงๆแล้วช่วงนี้ก็ยังไม่ทำอะไร ทำอะไรเพื่อตัวเองอย่างไ้มั้ยยาว เพราะว่าผมอยากไ้ม้ยยาวอยู่แล้วจริงๆถ้าอยากมีแนวทางอะไรในอนาคตก็อยากไ้ม้ยยาวอีก งานที่สามารถไ้ม้ยยาวได้ผมอยากทำ ในตอนนี้ทำแล้วด้วยตัวเองใช้ชีวิตตัวเองให้มีความสุข บางที่เราไปเจอคนที่เค้าแบบว่าทำงานแล้วทุกคนเลยก็บอกว่าอยากใช้ชีวิตใช้ช่วงนี้ไปก่อนแล้วพอทำงานมันจะไม่มีเวลา มันจะยุ่งไปหมด” (ID 07)

1.2.2 การรู้สึกว่าคุณมีทางเลือกในการทำงาน

การรู้สึกว่าคุณมีทางเลือกในการทำงาน คือการที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณมีทางเลือกหรือทางออกในการดำเนินชีวิตด้านการงานของตน รับรู้ว่าคุณสามารถรับผิดชอบตนเองได้ หรือมีโอกาสในการทำงานหรือหารายได้เพื่อรองรับความเป็นอยู่ของตน

ขณะที่บางคนกำลังมองหางานหรือรอรับโอกาสจากที่ใดที่หนึ่งเพื่อเข้าทำงาน ยังมีบุคคลบางกลุ่มที่มีโอกาสเหนือกว่าบุคคลกลุ่มแรกและสามารถเลือกที่จะทำหรือไม่ทำงานในสถานประกอบการที่มีความสนใจตนได้ บางคนอาจได้รับการคัดเลือกเข้าทำงานจากหลายบริษัท หรือบางคนอาจได้รับข้อเสนอที่น่าสนใจจากแหล่งงานที่ตนเคยได้สัมผัสจากการฝึกงานหรือเคยร่วมงานมาก่อน

“ผมไม่ค่อยเครียดเรื่องของงานอยู่แล้วเพราะว่าผมทำงาน มีงาน ลักษณะงานอยู่แล้ว ผมอาจจะไม่ค่อยเครียดเรื่องนั้นก็ได้ เพราะว่ามีคนอยากได้เรา รับเราไว้แล้ว...ผมจะได้ออฟเพอร์มา เพราะผมทำงานเก่าแล้วเขาก็รู้จักผมอยู่(บริษัท)อะไรก็เสนอมารเต็มหมด ผมแค่นั่งเฉยไม่เอา ผมบอกผมพอแล้วงานพวกนั้น ผมรู้สึกว่าผมพอแล้ว นี่เขาสนใจผม เขาไม่ได้สนใจว่าผมจบอะไร เขาสนใจที่ชื่อผมคนเดียวไม่เกี่ยวกับคนอื่น เอ๊ยจบแล้วมาต่อเลยใหม่ มาทำที่นี้มัย ประสบการณ์ อ่านหนังสือฮาวทูบีบอสก็เขียนไม่ต้องเรียนเราก็ได้ ถ้าอย่างนั้น ผมบอกแล้วว่าผมอ่านหนังสือทั่วไปไปก็สอบได้อะไรก็ได้ สอบใบรถเกอ์ผมไปสอบมากก็สอบได้ ผมมีวุฒิตั้งเยอะตั้งแยะ ซ่อนตัวผมอยู่แต่ผมไม่เอาเอง” (ID 03)

“สองอาทิตย์แรกก็จะส่งใบสมัครไปยังโบรกเกอร์ต่างๆที่เราสมัครไปอย่างนี้นะครับ แล้วโอเคได้แล้วก็หยุดไว้ก่อน แล้วพออาทิตย์ที่สามของเดือนกรกฎาก็มาที่ (บริษัท)ก็สัมภาษณ์ คือทั้งสองที่ขอคำตอบสั้นเดือนกรกฎาก็จะได้เริ่มงานสิงหาก็ตอบไปว่าไม่เอาเพราะว่า(บริษัท)ก็เพิ่ง

เราไปสอบวันที่ 1 ก็เหมือนกับว่า 1 กรกฎาคมเลยแล้วเพิ่งจะเอาเรื่องมาสัมภาษณ์อาทิตย์ที่สามเอง คือหลังจากเรารู้แล้วว่าเราได้ทั้งโบรกเกอร์และ(บริษัท)แต่(บริษัท)ก็คือเพิ่งเรียกเข้าสัมภาษณ์อีก รอบหนึ่งแต่เขาบอกว่าต้องใช้เวลานานหน่อย” (ID 04)

“งานแรกเอ๋อที่ได้ที่(ห้างสรรพสินค้า)คะ ยังเรียนไม่จบดีด้วยซ้ำไป ก็เลยแบบ เอ๊ย ยังไม่ทันจบเลยอะก็มีคนเรียกสัมภาษณ์แล้วอย่างนี้”(หัวเราะ) (ID 10)

2. การขาดความชัดเจนในตนเอง

การขาดความชัดเจนในตนเอง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกกว่าตนเองไม่รู้จักตนเองในด้านความชอบ-ไม่ชอบ ความสามารถ-ไม่สามารรถ ความไม่รู้ว่าจะเดินต่อไปทางไหน อย่างไร และไม่มีที่พึ่งพาให้คำปรึกษาและช่วยหาคำตอบเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องทำ นำพาให้เกิดความรู้สึกแคว้งคว้างไม่รู้ว่าตนควรประกอบอาชีพอะไร อย่างไร

2.1 ไม่ชัดเจนในความชอบของตน

ความไม่ชัดเจนในความชอบของตนเอง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในด้านความชอบ ความรู้และความสามารถของตนเองก่อให้เกิดการขาดข้อมูลพื้นฐานในการเลือกประกอบอาชีพส่งผลให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าตนควรหรือไม่ควรประกอบอาชีพอะไร และจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางไหนดี

“ผมไม่รู้ว่าผมชอบอะไร ไม่รู้เหมือนกัน อาจจะไม่ใช่โชคอาจจะ ไม่รู้มันเหมือนกับว่าถ้าเรารู้ว่าเราชอบอะไรมันไม่ติดขัดมันสามารถเป็นไปตามนั้นได้เลย คือตอนนี้ติดขัด คือไม่รู้ชอบอะไร ก็เลยตัดสินใจไม่ได้ว่าเราจะเดินไปทางไหน” (ID 01)

“คือไม่รู้ด้วยว่าตัวเองแบบชอบด้านไหนคือว่าแบบเออทำด้านนี้แล้วชอบไหม ถ้าแบบกลัวเรียนไปแล้วแบบ คือจะเรียนอะไรไม่รู้ว่ากลัวแบบผิวดายนะคะมันจะเสียเวลาไปกว่านี้คะ ที่หนูคิดนะคะคืออยากลองด้านนี้ก่อนว่าสายอาหารตัวเองชอบไหม ทำงานแล้วมันโอเคไหมถ้าไม่โอเคก็

“อี๋มต้องคิดนะค่ะว่าตัวเองชอบอะไรกันแน่ คือเหมือนกับหนูยังไม่รู้จักตัวเองว่าไปชอบด้านไหนนะ ค่ะ” (ID 08)

“อ๊วยชีวิตแก่นี่ไร้สาระมากอะ ว่าแบบทำไมตัวเองยังไม่รู้เลยอะว่าตัวเองชอบอะไรหรือว่าจะทำอะไรที่เป็นชื่ออาชีพนะ...กับความรู้สึกตัวเองอย่างอื่นนี่ไม่รู้เลยจริงๆว่าแบบฉันจะไปทำอะไรได้” (ID 02)

2.2 ไม่เห็นทางที่จะไป

การไม่เห็นทางที่จะไป คือการที่ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้ว่าจะตนเองจะไปทางไหน ไม่รู้ว่าจะทำงานอะไรดี ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจในการประกอบอาชีพและเดินทางต่อไปไม่ได้

“ความรู้สึกคือเหมือนกับ อย่างแรกคือมันรู้สึกเหมือนอธิบายไม่ถูก เหมือนหลงทาง แบบว่าเดินมาถึงตรงนี้แต่ไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหนดี ไม่ได้หลงอะคือไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี...ปัญหาก็คือเราต้องเดินไปต่อแต่เราไม่รู้ว่าจะไปทางไหนน่าจะเป็นปัญหานี้...มันกึ่งๆ มันก็แบบ เออแล้วเราจะไปทำอะไรดี ไปอยู่ตรงไหนดีแล้วเหมือนกับก็ไม่ได้อยากทำงานประจำ เหมือนกับเราก็มีความคิดความเชื่ออยู่ในใจว่าเออถ้าเกิดเราทำงานประจำไปตลอดชีวิต แล้วเราเกิดมาเพื่ออะไร เพื่อแบบทำงานแล้วก็แบบไม่มีอะไรก็ทำงาน หาเงิน กินข้าวแล้วก็ตายอะไรอย่างงี้ ก็เกิดคำถามแบบนี้มันเราเกิดมาทำไม” (ID 01)

“เราก็ไม่รู้จะทำอะไรถามว่าชอบอะไร หรือมีงานอะไรที่เราสนใจอย่างอื่นเราก็ไม่รู้ เพราะว่าชีวิตแคบมากแถมองว่าแแก่จะมุ่งแต่ทางนี้พอจบทางนี้ปั๊บแล้วแกไม่รู้เลยอะว่าข้างนอกแแก่จะไปทำอะไรได้ต่อมันไม่มี Skill อย่างที่จะเอาไปทำอย่างนี้ค่ะ ก็เลยอยู่กับปัญหานี้ก็คือทำงานนี้ต่อไปอยู่แต่ว่าระหว่างนี้ก็เริ่มมีความคิดว่าแบบความรู้สึกว่าแ้ว้งมากขึ้น ถึ้ขึ้น” (ID 02)

“ตอนนี้ก็ยังคงคิดไม่ออกว่าจะต้องไปทางไหนนะครั้บ รู้สึกว่าตัวเองเหมือนอยู่ตรงกลางนะครั้บ แล้วจะมีทางเลือกทางออกให้เรารอบตัวเราแล้วเราจะเลือก อ๊วยซ่ายหรือขอวนหน้าหลังไปตรงไหนดี

อย่างนี้ คือเลือกจะออกทางไหนอย่างเงี้ยสะเกิดออกทางซ้ายแล้วเจอสิ่งที่แบบไม่ตรงกับที่เราชอบ สิ่งที่เราแบบต้องการก็คือต้องถอยออกมาเลือกใหม่ถ้าเกิดตรงปั๊บแล้วเจอสิ่งนั้น อ้อ นี่แหละคือสิ่งที่เราตามหามานาน เราก็จะอยู่กับมันไปตลอดชีวิตอะไรอย่างเงี้ยครับ” (ID 09)

“(จุปาก) ไม่รู้ว่าตัวเองอยากเป็นอะไรมั้ง คือมันก็มีที่อยากทำแต่มันทำไม่ได้ มันลองมาแล้วแต่มันทำไม่ได้เพราะไอ้ที่อยากทำลองๆลงมาก็แทบจะไม่เหลืออะไรแล้วอะไรอย่างเงี้ย ซึ่งมันฟังดูแย่นะแบบที่จบมาแล้วยังไม่รู้ว่าอยากจะทำอะไร บางคนเค้ารู้กันตั้งแต่อยู่ม.ต้นแล้ว” (ID 10)

“ก็อาจจะสับสน ก็ด้วยอะคะ ก็มีบ้าง เคืองคว้าง มันจับทางไม่ถูกไม่รู้จะไปไหนเลย(หัวเราะ) ก็แบบไปไหนก็เจอต้องการคนมีประสบการณ์ ต้องการคนแบบทำโน่นทำนี่เป็น อย่างเงี้ยซึ่งเราบางทีเราก็ไม่เป็นแต่เราก็อยากจะทำเค้าก็แบบไม่รับ” (ID 12)

บางครั้งผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในภาวะที่ติดขัดไม่รู้ว่าตนจะไปทางไหนและไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับทั้งตนเองและอาชีพเพียงพอจึงมองหาคนช่วยนำทางให้พบกับทางออกที่จะช่วยสนับสนุน ชี้นำหรือแนะแนวทางในการก้าวเดินต่อไปในการทำงาน

“มันก็มีความรู้สึกที่ว่าอยากได้คนมาช่วย อยากได้คนมาคอยไกด์ ไกด์เราว่าเราต้องคิด ยังไงเราต้องทำอะไรเราถึงจะเจอสิ่งที่เราชอบ มีความรู้สึกอยากได้ผู้ใหญ่มาช่วย” (ID 01)

“รู้สึกจะทำงานที่ไหนดีเออ ก็คือหาแนวทางไม่ถูกอะคะมันไม่มีใครมาแนะแนวว่า (หัวเราะ) เวียนสาขาที่มีอาชีพแบบไหนรองรับบ้าง มีบริษัทไหนเค้าต้องการคนแบบไหนอะไรเงี้ย ก็เลยแบบจะไปทางไหนดี” (ID 12)

3. การเผชิญปัญหา

ผู้ให้ข้อมูลที่ต้องอยู่ในภาวะกดดัน ท้อแท้และละอายใจและต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตจะต้องรับมือกับปัญหาและความรู้สึกไม่ดีต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนรอดพ้นจาก

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจและผ่านพ้นภาวะการว่างงานของตน โดยการเผชิญปัญหาดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นได้แก่

3.1 การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง

เมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดมีปัญหากลางในจิตใจเป็นความรู้สึกในด้านลบทั้งความรู้สึกใจหาย กัดค้น ท้อแท้และละอายใจจึงใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์และความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้น ด้วยการใช้ความคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลและทำการปรับใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

3.1.1 การให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อพบว่าตนเองมีความรู้สึกทางด้านลบเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายใช้วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการคิดวิเคราะห์และให้เหตุผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และยอมรับอย่างที่มีนัยเป็น รวมทั้งเพื่อปลอบใจตนทำให้รู้สึกสบายใจ เพื่อเป็นการให้กำลังใจตน และเพื่อสนองการรับรู้สิ่งที่เกิดเป็นธรรมดา ธรรมชาติ ต้องผ่านไปให้ได้

“ผมจะเป็นคนที่แบบชอบจะทำความเข้าใจกับอะไรที่มันเกิดขึ้นเพราะอะไรทำไมถึงเป็นอย่างนั้นก็ปรากฏว่าอ้อคง เขาไม่ได้แค่เราแค่คนเดียว เราอย่าให้ความหวังกับตัวเองมาก เขาอาจจะมีการที่ต้องรับผิดชอบซึ่งครอบครัว งานการหน้าที่แล้วซึ่งเขาต้องรับผิดชอบเยอะ เยอะมาก เยอะกว่าเราในระดับแบบเงินที่เขาเป็นเจ้าของบริษัทได้ไม่ใช่ว่าจีบจ้อยมันจะต้องเป็นดูแลคนอีกหลายร้อยคน ก็อาจจะเป็นที่มงานอาจจะสียี่สิบแต่ไ้หนักแสดงเด็กอาจจะป็นร้อยแบบต้องดูแลจัดการซึ่งเขาคงเหนื่อย” (ID 06)

“ผมว่าแล้วแต่จังหวะชีวิตดีกว่าครับ แล้วแต่จังหวะที่มันเข้ามาหาผมครับผม แล้วแต่จังหวะจะโค่นชีวิตแต่ละคนว่า บางคนฝันอยากเป็นอย่างหนึ่งแต่ทำงานอีกอย่างหนึ่ง บางคนจบสายนี้มาแต่ได้ทำงานอีกสายหนึ่งอย่างนี้นะครับ ก็ ประมาทนี่แหละครับพี่...ถ้าเกิดโอกาสเข้ามา ก็รับพิจารณาไว้ นะครับถ้าเกิดมัน สมมติถ้าเกิดมันไม่เข้ามาหาเรา เราก็ต้องยอมปล่อยทิ้งความฝันนี้ ถ้าเกิดงานที่เราทำแอบป้อยอยู่แล้วก็คงต้องยอมปล่อยความฝันทิ้งไปนะครับเพราะว่าบางคนก็จบมานะครับจบสาขาหนึ่งทำงานอีกแบบหนึ่งอย่างนี้นะครับก็เยอะแยะไปครับ” (ID 09)

“ก็ โอเคนะ ถือว่าได้ตามฝันแล้วละ (นิ่งคิด) ก็อยากเป็นอยู่ตลอดนะแต่ว่ามันเป็นไปได้อะคะ มันเข้าไม่ได้อะ คือแบบพอไปอยู่ในนั้นแล้วแบบพอที่จะเข้าใจอะมันต้องเป็นคน คือ

อาจจะไม่ใช่เฉพาะงานนี้แหละต้องทุกอาชีพแหละ(จุปาก)มันต้องมีเรื่องของสังคมที่มันแบบการพยายามเข้าไปแบบพยายามเข้าไปแล้ว หนูไปอยู่ตรงนั้น อ้อมแล้วยิ่งสังคมแบบนี้พวกนี้หรือสังคมที่มันเป็นสังคมที่แบบปิดหรือคนเข้ายากอยู่แล้ว อย่างวงการดารารหรือว่าวงการอะไรอย่างนี้ มันจะเข้าไปมันยากหมดเลยอะ...รู้สึกแย แต่ก็ ก็พยายามคิดว่าชีวิตคนก็เป็นแบบนี้แหละมันก็... มันก็ต้องมีทั้งเรื่อง...สมหวังผิดหวัง ก็คือปกติของชีวิตแล้วก็คิดว่าถ้าเกิดทุกคนในประเทศเค้าไม่มีงานทำซึ่งมันก็คงเป็นไปได้เนอะ คือถ้ามีคนมีงานทำมันก็ต้องมีคนตกงานบ้างนะแหละคนอื่นเค้าจะได้มีงานทำ”(หัวเราะ) (ID 10)

“เราจะสร้างตัวเราอีกคนขึ้นมาเลยแล้วอีกคนก็จะเหมือนมาได้ว่าที่กันเล่นๆคนนั้นก็ เป็นคนเสนอให้ข้อดี ดีอย่างโน้นอย่างนี้ อีกคนก็แบบไม่ดียังไงอย่างนี้แบบเราจะพยายามหา ข้อมูลหรือเราจะพยายามให้เต็มที่ที่สุดว่าเราโอเคไหมที่จะไปตรงนั้นเพราะว่าเหมือนกับว่าคนเรา จะต้องการสิ่งที่ดีที่สุด เราก็อยากได้สิ่งที่ดีที่สุดเราก็เลยเต็มที่ในการวิเคราะห์อะไรอย่างนี้ครับ” (ID 04)

3.1.2 การปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

นอกจากการให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วผู้ให้ข้อมูลยังใช้การพยายามปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยในการจัดการกับปัญหาของตนเอง เพื่อให้ตนเองผ่านสถานการณ์ และความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆไปได้

การพยายามปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นคือ การพยายามปรับความรู้สึกของตน ที่ละเล็กทีละน้อย หรืออาจใช้หลักการทางศาสนาเข้ามาช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจมากขึ้น

“พอเริ่มจับอย่างที่บอกไปว่าเริ่มเจอออกไปแล้วเราเริ่มจับทางได้เราก็เริ่มกลับมาทาง เดิม มาอยู่กับความเป็นจริงอะครับ อยู่กับความเป็นจริง เราอยู่แบบนี้ เราเป็นแบบนี้ เราทำแบบนี้ ได้ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆก่อนผมก็ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆแล้วก็คงจะต้องใช้เวลาปรับตัวอีกสักกระยะ ใหญ่ๆ...เราไม่มีความจำเป็นว่าต้องไปกังวลอะไรมา Let it be นะจะเกิดมันก็ต้องเกิดอะไรอย่าง นี้ ใช้ทิ้งเวลาให้ตัวเองน้อยอย่ารีบร้อนเกินไป อย่ารีบร้อนเกินไป เอน้ำเดือดไปเทใส่แก้วแก้วแตก พอดี อย่ารีบร้อนเกินไปใจเย็นๆก่อน แล้วพอมาเริ่มดูจริงๆมันจะพอเห็นทางเองใจร้อนไปไม่ได้ช่วย อะไรเลยใช้เวลาสองเดือนเต็มๆ” (ID 03)

“เราต้องทำเหมือนหลักกรรมตามพระพุทธศาสนาสอนเราว่าอะไรเป็นสิ่งไม่แน่นอน แล้วควรจะปล่อยวางไม่ยึดติดอะไรก็เลยแบบว่าโอเค เราก็พยายามทำความเข้าใจตัวเองซึ่งมันก็ใช้เวลาในระดับหนึ่ง” (ID 06)

“ถ้าช่วงยังแคว้งคว้างคือผมปล่อยให้มันเป็นไปปล่อยมันไปมันก็จะค่อยๆเข้ามาเองมันจะกลายเป็นว่าไอ้ความรู้สึกกับความคิดนะมันก็แค่ช่วงเวลานึงแล้วพอมันผ่านไปเรารอให้มันนิ่งๆ ะครับ พอเรานิ่งๆเราก็จะพอมองเห็นภาพเป็นยังไง เราก็จะพอมองเห็นภาพจริงๆว่าอันนี้ได้ๆอันนี้ได้ๆเราจะเป็นจริงๆมันไม่ต้องแบบโน้นเราต้องตามกระแสสังคมใหม่ เราต้องอยู่อย่างนั้นใหม่ เราจะค่อยๆเห็นภาพชัดเจนขึ้นเรื่อยๆซะ ทิ้งเวลาให้มันหน่อยประมาณสองเดือนนะทิ้งไว้ประมาณสองเดือนสองเดือนนึงๆ นิ่งๆอะซะเข้าใจใหม่นึงๆ นิ่งๆแล้วค่อยใช้ความคิดค่อยๆดูตัวเองสองเดือน ผมใช้เวลาสองเดือนในการดูตัวเอง” (ID 03)

3.2 การรับมือกับปัญหาด้วยการกระทำ

นอกจากการจัดการกับปัญหาเรื่องความรู้สึกของตนเองด้วยการให้เหตุผลต่อสิ่งที่ทำ และการพยายามปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการกับตัวปัญหาที่ต้นตอของมันคือการมีความรู้สึกกว้าง แคว้งคว้าง กัดค้นที่ยังไม่ได้งานผู้ให้ข้อมูลจึงใช้วิธีการจัดการกับความว่างดังกล่าว ด้วยการเลือกที่จะทำงานพิเศษเพื่อหารายได้หรือทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมเพื่อใช้เวลาว่างในการรอคอยงานเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์และเพื่อเติมเต็มความรู้สึกไม่มีค่าหรือความรู้สึกเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ของตน

3.2.1 การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้

การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ คือทางเลือกหนึ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำ เนื่องจากการรอคอยการเรียกตัวจากสถานประกอบการเพื่อไปสัมภาษณ์งานหรือเรียกเข้าทำงานนั้นต้องใช้เวลา ผู้ให้ข้อมูลบางคนอาจมีปัญหาด้านเศรษฐกิจหรือไม่ประสงค์จะอยู่ว่างๆโดยไม่มีรายได้เลือกที่จะทำงานเล็กๆน้อยๆหรืองานที่ไม่ได้เป็นงานประจำเพื่อหารายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว

“มันเหมือนกับที่เราเป็นเวิร์กโฮลิดส์ส่วนหนึ่งแต่ให้อยู่นิ่งๆไปเที่ยวมันไม่ใช่ตัวเราผมก็ต้องทำอะไรสักอย่างก็เลยไปหางานข้างนอกมาพวกวางแพลนอะไรพวกนี้รับงานเป็นจ๊อบๆมา

หรือว่าเป็นพวกงานพวกนี้มาเป็นส่วนๆล่าสุดนี้ก็เพิ่งไปของานเขามาเป็นสอนภาษาญี่ปุ่นเพราะ ช่วงเย็นนี้จะว่างอยู่ช่วงหนึ่ง” (ID 03)

“ตั้งแต่จบมาก็คือรับงานมีอีเว้นท์ครับ สตีฟอีเว้นท์ จบมา อ้อ จบมาเดือนเมษามิถุนา เอ่อ มีนาาก็ไปออสเตรเลีย กลับมาก็คือมารอคือก็ไม่ได้ทำอะไรคือใช้ชีวิตอย่างคือที่เราทำงานหนักก็ผ่อนคลายบ้าง สิงหาคมเริ่ม เริ่มจะดูงาน ก็ดูงานเป็นพวกงานจับเล็กๆ อย่างอาจารย์ติดต่อให้ช่วยทำงานวิจัยโอเค ช่วย งานอะไรที่จ้างแบบสบายๆไว้ฉันนี่จับได้เงิน จ่าย จบ งาน ผูกอบรวม งานสัมมนา งานอีเว้นท์สตีฟที่แบบวันเดียวงานอิสระก็เลยรับมาตลอดก็เลยรับมาเรื่อยๆ แล้วตอนนี้ก็คือได้มารับตัวประกอบภาพยนตร์เรื่องมะหมาภาคสอง ก่อนหน้าที่จะมาเล่นละครเวที ก็เล่นไปได้ซักพักก็รอ รอ อันนี้ผมก็ใช้ชีวิตไปแบบสบายๆ” (ID 06)

“แบบก็หางานพวกพาร์ทไทม์ด้วยค่ะเผื่อตัวเองจะไปทำอะไรได้บ้างค่ะก็ลองไปดูคีย์ ข้อมูลนะค่ะทำเป็นรายวัน 350 บาทค่ะก็ไปสมัครเลยค่ะไม่ถามพ่อแม่เลยเพราะว่าตอนนั้นเราแบบ กอดันมาก...คีย์ข้อมูลแล้วก็ไปรู้จักเพื่อนใหม่ก็โอเคขึ้นแบบ ที่ๆหนูไปคีย์ข้อมูลด้วยเพราะว่าอยู่ที่ บ้านนะค่ะมันเครียดนะค่ะ” (ID 08)

“มีพาร์ทไทม์ ที่เดียวค่ะ ทำเหมือนงานประจำเลยพี่เหมือน 8 ชั่วโมง ได้ 350 เลยต้องทำนะค่ะเพราะว่ามันไม่รู้จะไปที่ไหนแล้ว ก็อย่างที่บอกคืออยู่บ้านมันเครียดนะค่ะ ไม่ได้คุยกับใคร ค่ะ พ่อคือพ่อก็มาทำงานที่นี้คือแม่ก็ไป คือเค้าจะไปขายของที่ร้านนะค่ะก็เหมือนกับตัวเองถ้าไม่ไป กับแม่ก็ต้องอยู่บ้านนะค่ะ คือถ้าไปไหนคือคนรู้จักแถวนั้นก็เยอะนะค่ะ” (ID 08)

“จบมาก็งานที่ผมบอกครับว่าเป็นเด็กติดรถนะครับ แล้วก็ช่วยพ่อช่วยแม่ทำงานที่บ้านบ้างครับ แล้วก็ไปกองถ่ายเนี่ยครับ อยู่เฉยๆมันก็แบบ ก็ (จุปาก) เบื่อนะครับพี่ (พนมมหายใจ)เหมือนชีวิตจำเจ เรา คือผมเป็นคนชอบแบบลองหาอะไรใหม่ๆอย่างนี้ อยากออกไปเจอโลกภายนอก อย่างเราทำงานเนี่ยเราก็แบบเจอผู้คน เจอคนหลากหลาย เจองานหลายอย่าง เจอคนหลายแบบ ก็รู้สึกแบบสนุกดีครับดีกว่าอยู่บ้านนั่งจับแจ่วไปวันๆนะครับ” (ID 09)

“พาร์ทไทม์ ก็เป็นของบริษัทคีย์ข้อมูลอะ ก็ ก็เรื่อยๆค่ะ ก็โอเคดี อีเอ็ม เงินหมด คือช่วงแรกที่แบบว่าจะมาหางาน คือไปสมัครงานที่อื่นแล้วใช้เงินตัวเองหางานที่เก็บเอาไว้ตั้งแต่มี.ปลายจนถึงปีสี่ก็เก็บมาเรื่อยๆแล้วก็ออกมาหางาน หางานนี้บูก็ตั้งค์ก็เริ่มหมดก็เลยแบบว่าลองหา

งานที่แบบเป็นพาร์ทไทม์ดูอะไรอย่างนี้ทำงานไปเรื่อยๆก่อน แล้วก็พอได้ทีนี้ก็ทำไปเรื่อยๆเก็บตั้งค์ก่อนแล้วค่อยไปสมัครงานทีเดียว” (ID 12)

3.2.2 การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางรายการทำงานหารายได้อาจไม่ใช่ทางเลือกของพวกเขา ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งเลือกที่จะใช้ช่วงเวลาในการรอการตอบรับหรือการเรียกตัวจากสถานประกอบการไปโดยการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์โดยไม่ต้องคำนึงถึงรายได้หรือค่าตอบแทนแต่เป็นการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์แก่สาธารณะและเติมเต็มคุณค่าในตนเองในรูปแบบของกิจกรรมอาสา การอบรมต่างๆหรือกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวกับงาน

ในทีนี้ส่วนหนึ่งใช้เวลากับการช่วยเหลือกิจการทางบ้าน

“ก็มี เออทำอะไรเยอะเหมือนกันนะมีส่งนิยายเข้าประกวดแต่ก็ไม่ได้เหมือนกัน หว่า... (หัวเราะ)คะ แล้วก็ อี๋ม ที่จริงแม่เค้าไปอยู่อังกฤษใช้ใหม่เขาก็เลยมอบหมายงานไว้ให้ดูแลสวน ยาง สวนยางที่ต่างจังหวัดนะคะ” (ID 10)

“ช่วยที่บ้านทำงานบ้างเล็กน้อย ก็ทำงานบ้านบ้าง ขยายของบ้างอะไรอย่างนี้คะ แล้วก็ บางทีก็เลี้ยงหลาน” (ID 12)

และอีกส่วนหนึ่งให้เวลากับกิจกรรมอาสาหรือเพื่อสังคม

“ก็เหมือนถ้าเทียบกันก็เห็นว่าเพื่อนก้าวไปข้างหน้าในขณะที่นะเหมือนอยู่เฉยๆอะไรอย่างนี้คะ ก็เลยเหมือนว่าอยากทำ คืออยู่กับบ้านมันเหมือนกับไร้สาระไม่มีประโยชน์อะไรอย่างเนี่ยคะ คือเหมือนเพื่อนเค้าได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ค่ะก็เลยแบบพยายามเหมือนกิจกรรมก็จะแบบไปทำ...ก่อนหน้านั้นหนูสมัครพีทีทีไทยแลนด์โอเพ่นไว้คะ เป็นอาสาสมัครแล้วก็เลยได้ไปรู้จักเพื่อนๆที่เป็นอาสาสมัครด้วยกันที่จะมีตั้งแต่คือเขาไว้ตั้งแต่อายุ 18 ถึงประมาณ 25 ก็แบบรู้จักคนหลายๆประเภทแล้วก็ได้ทำงานกับคนเยอะๆนะคะแล้วก็แก้ปัญหาอะไรอย่างนี้แล้วแบบได้ใช้ภาษาอังกฤษด้วยแบบคืออันนี้หนูอยากใช้มากคุยกับพะหวังฝรั่งอะไรอย่างนี้...อย่างตอนตุลาอย่างนี้ก็ไปทำแบบเป็นอาสาสมัครพีทีทีไทยแลนด์โอเพ่นคะเกี่ยวกับ ไซ้คะ เทนนิสคะ ไม่คะ คืออันนี้เหมือนเป็น

ตำแหน่งพวกติดต่อประสานงานนะค่ะ คือเหมือนนับว่าเป็นนักเทนนิสเขาอยาก เขาต้องการอะแด็บเตอร์เสียบไฟอย่างนี้เราก็ไปหามาให้ไปซื้อมาให้ะไรอย่างนี้นะค่ะ คือจะเป็นงานลักษณะอย่างเนี้ยนะค่ะ ก็มีไปเรียนนาฏศิลป์ คืออันนี้อยากเรียน คือเคยเรียนมาตั้งแต่เด็กแล้ว แล้วพอดีตอนนี้วางด้วยก็เลยเรียนใหม่แล้วแบบชอบ ก็คือจะหากิจกรรมอย่างนี้นะค่ะทำ บางทีก็ออกไปว่ายน้ำก็แบบเป็นอะไรที่อยากทำมาตั้งนานแล้วไม่ได้ทำก็จะหามาทำคู่กันระหว่างหางานไปด้วยอย่างนี้” (ID 05)

หรืออาจสนใจเข้าร่วมอบรมทางวิชาการต่างๆ

“พอจบแล้วผมก็ไปยูนิเวอร์ซิตีเอ็มบีเอของจุฬา เหมือนกับว่าก็เข้าไปทดลองเรียนเอ็มบีเอจุฬาระยะเวลาหนึ่งเดือน ในระยะเวลาหนึ่งเดือนเขาก็แอสไซ์งานทุกด้านเลยนะของเอ็มบีเอว่า ถ้าเราเรียนวิชานี้ของด้านนี้เราจะเจออะไรคือเหมือนกับว่าให้ดูCover คร่าวๆเนื้อหาไม่ลึกขนาดนั้น แต่เหมือนกับว่าเขาให้งานเราทำเป็นโปรเจกอะไรบอยอย่างงี้ ก็รู้สึกชอบนะ ชอบอีกแล้ว เราก็รู้สึกชอบโปรเจก ชอบการคุย ชอบส่วนของการตลาดอีกแล้ว...ได้ไปเข้าค่ายคือว่า NIP คือ New Investor Program เป็นโครงการส่งเสริมนักลงทุนรุ่นใหม่ในตลาดหลักทรัพย์อะไรอย่างนี้ เหมือนกับว่าจะได้ความรู้ทางการเงิน เราอยากจะทำมันมีอะไรบ้าง” (ID 04)

“เดือนเมษาทำNIP นะค่ะนิบก็คือ เป็นนิวอินเวสเตอร์โปรแกรมของตลาดหลักทรัพย์ไปอบรมเกี่ยวกับการลงทุนนะค่ะ เพราะว่าตอนนั้นอยากจะทำเรื่องหุ้นอะไรอย่างนี้นะค่ะ” (ID 05)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นชายอาจมีเพิ่มเติมการบวชเรียนเพื่อทดแทนพระคุณบิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้อง

“ตั้งใจอยู่แล้วว่าพอเราเรียนจบปุ๊บเราจะบวชเพื่อคุณพ่อคุณแม่เพราะว่าเราต้องการทดแทนคุณบวชให้อยู่แล้วเราตั้งใจอย่างนี้อยู่แล้วเราก็เลยบอกคุณพ่อคุณแม่ก็เข้ามาคุย คุณแม่เลยไปดูฤกษ์ยามมาให้ ปกติเค้าจะดูแต่วันสิกแต่เหมือนกับว่าเราว่าง เราตั้งใจจะบวชอยู่แล้ว” (ID 04)

“เหมือนเรายังไม่หลุดมาเลยสักที ยังไม่ได้รับปริญญา ยังไม่ได้บวชอะไรอย่างนี้ เราไม่ใช่จะบวชสามวันนี้พี่ ไม่มีกำหนดครับ ก็เราอย่าไปตั้งไว้ เอาจนกว่าเราจะ...พอใจดีกว่า” (ID 07)

3.3 การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

เมื่ออยู่ในภาวะแห่งความทุกข์จากการได้รับการปฏิบัติงาน การไม่ได้รับการตอบรับเรียกตัวจากบริษัท ความเค้งคว้างจากความรู้สึกไม่มีจุดหมายไร้ที่พึ่งพาหรือว่าความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามารุมเร้า โดยเฉพาะความผิดหวังต่อแท่งที่กำลังประสบ สิ่งหนึ่งที่เป็นทางออกในการเผชิญกับปัญหาและเสริมสร้างกำลังใจให้บุคคลมีความพร้อมในการก้าวต่อไปคือการได้รับแรงสนับสนุนจากคนรอบข้างที่มาทั้งในรูปแบบของแรงสนับสนุนทางจิตใจ ความสบายใจในด้านเศรษฐกิจการเงิน และความช่วยเหลือหรือสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารหรือข้อเสนอแนะในการสมัครงาน แนะนำการทำงาน

3.3.1 ด้านจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวถึงการได้รับกำลังใจจากทั้งพ่อ แม่ พี่ น้องและญาติฯ รวมถึงเพื่อน หรือคนรัก ที่บางครั้งใช้คำพูดปลอบโยน บางครั้งแสดงความใส่ใจ แบ่งปันประสบการณ์และคอยให้กำลังใจในการก้าวต่อไปในโลกแห่งการทำงาน

โดยการสนับสนุนดังกล่าวอาจเป็นไปด้วยการรับฟัง

“คนที่เขารักเราคนรอบข้างที่เขารู้สึกดีกับเราเขาอยากจะช่วยเรา อยากช่วยจะแบบแบ่งเบาตรงสิ่งที่เราระบายมา อาจจะช่วยไม่ได้แต่ให้กำลังใจปลอบโยนคือถ้าเรา ระบายกับคนที่เราไว้ใจเชื่อใจแล้วเรารู้สึกดี เขาอาจจะให้กำลังใจทำให้เรามีกำลังใจก้าวต่อไป” (ID 06)

“คือระบายออก(หัวเราะ) มันเครียดก็ระบายออก ก็แบบระบายทั้งเหมือนกับบอกบอกเพื่อน หรือว่า คิดกับตัวเอง ถามกับตัวเองแล้วก็ เหมือน ก็ ก็มีเพื่อนที่เขาเค้งๆ จะยังไม่ได้งานหรือแบบหรือว่าอาจจะทำงานแล้วไม่ใช่ พวกนี้มันเป็นกลุ่มที่มาช่วยบำบัดกันเอง คุยกันไปอย่างเนี่ยค่ะ” (ID 02)

“แบบคือมีเพื่อนที่เขาสนิทอะคะก็ค่อนข้างแบบโอเคเขาจะไม่ขัดว่าอยากจะทำอะไร หนูจะค่อนข้างคุยกับคนนี้เยอะมากเออตอนนี้หนูอยากทำอย่างนี้นะเนี่ยคิดว่ามันเป็นอย่างนี้ ไ้เค้าก็บอกโอเคเขาจะไม่ขัดในฐานะที่หนูบอกแต่เขาจะเอาประสบการณ์เขามาเล่าให้เราฟังว่าเขาเคยผ่านอะไรมาแล้วมันจะต้องรีบมือยังไงแล้ว อย่างแอร์อย่างนี้เขาค่อนข้างจะแบบหนูไม่เหมาะสมอย่างเงี้ยแต่เขาจะไม่พูด จะแบบเออก็ลองดูนะทำให้เต็มที่อะไรอย่างเงี้ยยังงี้ก็ยังไม่สนับสนุน หนูก็เสียใจอะคะมีคนสนับสนุนเราอะไรอย่างนี้” (ID 05)

บางครั้งมาในรูปแบบของการรับรู้ถึงความใส่ใจคอยถามไถ่ทุกข์สุขและความเป็นไปของครอบครัว พ่อ แม่

“คือว่าพ่อแม่ก็ถามว่าเป็นไงบ้าง แบบเรื่องงานอย่างนี้เออ ผมบอกว่าเออมีงานอย่างนี้นะพ่อได้เงินเท่านี้นะ บอกที่ไหน บอกไกลไปไหม ได้คุ้มกันหรือเปล่าเดี๋ยวเกิดไม่คุ้มกันก็ทำที่บ้านเราก่อนก็ได้แล้วค่อยหาๆไปอีกที” (ID 09)

“มีแบบมีดูๆบ้างว่าเออจะใช้ชีวิตยังไงจะการกินเป็นไง ทำงานเป็นไงก็คือจะอย่างนี้คะ เขาก็ยังคอยตามอยู่แล้วก็ปล่อยบ้าง” (ID 12)

“เราเป็นคนที่ไม่เปิดถ้าเขาอยากจริงๆเขาก็จะ...มานั่งดี เสร็จปุ๊บก็ถามหน่อยโน่นนี่คือผมเป็นคนที่ว่าถ้าถามจะตอบถ้าไม่ถามก็คือไม่ตอบพอถามปุ๊บผมก็จะตอบปุ๊บๆอะไรอย่างนี้พอเขาฟังเสร็จเขาจะรู้แล้วว่าเราจะทำยังไง ลูกเค้าเขาก็จะแบบถ้ารู้ว่าลูกเราทำอะไรเขาก็จะสบายใจรู้ว่าลูกมันมีอะไรทำ ทำอะไรอยู่ไม่ใช่ว่าลูกเราไม่คิดอะไรเลย ไม่ทำอะไรเลยเขาก็จะแบบว่าพอเขาเรียกเราเข้าไปถามเราก็จะตอบเขาตอบว่าเขารู้สึกสบายใจ สบายใจเสร็จปุ๊บเขาก็จะปล่อย” (ID 04)

ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ได้ถึงความเข้าใจและใส่ใจของครอบครัวและคนรอบข้าง

“ป้ามีอะไรชอบสอนอยู่แล้วว่าอยากทำอะไรทำ อยากลองอะไรลอง ถ้าไม่ลองไม่รู้ ถ้าไม่ฝึกพลาด ถ้าสำเร็จก็ดีไป ถ้าไม่สำเร็จมันจะได้ฝึกพลาดจะได้จำอะไรอย่างนี้ แต่ว่าถ้าฝึกพลาดอะไรป้าก็จะชอบมาแบบว่ามานั่งคุยพลาดตรงไหนอะไรยังงี้คือเก็บมาให้เราเรื่อยๆ คือจะเป็นสไตล์ลอง ไม่อึด” (ID 04)

“เรื่องครอบครัวก็ไม่มีอะไร ก็เข้าใจกันดีกับแม่ เรื่องแฟนก็ไม่มีปัญหา เพื่อนก็โอเคกันหมด ผมก็ไม่รู้จะบอกพี่ยังไงอะ(หัวเราะ) มันมีความสุขจริงๆนะพี่” (ID 07)

“พ่อกับแม่เขาก็ คือ รับประทานคือเขาก็ไม่กดดันอะไรกับเราแล้ว คือเขาก็ให้กำลังใจเราอะ เขาก็รู้ว่าเราไปทำงานคือข้อมูลแบบรายวันรอกันนะอะ คือแล้วก็ช่วยที่บ้านทำงานบ้านอะไรอย่างนี้คะ แล้วเขาก็ไม่ค่อยอยากให้เราแบบเสียใจ เขาน่าจะรู้ค่อนานี่สัหยู่เป็นยังไงคือถ้ายังกดดันจะรู้สึกถึงเครียดอะ ประมาณนี้”(หัวเราะ) (ID 08)

“ที่บ้านก็ไม่ได้กดดันอะไรมากแล้วที่บ้านก็เหมือนว่าก็แต่บอกว่าให้เราใช้วิจารณญาณของเราดีๆในการตัดสินใจเพราะที่บ้านก็ ก็ไม่ได้ เหมือนเขาก็ไว้ใจเราอะไรอย่างนี้ว่าถ้าเราจะทำอะไรก็แล้วแต่เลยเพราะว่าแค่เหมือนกับได้คุยกับที่บ้านแล้ว แล้วก็เหมือนกับหลายครั้งที่บ้านก็รู้สึกว่าน่าจะเป็นคนที่ ที่เลือกได้เพราะแบบว่าคงไม่ต้องมายุ่งตรงนี้มาก ก็มีครับเป็นห่วงธรรมดาอยู่แล้วแต่ว่าแค่ไม่ได้เข้ามาบังคับหรือมาอะไรเลย โอเคมากครับ ดีครับ ก็เหมือนเป็นในรูปแบบคนตะวันตกอะไรอย่างนี้ครับ” (ID 11)

“แล้วก็คุยกับคุณพ่อคุณแม่อย่างนี้คะแล้วเขาก็จะบอกว่าเออไม่เป็นไรหรอกค่อยๆไป ไม่ต้องรีบเราก็เลยสบายใจ คือบางทีก็คิดไปเองว่าพ่อแม่จะคิดว่าเหมือนกับเราจบมานานแล้วแต่ยังไม่ทำอะไรอยู่บ้านเฉยๆเลยนี้ พ่อแม่บอกว่าเออไม่เป็นไรค่อยๆช้าๆได้อย่างนี้ก็เลยแบบสบายใจ” (ID 05)

“มีเพื่อนสนิท กลุ่มสนิทอะไรก็ยังคงอยู่แต่กลับว่าเราอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เฮ้ยคือมึงไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องคิดอะไรเหมือนกันก็โอเค... สิ่งอื่นใดคือคนที่นี่อาจจะเป็นคนที่เรา แบบแฟนเราที่แบบว่าเป็นให้กำลังใจคือพูดอะไรก็เหมือนกับว่าคล้ายตามเชื่อคือแบบพูดไม่ดีเรา ก็เออเนี่ยเตรียมแบบว่าจะเข้มงวดอะไรอย่างนี้เกี่ยวกับเที่ยวนอกบ้านก็โอเคเราฟังซึ่งก็เห็นได้ชัดความแตกต่างระหว่าง พ่อแม่ครอบครัว ที่นี้เพื่อนแฟนโอเคแต่มันดีคนละแบบแต่เราต้องเลือกมองให้ดีว่าควรใช้อะไรยังไงซึ่งอันนี้ก็ดีคือเราตรงนี้เสร็จบางทีก็ต้องชวนคุยเรื่องนี้นั่งเพื่อให้เป็นตัวกระตุ้นที่เขาก็ให้แรงกระตุ้นบ้างซึ่งโอเคก็ดีก็ฟังแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็คือเวลาที่แฟนเตือนเหมือนกับว่าตรงนี้แต่ผมพูดในลักษณะเสริมแบบว่าไม่ได้ยอเป็นแนวให้กำลังใจกันมากกว่า” (ID 06)

และสุดท้ายคือการสนับสนุนด้วยการให้คำปรึกษาแนะนำจากครอบครัว เพื่อนฝูงและคนใกล้ชิด

“ส่วนมากก็จะเป็นเพื่อนนะครับเพื่อนแล้วก็คุณพ่อคุณแม่ล่ะครับที่แบบเป็นที่ปรึกษาที่ดีอะ ผมว่าผมโชคดีนะอะผมได้เพื่อนดีตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมนะอะตอนนี่ก็ยังคบกันอยู่อะคือว่าผมมีเรื่องอะไรก็ปรึกษาทุกเรื่อง คุณพ่อคุณแม่ก็ปรึกษาก็โชคดีที่มีเพื่อนและมีคุณพ่อคุณแม่ที่ดีที่ให้คำปรึกษาและให้ทางชี้แนะที่ดีสำหรับผมนะอะ” (ID 09)

“พ่อแม่หรือคะ ก็ไม่ได้ว่านะคะก็แบบอยากลองก็โอเคลองคือแบบตัดสินใจไปเลยก็อยากทำอะไรก็ทำแต่เขาจะไม่ห้ามแล้วก็แบบคำแนะนำ” (ID 05)

“แฟนก็ซัพพอร์ตทางจิตใจได้เกือบดีเลยละ อี๋ม เหมือนกับเวลามีปัญหาเวลาอะไรมา แบบเจอแรงกดดันบางทีจากแม่ บางทีเหมือนตัวพ่อตัวแม่เขาไม่ได้กดดันเราโดยตรงแต่ที่เรารู้สึกไปเองว่ามันคือความกดดันก็จะไปบอกแฟน แฟนเขาก็จะบอกว่าไม่โอ้ยไม่เป็นไรหรอกพ่อแม่เขาเป็นอย่างนั้นแหละเขาก็ต้องคาดหวังให้ตัวได้ดีอะไรอย่างงี้ เขาก็แบบให้คำแนะนำที่ดี ส่วนเพื่อนนี่ก็จะแบบเป็นที่ระบาย รับฟังทางจิตใจไปเลยอย่างนี้” (ID 10)

3.3.2 ด้านการเงิน

สิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้ที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานผ่อนคลายหรือสบายใจได้คือการไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจมารุมเร้า เนื่องจากฐานะที่บ้านที่พอจะเลี้ยงดูต่อไปได้ทำให้ไม่ต้องกดดันหรือรีบร้อนในการก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานในขณะที่ตนไม่พร้อมหรือยังไม่พอใจในงานที่จะทำ

“ก็ครอบครัวช่วยๆ เรื่องการเงินการกินอยู่อะไรอย่างนี้ครับ คือเขาซัพพอร์ตเราได้” (ID 01)

“เหมือนกับว่าเราก็มงานที่บ้านอยู่แล้วก็คือว่าคือเหมือนเราไม่ต้องแบบไขว่คว้าต้องแบบต้องทำงานให้ได้นะคือก็คือว่าถ้าเกิดจ้งหะมันเข้ามาก็คือก็ทำครับก็แบบ ถ้าเกิดยังไม่เข้ามาถึงจริงๆ ก็คงต้องหยุดพักไปก่อนช่วยงานพ่อแม่ไปก่อนอย่างนี้อะ” (ID 09)

“พ่อแม่ผมก็บอกว่าคือถ้าเกิดยังอะไรไม่ได้ก็ช่วยเขาทำงานก่อนอย่างนี้ แต่ผมก็ ก็ช่วยเขา นะครับ ก็คือว่าก็ช่วยงานเขาบ้าง รอจนกว่าเขาจะเรียกตัว อย่างนี้ครับ” (ID 09)

“หนูคิดว่าถ้าเราเกิดในบ้านที่แบบยากจนหน่อยคงจะกระเสือกกระสนดินรนมากกว่านี้แบบรีบหางานรีบหาเงินอยู่อย่างนี้ ถึงแม้ว่าหนูจะได้เงินเดือนละสี่พันก็เหอะแต่มันต้องพูดว่าครอบครัวหนูจะไม่ขัดสนแต่ว่าหนูจะยากจนครอบครัวจะโอเคเค้าก็มีเงินส่งมีเงินใช้ก็เลยรู้สึกว่าจะไม่ต้องรีบทำไม่ต้องรีบอะไรก็ได้ อย่างเมื่อก่อนนะก่อนยายจะเสียชีวิตจะเคยพูดไว้ว่าถ้าเกิดเรียนจบมาแล้วไม่ยากจะทำอะไรก็ได้ นะลูกมาอยู่บ้านเราเดี๋ยวยายเลี้ยงเอง คือถ้าจะพูดเดี่ยวเหมือนว่าครอบครัวว่าไม่พอร์สเรา” (ID 10)

3.3.3 ด้านข้อมูลเกี่ยวกับการทำงาน

สิ่งสำคัญของการเริ่มก้าวผ่านจากการเรียนสู่การทำงานคือข้อมูลการทำงานที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ด้านนี้มาก่อน โดยพวกเขาไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร หางานอย่างไร เลือกรางานอย่างไร เขียนจดหมายแนะนำตัวหรือใบสมัครอย่างไร โดยจุดนี้การได้รับการสนับสนุนทางด้านข้อมูลจากทั้งครอบครัว คนรอบข้าง เพื่อนฝูงหรือส่วนใหญ่จะเป็นรุ่นพี่ที่เรียนจบแล้วและทำงานแล้วในการช่วยเหลือด้านข้อมูลทำให้พวกเขาเริ่มมีความรู้สึกพร้อมมากขึ้นในการสมัครงาน และสัมภาษณ์งาน

“ไปคุยกับรุ่นพี่ รุ่นพี่ก็บอกว่าเฮ้ยลองตำแหน่งนี้ดิของ(ตำแหน่งและบริษัท)อย่างนี้” (ID 04)

“พ่อก็แค่บอกว่านี่ไงเป็นแอร์เอาใหม่นี้ละ เดินสวยๆในสนามบินนะ ได้แต่งตัวสวยๆ ได้เที่ยวรอบโลก ก็ดีหนูแบบเออน่าสนใจ” (ID 05)

“อย่างงานอย่างนี้ก็จะหาข้อมูลจากคนที่รู้จักคะ อย่างรุ่นพี่ที่จบไปว่าเขาทำที่ไหนบ้างแล้วตอนนี้ที่ไหนเปิดรับสมัครหรือว่าเป็นเพื่อนของพี่ที่รู้จักว่างอย่างเพื่อนพี่เขาเป็นเภสัชอะไรอย่างนี้ก็ลองถามว่าเขาทำงานลักษณะยังไง งานอย่างนี้คะที่หนูเพิ่งไปสัมภาษณ์มาก็เป็นคือขึ้นทะเบียนยา หนูก็เลยถามว่าเออแล้ว(สาขาที่เรียน)ทำได้ไหมเขาก็บอกว่าได้แต่อาจจะเข้ายากแล้วก็เออลองดูนะคะ” (ID 05)

“เริ่มๆถามเพื่อน เพื่อนก็เลยแนะนำ แนะนำเรื่องงานต่างๆไปสมัครที่ตรงกับสาย เราดีของเอกชนก่อนเอกชนจะรับง่ายกว่าทางราชการเพราะว่าเอกชนเปิดเยอะมาก ราชการจะเปิดทีก็สอบครบประกอบกับว่าก็เลย ปรึกษาๆเพื่อนๆเพื่อนก็ให้ความคิดคือแบบเราต้องไปแล้วนะ คือ ฟังจากคำเพื่อนมาแล้วรู้สึกกระตุ้นจิตใจว่าอ้อ ควรที่จะต้องทำแล้วละ” (ID 06)

“ตั้งแต่จบมาก็ไปสมัครที่นั่นแล้วก็เพื่อนเขากดดันให้ไปสมัครที่บริษัทที่ว่าเป็นเคาะบริษัท แรกเลย ก็ได้เพื่อนช่วยอะคะหลังจากนั้นแล้วก็เริ่มหางานตามอินเตอร์เน็ตนะคะ แล้วก็เปิดพวก หนังสือพิมพ์บ้างก็มี คือเพื่อนเขาก็แบบบอกแนะนำวิธีด้วยคะ เออแบบทำเรซูเม่อย่างนั้นะให้ดู แบบน่าสนใจหน่อยแล้วให้เพื่อนเขาช่วยแก้ด้วยคะ ค่ะก็แบบมีสอบถาม ให้กำลังใจ ถามว่าให้ช่วย อะไรไหม แล้วก็ช่วยแก้ให้ละคะ” (ID 08)

“มีคุยๆกับเพื่อนไว้ครับว่า มีงานประเภทนี้มั้ยอย่างนี้ครับ ส่วนใหญ่เพื่อนจะหางาน ทางหนังสือพิมพ์ครับ” (ID 11)

4. การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนต่างมีการพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน โดยเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ผู้ให้ข้อมูลได้เริ่มทำการสำรวจตนเองเพื่อค้นหาว่าตนเองนั้นมีความชอบและมีความสามารถในด้านใด โดยบางคนทดลองฝึกงานหรือทดลองทำงานพิเศษเพื่อสำรวจตนเอง พวกเขาเริ่มมองหา งานที่ตนสนใจและมีความสามารถเพียงพอ บ้างเปิดรับข้อมูลจากเพื่อน รุ่นพี่ ครอบครัว หรือหา ตามสื่อสาธารณะต่างๆอย่างเช่นหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับงานหรืออินเทอร์เน็ต จากนั้นจึงเริ่มทำ จดหมายแนะนำตัวและเริ่มยื่นจดหมายสมัครงานตามที่ต้องการและเมื่อได้รับการเรียกตัวเข้า สัมภาษณ์พวกเขาก็จะทำการสัมภาษณ์งานตามลำดับ หากแต่ในการวิจัยนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังไม่ได้ รับการตอบรับเข้าทำงานและยังอยู่ในสถานะที่ไม่มีงานทำซึ่งกำลังแสวงหาโอกาสอยู่นั่นเอง

4.1 การสำรวจตนเอง

เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณต้องเริ่มทำงานรับผิดชอบตนเอง พวกเขาจะพยายามสำรวจตนเอง เพื่อค้นหาว่าตนเองมีความรู้ความสามารถในเรื่องใด มีความชอบไม่ชอบแบบไหน มีข้อจำกัด ใดๆบ้าง โดยการสำรวจตนเองนั้นผู้ให้ข้อมูลจะทำการศึกษาตนเองจากการคิดวิเคราะห์ ตนเอง ศึกษาหาข้อมูลจากสิ่งรอบๆตัวรวมทั้งจากสื่อสารมวลชน อาทิ รายการโทรทัศน์ หรือ

อัตชีวประวัติบุคคลในหนังสือหรือนิตยสาร และบางคนใช้การสัมผัสด้วยประสบการณ์ของตน จากการทำงาน

โดยผู้ที่สำรวจตนเองอาจพบกับภาวะเค็งคว้างสับสนจากการไม่รู้จักตนเองและต้องหยุด เพื่อดูและทำความเข้าใจจักตนเองสักพัก

“หลังจากที่จบออกมาแล้วก็ไม่รู้ว่าจะอยากไปทำอะไรคือไม่รู้เลยว่าตัวเอง(ถอนหายใจผสม หัวเราะ)ตัวเองเกิดมาเพื่ออะไร ตอบคำถามตัวเองไม่ได้ก็คือว่าเหมือนกับนั่งหาคำตอบไปเรื่อยๆ แล้วก็เหมือนกับว่าเออดูๆว่าโลกนี้เขาทำอะไรไปกันแล้วบ้าง อ้อ ก็จนมาพบแนวคิดเรื่อง Social Enterprise นี่แหละครับที่เราคิดว่าแนวคิดนี้มันโอเค เราอยากเป็นแบบนี้มันจะอะไรอย่างนี้” (ID 01)

หรือบางคนค้นหาข้อมูลบุคคลที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจของตนจากแหล่งข้อมูลต่างๆ อาทิ หนังสือ หรือ รายการโทรทัศน์

“ช่วงนี้จะเป็นการช่วงหมกมุ่นของหนังสือ ใ้ช้อยู่ในช่วงหาข้อมูลซะเพื่อจะได้ชัดเจนว่า จะต้องทำอะไรต่อกันแน่เพื่อจะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น” (ID 03)

“พยายามดูว่าเออคนที่ คนที่เขาประสบความสำเร็จตอนนี้นัก่อนหน้านั้นเขาเป็นยังไง ก็แบบ หาหนังสืออ่าน เปิดดูรายการทีวีอะไรอย่างนี้ครับ เออเขาคิดยังไง ทำไมเขาถึงมาถึงจุดนี้ คือถ้า อย่างรายการทีวีก็เป็น The Idol เขาจะสัมภาษณ์คนที่ คนที่น่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตก็คือ ได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบแล้วก็ประสบความสำเร็จ” (ID 01)

ในบางคนใช้การประมวลความรู้สึกรู้สึกของตนในช่วงการศึกษาว่าตนเองพอใจกับความรู้ที่เรียน มาหรือไม่ และตนเองมีความสามารถเพียงพอหรือไม่ กล่าวคือมองหางานที่เหมาะสมกับตนเอง โดยมุ่งมองที่ประสบการณ์

“เรามั่นใจแล้วละว่าเราจะมาทางนี้ คิดว่าไอ้วิชาความรู้แบบนี้ทำได้แล้วอะไรอย่างนี้ ก็ เพราะว่าเหมือนแบบ วิชาเรียนอะไรเพราะรู้สึกว่ายากแล้วมันงองามดีนะ ชอบเด็กแล้วที่เป็น เด็กพิเศษก็เพราะเรามี Skill แล้วก็ฝึกงาน ฝึกงานก็ไปฝึกงานที่ศูนย์เด็กพิเศษก็รู้สึกว่ายากมันก็เป็น งานแบบมีอะไรใหม่ๆแล้วก็แบบอยาก อยากที่จะมีความรู้ต่อไป อยากที่จะทำตรงนี้” (ID 02)

“ตอนแรกหนูก็ไม่ได้สนใจแล้วตัด(สาขา)ทิ้งไปเลยเพราะว่าเรียนมาสี่ปีแล้วไม่ไหวแล้ว แล้วพอตอนไปสมัครแอร์อะพอดีว่ามีเพื่อนคนหนึ่งเขาสมัครสจ๊วตเค้าถามเรื่องแบบการควบคุมน้ำหนักแบบกินอาหารยังงี้ แล้วเราก็เพิ่งรู้ว่าตัวความรู้ที่เราเรียนมาอะ มันค่อนข้างที่จะมีประโยชน์แล้วแบบ คือหนูก็เลยอยากจะใช้ความรู้ตรงนี้ให้มันแบบมีประโยชน์มากไปกว่าการที่จะไปทำงานแบบบริการก็เลยเริ่มหันกลับมาทำทาง(สาขา)อะ” (ID 05)

“ครับ เพราะว่าพอมได้ลองมา ได้สัมผัสชีวิตกองถ่ายที่ว่า เอ๊ย มันท้าทายดีครับ สนุกสนาน อยากจะลองดูสักพักแบบสักกระยะนึงลองดูถ้าเกิดมันไม่โอเคก็ค่อยเปลี่ยนผ่านไปอีกด้านนึงครับผม” (ID 09)

ผู้ให้ข้อมูลบางคนใช้การมองงานที่สอดคล้องกับอุดมคติของตน

“อะไรก็ได้ที่มันสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้แค่นั้นแก่นแก่นมันมีอยู่แค่นั้นจริงๆ อะไรก็ได้จริงๆ ไม่ยึดติด รายได้ผมไม่แคร์ ไม่ค่อยแคร์เท่าไรพูดตรงๆ ไม่แคร์เรื่องรายได้เพราะว่าผมมองลักษณะนี้นะ ผมมองลักษณะว่ารายได้ผมไม่ต้องสูงแต่ผมสามารถอยู่แล้วมีความสุขได้แค่นั้นพอ” (ID 03)

“หัวใจของการทำงานคืออยู่ได้และมีความสุขแค่นั้นเลยผมไม่ได้คาดหวังอะไรกับการทำงานแคมีเงินพออยู่ไม่เดือดร้อนมีเงินเก็บรักษาตัวเองได้แล้วก็มีความสุข มีความสุขตอนทำงานไม่ใช่ทำงานแล้วเครียดที่ออกมาแล้วต้องไปหาอะไรแก้เซ็ง” (ID 03)

“จริงๆงานในใจอะผมมี ก็... ผมทำอยากจะทำบริษัทเครือข่าย ก็คือเราอยากทำตอนไหนก็ได้ เราไม่ทำก็ได้ไม่มีใครว่า เป็นนายตัวเอง ครับ บริษัทนี้เขาก็จะเป็นบริษัทการขายนะครับพี่เป็นบริษัทการขายอย่างเชี่ยวชาญ ก็คืองานเขาเนี่ยก็คือจำทำก็ได้ไม่ว่ากัน แต่ถ้าไม่ทำเราก็ไม่ได้ ไม่ได้เงินอะฮะ เราก็จะไม่ได้เงินก็คือเราต้องหาเครือข่ายไปอย่างนี้ แต่ถ้าเราทำไปถึง ที่ผมเห็นมานะ จุดนึงแล้วเนี่ยก็ไม่ต้องทำแล้วมันก็มีเงินเข้ามาไม่เหมือนกับว่างานเอกชนที่ว่าถ้าเราหยุดเราจะไม่ได้เงิน แต่งานอันนี้มันไม่ใช่งานขายของอะพี่มันเป็นการใช้สินค้าเฉยๆครับทุกเดือนๆ ไม่ต้องไปวิ่งขายของ ถ้าเราทำเราก็ได้ไม่ทำเราก็ได้ เราจะทำตอนไหนก็ได้นะครับเราจะไปหาคนที่คนหามา ตอนไหนก็ได้ เราอยากจะทำตัวยังงี้ก็ได้ ผมอยากจะได้ผมยาวก็ได้ ถ้าอยากจะทำ ก็เลยอยากจะทำตรงนี้”(ID 07)

ในขณะที่บางคนพยายามสำรวจตนเองจากแบบวัด แบบทดสอบทางจิตวิทยาและหนังสือแนะนำแนวทางการศึกษาตน

“คือเหมือนว่าต้องหาข้อมูล ต้องมีข้อมูลเยอะๆ เกี่ยวกับตัวเองด้วย เกี่ยวกับงานที่อยากทำด้วยมันจะทำให้เราตัดสินใจได้ง่ายขึ้น ทำ แบบทดสอบค่ะ แล้วก็ไปลองนั่งทำในอินเทอร์เน็ต แล้วก็เหมือนสังเกตเหมือนหาหนังสือหาทุกอย่างนี้แล้วก็อ่านก็จะช่วยได้” (ID 05)

สุดท้ายบุคคลที่กำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานนั้นพยายามหางานที่เหมาะสมกับตนทั้งสิ้น

“เราก็ดูลักษณะงานที่เราอยากทำแบบมันตรงกับนิสัยเราหรือเปล่าก็เลยช่วยให้มันตรงกับความต้องการของเราที่เราต้องสมัครต่อแอร์ ไซ่ ก็รู้ว่าแบบตัวเองเป็นคนยังไงเหมือนก่อนหน้าจะไม่ค่อยสนใจเราเป็นคนยังไง นิสัยยังไง รู้แบบข้อดีข้อเสียคือแบบเรื่องใจร้อนเรื่องพูดจาอย่างนี้ก็จะทำให้แบบว่าต้องปรับปรุงตัวเองค่ะแบบแม่เขาจะเตือนว่าเวลาไปทำงานถ้าเกิดพูดจาไม่ดีอะไรอย่างนี้เพราะว่าแบบคนอื่นเขาจะมองไม่ดีคือก็รู้มากขึ้นก็จะไม่ค่อยสนใจเรื่องแบบนี้ตอนที่เรียนอยู่” (ID 05)

“งานที่จะทำ เราต้องชอบงานก่อนว่างานนี้ตรงกับตัวเราไหม แล้วก็ ก็ถามพี่ด้วยถามเพื่อนถามพี่อย่างนี้ ถูกใจเราไหม ตัวผมนะชอบงานข้าราชการ ฮี ไม่เครือข่ายนี้มันอยากจะทำไงพี่ แต่จริงๆแล้วชอบงานข้าราชการครับ ก็ราชการนะมันก็มันคง(เน้นเสียง) ถ้าพูดกันตรงๆนะ มันคงกว่าเอกชน อยากจะทำราชการ แต่ธุรกิจเครือข่ายก็คือเราจะเป็นนายตัวเองไง เราจะทำตอนไหนก็ได้คือถ้าทำเสร็จแล้วเรามีเวลาเราไม่ต้องทำก็ได้ มันทำได้พร้อมกัน คนที่ทำอยู่ก็ไม่ต้องลาออก”(ID 07)

“เรารู้ว่างานแสดงนี่ก็ทำให้เรารู้สึกว่า ไซ่ตัวตนของเราหรือเปล่า ถ้าเกิดไม่ไซ่ก็เออผ่านไปถ้าเกิดไซ่ปุ๊บก็อาจจะอยู่กับงานชิ้นนี้ทุกวัน ก็ไม่อยากที่แบบเปลี่ยนงานไปครับ”(ID 09)

4.2 การสมัครงานและสัมภาษณ์งาน

สำหรับการดำเนินการสมัครและสัมภาษณ์งานนั้น จากกาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนผ่านขั้นตอนการดำเนินการสมัครและสัมภาษณ์งานมาแล้วและเป็นการดำเนินการ

ตามวิถีปฏิบัติมิใช่การกระทำเพื่อลดแรงกดดันแต่อย่างใด และจะเห็นได้ว่าแต่ละคนมีการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินการตรงนี้แตกต่างกัน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายรู้สึกว่าคุณไม่มีทางเลือกและรับรู้ว่าคุณต้องสมัครงานตามสายงานที่ได้เล่าเรียนมาและเป็นการกระทำต่อๆกันมาจากรุ่นก่อนๆ บางรายพบปัญหาของการขาดประสบการณ์ ในขณะที่แหล่งงานต้องการคนที่มีประสบการณ์ บางรายมีปัญหาสับสนและไม่มั่นใจในความชอบและความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งต้องการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ตอบใจത്യตนเองมากที่สุด บางรายได้ทดลองสมัครงานตามความใฝ่ฝันของตนแล้วพบกับความผิดหวังจึงหันกลับมาสู่งานตามสายการศึกษาที่ตนจำเรียนมา

“ตอนจบมานี้ที่ไปสมัครก็เป็นงานทางด้าน HR อะครับ ทางมันไปอย่างนั้น คือเพราะว่าจบ (สาขา)แล้วไม่มีใครรับนะครับมีแต่เนี่ยแหละ HR” (ID 01)

“เราไปร่อนเรฐมเม่ก่อนมาด้วย ก็เลยเปลี่ยนก็เลยมาทำที่เอกชนที่ เป็นเอกชนเล็กๆคะเพราะที่ใหญ่ๆเราไปร่อนแล้วแต่มันไม่ได้นะคะ มันไม่มีตำแหน่งรับแล้วก็แบบexperience เราขาดอยู่” (ID 02)

“ก็หางานคะแต่ว่างานแต่ละที่เขาต้องการประสบการณ์คนที่แบบจบปริญญาตรีเพิ่งจบมายังไม่มีประสบการณ์ก็หางานยาก...พยายามไปหางานพวกไออีซีอะไรอย่างงี้ เออ ก็ไปหางานคือ หนึ่งสมัครในเว็บพอรู้ว่าในเว็บมีใครสมัครที่ไหนก็แบบว่ารับดีไซเนอร์ก็แบบไปที่นั่นก็เหมือนกับบริษัท(ชื่อบริษัท)ก็เป็นทีแรกเลยทีไป ก็ตำแหน่งดีไซเนอร์เหมือนกัน แล้วก็ไปที่ของจุฬา 18 จำชื่อบริษัทไม่ได้ ก็ไปเขาก็เรียกไปเหมือนกัน แล้วไปของบางรักก็มี ก็คือไปหลายทีละคะ อ้อมประมาณเกือบจะสิบทีได้คะ” (ID 12)

“ที่นี้ก็เริ่มหางานแล้วจะไปการเงินดีหรือจะไปการตลาดดีจะหางานไหนที่ตอบใจത്യส่วนใหญ่ที่จบอย่างผมมาคือเอกการเงินการธนาคาร จบโทการเงินอีกส่วนใหญ่ก็คือจะแบบเข้าแบงค์ โบรกเกอร์ กระทรวงการคลัง ธนาคารแห่งประเทศไทย คือการเงินจำๆทั้งหลายก็มีไปสมัครโบรก... พอจะหางานแล้วก็เตรียมเอกสารจะหางานแล้วเนี่ยเริ่มยื่นเอกสารประมาณสิ้นเดือนมิถุนายนี่เนี่ย แล้วก็ตั้งแต่ต้นเดือนกรกฎาคมจนถึงต้น...ก็คือสองอาทิตย์แรกก็จะส่งใบสมัครสัมภาษณ์ไปยัง

โบรกเกอร์ต่างๆที่เราสมัครไปอย่างนี้ครับ แล้วๆโอเคได้แล้วก็หยุดไว้ก่อนแล้วพออาทิตย์ที่สามของเดือนกรกฎาก็มาที่(บริษัท)ก็สัมภาษณ์คือทั้งสองที่ขอคำตอบสิ้นเดือนกรกฎาก็จะได้เริ่มงานสิงหาที่ตอบไปว่าเราไม่เอาเพราะว่า(บริษัท)ก็เพิ่งเราไปสอบวันที่1 ก็เหมือนกับว่า 1 กรกฎาเลยแล้วก็เพิ่งจะเอาเรื่องมาสัมภาษณ์อาทิตย์ที่สามเองอย่างนี้คือหลังจากที่เรารู้แล้วว่าเราได้ทั้งโบรกเกอร์และ(บริษัท)แต่(บริษัท)ก็คือเพิ่งเรียกเราเข้าไปสัมภาษณ์อีกรอบหนึ่ง” (ID 04)

“ตั้งแต่จบตั้งแต่เดือนเมษายนก็เริ่มสมัครแอร์ของการบินไทยแล้วก็สมัครมาตั้งแต่เดือนเมษามาถึงปัจจุบันก็คือเดือนตุลาค่ะ ก็สมัครมาเรื่อยๆตามที่สายการบินเปิดเลยคะก็มีที่ผ่านมาก็มีการบินไทย สิงคโปร์ โอเรียนไทยแล้วก็มีการตาร์ คือแบบเยอะมากประมาณ 12 สาย คือก็พยายามแบบปรับปรุงตัวเองมาตลอดจนถึงอันสุดท้ายเนี่ยคะอื๊อแล้วแบบหนูรู้สึกมันเพลมาก” (ID 05)

“เริ่มที่จะเข้ามาสัมผัสในวงการของสายงานหน้ง ก็ได้เข้าไป ได้ไปเป็นตัวประกอบและได้ไปคลุกคลีกับเจ้าของที่เขาเปิดเป็นบริษัท บริษัทหาตัวประกอบเอ็กซ์ตรา ก็คือบริษัทจัดงานอะไรต่างๆมีแนวคิดอะไรอย่างนี้ก็อยากจะ เขามีแนวคิดที่ดีผมก็เลยไปขอเขาทำงาน เขาก็อยากจะหาคนช่วยแต่เขาก็เลยเขาทดลองผมนานมากนะครับ” (ID 06)

“คือไปสมัคร(เสียงดังขึ้น)สัมภาษณ์หลายที่มากคะแล้วแบบมันก็ตลกสัมภาษณ์นะคะ(เสียงเบาลง)ซึ่งตลกสัมภาษณ์เป็นส่วนใหญ่(หัวเราะ) คะ ก็ไปสมัครของ(บริษัท)นะคะ ก็เข้าไปที่บริษัทเองเลย แล้วเขาก็โทรมานะคะ โทรมาเรียก ก็ไปสัมภาษณ์กะเค้า ไปทำแบบทดสอบก็สัมภาษณ์กับนายของเขานะคะคนญี่ปุ่นคะ แล้วก็(บริษัท)นะคะเขาก็โทรมาเรียกสัมภาษณ์ไปแถวลาดหลุมแก้วนะคะ เป็นเกี่ยวกับทำติ่มซำนะคะ คือก็เหมือนกันนะคะคือทำแบบทดสอบ สัมภาษณ์” (ID 08)

“ผมก็...วิ่งเข้าหาเหมือนกันนะครับด้วยว่าหาตามอินเตอร์เน็ตตามหนังสืออย่างนี้ลองถามๆดูลงไปสมัครดูครับ ก็ที่มีเจ้าหน้าที่คลังสินค้านะครับ แต่อยู่ไกลครับ คือว่าไม่ไหวก็เลยต้อง ก็ต้อง ยอมนะครับคือว่ามันมีนะคือว่าไปสมัครแล้วคือเขาเรียกให้ผมไปสัมภาษณ์ แต่มันอยู่โห ไกลมากอะครับ แถวสยามแถวอะไรอย่างนี้แล้วผมอยู่บางแคก็เลยแบบ คือผมคิดว่ามันก็แบบไม่คุ้มกันนะครับกับค่าเดินทางกับค่าเหนื่อยของเรา แล้วค่าใช้จ่ายมันก็สูงก็เลยแบบก็ต้องแบบยอมนะครับก็ปล่อย ฮะ” (ID 09)

บางรายพยายามก้าวเข้าสู่ระบบงานที่ตนใฝ่ฝันและเมื่อพลาดโอกาสก็ได้ทดลองสมัครงานอื่นที่ตรงกับสาขาที่ตนจำเรียนมา

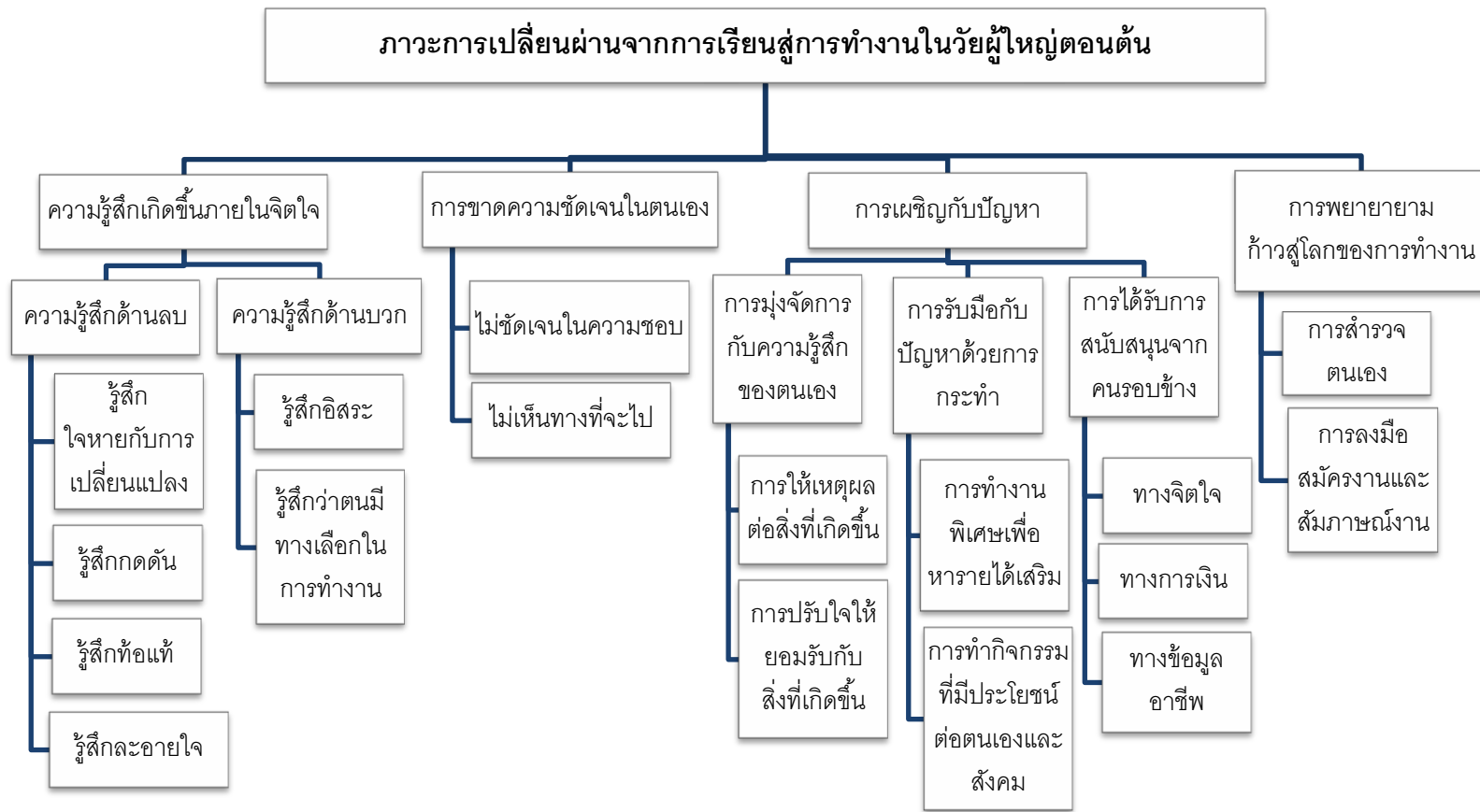
“ก็สัมภาษณ์พนักงานอย่างพนักงานราชการที่เค้ารับสมัครสอบอะคะ เป็นพวกพนักงานราชการอย่างนี้ ส่วนมากเป็นพวกตำแหน่งนักจิตวิทยาประจำศูนย์นั่นนั่นประจำหน่วยงานของเขาอีกอันหนึ่งจะเป็นพวกพนักงานบริหารทั่วไปเพราะว่าจบมาทางนี้ตำแหน่งที่ดูจะสมัครได้แคมีแค่สองอันนี้ ก็สมัครไปเยอะเหมือนกันประมาณห้าหกที่คือประมาณแบบเดือนละที่เดือนละที่คะ อ้อ แล้วก็ไปทั้ง ไปสอบมาบ้าง สอบผ่านได้สัมภาษณ์บ้าง ตกข้อเขียนบ้างอะไรอย่างนี้ ก็ประมาณทั้งหมดประมาณห้าหกครั้งมั้ง” (ID 10)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายพยายามเข้าสู่ระบบการทำงานตามคำบอกของคนในครอบครัว ในขณะที่ตนเองยังไม่อยากทำงานประจำ

“ผมเคยไปสอบกพ.นะ เพราะว่าไปสอบแบบไม่ได้ตั้งใจนะพี่ แม่บอกลองไปสอบดู ไป เผื่อติด เขาบอกคนเราดวงไม่เหมือนกัน แต่ไม่ได้ไปสอบแล้วไม่ได้กลางปีนะจริงๆแล้วผมมรออยู่เฉยๆนะยกเว้นว่ามีคนมาบอกว่าให้ไปทำอะไร แล้วเราก็ลองสักหน่อย อะไรอย่างเงี้ย ลองสักหน่อยเออ อยู่คนเดียวว่างๆก็ลองสักหน่อย” (ID 07)

กล่าวโดยสรุปผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานจะมีความพยายามก้าวเข้าสู่โลกการทำงานแห่งการทำงาน โดยจะได้ทำการสำรวจตนเองและมุ่งมองหางานที่เหมาะสมกับความสามารถและความชอบของตนเพื่อประโยชน์แห่งความมั่นคงในการทำงาน กล่าวคือตั้งใจยึดอาชีพนั้นเพื่อเลี้ยงชีพตราบจนเกษียณอายุงาน หากแต่บุคคลทั้งหลายเหล่านั้นได้ประสบกับความผิดหวังจากการตอบรับเข้าทำงานครั้งแล้วครั้งเล่าและก่อให้เกิดภาวะทางจิตใจหลากหลายประการ ตั้งแต่เริ่มต้นคือรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต รู้สึกอิสระบางคนรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน หากแต่บางคนขาดความชัดเจนในตนเอง โดยไม่ชัดเจนในความต้องการ ความชอบและความสามารถของตนเอง ไม่เห็นทางที่จะไป อันส่งผลสู่ความรู้สึกเคืองคว้างและกดดัน นอกจากนี้ความกดดันยังมาได้จากหลายสาเหตุทั้งจากความคาดหวังของตนเอง ครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งในบางคนยังมีปัญหาทางเศรษฐกิจเข้ามารุมเร้าทำให้ต้องเร่งหางานที่เหมาะสมและยั่งยืนกับตนให้ได้ แต่แล้วเมื่อได้ทำการดำเนินการก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานนานเข้าและได้รับการปฏิเสธจากแหล่งงานบุคคลเหล่านั้นจึงมีความรู้สึกท้อแท้เกิดขึ้น

ภายในจิตใจตามมามากจะสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 5 แผนภาพแสดงถึงภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนรู้การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น



ภาพที่ 4

แผนภาพภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาภาวะที่เกิดขึ้นในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย

2. ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ บัณฑิตผู้เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรียังไม่เกิน 1 ปี ซึ่งระบุว่าตนยังไม่มียานทำ จำนวน 12 ราย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยให้ความสำคัญกับภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนไปสู่การทำงานทั้งอารมณ์ความรู้สึกและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงวิธีการเผชิญและจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลกระทบต่อความทุกข์ใจและการกระทำที่เกิดขึ้นนับจากการสำเร็จการศึกษาที่เป็นการพยายามก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานตามวิถีปฏิบัติ ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูล โดยได้ทำการขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อการถอดความแบบคำต่อคำ ยังผลให้มีข้อมูลอันครบถ้วนตามประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยการสัมภาษณ์และบันทึกเสียงนั้นใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 20-100 นาทีและผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายได้รับการสัมภาษณ์รายละเอียดอย่างน้อย 1 ครั้ง ในที่นี้ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่เดือนกันยายน 2554 จนถึงเดือนมกราคม 2555 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 เดือน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาเริ่มต้นจากการถอดความแบบคำต่อคำจากแถบบันทึกเสียงและทำตรวจสอบความถูกต้องของการถอดบทสัมภาษณ์ จากนั้นใช้การทำความเข้าใจกับบทสัมภาษณ์โดยการอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำๆ หลายครั้งเพื่อถอดรหัสข้อความ (Coding) ออกมาแล้วจัดหมวดหมู่ (Category) โดยการนำรหัสข้อความที่มีความหมายหรือลักษณะร่วมกันมาสรุปรวมและจัดไว้ด้วยกันเป็นประเด็นหลัก (Theme) จากนั้นจึงทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยให้ผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและด้านจิตวิทยาตรวจสอบ

5. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลักดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แบ่งเป็น 2 ด้านคือ ความรู้สึกด้านลบ และ ความรู้สึกด้านบวก
 - 1.1. ความรู้สึกด้านลบ
 - 1.1.1. ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง
 - 1.1.2. ความรู้สึกกดดัน
 - 1.1.3. ความรู้สึกท้อแท้
 - 1.1.4. ความรู้สึกละลายใจ
 - 1.2. ความรู้สึกด้านบวก
 - 1.2.1. ความรู้สึกอิสระ
 - 1.2.2. ความรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน
2. การขาดความชัดเจนในตนเอง
 - 2.1. ความไม่ชัดเจนในความชอบของตน

- 2.2. การไม่เห็นทางที่จะไป
3. การเผชิญกับปัญหา
 - 3.1. การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง
 - 3.1.1. การให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
 - 3.1.2. การปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 - 3.2. การรับมือกับปัญหาด้วยการกระทำ
 - 3.2.1. การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้
 - 3.2.2. การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
 - 3.3. การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
 - 3.3.1. ทางด้านจิตใจ
 - 3.3.2. ทางด้านการเงิน
 - 3.3.3. ทางด้านข้อมูลการทำงาน
4. การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน
 - 4.1. การสำรวจตนเอง
 - 4.2. การสมัครงานและสัมภาษณ์งาน

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของบัณฑิตที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาไม่เกิน 1 ปีและรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตยังไม่ดี มีประเด็นสำคัญเพื่ออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานนั้นแบ่งได้เป็น 2 ด้าน คือความรู้สึกด้านลบและความรู้สึกด้านบวก โดยความรู้สึกด้านบวกคือการรู้สึกอิสระและความรู้สึกว่ามีทางเลือกในการทำงาน ส่วนความรู้สึกด้านลบ ได้แก่ ความรู้สึก ใจหายกับการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกท้อแท้และความรู้สึกละอายใจ

เมื่อชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดยเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัย บุคคลสามารถรับรู้ได้อย่างเด่นชัดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของตนและเกิดความรู้สึกใจหายกับสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากตนเองรับรู้ได้ว่าตนไม่ต้องทำตามวิถีปฏิบัติเดิมของตนคือ การศึกษาเล่าเรียนอีกต่อไป หากแต่ต้องก้าวเคลื่อไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบตนเอง เลี้ยงดูตนเองด้วยรายได้ที่ตนเองหามา ปรับตัวกับอิสรภาพที่เกิดขึ้น ซึ่งอิสรภาพนั้นบุคคลสามารถรับรู้ได้ว่าตนได้รับความไว้วางใจมากขึ้นในการดูแลชีวิตของตนเอง และพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองจะปล่อยให้ตนเผชิญกับสิ่งต่างๆด้วยตนเองสอดคล้องกับกลวิธีปรับตัว(Adjustment Strategies) ของ Santrock (2006) ซึ่งกล่าวไว้ว่าบุคคลต้องปรับตัวอย่างมากกับอิสรภาพและความรับผิดชอบใหม่ๆที่เกิดขึ้น โดยบุคคลดังกล่าวจะต้องทำการเปลี่ยนผ่านทั้งทางอาชีพและทางพัฒนาการมนุษย์ควบคู่กันไป กล่าวคือ ในช่วงนี้บุคคลจะมีความพยายามรับผิดชอบตนเองและสอดส่องมองหางานเพื่อประกอบวิชาชีพที่ตนสนใจหลังจากสำเร็จการศึกษาเนื่องเพราะการประกอบอาชีพนั้นนับเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นซึ่งเป็นเครื่องชี้ความเป็นผู้ใหญ่อันสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของ ศรีเรือน แก้วกังวาล(2553)

ทั้งนี้บุคคลผู้อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานอาจได้รับโอกาสหรือมีความรู้สึกที่ว่าตนมีทางเลือกในการทำงานหรือไม่ก็ได้ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกที่ว่าตนมีทางเลือกในการทำงานนั้นจะมีความผ่อนคลายและมากกว่าผู้ที่ยังคงติดกับปัญหาการไม่มีช่องทางในการหาเลี้ยงชีพตนเองเพราะในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเช่นนี้ บุคคลเพียงมีการกระทำสำคัญคือการเลิกพึ่งพาครอบครัวในด้านการเงินและทางจิตใจ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของพ่อแม่ รวมทั้งมีการวางแผนที่ชัดเจนเกี่ยวกับอนาคตว่าจะมีรูปแบบเช่นใดดังทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของ Levinson (1978, อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2549) ซึ่งจากการวิจัยพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกที่ว่าตนมีทางเลือกในการทำงานมากกว่านั้นประสบปัญหาภาวะทางจิตใจน้อยกว่าบุคคลที่อยู่ในช่วงสำรวจตนเองที่มีความเค้งคว้างและกดดันเกิดขึ้นภายในจิตใจ

ผลการวิจัยพบว่าบุคคลเกิดความรู้สึกเค้งคว้างจากการไม่รู้จักตนเอง มีความรู้สึกไม่รู้ว่าตนจะไปทางใดและไม่มีที่ปรึกษาให้พึ่งพา จึงเกิดความต้องการคนที่สามารถให้คำปรึกษาและแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆโดยเฉพาะการสนับสนุนจากสังคม(Seek Social Support) ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องการเผชิญกับปัญหา(Coping)ในทฤษฎีการปรับตัวของ Santrock (2006) ที่

กล่าวว่าบุคคลจะรับมือกับปัญหาด้วยการหาแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งทางข้อมูลและข้อเสนอแนะจากบุคคลที่รักและห่วงใย ซึ่งความรู้สึกเค็งคว้างนี้อาจมาจากผลกระทบที่ตนเองยังไม่สามารถตอบตนเองได้ว่ามีความชอบ หรือความสามารถในด้านใดบ้างและทำให้บุคคลจำนวนหนึ่งได้ทำการสำรวจตนเองอันสอดคล้องกับพัฒนาการทางอาชีพ (Vocational Development Stage) ของ Super (1972, อ้างถึงใน Zunker, 1998) ในขั้นการสำรวจที่กล่าวว่าบุคคลในช่วงอายุระหว่าง 15-24 ปี อยู่ในขั้นสำรวจ (Exploratory) อันเป็นช่วงแห่งการทดลองแต่ไม่ถึงขั้นตัดสินใจ นอกจากนี้การดำเนินการพยายามก้าวสู่โลกของการทำงานของบุคคลยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Ginzberg (1951) ในเรื่องของช่วงวัยที่สอดคล้องกับอาชีพการงานอันกล่าวถึงช่วงวัย 17 ปีกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะอยู่ในช่วงของ “Realistic” หรือช่วง “เป็นจริง” คือมีการปรับตัวให้เข้ากับความสามารถ สติปัญญาและความสนใจ มีการพัฒนาต่อเนื่องของค่านิยม มีทางเลือกด้านอาชีพที่เฉพาะเจาะจงและตกลึกทางความคิดในด้านของรูปแบบการงาน (Ginzberg, 1951 อ้างถึงใน Zunker, 1998) และเมื่อเชื่อมโยงกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของ Super (1972, อ้างถึงใน Zunker, 1997) อีกประการที่กล่าวถึงช่วงทำให้เป็นผล (Implementation) ในวัย 21-24 ปี ซึ่งเป็นวัยเดียวกันกับบัณฑิตที่เพิ่งจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอันเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยพบว่าเขาเหล่านั้นพยายามเข้าสู่โลกของการทำงานด้วยวิชาชีพที่ตนมีอันสอดคล้องกับลักษณะของ “ช่วงทำให้เป็นผล” ซึ่งเป็นช่วงแห่งการพึงสำเร็จการฝึกฝนสำหรับอาชีพมาสู่การเข้าสู่ตลาดแรงงาน

ในขณะที่ผลวิจัยพบว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานพบกับความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกเค็งคว้าง ความรู้สึกกดดันจากความคาดหวังและภาระหน้าที่ที่มีของทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคมและความรู้สึกท้อแท้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจิตใจที่ต้องเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่กำลังอยู่ในระยะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนไปสู่การทำงานและการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นสอดคล้องกับการศึกษาของ Adams และคณะ (1976) ซึ่งเมื่อรับผิดชอบตนเองไม่ได้จึงเกิดความกดดันอยากก้าวต่อไปให้ได้ และเมื่อสะสมความรู้สึกยังก้าวต่อไปไม่ได้ในระยะเวลายาวนานจึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ โดยภาวะทางจิตใจเหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Schlossberg (1981) ที่ว่าการเปลี่ยนผ่านอาจส่งผลให้ประสบกับความเครียดและปัญหาสภาวะทางอารมณ์

2. การขาดความชัดเจนในตนเอง

จากการศึกษาพบว่าบุคคลบางส่วนมีปัญหาในเรื่องของการขาดความชัดเจนในตนเอง การไม่ชัดเจนในความชอบของตนซึ่งเชื่อมโยงได้กับทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ Erickson (1902, อ้างถึงใน เติมศักดิ์ คทวณิช, 2547) ในขั้นตอนที่ 5 ขั้นรู้จักตนเองกับไม่รู้รู้จักตนเอง(Ego Identity VS Role Confusion) ในระยะวัยรุ่น(อายุ12-18 ปี) ซึ่งอีริกสันเชื่อว่าเป็นขั้นที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะละทิ้งภาพความเป็นเด็กเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ปัญหาสำคัญของผู้อยู่ในวัยนี้คือการแสวงหาตนเองเพื่อให้รู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆเช่นความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาชีวิต อาชีพ เพื่อนต่างเพศ ความถนัด เป็นต้น ซึ่งถ้าไม่สามารถแก้ไขวิกฤตให้ลุล่วงไปได้ด้วยดีจะกลายเป็นบุคคลที่มีความสับสนในตนเองและเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงในอนาคต ซึ่งอีริกสันใช้คำว่า Identity Crisis และ Identity Confusion ซึ่งในขั้นตอนนี้หากผ่านการพัฒนาการโดยสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดขั้นนี้แล้วเด็กจะรู้จักตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงและจะเชื่อมต่อไปถึงพัฒนาการขั้นที่ 6 ซึ่งเป็นขั้นที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งจะเริ่มรู้จักตนเอง ค้นพบตนเอง รู้จักวางแผนชีวิตใหม่ให้กับตนเอง ดังนั้นการที่ผู้ให้ข้อมูลบางคนไม่มีความชัดเจนในตนเองอาจเกิดจากการที่พัฒนาการในขั้นนี้ไม่สมบูรณ์เพียงพอและเมื่อไม่รู้รู้จักตนเองอย่างชัดเจนทำให้มองไม่เห็นทางที่จะก้าวเดินต่อไป ไม่รู้ว่าตนจะทำงานอะไรและต้องการที่ปรึกษาพึ่งพาในการตัดสินใจของตน

3. การเผชิญปัญหา

บุคคลผู้อยู่ในภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานและยังไม่ได้งาน พบว่าตนเองมีปัญหาภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างชัดเจนกล่าวคือพวกเขารับรู้ว่าคุณมีความรู้สึกแค้น คว้า ความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกท้อแท้และความรู้สึกละอายใจ พวกเขาจึงได้มองหาหนทางแก้ไข ปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นด้วยทั้งการกระทำและความคิด จากการวิจัยพบว่าบุคคลที่กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานมุ่งจัดการกับความรู้สึกของตนด้วยการพยายามคิดวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาข้อมูลและให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งสอดคล้องกับกรรมวิธีเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการที่ปัญหา(Problem Focused Coping)ของ Lazarus และ Folkman (1980, อ้างถึงใน ภัททริยา อ่อนทองกลาง, 2550)นอกจากนั้นพวกเขายังพยายามปรับ

ใจเพื่อให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งในรูปแบบของการใช้การสนทนากับตนเอง (Self-Talk) เพื่อคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และวางแผนหรือพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอันสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัว (Adjustment Strategies for Self-Talk) ของ Santrock (2006) ในที่นี้บางคนเลือกวิธีการปรับใจโดยใช้ธรรมะหรือพระพุทธศาสนาด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งสอดคล้องกับทั้งทฤษฎีการจัดการกับความเครียดของ Austin, 2004 (อ้างถึงใน Santrock, 2006) และวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Focused Coping) ของ Lazarus และ Folkman (1980, อ้างถึงใน ภัททริยา อ่อนทองกลาง, 2550)

สำหรับการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์เหล่านั้นผู้ที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานยังได้ใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการกระทำคือลงมือดำเนินการแก้ปัญหาโดยพยายามหาวิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับปัญหา โดยเมื่อยังไม่สามารถหางานประจำทำได้ หากเป็นผู้ที่ต้องการรายได้ก็จะทำงานพาร์ทไทม์เพื่อเติมเต็มเวลาที่จะสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ทั้งยังได้รายได้จุนเจือตนเองและครอบครัวอีกด้วย ส่วนอีกประเภทคือคนที่ไม่ต้องการรายได้และมีความประสงค์จะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และเติมเต็มความรู้สึกมีคุณค่าของตนอาจเลือกกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ใช่การทำงานเช่นการทำกิจกรรมอาสา การเข้าฝึกรบมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะตนเองให้พร้อมมากขึ้นสำหรับการออกสู่โลกของการทำงานในที่นี้สอดคล้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1980, อ้างถึงใน ภัททริยา อ่อนทองกลาง, 2550) ที่กล่าวถึงการพยายามจัดการกับสถานการณ์โดยการแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาโดยมุ่งจัดการแก้ที่ตัวปัญหาด้วยตัวเอง

นอกจากนั้นการที่บุคคลเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การใช้เวลาของตนในการทำงานพิเศษเพื่อหารายได้เสริมหรืองานอาสานั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ Duffy และ Atwater (2005) ที่ว่าบุคคลผู้อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเข้าสู่วัยแห่งการประกอบอาชีพนั้น บางครั้งบุคคลดังกล่าวต้องเผชิญปัญหาว่าจะทำอย่างไรให้มีชีวิตที่ราบรื่นไม่สะดุด ทั้งต้องการความมั่นคงว่าสิ่งที่ตนเลือกนั้นถูกต้องแน่นอน ทำให้บุคคลดังกล่าวเลือกทำงานอาสา หรืออาจทดลองทำงานเล็กๆ สัก 2-3 งานก่อน

การจัดการกับปัญหาอีกแบบที่บุคคลผู้อยู่ในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน ได้รับและใช้สนับสนุนตนเองทั้งกำลังแรงใจและข้อมูลนั้นคือการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) ซึ่งประกอบด้วยรับการสนับสนุนทางจิตใจ คือการได้พูดคุยระบายใจกับคนที่ตนรับรู้ว่ามีรักและเข้าใจตน รวมถึงการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างสอดคล้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Folkman และ Lazarus (1988 อ้างถึงใน ศิราณี มหามาศย์, 2546)

หากที่เพิ่มเติมและแตกต่างจากวัฒนธรรมทางตะวันตกคือในบุคคลที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในประเทศไทย จากการวิจัยพบว่าบุคคลเหล่านี้ส่วนหนึ่งยังมีการพึ่งพาทางเศรษฐกิจจากทางครอบครัว ญาติ หรือคนรักอยู่ซึ่งแตกต่างจากทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของ Levinson (1978 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2549) ที่ว่าในช่วงนี้บุคคลจะเลิกการพึ่งพาครอบครัวในด้านการเงินและที่อยู่อาศัย และไม่พึ่งพาพ่อแม่ทางจิตใจเหมือนในวัยเด็กเพราะว่าในสังคมไทยการแยกครอบครัวอาจมีขึ้นเมื่อบุตรในการเลี้ยงดูนั้นมีความพร้อมหรือมีการสมรสแยกครอบครัวไป หากถ้าบุตรหลานของตนยังอยู่ในบ้านและยังไม่สามารถหาเลี้ยงตนเองได้ในวิถีสังคมไทย พ่อ แม่และครอบครัวยังคงเป็นที่พึ่งพาทั้งด้านจิตใจและเศรษฐกิจอยู่นั่นเอง

4. การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน

การพยายามก้าวสู่โลกแห่งการทำงานและก้าวสู่ตลาดแรงงานนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้กระทำและพบว่าแต่ละคนมีความพยายามในการก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานที่คล้ายคลึงกัน คือเป็นไปตามวิถีสังคมทั้งนี้แบ่งเป็นสองขั้นตอนใหญ่ๆคือขั้นตอนการสำรวจตนเองและขั้นตอนการลงมือสมัครงานและสัมภาษณ์งาน

โดยบุคคลผู้อยู่ในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานทุกคนเป็นผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยและถึงแม้ว่าตนเองจะมีความมุ่งมั่นต้องการทำงานด้วยตนเองหรือไม่ หากทุกคนก็ได้ทำการลงมือก้าวเข้าสู่วิถีทางแห่งการทำงาน ในที่นี้การสำรวจตนเองเป็นขั้นตอนการสำคัญที่อาจจะหยุดยั้งหรือผลักดันบุคคลผู้นั้นให้ก้าวสู่โลกของการทำงานได้สำเร็จหรือไม่ บุคคลผู้สำรวจตนเองและเข้าใจองค์แท้ในความต้องการของตนจะสามารถมีจุดยืนในการหางานที่ตนพอใจและสมัครงานตามที่ตนมีความชอบและความสามารถ หากแต่บุคคลผู้ยังไม่เข้าใจตนเองจะรุ่มรอนอยู่กับขั้นตอนการสำรวจตนเองนี้โดยสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ (Vocational Development Stage) ของ Donald Super(1972, อ้างถึงใน Zunker, 1998)

ในขณะที่บางคนมีความแน่วแน่ในการหางานที่ตนถนัดและมองว่าอาชีพนั้นคือส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นส่วนขยายของบุคลิกภาพบุคคล พวกเขาจะเลือกอาชีพผ่านมุมมอง ตัวตน ความคิด

ค่านิยมและประสบการณ์ของตนซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีในการทำงานด้านพัฒนาการของ Holland (1959 อ้างถึงใน Sharf, 2010)

ส่วนอีกรูปแบบหนึ่งของการพยายามก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานคือการลงมือสมัครและสมัครงานโดยเป็นสิ่งที่ทุกคนกระทำ ภายหลังจากสำเร็จการศึกษาเป็นช่วงที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความพร้อมจากการศึกษาและการฝึกฝนสำหรับอาชีพจึงเริ่มเข้าสู่ตลาดแรงงานสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของ Super (1972 อ้างถึงใน Zunker, 1997) ที่กล่าวถึงช่วงทำให้เป็นผล(Implementation) ซึ่งคือการทำที่บุคคลรู้จักตนจากการสำรวจตนเองแล้ว และรับรู้ว่าคุณเหมาะสมกับงานใด มีความสนใจงานใดจึงลงมือพยายามก้าวเข้าสู่โลกของการทำงานด้วยการกระทำอย่างจริงจัง ซึ่งในที่นี้บุคคลผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้ผ่านกระบวนการดังกล่าวหากแต่ยังไม่ประสบผลพอใจจึงยังต้องพยายามก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานต่อไปอยู่นั่นเอง

7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงาน อาทิ นักจิตวิทยาตามสถานศึกษา สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจกับภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานที่ยังไม่ได้งานหรือบุคคลที่ไม่มีงานทำได้ โดยอาจจัดอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้ที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา หรือมีการวางแผนดูแลบัณฑิตเพิ่มเติมหลังสำเร็จการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลผู้ที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มคนที่มียานทำหรือได้งานแล้ว เป็นต้น เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบและต่อยอดงานวิจัยเพื่อศึกษากลวิธีการสำรวจตนเองและจัดการกับตนเองเพื่อให้ได้งาน เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือบุคคลกลุ่มที่ยังไม่ได้งานนี้ หรือศึกษากลุ่มคนที่มีปัญหาเดียวกันที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา เพื่อทำการช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นแต่เนิ่นๆ

2. ควรมีการวิจัยขยายผลในเรื่องของผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอาชีพเพิ่มเติม

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จุฑารัตน์ สติรปัญญา. (2552). *สุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา : นำศิลป์โฆษณา.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้งฯ.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ณัฐริยา มณีนาค. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของตนเองและประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติคของผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิปัทม์ พิชญโยธิน. (2552). *โมเดลการวัดโปรไฟล์การตัดสินใจเลือกอาชีพและผลต่อพัฒนาการทางอาชีพของผู้ใหญ่ตอนต้น : การพัฒนาและการตรวจสอบความตรงของโมเดลแข่งขัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตากร ปงรังษี. (2553). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของมารดาที่ยกบุตรให้เป็นบุตรบุญธรรม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2523). *ค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย*. โครงการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปียาพัทธ์ วิสุทธิจินดาภรณ์. (2553). *เหตุผลในการสมรสของผู้ชายทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธนทิพย์ ศิริวรรณบุญชัย. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธรราย ทรัพย์ะประภา. (2538). *พัฒนาการทางอาชีพ*. ภาควิจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพีไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ไพศาล โรจน์เสรีรัตน์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน วิธีการเผชิญปัญหา เจตคติต่อการทำงาน และประสบการณ์ในการทำงานกับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทริยา อ่อนทองกลาง. (2550). *รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการงานวิชาการแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2523). *การแนะแนวอาชีพ. แผนกจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย*.
- วิบูลย์ทัต สุทันธกิตติ. (2554). *เปิดผลสำรวจจ้อตราว่างาน จบปริญญาตงานมากที่สุดคน. ค้น เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2554 จาก <http://www.posttoday.com>*
- วีระยุทธ กุลสุวิพลชัย. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในการประกอบอาชีพ รูปแบบการ เรียนรู้ และการเผชิญกับปัญหาในผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริภาณี มหามาตย์. (2546). *พฤติกรรมกรมเผชิญความเครียดในมารดาของเด็กออทิสติก*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุรันยา ปุณญพิทักษ์. (2552). *เหตุผลในการสมรสของผู้หญิงทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเกียรติ ฉายะศรีวงศ์. (2554). *ปลดแรงงานเผย บัณฑิตปริญญาตรีปี 54 เสี่ยงตกงานสูง*. ค้น เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2554 จาก <http://www.posttoday.com>
- สลักจิต บุญยะรังสรรค์. (2544). *การเลือกวิถีแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับ ความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวัสดี สุวรรณอักษร. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *แนะแนวศึกษา-หาทางอาชีพ*. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

- สุภาพรพรณ โคตรจรัส. (2539). *ความเครียดและการบริหารความเครียด*. เอกสารการประชุมวิชาการ สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย : 1-14.
- สุภาพรพรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล. (2545) *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Blanch, A., & Aluja, A. (2010). Job involvement in a career transition from university to employment. *Learning and Individual Differences*, 20, 237-241
- Cresswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design choosing among five approaches*. (2nd ed.) California, CA : SAGE Publications.
- Dietrich, J., & Kracke, B. (2010). Brief report: Cross-informant ratings of self- and other-regulation at career transitions in adolescence. *Journal of Adolescence*, doi:10.1016/j.adolescence.2010.05.017, 1-5.
- Duffy, K. G., & Atwater, E. (2005). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today*. (8th ed.) New Jersey : Pearson Education.
- Geenen, S., & Powers, L. E. (2007). "Tomorrow is another problem" The experiences of youth in foster care during their transition into adulthood. *Children and Youth Services Review*, 29, 1085-1101.
- Goodman, I., Peterson-Badali, M., & Henderson, J. (2011). Understanding motivation for substance use treatment: The role of social pressure during the transition to adulthood. *Addictive Behaviors*, doi: 10.1016/j.addbeh.2011.01.011.
- Gormly, A. V. (1997). *Lifespan Human Development*. (6 th ed.) Troy : Harcourt Brace College Publishers.
- Harmon, R. J., Bender, B. G., Linden, M. G., & Robinson, A. (1998). Transition From Adolescence to Early Adulthood : Adaptation and Psychiatric Status of Women With 47,XXX. *J. AM. ACAD. Child Adolesc. Psychiatry*, 37, 286-291.

- Hirschi, A. (2010). The role of chance events in the school-to-work transition : The influence of demographic, personality and career development variables. *Journal of Vocational Behavior, 77*, 39-49.
- Kidd, J. M. (2006). *Understanding Career Counselling Theory, Research and Practice*. London : SAGE Publications.
- Mansuy, M., & Couppie, T. (2001). *The Transition from Education to Working Life : Key Data on Vocational Training in European Union*. Italy : European Community.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Wood, L. M., Eastabrook, J. M., & Taylor, R. N. (2005) Stability and Change in Emotional Intelligence : Exploring the Transition to Young Adulthood. *Journal of Individual Differences 2005, 26*, 100-106.
- Patton, W., & McMahon, M. (1998). *Career development and systems theory : a new relationship*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Rao, U., Hammen, C., & Daley, S. (1999) Continuity of Depression During the Transition to Adulthood : A 5-Year Longitudinal Study of Young Women. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38*, 908-915.
- Rusch, F. R. (2008). *Beyond High School : Preparing Adolescents for Tomorrow's Challenges*. New Jersey: Pearson Education.
- Patton, W., & McMahon, M. (1998). *Career development and systems theory : a new relationship*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. New York, NY : The McGraw-Hill Companies.
- Savickas, M. L., & Robert, W.L. (1994). *Convergence in Career Development Theories Implications for Science and Practice*. California, CA : CPP Books.
- Sharf, R. S. (2010). *Applying Career development Theory to Counseling*. (5 th ed.) Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.
- Taylor, M. S. (1985). The Role of Occupational Knowledge and Vocational Self-Concept Crystallization in Students' School-To-Work Transition. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 539-550.

Van der Velde, M.E.G., Feij, J. A., & Taris, T.W. (1995). Stability and Change of Person Characteristics Among Young Adults: The Effect of the Transition from School to Work. *Person. Individ. Diff.*, 18, 89-99.

Weiten, W., Lloyd, M. A., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2009). *Psychology Applied to Modern Life : Adjustment in the 21st Century* (9th ed.). Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning.

Wendlandt, N. M., & Rochlen, A. B. (2008). Addressing the College-to-Work Transition : Implications for University Career Counselors. *Journal of Career Development*, 35, 151-165.

Zunker, V. G. (1998). *Career Counseling Applied Concepts of Life Planning*. (5th ed.) Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147
ที่ จว576/54 วันที่ 25 สิงหาคม 2554



เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ตามที่ นางสาวชลัทธา พรประสิทธิ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 099.1/54 เรื่อง ภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์นิยม (TRANSITIONAL STATE FROM UNIVERSITY-TO-WORK OF EARLY ADULT: A PHENOMENOLOGICAL STUDY) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 17 สิงหาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เขียน ส่งฝ่ายบริหาร
จึงเรียนมาเพื่อโปรด
 ทราบ
 ติดตาม
 ดำเนินการ
 อื่นๆ
ลงชื่อ... *enhy*

Ch. Anant
Tha Kumprom
10 ส.ค. 54

ดร. นันทิ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศ.ดร. อ. น. สุปัทมา เกษพันธ์
เพื่อพิจารณาและแจ้งผล
พรชชชชช

ดร. ชัยชนะวงศาโรจน์
กรรมการและเลขานุการ

Om
6-9-54

ชื่อโครงการวิจัย ภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษาเชิง
ปรากฏการณ์นิยม

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชลภัทรา พรประสิทธิ์ ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เลขที่โครงการวิจัย 099.1/54

วันที่รับเรื่อง 17 ส.ค. 2554

วันอนุมัติ 16 ส.ค. 2555

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ไม่มี

(ที่บ้าน) 158/66 อาคารบ้านปทุมวัน ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ไม่มี โทรศัพท์ที่บ้าน 02-612-0765

โทรศัพท์มือถือ 08-1616-2718 E-mail : bcholpatra@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยอันมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตใจในการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานของผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย โดยการเปลี่ยนผ่านดังกล่าวหมายถึง การเปลี่ยนจากชีวิตการเรียนไปสู่ชีวิตการทำงาน

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วน่วมในการวิจัย

ประชากร คือ

1) ผู้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 8-12 คนและจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

2) มีความยินดีในการเข้าร่วมวิจัยและสมัครใจที่จะให้ข้อมูล

3) เป็นผู้ที่ผู้วิจัยสามารถติดตามไปสัมภาษณ์ได้ ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2554 ถึงเดือนตุลาคม 2554 และหากมีผู้สมัครจำนวนมากกว่าที่กำหนดผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้ที่มีความสนใจที่สมัครเข้ามาก่อน และสามารถใช้เวลาให้กับงานวิจัยได้เป็นสำคัญ

เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1) ผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาไม่เกิน 1 ปี โดยไม่จำกัดสถาบันการศึกษาหรือสาขาวิชา ซึ่งยังไม่ได้งาน

2) ไม่มีความยากทางการได้ยิน หรือการให้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้



4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีลักษณะแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1. ผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์โครงการในสถานศึกษาและในสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยจากบุคคลทั่วไปที่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มประชากร

4.2. เมื่อได้รับการตอบรับจากผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะนัดหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยสถานที่และเวลาในการสัมภาษณ์กำหนดตามความสะดวกของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้จะเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว

4.3. ก่อนทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยมีการแนะนำตัวและซักถามข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

4.4. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย สร้างสัมพันธภาพ และ ขอความร่วมมือจากนิสิตในการเข้าร่วมการวิจัย

4.5. เมื่อได้รับความร่วมมือแล้ว ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์จำนวน 3 ครั้ง คือครั้งที่ 1จะเป็นการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่วางไว้ ครั้งที่ 2 จะสัมภาษณ์หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมและครั้งที่ 3 เป็นการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบผลการวิจัย โดยจะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8-12 ราย หรือจนกว่าข้อมูลอิ่มตัว ซึ่งในการสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละ 45 นาที-1 ชั่วโมง

5. ในการรวบรวมข้อมูลนั้นจะมีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการบันทึกจะนำไปถอดความเพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลใดๆ และข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ข้อมูลเสียงที่บันทึกจะถูกลบทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ จะปกปิดชื่อจริงและใช้นามแฝง และอยู่ในรูปแบบวิชาการเท่านั้น

6. ในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลไม่เต็มใจที่จะให้ข้อมูลระหว่างระหว่างการเก็บข้อมูลสามารถบอกได้ ผู้วิจัยจะหยุดการเก็บข้อมูลทันที และไม่เกิดผลเสียหายต่อผู้ให้ข้อมูล

7. ผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจมีความเสี่ยงจากความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการตั้งคำถาม

8. ประโยชน์ที่จะได้รับ

เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่ผู้สนใจเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้และมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงปรากฏการณ์ทางจิตใจและประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้ที่กำลังอยู่

กระบวนการวิจัย

9. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการ
พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคาร
สถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147
โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



ภาคผนวก ข.
เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ

ประกาศ

รับสมัครบัณฑิตจบใหม่ที่ยังไม่ได้งาน

เข้าร่วมงานวิจัยในโครงการวิจัยเรื่อง

“ภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น :
การศึกษาเชิงปรากฏการณ์นิยม”

โดยนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ไม่จำกัดเพศ
2. จบการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย(ไม่จำกัดสถาบันการศึกษาหรือสาขาวิชา)ไม่เกิน 1 ปี ที่ยังไม่ได้งาน
3. สามารถเข้าร่วมงานวิจัยโดยการสัมภาษณ์จำนวน 1-3 ครั้ง ระยะเวลา 45 นาที-1 ชั่วโมง ในสถานที่ที่ท่านสะดวก

ติดต่อเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ นางสาวชลภัทรา พรประสิทธิ์

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 08-3616-2001 หรือ Email: bcholpatra@yahoo.com

****ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับของที่ระลึกจากผู้วิจัย****

เลขที่โครงการวิจัย ๐๙๙.1/๙4
วันที่รับงาน 17 ส.ค. 2554
วันหมดอายุ 16 ส.ค. 2555



ประกาศ

รับสมัครผู้ที่กำลังก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานเป็นครั้งแรก

เข้าร่วมงานวิจัยในโครงการวิจัยเรื่อง

“ภาวะการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนสู่การทำงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น :
การศึกษาเชิงปรากฏการณ์นิยม”

โดยนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ไม่จำกัดเพศ
2. จบการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย(ไม่จำกัดสถาบันการศึกษาหรือสาขาวิชา) ไม่เกิน 1 ปี ซึ่งยังไม่ได้งาน
3. สามารถเข้าร่วมงานวิจัยโดยการสัมภาษณ์จำนวน 1-3 ครั้ง ๆละ 45 นาที-1 ชั่วโมง ในสถานที่ที่ท่านสะดวก

ติดต่อเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ นางสาวชลภัทรา พรประสิทธิ์

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 08-3616-2001 หรือ Email: bcholpatra@yahoo.com

****ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับของที่ระลึกจากผู้วิจัย****



เลขที่โครงการวิจัย 099.1/54
วันที่รับส่ง 17 ส.ค. 2554
รับทราบ ณ 16 ส.ค. 2555

ภาคผนวก ค.
เอกสารประกอบขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 (ID 01)

ข้อมูลพื้นฐาน

หนึ่ง(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาว รูปร่าง สันทัด มีบุคลิกภาพจริงจัง อบอุน อ่อนโยนและเปิดเผย พูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและ น้ำเสียงที่เป็นมิตรแต่ค่อนข้างเครียด สามารถสื่อสารด้วยภาษาได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของหนึ่งเป็นครอบครัวขนาดเล็กประกอบด้วยพ่อ แม่และหนึ่งซึ่งเป็นลูกชายคนเดียว พ่อทำงานเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจและแม่เป็นแม่บ้าน โดยพ่อและแม่ดูแลเรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องการเรียนและการเรียนพิเศษให้หนึ่งอย่างเต็มที่

การตัดสินใจเลือกเรียน หนึ่งเลือกเรียนในสิ่งที่ตนสนใจและเรียนในสิ่งที่อยากเรียน ในขณะที่ในช่วงการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทางครอบครัวบังคับให้เรียนคณะอื่นแต่หนึ่งไม่สนใจ ยังคงเลือกเรียนด้วยตนเอง สำหรับการเลือกเรียนของหนึ่ง หนึ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนเรียน มากกว่าการมองอาชีพที่จะทำในอนาคต และขณะที่เลือกเรียนนั้นหนึ่งได้เคยมองถึงอาชีพที่จะทำ ในอนาคตแต่พบว่าตนเองไม่มีความสนใจในอาชีพใดเป็นพิเศษจึงเลือกเรียนในพื้นฐานของสิ่งที่ตน อายากรู้และสนใจ

ในช่วงการเปลี่ยนผ่านของหนึ่ง ตั้งแต่เรียนจบมาหนึ่งได้พยายามลองสมัครงานทางด้าน ที่เรียนมาและรู้สึกว่าตนเองไม่มีทางเลือกในการสมัครงานอื่นนอกจากงานที่พี่คนรุ่นก่อนทำมา และพบว่าตนเองขาดทักษะในการทำงาน

“ตอนจบมาที่ไปสมัครก็เป็นงานด้านเอชอาร์นะครับ ทางมันไปอย่างนั้น คือเพราะว่าจบ (สาขา)มาแล้วไม่มีใครรับนะครับมีแต่เอชอาร์นี่แหละ”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

หนึ่งเกิดความรู้สึกว่าตนเองแคว้งคว้างไม่มีจุดหมาย เหมือนหลงทาง รู้สึกกดดันว่าคนที่ เรียนจบแล้วควรจะมีงานทำแต่ตนเองไม่มีงานทำ หนึ่งเข้าใจว่าคนเราต้องทำงานที่มีประโยชน์ต่อ ทั้งตนเองและผู้อื่น การตื่นนอนตอนเช้าเพื่อทำงานประจำเพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวโดยไม่มีอะไรตอบแทนสู่โลกเลยนั้นเหมือนกับการไม่ได้เกิดมา

“เหมือนกับเราก็มีความคิดความเชื่ออยู่ในใจว่าเออถ้าเกิดเราทำงานประจำไปตลอดชีวิต ถ้าเราเกิดมาเพื่ออะไร เพื่อแบบทำงานแล้วก็แบบไม่มีอะไร ก็ทำงาน หาเงิน กินข้าวแล้วก็ตายอะไร

อย่างนี้ ก็เกิดคำถามแบบนี้ขึ้นเราเกิดมาทำไม มันรู้สึก ว่า รู้สึกว่าชีวิตมันไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์อะไรต่อโลกนี้เลย เหมือนเราไม่ได้เกิดมา ก็คือค่าเท่ากันเลย”

การจัดการกับปัญหา

หนึ่งพยายามสำรวจตนเองด้วยการอ่านหนังสือ ดูรายการโทรทัศน์ และหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตกระทั่งพบกับวิชาชีพใหม่ที่ตนสนใจ นอกจากนี้ยังได้หาความรู้เพิ่มเติมด้วยการเข้าร่วมในการอบรมต่างๆ เพื่อเพิ่มทักษะให้กับตนเอง

รายละเอียดประเด็นหลัก				คำให้สัมภาษณ์
การขาด ความ ชัดเจนใน ตนเอง	การขาดความชัดเจนในความชอบ			“ผมไม่รู้ว่าผมชอบอะไร ไม่รู้เหมือนกัน อาจจะไม่ใช่ โชคอาจจะ ไม่รู้มันเหมือนกับว่าถ้าเรารู้ว่าเราชอบอะไรมันไม่ติดขัดมันสามารถเป็นไปตามนั้นได้เลย คือตอนนี้ติดขัด คือไม่รู้ชอบอะไร ก็เลยตัดสินใจไม่ได้ว่าเราจะเดินไปทางไหน”
	การไม่เห็นทางที่จะไป			“ความรู้สึกคือเหมือนกับ อย่างแรกคือมันรู้สึกเหมือน อธิบายไม่ถูก เหมือนหลงทางแบบว่าเดินมาถึงตรงนี้ แต่ไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหนดี ไม่ได้หลงอะไรคือไม่รู้ว่า จะไปทางไหนดี” “ปัญหาก็คือเราต้องเดินไปต่อแต่เราไม่รู้ว่าเราจะไปทางไหนน่าจะเป็นปัญหานี้”
	การไม่มีที่ปรึกษาพึ่งพา			“มันก็มีความรู้สึกว่ายากได้คนมาช่วย ยากได้คนมาคอยไต่ ไต่เราว่าเออเราต้องคิดยังไง เราต้องทำอะไร เราถึงจะเจอสิ่งที่เราชอบ รู้สึกอยากได้ ผู้ใหญ่มาช่วย”
ความ รู้สึกที่ เกิดขึ้น ภายใน จิตใจ	ความ รู้สึกด้านลบ	ความ รู้สึกกดดัน	จากความ คาดหวัง ของ ครอบครัว	“ก็เหมือนกับเขาก็ไม่ได้กดดันอะไร แต่ว่าก็คอยถาม อยู่บ่อยๆว่าคิดได้รึยังจะไปทำอะไร รึรึยัง ก็คือเขาเป็นห่วง แต่เราก็พยายาม เราก็พยายามอยู่ แต่ยังไม่หาคำตอบไม่ได้”
			จากความ คาดหวัง ของสังคม	“มันก็กดดันเพราะว่ามันไม่รู้จะไปทางไหนแต่ สิ่งแวดล้อมรอบข้างผลักดันว่าไป มันก็ยิ่งเร่งรัดเราว่า เออเราจะไปทำอะไรดีนี่ต้องหา”

การเผชิญกับปัญหา	การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ทางการเงิน	“ก็ครอบครัวช่วยๆ เรื่องการเงินการกินอยู่อะไรอย่างเงี้ยอะครับ คือเขาซัพพอร์ตเราได้”
การดำเนิน การก้าวสู่ โลกของ การทำงาน	การสำรวจตนเอง	“ พยายามดูว่าเอคนที่ คนที่เค้าประสบความสำเร็จ ตอนนี้นัก่อนหน้านั้นเค้าเป็นยังไง ก็แบบหาหนังสือ อ่าน เปิดดูรายการทีวีอะไรอย่างเงี้ยครับ เค้าเค้าคิดยังไง ทำไมเค้าถึงมาถึงจุดนี้ คือถ้าอย่างรายการทีวีก็ เป็น The Idol เค้าจะสัมภาษณ์คนที่ คนที่น่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตก็คือได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ แล้วก็ประสบความสำเร็จ”	
	การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน	“ตอนจบมาที่ไปสมัครก็เป็นงานทางด้าน HR อะครับ ทางมันไปอย่างนั้น คือเพราะว่าจบแล้ว(สาขา) ไม่มีใครรับอะครับมีแต่เนี่ยแหละHR”	

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 (ID 02)

ข้อมูลพื้นฐาน

ออย(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เพศหญิง ผิวขาว รูปร่าง ผอมบาง มีบุคลิกภาพเปิดเผยและเฉลียวฉลาด พุดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่เป็นมิตร สามารถสื่อสารถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของออยเป็นครอบครัวขนาดเล็กประกอบด้วยพ่อ แม่ ออยและน้องชายอีกหนึ่งคน พ่อและแม่ของออยทำงานในร้านชำของครอบครัว จากการสอบถามพ่อแม่เลี้ยงดูออยแบบค่อนข้างปล่อยเื่องจากออยเป็นลูกผู้หญิงในครอบครัวคนจีนซึ่งออยกล่าวว่าเขาจะชอบลูกชายมากกว่า

การตัดสินใจเลือกเรียน ออยเลือกเรียนด้วยตนเองในสิ่งที่ตนรู้สึกมีความสนใจและรู้สึกว่าตนทำได้ ในวัยเด็กออยเลือกเรียนตามคำแนะนำของพ่อแม่ และเมื่อเข้ามหาวิทยาลัยออยใช้การสอบถามข้อมูลจากเพื่อนและจากการร่วมกิจกรรมแนะแนวกับทางมหาวิทยาลัย และเกิดการเปลี่ยนแปลงจากความผิดหวังกับการสอบเข้าเรียนคณะแพทย ออยจึงเลือกเข้าเรียนในคณะที่มีวิชาที่ตนสนใจโดยครอบครัวไม่ได้มีส่วนร่วมด้วย

ในการเปลี่ยนผ่านของออย เมื่อเรียนจบออยพยายามสมัครเข้าทำงานในหน่วยงานแห่งหนึ่งแต่ถูกปฏิเสธจากการไม่มีประสบการณ์ หากแต่มีงานที่ได้สมัครงานทิ้งไว้ขณะที่ยังเรียนอยู่ เรียกตัวให้เข้าทำงานโดยทำเป็นงานพิเศษในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง แต่เมื่อทำงานไปได้ระยะหนึ่งออยพบว่าตนเองไม่มีความสามารถในการทำงานเพียงพอและเกิดความท้อแท้กระทั่งไม่อยากจะทำงานเดิมอีกต่อไปและเริ่มมองหางานใหม่ แต่ที่บ้านของออยมีปัญหาเรื่องการเงิน เมื่อออยเรียนจบแล้ว ออยมีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องการเงินของน้องร่วมกับพ่อและแม่ทำให้เกิดความบีบคั้นภายในจิตใจว่าตนไม่พอใจกับงานที่ทำอยู่แต่ลาออกไม่ได้เนื่องจากต้องการใช้เงินและยังต้องรับผิดชอบน้องอีกคนหนึ่ง

“อย่างสมมติว่าเราไปบอกพ่อกับแม่ว่าแบบโอโหวันนี้เหนื่อยมากเลยต้องแบทำแล้วมันทำไม่ได้นะ ออกได้ไหม อะไอย่างนี้เขาก็จะแบบ ออกทำไมไหนสัญญาว่าจะทำงาน ไหนสัญญาว่าจะมาช่วยต่อไถ่แล้วน้องจะเรียนยังงัย ตัวเองเรียนไปแล้วตั้ง 4 ปี”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ออยเกิดความรู้สึกที่ตัวเองเค็งค้วงจากการที่ตนเองขาดความสามารถในการทำงาน และเริ่มเกิดคำถามว่าตนเดินมาถูกทางหรือไม่และกดดันจากปัญหาทางการเงินของครอบครัว รวมถึงความติดขัดภายในจิตใจที่ตนเองสอบเข้าเรียนในสิ่งที่ตนสนใจได้แต่ไม่มีเงินเรียน

“รู้สึกกดดันค่ะเพราะว่าที่บอกว่าที่บ้านไม่ได้มีธุรกิจอะไรนะ แคขายของแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็อายุเยอะแล้ว แล้วน้องก็เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัย เงินต้องใช้เยอะ แล้วก็ที่บ้านก็ถือว่าไม่ได้นะค่ะ แล้วเราซึ่งเขาคาดหวังว่าจะเป็นคนเหมือนมาช่วยหาเงินช่วยต่อแล้วกลายเป็นว่าเราเนี่ยยังไม่รู้ว่าเราจะทำอะไร”

การจัดการกับปัญหา

ออยยังคงทำงานพิเศษอยู่เพื่อหารายได้ ในขณะที่ตนเองก็ยังพยายามมองหาโอกาสใหม่ๆ อาชีพอื่นที่ตนสนใจและทดลองสมัครงานในสายงานอื่นดู

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 2 (ID 02)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์		
การขาด ความชัดเจน ในตนเอง	ไม่ชัดเจนในความชอบของตน			“อ้อยชีวิตแกนี้รู้สึรมากอะ ว่าแบบทำไม่ตัวเองยังไม่รู้เลยอะว่าตัวเองชอบอะไรหรือว่าจะทำอะไรที่เป็นชื่ออาชีพอะ...กับความรู้สึกตัวเองอย่างอื่นนี้ไม่รู้เลยจริงๆว่าแบบฉันจะไปทำอะไรได้”
	การไม่เห็นทางที่จะไป			“เราก็ไม่รู้จะทำอะไรถามว่าชอบอะไร หรือมีงานอะไรที่เราสนใจอย่างอื่นเราก็ไม่รู้ เพราะว่าชีวิตแคบมากแถมองว่าแถม่งแต่ทางนี้พอจบทางนี้ปั๊บแล้วแกไม่รู้เลยอะว่าข้างนอกแถมจะไปทำอะไรได้ต่อมันไม่มี Skill อย่างที่จะเอาไปทำอย่างนี้คะ ก็เลยอยู่กับปัญหานี้ก็คือทำงานนี้ต่อไปอยู่แต่ช่วงนี้นี้ก็คือเริ่มมีความคิดว่าแบบความรู้สึกว่าเค็งค้วงมากขึ้น ถึขึ้น”
ความรู้สึกที่ เกิดขึ้น ภายในจิตใจ	ความรู้สึก ด้านลบ	ความรู้สึก กดดัน	จากความ คาดหวัง ของ ครอบครัว	“สมมติว่าเราไปบอกพ่อกับแม่แบบโอให้วันนี้เหนื่อยมากเลยต้องแบบทำแล้วมันไม่ได้ทำแล้วมันแบบ ไม่ใช่ ออกได้ไหม อะไรอย่างเนี่ยเขาก็จะแบบ ออกทำไมไหนสัญญาว่าจะทำงานไหน (เสียงดังขึ้นมา) สัญญาว่าจะมาช่วยต่อไงแล้วน้องอะจะเรียนยังไง

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากความคาดหวังของครอบครัว	ตัวเองเรียนไปแล้วตั้ง 4 ปี ไซ่ เรายังไม่รู้ได้ว่ามันแบบมีมันทำอะไรไม่ได้คือจะถอยหลังปีเราไป ก็คือครอบครัวที่เราไว้วางใจที่เราแบบไม่กล้าบอกว่าเอ้ยเราไม่ไหวว่าเราจะเปลี่ยนเราอยากจะหยุดออกมาอย่างนี้ เขาจะบอกให้เราเดินต่อไป มัน มันถอยไม่ได้อะคะ มาอย่างนี้แล้วแกอย่ามา มาติดอย่างนี้คนอื่นเขามีภาวะ”
			จากความคาดหวังของสังคม	“แบบมันมีกดดันด้วย คือว่าสังคมที่มองไซ่ใหม่มันมีความคาดหวังอยู่ในนั้นก็แบบ แปลว่าเรียน(รางวัล) เก่งอะไรแบบเนี่ยคะ ก็ค่อนข้างที่จะอึดอัดเหมือนกัน ”อาจจะกดดันจากความคาดหวัง
			จากความรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจ	“รู้สึกกดดันคะเพราะว่าที่บอกว่าที่บ้านก็ไม่ได้มีธุรกิจอะไรนะ แค่ขายของ แล้วคุณพ่อคุณแม่ก็ถือว่าอายุเยอะแล้ว แล้วก็น้องอะคะ เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัย เงินก็ต้องใช้เยอะ แล้วก็ที่บ้านก็ถือว่าฐานะไม่ดีอะคะ แล้วเราซึ่งเขาคาดหวังว่าจะเป็นคนที่เหมือนมาหาเงินช่วยต่อแล้วกลายเป็นว่าเราเนี่ยยังไม่รู้ว่าเราจะทำอะไร แล้วเราดันไม่ได้แบบอดทนทำในสิ่งที่เราไม่ได้รับด้วยอะคะ เราไม่ได้เป็นแบบว่าเออก็ทำๆไปก่อน ”
การเผชิญกับปัญหา	การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ทางด้านจิตใจ	“คือระบายออก เครียดก็ระบายออก (หัวเราะ) ทั้งเหมือนกับบอก บอกเพื่อน ริ้ว คิดกับตัวเอง ถ้ามกับตัวเองแล้วก็งานหรือแบบว่าเหมือน ก็ ก็มีเพื่อนที่เขาเคว้งๆ จะยังไม่ได้ อาจจะทำงานแล้ว ไม่ใช่ พวกนี้มัน เป็นกลุ่มที่มาช่วยบำบัดกันเอง คุยกันไปอย่างนี้คะ”	
การดำเนินการก้าวสู่โลกของการทำงาน	การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน		“เราไปร่อนเรซูเม่ก่อนมาด้วย ก็เลยเปลี่ยนก็เลยมาทำที่เอกชนที่ เป็นเอกชนเล็กๆอะคะเพราะที่ใหญ่ๆเราไปร่อนแล้วแต่มันไม่ได้อะคะ มันไม่มีตำแหน่งรับแล้ว ก็แบบexperience เราขาดอยู่”	

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 (ID 03)

ข้อมูลพื้นฐาน

กัน(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาว รูปร่างท้วม มีบุคลิกภาพค่อนข้างแข็งแรงและเปิดเผย พูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่เป็นจริงจังและค่อนข้างเครียด สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของกันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ คืออยู่ร่วมกันหลายครอบครัวภายในบ้านเดียวกันซึ่งกันมีเรื่องกับทางครอบครัวจึงแยกออกมาอยู่ด้วยตนเอง พ่อของกันทำธุรกิจแต่ได้เสียชีวิตแล้วและแม่ของกันยังคงอยู่ร่วมกับครอบครัวใหญ่โดยมีกันที่เข้าไปหาเป็นครั้งคราว จากการสอบถามพ่อแม่เลี้ยงดูกันแบบที่กันเรียกว่าปล่อยปละและกันต้องเริ่มทำงานหารายได้พิเศษตั้งแต่อยู่ชั้นมัธยม กันทำงานพิเศษเสริมรายได้มาโดยตลอดกระทั่งเรียนจบมหาวิทยาลัย

การตัดสินใจเลือกเรียน กันเลือกเรียนด้วยตนเองโดยเป็นการเลือกเรียนที่คำนึงถึงความต้องการของที่บ้านเนื่องจากกันสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ได้แต่ตนเองเลือกที่จะไม่เรียนต่อด้านนั้น โดยที่กันใช้คำว่า“ประชดพ่อ”กับการตัดสินใจครั้งนั้น ต่อมากันได้รับทุนเรียนวิศวกรรมศาสตร์ในต่างประเทศและกันทำอย่างเดิมอีกครั้งคือปฏิเสธทุนเนื่องจากพ่อต้องการให้ตนรับทุน และใช้คำว่า “ประชด”เช่นเดิมกับการเลือกเรียนในสาขาวิชาที่จบการศึกษาในเวลาต่อมา

“ตอนแรกผมได้แพทย์(มหาวิทยาลัย) คณะเนี่ยส่งถึงแล้วผมก็เคนเชิลไปแล้วท่านกับนัทั่วเมืองเลย บ่นทั้งเมืองโอ๊ยลูกฉันมันได้นะแต่มันไม่เอา ใจเหลือเกิน แล้วผมก็บอกว่าแล้วใครเรียนก็ไม่อยากเรียน ไม่ได้คิดเลย ก็แค่ตอนนั้นน่าจะเรียกว่าประชดพ่อ ต้องบอกว่าประชดพ่อเพราะว่าพ่อยากให้เป็นหมอ”

กันเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่นิ่งๆและชอบที่จะทำงานหลายๆอย่างในวันและได้เคยลงทุนในตลาดหลักทรัพย์จึงทำให้มีรายได้เข้ามาอยู่เสมอจึงไม่ค่อยมีความเครียดในเรื่องของรายได้ที่จะเข้ามาหากมีความกังวลในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่บ้าง การเปลี่ยนผ่านของกันจึงเกิดขึ้นในลักษณะที่มีความรู้สึกที่ต้องออกมาทำงานหาเงินอย่างเต็มที่จากที่เคยทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

กันเกิดความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลงในตอนแรกและเริ่มรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อปรับตัวได้ดีขึ้น

“ช่วงแรกรู้สึกแป่วนะครับ รู้สึกแป่ว ก็รู้สึกแบบใจหายว่าอยู่ๆก็จะเปลี่ยนแล้ว เฮ้ยนี่เราต้องไปรับผิดชอบเต็มตัวแล้วหรือไง จากปกติทำเป็นพาร์ทอะไรช่วงนั้นเรื่อยๆ กลายเป็นว่าเริ่มรู้สึกว่า เฮ้ยต้องรับผิดชอบตัวเองเต็มตัวแล้วหรือ?”

การจัดการกับปัญหา

กันยังคงใช้การทำงานพิเศษหลายๆอย่างเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองและเริ่มต้นให้ความสำคัญกับการทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น

รายละเอียดประเด็นหลัก			คำให้สัมภาษณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านบวก	การรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน	“ผมไม่ค่อยเครียดเรื่องของการงานอยู่แล้วเพราะว่าผมทำงานมีงาน ลักษณะงานอยู่แล้ว ผมอาจจะไม่ค่อยเครียดเรื่องนั้นก็ได้ เพราะว่ามีคนอยากได้เรา รับเราไว้แล้ว” “ อย่างน้อยก็รู้ว่าช่องทางทำเงินคืออะไรยังไง ที่จะใช้ยังชีพอะไรผมไม่มีปัญหาอยู่แล้ว เพราะว่าเงินส่วนของเงินปันผลจากตลาดหลักทรัพย์ที่ผมได้มามันก็เหลือเพื่ออะไร เทียบกับคนทั่วไปก็เหลือเพื่อไปทำอะไรเลยจากแต่ละปีที่ผมได้”
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง	“ช่วงแรกๆรู้สึกแป่วนะครับ รู้สึกแป่ว ก็รู้สึกแบบใจหาย ว่าอยู่ๆก็จะเปลี่ยนแล้ว เฮ้ย นี่เราต้องไปรับผิดชอบเต็มตัวแล้วหรือไง จากปกติทำเป็นพาร์ทอะไรช่วงนั้นเรื่อยๆ กลายเป็นว่าเราเริ่มรู้สึก เฮ้ย ต้องไปรับผิดชอบเต็มตัวแล้วหรือใช้ครับใช้ รู้สึกเหมือนกันมันต้องเปลี่ยนอะครับ คือ ? ว่าที่ผมทำงานก็คือผมก็มีเวลาเรียน เวลาเรียนแล้วก็เวลาชั่ใหม่ครับ ตอนนี้นี่เวลาเรียนมันจะไม่ไม่มีแต่เที่ยววันหนึ่งใช้เวลาทำงานแล้วก็เวลาที่ว่างก็ยังคง อยู่เหมือนเดิมแต่มันก็ต้องเปลี่ยนอยู่ดี เปลี่ยนอยู่ดีแล้วเราต้องรับผิดชอบเต็มตัวมันไม่ใช่เหมือนเดิม แล้วมันจะไม่เหมือนเดิมรู้สึกว่ามัน มันเปลี่ยนมันแป่ววันหนึ่งนะ”

การเผชิญกับปัญหา	การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง	การพยายามปรับใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	“ เราไม่มีความจำเป็นว่าต้องไปกังวลอะไรมาก Let it be อะจะเกิดมันก็ต้องเกิดอะไรอย่างนี้ ใช้ทั้งเวลาให้ตัวเอง หน้อยอย่ารีบร้อนเกินไป อย่ารีบร้อนเกินไป เอาจ้ำเดือดไปเทใส่แก้วแก้วแตกพอดี อย่ารีบร้อนเกินไปใจเย็นๆก่อน แล้วพอมาเริ่มดูจริงๆมันจะพอเห็นทางเองใจร้อนไปไม่ได้ช่วยอะไรเลยใช้เวลาสองเดือนเต็มๆ”
การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การสำรวจตนเอง	การทำงานพาร์ทไทม์	<p>“มันเหมือนกับที่เราเป็นเวิร์คโฮลิดส์ส่วนหนึ่งแต่ให้อยู่หนึ่งๆ ไปเที่ยวมันไม่ใช่ตัวเราผมก็ต้องทำอะไรสักอย่างก็เลยไปหางานข้างนอกมาพวกวางแพลนอะไรพวกนี้รับงานเป็นจ๊อบๆมา หรือว่าเป็นพวกงานพวกนี้มาเป็นส่วนๆล่าสุดนี้ก็เพิ่งไปของงานเขามาเป็นสอนภาษาญี่ปุ่นเพราะช่วงเย็นนี้จะว่างอยู่ช่วงหนึ่ง”</p> <p>“ช่วงนี้จะเป็นการช่วงหมกมุ่นของหนังสือ ใช้อยู่ในช่วงหาข้อมูลอะไรเพื่อจะได้ชัดเจนว่าจะต้องทำอะไรต่อกันแน่เพื่อจะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น”</p> <p>“หัวใจของการทำงานคืออยู่ได้และมีความสุขแค่นั้นเลยผมไม่ได้คาดหวังอะไรกับการทำงานแค่มีเงินพออยู่ไม่เดือดร้อนมีเงินเก็บรักษาตัวเองได้แล้วก็มีความสุข มีความสุขตอนทำงานไม่ใช่ทำงานแล้วเครียดที่ออกมาแล้วต้องไปหาอะไรแก้เซ็ง”</p>

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 (ID 04)

ข้อมูลพื้นฐาน

เนม(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาว รูปร่างสูงใหญ่ มีบุคลิกภาพเปิดเผยและเฉลียวฉลาด พูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่เป็นมิตร สามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของเนมเป็นครอบครัวจีนซึ่งอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ พ่อของเนมเป็นเจ้าของธุรกิจและแม่เป็นแม่บ้าน ในครอบครัวของเนมมีพี่น้อง 5 คน โดยที่เนมเป็นลูกคนกลาง มีพี่สาวอีกสองคน น้องชายอีกสองคน พ่อแม่เลี้ยงดูเนมแบบค่อนข้างปล่อยเนื่องจากเป็นลูกชาย เนมเรียนโรงเรียนใกล้บ้านตั้งแต่เด็กกระทั่งจบมัธยมปลายโดยมีพ่อเป็นคนขับรถไปส่งลูกทุกคนที่โรงเรียนตอนเช้า ส่วนแม่เป็นคนดูแลคอยถามไถ่ความเป็นไป ซึ่งส่วนใหญ่เนมจะเป็นคนที่เล่าบ้างไม่เล่าบ้างและชอบที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองถ้าไม่ได้จึงจะบอกกับพ่อแม่ โดยมีพี่สาวเป็นที่ปรึกษาในเรื่องของการเรียนและเรื่องการทำงานในระยะหลังที่ต้องมีการตัดสินใจเลือกทำงาน

ในการตัดสินใจเรื่องการเรียนเนมตัดสินใจเรื่องการเรียนด้วยตนเองและพ่อแม่จะตามใจไม่ว่าอยากเรียนอะไรและคอยสนับสนุนให้เรียนพิเศษหากตนเองต้องการ เนมสอบเลือกสอบเข้าแพทยศาสตร์ในปีแรกและเข้าไม่ได้จึงเรียนในสาขาอื่นก่อนที่จะลาออกไปสอบเข้าแพทย์ในปีต่อไป แต่ก็ยังไม่ได้อีกจึงเบนเข็มไปสอบเข้าและศึกษาต่อที่คณะเศรษฐศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การเปลี่ยนผ่านของเนมเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบ เนมไม่มีความกดดันในเรื่องของการทำงานและหางานเนื่องจากเนมมีความมั่นใจในตนเองว่าจะสามารถหางานได้และเมื่อสมัครงานเนมก็ได้รับคัดเลือกเข้าทำงานในทุกที่ที่กระทันหันต้องตัดสินใจปฏิเสธงานเพื่อรับโอกาสจากงานที่ตนมีความต้องการเข้าทำงานอย่างแท้จริง โดยขณะที่เนมเลือกอาชีพของตนเนมหาข้อมูลของตนเองโดยการสำรวจตนเองผ่านการสมมติตนเองเพื่อสอบถามความต้องการของตนและหาข้อมูลทางด้านการทำงานจากการสอบถามข้อมูลจากรุ่นพี่

“ไปคุยกับรุ่นพี่ รุ่นพี่ก็บอกว่าเฮ้ย ลองตำแหน่งนี้สิของ(บริษัท)ดูแลลูกค้าอย่างนี้ มันได้ทั้งทำงานการเงินคือมันเองบการเงินของลูกค้ามาวิเคราะห์ให้ดูว่าบริษัทเขาเป็นยังไง การเงินเค้าเป็นยังไงควยปล่อยกู้หรือไม่แล้วประกอบกับต้องว่าวิเคราะห์ธุรกิจของเขา การใช้การวิเคราะห์ธุรกิจแล้งก็เข้าหาลูกค้าทำการตลาด”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

เนมมีความรู้สึกมั่นใจในการหางานทำและไม่ได้มีความรู้สึกที่ว่าตนจะไม่ได้งานและเคยได้รับรางวัลจากการแข่งขันทางธุรกิจ แต่ก็ยังพบกับความรู้สึกสับสนกับการเลือกสายที่ตนเองจะทำงานเนื่องจากมีความชอบทั้งด้านการเงินและด้านการตลาด ซึ่งเนมใช้การตัดสินใจเลือกงานซึ่งมีส่วนผสมทั้งด้านการเงินและการตลาดจากความช่วยเหลือด้านข้อมูลของรุ่นพี่ด้วยความมั่นใจ

การจัดการกับปัญหา

ปัญหาเดียวที่เนมพบคือความสับสนระหว่างความชอบด้านการตลาดและการเงินจึงใช้วิธีสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากรุ่นพี่และสำรวจตนเองเพิ่มเติม

“ปัญหาคือการคิดของเรา ค่อนข้างจะคิดนานแล้วค่อยข้างช้าเพราะว่าเราจะถูกปัญหา เรา จะสร้างตัวเราอีกคนขึ้นมาแล้วนั่งคุยกันแล้วก่อนที่จะมานั่งคิดก็ต้องหาข้อมูล แต่ก็โชคดีที่มีคอนเนกชั่นเยอะ ก็จะเก็บข้อมูล เก็บมานั่งคิดแล้วก็จะแบบโทรปรึกษาบ้าง”

รายละเอียดประเด็นหลัก			คำให้สัมภาษณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านบวก	การรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน	“สองอาทิตย์แรกก็จะส่งใบสมัครสัมภาษณ์ไปยังโบรกเกอร์ต่างๆที่เราสมัครไปอย่างจ้ครบ แล้วๆไอเคได้แล้วก็หยุดไว้ก่อนแล้วพออาทิตย์ที่สามของเดือนกรกฎาก็มาที่ก็(บริษัท) สัมภาษณ์คือทั้งสองที่ขอคำตอบสิ้นเดือนกรกฎาก็จะได้เริ่มเพิ่งเราไปก็(บริษัท)งานสิงหาก็ตอบไปว่าเราไม่เอาเพราะว่าสออบวันที่1 ก็เหมือนกับว่า 1 กรกฎาเลยแล้วก็เพิ่งจะเอาเรื่องมาสัมภาษณ์อาทิตย์ที่สามเองอย่างงี้คือหลังจากที่เรารู้แล้วว่าเราได้ทั้งโบรกเกอร์และก็คือเพิ่งเรียกเราเข้า(บริษัท)แต่(บริษัท)ไปสัมภาษณ์อีกรอบนึงแต่เขาบอกว่าเขาส่งแล้วเขาบอกว่า”ๆหน่อยต้องใช้เวลานาน
การเผชิญกับปัญหา	การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง	การให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	“เราจะสร้างตัวเราอีกคนขึ้นมาเลยแล้วอีกคนก็จะเหมือนมาได้ว่าที่กันเล่นๆคนนึงก็เป็นคนเสนอให้ข้อดี ดีอย่างโน้นอย่างนี้ อีกคนก็แบบไม่ตัวอย่างโน้นอย่างนี้แบบเราจะพยายามหาข้อมูลหรือเราจะพยายามให้เต็มที่ที่สุดว่าเราไอเคใหม่ที่จะไปตรงนั้นเพราะว่าเหมือนกับว่าคนเราจะต้องการสิ่งที่ดีที่สุด เราก็อยากได้สิ่งที่ดีที่สุดเราก็เลยเต็มที่ในกาวิเคราะห์อะไรอย่างนี้ครับ”

การเผชิญ กับ ปัญหา	การ จัดการกับ ปัญหา ด้วยการ กระทำ	การทำกิจกรรม อื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับ งาน	ตั้งใจอยู่แล้วว่าพอเราเรียนจบปีนี้นะเราจะบวชเพื่อคุณพ่อคุณแม่ แม่เพราะว่าเราต้องการทดแทนคุณบวชให้อยู่แล้วเราตั้งใจ อย่างนี้อยู่แล้วเราก็เลยบอกคุณพ่อคุณแม่ก็เข้ามาคุย คุณแม่ เลยไปดูฤกษ์ยามมาให้ ปกติเค้าจะดูแต่วันสี่กแต่เหมือนกับว่า เราว่าง เราตั้งใจจะบวชอยู่แล้ว”
	การได้รับ การ สนับสนุน จากคน รอบข้าง	ทางด้านจิตใจ ทางด้านข้อมูลการ ทำงาน	“เราเป็นคนที่ไม่เปิดถ้าเขาอยากจริงๆเขาก็จะมานั่งดี เสร็จ... นึบก็ถามหน่อยโน่นนี่คือผมเป็นคนที่ว่าถ้าถามจะตอบถ้าไม่ ถามก็คือไม่ตอบพ่อกถามนึบผมก็จะตอบนึบๆอะไรอย่างเนี่ย พอเค้าฟังเสร็จเค้าจะรู้แล้วว่าเราจะทำยังไง ลูกเค้าเค้าก็จะ แบบถ้ารู้ว่าลูกเราทำอะไรเค้าก็จะสบายใจรู้ว่าลูกมันมีอะไรทำ ทำอะไรอยู่ไม่ใช่ว่าลูกเราไม่คิดอะไรเลย ไม่ทำอะไรเลยเขาก็ จะแบบว่าพอเค้าเรียกเราเข้าไปถามเราก็จะตอบเขาตอบว่า เขาก็รู้สึกสบายใจ สบายใจเสร็จนึบเขาก็จะปล่อย”
การ พยายาม ก้าวสู่โลก ของการ ทำงาน	การดำเนินการสมัครงานและ สัมภาษณ์งาน		“พอจะหางานแล้วก็เตรียมเอกสาร จะหางานแล้วเนี่ยเริ่มยื่น เอกสารประมาณสิ้นเดือนมิถุนายนนี่เนี่ย แล้วก็ตั้งแต่ต้น เดือนกรกฎาคือสองอาทิตย์แรกก็ส่งใบสมัคร สมัครงานไปยัง โบรกเกอร์ต่างๆที่เราสมัครไปอย่างนี้ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 (ID 05)

ข้อมูลพื้นฐาน

ฟ้า(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง เพศหญิง ผิวขาว รูปร่างสูงเพรียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย ฉะฉาน ฟ้าพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงในแง่ความรู้สึกสับสนและเสียใจในการสัมภาษณ์ครั้งแรกและสดใส มั่นคง มั่นใจในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของฟ้าเป็นครอบครัวขนาดเล็กมีพ่อ แม่ พี่ชายและฟ้า อยู่ร่วมกันในบ้าน พ่อและแม่ของฟ้าทำงานเป็นสัตวแพทย์ในกองทัพบก ทำให้ฟ้าต้องการเป็นสัตวแพทย์ตั้งแต่เด็ก หากเมื่อฟ้าเรียนจบระดับมัธยมและต้องการเข้าเรียนในคณะสัตวแพทย์ในมหาวิทยาลัยแต่พ่อแม่ไม่เห็นด้วยและเสนอให้เรียนในคณะที่เทคโนโลยีทางอาหารซึ่งฟ้าก็ทำตาม

การเปลี่ยนผ่านของฟ้าเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบ ฟ้าพบว่าตนเองไม่ชอบและไม่ต้องการทำงานตามสายอาชีพที่เรียนมาและได้รับคำแนะนำจากพ่อให้ลองมองอาชีพแอร์โฮสเตส ฟ้าจึงหันเหชีวิตไปสมัครและสอบเพื่อเข้าเป็นแอร์โฮสเตส โดยได้เข้าคอร์สเรียนเพื่อสอบเข้าเป็นแอร์โฮสเตสพร้อมทั้งสมัครสอบเข้าทำงานในสายการบิน 12 สายการบินด้วยกันแต่ยังไม่ผ่านการคัดเลือก สุดท้ายสายการบินสุดท้ายปฏิเสธฟ้าด้วยส่วนสูงทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังอย่างมากและเริ่มท้อแท้ พี่ชายของฟ้าจึงชี้ชวนให้ลองคิดถึงสิ่งที่เรียนมาฟ้าจึงเปลี่ยนกลับมาองงานในสาขาที่เรียนมาและเริ่มทำการสมัครงานในสายอาชีพนั้น ในขณะที่รองานฟ้าได้เข้าอบรมในโครงการทางธุรกิจกับมหาวิทยาลัยพร้อมทั้งได้ไปเรียนพิเศษในสิ่งที่ชื่นชอบเช่นการรำไทยและได้เข้าร่วมกิจกรรมอาสา กับไทยแลนด์โอเพ่น

“คือพี่ชายแนะนำว่าเออถ้ามาทางสายแอร์โฮสเตสนี้ ความรู้ที่เรียนมามันจะไม่ได้ใช้เลย”

“เราคิดว่าเราพร้อมแล้วแต่พอหนูไปปั๊มติดแค่ส่วนสูงแล้วคือแบบหนูยังไม่ทันอะไรเลยคะ ยืนยังไม่ทันจะดีอะไร เค้าก็บอกว่าเออไม่ผ่านส่วนสูงนะจะกลับบ้านไปเลย แบบคือเค้าพูดจาแย่มากแล้วคือหนูก็ไม่ชอบที่ว่าเรายังไม่ได้แสดงความสามารถอะไรเลย เหมือนส่วนใหญ่แอร์ก็จะเป็นการถูกใจกรรมการนะคะแล้วหนูไม่อยากหยุดแบบนี้ละแบบความสามารถของเราแบบแค่ทำให้

คนๆหนึ่งพอใจถึงจะรับเราอย่างนี้ หนูก็เลยอยากสมัครงานทางที่แสดงความสามารถของตัวเองค่ะ ช่วงนี้ก็หันกลับมาสมัครทางที่เรียนมา”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ฟ้ามีความรู้สึกมุ่งมั่นที่จะเข้าทำงานในตำแหน่งแอร์โฮสเตรตตั้งแต่เรียนจบได้พยายามสอบเข้าหลายสายการบินหากพบความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่ากระทั่งเริ่มท้อใจและเริ่มสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ฟ้ายังรู้สึกว่าได้รับแรงกดดันจากทั้งครอบครัวและตนเองและรู้สึกเบื่อและพยายามหากิจกรรมอื่นทำระหว่างการรอรงาน

การจัดการกับปัญหา

เมื่อฟ้าเผชิญกับปัญหาความกดดันภายในจิตใจฟ้าเลือกที่จะใช้การระบายและปรึกษากับเพื่อนสนิท เมื่อฟ้าพบกับปัญหาในการหางานฟ้าเลือกที่จะใช้การสอบถามข้อมูลจากเพื่อนและรุ่นพี่

รายละเอียดประเด็นหลัก				คำให้สัมภาษณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากความคาดหวังของครอบครัว	“เขาค่อนข้างจะเป็นห่วงแบบเยอะมากเพราะคือทุกวันนี้เขาก็ยังมารีบมาส่งตลอดแบบคุมเวลาตลอดว่าจะออกจากบ้านกี่โมงจะกลับบ้านกี่โมงเขาก็จะไปส่งคือมันเป็นสิ่งที่ดีแต่หนูคิดว่ามันเยอะเกินไปแล้วแบบทำไมเพื่อนหนูเขาก็เป็นผู้หญิงเหมือนกันเขาก็ทำได้แบบแล้วทำไมไม่คิดว่าหนูโตแล้วแล้วก็ดูแลตัวเองได้คือหนูอยากพิสูจน์ให้เขาเห็นว่าหนูทำได้นะ”
			ความรู้สึกท้อแท้	“ก็รู้สึกท้ออะค่ะ เพราะว่าเหมือนส่งไปอย่างนี้คือเพื่อนหนูที่เค้าแบบได้งานก่อนอะไรอย่างเงี้ย คือไม่ได้หมายถึงเพื่อนในภาคนะคะหมายถึงเพื่อนเดิมจากอดีตอย่างเงี้ย เค้าก็บอกว่าอย่างหนูอะสมัครที่ไหนใครเค้าก็อยากจะได้รับอยู่แล้วอย่างเงี้ย แต่เหมือนมันตรงกันข้ามกับที่หนูไปเจอคือแบบอันแรกที่หนูไปสัมภาษณ์อะค่ะ แล้วแบบเค้าก็ดู(บริษัท)แบบไม่สนใจเราในการที่เราจะพูดตอบคำถามหรืออะไรอย่างนี้ คือเค้าบอกแบบเหมือนถึงแม้คุณจบ(ยาลัยมหาวิท)อะไรอย่างเนี้ย คุณก็แบบไม่รู้แบบไม่มีค่าอะไรอย่างเนี้ยค่ะ”

การเผชิญกับปัญหา	การจัดการกับปัญหาด้วยการกระทำ	การทำกิจกรรมอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับงาน	“ก็ไปทำแบบเป็นอาสาสมัครพีทีทีไทยแลนด์โอเฟ่นคะเกี่ยวกับ ไซค์ เทนนิสคะ ไม่คะ คืออันนี้เหมือนเป็นตำแหน่งพวกติดต่อประสานงานนะคะ คือเหมือนนับว่าเป็นนักเทนนิสเค้าอยาก เค้าต้องการอเด็บเตอร์เสียบไฟอย่างเนี่ยเราก้ไปหามาให้ไปซื้อมาให้อะไรอย่างนี้นะคะ คือจะเป็นงานลักษณะอย่างเนี่ยนะคะ ก็มีไปเรียนนาฏศิลป์ คืออันนี้อยากเรียน คือเคยเรียนมาตั้งแต่เด็กแล้ว แล้วพอดีตอนนี้อย่างงี้ด้วยก็เลยเรียนใหม่แล้วแบบชอบ ก็คือจะหา กิจกรรมอย่างนี้นะคะทำ”
	การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ทางด้านจิตใจ	“แบบคือมีเพื่อนที่เค้าสนิทอะคะก็ค่อนข้างแบบโอเคเค้าจะไม่ขัดว่าอยากจะทำอะไร หนูจะค่อนข้างคุยกับคนนี้เยอะมากเออตอนนี้หนูอยากทำอย่างนี้นะเนี่ยคิดว่ามันเป็นอย่างงี้เค้าก็บอกโอเคเขาจะไม่ขัดในฐานะที่หนูบอกแต่เขาจะเอาประสบการณ์เขามาเล่าให้เราฟังว่าเขาเคยผ่านอะไรมาแล้ว มันจะต้องรับมืออย่างงี้”
		ทางด้านข้อมูลการทำงาน	“อย่างงานอย่างเงี้ยก็จะหาข้อมูลจากคนที่รู้จักคะ อย่างรุ่นๆพีทีทีจบไปว่าเค้าทำที่ไหนบ้างแล้วตอนนี้ที่ไหนเปิดรับสมัครหรือว่าเป็นเพื่อนของพีทีทีรู้จักว่างอย่างเพื่อนพีเค้าเป็นเภสัชอะไรอย่างเงี้ยก็ลองถามว่าเค้าทำงานลักษณะอย่างงี้”
การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การสำรวจตนเอง		“ตอนแรกหนูก็ไม่ได้สนใจแล้วตัดทิ้งไปเลยเพราะว่า(สาขา)เรียนมาสี่ปีแล้วไม่ไหวแล้วแล้วพอดอนไปสมัครแอร์อะพอดิวว่ามีเพื่อนคนนึงเค้าสมัครสจ๊วตเค้าถามเรื่องแบบการควบคุมน้ำหนักแบบกินอาหารยังงั้นเนี่ยแล้วเราก้ก็เพิ่งรู้ว่าตัวความรู้ที่เราเรียนมาคะ มันค่อนข้างที่จะมีประโยชน์แล้วแบบ คือหนูก็เลยอยากจะใช้ความรู้ตรงเนี่ยให้มันแบบมีประโยชน์มากไปกว่าการที่จะไปทำงานแบบบริการก็เลยเริ่มหันกลับมาทำทาง”อะคะ(สาขา)
	การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน		“ตั้งแต่จบตั้งแต่เดือนเมษาหนูก็เริ่มสมัครแอร์ของการบินไทยแล้วก็คือสมัครมาตั้งแต่เดือนเมษามาถึงปัจจุบันก็คือเดือนตุลาคะ ก็สมัครมาเรื่อยๆตามที่สายการบินเปิดเลยคะก็มีที่ผ่านมาก็มี การบินไทย สิงคโปร์ โอเรียนไทยแล้วก็มีการ์ตาร์คือแบบเยอะมากประมาณ 12 สาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 (ID 06)

ข้อมูลพื้นฐาน

ป๊อบ(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวสีดำนาง รูปร่างสูงเพียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย ฉะฉาน พูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงใน สดใส มั่นใจในการสัมภาษณ์ทั้ง 2 ครั้ง และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็น อย่างดี

ครอบครัวของป๊อบเป็นครอบครัวขนาดเล็กมีพ่อ แม่ และป๊อบ ภายหลังป๊อบพบว่าพ่อมี ครอบครัวใหม่แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวชีวิตจึงมีน้องชายเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง พ่อของป๊อบทำงานเป็นช่างฝังมุก แม่เป็นแม่ครัวในโรงเรียนเอกชน

ป๊อบเรียนโรงเรียนวัดตั้งแต่เด็กและเมื่อจบมัธยม 3 ป๊อบต้องการเรียนต่อในสายอาชีพแต่ แม่ขอไว้ว่าอยากจะมีลูกที่ได้รับปริญญา ป๊อบจึงเรียนต่อสายสามัญเพื่อแม่และเรียนต่อใน มหาวิทยาลัยในสาขาที่ตนสนใจ

การเปลี่ยนผ่านของป๊อบเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบ ป๊อบสนใจทำงานในสายภาพยนตร์และได้ ลองไปเล่นภาพยนตร์มาก่อนและรู้สึกพอใจ อันที่จริงป๊อบอยากเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดและ อยากจะทำงานที่มั่นคงเพื่อหาเงินเลี้ยงดูพ่อแม่รวมถึงนำพาครอบครัวให้มีฐานะดีขึ้นเทียบเท่าผู้อื่น หากแต่ป๊อบได้ทำงานเป็นงานเล็กๆรับเป็นงานๆไปนับแต่เรียนจบมาและรับรู้ถึงความไม่มั่นคงใน ชีวิตและหน้าที่การงาน ป๊อบคิดว่าตนเองควรจะทำงานเป็นข้าราชการเนื่องจากจะทำให้มี สวัสดิการและมีรายได้ประจำแต่ยังไม่ได้ดำเนินการตามนั้น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ในการเปลี่ยนผ่านป๊อบพบว่าตนเองมีความรู้สึกใจหายตั้งแต่ช่วงแรกที่เรียนจบเนื่องจาก ชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไป ต่อมาเมื่อทำงานเล็กๆนานเข้าและได้ติดต่อกับเพื่อนๆที่เรียนจบ พร้อมกัน ป๊อบพบว่าเพื่อนคนอื่นทำงานและเปลี่ยนงานไปหลายอย่างแล้วทำให้มานึก เปรียบเทียบกับตนเองที่ยังไม่ได้หางานประจำทำเลยจึงเกิดความหวั่นไหวในใจ ต่อมาป๊อบได้รู้จัก กับผู้ที่แนะนำให้ไปเล่นภาพยนตร์จึงทดลองไปเล่นภาพยนตร์และรู้สึกพอใจและพยายามจะหางาน ประจำทำกับผู้ที่แนะนำให้ตนทำงานแต่เมื่อรอมานานและยังไม่ได้รับคำตอบว่าตนได้งานทำ

หรือไม่จึงเริ่มสับสนและท้อใจ รวมถึงอึดอัดใจกับความกำกวมที่เกิดขึ้น ในที่นี้ป๊อบได้พาเพื่อนสนิทอีกคนมาร่วมงานด้วยจึงมีเพื่อนคอยปรับทุกข์และร่วมทุกข์ในครั้งนี้ด้วย

“เขาบอกชัดเจนว่าเออให้มาเรียน โอเคเรามีเป้าหมายว่าวันเสาร์ วันพฤหัสบดีเราไปเรียนโน่น เรียนนี้ก็รู้สึกว้าโอเคเหมือนกับเขาบอกว่ายังไงก็มาช่วยดูตรงนี้ก่อนแล้วกัน มาช่วยงานนี้นั่นอยู่นะ นี่ หลังจากนั้นไปได้สักอาทิตย์มั้งหรืออาทิตย์กว่าๆเขาก็โอเคเขาติดแล้วก็ฮีย์ เราก็คิดไปว่าหลอกๆ หรือเปล่าวะ ถึงบอกว่าเขาไม่อยู่มีงานแต่จริงๆแล้วเขาไม่ยากให้เราไปอะไรอย่างนี้ครับ”

การจัดการกับปัญหา

ป๊อบเผชิญกับปัญหาด้วยการอดทนรอคอยคำตอบที่นายจ้างจะตอบรับตนเองหรือไม่และได้ใช้การให้เหตุผลกับตัวเองรวมถึงการปลอบใจตนเองร่วมด้วย ในที่นี้ป๊อบได้พูดคุยกับเพื่อนและแฟน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้นรวมถึงใช้การทดลองนั่งสมาธิประกอบด้วย

“พยายามแบบก็ธรรมะอะไรแบบนี้ บางทีก็เปิดช่องธรรมะ อะไรช่วยได้ก็ช่วยแบบพวกเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาการทำสมาธิช่วยได้ผมก็เลย เออคิดเหมือนลองบ้างแต่ก็ไม่ได้ลองเยอะ ลองแบบพอเป็นพิธีลองนี่ก็อย่างเฮ้ยมันฟังसानจริงๆเนอะก็เลยมาลองบ้างลองเสร็จมันก็รู้สึกดีขึ้นนะครับ”

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 6 (ID 06)

รายละเอียดประเด็นหลัก			คำให้สัมภาษณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านบวก	การรู้สึกอิสระ	“คือประมาณกรกฎ สิงหาคมเดือนนี้คือจะเป็นสองเดือนที่ใช้ชีวิตแบบอิสระคือแบบว่าอยากทำอะไรคือไม่เคยทำอย่างนี้ก็คือลองแบบปล่อยตัวอย่างไม่คิด” “อิสระแล้วคือแบบยังไม่มองถึงว่าเราจะต้องเอาตัวไปผูกกับงานคือแบบว่าขอสนุกกับการจบมาก่อน ขอใช้ชีวิตอย่างที่ไม่เคยได้ใช้อะไรอย่างนี้อาจจะแบบเที่ยวกลางคืนบ้าง เที่ยวตามผับอะไรพวกนี้ครับแล้วก็ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ อะไรอย่างนี้ช่วงแรกๆก็เป็นแบบนี้ครับ”
	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง	“ประสบการณ์ตอนแรกเลยที่คิดว่าจะได้ทำงานหลังจากเรียนจบก็คือมันรู้สึกแบบเรา(ชี้ปากและน้ำเสียงอึดอัด) จะต้องก้าวไปอีกขั้นแล้วนี่เราไม่ค่อยได้คิดอะไรถึงอนาคตมากเท่าไรครับเราก็เลยต้องคิดอยากทำอะไรนะ อยากจะ

	ความรู้สึก ด้าน ลบ	ความรู้สึกใจหายกับการ เปลี่ยนแปลง	เป็นอะไรบ้าง อยากจะทำงานในระดับไหน อยากจะ เจริญเติบโตเท่าไหน ก็เริ่มครุ่นคิดบ้างแล้วแบบตอนแรกๆนะ ครับ เพราะว่ามันก็ยังเพลินอยู่กับไอนั้นอยู่การเรียน ตอนที่ กลับเข้าช่วงเปิดเทอมตอนปกติของนักศึกษาทั่วไป เราจบ แล้วเราไม่ได้ไป เอ๊ะ มันแปลกๆไป ไซ้ ถือว่าแปลกๆไปเคย ตื่นไปโรงเรียนนั่งรถแล้วได้ใส่ชุดนักศึกษา ตอนนี่ก็คือนอน อยู่บ้านเฉยๆตื่นสายตื่นอะไรอย่างนี้ก็คือคิดว่า เอ๊ะมัน แปลกๆ”	
		ความรู้สึก กดดัน ของ ตนเอง	จาก ความ คาดหวัง ของ ตนเอง	“มองว่าเป้าหมาย ณ ตอนนี้เราต้องการอะไรก็คือต้องการให้ ครอบครัวเรามีอยู่มีใช้มีพอสมควร มีกิน จากที่เราไม่มีคืออยู่ ลำพังตัวเองได้คือเนี่ยคือเป้าหมายตอนนี้เลยจะหา หางาน อะไรที่มันเป็นประจำครับ” “ยังไงผมก็ต้องหางานประจำทำแน่นอนเพราะว่าปล่อยให้ ตัวเองไปไม่ได้ เพราะว่ายิงปล่อยไปเงินก็ยิ่งหมด เพราะว่า เงินได้มานิดนึงเราก็ต้องใช้หมดอยู่ดีกับชีวิตเราอย่างนี้ ซึ่ง งานประจำอื่นๆเงินมันมีมาใช้เรื่อยๆ ในชีวิตประจำวันถึงมัน ไม่มีเงินเก็บผมก็แบบว่ายังมีใช้ไปแบบประจำวันอะไรอย่าง นี้”
		จากความ คาดหวังของ สังคม	“เรามีหน้าที่รับผิดชอบโดยการที่เราเรียนจบแล้วก็ต้องมีงาน ทำในระบบของสังคมต้องมีงานทำต้องหาเลี้ยงครอบครัว ต้องเอาตัวรอด ต้องมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบแล้วก็อีก ต่อไปก็ต้องมีครอบครัว”	
		จากภาระความ รับผิดชอบทาง เศรษฐกิจ	“ ก็คิดว่าพอจบทำงานมีหลักตัวเองคือทำงานเอกชน เพื่อที่จะหาเงินรายได้ว่ามาอุดรยี่สิบที่เราอยากเรามีที่บ้าน เรายังไม่ค่อยมี อาศัยที่เขาอยู่เลยทุกวันนี้ก็จะโดนไล่แล้วด้วยก็ เลยต้องหาตงนี่”	

การ จัดการ กับ ปัญหา	การ จัด การ กับ ความ รู้สึก ของ ตนเอง	การให้เหตุผลต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น	“ผมจะเป็นคนที่แบบชอบจะทำความเข้าใจกับอะไรที่มี เกิดขึ้นเพราะอะไรทำไมถึงเป็นอย่างนั้นก็ปรากฏว่าอ๋อคง เขาไม่ได้แค่เราแค่นั้นเดียว เราอย่าให้ความหวังกับตัวเอง มาก เขาอาจจะมึนงานการที่ต้องรับผิดชอบซึ่งครอบครัว งาน การหน้าที่แล้วซึ่งเขาต้องรับผิดชอบเยอะ เยอะมาก เยอะ กว่าเราในระดับแบบเงินที่เขาเป็นเจ้าของบริษัทได้ไม่ใช่ ว่าจับจ่ายมันจะต้องเป็นดูแลคนอื่นอีกหลายร้อยคน ก็อาจจะ เป็นที่งานอาจจะลืบลืมแต่ไอนักแสดงเด็กอาจจะป๊อปปูล่า แบบต้องดูแลจัดการซึ่งเขาคงเหนื่อย”
		การพยายามปรับใจให้ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	“พยายามแบบก็ธรรมะอะไรแบบนี้บางทีก็เปิดไปช่องที่เออ เขาบอกธรรมะอะไรช่วยได้อย่างก็ช่วยได้ก็แบบพวก เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาการทำสมาธิช่วยได้ผมก็เลยเออคิด ก็เหมือนลองบ้างแต่ก็ไม่ได้ลองเยอะลองแบบพอเป็นพิธี ลองนี่ก็อยากเสี้ยมันฟังชันจริงๆเนอะก็เลยมาลองบ้างลอง เสร็จมันก็รู้สึกดีขึ้นนะครับก็ผมเลยแบบโอเคก็เริ่มทำความเข้าใจ เข้าใจแล้วเออมันๆไม่ใช่แบบนั้นมันไม่ใช่มันจะต้องมา อารมณ์แบบนั้น”
การ จัด การ กับ ปัญหา ด้วย การ กระทำ	การ จัด การ กับ ปัญหา ด้วย การ กระทำ	การทำงานพาร์ทไทม์	“ตั้งแต่จบมาก็คือรับงานมีอีเว้นท์ครับ สด้าฟอีเว้นท์ จบมา อ้อจบมาเดือนเมษา มิถุนา เออมีนาก็ไปออสเตรเลีย กลับมาคือมารอคือก็ไม่ได้ทำอะไรคือใช้ชีวิตอย่างคือที่ เราทำงานหนักก็ผ่อนคลายเป็นบ้าง สิ่งไหนเริ่ม เริ่มจะดูงาน ก็ดู งานเป็นพวกงานจ๊อบเล็กๆ อย่างอาจารย์ติดต่อให้ช่วย ทำงานวิจัยโอเค ช่วย งานอะไรที่จ้างแบบสบายๆไว้อันนี้จบ ได้เงิน จ่าย จบ งานฝึกรบ งานสัมมนา งานอี เว้นท์สด้าฟที่แบบวันเดียวงานอิสระก็เลยรับมาตลอดก็เลย รับมาเรื่อยๆ แล้วตอนนี้ก็คือได้มารับตัวประกอบภาพยนตร์ เรื่องมะหมาภาคสอง ก่อนหน้าที่จะมาเล่นละครเวที ก็เล่น ไปได้ซั๊กพักก็รอ รอ อันนี้ผมก็ใช้ชีวิตไปแบบสบายๆ”
		ทางด้านจิตใจ	“คนที่เขารักเราคนรอบข้างที่เขาู้สึกดีกับเราเขาอยาก จะช่วยเรา อยากช่วยจะแบบแบ่งเบาตรงสิ่งที่เราระบายมา อาจจะช่วยไม่ได้แต่ให้กำลังใจลอบโยนคือถ้าเรา ระบาย กับคนที่เราไว้ใจเชื่อใจแล้วเรารู้สึกดี เขาอาจจะให้กำลังใจ ทำให้เรามีกำลังใจก้าวต่อไป”
		ทางด้านเศรษฐกิจ	

	จาก คน รอบ ข้าง	ทางด้านข้อมูลการทำงาน	“เริ่มๆถามเพื่อน เพื่อนก็เลยแนะนำ แนะนำเรื่องงานต่างๆว่า ไปสมัครที่ตรงกับสายเราดีกว่าของเอกชนก่อนเอกชนจะรับง่ายกว่าทางราชการเพราะว่าเอกชนเปิดเยอะมาก ราชการจะเปิดที่ก็สอบครบประกอบกับว่าก็เลย ปรึกษาๆเพื่อนๆเพื่อนก็ให้ความคิดคือแบบเราต้องไปแล้วนะ คือฟังจากคำเพื่อน มาแล้วรู้สึกกระตุ้นจิตใจว่าอ้อ ควรที่จะต้องทำแล้วละ”
การ พยายาม ก้าวสู่ โลก ทำงาน	การดำเนินการสมัครงานและ สัมภาษณ์งาน		“เริ่มที่จะเข้ามาสัมผัสในวงการของสายงานหนัง ก็ได้เข้าไปได้ไปเป็นตัวประกอบและได้ไปคลุกคลีกับเจ้าของที่เขาเปิดเป็นบริษัท บริษัทหาตัวประกอบเอ็กซ์ตรีม ก็คือบริษัทจัดงานอะไรต่างๆมีแนวคิดอะไรอย่างงี้ก็อยากจะ เขามีแนวคิดที่ดี ผมก็เลยไปขอเขาทำงาน เขาก็อยากจะหาคนช่วยแต่เขาก็เลยเขาทดลองผมนานมากนะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 (ID 07)

ข้อมูลพื้นฐาน

ทอม(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาว รูปร่างสูงเพรียว ผอมยาวมีรอยยิ้มอยู่บนใบหน้าเสมอๆ มีบุคลิกภาพเปิดเผย ทอมพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่ยิ้มแย้มและสดใส หากแต่ไม่ค่อยพูดและใช้การยิ้มแทนคำตอบอยู่หลายครั้ง

ครอบครัวของทอมเป็นครอบครัวเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลซึ่งอาศัยอยู่ในบ้านพักข้าราชการในโรงพยาบาล ทอมเป็นลูกคนเดียว พ่อเสียชีวิตแล้วและแม่เป็นผู้หาเลี้ยงแต่ผู้เดียว

ทอมรู้สึกว่าคุณยังไม่ต้องการทำงานและไม่ต้องการทำงานในปีี้และรู้สึกว่าการทำงานเป็นการทุ่มเทเวลาของตนทั้งหมดไปให้กับงานซึ่งอาจทำให้สูญเสียอิสระภาพและความสุข ทอมอยากอยู่เฉยๆอย่างมีความสุขและได้ทำอะไรอย่างที่ตนเองอยากทำเช่น ไร่ผมยาวสักหนึ่งปีกระทั่งเมื่อรับปริญญาแล้วจึงจะเริ่มต้นทำงานประจำ นอกจากนี้ทอมรู้สึกว่าการที่ที่บ้านมีเงินพอทำให้ตนเองไม่ต้องกระตือรือร้นหางานทำมากมายแต่ทอมก็ยังทำงานพิเศษที่ทำต่อเนื่องมาตั้งแต่เรียนคือการค้าขายเสื้อผ้าในตลาดนัดสวนจตุจักร

ทอมได้รับความกดดันจากทั้งเพื่อน ครูและครอบครัวให้ออกไปหางานและสมัครงานแต่ทอมไม่สนใจและเลือกที่จะอยู่เฉยๆไปก่อน และมีความตั้งใจว่าจะบวชก่อนทำงานอีกด้วย

ในการเปลี่ยนผ่านของทอมเกิดขึ้นแบบเรียบง่ายคือเมื่อเรียนจบแล้วทอมก็ยังคงทำตัวเหมือนเดิมคืออยู่บ้านและออกจากบ้านไปทำงานทุกวันเสาร์และอาทิตย์โดยสิ่งที่เปลี่ยนมีเพียงอย่างเดียวคือไม่ต้องออกไปเรียน

“ช่วงนี้ผมได้แค่ทำงาน ทำงานแค่เสาร์-อาทิตย์ที่(ตลาดนัด)ก็จริงๆช่วงนี้ยังไม่ได้ทำอะไรทำอะไรเพื่อตัวเองอย่างไร่ผมยาวเพราะว่าผมอยากไร่ผมยาวอยู่แล้ว”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ทอมมีความรู้สึกว่าคุณสบายใจที่ไม่ต้องทำงานและรู้สึกอิสระและรับรู้ว่าคุณมีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่คือการไม่ต้องทำงานและมีเวลาอยู่กับแม่ที่บ้าน

“ก็มีความสุขในพี้อ้วก็มีเวลาให้ตัวเองเิงครับ คนเรานะต้องการเวลา ไม่รู้คนเราต้องการเวลาหรือเปล่าแต่ผมนะต้องการเวลา เวลาให้ตัวเองให้ครอบครัว มีความสุขดี”

การจัดการกับปัญหา

ทอมไม่รู้สึกว่าตนเองมีปัญหอะไรและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 7 (ID 07)

รายละเอียดประเด็นหลัก			คำให้สัมภาษณ์	
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านบวก	การรู้สึกอิสระ		“ก็จริงๆแล้วช่วงนี้ก็ยังไม่ทำอะไร ทำอะไรเพื่อตัวเองอย่างไรมียาว เพราะว่ามันอยากไวมียาวอยู่แล้วจริงๆถ้าอยากมีแนวทางอะไรในอนาคตก็อยากไวมียาวอีก งานที่สามารถไวมียาวได้มันอยากทำ ในตอนนี้ทำแล้วด้วยตัวเองใช้ชีวิตตัวเองให้มีความสุข บางที่เราไปเจอคนที่เค้าแบบว่าทำงานแล้วทุกคนเลยก็บอกว่าอยากใช้ชีวิตใช้ช่วงนี้ไปก่อนแล้วพอทำงานมันจะไม่มีเวลา มันจะยุ่งไปหมด”
	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากตนเอง ความคาดหวังของตนเอง	“งานมันก็คือเงินไงอะพี่ มีงานก็มีเงิน ก็มีความสุขไงอะพี่ที่เราก็กี่เลี้ยงคน เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ได้ส่งให้พ่อแม่ได้ถ้ามีงานนะ ”
			จากความคาดหวังของสังคม	“มีพี่ที่กดดันให้ทำงานก็มี ก็ ทำไม่ไปทำงานทำ อะไรอย่างงี้ก็มี มีทุกคนแหละ คนที่รู้จักผมอะ ไม่ว่าจะเพื่อน พี่ ญาติเย็ด อาจอาจารย์ที่สอนกันมา ดันท้วงให้ผมไปหมดแหละ ผมก็ไม่ไป ไม่อยากทำ ก็รู้สึกดีนะที่เขามาบอก เป็นห่วงมีงนะ ”(หัวเราะ)
	การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ทางด้านจิตใจ		“เรื่องครอบครัวก็ไม่มีอะไร ก็เข้าใจกันดีกับแม่ เรื่องแฟนก็ไม่มีปัญหา เพื่อนก็โอเคกันหมด ผมก็ไม่รู้จะบอกพี่ยังไงอะ”มันมีความสุขจริงๆนะพี่ (หัวเราะ)
การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การสำรวจตนเอง			“อิสรภาพมันขึ้นอยู่กับตัวเราแล้วก็กะที่งานด้วยพี่ เรา...อย่าไปกดดันตัวเองมากกดดันไปอะพี่ แล้วไอ้ที่งานทำเจ็ดวันไม่มีหยุดอย่างนี้นั้นก็ไม่มีอิสรภาพถูกไหมพี่ หรือถ้าทำหกวันหยุดวันหนึ่งก็เหนื่อยเกินไป ครบห้าวันพักสองวันเออ อย่างนี้โอเค ถือว่างานที่ดีเปิดมิกเล็กสี่โมงอย่างจี้ ไม่ใช่เปิดมิกเล็กสามทุ่มพี่ ครับ”

<p>การ พยายาม ก้าวสู่ โลกของ การ ทำงาน</p>	<p>การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์ งาน</p>	<p>“ผมเคยไปสอบกพนะ เพราะว่าไปสอบแบบไม่ได้. ตั้งใจนะที่ แม่บอกลองไปสอบดู ไป เมื่อติด คำบอก คนเราดวงไม่เหมือนกัน แต่ไม่ได้ไปสอบแล้วไม่ได้ กลางปีนะครับจริงๆแล้วผมรออยู่เฉยๆนะยกเว้นว่ามี คนมาบอกว่าให้ไปทำอะไร แล้วเราก็ลองสักหน่อย อะไรอย่างเงี้ย ลองสักหน่อยเออ อยู่คนเดียวว่างๆก็ ลองสักหน่อย”</p>
--	--	---

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 (ID 08)

ข้อมูลพื้นฐาน

ฟาง(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เพศหญิง ผิวขาว รูปร่าง ผอมเพรียว มีบุคลิกภาพเปิดเผยค่อนข้างจริงจัง ฟางพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและ น้ำเสียงสดใส และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของฟางเป็นครอบครัวขนาดใหญ่มีพี่น้อง 3 คนตนเองเป็นคนกลาง พ่อมีอาชีพ เกษตรกรในโรงพยาบาลรัฐบาล ส่วนแม่เป็นแม่บ้าน ฟางบอกว่าครอบครัวค่อนข้างจะหัวโบราณ และไม่ปล่อยคือหลังจากเข้าเรียนมหาวิทยาลัยก็สามารถกลับบ้านได้มากขึ้น ในช่วงแรกของการศึกษาฟางเรียนในโรงเรียนเอกชนแต่ภายหลังย้ายเข้าเรียนในโรงเรียนวัดแถวบ้านและโรงเรียน รัฐบาลในละแวกบ้านตามลำดับ ฟางเลือกเรียนสายวิทย์ตามคำแนะนำของพ่อแม่และอยาก ทำงานเป็นเกษตรกรตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ติดเกษตรกรรมศาสตร์แต่ติดอันดับ สามคือเทคโนโลยีทางอาหาร การเรียนเป็นไปแบบที่เรียนในสิ่งที่ไม่ถนัดแต่ก็ได้เพื่อนๆช่วยไว้จึง ผ่านมาได้ด้วยดี

ในการเปลี่ยนผ่านของเนมเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบ ฟางพยายามหางานทุกอย่างที่ตรงสายกับ ที่เรียนมาและได้รับเรียกตัวเข้าสัมภาษณ์ในหลายบริษัทแต่ฟางขาดความมั่นใจในตนเองและมี ปัญหากับการสัมภาษณ์ทำให้ได้รับการปฏิเสธเข้าทำงาน ต่อมาฟางเริ่มถามพ่อว่ามีงานอะไรที่ พ่อจะสามารถแนะนำให้เข้าทำงานได้หรือไม่จึงเริ่มเพิ่มเติมสายงานที่เกี่ยวกับยาแต่ก็ยังได้รับการ ปฏิเสธอยู่ดี

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ฟางมีความรู้สึกกดดันว่าตนเองจบจากมหาวิทยาลัยมีชื่อแต่ไม่สามารถได้รับเข้าทำงานที่ ไตเลย นอกจากนี้จากการได้รับการปฏิเสธเข้าทำงานหลายต่อหลายครั้งฟางเริ่มรู้สึกท้อแท้และ ผิดหวัง ในช่วงที่ไม่ได้งานนานเกินกว่าที่ตนคาดหวังฟางเริ่มรู้สึกละอายใจและผิดหวังในตนเองที่ ยังไม่สามารถหางานทำได้และทำให้พ่อแม่อับอาย

“คือว่าโอกาสที่เข้ามาเรามันเยอะนะคะช่วงนั้นแบบโทรมาหลายทีนะคะ โทรมาเรียกเราไป สัมภาษณ์หลายทีเลยซึ่งมันเป็นโอกาสของเราเลยตอนนั้น แต่แบบตอนนี้ก็รู้สึกเสียใจและ

เสียตายอยู่ ทำไมไม่ทำตัวเองให้พร้อมเพราะว่ามันเป็นบริษัทใหญ่และโอกาสที่ดีนะค่ะ เป็นโอกาสของเราเลย แต่ก็ตอนนี้ก็โอเคค่ะ”

“ความกดดันจากสภาพแวดล้อมค่ะ ก็อย่างที่บอกนะค่ะเรื่องพ่อกับแม่ พี่น้องแล้วก็คนรอบข้างนะค่ะแบบว่าจะคอยถามว่าเป็นยังไงบ้าง ทำงานที่ไหน ก็รู้สึกท้อแล้วก็รู้สึกผิดในใจนะค่ะ ทำไมมาถามแบบว่าเออไม่ถามได้ไหมอย่างนี้นะค่ะแบบอายค่ะ”

การจัดการกับปัญหา

เมื่อฟางเผชิญกับปัญหาฟางเลือกที่จะปรึกษากับเพื่อนและเพื่อนเป็นผู้แนะนำเรื่องการสมัครงาน เขียนจดหมายสมัครงานและจดหมายแนะนำตัวรวมถึงแนะนำงานที่ควรสมัครให้กับฟางด้วย นอกจากนี้ฟางยังเลือกที่จะทำงานพิเศษเพื่อหารายได้รวมถึงช่วงเวลาอีกด้วย

รายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 8 (ID 08)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์
ความไม่ชัดเจนในตนเอง	ไม่ชัดเจน ความชอบ	“คือไม่รู้ด้วยว่าตัวเองแบบชอบด้านไหนคือว่าแบบเออทำด้านนี้แล้วชอบไหม ถ้าแบบกลัวเรียนไปแล้วแบบ คือจะเรียนอะไรไม่รู้ว่าจะกลัวแบบผิดสายนะค่ะมันจะเสียเวลาไปกว่านี้ค่ะ ที่หนูคิดนะค่ะคืออยากลองด้านนี้ก่อนว่าสายอาหารตัวเองชอบไหม ทำงานแล้วมันโอเคไหมถ้าไม่โอเคก็อ้อมต้องคิดนะค่ะว่าตัวเองชอบอะไรกันแน่ คือเหมือนกับหนูยังไม่รู้จักตัวเองว่าไปชอบด้านไหนอะค่ะ”
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ ความรู้สึกใจหายกับการเปลี่ยนแปลง	“รู้สึกใจหายค่ะ เหมือนกับว่าเรายัง คือตอนที่เรานิสิตนะค่ะเราก็ออกไปเที่ยวเล่นได้ ขอตั้งแค่เมื่อขอตั้งค์พ่อแม่ แบบไม่ต้องคิดอะไรมากอะค่ะก็เรียนๆไปให้จบ แล้วแบบถ้าคิดถึงว่าทำงานนะค่ะทำงานจะเป็นอีกอันหนึ่งเลยอะพี่ คือแบบมันต้องรับผิดชอบตัวเองมากแบบชีวิตอิสระมันจะน้อยลงหรือว่าแทบไม่มีเลยเพราะว่าเราต้องทุ่มให้กับงานของตัวเองจึงจะแบบ อ้า ต้องรับผิดชอบตัวเองแล้วหรือ”
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกกดดัน	“ “ ก็คนรอบข้างนะค่ะพี่บางครั้งหนูก็คิดไปเองนะค่ะว่าเค้าดูถูกเรา จบตั้งขนาดนี้ เรียนมาขนาดเนี่ยอะค่ะ ทำไมยังไม่ได้อีก ทำไม่ ต้องมาเกาะพ่อแม่กิน ทำไมต้องให้พ่อแม่เลี้ยงดูอยู่หรือ ยังไม่โตพอที่จะดูแลตัวเองหรือ”

<p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ</p>	<p>ความรู้สึกท้อแท้</p>	<p>“ในใจรู้สึกท้อแท้ใจนะค่ะ อย่างที่ว่าเป็นเสียค่ารถค่าอะไร เสียเวลาไปสมัครภาษณ์ตั้งหลายที่แต่แบบตัวเองไม่ได้สักทีนะค่ะมันก็แบบน้อยเนื้อต่ำใจว่าเอ้อ เราก็จบตั้ง(มหาวิทยาลัย)นะ มหาลัยอันดับหนึ่งแต่ทำไม่คือแบบแค่นี้ไม่ได้ ทั้งที่บริษัทก็แบบ บางทีก็ไม่ใหญ่ นะค่ะก็แบบไปสมัครภาษณ์อะไรก็ได้ไม่ได้”</p>	
<p>การเผชิญกับ ปัญหา</p>	<p>การจัดการกับ ปัญหา ด้วยการ กระทำ</p>	<p>การทำงาน พาร์ทไทม์</p>	<p>“แบบก็หางานพวกพาร์ทไทม์ด้วยค่ะเผื่อตัวเองจะไปทำอะไรได้บ้างค่ะก็ลองไปดูคีย์ข้อมูลนะค่ะทำเป็นรายวัน 350 บาทค่ะก็ไปสมัครเลยค่ะไม่ถามพ่อแม่เลยเพราะว่าตอนนั้นเราแบบกดดันมาก” “คีย์ข้อมูลแล้วก็ไปรู้จักเพื่อนใหม่ก็โอเคขึ้นแบบ ที่หนูไปคีย์ข้อมูลด้วยเพราะว่าอยู่ที่บ้านนะค่ะมันเครียดนะค่ะ” “มีพาร์ทไทม์ ที่เดียวค่ะ ทำเหมือนงานประจำเลยพี่เหมือน 8 ชั่วโมง ได้ 350 เลยต้องทำนะค่ะเพราะว่ามันไม่รู้จะไปไหนแล้ว ก็อย่างที่บอกคืออยู่บ้านมันเครียดนะค่ะ ไม่ได้คุยกับใครค่ะ พ่อคือพ่อก็มาทำงานที่นั่นคือแม่ก็ไป คือเค้าจะไปขายของที่ร้านนะค่ะก็เหมือนกับตัวเองถ้าไม่ไปกับแม่ก็ต้องอยู่บ้านนะค่ะ คือถ้าไปไหนคือคนรู้จักแถวนั้นก็เยอะนะค่ะ”</p>
<p>การได้รับ การสนับสนุน จากคนรอบข้าง</p>	<p>ทางด้านจิตใจ</p>	<p>ทางด้านการ การทำงาน</p>	<p>“พ่อกับแม่เค้าก็ คือ ก็รับได้อะค่ะคือเค้าก็ไม่กดดันอะไรกับเราแล้วคือเค้าก็ให้กำลังใจเราอะค่ะ เค้าก็รู้ว่าเราไปทำงานคีย์ข้อมูลแบบรายวันรองานนะค่ะ คือแล้วก็ช่วยที่บ้านทำงานบ้านอะไรอย่างนี้อะค่ะ แล้วเค้าก็ไม่ค่อยอยากให้เราแบบเสียใจ เค้าน่าจะรู้อะค่ะว่านิสัยหนูเป็นยังไงคือถ้ายิ่งกดดันจะรู้สึกยิ่งเครียดอะค่ะ ประมาณนี้(หัวเราะ)”</p>
		<p>ทางด้านข้อมูล การทำงาน</p>	<p>“ตั้งแต่จบมาก็ไปสมัครที่นั่นแล้วก็เพื่อนเค้ากดดันให้ไปสมัครที่บริษัทที่วานี่ค่ะบริษัทแรกเลย ก็ได้เพื่อนช่วยอะค่ะหลังจากนั้นแล้วก็เริ่มหางานตามอินเทอร์เน็ตนะค่ะ แล้วก็เปิดพวกหนังสือพิมพ์บ้างก็มี คือเพื่อนเค้าก็แบบบอกแนะนำวิธีด้วยค่ะ เออแบบทำเรซูเม่อย่างนี้นะให้ดูแบบน่าสนใจหน่อยแล้วให้เพื่อนเค้าช่วยแก้ด้วยอะค่ะ ค่ะก็แบบมีสอบถาม ให้กำลังใจ ถามว่าให้ช่วยอะไรไหม แล้วก็ช่วยแก้เนี่ยค่ะ”</p>

<p>การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน</p>	<p>การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน</p>	<p>“คือไปสมัครสัมภาษณ์หลายที่มากอะคะแล้วแบบมัน(เสียงดังขึ้น) ซึ่งตงสัมภาษณ์เป็นส่วนใหญ่(เสียงเบาลง)ก็ตงสัมภาษณ์นะคะ นะคะ ก็เข้าไปที่บริษัทเองเลย (บริษัท)คะ ก็ไปสมัครของ (หัวเราะ) ก็ไปสัมภาษณ์กะเค้า ไปทำ แล้วเค้าก็โทรมานะคะ โทรมาเรียกแบบทดสอบก็สัมภาษณ์กับนายของเขาอะคะคนญี่ปุ่นอะ แล้วก็มีของนะคะเค้าก็โทรมาเรียกสัมภาษณ์ไปแถวลาดหลุม(บริษัท) แก้วนะคะ เป็นเกี่ยวกับทำติ่มซำนะคะ คือก็เหมือนกันนะคะคือทำ”แบบทดสอบ สัมภาษณ์</p>
---------------------------------------	---	---

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 (ID 09)

ข้อมูลพื้นฐาน

เคน(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาวค่อนข้างคล้ำ รูปร่างสูงเพียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย เคนพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงสดใส มั่นใจ จริงจัง และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

เคนเป็นพี่ชายคนโตในพี่น้องสองคนของครอบครัวขนาดเล็ก พ่อและแม่ทำงานค้าขายผลไม้ น้องสาวกำลังเรียนอยู่ชั้นปี 1 เคนเรียนในโรงเรียนใกล้บ้านตั้งแต่เด็กจนกระทั่งจบมัธยมหกและสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสาขาที่ตนสนใจ

ในตอนแรกเคนอยากเรียนสายอาชีพแต่ที่บ้านไม่เห็นด้วยและเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมเคนจึงเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยในคณะกรรมการจัดการอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีที่ตนสนใจเนื่องจากเคนมีความชอบหรือชอบซ่อมของและอยากเรียนช่างยนต์ช่างไฟฟ้ามาก่อน

การเปลี่ยนผ่านของเคนเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบ เคนพบว่าตนเองไม่มีงานทำและเมื่อเพื่อนสมัยเรียนมหาวิทยาลัยมาชวนให้ไปทำงานเป็นเด็กส่งของเคนก็ไปทำและพบว่าป็นงานที่ไม่เหมาะสมกับตนโดยได้รับการสนับสนุนความคิดจากคนรอบตัวว่าจบปริญญาตรีมาทำไมถึงทำงานแรงงานรวมถึงตนเองมีความรู้สึกที่ใช้แรงงานต่อไปไม่ไหวแล้วจึงเลิก ต่อมาเพื่อนแนะนำให้เคนไปเป็นนักแสดงและเคนได้ลองเล่นภาพยนตร์เป็นตัวประกอบทำให้มีรายได้และรู้สึกชอบการแสดงจึงทำงานดังกล่าวแต่เมื่อเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมงานก็หายและเคนรู้สึกว่างานนี้ไม่มีความมั่นคงพอจึงเริ่มมีความรู้สึกว่าตนต้องหางานที่มั่นคงทำ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

เนื่องจากที่บ้านมีอาชีพค้าขายและเคนสามารถอยู่ได้โดยไม่ทำงานของตนแต่ช่วยพ่อแม่ทำงานทำให้เคนรู้สึกว่าไม่ต้องรีบหางานทำ ในขณะที่ตนกำลังหางานทำอยู่และยังหางานไม่ได้ เคนมีความรู้สึกกดดันว่าตนยังไม่มีการทำงานและเมื่อมีเพื่อนมาชวนไปทำงานเด็กยกของเคนจึงไปทำงานด้วยคำพูดทำทนายว่าหน้าอย่างตนทำไม่ได้หรอก ที่สุดเมื่อเปลี่ยนงานมาเป็นนักแสดงประกอบเคนรู้สึกว่าอาชีพนี้ไม่มั่นคงและไม่มีการได้ประจำจึงมีความรู้สึกหวั่นไหวภายในใจ รวมถึงละอายใจที่ยังหางานทำไม่ได้ไม่สามารถทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจได้ นอกจากนี้การไม่มีการ

ทำยังทำให้เคนรู้สึกว่เพื่อนๆได้งานทำไปแล้วและตนเป็นคนที่ยังไม่มีความก้าวหน้าหยุดอยู่กับที่
ดังนั้นเมื่อเพื่อนชวนทำงานไม่ว่าจะเป็นงานอะไรเคนพร้อมที่จะลองทำดู

“ผมอยากทำงานมากเลยนะครับ คือว่าอยากหาเงินเพราะว่าแบบไม่อยากขอเงินพ่อแม่
แล้ว เพราะว่ามัน มันละลายายนะครับ”

การจัดการกับปัญหา

เคนใช้การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ให้ตนเองรวมทั้งการใช้การพูดคุยปรึกษาหารือกับ
เพื่อนรวมถึงระบายใจกับความอึดอัดกดดันที่เกิดขึ้นกับใจตน

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 9 (ID 09)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์	
การขาดความชัดเจนในตนเอง	ไม่เห็นทางที่จะไป		“ตอนนี้ก็ยังไม่ออกว่าจะต้องไปทางไหนอะครับ รู้สึกว่าตัวเองเหมือนอยู่ตรงกลางนะครับ แล้วจะมี ทางเลือกทางออกให้เรารอบตัวเราแล้วเราจะเลือก อี้ย ซ้ายหรือขวาน้ำหลังไปตรงไหนดีอย่างงี้ คือเลือกจะ ออกทางไหนอย่างเงี้ยอะเกิดออกทางซ้ายแล้วเจอสิ่งที่ แบบไม่ตรงกับที่เราชอบ สิ่งที่เราแบบต้องการก็คือต้อง ถอยออกมาเลือกใหม่ถ้าเกิดตรงปั๊บแล้วเจอสิ่งนั้น อ่า นี่แหละคือสิ่งที่เราตามหามานาน เราก็จะอยู่กับมันไป ตลอดชีวิตอะใช้อย่างเงี้ยครับ”
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ	ความรู้สึก ด้านลบ	ความรู้สึกใจหาย กับการ เปลี่ยนแปลง	“รู้สึกใจหวิวๆเหมือนกันนะครับว่าคือว่าเมื่อก่อนคือมี หน้าที่ที่ต้องตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ก็คือว่าต้องเรียนหนังสือ กลับมาที่เฮ้อ กลับบ้านอ่านหนังสือ หอะไรทำ เฮฮา ปาร์ตี้กับเพื่อน ตอนนี่คือไม่ใช่แล้วครับคือว่า เปลี่ยนไป”
		ความรู้สึก กดดัน	“คือว่า อี้ย เราต้องมึงงานทำนะ เราต้องรับผิดชอบมาก ขึ้น เราต้องแบบหาความมั่นคงในชีวิตเราได้แล้วคือว่า เราก็จบแล้วครับ ก็รู้สึกว่า ก็พร้อมแล้ว ทำไมเมื่อไหร่

<p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ</p>	<p>ความรู้สึก ด้านลบ</p>	<p>ความรู้สึก กตสัน</p>	<p>ตัวเองจะทำให้พ่อแม่ภูมิใจสักที”</p> <p>“รู้สึกที่ตัวเองไม่ได้ทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวอะครับ ก็อยากจะหางานทำ อยากจะหาอะไรให้ตัวเองแบบไม่ให้ยุ่งๆอะครับ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าเลยไง แบบไม่ทำประโยชน์อะไรให้กับครอบครัวอะไรี๊ยะ”</p> <p>“รู้สึกไม่ดีอะแบบว่าพึ่งตัวเองไม่ได้ยังต้องพึ่ง(จุปาก)คนอื่นอีกอย่างเงี้ย อ้อม แล้วจริงๆถึงเขาให้มาโดยที่เรายังไม่ขอจริงๆเราก็ปฏิเสธได้แล้วก็คืนกลับไปให้หรือเก็บลงลิ้นชักไม่ใช้ก็ได้เงี้ยแต่ก็เอามาใช้ อะไรอย่างเงี้ย ก็เลยรู้สึกว่าเฮ้ย เราเป็นคนที่ใช้ไม่ได้เลยอะไรอย่างเงี้ย อ้อ เอี อ้อคือพอพูดไปแล้ว รู้สึก (หัวเราะ)ว่าคือพึ่งรู้สึกว่าเป็นคนที่ใช้ไม่ได้จริงๆด้วยแฮะ ว่า”</p> <p>“บางทีก็รู้สึกท้อเหี้ยวนะครับคือว่าผมอยากทำงานมากเลยนะครับคือว่าอยากจะทำเงินเพราะว่า(เน้นเสียง)เพราะว่ามัน (เน้นเสียง)แบบไม่อยากขอเงินพ่อแม่แล้วอะครับ คือเราก็ต ป่านนี้แล้วมันละอายน่ะ(หัวเราะ)น่าจะหาเงินเองได้แล้วครับ มัวแต่แบบใช้ชีวิตอย่างนี้ก็ผมว่ามันก็”เสียเวลาครับ(จุปาก)...</p> <p>“ก็คือว่าไม่อยากให้ท่านเสียใจคือแบบว่าท่านอุตส่าห์ส่งเรามาเรียนมาสักพักนึงแล้วก็อยากให้คุณภูมิใจครับ”</p> <p>“พอกับแม่ก็บอกเออทำไมไม่ไปหัด ได้งานทำหรือยัง อยู่บ้านเฉยๆมันอย่าง...เงี้ย ผมก็เลยแบบว่าเออทำงานแล้ว ทำสักพักนึงดูว่ามันโอเคไหม โอเคก็(“ก้าวหน้าต่อไปหาที่ทำงานใหม่ที่ดีกว่านี้ครับ</p> <p>“เหมือนอึดอัดนั่นคือว่า อึดอัดคือแบบว่านะครับพี่เหมือนเราอยู่ว่างเกินไปอะครับ คือแบบว่าในเมื่อมันไม่มีงานเข้ามาแล้วเราก็ไปหาแล้วมันไม่มีใช้ใหม่ครับพอมีโอกาสเข้ามาให้เราลองทำดูก็เลย ก็ลองพิสูจน์ตัวเองว่าทำได้ไหม เพราะว่าผมไม่ชอบให้คนมาดูถูกครับว่า เฮ้ยหน้าตาเงี้ยนะทำไมได้หรอก แป็บเดียวก็ออก สบประมาทผมผมก็เลยฮึดสู้แบบลองทำสิ่งนี้ดูครับ”</p>
---	------------------------------	-----------------------------	--

		ความรู้สึกท้อแท้	“เบื่อหน่ายชีวิตอย่างเงี้ย คือ(ผ่นลมหายใจ) อือม(...เงียบ) เหมือนกับเรายังอยู่เฉยๆแล้วรู้สึกแบบ เป็นแบบท้อใจเองว่า เอ้อ เราขนาดเรียน (เงียบ)... แล้วยังหางานทำอะไรที่มันเป็นหลักเป็นฐานยังทำพอ ”แม่ภูมิใจไม่ได้เลยครับ รู้สึกประมาณนี้ครับ
การจัดการกับ ปัญหา	การจัดการ กับ ความรู้สึก ของ ตนเอง	การให้เหตุผลต่อ สิ่งที่เกิดขึ้น	“ผมว่าแล้วแต่จังหวะชีวิตดีกว่าครับ แล้วแต่จังหวะที่ มันเข้ามาหาผมครับผม แล้วแต่จังหวะจะโคนชีวิตแต่ ละคนว่า บางคนฝันอยากเป็นอย่างหนึ่งแต่ทำงานอีก อย่างหนึ่ง บางคนจบสายนี้มาแต่ได้ทำงานอีกสายหนึ่ง อย่างนี้นะครับ ก็ ประมาณนี้แหละครับพี่”
การจัดการกับ ปัญหา		การให้เหตุผลต่อ สิ่งที่เกิดขึ้น	“ถ้าเกิดโอกาสเข้ามาก็คงรับพิจารณาไว้ละครับถ้าเกิด มัน สมมติถ้าเกิดมันไม่เข้ามาหาเรา เราก็ต้องยอม ปล่อยทิ้งความฝันนี้ ถ้าเกิดงานที่เราทำแฮปปี้อยู่แล้วก็ คงต้องยอมปล่อยความฝันทิ้งไปนะครับเพราะว่าบาง คนที่จบมานะครับจบสาขาหนึ่งทำงานอีกแบบหนึ่งอย่าง นี้นะครับก็เยอะเยอะไปครับ”
	การ จัดการ กับ ปัญหา ด้วยการ กระทำ	การทำงานพาร์ท ไทม์	“ก็ที่จบมานะครับ ก็มีเพื่อนผมก็มีแนะนำให้แบบว่า... คือเพื่อนผมนี้เค้าแบบ เค้าเคยเรียนที่ ไปทำโรงงานเค้า เดียวกับผมเป็นรุ่นพี่ผมครับแต่เค้าเรียนยังไม่จบอย่าง เงี้ย คือเค้าไปเป็นทหารเกณฑ์ก่อน เค้าเลย ออกไป เลยคือไม่ได้มาต่ออะไรครับ เค้าทำงานที่โรงงานแห่ง หนึ่งเลยชักชวนผมไปลองทำดูอย่างเนี่ยครับ เป็นพวก เด็กรถอย่างเนี่ยครับส่งของ แบกของอะไร(หัวเราะ) ”อย่างเนี่ยครับ
	การได้รับ การ สนับสนุน จากคน รอบข้าง	ทางด้านจิตใจ	“ ส่วนมากก็จะเป็นเพื่อนนะครับเพื่อนแล้วที่คุณพ่อคุณ แม่ นะครับที่แบบเป็นที่ปรึกษาที่ดีอะฮะ ผมว่าผมโชคดี นะฮะผมได้เพื่อนดีตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมนะฮะตอนนี้ก็ ยังคบกันอยู่ฮะคือว่าผมมีเรื่องอะไรก็ปรึกษาทุกเรื่อง คุณพ่อคุณแม่ก็ปรึกษาก็โชคดีที่มีเพื่อนและมีคุณ พ่อคุณแม่ที่ดีที่ให้คำปรึกษาและให้ทางชี้แนะที่ดี สำหรับผมนะฮะ”

		ทางด้านเศรษฐกิจ	“เหมือนกับว่าเราก็มีงานที่บ้านอยู่แล้วก็คือว่าคือเหมือนเราไม่ต้องแบบไขว่คว้าต้องแบบต้องทำงานให้ได้ นั่นก็คือคือว่าถ้าเกิดจังหวะมันเข้ามา ก็คือก็ทำครับก็แบบ ถ้าเกิดยังไม่เข้ามาถึงจริงๆ ก็คงต้องหยุดพักไปก่อนช่วยงานพ่อแม่ไปก่อนอย่างเงี้ยอะ”
การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การสำรวจตนเอง		“ครับ เพราะว่าพอมผมได้ลองมา ได้สัมผัสชีวิตของถ่ายที่ว่า เอ๊ย มันทำทายนิดครับ สนุกสนาน อยากรจะลองดูสักพักแบบสักกระยะนึงลองดูถ้าเกิดมันไม่โอเคก็ค่อยเปลี่ยนผ่านไปอีกด้านนึงครับผม”
การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน		“ผมก็วิ่งเข้าหาเหมือนกันนะครับด้วยว่าหาตาม... อินเทอร์เน็ตตามหนังสือจ๊อบอย่างเงี้ยลองถามๆ ดูลองไปสมัครดูครับ ก็จะมีเจ้าหน้าที่คลังสินค้าอะครับ แต่อยู่ไกลครับ คือว่าไม่ไหวก็เลยต้อง ก็ต้อง ยอมนะครับคือว่ามันมีนะคือว่าไปสมัครแล้วคือเขาเรียกให้ผมไปสัมภาษณ์ แต่มันอยู่ โห ไกลมากอะครับ แถวสยาม แถวอะไรอย่างเงี้ยแล้วผมอยู่บางแคก็เลยแบบ คือผมคิดว่ามันก็แบบไม่คุ้มกันนะครับกับค่าเดินทางกับค่าเหนื่อยของเรา แล้วค่าใช้จ่ายมันก็สูงก็เลยแบบก็ต้องแบบยอมนะครับก็ปล่อย อะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 (ID 10)

ข้อมูลพื้นฐาน

เบล(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เพศหญิง ผิวขาว รูปร่างสูงเพรียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย ฉะฉาน เบลพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงสดใส มั่นคง มั่นใจ และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของเบลเป็นครอบครัวที่แยกเป็นสองฝ่ายระหว่างพ่อที่มีครอบครัวใหม่และมีลูกกับครอบครัวใหม่และแม่ที่มีครอบครัวใหม่และมีลูกกับครอบครัวใหม่ เบลอยู่บ้านเพียงลำพังคนเดียว โดยมีพ่อที่อยู่ฝ่ายช่างอากาศยานซึ่งอยู่ในประเทศไทยเป็นผู้คอยดูแลอยู่ห่างๆเพราะว่าพ่อก็ไม่ได้อยู่ในกรุงเทพฯ ส่วนแม่เป็นพนักงานบริษัทอยู่ที่ประเทศอังกฤษ

การตัดสินใจเรียนของเบลมีพ่อแม่เป็นผู้ดูแลในวัยเด็กและเมื่อถึงมัธยมต้นทั้งสองแยกทางกันและเบลจึงอยู่คนเดียวและเป็นผู้ดูแลตนเองมาโดยตลอด เบลเลือกเรียนสาขาที่เรียนเนื่องจากได้รับความสนใจจากการ์ตูนที่ได้อ่าน

ในการเปลี่ยนผ่านของเบลเกิดขึ้นเมื่อเรียนจบและได้ลองไปสมัครงานและได้รับคัดเลือกเข้าทำงานแต่มีปัญหาขัดข้องบางประการจึงไม่ได้ไปทำงานที่นั่นและจากนั้นเบลก็ไม่ได้รับคัดเลือกเข้าทำงานอีกเลย พ่อของเบลบอกให้เบลสมัครสอบเข้าทำงานข้าราชการซึ่งเบลไม่ชอบแต่ก็ทำตาม ส่วนแม่แนะนำให้เรียนแพทย์ต่อเบลก็กำลังพยายามจะเรียนต่อ ในขณะเดียวกันเบลก็เข้าอบรมเพื่อจะเป็นนักพากย์ตามที่ฝันแต่ก็พลาดหวัง

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ในช่วงแรกที่จบการศึกษาเบลมีความรู้สึกที่ตนเองมีความมั่นใจในตนเองและเมื่อสมัครงานก็ได้รับการตอบรับทันทีซึ่งไม่ได้สนใจอะไรมาก แต่เมื่อต่อมาสอบข้าราชการไม่ติดบ่อยครั้ง รวมถึงพลาดหวังจากงานพากย์เสียงทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังและท้อแท้เกิดขึ้น และเมื่อพบความผิดหวังซ้ำซากเบลเริ่มรู้สึกว่าตนเดินทางผิดไม่รู้จะไปต่อไปอย่างไรจึงเกิดความรู้สึกแว้งคว้างภายในจิตใจ นอกจากนี้การที่ต้องขอเงินทางบ้านใช้ซึ่งพ่อให้เบลขอเงินจากแม่เลี้ยงทำให้เบลรู้สึกกดดันและอยากที่จะออกจากกรขอเงินทางครอบครัวมาใช้ นอกจากนี้การที่ไม่ได้อยู่กับครอบครัวทำให้เบลรู้สึกโดดเดี่ยวและว้าเหว่

“ตกต่ำด่าดิง ก็ ถ้าเกิด อีอึม...ก็แบบว่ารู้สึกเหมือนตัวเองเงิงเงาะแบบ คือมันอีกหน่อยเดียวนิดนึง ฉันก็จะได้แล้วอะไรอย่างนี้ฉันก็จะหลุดพ้นจากการต้องคอยแบบมือขอตั้งค์แม่เลี้ยงแล้ว”

การจัดการกับปัญหา

เบลพยายามเยียวยาตนเองทางด้านจิตใจด้วยการหาความสนับสนุนจากเพื่อนในลักษณะที่พูดเรื่องของตนเองในแนวตลกๆร่วมกับการให้เหตุผลลบลอบใจตนเอง

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 10 (ID 10)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์			
ความไม่ชัดเจนในตนเอง	ไม่เห็นทางที่จะไป	“ไม่รู้ว่าจะตัวเองอยากเป็นอะไรมั้ง คือมันก็มีที่(จุฬา)“ อยากทำแต่มันทำไม่ได้มันลองมาแล้วแต่มันทำไม่ได้เพราะไอ้ที่อยากทำลองๆลงมาก็แทบจะไม่เหลืออะไรแล้วอะไรอย่างนี้ ซึ่งมันฟังดูแย่นะแบบที่จบมาแล้วยังไม่รู้ว่าอยากจะทำอะไร บางคนเค้ารู้จักกันตั้งแต่อยู่ม”ต้นแล้ว.			
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านบวก	การรู้สึกว่าตนมีทางเลือกในการทำงาน	“งานแรกเออที่ได้ที่อะคะ ยังเรียน(ห้างสรรพสินค้า)ไม่จบดีด้วยซ้ำไป ก็เลยแบบเฮ้ยยังไม่ทันจบเลยอะก็(หัวเราะ)มีคนเรียกสัมภาษณ์แล้วอย่างนี้		
	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากความคาดหวังของตนเอง	ตนเองต้องมีงานทำ	“แบบว่าต่อไปมันจะเป็นยังไงนะเหมือนฟุ้งนี้ ... เดือนนี้ เดือนหน้า ฉันจะมีงานทำไหมนี่ ตอนนี้อะรู้สึกว่าจะเอ๊ะหรือเราจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป เป็นนี่คือคน อาจจะเป็นอย่างนี้ไปนี่คือคนที่ไม่มีงานทำอะ เบื่อๆ ก็ได้ นะ คือ ไม่ใช่ก็ได้ นะ คือ อาจจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆก็ได้ คือเหมือนยืนนานวันเข้าอะไรเขาจะอยากรับคนที่จบมาแล้วอยู่เฉยๆ สู้ไปรับเด็กใหม่เลย ไม่ดีกว่าหรือ เริ่มรู้สึกอย่างนั้นแล้วละ”
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากความคาดหวังของครอบครัว	“ที่บ้านเค้าก็จะคอยมาถามว่าไปสมัครอะไรมาบ้างหรือยังทำอะไรมาบ้างหรือยัง หนูเป็นคนที่ไม่ชอบบอกใครว่ากำลังทำอะไรอยู่จนกว่ามันจะสำเร็จ เพราะบอกไปแล้วเค้าจะคาดหวังอย่างตอนที่สมัครงานร้านอาหารแล้วก็แบบก็คิดว่าได้อะคะ เค้าบอกว่าโอเคแล้วได้ คือเหลือแค่ส่งใบตรวจร่างกายเท่านั้น	

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ	ความรู้สึกด้านลบ	ความรู้สึกกดดัน	จากความคาดหวังของครอบครัว	เองก็เลยบอกทุกคนว่าได้เรียบร้อยแต่พอสุดท้ายไม่ได้ทุกคนก็แบบ อ้าวไม่ได้เหรอแล้วแบบไม่ใช่ทุกคนจะเข้ามาทักกันว่าไม่ได้เหรอแต่ว่าวันหนึ่งคนนี้เข้ามา ไม่ได้เหรอ อีกวันถัดมาคนนี้ก็มา ไม่ได้เหรอ อ้าวๆไม่ได้เหรอ อ้าวมันก็เหมือนกับทุกคนตอก... "ย៉๊าๆอะไรอย่างนี้"
		จากความคาดหวังของสังคม		“มันน่าจะ มันน่าจะเป็นเรื่องภายนอกมากกว่าคือถ้าเอาตรงๆด้านภายในอะถ้าเกิดว่าสังคมทั่วไปไม่ได้มองคนที่เป็นอย่างนี้แบบธรรมดาคือแบบเค้าไม่ได้มองอะไรอย่างเนี่ยนะคงก็อยู่บ้านเฉยๆต่อไปอย่างงี้ เป็นคนไม่มีความกระตือรือร้นสุดๆ แต่พอรู้สึก รู้สึกรับรู้ได้ว่าสังคมภายนอกเค้ามองคนแบบนี้ว่า เกะคนอื่นกิน เกะคนอื่นอยู่ แบบจบมาไม่ทำอะไร เป็นคนไม่มีความมานะพยายามอะไรอย่างเนี่ยมันยิ่งทำให้รู้สึก รู้สึกแยขึ้นเรื่อยๆ” “แบบอย่างญาติๆนะเจอกันที่ไรเขาจะชอบมาถามว่าแบบเออมีงานให้หลานทำไหมเนี่ย อะไรอย่างเงี้ย แล้วบางทีก็ว่าพาดพิงไปถึงพ่อแม่ด้วยนะว่าเลี้ยงลูกแบบอย่างเนี่ย ลูกมันเลยไม่กระตือรือร้นไม่ ตามใจ มันกินไปหรือเปล่าอะไรอย่างงี้ ก็เลยรู้สึกแยไปด้วย รู้สึกว่าทำให้ถูกคนรอบข้างมองไม่ดีแล้วยังว่าถึงพ่อแม่อีก” “อยากทำงานตามใจตัวเองเหมือนไม่ยอมมีกรอบที่มันบังคับว่าเราต้องทำอะไรที่มันตามที่คนอื่นเขาทำกัน ตามเหมือนตามวิถีสังคมที่เขาทำกันมาอะไรอย่างเงี้ยไม่ยอมเดินตามคนอื่น ก็ทำให้เราใช้ศักยภาพเราไม่เต็มที่นะครับ อย่างถ้าเรามีศักยภาพอยู่เต็มร้อยบางที่เค้าคิดเราหรือว่าเราพอแสดงความคิดเห็นออกไปแล้วมันไม่ได้ถูกนำไปใช้เท่าที่ควร”
		ความรู้สึกท้อแท้		“บางทีมันก็รู้สึกแรงกระตุ้นนะเหมือนยังมีครั้งหนึ่งอะเหวี่ยงสมัครราชการครั้งเดียว 3 ที่อะไรอย่างงี้ อ้อจริงๆก็คือหลังจากได้ที่สี่นั่นแหละอะ อ้อ แต่ว่าไอ้สามที่นั่นมันดันเฟลทั้งหมดเลยทั้งสามที่นั่นสิ (หัวเราะ) อ้อแบบ (เงิบ) ก็เลยกลับมาแบบสู่วงแบบ อ้อม

<p>ความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ</p>	<p>ความรู้สึกรู้สึกด้านลบ</p>	<p>ความรู้สึกรู้สึกท้อแท้</p>	<p>"สงสัยฉันจะทำได้แล้วล่ะอย่างเงี้ย อยู่เฉยๆดีกว่า"</p>
<p>การเผชิญกับปัญหา</p>	<p>การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>การให้เหตุผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น</p>	<p>"ก็ โอเคเนะ ถือว่าได้ตามฝันแล้วละ ก็อยาก(นั่งคิด) เป็นอยู่ตลอดนะแต่ว่ามันเป็นไปไม่ได้อะคะ มันเข้าไม่ได้อะ คือแบบพอไปอยู่ในนั้นแล้วแบบพอที่จะเข้าไปอะมันต้องเป็นคนคืออาจจะไม่ใช่เฉพาะงานนี้แหละต้องทุกอาชีพแหละมันต้องมีเรื่องของ(จุปาก) สังคมที่มันแบบการพยายามเข้าไปแบบพยายามเข้าไปแล้ว หนูไปอยู่ตรงนั้น อ้อมแล้วยังสังคมแบบนักพากย์หรือสังคมที่มันเป็นสังคมที่แบบปิดหรือคนเข้ายากอยู่แล้ว อย่างวงการดาราหรือว่าวงการอะไรอย่างนี้มันจะเข้าไปมันยากหมดเลยอะ"</p> <p>"ก็ได้แต่ปลอบใจตัวเองว่าแบบเพราะคนสมัครสอบมันเยอะแล้วดูจำนวนรายชื่อคนที่ผ่านที่ประกาศคือมันก็น้อยนะสงสัยใครๆก็คงไม่ผ่านกันหรอกมั้ง คิดเอาใจตัวเอง"(หัวเราะ)"</p> <p>"เออโลกนี้(หัวเราะ)คือเริ่มรู้สึกทางลบประมาณว่า ... จ)มันต้องมีแต่คนที่จุปากนำเสนอตัวเองเก่งๆ(เท่าที่นั่นหรือที่จะได้เข้าไปทำงานได้ ถ้าเรามีดีแต่ที่เราไม่สามารถนำเสนอให้เขาเห็นได้ภายในช่วงเวลากระยะสั้นๆได้ภายในเวลาไม่กี่นาทีนี่เราจะไม่ได้งาน"ใช่ไหม อ้อ บางทีก็คิดอย่างนี้"</p> <p>"รู้สึกแย่ แต่ก็ ก็พยายามคิดว่าชีวิตคนก็เป็นแบบนี้แหละมันก็สมหวังผิดหวัง ก็...มันก็ต้องมีทั้งเรื่อง... คือปกติของชีวิตแล้วก็คิดว่าถ้าเกิดทุกคนในประเทศเค้าไม่มีงานทำซึ่งมันก็คงเป็นไปไม่ได้เนอะ คือถ้ามีคนมีงานทำมันก็ต้องมีคนตกงานบ้างนะ (หัวเราะ)"แหละคนอื่นเค้าจะได้มีงานทำไ้"</p>

	<p>การ จัดการกับ ปัญหา ด้วยการ กระทำ</p>	<p>การทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ เกี่ยวกับงาน</p>	<p>“ก็มี เออทำอะไรเยอะเหมือนกันนะมีส่งนิยายเข้า ประกวดแต่ก็ไม่ได้เหมือนกัน หว่าคะ (หัวเราะ)... แล้วก็ อี้อมที่จริงแม่เค้าไปอยู่อังกฤษใช้ไหมเขาก็ เลยมอบหมายงานไว้ให้ดูแลสวนยาง สวนยางที่ ต่างจังหวัดนะคะ”</p>
	<p>การได้รับ การสนับสนุน จาก ครอบครัว ข้าง</p>	<p>ทางด้านจิตใจ</p>	<p>“แฟนก็ซัพพอร์ตทางจิตใจได้เกือบดีเลยละ อี้อม เหมือนกับเวลามีปัญหาเมื่อเวลาอะไรมา แบบเจอแรง กดดันบางทีจากแม่ บางทีเหมือนตัวพ่อตัวแม่เค้า ไม่ได้กดดันเราโดยตรงแต่ที่เรารู้สึกไปเองว่ามันคือ ความกดดันก็จะไปบอกแฟน แฟนเค้าก็จะบอกว่าไม่ โอ้ยไม่เป็นไรหรือพ่อแม่เค้าเป็นอย่างนั้นแหละเค้าก็ ต้องคาดหวังให้ตัวเราได้คืออะไรจั่ง เค้าก็แบบให้ คำแนะนำที่ดี ส่วนเพื่อนนี่ก็จะแบบเป็นที่ระบาย รับ ฟังทางจิตใจไปเลยอย่างจี้”</p>
		<p>ทางด้านเศรษฐกิจ</p>	<p>“หนูคิดว่าถ้าเราเกิดในบ้านที่แบบยากจนหน่อยคง จะกระเสือกกระสนดินรนมากกว่านี้อะแบบรับหา งานรับหาเงินอยู่อย่างนี้ ถึงแม้ว่าหนูจะได้เงินเดือน ละสี่พันก็เหอะแต่มันต้องพูดว่าครอบครัวหนูจะไม่ ขัดสนแต่ว่าหนูจะยากจนครอบครัวอะโอเคเค้าก็มี เงินส่งมีเงินใช้ก็เลยรู้สึกที่ไม่ต้องรับทำไม่ต้องรับ อะไรก็ได้ อย่างเมื่อก่อนนะก่อนยายจะเสียชีวิตจะ เคยพูดไว้ว่าถ้าเกิดเรียนจบมาแล้วไม่อยากจะทำ อะไรก็ได้นะลูกมาอยู่บ้านเราเดี๋ยวยายเลี้ยงเอง คือ ถ้าจะพูดเดี่ยวเหมือนว่าครอบครัวว่าไม่พอสิเรา”</p>
<p>การ พยายาม ก้าวสู่โลก ของการ ทำงาน</p>	<p>การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์ งาน</p>		<p>“ก็สัมภาษณ์พวกงานอย่างพวกงานราชการที่เค้ารับ สมัครสอบอะคะ เป็นพวกพนักงานราชการอย่างจี้ ส่วนมากเป็นพวกตำแหน่งนักจิตวิทยาประจำศูนย์ นั่นประจำหน่วยงานของเขากับอีกอันนึงจะเป็นพวก พนักงานบริหารทั่วไปเพราะว่าจบมาทางเนี้ย ตำแหน่งที่ดูจะสมัครได้แคมีแค่สองอันนี้ ก็สมัครไป เยอะเหมือนกันประมาณห้าหกที่คือประมาณแบบ เดือนละที่เดือนละที่คะ”</p>

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 (ID 11)

ข้อมูลพื้นฐาน

หมาก(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพศชาย ผิวขาว รูปร่างสูงเพรียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย ฉะฉาน มั่นใจในตนเอง หมากพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงสดใสและมั่นใจ และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของหมากเป็นครอบครัวขนาดเล็กมีพ่อ แม่ หมากและน้องสาว พ่อเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจและแม่เป็นพนักงานรถไฟฟ้าใต้ดิน

การเรียนหมากได้รับทุนเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญตั้งแต่เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และเลือกที่จะเรียนจนจบก่อนเข้ามหาวิทยาลัยแบบไม่เลือกทางอื่นอีก

การเปลี่ยนผ่านของหมากเป็นไปอย่างที่หมากใช้คำว่าเป็นธรรมดาที่เรียนจบแล้วต้องทำงานและหมากใช้การทดลองทำงานที่ตนสนใจและวางแผนการชีวิตของตนคร่าวๆไว้แล้วจึงดำเนินชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมั่นใจ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

หมากมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติทางบ้านสนับสนุนทั้งทางการเงินและข้อมูลการทำงานรวมถึงความไว้วางใจที่ได้รับจึงไม่พบปัญหาทางจิตใจและมีความพร้อมในการดำเนินชีวิตตามแผนการของตน อาจมีปัญหายูบย้างที่ตนทดลองทำงานพิเศษเป็นงานธุรกิจเครือข่ายแล้วทางบ้านอยากให้เหนื่อยเพื่อทำธุรกิจของตนเองแต่หมากก็ไม่ได้รู้สึกกดดันแต่อย่างใดและยังพร้อมที่จะทำงานอย่างเดิมเพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์

“ที่บ้านก็ไม่ได้กดดันอะไรมากแล้วที่บ้านก็เหมือนว่าก็แต่บอกว่าให้เราใช้วิจารณญาณของเราดีๆในการตัดสินใจเพราะที่บ้านก็ ก็ไม่ได้ เหมือนเค้าก็ไว้ใจเราอะไรอย่างนี้ว่าถ้าเราจะทำอะไรก็แล้วแต่เลยเพราะว่าแค่เหมือนกับได้คุยกับที่บ้านแล้ว แล้วก็เหมือนกับหลายครั้งที่บ้านก็รู้สึกว่าจะน่าจะเป็นคนที่ ที่เลือกได้เพราะแบบว่าคงไม่ต้องยุ่งตรงนี้มาก”

การจัดการกับปัญหา

ในเรื่องของการเงินหมากทำงานเพื่อหารายได้พิเศษร่วมกับการทดลองงานว่าตนเองพอใจหรือไม่

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 11 (ID 11)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ	ต้องรับผิดชอบตนเอง	“เป็นเหมือนช่วงที่เราต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองครับผมก็ เลย เอา ก็ก็เลยประมาณเหมือนว่า ก็รู้สึกว่ามันต้องมี... จุด อ่า ต้องมีอะไรบางอย่างให้เราสามารถรับผิดชอบ ”ตัวเองได้แล้ว ”รู้สึกว่าจะอย่างน้อยก็เป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเอง พอถึงวัยอันควรแล้วประมาณนั้นมากกว่า ก็รู้สึกว่ามันเป็น สิ่งที่ต้องทำอยู่แล้ว จริงๆก็รู้สึกว่ามันเป็น เป็นสิ่งที่ต้องทำ มากกว่าก็คือเป็นธรรมดาครับ”
การ จัดการ กับ ปัญหา	การได้รับ การ สนับสนุน จากคน รอบข้าง	ทางด้านจิตใจ
		“ที่บ้านก็ไม่ได้กดดันอะไรมากแล้วที่บ้านก็เหมือนว่าก็แต่ บอกว่าให้เราใช้วิจารณญาณของเราดีๆในการตัดสินใจ เพราะที่บ้านก็ ก็ไม่ได้ เหมือนเค้าก็ไว้ใจเราอะไรอย่างเงี้ยว่า ก็ถ้าเราจะทำอะไรก็แล้วแต่เลยเพราะว่าแค่เหมือนกับได้ คุยกับที่บ้านแล้ว แล้วก็เหมือนกับหลายครั้งที่บ้านก็รู้สึก ว่าน่าจะเป็นคนที่ ที่เลือกได้เพราะแบบว่าคงไม่ต้องมายุ่ง ตรงนี้มาก ก็มีครับเป็นห่วงธรรมดาอยู่แล้วแต่ว่าเค้าไม่ได้ เข้ามาบังคับหรือมาอะไรเลย โอเคมากครับ ดีครับ ก็ เหมือนเป็นในรูปแบบคนตะวันตกอะไรอย่างนี้ครับ”
		ทางด้านข้อมูลการ ทำงาน
		“มีคุยกับเพื่อนไว้จะครับว่า มีงานประเภทนี้มีอย่างนี้ ครับ ส่วนใหญ่เพื่อนจะหางานทางหนังสือพิมพ์จะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 (ID 12)

ข้อมูลพื้นฐาน

อร(นามสมมติ)เป็นบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาแห่งหนึ่ง เพศหญิง ผิวขาว รูปร่างเล็กเพรียว มีบุคลิกภาพเปิดเผย อรพูดคุยกับนักวิจัยด้วยสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงสดใส และสามารถสื่อสารถึงรายละเอียดชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

ครอบครัวของอรเป็นครอบครัวขนาดใหญ่มีพ่อ แม่ และพี่น้องอีก 7 คน อยู่ร่วมกันในบ้าน พ่อของอรเสียชีวิตแล้ว ส่วนแม่และครอบครัวที่เหลือทำอาชีพค้าขายโดยแม่ให้พี่สาวดูแลอรรมาตั้งแต่เด็ก

การเปลี่ยนผ่านของอรเป็นไปแบบไม่ราบรื่นด้วยหลังจากเรียนจบอรรพยายามหางานทำ แต่ได้รับการปฏิเสธมาโดยตลอด อรจึงเลือกที่จะทำงานพิเศษเพื่อหารายได้มาสะสมไว้เพื่อหางานทำต่อ ทั้งนี้อรเลือกจะใช้เงินของตนในการหางานและไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากครอบครัวมากนักจนเกินไป

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

อรมีความรู้สึกท้อแท้กับการที่บริษัทที่ตนไปสมัครงานต้องการประสบการณ์ซึ่งอรเพิ่งเรียนจบยังไม่มีประสบการณ์และไม่มีความสามารถตามที่บริษัทต้องการ นอกจากนี้อรยังมีความรู้สึกตันจากความไม่เข้าใจของครอบครัวซึ่งมักกดดันให้อรไปสมัครงานประจำไม่ใช่มาร่วมทำงานพิเศษอยู่ และเมื่อได้รับคำตอบปฏิเสธเข้าทำงานมาครั้งเข้าอรเริ่มรู้สึกว่าตนเองไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรและรู้สึกแคว้งคว้างไม่มีที่พึ่งที่ปรึกษา รวมถึงว่าเหว่จากการที่ต้องสู้ด้วยตนเองไม่มีใครคอยสนับสนุนทางจิตใจแก่ตนเพราะครอบครัวเป็นครอบครัวที่ไม่รับฟังและไม่พูดจាកันดี ๆ

“เป็นเพราะที่บ้านด้วยมังคะ ก็เขาก็เร่งว่าเมื่อไหร่จะหางานสักทีหนึ่ง เมื่อไหร่จะเปลี่ยนงานที่แบบมีความมั่นคงมากกว่านี้อะไรอย่างนี้ซึ่งตอนนี้ก็ไม่ได้มั่นคงอะไรมาก”

“ความรู้สึกคือมันไม่ผูกพัน ก็คนที่บ้านเขาก็ไม่เข้าใจเราเท่าไร เราก็มั้วแต่คิดอะไรอยู่ข้างนอก คืออยากหางานข้างนอก อยากมีเงิน อยากซื้อโน่นซื้อนี่อะไรอย่างนี้แต่คนที่บ้านก็จะบอกว่าทำไมต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้”

การจัดการกับปัญหา

ในเรื่องการเงินหรือใช้การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้หากแต่เรื่องจิตใจหรือใช้วิธีการปลอบใจตนเองและให้เหตุผลกับตนเองเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งทำใจยอมรับกับสิ่งที่เป็น

ตัวอย่างรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลรายที่ 12 (ID 12)

รายละเอียดประเด็นหลัก		คำให้สัมภาษณ์	
การขาดความชัดเจนในตนเอง		ไม่เห็นทางที่จะไป	“ก็อาจจะสับสน ก็ด้วยอะคะ ก็มีบ้าง เคืองคว้าง มันจับทางไม่ถูกไม่รู้จะไปไหนเลยก็แบบไปไหน(หัวเราะ) ก็เออต้องการคนมีประสบการณ์ ต้องการคนแบบทำอย่างนี้ซึ่งเราบางที่เราที่ไม่เป็นแต่ โน่นเป็นทำนี่เป็น” “เราก็อยากจะทำเค้าก็แบบไม่รับ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ	ความรู้สึก ด้านบวก	การรู้สึกอิสระ	“รู้สึกอิสระมากก็คือเหมือนกับว่าตั้งแต่เล็ก (หัวเราะ) จนโตมีคน แนวทางก็แบบเค้าแบบชี้แนะแนวทางว่า จะต้องเรียนที่นั่นที่นี้สาขานั้นอย่างนั้นอย่างนี้เค้าก็คิด” “ตามแบบแผนที่เค้ากำหนด
		ต้องรับผิดชอบ ตนเอง	“ตั้งใจไว้ว่าเออก็จบมาแล้วหางานแล้วก็คือไม่ขอเงินคนที่บ้าน ในการมาขอมาสมัครงานอะไรอย่างนี้ แต่แบบเลี้ยงแต่ละเดือนอย่างนี้ก็คงจะตัดตรงนั้นแล้ว ก็เหมือนกับว่าเราโตแล้ว ต้องรับผิดชอบตนเอง ก็คือมันเหมือนกับมีความรู้สึกละเอียดใจเรื่องเขาเลี้ยงเรามากก็แล้วจะไปลำบากเค้าทำไม”
		จากความ คาดหวังของ ครอบครัว	“เป็นเพราะความกดดันจากที่บ้านด้วยมั้งคะ ก็เค้าก็เร่งว่าเมื่อไหร่จะหางานสักทีเนี่ย เมื่อไหร่จะเปลี่ยนงานที่แบบมีความมั่นคงมากกว่านี้อะไรอย่างนี้ซึ่งตอนนี้ก็ไม่ได้มั่นคงอะไรมาก ค่ะ ก็รู้สึก ก็อยากจะเปลี่ยนนะแต่ว่ามันไม่ได้ มันไม่มีประสบการณ์มันไม่มีใครรับอะไรอย่างนี้” “มันก็หลายอย่างจนแบบว่ามันคงแบบว่าเค้าไม่เข้าใจด้วยแหละในบางส่วน ค่ะ ก็ ก็เหมือนกับเร่งเรว่าเออ จะต้องทำงาน จะต้องแบบ ไปทำงานสิ ไม่ทำงานก็โดนหักเงินอะไรอย่างนี้ก็แบบ คือมันหลายอย่าง เออที่ผ่านมาก็เหมือนกับว่าที่รอบด้านกดดันหมด”

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ	ความรู้สึก ด้านบวก	จาก ภาวะ ความ รับผิดชอบ ทาง เศรษฐกิจ	“ถ้าเกิดว่าเราแบบยังแคว้งคว้าง เงินก็ไม่มี ตัวเองก็ ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ก็เลี้ยงเค้าไม่ได้เหมือนกัน ก็ อย่างทีบอกเค้าเลี้ยงเรามา เรายังต้องเลี้ยงเค้าตอบ ในช่วงเหมือนกับประมาณว่าพี่สาวก็อายุเยอะกว่า เรากี่หลายปีแล้วเราก็เหมือนว่าเป็นคนสุดท้าย ก็ต้อง คือยังไงอะ คืออายุที่ห่างกันเค้าก็อาจจะแก่แล้วเราก็ แบบยังมีแรงที่จะทำงานได้อยู่ถ้าเกิดว่าวันหนึ่งที่เค้า แก่ไปแล้วเราแบบเราก็ต้องมาเลี้ยงเค้าอีกทีหนึ่ง น่า น่าจะประมาณนั้น”
		ความรู้สึกข้อแก้	“รู้สึกอยากทำอะไรอะ แต่มันแบบไม่มีใครให้โอกาสให้ทำ เลย อะไรอย่างนี้อยากมีประสบการณ์ อนาคตอยาก เปิดร้านของตัวเองอะไรอย่างเงี้ยอยากเป็นอย่างนั้น มากกว่า ก็ รู้สึกข้อแก้ะ ก็มีบ้างที่แบบเอ๊ยทำไมเค้าไม่ แบบรับเราซะทีหนึ่งอะไรอย่างเงี้ย”
การเผชิญปัญหา	การ จัดการกับ ปัญหา ด้วยการ กระทำ	การทำงานพาร์ท ไทม์	“พาร์ทไทม์ ก็เป็นของบริษัทคือข้อมูลอะ ก็ ก็เรื่อยๆ อะ ก็โอเคดี อีอม้ เงินหมด คือช่วงแรกที่แบบว่าจะ มาหางาน คือไปสมัครงานที่อื่นแล้วใช้เงินตัวเองหา งานที่เก็บเอาไว้ตั้งแต่มปลายจนถึงปีสี่ก็เก็บมา. หางานปั๊บก็ตั้งค้ก็เริ่ม เรื่อยๆแล้วก็ออกมาหางาน หมดก็เลยแบบว่าลองหางานที่แบบเป็นพาร์ทไทม์ดู อะไรอย่างเงี้ยหางานไปเรื่อยๆก่อน แล้วก็พอได้ทีนี้ก็ ทำไปเรื่อยๆเก็บตั้งค้ก่อนแล้วค่อยไปสมัครงาน ทีเดียว”
		การทำกิจกรรม อื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับ งาน	“ช่วยที่บ้านทำงานบ้างเล็กน้อย ก็ทำงานบ้านบ้าง ขายของบ้างอะไรอย่างเงี้ยอะ แล้วก็บางทีก็เลี้ยง หลาน”
	การได้รับ การ สนับสนุน จากคน รอบข้าง	ทางด้านจิตใจ	“มีแบบมีดูๆบ้างว่าเธอจะใช้ชีวิตยังไงจะการกิน เป็นไง ทำงานเป็นไงก็คือจะอย่างเงี้ยอะ เค้าก็ยัง คอยตามอยู่แล้วก็ปลอบบ้าง”

การพยายามก้าวสู่โลกของการทำงาน	การดำเนินการสมัครงานและสัมภาษณ์งาน	<p>“ก็มีสมัครของ อะคะ แต่ก็(บริษัท)ก็คือสมัครไปแล้ว เขาก็สัมภาษณ์แต่ก็ยังไม่ได้เรียกมาแล้วก็ของพี(ชื่อ) (บริษัท)เขาก็ยังไม่ได้เรียกก็คือเขา เขารู้ประวัติจาก เขาก็เลยโทรมาแบบนัดสัมภาษณ์แต่ก็ยังไม่ได้เรียก ประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์อะคะ ก็นานแล้วคะ</p> <p>”ปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนา</p>
--------------------------------	------------------------------------	--

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวชลภักดิ์ บั้นเปี่ยมรัษฎ์ เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2519 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขานิเทศศาสตร์เอก วิทยุและโทรทัศน์ คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏสวนดุสิตและได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี การศึกษา 2552

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่
e-mail: bcholpatra@yahoo.com