



ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย
MEANING AND ENHANCEMENT OF THE PERSONAL POWER OF SINGLE
MOTHERS IN THAI SOCIETY



ณัฐกา สงวนวงษ์

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

MEANING AND ENHANCEMENT OF THE PERSONAL POWER OF SINGLE
MOTHERS IN THAI SOCIETY



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Research and Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ของ

ณัฐกา สงวนวงษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล)

ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ชื่อเรื่อง	ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวใน สังคมไทย
ผู้วิจัย	ณัฐกา สงวนวงษ์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิศมัย รัตน์โรจน์สกุล

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย และสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ระยะที่ 1 ใช้แนวทางการสร้างทฤษฎีจากฐานรากด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแม่เลี้ยงเดี่ยวในกรุงเทพมหานคร เศรษฐฐานะระดับปานกลางลงมา ที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูง จำนวน 12 คน มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาไปสร้างข้อเสนอเชิงทฤษฎี และยืนยันข้อเสนอเชิงทฤษฎีโดยผู้มีประสบการณ์ทำงานกับแม่เลี้ยงเดี่ยว และระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองและเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลกับแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 5 คน ที่กำลังประสบภาวะไม่สมดุลหรือเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจ ทั้งสองส่วนได้รับการแนะนำจากผู้ทำงานใกล้ชิดกับแม่เลี้ยงเดี่ยว และการบอกต่อกันมา ผลการวิจัย ในระยะที่ 1 แสดงให้เห็นความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คุณลักษณะ คือ (1) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ การรับรู้และเชื่อความสามารถตนเองในการจัดการปัญหา ซึ่งหล่อหลอมจากประสบการณ์ การเรียนรู้ ตัวแบบ การได้รับการยอมรับและความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว (2) การยอมรับและตระหนักในตนเอง คือ การยอมรับตนเอง การคิดพึ่งตนเอง และการเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง (3) การมีมุมมองด้านบวก คือ การให้ความหมายเชิงบวกหรือมุมมองที่แตกต่าง การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต และความเข้าใจต่อโลกและชีวิต (4) การกำหนดชีวิตตัวเอง คือ การตัดสินใจเลือกและกระทำอย่างอิสระ การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง ความมุ่งมั่นในการกระทำ และความสามารถในการจัดการปัญหา และ (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม คือ การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่ รวมทั้งสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเองผลการวิจัย ในระยะที่ 2 พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ควรมุ่งไปที่การสร้างการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง และการกำหนดชีวิตตัวเอง พร้อมสอดแทรกการมีมุมมองด้านบวก และ การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วย โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ในแต่ละขั้นตอนมีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายที่ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

คำสำคัญ : พลังอำนาจภายใน, แม่เลี้ยงเดี่ยว, การให้คำปรึกษารายบุคคล

Title	MEANING AND ENHANCEMENT OF THE PERSONAL POWER OF SINGLE MOTHERS IN THAI SOCIETY
Author	NATTAKA SANGUANWONG
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Pissamai Ratanarojsakul

This research aimed to study the characteristics and the meaning of the personal power of single mothers in Thai society and to create individual counseling to enhance the personal power of single mothers in Thai society. Phase I was concerned with the creation of a grounded theory through in-depth interviews with twelve single mothers in Bangkok, with a moderate to lower level of socioeconomic status and a tendency towards a high level of personal power. The content of the data was analyzed to create a theoretical proposal and the theoretical proposition was confirmed by experienced people working with single mothers. Phase II consisted of quasi-experimental research and the data was collected using the qualitative method. Then, personal counseling was provided to five single mothers in a state of psychological crisis. It was also recommended that the researchers get to know the key informants better by personal contact or Snowball Sampling. The results of the Phase I of this research showed the meaning and five characteristics of the personal power of single mothers: (1) the recognition and belief in self-efficacy to deal with the problems associated with experience, learning, role models, being acknowledged, and success as single mothers; (2) self-acceptance and awareness included self-acceptance, self-reliance and an awareness of self-dignity; (3) a positive perspective that allows positive meanings or different perspectives, creating a meaning and value for life and an understanding of it; (4) self-determination as a decision to choose and act independently, setting possible life goals, the determination for action and the capability for problem-solving; (5) identifying opportunities and social support, including the perception and utilization of available support including the capability to access knowledge for self-development. Moreover, the results of Phase II of the research also showed that the individual counseling procedure to enhance personal power among single mothers should focus on creating recognition and a belief in self-efficacy, self-acceptance, the awareness of and determination to manage their own lives, a positive perspective and the identification of both opportunities and social support with three main steps: the initial counseling stage, the counseling stage and the end of counseling stage. Each step consisted of theoretical integration and various techniques to enhance the personal power of single mothers as well.

Keyword : Personal power, Single Mothers, Individual counseling

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยพลังชีวิตของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวนมาก ทั้งที่ปรากฏนามและไม่สามารถปรากฏนามได้ ที่มีส่วนร่วมชักจูงเรื่องราวชีวิตผ่านตัวอักษรให้เป็นประจักษ์พยานถึงพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว คนเล็กๆ ที่พยายามทำหน้าที่ของตัวเองอย่างแข็งขันภายใต้ทรัพยากรที่มี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ สำหรับความเมตตา กรุณา ความเอาใจใส่ การให้เวลา กำลังใจ การเอื้ออำนวย และการให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนการช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ประธานสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาช่วยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ช่วยตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และตรวจสอบยืนยันข้อเสนอเชิงทฤษฎี ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาเสมอ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่า แบ่งปันประสบการณ์ที่เปี่ยมความหมาย และไว้วางใจให้ผู้วิจัยได้เป็นพยานถึงการเปลี่ยนแปลงในจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต ซึ่งเป็นที่มาของความรู้ที่เกิดขึ้นในปริญญาานิพนธ์นี้ รวมทั้ง ขอขอบคุณบุคลากรและหน่วยงานที่ทำงานกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ให้ความอนุเคราะห์และเอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยเข้าถึงแหล่งความรู้สำคัญนี้

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน ที่เปิดโอกาสให้ใช้เวลาส่วนหนึ่งในการศึกษา และขอบคุณเพื่อนพี่น้องในสาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ สาขาจิตวิทยาการแนะแนว ที่ได้ร่วมฟันฝ่าและช่วยเหลือเกื้อกูลกันตลอดมา

ขอขอบพระคุณสำหรับทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยประเภท ทุนบัณฑิตศึกษา จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2560

คุณค่าจากปริญญาานิพนธ์นี้ ขอมอบขอบพระคุณ ด้วยความเคารพรักและกตัญญู แต่คุณตา สัจด์ ยนปลัดยศ และญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวสงวนวงศ์ และ ครอบครัวย่นปลัดยศ ที่เป็นแรงบันดาลใจ พลังสำคัญของชีวิต และให้การสนับสนุนในทุกๆ ทาง อย่างเต็มกำลังเสมอมา

พร้อมกับหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เพื่อเสริมความเข้มแข็งสถาบันครอบครัวไทยต่อไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	7
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16
1. ปรัชญาการณแม่เลี้ยงเดี่ยว	17
2. พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	26
3. การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน	40
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	71
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
วิธีวิทยาในการวิจัย	76

ส่วนที่ 1 การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวใน สังคมไทย โดยวิธีสร้างทฤษฎีฐานราก	78
ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่ เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย.....	89
บทที่ 4 ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	104
1. ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	104
2. คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	109
2.1 การรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง	109
2.2 การยอมรับและตระหนักในตนเอง	116
2.3 มุมมองด้านบวก.....	120
2.4 การกำหนดชีวิตตัวเอง	126
2.5 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม	134
3. สรุปผลการวิเคราะห์.....	142
บทที่ 5 การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว ในสังคมไทย.....	145
แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 1 เค้ก แม่ผู้พยายามเดินฝ่าความมืดสู่แสงสว่าง	148
แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 2 ทราญ แม่วัยรุ่นที่กำลังเติบโตเพื่อจะยืนด้วยตัวเอง	168
แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 3 ริน แม่ผู้มุ่งมั่นจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อลูก	185
แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 4 นาว แม่ผู้กำลังหยั่งรากที่มั่นคงเพื่อครอบครัว	201
แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 5 ปอง แม่ผู้แสวงหาชีวิตที่มีเป้าหมาย	214
สรุปสังเคราะห์กระบวนการและผลการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของ แม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คน	235
บทที่ 6 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	241
ส่วนที่ 1 ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	243
ส่วนที่ 2 การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	260

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	272
บรรณานุกรม.....	276
ภาคผนวก.....	288
ประวัติผู้เขียน.....	336



สารบัญตาราง

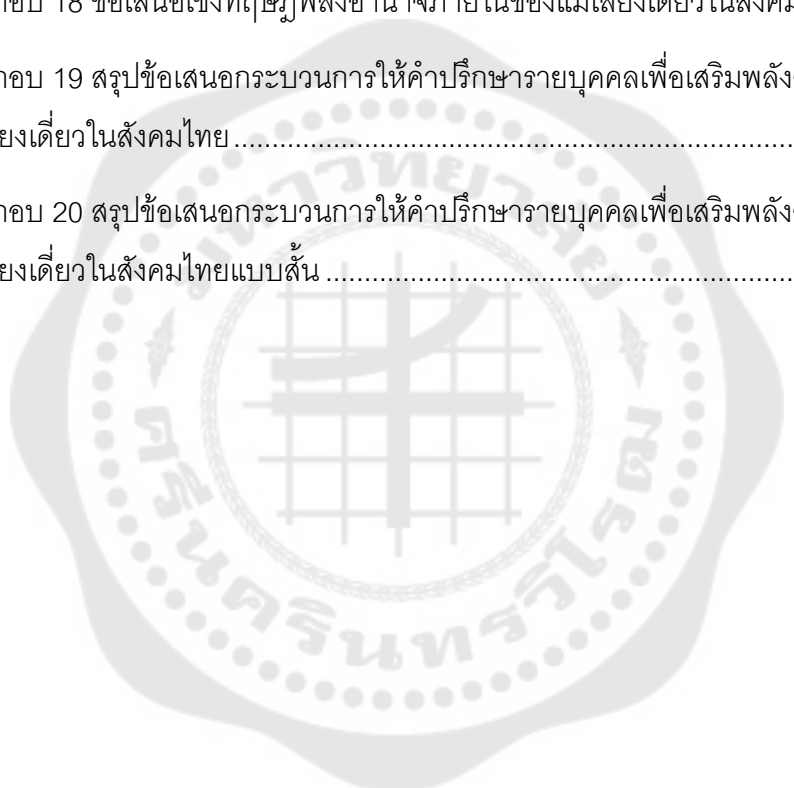
	หน้า
ตาราง 1 สรุปข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยส่วนที่ 1	81
ตาราง 2 สรุปข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา	92
ตาราง 3 กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	100
ตาราง 4 สรุปผลการวิเคราะห์ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	142
ตาราง 5 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 1.....	162
ตาราง 6 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 2.....	179
ตาราง 7 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 3.....	196
ตาราง 8 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 4.....	209
ตาราง 9 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 5.....	226
ตาราง 10 สรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของ แม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คน.....	232

สารบัญรูปร่าง

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	15
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ส่วนที่ 1	74
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ส่วนที่ 2	75
ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	78
ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการสร้างทฤษฎีฐานราก.....	87
ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	89
ภาพประกอบ 7 สรุปกรอบความคิดของ “การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง”	115
ภาพประกอบ 8 สรุปกรอบความคิดของ “การยอมรับและตระหนักในตนเอง”	120
ภาพประกอบ 9 สรุปกรอบความคิดของ “มุมมองด้านบวก”	126
ภาพประกอบ 10 สรุปกรอบความคิดของ “การกำหนดชีวิตตัวเอง”	134
ภาพประกอบ 11 สรุปกรอบความคิดของ “การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม”	141
ภาพประกอบ 12 การพัฒนารูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	146
ภาพประกอบ 13 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 1 เด็ก	167
ภาพประกอบ 14 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 2 ทนาย	184

ภาพประกอบ 15 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 3 ริน	200
ภาพประกอบ 16 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 4 นาว	213
ภาพประกอบ 17 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 5 ปอง	231
ภาพประกอบ 18 ข้อเสนอเชิงทฤษฎีพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	244
ภาพประกอบ 19 สรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย	261
ภาพประกอบ 20 สรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบบสั้น	271



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปรากฏการณ์ “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” (Single Families) มีแนวโน้มสูงขึ้นในสังคมไทย และสอดคล้องกับหลายประเทศ ที่การแยกทางและหย่าร้างทำให้รูปแบบครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก (อรรถย์ อาจอำ, 2552, น. 166); (Mather, 2010, p. 1); (Harris, 2013, p.386); (Kong & Kim, 2015, p. 188) หลายภาคส่วนในสังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น มีความพยายามอธิบายปรากฏการณ์ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในหลายมิติ สะท้อนจากงานวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีพ.ศ. 2555 ที่ศึกษาครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะประชากรที่ถูกทำให้เป็นชายขอบ และเผชิญความไม่เป็นธรรมในสังคม เช่น ความไม่เท่าเทียมทางเพศ การถูกตีตรา การถูกกีดกัน อคติจากสังคม ความเปราะบางทางเศรษฐกิจ (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ ไชยธนาอนุกุล, 2555, น. 319-340) และการประชุมสมัชชาครอบครัวระดับชาติประจำปี 2558 โดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ยังเผยแพร่ข้อมูลจากการวิจัยว่า เด็กผู้หญิงที่เติบโตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในอนาคต อีกทั้งแม่วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยก็มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาที่ตกทอดกันมา (ไทยรัฐ, 2558: ออนไลน์)

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย สะท้อนจากสถิติการหย่าร้างที่มากขึ้น และข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟ (Unicef) ที่สำรวจในปีพ.ศ. 2555 พบว่ามีเด็กและเยาวชนไทยอายุ ต่ำกว่า 17 ปี เติบโตอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวนร้อยละ 18 ของเด็กทั้งหมด และส่วนใหญ่เป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่าพ่อเลี้ยงเดี่ยว คิดเป็นสัดส่วน 5:1 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลว่าผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัวเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27.9 ในปีพ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 35.6 ในปีพ.ศ. 2556 (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2558, น. 5) และจากข้อมูลครัวเรือนในปีพ.ศ. 2556 พบว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย มีจำนวน 1.4 ล้านครอบครัว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 83)

ข้อมูลจากต่างประเทศชี้ชัดถึงจำนวนของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2553 พบว่ามีเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี ประมาณร้อยละ 24 ที่เติบโตในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (Mather, 2010, p. 1) สอดคล้องกับประเทศเกาหลีใต้ในปีเดียวกันที่พบว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มขึ้นเป็น 347,000 ครอบครัว หรือประมาณร้อยละ 21.1 (Kong & Kim, 2015, p. 188) ในประเทศญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 72 จาก 718,100 คน ใน

ปีพ.ศ. 2526 เป็น 1,237,700 ในปีพ.ศ. 2554 (Raymo, 2014, p. 5; Citing Ministry of Health, Labour and Welfare, 2005, 2012) ในประเทศอิหร่านเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 7.1 ในปีพ.ศ. 2520 เป็นร้อยละ 9.4 ในปีพ.ศ. 2550 (Addelyan Rasi, Moula, Puddephatt, and Timpka, 2013, 839) และอีกหลายประเทศ อาทิ ประเทศนิวซีแลนด์ ร้อยละ 11.2 ประเทศออสเตรเลีย ร้อยละ 10.4 ประเทศแคนาดา ร้อยละ 10.3 (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 82 ; อ้างถึง OECD, 2015)

ครอบครัวเลี้ยงเด็วยุคนี้มีสาเหตุที่หลากหลาย สาเหตุหลักมาจากการหย่าร้าง (Harris, 2013, p. 386);(Kong & Kim, 2015, p. 189) การแยกทาง การละทิ้ง การเสียชีวิตของคู่ การหายไปของพ่อหรือแม่ การเลี้ยงบุตรของมารดานอกสมรสหรือจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การที่แม่รับเด็กมาเลี้ยงหรือเลี้ยงบุตรที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีเพื่อให้กำเนิด และสาเหตุอื่นๆ เช่น การหนีจากคู่สมรสเนื่องจากความรุนแรงในครอบครัว การที่แม่เป็นภรรยาอายุ ครอบครัวยุคนี้เกิดจากภัยธรรมชาติ และสถานการณ์ความไม่สงบในชายแดนภาคใต้ (กมลชนก ขำสุวรรณ และ นุรเทพ โชคนานุกุล, 2555, น. 327); (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพึ้ง, 2552, น. 140); (บุษกร กาศมณี, 2552, น. 85-91) รวมทั้งการที่คู่สมรสตั้งอยู่ในเรือนจำ หรือทั้งพ่อหรือแม่อยู่ในเรือนจำ และปู่ย่าตายายทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ของหลาน (Harris, 2013, น.386; Citing Dphil & Luicheva, 2010)

วิกฤตของครอบครัวทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนต้องเผชิญปัญหาที่หลากหลายและซับซ้อน โดยปัญหาในประเทศไทยคล้ายคลึงกับที่พบในต่างประเทศ (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพึ้ง, 2552, น. 140) คือปัญหาทางเศรษฐกิจ จากที่ครอบครัวมีผู้หาเลี้ยงเพียงคนเดียว ตามมาด้วยความยากจน คุณภาพชีวิตที่ต่ำลง และส่งผลต่อการดูแลบุตร พัฒนาการของบุตร โอกาสในการศึกษาและโอกาสด้านต่างๆ ของบุตร โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่มีงานทำ รายได้ไม่แน่นอน หรือได้รับค่าจ้างในอัตราที่ต่ำ (Mather, 2010, p. 3-4)จากการพูดคุยกับแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายท่านกล่าวถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้แม่คนเดียวสามารถประคับประคองครอบครัวให้อยู่รอดได้ และมีข้อมูลจากงานวิจัยว่า หัวหน้าครอบครัวที่เป็นผู้เลี้ยงเพียงคนเดียว มีความเปราะบางต่อความยากจนมากกว่าหัวหน้าครอบครัวผู้เลี้ยงที่มีคู่ (กมลชนก ขำสุวรรณ และ นุรเทพ โชคนานุกุล, 2555, น. 326)

ปัญหาสำคัญอีกด้านที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ คือ ปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากความเครียด ความทุกข์ทางใจ หรือมีบาดแผลทางจิตใจ ที่ยังส่งผลต่อมาในระยะยาว (Hamid &

Salleh, 2013, p.1155); (Atkins, 2010, p. 159); (สุริย์พร และ กมลพรรณ พันธ์พิ้ง, 2552, น. 140-141) เช่น ความรู้สึกล้มเหลว โดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจ ต่ำหนิตนเอง ซึมเศร้า ความกังวลเรื่องลูก เรื่องรายได้ ความเหงาจากการขาดคู่ชีวิต หรือผู้หญิงที่ถูกกระทำทารุณแรง แม้จะพ้นสภาพนั้นมาแล้วก็ยังมมีปัญหาด้านสุขภาพจิตอยู่ มีข้อมูลในประเทศไต้หวันสะท้อนว่า ร้อยละ 61 ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในไต้หวัน ตกอยู่ในภาวะความเจ็บป่วยทางจิต (Hong & Welch, 2013; Citing Taiwan Directorate General of Budget) ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา (Ifcher & Zarghamee, 2014, p. 1237) พบว่า ผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสุขน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่ใช่แม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่มีงานที่มั่นคง ไม่จบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลูกเล็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี และไม่มีผู้ใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านด้วย นอกจากนี้ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตของไทย (ไทยโพสต์, 2552) ยังพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมักมีปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย และมีปัญหาซึมเศร้าในอัตราที่สูง สอดคล้องกับข้อมูลในหลายประเทศ ที่พบแม่เลี้ยงเดี่ยวมีภาวะซึมเศร้ามากถึงร้อยละ 14.7 โดยเฉพาะเมื่อการสนับสนุนทางสังคมลดลง (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 91; อ้างถึง Von der Lippe, 2013) อย่างไรก็ตามความเข้มข้นของสภาพปัญหาหรือผลกระทบทางจิตใจ ขึ้นอยู่กับบริบทสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างกันด้วย

ในมิติทางวัฒนธรรมของสังคมไทย แม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนอาจยังต้องเผชิญทัศนคติทางลบจากสังคม ที่ยังมีอคติ มีแนวโน้มตัดสินว่าเป็นความล้มเหลว ความไม่สมบูรณ์ การมีข้อบกพร่องในการเป็นแม่หรือเมียที่ดี ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวจากสาเหตุที่ต่างกัน อาจทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคมแตกต่างกันไป ตามฐานคิด ค่านิยม ในสังคมนั้น อคติและการไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม ส่งผลต่อความคิด จิตใจ รวมทั้งภาพลักษณ์ต่อตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทำให้รู้สึกไม่เชื่อมั่น และมีแนวโน้มตัดสินคุณค่าตัวเองตามกรอบความสมบูรณ์แบบของครอบครัว ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับการปลูกฝังมาอย่างหยั่งรากลึก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องสร้างพลังอำนาจภายใน เพื่อก้าวพ้นอคติและการตัดสินจากคนอื่น รวมทั้งยังต้องก้าวพ้นการตัดสินตนเองจากกรอบที่ตัวเองมีอยู่ด้วย (สุริย์พร และ กมลพรรณ พันธ์พิ้ง, 2558, น. 10); (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชคนานุกุล, 2555, น. 327); (บุศกร กาศมณี, 2552, น. 86-92); (สุภาภรณ์ อธิษฏมงคล, 2552, น. 199)

ในกระบวนการช่วยเหลือทางจิตใจนั้น การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่นำมาใช้ฟื้นฟูพลังอำนาจให้กับผู้หญิง หรือบุคคลที่มีประสบการณ์ถูกเลือกปฏิบัติ อยู่ภายใต้เงื่อนไขของความไร้อำนาจ หรือถูกกดขี่ทางวัฒนธรรม ระบบโครงสร้าง ความสัมพันธ์ทางสังคม

การเสริมพลังอำนาจเป็นการเปลี่ยนแปลงจากความไร้อำนาจไปสู่การมีอำนาจภายในตน (Gutierrez, Parsons, and Cox, 1998, p. 29) โดยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิด เพิ่มความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงคุณค่าแห่งตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในบุคคล และนำไปสู่การกระทำที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้น (Gutierrez, Parsons, and Cox, 1998, p. 35); (Perkins & Zimmerman, 1995, p. 569) พลังอำนาจภายในจึงเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ซึ่งแนวคิดของอัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) เจ้าของทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกบุคคล (Individual Psychology) ได้กล่าวถึงพลังอำนาจภายในของบุคคลไว้ว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้บุคคลสร้างหรือเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิต จากการที่บุคคลได้ตระหนักถึงพลังอำนาจภายในตนเอง โดยอำนาจภายในของแต่ละคนเกิดขึ้นจากความสามารถในการสร้างสรรค์ซึ่งอยู่ภายใน ซึ่งเป็นพลังขับเคลื่อนที่มีอิทธิพลต่อศักยภาพและตัวตนทั้งหมด นำไปสู่การสร้างแบบแผนชีวิตที่เปี่ยมความหมาย (Chandler, 1991, p. 222-223; Citing Adler, 1964)

พลังอำนาจภายในยังเป็นเป้าหมายสำคัญในการเสริมศักยภาพประชากรกลุ่มเปราะบาง อาทิ ผู้หญิง เด็ก ในบริบทของการให้คำปรึกษาชุมชน (Community Counseling) โดยเฉพาะใน ระยะเปลี่ยนผ่านของชีวิต อาทิ การกลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (Lewis, Lewis, Daniels, and D'Andrea, 2003, p. 95-96) และเป็นเป้าหมายหนึ่งของการให้คำปรึกษาแนวสตรีนิยม (Feminist Counseling) ที่จะส่งเสริมให้ผู้หญิงได้ตั้งอำนาจภายในตนเอง เพื่อปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากการหลอหลอมบทบาททางเพศในสังคม (Corey, 2010, p. 460) และโดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาจากการทำงานหารายได้และแยกกันอยู่ที่ยังคงถูกตีตราหรือได้รับทัศนคติในเชิงลบจากสังคม (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 83)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาประสบการณ์ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่ง เพื่อพัฒนาความเข้าใจเบื้องต้น พบว่า พลังอำนาจภายในเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งภายในจิตใจ ความสามารถในการดำรงอยู่อย่างมั่นคง การปรับตัว และการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยพลังอำนาจภายในเป็นปัจจัยที่จะช่วยเสริมพลังแม่เลี้ยงเดี่ยวในการตัดสินใจ หรือการต้องใช้ชีวิตทวนกระแสอุดมการณ์ครอบครัวสมบูรณ์แบบที่ครอบงำอยู่ในสังคม และสร้างตัวตนใหม่เพื่อเปิดพื้นที่สำหรับตัวเองและชีวิตครอบครัวในรูปแบบหนึ่งต่างไปจากเดิม รวมทั้งการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวได้มีพื้นที่ระบายออก ได้รับการดูแลทาง

จิตใจจากคนที่รู้สึกว่ามีใจได้ ในบรรยากาศที่รู้สึกปลอดภัย เผยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้เห็นและเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีส่วนในการยอมรับตนเอง และมีมุมมองที่เข้มแข็งในการมองโลกมากขึ้น

สำหรับการพัฒนากระบวนการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ งานวิจัยและงานวิชาการเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายชิ้น มีข้อเสนอที่ตรงกันว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการเยียวยาทางจิตใจควรเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว (จิรนนท์ พิมถาวร, 2557, น. 96); (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 83) เนื่องจากในปัจจุบันกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเชิงวิชาชีพที่จะช่วยเสริมพลังอำนาจภายในให้แม่เลี้ยงเดี่ยวยังไม่ถูกเปิดพื้นที่มากนัก รวมทั้งยังไม่มีการพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษาสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นการเฉพาะ โดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลางลงมา ซึ่งมีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ ค่อนข้างจำกัด พื้นที่การสนับสนุนทางจิตใจสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอยู่ยังคงอยู่ในกลุ่มเพื่อน จนมีการตั้งคำถามว่า กระบวนการเหล่านั้นจะมีส่วนช่วยชี้ให้เห็นปัญหาระดับลึกเพียงใด หรือยังคงวนเวียนอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้า (สุภาภรณ์ อัญมมงคล, 2552, น.183) ขณะที่ในต่างประเทศมีการใช้เครื่องมือการให้คำปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเสริมพลังผู้หญิง เช่น นำมาใช้สำหรับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยววัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและไม่ได้แต่งงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดการบาดแผลในใจ (Trauma) และเพื่อการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว (Leerlooijer et al., 2013, p. 3)

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหา มีความไม่สบายใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลทางความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ช่วยให้สามารถปรับตัวปรับสมดุลชีวิตได้อย่างปกติสุข และเป็นการช่วยเหลือโดยผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการอบรมในด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีแล้ว (Sharf, 2004, p. 4) การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยามีหลากหลายแนวคิดทฤษฎีที่สอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว อาทิ ทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกบุคคล (Individual Psychological) ของอัลเฟรด แอดเลอร์ ที่มุ่งเน้นการกำหนดชีวิตตนเอง สร้างรูปแบบชีวิตที่มีความหมายของตนเอง ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) ที่มุ่งเน้นอิสระในการตัดสินใจเลือกและสร้างความหมายชีวิต การให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูศักยภาพและอำนาจแนวสตรีนิยม (Feminist Empowerment Counseling) ที่มีเป้าหมายช่วยให้ผู้หญิงตระหนักถึงและใช้อำนาจภายในตนเอง (Corey, 2010, p.460) เป็นต้น

ด้วยความหลากหลายของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนซึ่งมีบริบทชีวิต สภาพปัญหาที่หลากหลาย ซับซ้อน และอาจมีความเฉพาะตนบางอย่าง ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยตระหนักว่า การใช้ทฤษฎีเดียวเพื่ออธิบาย ทำความเข้าใจบุคคล และออกแบบการช่วยเหลือ ไม่เพียงพอสำหรับความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลาย มีสภาพปัญหาที่เฉพาะเจาะจงและซับซ้อน การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่นต่อความต้องการเฉพาะและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละบุคคล (Norcross & Goldfried, 2005, p. 24); (Corey, 2009, p. 450) การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบใหม่ที่มีลักษณะเฉพาะขึ้น สำหรับเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว นอกจากเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนแล้ว ยังเป็นการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ที่สามารถนำไปปรับใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มอื่น หรือกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกัน

ด้วยข้อมูลดังกล่าวทั้งหมด ประกอบกับการที่ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการได้พบแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคน ที่ต่างเศรษฐกิจฐานะ ต่างภูมิภาค ต่างวัฒนธรรม ได้สัมผัสทั้งจุดที่เปราะบาง ขณะเดียวกันก็เห็นความเข้มแข็ง เห็นสภาวะการเคลื่อนไหวทางความคิดและความรู้สึกภายในของผู้หญิง และมองเห็นการพยายามก้าวข้ามกรอบที่ครอบอยู่ รวมทั้งเห็นการก้าวข้ามได้ด้วยพลังความคิดบางอย่างภายในตนเอง จึงจุดประกายให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาและพัฒนา “พลังอำนาจภายใน” ของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเปิดพื้นที่ให้หุ้พลังและคุณค่าภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัดขึ้น ในฐานะความรู้ความจริงจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเอง พร้อมทั้งต้องการสร้างเครื่องมือการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ ที่จะช่วยเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งหมด เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้ตระหนักถึงพลังอำนาจภายในของตนเอง ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เคยถูกปิดซ่อนไว้หรือเลือนหายไปได้กลับคืนมา ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้เข้าถึงศักยภาพอันสูงสุด และนำไปใช้ในการออกแบบชีวิตที่มีคุณค่าความหมายสำหรับตนเอง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ทางเลือก ที่เชื่อว่าความรู้ ความจริง เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น จากการให้ความหมาย การสร้างสรรค์ และการตีความ ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะ และในความจริงที่หลากหลายมีความจริงของคนเล็กๆ ในสังคม ที่อาจต่างจากความจริงชุดใหญ่ของสังคมที่ถูกสร้างขึ้นมาเป็นวาทกรรมหลัก โดยใช้การสร้างทฤษฎีสถานราก (Grounded Theory) เพื่อศึกษาความหมายและคุณลักษณะ “อำนาจภายใน” ของแม่เลี้ยงเดี่ยว จากความเชื่อพื้นฐานว่าอำนาจภายใน เป็นสภาวะที่ดำรงอยู่และถูก สร้างสรรค์ขึ้นภายในบุคคลซึ่งเป็นเจ้าของ

ประสบการณ์ พร้อมๆ กับการใช้เครื่องมือการให้คำปรึกษารายบุคคลในการช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องการเสริมพลังอำนาจภายใน โดยใช้แนวทางการบูรณาการ ที่เน้นการผสมผสานเทคนิคจากหลายทฤษฎี เพื่อพัฒนารูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม สอดคล้อง และเป็นประโยชน์ในการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

คำถามในการวิจัย

ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยเป็นอย่างไร และกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคลที่จะช่วยเสริมพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวควรเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยไว้ดังนี้

1. ศึกษาความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย
2. สร้างกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ด้านจิตวิทยาในแนวคิดเกี่ยวกับ “พลังอำนาจภายใน” ที่จะช่วยเผยให้เห็นสภาวะของอำนาจภายในอันเป็นพลังด้านบวกที่ดำรงอยู่และเคลื่อนไหวภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย เป็นการยืนยันถึงความเชื่อต่อคุณค่าจริงแท้ภายในตัวบุคคล ว่าแม่ท่ามกลาง การถูกกดทับจากสถานการณ์ในชีวิตและประสบการณ์ทางจิตใจที่หนักหน่วง แต่ยังคงมี “พลังอำนาจภายใน” ที่เป็นพลังเชิงสร้างสรรค์ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเข้าถึงศักยภาพภายในตนเอง สร้างคุณค่าความหมายในชีวิตอย่างเป็นอิสระได้ ในขณะที่เดียวกันงานวิจัยนี้ยังเป็นการสร้างรูปแบบของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งจะเป็นการเปิดมุมมองใหม่ต่อการให้คำปรึกษาทางจิตใจ ที่เป็นสัมพันธภาพแบบเกื้อกูลเท่าเทียม เอื้ออำนวยต่อการเติบโตของบุคคล เป็นพื้นที่เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีคุณค่าในชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว พร้อมทั้งเป็นการเปิดพื้นที่สำหรับศาสตร์และศิลป์ของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการที่สามารถออกแบบได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับประชากรกลุ่มเฉพาะให้ได้เป็นที่ประจักษ์และได้รับการยอมรับในสังคมมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้กำหนดขอบเขตเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยการสร้างทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) เพื่อเข้าใจความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุระหว่าง 22-45 ปี ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบหลักในครอบครัว และทำหน้าที่ดูแลบุตรที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพัง ผ่านประสบการณ์ชีวิตการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่ต่ำกว่า 3 ปี จากสาเหตุการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การตัดสินใจเลิกอยู่ด้วยกัน การตั้งครภักโดยไม่พร้อม หรือสาเหตุอื่น เน้นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงมา ซึ่งเป็นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่น้อยกว่า

การเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) เป็นการเลือกกลุ่มเป้าหมายในทางทฤษฎี (Theoretical Sampling) โดยพิจารณาจากแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มของพลังอำนาจภายในที่สูง ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวมาสู่จุดที่มีความมั่นคงในระดับหนึ่งหรือผ่านจุดที่วิกฤตได้ มีความสามารถในการยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป มีประสบการณ์ทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีความรู้สึกและมุมมองเชิงบวก รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคและความท้าทายในชีวิต เป็นอิสระจากความคาดหวังและข้อกำหนดของสังคม รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความพร้อมจะบอกเล่าประสบการณ์ชีวิตและสภาวะทางจิตใจ โดยใช้วิธีการบอกต่อ (Snow Ball) ในการค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลัก และเริ่มต้นค้นหาจากองค์กรหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้หญิงและแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากผู้วิจัยได้รับการแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว จึงติดต่อเพื่อการสัมภาษณ์เบื้องต้น ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

ทั้งนี้ในระหว่างกระบวนการศึกษาในส่วนที่ 1 ผู้วิจัยพบแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มของพลังอำนาจภายในต่ำในบางด้าน หรือต้องการฟื้นฟูพลังอำนาจภายใน และมีความสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้วิจัยได้มีการประสานติดตามเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในในส่วนที่ 2 โดยผู้วิจัยเริ่มต้นออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายหลังจากเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักไประยะหนึ่งจนเริ่มได้กรอบมโนทัศน์เบื้องต้นเรื่องความหมายและอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ในส่วนที่ 2 เป็นผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน นอกจากนี้มีคุณสมบัติเบื้องต้นเหมือนกับกลุ่มเป้าหมายในส่วนที่ 1 แล้ว ยังมีคุณลักษณะที่แตกต่างเพิ่มเติมคือเป็นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาอย่างน้อย 6 เดือน ที่มีแนวโน้มของพลังอำนาจภายในต่ำ โดยครอบคลุมถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่ระหว่างการเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจ หรืออยู่ในสภาวะของความไม่สมดุล ยังไม่สามารถยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป มีความคิดและความรู้สึกในด้านลบ ไม่รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขาดพลังใจในชีวิต และต้องการฟื้นฟูพลังอำนาจภายในตนเอง โดยเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สมัครใจ และพร้อมเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดกระบวนการ ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้พบจากการศึกษาในส่วนที่ 1 และผู้วิจัยยังมีการค้นหากลุ่มเป้าหมายเพิ่มเติมจากหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้หญิงและแม่เลี้ยงเดี่ยว

นิยามศัพท์เฉพาะ

พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ ความสามารถที่อยู่ภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในการกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระ ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือบุคคลอื่น มีความมุ่งมั่นอย่างสูงเพื่อรับผิดชอบพึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัว พยายามเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบาก ผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง มุมมองด้านบวก ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

คุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน ประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้

1. **การรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง** คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเอง จากการผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้ การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่หรือแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคม การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว และการเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้ หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการจัดการปัญหาได้ สามารถผ่านเรื่องที่ยากได้ หาเลี้ยงครอบครัวได้ เพราะเคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อนในวัยเด็ก หรือผ่านการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมาหลายครั้ง

1.2 การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่ หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้จากการเรียนรู้จากตัวอย่างของแม่ที่เป็นผู้นำครอบครัว เลี้ยงลูกหลายคนด้วยตัวคนเดียวได้ หรือตัวอย่างของแม่เลี้ยงเดี่ยวในครอบครัวและในสังคม

1.3 การได้รับยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเอง จากการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ผ่านคำชื่นชม การยกย่องให้เป็นต้นแบบในสถานะที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

1.4 การเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวเชื่อความสามารถในตนเองว่าสามารถพึ่งพาตนเองได้ จัดการปัญหาได้ ทำหน้าที่ในครอบครัวเพียงคนเดียวได้โดยพึ่งพาคนอื่นน้อยที่สุด หลังจากผ่านประสบการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวในครั้งแรกมาได้

2. การยอมรับและตระหนักในตนเอง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง คิดพึ่งพาตนเองให้ได้ก่อนคิดพึ่งพาคนอื่น และเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง โดยมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 การยอมรับตนเอง หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง ทั้งการเป็นแม่คนเดียว การที่ถูกไม่มีพ่อ ภาระที่มากขึ้น การยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว สามารถมีความพอใจในชีวิตและมีความสุขในแบบของตัวเอง

2.2 การคิดพึ่งตนเองให้ได้ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวคิดตั้งใจพึ่งพาตนเองก่อนพึ่งพาคนอื่นหรือสิ่งอื่น รวมทั้งลดการพึ่งพาคนอื่นลง ซึ่งทำให้ชีวิตเป็นอิสระได้มากขึ้น

2.3 การเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเห็นคุณค่าในตนเองและตระหนักว่าตนเองมีศักดิ์ศรี

3. มุมมองด้านบวก คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมองเห็นแง่บวกที่ดีที่สร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต และมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมีมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ในชีวิต มองเห็นแง่บวกที่ดี มองอย่างมีความหวัง และมองด้านบวก เช่น การเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก ทุกเรื่องผ่านได้ ไม่มองว่าเป็นปัญหายาก มองเห็นความโชคดีท่ามกลางความลำบาก จดจำแง่บวกที่ดี มองถูกเป็นของขวัญ สิ่งเติมเต็ม และพลังชีวิต

3.2 การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถชื่นชมและขอบคุณต่อบางคนและบางสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าความหมาย ขอบคุณประสบการณ์ทั้งดีและร้ายว่ามีส่วนสร้างความเป็นตัวเอง รวมทั้งการมีมุมมองด้านบวกที่สร้างความหมายให้ชีวิต

3.3 ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ ยอมรับทั้งความทุกข์ความสุข ความไม่แน่นอนของชีวิต โดยตระหนักว่าสามารถกำหนดทุกข์หรือสุขในชีวิตได้ด้วยตัวเอง

4. การกำหนดชีวิตตัวเอง คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกและกระทำการสิ่งใดด้วยตัวเองอย่างเป็นอิสระ กำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง มีความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ และสามารถจัดการปัญหาเพื่อไปสู่เป้าหมาย โดยมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

4.1 การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและยอมรับผลจากการเลือก หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถตัดสินใจอย่างเด็ดขาดโดยไม่ลังเล จากความต้องการภายในของตัวเอง สอดคล้องเหมาะสมกับตัวเอง และยอมรับผลที่จะตามมาโดยไม่โทษคนอื่น

4.2 กำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวมุ่งมั่นเป้าหมายเพื่ออนาคตของลูก เป้าหมายที่เป็นไปได้จริง เพื่อความอยู่รอดของครอบครัว

4.3 ความมุ่งมั่นกระทำด้วยใจสู้ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวกระทำทุกอย่างเพื่อความอยู่รอด โดยลงมือทำอย่างพากเพียร ไม่ท้อ คิดสู้ จัดการปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค มีการพูดเสริมแรงตนเอง

4.4 ความสามารถในการจัดการปัญหา หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถกระทำการอย่างมีเป้าหมาย วางแผนชีวิตอย่างรอบคอบ และลงมือทำตามแผนอย่างค่อนข้างเคร่งครัด

5. การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม จากครอบครัว คนใกล้ชิด แหล่งช่วยเหลือในสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง

5.1 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่มีอยู่ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็น เปิดรับ และสัมผัสการสนับสนุนทางจิตใจ ทั้งความรักและการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว เพื่อนที่เข้าใจและมีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน และคนอื่นๆ ที่ช่วยให้ได้รับความเข้าใจ รู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว และมีพลังชีวิต ทั้งในรูปแบบการรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา ฯลฯ ทั้งการเจอกันแบบพบหน้า หรือสื่อสารออนไลน์

5.2 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนด้านการเงินและการช่วยเหลือเกื้อกูลต่างๆ เช่น การช่วยดูแลลูก การช่วยหางาน หารายได้พิเศษ ฯลฯ จากครอบครัว เครือญาติ เพื่อน มูลนิธิหรือแหล่งช่วยเหลืออื่นที่เข้ามาช่วยแบ่งเบาในขณะที่ยากลำบาก โดยส่วนหนึ่งมาจากความพยายามช่วยเหลือตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวเองที่พิสูจน์ตัวเองจนคนอื่นเห็นความตั้งใจจริงและให้การสนับสนุน

5.3 การมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงความรู้และข้อมูล หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง ทั้งการหาวิชาชีพติดตัว การเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งจากหนังสือที่ให้แง่คิด ความรู้ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ การอบรม เป็นต้น

แม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ผู้หญิงอายุระหว่าง 22-45 ปี เป็นผู้รับผิดชอบหลักในครอบครัวและดูแลบุตรที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพัง จากสาเหตุการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การตัดสินใจเลิกอยู่ด้วยกัน การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม หรือสาเหตุอื่น ซึ่งสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่ยังใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันโดยที่คู่ไม่ได้ร่วมรับผิดชอบครอบครัว และแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจอาศัยอยู่แยกต่างหากหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะครอบครัวขยายได้ แต่ต้องไม่มีการอยู่กินฉันสามี-ภรรยา ในกลุ่มเป้าหมายส่วนที่ 1 กำหนดให้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูง ผ่านประสบการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่ต่ำกว่า 3 ปี และในกลุ่มเป้าหมายส่วนที่ 2 กำหนดให้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านประสบการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ที่กำลังเผชิญวิกฤตทางจิตใจ

ทั้งนี้ ในการวิจัยเน้นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงมา ซึ่งมีแนวโน้มได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย พิจารณาจากรายได้ การประกอบอาชีพ และที่อยู่อาศัย อาทิ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นแรงงานนอกระบบหรือทำงานรับจ้าง มีรายได้ระดับปานกลางลงมา¹ หรือเป็นคนต่างจังหวัดที่เข้ามาทำงานในเมือง หรืออยู่ในชุมชนแออัด อย่างไม่อย่างหนึ่ง โดยเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสามีและญาติ หรือได้รับการช่วยเหลือเพียงบางส่วน

การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง กระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาและแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็น

¹ กำหนดจากรายได้ตามอัตราค่าแรงขั้นต่ำของประเทศ และ ระดับรายได้เฉลี่ยต่อหัวประชากรในพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑล ปี 2557 ของสำนักสถิติแห่งชาติ คือ มีรายได้อยู่ระหว่าง 9,000 - 32,253 บาทต่อเดือน

ผู้รับคำปรึกษา มีเป้าหมายเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่ระหว่างการเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจ หรืออยู่ในสภาวะของความไม่สมดุล ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยมุ่งเอื้ออำนวยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดการยอมรับและตระหนักในตนเอง มีการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง มีมุมมองด้านบวก สามารถกำหนดชีวิตตนเอง และสามารถมองเห็นและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม กระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก โดยบูรณาการเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจาก 8 แนวคิดทฤษฎี ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ รู้สึกอบอุ่น เปิดเผยตนเอง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ (1) ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด และ (2) ทฤษฎีแอดเลอร์ โดยใช้ทักษะการสัมภาษณ์แบบอัตนัย รวมทั้งใช้ทักษะการสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นทำความเข้าใจสภาพปัญหาอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับในตนเอง เสริมพลังให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมองเห็นมุมมองในตนเอง รับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง มีมุมมองด้านบวก สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าความหมาย รวมทั้งมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม กระบวนการในขั้นนี้ดำเนินการต่อเนื่องหลายครั้ง ตามสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาของแต่ละคน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนา คุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ดังนี้

(1) ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด และทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาอื่น ๆ

(2) ทฤษฎีแอดเลอร์ ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบอัตนัยประสบการณ์วัยเด็ก และการให้กำลังใจ

(3) ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพุดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก และการค้นหาความหมายชีวิตด้วยภาพสะท้อนจากคนอื่น และเทคนิคการปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก

(4) ทฤษฎีซาเทียร์ ใช้เทคนิคการอุปมาอุปไมย และการสำรวจภูเขาน้ำแข็งโดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์

(5) ทฤษฎีเกสตัลท์ ใช้เทคนิคการสัมผัสกับความรู้สึก และการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการจัดการสิ่งที่ค้างค้ำ (Unfinished business)

(6) ทฤษฎีมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ใช้เทคนิคคำถามมาตรวัด (Scaling Question) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) และคำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต

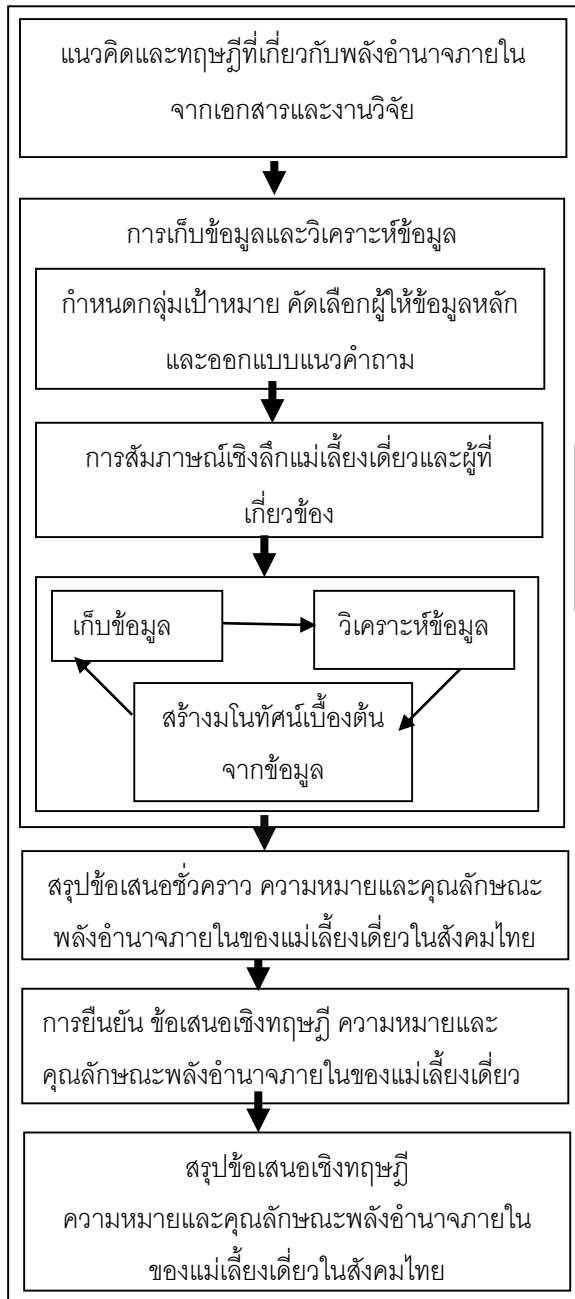
(7) ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ (Modeling) และการจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management)

(8) ทฤษฎีพฤติกรรมกรรผู้คิด ใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring)

ชั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้รับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ ที่มีความหมายสำหรับชีวิต สามารถนำสิ่งที่ได้ค้นพบโดยเฉพาะการตระหนักรู้ในความสามารถและพลังอำนาจภายในตนเองไปสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคงภายในที่มากขึ้น รวมทั้งเป็นการติดตามผล การประเมินกระบวนการ และการยุติการให้คำปรึกษา โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา

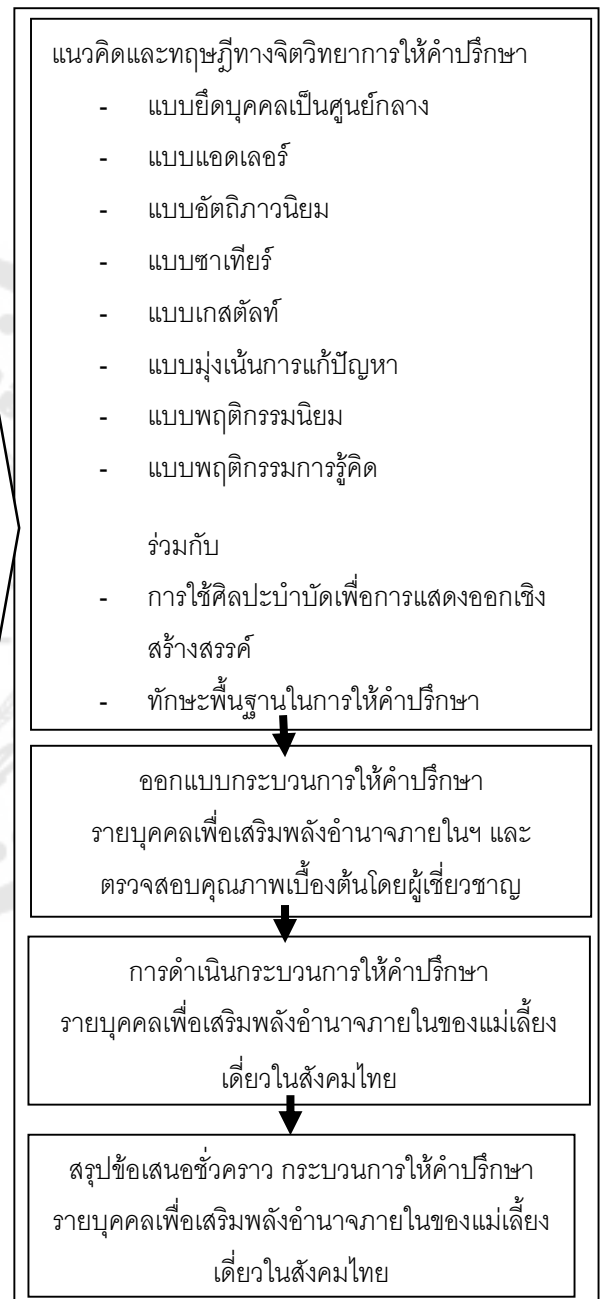
ส่วนที่ 1

การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจ
ภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยการสร้าง
ทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory)



ส่วนที่ 2

การพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษา
รายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลัง
อำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย



ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของ
แม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย” ต้องการศึกษาคำหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นพลังด้านบวกภายในตัวบุคคล ที่จะทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีพลังสร้างสรรค์ชีวิตที่มีความหมายของตนเองอย่างเป็นอิสระ พร้อมทั้งต้องการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความเข้าใจและพัฒนากรอบแนวคิดเบื้องต้น ครอบคลุมเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ปรากฏการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว

- 1.1 ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
- 1.2 สาเหตุของการเข้าสู่การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
- 1.3 วาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย
- 1.4 สภาพปัญหาและการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว

2. พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

- 2.1 ความสำคัญของพลังอำนาจภายใน
- 2.2 ความหมายของพลังอำนาจภายในและตัวแปรที่ใกล้เคียง
- 2.3 คุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน
- 2.4 การเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

3. การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน

- 3.1 การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling)
- 3.2 แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling)
- 3.3 แนวคิดและทฤษฎีด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
 - 3.3.1 การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.3.2 การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์
 - 3.3.3 การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม
 - 3.3.4 การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์
 - 3.3.5 การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
 - 3.3.6 การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา

3.3.7 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

3.3.8 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้จัก

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.ปรากฏการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากการพัฒนาด้านต่างๆ ของสังคมโลกผ่านกระบวนการโลกาภิวัตน์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมและโครงสร้างของสถาบันครอบครัว ทำให้ครอบครัวขยายลดลง (ร้อยละ 35.7) และครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น (ร้อยละ 49.8) รูปแบบหนึ่งของครอบครัวเดี่ยวที่เพิ่มขึ้นคือ “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” (Single Families) หรือครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่ดูแลลูกเพียงคนเดียว ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นทั้งในประเทศไทยและในหลายประเทศทั่วโลกโดยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว สาเหตุหลักของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาจากการหย่าร้าง การแยกทางที่มีมากขึ้น และการเสียชีวิตของคู่ รวมทั้งจากสาเหตุอื่นๆ ในปัจจุบันหลายภาคส่วนเริ่มให้ความสำคัญกับปรากฏการณ์ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น ในฐานะกลุ่มครอบครัวลักษณะพิเศษ ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกับครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่น และครอบครัวผู้สูงอายุดูแลเด็กเล็ก ซึ่งมีแนวโน้มถูกทำให้เป็นชายขอบและเผชิญความไม่เป็นธรรมในสังคม รวมทั้งมีสถานะเปราะบางที่ต้องการการดูแลจากสังคมไทยมากขึ้น (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพื้ง, 2558, น. 11); (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ ไชยธรรมาบุญกุล, 2555, น. 319-340); (อรทัย อาจอ่ำ, 2552, น.166); (Kong & Kim , 2015, p. 188); (Harris, 2013, p. 386); (Mather, 2010, p. 1); (Hershenson, Power, and Waldo, 2003, p.185-186); (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 79-87)

1.1 ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (Single Parent Family)

ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีเอกสารและงานวิจัยที่อธิบายไว้จำนวนหนึ่ง ทั้งแบบที่ให้ คำจำกัดความอย่างสั้น การให้ความหมายแบบกว้าง และการให้ความหมายที่มีรายละเอียดเฉพาะเจาะจงลงไป ส่วนใหญ่มีความหมายที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ในคำอธิบายที่สอดคล้องกันพูดถึง ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่าหมายถึง *ครอบครัวที่สมาชิกหลักประกอบด้วยแม่หรือพ่อเพียงคนเดียว อาศัยอยู่กับบุตรอย่างน้อย 1 คน ที่อายุไม่เกิน 18 ปี โดยมีสาเหตุมาจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียชีวิต หย่าร้าง แยกกันอยู่ ละทิ้ง ตัดสินใจเลิกอยู่ด้วยกัน อพยพย้ายถิ่น หรือมีปัญหาอื่น ที่ทำให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดต้องรับผิดชอบทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรเพียงผู้เดียว โดยพ่อหรือแม่ อาจอาศัยอยู่แยกต่างหาก หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นลักษณะครอบครัวขยายได้ แต่ต้องไม่มี*

การอยู่กินฉันสามี-ภรรยา ระหว่างแม่และพ่อ (สุรียพร และ กมลพรรณ พันพืง, 2558, น. 7); (พัชชา เจิงกลิ่นจันทร์, 2558, น. 29-30); (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชคธนาบุญกุล, 2555, น. 321); (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554, น. 5); (บุษกร กาสมณี, 2552, น. 83; อ้างถึงใน คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, 2537)

ในเรื่องอายุของบุตรที่จะนับเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีบางคนนับอายุบุตรถึง 20 ปี (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชคธนาบุญกุล, 2555, น. 321) หรือจนถึงอายุไม่เกิน 25 ปี ก็นับเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้ หากเป็นกรณีที่บุตรยังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยหรือชั้นอุดมศึกษา (สุรียพร พันพืง และ กมลพรรณ พันพืง, 2558, น. 7) และมีการขยายความเพิ่มเติมว่า ความเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบุตรมีอายุเกินกว่าที่กำหนด หรือเมื่อพ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ นอกจากนี้ยังมีการอธิบายถึงการเข้าสู่สถานะแม่เลี้ยงเดี่ยวว่า ไม่ได้เริ่มต้นนับตั้งแต่มีการยุติการสมรสทางกฎหมาย แม้ในขณะยังคงสถานะการสมรสอยู่ แต่หากมีการทอดทิ้ง แยกกันอยู่ ที่ต้องให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดูแลบุตรเพียงลำพัง ก็นับว่าเป็นครอบครัวแบบเลี้ยงเดี่ยวได้ โดยยังไม่ได้สิ้นสุดความสัมพันธ์ทางกฎหมาย (บุษกร กาสมณี, 2552, น. 84; อ้างถึงใน อารีญา จินมหันต์, 2552) แหล่งข้อมูลส่วนหนึ่งขยายนิยามครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแบบกว้างมากขึ้น คือ “นับว่าครอบครัวซึ่งบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน เนื่องจากการทำงานหรือการศึกษาทำให้ต้องแยกกันอยู่ ก็ถือว่าเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเช่นกัน” (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 79)

สรุปความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่พ่อหรือแม่เป็นสมาชิกหลักของครอบครัวและดูแลลูกที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพัง โดยปราศจากความช่วยเหลือจากคู่ของตน ทั้งมาจากการตัดสินใจแยกทาง การหย่าร้าง การละทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การอพยพย้ายถิ่น หรือตัดสินใจเลิกอยู่ด้วยกัน หรือสาเหตุอื่น โดยแม่หรือพ่อคนเดียวอาจอาศัยอยู่แยกต่างหากหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นลักษณะครอบครัวขยายได้ แต่ต้องไม่มีการอยู่กินฉันสามี-ภรรยา ทั้งนี้สถานะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในสถานะการสมรส หรือในขณะยังใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันโดยไม่สมรส หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีการทอดทิ้งหรือไม่ร่วมรับผิดชอบครอบครัว

1.2 การก้าวสู่ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

การสิ้นสุดชีวิตคู่และก้าวเข้าสู่สถานะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นค่อนข้างมีสาเหตุที่หลากหลาย งานวิจัยส่วนใหญ่ระบุสาเหตุหลักว่ามาจากการหย่าร้าง การแยกทาง การทอดทิ้ง และการเสียชีวิตของคู่ (สุรียพร และ กมลพรรณ พันพืง, 2552, น. 140); (กมลชนก ขำสุวรรณ และ

บุรเทพ โชคธนานุกูล, 2555, น. 327) ซึ่งในเรื่องการหย่าร้างที่สูงขึ้นจะเห็นตัวเลขได้ชัดเจนทั้งในประเทศไทยและในหลายประเทศ (Harris, 2013, p. 386); (Kong & Kim, 2015, p. 189) ส่วนการแยกกันอยู่นั้นมีงานวิชาการบางส่วนที่ระบุว่ามีส่วนมากกว่าการหย่าร้าง (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2558) ซึ่งอาจรวมถึงกรณีการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจของกลุ่มวัยรุ่น หรือมารดานอกสมรส มีข้อมูลที่สอดคล้องกันจากประเทศออสเตรเลีย ที่พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุระหว่าง 15 – 29 ปี ร้อยละ 71 ไม่เคยมีการแต่งงานมาก่อน (Arndt, 2009: Online) สำหรับสาเหตุการเสียชีวิตของคู่ มีข้อมูลว่าพบมากกว่าสาเหตุจากการหย่าร้าง โดยเฉพาะในบางพื้นที่ คือภาคใต้ของประเทศไทย ที่ผู้ชายเสียชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง และภาคเหนือของประเทศไทย ที่มีแนวโน้มว่าเสียชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 79)

นอกจากนี้ ยังมาจากสาเหตุอื่นๆ คือ การที่แม่รับเด็กมาเลี้ยง หรือเลี้ยงบุตรที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีเพื่อให้กำเนิด การหนีจากคู่สมรสเนื่องจากความรุนแรงในครอบครัว การที่แม่เป็นภรรยาน้อย การที่ฝ่ายชายไม่ทำหน้าที่รับผิดชอบครอบครัว ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากภัยธรรมชาติ (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันธ์ิ่ง, 2552, น. 140); (บุศกร กาศมณี, 2552, น. 85-91) การที่คู่สมรสต้องอยู่ในเรือนจำ หรือทั้งพ่อหรือแม่อยู่ในเรือนจำ รวมทั้งกรณีการหายไปของพ่อหรือแม่ (Absent Father or Mother) โดยสภาวะความเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอาจมีลักษณะที่หลากหลายในเวลาพร้อมๆ กัน เช่น อาจเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เป็นพ่อแม่วัยรุ่น ที่เริ่มต้นครอบครัวจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีการกระทำความรุนแรงในครอบครัว มีการแยกทาง หรือหย่าร้าง และมีการส่งบุตรไปอยู่กับปู่ย่าตายาย จนกลายเป็นครอบครัวเว้ากลาง ที่หลานอยู่กับผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งสภาวะของครอบครัวมีการเลื่อนไหล แปรเปลี่ยน และไม่ได้คงอยู่นิ่ง

อีกลักษณะหนึ่งของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ปู่ย่าตายายต้องทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ของหลาน (Harris, 2013, p.386; Citing Dphil & Luicheva, 2010) มีมากขึ้นในหลายภูมิภาคของประเทศไทย โดยเชื่อมโยงกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและการอพยพแรงงาน เช่น จากการศึกษาครอบครัวแรงงานอพยพในภาคอีสานตอนบน ของ คาน จันที และคณะ (2550) พบว่าผู้หญิงแรงงานจากต่างจังหวัดเมื่อตั้งครรภ์ ถูกบีบด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ จึงต้องส่งลูกไปให้พ่อแม่ที่ต่างจังหวัดดูแล เด็กเติบโตมากับคนแก่ จนเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น หลายคนมีคู่วัยหรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทำให้เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุต้องดูแลต่อเนื่อง ลักษณะนี้นับเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอีกรูปแบบหนึ่ง เช่น คำที่กล่าวว่า “เด็กน้อยได้กิน ผู้เฒ่ามีลูก” (อรทัย อาจอ่ำ, 2552, น. 168)

ภาพสะท้อนนี้เกิดขึ้นทั้งในชุมชนชนบทและชุมชนคนจนเมือง ภาคประชาสังคมที่ทำงานกับชุมชนคนจนเมืองแถบปริมณฑลแห่งหนึ่งให้ข้อมูลว่า มีกรณีผู้หญิงสูงวัยที่ต้องทำหน้าที่ดูแลหลานที่ถูกทิ้งไว้ให้ เนื่องจากพ่อแม่ของหลานทอดทิ้งไป หรือพ่อแม่ติดอยู่ในเรือนจำจากคดียาเสพติด บางกรณีผู้หญิงถูกจับขณะตั้งครรภ์ หลังคลอดลูกกระยะหนึ่งต้องส่งกลับมาให้แม่ที่อยู่ในชุมชนเลี้ยงจนกว่าจะออกจากเรือนจำ เป็นต้น

1.3 วาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

แม้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยจะมีมาแต่อดีต และเริ่มมีมากขึ้นในปัจจุบัน แต่มุมมองคนทั่วไปในสังคมยังติดภาพครอบครัวสมบูรณรูปแบบพ่อแม่ลูก ขณะที่พ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียวยังถูกมองว่าเป็นความไม่สมบูรณ์ และยังมีมุมมองที่หลากหลายต่อครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีทั้งในแง่มุมมองเชิงบวก ที่เห็นอกเห็นใจและเชิดชูความเข้มแข็งของการเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง และมุมมองเชิงลบที่มองว่าไม่สามารถดำรงความสัมพันธ์แบบครอบครัวปกติได้ ทักษะของสังคมไทยที่มีต่อครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละกลุ่มก็แตกต่างกันด้วย (กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชคธนานุกูล, 2558, น. 57) โดยมุมมองเรื่องเพศสภาพ บทบาทชาย-หญิงในสังคมไทยบางประการ ยังคงเป็นปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความรู้สึกด้อยคุณค่า ทำให้มีผู้ที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ต้องการเปิดเผยตัว หลบซ่อนจากทัศนคติเชิงลบในสังคม อาทิ “แม่หม้ายมาสูมหัวกัน” “ครอบครัวมีปัญหา” “ครอบครัวล่มสลาย” (สุรียพร และกมลพรรณ พันพึ้ง, 2558, น. 12)

ข้อมูลจากงานวิจัยของ บุษกร กาศมณี (2552, น. 74-103) เรื่องวาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย (The Discourse Of Single Motherhood In Thailand) ที่ได้ศึกษาวาทกรรมของ “แม่เลี้ยงเดี่ยว” จากงานวิจัยและบทความทางวิชาการในระยะ 3 ทศวรรษ (พ.ศ.2520 – 2550) เพื่อศึกษาว่าสังคมมีการสร้างชุดความคิดและความเข้าใจตลอดจนการสร้างความหมายเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างไรบ้าง ค้นพบข้อสรุปวาทกรรมที่กล่าวถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบ่งออกเป็นได้ 3 กลุ่ม คือ

1.แม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะ “คนพร่องที่ต้องการความช่วยเหลือ” โดยงานศึกษาในกลุ่มนี้มีท่าทีมองว่าแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นกลุ่มที่อ่อนแอ เพราะบาง มีปัญหา ไม่มีศักยภาพเลี้ยงตัวเองได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาการดูแลลูกในอนาคต เช่น ลูกขาดตัวแบบที่ดี ลูกมีปมด้อย เป็นต้น วาทกรรมนี้อยู่บนฐานคิดที่เชื่อว่าครอบครัวที่สมบูรณ์ต้องประกอบด้วยพ่อแม่ลูก ซึ่งเป็นแรงกดดันจากสังคมที่คาดหวังให้ผู้หญิงเป็น “เมียที่ดี” และ “แม่ที่ดี” การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวถูกมองว่า “เป็นการเบี่ยงเบน” ไปจากมาตรฐานความเป็นแม่ที่ดี ไม่สามารถดำรงชีวิตครอบครัวแบบเป็นปกติ

ไว้ได้ ถูกมองว่าเป็นคนขาดพร่อง และการมีครอบครัวที่แตกแยก ถูกมองอย่างเหมารวมว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม

2. วาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวแบบ “โดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย” งานศึกษากลุ่มนี้ยอมรับแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะปัจเจกบุคคล เป็นผู้กระทำการที่มีความสามารถในตัวเอง เข้มแข็งสามารถรวมตัวกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีการช่วยเหลือจากภายนอกที่มุ่งเน้นการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะเครือข่ายซึ่งจะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำเนินชีวิตของตนเองและลูกได้ วาทกรรมนี้มองถึงหนทาง วิธีการ แหล่งสนับสนุนที่แม่เลี้ยงเดี่ยวจะสามารถประคองตนในสังคมแบบพ่อแม่ลูกได้ ด้วยความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ เพื่อบรรเทาสภาพปัญหาที่ต้องเผชิญ เช่น ครอบครัวเดิม เครือญาติ การให้ที่อยู่ การให้ค่าปรึกษา การพึ่งพิงทางใจ การสนับสนุนด้านการเงิน รวมทั้งการเข้ามาช่วยเหลือของหน่วยงานภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน ชุมชน และกลุ่มเครือข่ายต่างๆ

3. กลุ่มสุดท้ายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะ “นักสู้ผู้ไม่ยอมจำนน” น้ำเสียงและท่าทีของงานศึกษาในกลุ่มนี้ค่อนข้างมีมุมมองในเชิงบวกต่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นการพยายามทำความเข้าใจถึงสภาวะการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะต้องผ่านกระบวนการอันซับซ้อนหลายประการ นับตั้งแต่การก่อตัวของปัญหา ไปถึงการยอมรับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง โดยมองแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้หญิงที่มีลักษณะของผู้กระทำการที่เข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา สามารถฟันฝ่าความยากลำบากและยืนหยัดเพื่อตนเองและลูกได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีผู้หญิงอีกจำนวนหนึ่งที่เป็นฝ่ายเลือกจะก้าวข้ามเข้าสู่ภาวะความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยตัวเอง โดยรู้ดีว่าจะได้รับความกดดันอย่างไรจากการไม่ทำตามความคาดหวังของสังคม และมองว่าผู้หญิงกลุ่มนี้เป็นบุคคลที่มีเรื่องเล่าในชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้ จากงานวิจัยที่ศึกษาในเรื่องแม่เลี้ยงเดี่ยว ของกมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชคธนานุกูล (2555, น. 328-331) ยังมีการแบ่งกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวตามคุณลักษณะที่พบเป็น 3 กลุ่มเช่นกัน คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่เปราะบาง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่เข้มแข็ง และแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นนักสู้

แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่เปราะบาง หมายถึง กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เผชิญกับปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลัก เนื่องจากมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีอยู่ก่อนแล้ว และยังคงแบ่งเวลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร ทำให้โอกาสเข้าสู่การจ้างงานในระบบที่มีค่าจ้างสูงเป็นไปได้น้อย และส่วนใหญ่ฝ่ายชายไม่ได้ช่วยส่งค่าเลี้ยงดู

แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่เข้มแข็ง หมายถึง กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความสามารถพึ่งพา ไม่ผูกติดกับความเชื่อที่ว่าผู้ชายเป็นผู้หาเลี้ยงหลักของครอบครัว โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจากเครือข่ายและเครือข่ายเพื่อน ทั้งในด้านการงานและการดูแลบุตร ทำให้มีเวลาไปจัดการกับมิติทางเศรษฐกิจ และมีทางเลือกในการแก้ปัญหาต่างๆ

แม่เลี้ยงเดี่ยวนักสู้ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวที่รวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และการจัดการปัญหา มีการสร้างภาคีเครือข่ายและตั้งกองทุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งได้มีส่วนเติมเต็มสวัสดิการภาครัฐที่ยังมีช่องว่าง ทำให้สามารถจัดการปัญหาต่างๆได้มากขึ้น

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยมีมุมมองต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวใกล้เคียงกับวาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่ 3 คือ “นักสู้ผู้ไม่ยอมจำนน” เน้นที่ประสบการณ์และสภาวะภายในจิตใจ โดยมีมุมมองว่า ผู้หญิงแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ไม่ว่าจะเผชิญสถานการณ์ภายนอกที่กระทำ กดทับ และมีประสบการณ์ทางจิตใจที่หนักหน่วงสักเพียงใด แต่ก็ยังคงมีสภาวะของความมั่นคงภายในจิตใจ มีความสามารถในการเข้าถึงและดึงพลังอำนาจหรือศักยภาพจากภายในตนเองออกมา ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด การปรับมุมมองเชิงบวก การตระหนักถึงคุณค่าแท้และจุดแข็งในตัวเอง เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายให้กับชีวิตตัวเองและครอบครัว สร้างเรื่องราวและตัวตนใหม่จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความพร้อมทางจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างเป็นอิสระ

1.4 สภาพปัญหา ผลกระทบ และการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว

การที่ครอบครัวต้องเผชิญวิกฤติในระยะเวลาหนึ่ง ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนต้องประสบกับความยากลำบากในการใช้ชีวิต ซึ่งปัญหาที่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญมีความหลากหลาย ซับซ้อน และอาจมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปสภาพปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ 4 ด้าน คือ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบในด้านสังคม ซึ่งรวมถึงการเลี้ยงดูบุตรที่เหมาะสม ที่อยู่อาศัย และสุขภาพ สุดท้าย คือ ผลกระทบในมิติวัฒนธรรม

1.4.1 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ

ประเด็นปัจจัยทางเศรษฐกิจ นับเป็นปัญหาสำคัญและเห็นผลกระทบที่ชัดเจนจากการที่ครอบครัวมีผู้หารายได้หลักเพียงคนเดียว ส่งผลให้รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายในครอบครัว ทำให้เกิดภาวะความยากจน ฐานะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำและความยากจนยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ต่ำลงของคนในครอบครัว และส่งผลต่อคุณภาพการดูแลบุตร ทั้งด้านพัฒนาการเด็ก โอกาสในการศึกษา และโอกาสด้านต่างๆ ของบุตร (สุรีย์พร และ กมลพรพรณ พันธ์พึ้ง, 2558, น. 10)

จากการสัมภาษณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว หลายท่านกล่าวถึงเรื่องความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การมีรายได้ที่แน่นอน การบริหารจัดการในครอบครัวอย่างรอบคอบรัดกุม ว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถประคับประคองตัวเองและครอบครัวให้อยู่รอดได้ และมีข้อมูลจากงานวิจัยที่สนับสนุนว่า หัวหน้าครอบครัวที่เป็นผู้หญิงเพียงคนเดียว มีความเปราะบางต่อความยากจนมากกว่าครอบครัวที่หัวหน้าครอบครัวเป็นผู้หญิงที่มีคู่ (กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชคนานุกุล, 2555, น. 326) สอดคล้องกับข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวในญี่ปุ่นที่พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวในญี่ปุ่นมีความยากจนในระดับที่สูงมาก (Raymo, 2014; Citing OECD², 2013)

ความยากจนในครอบครัวทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวเพียงคนเดียวต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงในชีวิต และบีบให้ผู้หญิงต้องดิ้นรนในการหารายได้ให้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่มีงานทำหรือมีรายได้ไม่แน่นอน หรือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เคยแต่เป็นแม่บ้าน ไม่เคยมีประสบการณ์ทำงานมาก่อน มีระดับการศึกษาต่ำ เมื่อภาวะทางเศรษฐกิจบีบให้ต้องหารายได้หลักในครอบครัว จึงประสบความยากลำบากในการหาอาชีพ มีโอกาสได้รับการจ้างงานไม่มากนัก หรือหาได้เพียงงานรับจ้างที่ไม่มีรายได้แน่นอน และวิกฤตจะหนักมากขึ้นถ้าผู้หญิงมีลูกที่เป็นเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ปี หรือมีลูกที่พิการ ซึ่งทำให้มีเวลาไปทำงานหารายได้สำหรับครอบครัวได้น้อยลง ขณะที่แนวโน้มค่าใช้จ่ายในการดูแลลูกที่มีความพิการมีมากขึ้น (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพืง, 2558, น. 10); (พัชชา เจิงกลิ่นจันทร์, 2558, น. 33) ในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้หญิงแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความขัดแย้งระหว่างชีวิตครอบครัวกับการทำงานที่สูง โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวหลังการหย่าร้าง จะมีความเครียดเกี่ยวกับลูก และมีปัญหาสุขภาพ ซึ่งมาจากการทำงานที่หนักมากเกินไป (Raymo, 2014, p. 1)

1.4.2 ปัญหาและผลกระทบด้านจิตใจ

นอกจากปัญหาด้านเศรษฐกิจแล้ว แม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนมากยังเผชิญกับปัญหาด้านจิตใจโดยเฉพาะสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคงในช่วงเวลาวิกฤต ในระยะของการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัว ทั้งจากความเครียดสะสมเมื่อต้องเลี้ยงดูบุตรและทำงานนอกบ้านพร้อมกัน ความวิตกกังวลกับความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น ความกังวลเรื่องบุตร ความรู้สึกล้มเหลว ความรู้สึกโดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจ ความเหงาจากการขาดคู่ชีวิต การดำเนินตนเอง หรือผู้หญิงบางคนถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว แม้จะพ้นสภาพนั้นมาแล้วก็ยังมีผลกระทบทางจิตใจหลงเหลือ

² OECD ย่อมาจาก Organization for Economic Cooperation and Development เป็นองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนาของประเทศกลุ่มยุโรป โดยมีประเทศที่พัฒนาแล้วที่ไม่ได้อยู่ในทวีปยุโรปเข้าเป็นสมาชิกด้วย

อยู่ รวมทั้งอาจมีผลกระทบต่อเด็กในครอบครัวที่พ่อแม่มีความขัดแย้งหรือใช้ความรุนแรง (สุริย์พร และ กมลพรรณ พันพืง, 2552, น. 141)

การศึกษาข้อมูลจากหลายแหล่งกล่าวถึงปัญหาทางสุขภาพจิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น ประเทศไต้หวันพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวร้อยละ 61 ตกอยู่ในภาวะความเจ็บป่วยทางจิต (Hong & Welch, 2013, p.51; Citing Taiwan Directorate General of Budget) ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา (Ifcher & Zarghamee, 2014, p. 1237) พบว่า ผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสุขน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่ใช่แม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่มีงานที่มั่นคง ไม่จบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลูกเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี และไม่มีผู้ใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านด้วย นอกจากนี้ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต โดย พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต (ไทยโพสต์, 2552) พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมักจะมีอาการกังวลใจเกี่ยวกับการหารายได้ และมีปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย และแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากภาวะครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง และจากการเสียชีวิตของสามีจะมีปัญหาซึมเศร้าในอัตราที่สูง สอดคล้องกับข้อมูลในหลายประเทศที่พบแม่เลี้ยงเดี่ยวมีภาวะซึมเศร้ามากถึง ร้อยละ 14.7 โดยเฉพาะเมื่อการสนับสนุนทางสังคมลดลง (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 91; อ้างถึงใน Von der Lippe, 2013)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาประสบการณ์ชีวิตของแม่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวบางราย เพื่อพัฒนาความเข้าใจเบื้องต้น พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนในช่วงภาวะวิกฤตของการเปลี่ยนแปลงครอบครัว ต้องเผชิญกับประสบการณ์ภายในจิตใจที่หนักหน่วง เต็มไปด้วยความคิดและความรู้สึกทางลบมากมาย และต้องอยู่กับสิ่งเหล่านี้เป็นระยะเวลาหลายปี โดยมีทั้งความรู้สึกผิดหวัง รู้สึกท้อแท้ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกมึนงง รู้สึกหมดกำลังใจ มองไม่เห็นอนาคต รู้สึกไร้ความหมายในการมีชีวิตอยู่ บางคนรู้สึกผิด รู้สึกกดดัน และรู้สึกสับสนว่าตนเองเป็นต้นตอที่ทำให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีพลาด รู้สึกโทษตัวเอง ตั้งคำถามกับตัวเอง บางขณะรู้สึกโกรธแค้น บางคนไม่สามารถนอนหลับได้ คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา ไม่สามารถตั้งสติได้ มีความเครียดอย่างรุนแรง และมีบางครั้งที่คิดทำร้ายตัวเอง สภาวะทางจิตใจยังส่งผลกระทบต่อสมาธิในการทำงานและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

1.4.3 ปัญหาและผลกระทบด้านสังคม

ผลกระทบในเชิงสังคมที่สำคัญ คือ ด้านการเลี้ยงดูบุตร ความสัมพันธ์กับบุตร และด้านที่อยู่อาศัย ในการเลี้ยงดูบุตรปัญหาที่พบ ได้แก่ ปัญหาด้านพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เนื่องจากเด็กขาดตัวแบบบทบาทเพศหญิง-ชาย ความสัมพันธ์ของเด็กกับ

พ่อและแม่เลี้ยง เมื่อมีการแต่งงานหรือมีการเริ่มสร้างชีวิตครอบครัวใหม่ (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพึ้ง, 2558, น. 10) สำหรับครอบครัวที่มีบุตรกำลังเข้าสู่วัยรุ่น นับเป็นช่วงชีวิตครอบครัวที่ยากที่สุดในวัฏจักรของชีวิตสมรส แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนพบปัญหาในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับลูก โดยเฉพาะการสื่อสารให้ลูกได้รับรู้ เข้าใจและยอมรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว

ในด้านที่อยู่อาศัย หลังจากสิ้นสุดชีวิตคู่แล้ว แม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่งประสบปัญหาต้องหาที่อยู่ใหม่ ซึ่งต้องมีการเตรียมการทั้งสถานที่ที่เหมาะสม ใกล้โรงเรียนลูก ไม่ไกลจากที่ทำงาน หรือหางานทำได้ มีค่าใช้จ่ายพอจ่ายได้ และการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ หลายครอบครัวต้องตัดสินใจกลับไปอยู่กับครอบครัวเดิมของพ่อหรือแม่ของตนเอง ทั้งเพื่อลดรายจ่ายและมีผู้ช่วยเลี้ยงดูบุตรด้วย (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพึ้ง, 2558, น. 10; อ้างถึงใน กุสุมา พลแก้ว, 2544); (พัชชา เจิงกลิ่นจันทร์, 2558, น. 33)

ยังมีข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศมาเลเซียชี้ให้เห็นว่า เด็กที่เติบโตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความเสี่ยงต่อความซึมเศร้า ต้องออกจากโรงเรียน ถูกล่วงละเมิด ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ถูกทอดทิ้ง (Hamid & Salleh, 2013, p.1154) นอกจากนี้ข้อมูลจากการประชุมสมัชชาครอบครัวระดับชาติประจำปี 2558 โดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ยังเผยข้อมูลจากการวิจัยว่า เด็กผู้หญิงที่เติบโตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในอนาคต อีกทั้งแม่วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยก็มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาที่ตกทอดกันมา (ไทยรัฐ, 2558)

1.4.4 ปัญหาและผลกระทบด้านวัฒนธรรม

ผลกระทบด้านวัฒนธรรมในสังคมไทย แม่เลี้ยงเดี่ยวยังต้องเผชิญกับทัศนะบางประการของสังคม แม้บางส่วนมีมุมมองเชิงบวก แต่ก็ยังมีมุมมองด้านลบ ที่มีอคติ หรือไม่ยอมรับ โดยมีแนวโน้มที่จะตัดสินครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวว่าเป็นความล้มเหลว เป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ หรือมองว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความบกพร่องในการทำหน้าที่ในครอบครัว การยอมรับในแต่ละสังคมอาจแตกต่างกันไป ตามฐานคิด ค่านิยม และวัฒนธรรมในสังคมนั้น รวมทั้งการยอมรับของแต่ละสังคมยังขึ้นอยู่กับสาเหตุของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่แตกต่างกันด้วย

อคติและการไม่ยอมรับจากสังคมนี้อาจส่งผลกระทบต่อความคิด จิตใจ อารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทำให้รู้สึกไม่เชื่อมั่นในตนเอง และยังกระทบภาพลักษณ์ต่อตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะตัดสินหรือประเมินคุณค่าตัวเองตามกรอบความสมบูรณ์แบบของครอบครัวแบบพ่อแม่ลูก ซึ่งเป็นแนวความคิดที่ได้รับการปลูกฝังกันมาในครอบครัวและในสังคมอย่างหยั่งรากลึก โดยเฉพาะท่ามกลางกระแสสังคมที่มักให้คุณค่าความสำเร็จในชีวิตผูกโยง

กับครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันธ์พิ้ง, 2558, น. 10); (กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชคธนานุกูล, 2555, น. 327); (บุศกร กาสมณี, 2552, น. 86-92); (สุภาภรณ์ อธิษฐมงคล, 2552, น.199)

การมองเห็นสภาพปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ครอบคลุมในทุกมิติทั้งด้านเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม (การเลี้ยงดูบุตร ที่อยู่อาศัย สุขภาพ) และด้านวัฒนธรรม มีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยได้เข้าใจสภาพปัญหาที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญอย่างรอบด้าน มีมุมมองในการทำความเข้าใจกับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนที่จะได้พบซึ่งอาจมีปัญหาที่ทั้งเหมือนกัน และแตกต่างกัน มีความหลากหลาย ชับซ้อน หรือต่างระดับความเข้มข้นของปัญหา เพื่อการวิเคราะห์สภาพปัญหาและผลกระทบได้ครอบคลุม โดยเฉพาะเพื่อเข้าใจผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากสภาพปัญหาและความยากลำบากที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ

สรุปแล้วปรากฏการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยเป็นภาพสะท้อนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสถาบันครอบครัวไทยในปัจจุบัน ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการหย่าร้าง การแยกทางของคู่สมรสที่มีมากขึ้น รวมทั้งสาเหตุอื่นๆ จึงทำให้ครอบครัวแบบเลี้ยงเดี่ยวเป็นรูปแบบครอบครัวที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วทั่วโลกไม่ใช่เพียงในสังคมไทย โครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนไปจึงทำให้การทำหน้าที่ของแม่เป็นภาระที่หนักมากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตในชีวิตครอบครัว โดยพบว่าในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายลักษณะแบ่งตามลักษณะกายภาพเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เปราะบาง (โดยเฉพาะกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีข้อจำกัดในด้านเศรษฐกิจ) กลุ่มที่เข้มแข็ง และกลุ่มที่เป็นนักสู้ และมีวาทกรรมที่พูดถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวในมุมมองที่สอดคล้องกันคือแบบ “คนพ่อร้องที่ต้องการความช่วยเหลือ” แบบ “โดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย” และแบบ “นักสู้ผู้ไม่ยอมจำนน”

2. พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.1 ความสำคัญของพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว

พลังอำนาจภายใน (Personal Power) เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ทั้งยังเป็นคุณลักษณะที่เป็นประโยชน์กับกระบวนการบำบัด โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่ได้รับรู้ถึงพลังอำนาจในตนเอง หากได้รับการฟื้นฟูหรือเสริมพลังให้สามารถเข้าถึงอำนาจภายในตน จะส่งผลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และกระทำการอย่างเป็นอิสระ สามารถนำทางตนเองได้โดยไม่ต้องขึ้นกับสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิต สร้างสรรค์แบบแผนชีวิตหรือทบทวนเปลี่ยนแปลงรูปแบบชีวิตที่มีความหมายสำหรับตนเองขึ้นใหม่ และพลังนี้จะช่วยให้เกิดการขับเคลื่อนทิศทางชีวิตด้วยความมุ่งมั่น ทั้งมุ่งมั่น

ที่จะเอาชนะตนเอง เอาชนะความยากลำบากภายนอกด้วยความบากบั่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของตัวเองในที่สุด

มีแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาบางแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับพลังอำนาจภายใน อาทิ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่อิงกับแนวคิดจิตวิทยาปัจเจกบุคคลของ อัลเฟรด แอดเลอร์ จะให้ความสำคัญกับการพยายามดำรงรักษาความรู้สึกถึงพลังอำนาจภายในของผู้รับคำปรึกษาเพราะเชื่อว่าเป็นแรงขับเคลื่อนที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล การตระหนักถึงอำนาจภายในจะช่วยหนุนเสริมให้บุคคลโดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียพลังใจให้ได้รับการฟื้นคืนพลังชีวิตที่จะช่วยให้นำตนเองกลับสู่สภาวะปกติ ตลอดจนนำพลังนี้ไปสร้างสรรค์แนวทางชีวิตที่มีความหมายและเปี่ยมพลังสำหรับตนเองได้ (Chandler, 1991, p. 222; Citing Dreikurs, 1967) นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดการให้คำปรึกษาแนวสตรีนิยม ที่ระบุเป้าหมายสำคัญของการให้คำปรึกษาในการช่วยให้ผู้หญิงได้ดึงพลังอำนาจภายในของตนเองขึ้นมา เพื่อปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากสิ่งอื่นที่มากำหนดชีวิต โดยเฉพาะการหล่อหลอมบทบาททางเพศที่ถูกกำหนดจากสังคม (Corey, 2010, p. 460)

พลังอำนาจภายในจึงนับได้ว่าเป็นขุมพลังที่มีคุณค่าต่อผู้หญิงที่ต้องรับหน้าที่แม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาจากกรหย่าร้าง แยกกันอยู่ ที่ยังคงถูกตีตราหรือได้รับทัศนคติในเชิงลบจากสังคม (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 83) จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาประสบการณ์ชีวิตของแม่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวบางรายเพื่อพัฒนาความเข้าใจเบื้องต้นพบว่า พลังอำนาจภายใน เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งภายในจิตใจ ความสามารถในการดำรงอยู่อย่างมั่นคง การปรับตัว และการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว พลังอำนาจภายในยังเป็นปัจจัยที่จะช่วยเสริมพลังผู้หญิงในการตัดสินใจหรือการต้องใช้ชีวิตทวนกระแสอุดมการณ์ครอบครัวสมบูรณแบบที่ครอบงำอยู่ในสังคม ช่วยในการสร้างตัวตนใหม่เพื่อเปิดพื้นที่สำหรับตัวเองและครอบครัวในอีกรูปแบบหนึ่งที่ต่างไปจากเดิมและอาจไม่เหมือนครอบครัวอื่น

ด้วยความสำคัญดังกล่าวทั้งหมดและการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสพบแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนในหลายบริบทของประเทศไทย ที่ได้สัมผัสถึงจุดที่เปราะบาง ความเข้มแข็ง การเคลื่อนไหวทางความคิดและความรู้สึกภายในของผู้หญิงที่พยายามก้าวข้ามกรอบที่ครอบอยู่ ด้วยพลังอำนาจภายในตัวเอง ได้จุดประกายให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาและพัฒนา “พลังอำนาจภายใน” ของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเปิดพื้นที่ให้ขุมพลังและคุณค่าภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ปรากฏให้เห็นอย่าง

เด่นชัดขึ้น ในฐานะความรู้ความจริงจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจภายในและการเสริมพลังอำนาจ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจความหมาย แนวคิด และคุณลักษณะเบื้องต้นของพลังอำนาจภายในสำหรับเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นในการศึกษาครั้งนี้

2.2 ความหมายของพลังอำนาจภายในและตัวแปรที่ใกล้เคียง

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และแนวคิดด้านการเสริมพลังอำนาจ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวถึงพลังอำนาจภายในไว้จำนวนหนึ่ง โดยเป็นการให้ความหมายแบบสั้นๆ หรืออธิบายขยายความ แต่ยังไม่ได้มีการอธิบายในเชิงแนวคิดทฤษฎีโดยตรง เพียงแต่เป็นคุณลักษณะสำคัญที่มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงไว้อย่างมีนัยสำคัญ และปรากฏในงานเขียนด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาหลายเล่ม รวมทั้งเป็นคุณลักษณะที่มีการกล่าวถึงในกลุ่มคนทำงานด้านการเสริมศักยภาพผู้หญิงโดยใช้เครื่องมือการให้คำปรึกษา การอธิบายความหมายของแต่ละกลุ่มมีทั้งส่วนที่เป็นจุดร่วมกันและมีทั้งส่วนที่ต่างกัน

ผู้วิจัยสรุปการอธิบายความหมายของพลังอำนาจภายในได้เป็น 2 แนวคิดใหญ่ๆ

แนวคิดแรกอาจเรียกว่าเป็นกลุ่มนักคิดรุ่นเก่า เป็นแนวคิดของ คีธ เจ.โทมัส (Thomas, 1917, p. 3-6) และอัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler, 1964) นักจิตวิทยาชาวเยอรมันเจ้าของทฤษฎีจิตวิทยาแบบปัจเจกบุคคล (Individual Psychology) ที่อธิบาย “พลังอำนาจภายใน” ในลักษณะอำนาจเชิงสร้างสรรค์ที่อยู่ภายในตนเอง ช่วยกำหนดนำตนเองไปสู่เป้าหมายเป็นอำนาจที่มีอิทธิพลเหนือตนเองเหนืออำนาจภายนอกเหนือสิ่งแวดล้อมหรือแม้แต่โชคชะตา โดยโทมัสยังอธิบายเชื่อมโยงถึงโลกทัศน์และมิติจิตวิญญาณ ส่วนแอดเลอร์เน้นการมุ่งมั่นเพื่อเอาชนะปมด้อยในตนเอง

แนวคิดที่สองเป็นนักวิชาการยุคหลังๆ ที่มีการอธิบายความหมายของพลังอำนาจภายใน (Personal Power) ไว้จำนวนหนึ่ง ในลักษณะคำจำกัดความแบบสั้นๆ ส่วนใหญ่ความหมายสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน การอธิบายจะเน้นที่อำนาจเหนือตนเอง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างกับอำนาจเชิงสังคม (Social Power)

รายละเอียดของขอบเขตความหมาย ตลอดจนคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ที่นักคิด นักทฤษฎี และนักวิชาการแต่ละคนอธิบายไว้ สรุปได้ดังนี้

อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) ได้กล่าวถึง อำนาจภายในบุคคล (Personal Power) ไว้ในหนังสือ The Individual Psychology of Alfred Adler (1964) ว่าเป็นแรงพลังงานที่

อยู่เบื้องหลังการกระทำอย่างมุ่งมั่นเพื่อไปสู่เป้าหมายตามรูปแบบชีวิตที่แต่ละคนกำหนดเป้าหมายไว้ (Chandler, 1991, p. 222-223) เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้บุคคลสร้างแบบแผนชีวิตหรือทบทวนเปลี่ยนแปลงรูปแบบชีวิต จากการที่ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักถึงพลังอำนาจภายในตนเอง ความสามารถที่จะตัดสินใจ และอิสรภาพ ที่จะเลือกทิศทางชีวิต โดยเชื่อว่า อำนาจส่วนบุคคลของแต่ละคนเกิดขึ้นจากความสามารถในการสร้างสรรค์ซึ่งอยู่ภายใน พลังสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคลเป็นการขับเคลื่อนที่มีอิทธิพลต่อศักยภาพและตัวตนทั้งหมด เป็นแรงขับที่นำไปสู่การสร้างแบบแผนและเป้าหมายที่มีความหมาย (Chandler, 1991; Citing Adler, 1964) เชื่อมโยงกับแนวคิดในด้านการบำบัดตามทฤษฎีของแอดเลอร์จะมองอำนาจส่วนบุคคลว่า เป็นลักษณะสำคัญของมนุษย์ที่จะช่วยในการมุ่งมั่นบากบั่น โดยเน้นอธิบายถึงการมุ่งมั่นที่จะเหนือกว่า มุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ สมบูรณ์แบบ และเอาชนะปมด้อย ทั้งนี้แนวคิดแอดเลอร์มองถึงอำนาจที่จะเอาชนะความด้อยในตนเองมากกว่าจะพัฒนาการใช้อำนาจเหนือคนอื่นเพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมายเฉพาะของแต่ละคน (Hartley, 1995, p. 348)

คีธ เจ.โทมัส (Keith J. Thomas) ได้กล่าวถึง อำนาจภายในบุคคล ไว้ในหนังสือ “Personal Power” (1917, p.3-6) ว่าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ตั้งแต่เกิดมา เพื่อนำตนเองบรรลุความสำเร็จที่ปรารถนาในวิถีทางที่ถูกต้อง โดยขึ้นกับแต่ละคนจะตั้งเป้าหมายและใช้พลังอำนาจภายในตัวนี้ไปสร้างสรรค์อย่างไร การกำหนดตัวเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการนี้สามารถมีอิทธิพลเหนือสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือแม้แต่กำหนดสิ่งที่เรียกว่าโชคชะตา เพราะเชื่อว่าทุกคนเกิดมาในโลกด้วยความสามารถที่จะกำหนดและสร้างสรรค์รูปแบบชีวิตที่เป็นเฉพาะของตนเองเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่เราได้กำหนด และแต่ละบุคคลจะต้องดิ้นรนพยายามถึงความเข้มแข็งและสติปัญญาภายในออกมาเพื่อเอาชนะความยากลำบากที่ต้องเผชิญ ทั้งนี้ทุกคนมีอิสระที่จะตัดสินใจเลือกทำบางอย่างกับชีวิต มีอำนาจที่จะกำหนดสร้างความคิด ตัวตน ตรวจสอบสิ่งที่เข้ามาในชีวิต และหาทางพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

พลังอำนาจภายในตัวเอง จึงเป็นแรงที่ผลักดันมนุษย์ไปสู่เป้าหมาย เป็นภาคส่วนของจิตวิญญาณที่อยู่ในตัวเราแต่ละคนเพื่อจะควบคุมบังคับ กำกับตนเอง และกำกับโลกที่อยู่รอบตัว เป็นความเฉลียวฉลาดที่ช่วยให้สามารถใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ให้โลกทัศน์เชิงบวก ในการมองเห็นสิ่งดีงามในชีวิต และเป็นความเข้มแข็งที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตัวเองต้องการกระทำต่อชะตากรรม แม้เมื่อคนเรากำลังสับสน วุ่นวาย ท้อแท้ ก็เป็นอำนาจของเราที่จะแปรเปลี่ยนเป็นความสงบ ความสุข และความหวัง พลังอำนาจภายในนี้หากไม่ได้ถูกใช้ก็อาจอ่อนแรงลงไป ไม่มีชีวิตชีวา แต่เมื่อได้ปลุกขึ้นมาอีกครั้งก็สามารถนำกลับมาใช้เป็นแรงผลักดันชีวิตได้

แลมเมอร์ส สโทกเกอร์ และสเตเปล (Lammers, Stoker, and Stapel, 2009, p.1543-1545) อธิบายว่า พลังอำนาจภายใน (Personal Power) คือ ความสามารถที่จะทำและได้รับในสิ่งที่ต้องการ เป็นอำนาจเฉพาะเหนือตนเอง โดยเป็นอิสระปราศจากอิทธิพลของบุคคลอื่น สามารถควบคุมเป้าหมายของตนเอง เป็นอิสระในความเฉพาะตน โดยอำนาจภายในที่สูงจะมีความสัมพันธ์กับการเป็นอิสระในการกระทำโดยปราศจากการแทรกแซง และจะมีส่วนในการเพิ่มพฤติกรรม

แวน ไดค์ และ โปเป (Van Dijke & Poppe, 2006, p.538–539) อธิบายความหมาย พลังอำนาจภายใน (Personal Power) ว่าเป็นอำนาจภายในตนเองที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการกระทำใดๆ หรือทำให้เกิดผลกระทบอย่างตั้งใจในสภาพแวดล้อมนั้นๆ โดยการเพิ่มอำนาจภายในตนเองจะมุ่งเน้นไปที่การลดการพึ่งพิงบุคคลอื่น มากกว่ามุ่งเพิ่มอำนาจเหนือคนอื่น มีนัยถึงการมีอำนาจในตนเองที่เชื่อมโยงกับอำนาจทางสังคม ทำให้สามารถออกจากกรอบโครงสร้างอำนาจบางอย่างของสังคมที่กดทับอยู่

จากการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของ Personal Power ทั้งหมด อาจสรุปความหมายของอำนาจภายในบุคคล Personal Power ได้ว่า เป็นแรงพลังชนิดหนึ่งที่อยู่ในตัวบุคคล เป็นอำนาจเหนือตนเองมากกว่าอำนาจเหนือคนอื่น เป็นแรงที่ผลักดันที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล ให้มีการนำตนเอง เพื่อสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิต สร้างสรรค์วิถีชีวิตของตัวเองอย่างเป็นอิสระเฉพาะตน และสามารถผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการด้วยความมุ่งมั่น เป็นแรงที่จะทำให้ต่อสู้ดิ้นรนพยายามถึงความเข้มแข็งและสติปัญญาภายในออกมา เพื่อเอาชนะความยากลำบากที่ต้องเผชิญ และหาหนทางไปสู่ความสำเร็จ เป็นอำนาจที่มุ่งมั่นเพื่อเอาชนะทั้งปมด้อยในตัวเอง และทำให้เป็นอิสระจากอิทธิพลของสิ่งภายนอกที่ครอบงำ แรงพลังนี้จะช่วยให้สามารถกำหนดตนเองได้มากกว่าจะให้สิ่งแวดล้อมภายนอกมากำหนด และอำนาจภายในตนเองยังมีนัยถึงการมีแรงผลักดันที่จะกระทำหรือต่อสู้กับโครงสร้างอำนาจที่เหนือกว่าของระบบหรือสังคมที่กดทับอยู่ด้วย เพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระและสามารถกำหนดตัวเองได้ไม่ใช่ถูกกำหนดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

ความหมายและคุณลักษณะของตัวแปรที่ใกล้เคียง

นอกจากการอธิบายถึงความหมายของ อำนาจภายในบุคคล (Personal Power) โดยตรงแล้ว ยังมีตัวแปรที่มีความหมายใกล้เคียงกันมากกับ Personal Power คือ อำนาจภายใน (Power-within) การเสริมพลังอำนาจภายในบุคคล (Personal Empowerment) และ การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายเหล่านี้ร่วม

ด้วยเพื่อเป็นการทำความเข้าใจความหมายของ Person power ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งทั้งหมดจะอยู่ในทฤษฎีการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment Theory) และส่วนใหญ่คำเหล่านี้จะมีความหมายบางส่วนที่เชื่อมโยง ทับซ้อนกัน การศึกษาคำอธิบายความหมายและคุณลักษณะของตัวแปรที่เกี่ยวข้องเหล่านี้จึงมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณลักษณะเบื้องต้นของ Personal Power ที่ยังไม่มีกำหนดคุณลักษณะไว้อย่างชัดเจนด้วย

อำนาจภายใน (Power-within)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ อำนาจภายใน พบในงานเขียนในยุคสมัยใหม่สองเล่ม คือ งานเขียนของ โดนาห์ โซฮาร์ (Donah Zohar) นักคิดชาวอเมริกัน และเอียน มาร์แชล (Ian Marshall) จิตแพทย์และนักจิตบำบัดชาวอังกฤษสาย Jungian) ที่เขียนไว้หนังสือ Spiritual Capital : Wealth We Can Live By (2004) และ งานของไอยลา แวนแซนท์ (Iyanla Vanzant) ที่เขียนเรื่อง Tapping the power within : a path to self-empowerment (2008) พูดถึงอำนาจภายใน ที่เกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจตนเองสำหรับผู้หญิงในบริบทวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์แอฟริกัน ซึ่งส่วนหนึ่งตรงกับกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยที่ตั้งใจจะทำเรื่องการเสริมพลังอำนาจสำหรับกลุ่มผู้หญิงเช่นกัน

แนวคิดของ โซฮาร์ และ มาร์แชล (Zohar & Marshall, 2004) อธิบายถึงคุณลักษณะของอำนาจภายในไว้ในแนวคิดปัญญาทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) โดยมองว่าเป็นแรงพลังของแรงจูงใจทางบวกในระดับ 3 จาก 8 ระดับ และอธิบาย อำนาจภายใน หมายถึง อำนาจที่บุคคลมีเหนือตนเอง การมีตนเองเป็นศูนย์กลาง การมีภาวะสันติสุขด้วยตนเอง มีสภาวะทั้งภายในภายนอกที่ไม่ติดขัด แต่ขับเคลื่อนเชื่อมประสานกันได้อย่างดี ทั้งสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจและสิ่งที่แสดงออกไปภายนอก สามารถนำตนเองในการทำสิ่งต่างๆ อย่างมีทิศทาง โดยไม่ต้องอาศัยการนำจากคนอื่น (Zohar & Marshall, 2004, p. 51)

แนวคิดของไอยลา แวนแซนท์ แม้ไม่ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า อำนาจภายใน ไว้ตรงๆ แต่จากการอธิบายทั้งหมด มีมุมมองต่ออำนาจภายในว่า เป็นแรงพลังด้านบวกที่อยู่ในตัวแต่ละบุคคล เป็นพลังอำนาจที่ไม่ใช่เพียงแรงขับภายในจิตได้สำนึกที่ศาสตร์จิตวิทยาทั่วไป อธิบาย แต่เป็นส่วนที่เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณที่อยู่ลึกๆ ภายในตัวเอง หรือการเชื่อมโยงกับพระเจ้า อำนาจภายในนี้เป็นทั้งสภาวะภายในและเป็นทั้งหนทางที่จะสร้างตัวตนทางจิตวิญญาณของแต่ละคน ทั้งยังเป็นอำนาจที่จะนำการเชื่อมโยงสู่จิตวิญญาณภายใน ทำให้ดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ เป็นตัวเอง นำตนเองด้วยคุณค่าจิตวิญญาณภายใน อำนาจภายในนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ มีพลังใน

การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พลังอำนาจภายในอาจเป็นความรัก
 ปรีชาญาณ หรือปัญญาญาณซึ่งเป็นสมบัติอันทรงพลังและมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ของคุณคนนั้นๆ

เมื่อดูจากความหมายของ อำนาจภายใน (Power within) ในสองเล่มนี้ พบว่า
 คำอธิบายเกี่ยวกับ อำนาจภายใน ค่อนข้างมีความสอดคล้องกับ ความหมายของ พลังอำนาจ
 ภายใน (Personal Power) ที่มองว่าเป็นแรงพลังด้านบวก ในการนำตนเองอย่างมีทิศทาง โดยไม่
 ต้องอาศัยการนำจากคนอื่น ไปจนถึงการสร้างแบบแผนเฉพาะของตัวเองหรือความเป็นตัวเอง
 ขึ้นมา แต่จะมีส่วนที่เพิ่มเติมคือ อำนาจภายใน จะเน้นการอธิบายในลักษณะของสภาวะภายในที่มี
 ความสอดคล้องเชื่อมโยงอย่างสมดุลทั้งภายนอกและภายใน และอธิบายด้วยมุมมองของการ
 เชื่อมโยงกับมิติที่ลึกซึ้งด้านจิตวิญญาณเป็นส่วนนำอย่างชัดเจน โดยเน้นว่าที่มาของอำนาจภายใน
 มาจากการเชื่อมโยงตนเองกับส่วนที่เป็นจิตวิญญาณภายในตนเอง ที่ต้องอาศัยการสัมผัสรับรู้ผ่าน
 ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ คำว่า อำนาจภายใน (Power-within) ยังได้รับการกล่าวถึงมากใน
 กลุ่มนักสตรีนิยมแนวจิตวิญญาณที่ทำงานขับเคลื่อนสังคมแนวสันติวิธี คือ มิเรียม ซิมอส
 (Miriam Simos) ส่วนใหญ่ใช้นามปากกาในการเขียนหนังสือว่า สตาร์ฮอว์ก (Starhawk) โดยมี
 วิทยากรด้านการปรึกษาแนวสตรีนิยมเพื่อฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพ (Feminist Empowering
 Counseling) ที่นำแนวคิดนี้มาขับเคลื่อนและอบรมในประเทศไทย คือ อวยพร เชื้อนแก้ว
 (2558) ได้นำแนวคิดนี้อธิบายต่อ แต่ยังไม่มีการเขียนในเชิงวิชาการที่ชัดเจน โดยเป็นการให้
 ความหมายผ่านฐานคิดและประสบการณ์ จากการทำงานขับเคลื่อนสังคมด้วยสันติวิธี ซึ่งเป็นการ
 ให้ความหมายที่เชื่อมโยงกับมิติด้านจิตวิทยาสังคม

อวยพร เชื้อนแก้ว (2558) ได้สรุปความหมายของอำนาจภายใน (Power Within)
 ว่าเป็นสภาวะของความสามารถหรือศักยภาพที่มาจากภายในที่บุคคลหรือกลุ่มมีอยู่ หรือหากไม่มีก็
 สามารถฝึกฝนพัฒนาขึ้นมาได้ และนำอำนาจภายในนี้มาใช้เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง
 ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับความกลัว ความสิ้นหวัง ความรุนแรง และความไม่ยุติธรรม
 และเพื่อให้สามารถตอบโต้กับสถานการณ์ดังกล่าวได้โดยสันติวิธี และตัวอย่างของอำนาจภายใน
 ได้แก่ สติ ความสงบ ความมั่นคงภายใน ความมุ่งมั่น การไม่สยบยอมต่อสิ่งที่ไม่ชอบธรรม ความ
 กล้าหาญ การปล่อยวาง ความเมตตา ความกรุณา ความคิดสร้างสรรค์ ความซื่อสัตย์ ความ
 ใจกว้าง ความหวัง คุณธรรม ปัญญา ความมั่นใจ การให้อภัย ความอดทนอดกลั้น และความรัก
 เป็นต้น อำนาจภายในนี้เองที่ทำให้บุคคลและกลุ่มคนมากมายไม่สยบยอมและไม่สิ้นหวัง แม้ต้อง

เผชิญกับการควบคุม ครอบงำ การแสวงหาประโยชน์ และการใช้ความรุนแรงจากคน กลุ่มคน สถาบัน หรืออำนาจรัฐที่มีแหล่งอำนาจภายนอกมากกว่า

จากความหมายของ อำนาจภายใน (Power within) อธิบายเชื่อมโยงมิติทางจิตวิญญาณ ทำให้ผู้วิจัยเพิ่มเติมความหมายในมิติทางจิตวิญญาณเข้าไปใน Personal Power ด้วย เพื่อความสมบูรณ์ของความหมายและคุณลักษณะของสิ่งที่ต้องการจะศึกษาและพัฒนา และเพื่อให้เห็นการสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาในยุคสมัยปัจจุบันที่พัฒนาไปเชื่อมโยงกับมิติด้านจิตวิญญาณมากขึ้น โดยเพิ่มเติมความหมายว่า แรงพลังนี้มีส่วนที่เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณภายในตัวเอง

การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment)

การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ เป็นการเสริมพลังในระดับบุคคล ซึ่งมีทั้งแง่มุมที่เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ โดยมีเอกสารและงานวิจัยที่อธิบายไว้ค่อนข้างใกล้เคียงกัน แต่มีการอธิบายรายละเอียดองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป

แนวคิดกลุ่มแรกอธิบายว่า การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ คือ กระบวนการของการเพิ่มอำนาจภายในบุคคล อำนาจระหว่างบุคคล หรืออำนาจการเมือง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ในชีวิตได้ดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม โดยเน้นที่การรับรู้ความสามารถตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและทรัพยากรในตนเอง และการควบคุมตนเองไปสู่เป้าหมายด้วยมุมมองและการกระทำเชิงรุกในการดำเนินชีวิต (Tahir & Rana, 2012, p. 87; Citing Gutierrez, 1995, p.229-237) ; (Zimmerman, 1995, p. 581-582) ; (Sparks, 2012, p. 453; citing Daiski, 2004, p. 43-50)

ในอีกกลุ่มแนวคิดหนึ่ง อธิบาย การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ โดยเน้นถึงการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง ที่แสดงออกมาใน 4 ด้านของการรู้คิดคือ การรับรู้ด้านความหมาย (Meaning) คือ การรับรู้การให้ความหมายสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล บนฐานความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของแต่ละคน การรับรู้ด้านความสามารถ (Competence) คือ การรับรู้ความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของแต่ละบุคคล การรับรู้ด้านผลกระทบ (Impact) คือ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะมีอิทธิพลต่อการวางกลยุทธ์ การบริหารจัดการผลลัพธ์ในการทำงาน การรับรู้ด้านอำนาจในการตัดสินใจอย่างอิสระ (Self-determination) เป็นการรับรู้ถึงอิสระในตนที่บุคคลจะคิดริเริ่มและทำสิ่งนั้นๆอย่างต่อเนือง (Spreitzer, 1995, p. 1442-1465)

องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ กล่าวถึง 3 องค์ประกอบหลัก (Zimmerman, 1995, p. 588) และในแต่ละองค์ประกอบหลักมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1. องค์ประกอบภายในบุคคล (Intrapersonal Component) ประกอบด้วย

1.1 การเชื่อความสามารถ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่จะมีอิทธิพลเหนือการกระทำของตน ในเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต

1.2 การรับรู้ความสามารถ คือ การรับรู้ถึงความสามารถและประสิทธิภาพของตนเอง

1.3 การควบคุม คือ การรับรู้แง่มุมที่มีคุณค่าของชีวิต เชื่อว่าชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถบริหารจัดการได้ มีความพยายามเต็มเต็มเป้าหมายของตนเอง เป็นความปรารถนาที่จะควบคุมตนเองเพื่อมุ่งทะยานไปข้างหน้า

2. องค์ประกอบปฏิสัมพันธ์ (Interaction Component) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ การพัฒนาทักษะชีวิต

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) ประกอบด้วย การจัดการปัญหา การเชื่อมโยงกับชุมชน และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

นอกจากนี้ ยังมีการอธิบายถึงองค์ประกอบการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ โดยเน้นในบริบทที่ทำงาน คือ ความเชื่ออำนาจในตนเอง (Locus of Control) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) การเข้าถึงข้อมูลความรู้ (Access to Knowledge & Information) การได้รับการเสริมแรงหรือได้รางวัล (Rewards) ว่าองค์ประกอบเหล่านี้เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจทางจิตใจ สิ่งนี้จะเกิดขึ้นก่อนและส่งผลให้พลังอำนาจทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ (Managerial Effectiveness) และนวัตกรรม (Innovation) เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาหากพลังอำนาจทางจิตใจเพิ่มขึ้น (Spreitzer, 1995, p.1445-1449)

สรุปความหมายจากทั้งสองแนวคิดได้ว่า พลังอำนาจทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มอำนาจภายในบุคคล อำนาจระหว่างบุคคล หรืออำนาจในระดับสังคม ที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ในชีวิตได้ดีขึ้น โดยเน้นที่การรับรู้ความสามารถตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง และเห็นคุณค่าตนเอง มีการให้ความหมายสถานการณ์ชีวิตบนฐานความคิดความเชื่อและประสบการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งมีการกำหนดเป้าหมายตนเองและควบคุมตนเองไปสู่เป้าหมาย และการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ กระบวนการรับรู้ตนเองด้านการให้ความหมาย คือ ให้ความหมายสิ่งแวดล้อมบนฐานความเชื่อและประสบการณ์ตนเอง กระบวนการรับรู้ตนเองด้านความสามารถ คือ การรับรู้ความสามารถและประสิทธิภาพของตนเอง กระบวนการรับรู้ตนเองด้านการเป็นนายแห่งตนเอง คือ การกำหนด

เป้าหมายพร้อมควบคุมกำกับตนเอง และกระบวนการรับรู้ตนเองด้านการตัดสินใจอย่างอิสระ เพื่อเพิ่มความสามารถในการกำหนดบทบาทตนเอง และเพิ่มความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment)

การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล เป็นอีกคำหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกับพลังอำนาจภายใน และการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ ซึ่งพบการอธิบายถึงคำนี้อยู่ในงานเขียนของนักจิตวิทยารุ่นใหม่ผ่านสื่อออนไลน์ในปัจจุบันอยู่หลายแห่ง โดยอยู่ในกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาใช้ในการพัฒนาบุคลากร มีความหมายที่อธิบายไว้เป็นสองแนวคิด คือ แนวคิดที่หนึ่ง อธิบายเน้นถึงอำนาจภายในตนเองที่มีอำนาจเหนือตนเอง ในการตัดสินใจเลือกกระทำและรับผิดชอบการกระทำนั้นทั้งหมด ไม่ต้องขึ้นอยู่กับคำตอบสนองของบุคคลอื่น (Mathews, 2011: Online). แนวคิดที่สอง เน้นว่าเป็นกระบวนการของบุคคลที่ขาดอำนาจ ที่จะกำหนดเป้าหมายที่มีความหมายและขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายด้วยความรู้ความสามารถของตนเอง การตระหนักถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง เพื่อควบคุมจัดการสถานการณ์ในชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อจะบรรลุเป้าหมายของตัวเองในที่สุด (Guy, 2011: Online); (Cattaneo & Chapman, 2010, p. 647)

โดยทั้งสองแนวคิดอธิบาย การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment) ว่ามีขอบเขต 5 เรื่อง ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความเข้าใจตัวเองเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลและแนวโน้มการตอบสนองต่อสถานการณ์ของการตระหนักรู้จะช่วยให้ตัดสินใจอย่างมีสติเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีเท่าที่จะทำได้ พร้อมทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

2. การให้คุณค่า (Values) หมายถึง ความคิดเห็นหรือความเชื่อที่มีความสำคัญกับแต่ละคน โดยที่เราไม่รู้ตัว เป็นเหตุผลที่เราอาจจะชอบสิ่งหนึ่งมากกว่าสิ่งอื่น หรือเลือกที่จะดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง และ เพื่อที่จะตระหนักรู้ในตัวเอง เราจำเป็นที่จะต้องตระหนักถึงการให้คุณค่าของตัวเอง เพื่อเป็นการตรวจสอบ และเพื่อจะยอมรับว่าการให้คุณค่าบางอย่างของเราอาจจะแตกต่างจากคนอื่น ๆ

3. ทักษะ (Skills) หมายถึง ทักษะของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยหลักที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ทักษะสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการมีประสบการณ์ การฝึกฝน การได้รับการศึกษา การฝึกอบรม เป็นการพัฒนาทักษะที่แต่ละคนให้คุณค่าและแปลงไปสู่การปฏิบัติ

4. ข้อมูล (Information) หมายถึง ความรู้หรือข้อมูลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาการตระหนักรู้และทักษะ ซึ่งเราต้องรู้ว่าจะสามารถหาข้อมูลที่เหมาะสมได้จากที่ไหน ข้อมูลจะช่วยเพิ่มทางเลือก โดยต้องตรวจสอบความถูกต้องเชื่อถือได้ของข้อมูล

5. เป้าหมาย (Goal) กระบวนการของการตั้งเป้าหมายขึ้นอยู่กับทำให้คุณค่าและทิศทางที่เราต้องการดำเนินชีวิต การตัดสินใจเลือกกระทำบางอย่างจะสะท้อนถึงสิ่งที่เราเชื่อ เป้าหมายควรจะเป็นเฉพาะเจาะจงและเป็นไปได้จริง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลจะช่วยให้เราเห็นทิศทางในชีวิต ทิศทางนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมพลังอำนาจภายในตนเอง

สรุปความหมายของการเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment) หมายถึง อำนาจภายในตนเองที่มีอำนาจเหนือตนเอง โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับคนอื่น สามารถกำหนดเป้าหมายที่มีความหมาย ตัดสินใจเลือกกระทำ โดยตระหนักถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง เพื่อควบคุมจัดการสถานการณ์ในชีวิตเอง และนำตัวเองขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายด้วยการรู้ถึงความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น โดยมีมิติที่เกี่ยวข้อง 5 เรื่อง คือ 1.การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) 2.การให้คุณค่า (Values) 3.ทักษะ (Skills) 4.ข้อมูล (Information) 5. เป้าหมาย (Goal)

หากเทียบกับความหมายของ พลังอำนาจภายใน (Personal Power) พบว่ามีส่วนที่ใกล้เคียงกัน ในเรื่องอำนาจเหนือตนเอง ปราศจากอิทธิพลคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินใจ เลือกกระทำ อย่างเป็นอิสระ กำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้จริงสำหรับตัวเอง และนำตัวเองให้บรรลุเป้าหมาย โดยมีสาระส่วนที่เพิ่มเติมคือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ที่ครอบคลุมถึงการตระหนักถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง เข้าใจคุณลักษณะของตัวเอง และแนวโน้มการตอบสนองต่อสถานการณ์ของตัวเอง รวมทั้งการรู้จักความสามารถของตัวเอง เพื่อนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ในการนำตนเองให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ รวมทั้งมิติที่เพิ่มเติมอื่นๆ คือ การพิจารณาการให้คุณค่าของตัวเอง (Values) การมีทักษะและข้อมูลเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการสร้างทางเลือกและการไปสู่เป้าหมายด้วย

จากการศึกษาตัวแปรทั้งหมด คือ พลังอำนาจภายใน (Personal Power) อำนาจภายใน (Power-Within) การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment) และการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) มีความใกล้เคียงกัน แม้มีความหมายที่แตกต่างกันไปในระยะเดียว แต่ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งหมดจะอยู่ในแนวคิดทฤษฎีการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment Theory) ซึ่งส่วนใหญ่เน้นอธิบายถึงกระบวนการของการเสริมพลัง และผลของการเสริมพลัง ความแตกต่างนอกจากในรายละเอียดปลีกย่อยแล้ว

การอธิบายที่แตกต่างยังขึ้นกับการนำไปใช้ในบริบทที่ต่างกัน เช่น ในระดับบุคคล องค์กรและชุมชน โดยผู้วิจัยจะนำการอธิบายคุณลักษณะบางส่วน ไปเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน (Personal Power) เพื่อพัฒนาความหมายและองค์ประกอบของพลังอำนาจภายในให้มีความชัดเจนมากขึ้น

สรุปความหมายของพลังอำนาจภายใน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอำนาจภายในและตัวแปรที่ใกล้เคียง ผู้วิจัยนิยามอย่างสั้นๆ อาจกล่าวได้ว่า “พลังอำนาจภายใน” หมายถึง พลังอำนาจจากภายในบุคคลที่จะกำหนดชีวิตตนเองโดยเป็นอิสระจากสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น ซึ่งจากการศึกษานิยามความหมายของอำนาจภายใน และตัวแปรที่เกี่ยวข้องทั้งหมด สามารถสรุปขอบเขตความหมายของ พลังอำนาจภายในบุคคล ที่ต้องการศึกษา ได้ว่า เป็นแรงพลังภายในตัวบุคคล ที่ผลักดันอยู่เบื้องหลังการกระทำ มีส่วนเชื่อมโยงกับจิตวิญญาณ ให้มีการนำตนเองเพื่อสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิต สร้างสรรค์วิถีชีวิตที่มีความหมายของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระเฉพาะตน โดยปราศจากอิทธิพลของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นแรงที่จะทำให้ต่อสู้ดิ้นรนด้วยความมุ่งมั่น ตั้งความเข้มแข็งและสติปัญญาภายในออกมา บนฐานของการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสามารถเอาชนะอุปสรรคภายนอก อำนาจที่เหนือกว่า และปมด้อยในตัวเอง ผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการจนสำเร็จ

2.3 คุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน (Personal Power)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจภายใน ยังไม่พบว่ามี การกำหนดคุณลักษณะหรือตัวบ่งชี้ที่ชัดเจน แต่จากขอบเขตของการอธิบายความหมายและคุณลักษณะโดยรวมทั้งหมดจากตัวแปรพลังอำนาจภายใน (Personal Power) อำนาจภายใน (Power-within) การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment) และการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) ที่ได้นำเสนอไปในหัวข้อก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปคุณลักษณะสำคัญเพื่อเป็นแนวคิดตั้งต้นสำหรับศึกษาสภาวะของพลังอำนาจภายในได้ โดยแบ่งเป็น 6 คุณลักษณะสำคัญ คือ

2.3.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความสามารถ ประสิทธิภาพ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง (Mathews, 2011: Online); (Zimmerman, 1995, p. 588)

2.3.2 การให้ความหมาย (Meaning) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ และให้ความหมายสิ่งแวดลอมบนฐานความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ตนเอง (Spreitzer, 1995, p.1442-1465)

2.3.3 ความเชื่อในความสามารถตนเอง (Self-Efficacy/ Competency) หมายถึง การรับรู้และการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Tahir & Rana, 2012, p.87; Citing Gutierrez, 1995, p. 229-237);(Zimmerman,1995, p. 588) รวมทั้งการมีทักษะ ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการนำตนเองไปสู่เป้าหมาย (Spreitzer,1995, p.1442-1465)

2.3.4 การตัดสินใจอย่างอิสระ (Self-Determination & Freedom) หมายถึง ความรู้สึกเป็นอิสระในการตัดสินใจเลือกกระทำการต่างๆ โดยปราศจากอิทธิพลของบุคคลอื่นและ สิ่งแวดลอมภายนอก (Spreitzer, 1995, p.1442-1465)

2.3.5 เป้าหมายและรูปแบบชีวิต (Goal & Life style) หมายถึง การกำหนด เป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย มีความเฉพาะเจาะจง เป็นไปได้จริง โดยการตั้งเป้าหมายจะทำให้ เห็นทิศทางในชีวิต และทิศทางจะมีส่วนช่วยเสริมพลังอำนาจภายใน รวมทั้ง ทำให้สามารถสร้าง รูปแบบชีวิตเฉพาะของตนเองขึ้นได้ (Tahir & Rana, 2012, p.87;Citing Gutierrez, 1995, p. 229-237);(Zimmerman, 1995, p.581-582);(Sparks, 2012, p. 453; citing Daiski, 2004, p. 43-50)

2.3.6 การนำตนเองไปสู่เป้าหมาย (Mastery & Self –Directed) หมายถึง ความมุ่งมั่นในการกระทำและควบคุมกำกับตนเองไปสู่เป้าหมาย (Tahir & Rana, 2012, p. 87; Citing Gutierrez,1995, p. 229-237)

นอกจากนี้ ในเอกสารและงานวิจัยที่ศึกษา ยังพบว่าปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์ใน ทางบวกกับการมีพลังอำนาจภายใน อาทิ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) (Spreitzer, 1995, p.1445-1449) การเข้าถึงความรู้และข้อมูล (Access to Knowledge and Information) (Spark, 2012, p. 453); (Mathews, 2011: Online); (Spreitzer, 1995, p.1445-1449) และ ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนทาง จิตใจ (Psychological & Social Support) โดยผู้วิจัยสรุปในเบื้องต้นว่า ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนในการ หนุนเสริมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีพลังอำนาจภายใน อย่างไรก็ตาม การกำหนดคุณลักษณะที่ชัดเจน ของพลังอำนาจภายใน (Personal Power) จะต้องมีการศึกษาในเชิงคุณภาพกับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว

เพื่อพัฒนาความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กระจ่างชัดมากขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อไป

2.4 การเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ส่วนใหญ่มักได้รับการอธิบายในฐานะเป็น “กระบวนการ” (Process) ทั้งนี้มีการอธิบายการเสริมพลังอำนาจในมิติที่หลากหลายต่างกันไป จากการศึกษาเอกสารเบื้องต้นสรุปได้ว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งขาดอำนาจได้กำหนดเป้าหมายที่มีความหมายสำหรับตัวเอง มุ่งเน้นไปในทางเพิ่มพลังอำนาจและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย เป็นการขับเคลื่อนไปด้วยการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมีความรู้ (Knowledge) และความสามารถ (Competence) การเห็นคุณค่าของตนเอง และดำเนินการนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ อย่างมั่นใจและมุ่งมั่น เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในวิถีใหม่ให้กับชีวิต (Cattaneo & Chapman, 2010, p. 647); (Lynda, 2014: online). และการเสริมพลังอำนาจ ยังเป็นความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาของคนที่ถูกลดคุณค่าหรือถูกทำให้ไร้อำนาจ เช่นคนที่มีภาวะซึมเศร้า คนได้รับผลกระทบทางลบ คนที่มีความจำกัดในการเข้าถึงทรัพยากร หรือคนที่ถูกตีตรา (Tahir & Rana, 2012, p.86-89; Citing A. G. Nikelly, 2001, p.305-323)

ในการเสริมพลังอำนาจของผู้หญิงจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงจากความรู้้อำนาจไปสู่การมีอำนาจภายในหรืออำนาจทางจิตใจ ซึ่งอาจรวมถึงอำนาจภายนอก คือ อำนาจทางสังคม วัฒนธรรมและการเมือง (Gutierrez, 1998, p. 29) เนื่องจากผู้หญิงแต่ละคนดำรงชีวิตอยู่ด้วยการถูกเลือกปฏิบัติ อยู่ภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัด ความรู้้อำนาจ หรือถูกกีดกันในวัฒนธรรม ระบบโครงสร้างหรือความสัมพันธ์ในสังคม เช่น ในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มถูกกดทับจากทัศนคติด้านลบของสังคมที่ยังคงมีอคติ ไม่ยอมรับ หรือมีมุมมองในเชิงตำหนิว่าเป็นความบกพร่อง ทั้งยังมาจากการประเมินคุณค่าของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนเองที่อาจตัดสินตนเองตามกรอบความสมบูรณ์แบบของครอบครัว และการเป็นแม่และเมียที่ดีตามที่สังคมกำหนด (สุรีย์พร และ กมลพรรณ พันพิง, 2558, น. 10); (กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชคธนานุกูล, 2555, น. 327); (บุศกร กาศมณี, 2552, น. 86-92); (สุภาภรณ์ อธิษฐมงคล, 2552, น.199)

การเสริมพลังอำนาจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นกระบวนการที่จะมุ่งเน้นในการเปลี่ยนแปลงความคิด เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง ลดการตำหนิตนเอง เพิ่มความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเข้าถึงคุณค่าและขุมพลังภายในตนเอง หรือเพิ่มพลังอำนาจภายในตนเอง เพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงทางที่ดี โดยตระหนักถึงอิสระในการตัดสินใจเลือกและความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้น โดยกระบวนการนี้เป็นทั้งกระบวนการภายในตนเองและกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Gutierrez, Parsons, and Cox, 1998, p.35-40); (Perkins & Zimmerman, 1995, p. 569)

จากการศึกษาเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวและพลังอำนาจภายใน ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจ “พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว” ในเบื้องต้น เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจ ความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้ง ทำให้สามารถกำหนดกรอบแนวคิดเบื้องต้นของการวิจัย เพื่อเป็นแนวคิดเริ่มต้น ก่อนที่จะศึกษาลงลึกผ่านประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอเชิงทฤษฎีตามเป้าหมายของงานวิจัย นอกจากนี้ การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจภายในและตัวแปรที่ใกล้เคียง ยังช่วยให้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการศึกษาในเบื้องต้นได้ชัดเจนมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเรื่องพลังอำนาจภายในไปบูรณาการกับข้อมูลปรากฏการณ์แม่เลี้ยงเดี่ยว และได้กำหนดนิยามของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูงและต่ำ เพื่อการศึกษาใน ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 โดยได้นำไปใช้ในบทที่ 3 ของการวิจัย

3. การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน

เป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ นอกจากเพื่อการศึกษาพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแล้ว ยังมีเป้าหมายในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีความเหมาะสมกับแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย ซึ่งผู้วิจัยเลือกพัฒนาการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) แบบบูรณาการ เนื่องจากสภาพปัญหาและบริบทของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนมีความแตกต่างหลากหลายและอาจมีความเฉพาะตนบางอย่าง การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาจึงควรมีความเฉพาะเจาะจง มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาและบริบทของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ทั้งนี้ การนำหลายทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในมาใช้อย่างบูรณาการ ยังมีส่วนช่วยให้การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษามีลักษณะเฉพาะและยืดหยุ่นต่อความต้องการของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ผู้วิจัยจึงมีการศึกษาแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษารายบุคคล และทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆ เพื่อจะเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย ดังนี้

3.1 การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling)

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

การให้ความหมายของการให้คำปรึกษามีอย่างหลากหลายแตกต่างกันไปตามทัศนะของผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคน ส่วนใหญ่เป็นการให้ความหมายผ่านมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ที่อธิบายว่า กระบวนการให้คำปรึกษาต้องเกิดขึ้นโดยผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการอบรมในด้านทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นมาเป็นอย่างดี หรือเป็นการปฏิบัติการในเชิงวิชาชีพ โดยนักวิชาชีพ แต่ยังมีกรอธิบายบางส่วน ที่ให้ความหมายโดยยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

นักจิตวิทยาโดยทั่วไปอธิบายการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหา มีความไม่สบายใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลทางความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม เพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวปรับสมดุลชีวิตได้อย่างปกติสุข และเป็นการช่วยเหลือโดยผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการอบรมในด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นมาเป็นอย่างดีแล้ว (Sharf, 2004, p. 4) ในคำภาษาอังกฤษมักมีการใช้ทั้งคำว่า การให้คำปรึกษา (Counseling) และการบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งมีการใช้ในความหมายที่ใกล้เคียงกัน โดยมีความแตกต่างที่ การให้คำปรึกษา มักมุ่งเน้นกระบวนการที่จะช่วยเสริมสร้าง ให้บุคคลมีการเติบโตและพัฒนาตามศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เพื่อไปถึงเป้าหมายของตนเอง ขณะที่ การบำบัด มักจะเป็นปฏิบัติการของแพทย์ที่มุ่งเน้นไปที่การบำบัดรักษาอาการผิดปกติหรือมองว่าเป็นความเจ็บป่วยจากโรครมากกว่าจะมองถึงการเติบโตอย่างเป็นองค์รวมของบุคคล (Hershenson, Power, and Waldo, 2003, p. 4)

การให้คำปรึกษารายบุคคลจึงเป็นการช่วยบุคคลให้พัฒนาตนเองสู่เป้าหมายโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) จะเป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางในกระบวนการช่วยเหลือ (Hershenson, Power, and Waldo, 2003, p. 4) โดยปกติเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบางครั้งอาจเกี่ยวข้องกับคนมากกว่า 2 คน กระบวนการออกแบบให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้มารับบริการให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างในโลกและชีวิตที่รับรู้ตามประสบการณ์ของตน (Life Space) เรียนรู้ที่จะไปถึงเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย มีการตัดสินใจเลือกบนฐานของข้อมูล เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต (McLeod, 2009, p.5; citing Burks & Steffire, 1979, p.14) โดยเริ่มจากการเข้าใจปัญหา การตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงหรือกระทำการ การวางแผนดำเนินการ รวมทั้งการติดตามประเมินผล

อย่างไรก็ตาม ยังมีการให้ความหมายที่ยึดตามมุมมองผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ที่นิยามว่า “กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการสนทนาอย่างเป็นทางการเป็นส่วนตัวที่มีเป้าหมาย เกิดขึ้นมาจากความตั้งใจของบุคคลหนึ่งคนที่ต้องการทบทวนและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต และเป็นความยินดีเต็มใจของคนอีกคนหนึ่งที่จะเป็นผู้ช่วยเหลือในความพยายามนั้น” ซึ่งในความหมายนี้มีมุมมองว่า จุดเริ่มต้นของกระบวนการให้คำปรึกษาที่สำคัญ เริ่มจากใครสักคนที่กำลังประสบปัญหาได้เริ่มต้นเชื่อเชิญใครบางคนที่ไว้วางใจได้ให้เข้ามาเริ่มต้นความสัมพันธ์บางอย่างโดยมีเป้าหมายที่จะดำเนินไปสู่การจัดการคลี่คลายสภาวะยุ่งยากที่เกิดขึ้น เป็นการเริ่มต้นความสัมพันธ์โดยผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาเอง ผ่านกระบวนการสนทนา (Dialogue) ระหว่างคนสองคน

การอธิบายในความหมายนี้ยังไม่ได้เน้นว่า ผู้ที่ถูกนำเข้ามาในความสัมพันธ์นี้ จะต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษามีอาชีพ เพียงแต่ต้องมีคุณภาพในความเป็นมนุษย์บางอย่าง เช่น การรับฟังที่มีคุณภาพ ความไวต่อความรู้สึกและประสบการณ์ของคนอื่น หรือมีมุมมองอันอุดมของตนเองในการจัดการภาวะยากลำบากในชีวิต โดยการให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่ปลอดภัยพอที่จะบอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึก โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการรักษาความลับ มีการเคารพในความแตกต่างของบุคคล หนุนเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดใจบอกเล่าเรื่องราวลึกๆ ในใจ ช่วยย้าเตือนถึงคุณค่าและมุมมองที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่เพื่อนำมาจัดการกับปัญหา โดยสุดท้ายแล้วจะดูผลลัพธ์จากความสามารถในการแก้ปัญหาได้ การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้ในอนาคต และสะท้อนผ่านการมีส่วนร่วมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (McLeod, 2009, p. 6-7)

3.1.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ การส่งเสริมการเติบโตอย่างมีสุขภาวะโดยการช่วยผู้รับบริการให้เรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงสำหรับตัวเอง และเรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาในชีวิต (Hershenson, Power, and Waldo, 2003, p. 4) อย่างไรก็ตามในกระบวนการให้คำปรึกษามีหลายแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ซึ่งมีการอธิบายเป้าหมายของการให้คำปรึกษาที่ค่อนข้างหลากหลาย ดังนี้

1. ทำให้เกิดความเข้าใจต่อปัญหาและหาทางออกจากปัญหา

1.1 เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Insight) ต่อปัญหา หมายถึง ความเข้าใจถ่องแท้ถึงต้นกำเนิดและพัฒนาการของความยุ่งยากทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเพิ่มความสามารถที่จะควบคุมความรู้สึกและการกระทำให้แสดงออกอย่างสมเหตุสมผล

1.2 เพื่อค้นหาทางออกจากปัญหา (Problem Solving) หมายถึง การค้นหาทางออกจากปัญหาที่เฉพาะเจาะจง เพื่อจะสามารถแก้ไขปัญหาได้เอง รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการแก้ไขปัญหา

2. ทำให้เกิดการรู้จักและเข้าใจตนเองรวมถึงการยอมรับตนเองในระดับต่างๆ คือ

2.1 เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) มีเป้าหมายให้บุคคลเกิดการรู้ตัวมากขึ้นทั้งความคิดและความรู้สึกที่อาจจะถูกกดทับอยู่ หรือพัฒนาการรับรู้ตัวตนของตนเองอย่างแท้จริงตามที่คนอื่นรับรู้

2.2 เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) มีเป้าหมายเพื่อพัฒนา เจตคติทางบวกต่อตัวเอง โดยสามารถรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเองอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ (Self-actualization) มีเป้าหมายเพื่อสามารถนำตนเองไปสู่ทิศทางที่จะเติมเต็มศักยภาพตัวเอง หรือสามารถผจญส่วนต่างๆ ที่ขัดแย้งกันในตัวเองให้สอดคล้องไปด้วยกันได้

4. เพื่อการรู้แจ้ง (Enlightenment) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไปถึงสภาวะที่สูงสุดของการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ

5. เพื่อการแสวงหาทักษะ ความรู้ เครื่องมือ หรือข้อมูล ที่จะช่วยในการจัดการปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง (Psychological Education) เช่น มีเป้าหมายเพื่อแสวงหาแนวคิด เทคนิคที่จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ หรือ การแสวงหาและเรียนรู้ทักษะทางสังคม (Social Skill) ด้านต่างๆ ที่จะนำมาใช้จัดการปัญหาหรือสร้างความสัมพันธ์

6. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง

6.1 เปลี่ยนแปลงด้านความคิด (Cognition Change) หมายถึง ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผล

6.2 เปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม (Behavioral Change) หมายถึง การปรับเปลี่ยนหรือแทนที่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเองด้วยพฤติกรรมใหม่

6.3 เปลี่ยนแปลงในเชิงระบบ (Systemic Change) หมายถึง การเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่นในสังคม เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ ที่จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและมีความพึงพอใจมากขึ้น

7. เพื่อการเสริมพลัง (Empowerment) โดยเสริมทั้งทักษะ การตระหนักรู้ และความรู้ ที่จะเสริมให้ผู้รับบริการสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้

8. สุดท้ายเพื่อทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะทำงานเพื่อคนอื่นและปฏิบัติการเพื่อสังคม (Generativity and Social Action) คือ การจุดประกายให้บุคคลมีความปรารถนาและความสามารถในการดูแลคนอื่น ด้วยการร่วมกันทำสิ่งดีๆ ผ่านการมีส่วนร่วมทางการเมืองและการทำงานกับชุมชน

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเป็นไปเพื่อส่งเสริมการเติบโตองงามของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น มีการยอมรับตนเอง เรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้สำหรับตัวเอง ทำให้มีความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนและแสวงหาทางออกจากปัญหา โดยมีการแสวงหาทักษะเครื่องมือหรือข้อมูลในการรับมือกับปัญหา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และเชิงระบบที่เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น การเสริมพลังเพื่อทำให้กำหนดตนเองได้ สุดท้ายคือ สร้างแรงบันดาลใจที่จะทำงานเพื่อสังคมส่วนรวม

3.1.3 กระบวนการของการให้คำปรึกษารายบุคคล

กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิสัมพันธ์ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ที่ค่อยๆ เคลื่อนไปด้วยกันไปจนถึงบทสรุปสุดท้าย โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ช่วยผู้รับคำปรึกษา ให้ได้ระบุถึงปัญหาที่ตัวเองประสบอยู่ และร่วมกันหาทางออกจากปัญหา โดยเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หรือพัฒนาความเข้าใจใหม่ เพื่อเพิ่มความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้น (Krishan, 2013, p. 11) ซึ่งมีการแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้หลายรูปแบบ โดยอย่างน้อยที่สุดต้องมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ขั้นตอนนำวิธีการและเทคนิคของการให้คำปรึกษามาใช้ สุดท้ายเป็นขั้นยุติและประเมินการให้คำปรึกษา จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 5 ระยะ เพื่อให้เห็นภาพกระบวนการในการให้คำปรึกษาที่ชัดเจน ดังนี้ (Hershenson, Power, and Waldo, 2003, p. 164-166);(Kottler & Brown,1995, p. 1117-1118)

ระยะที่ 1 **สร้างสัมพันธภาพ** (Initial Disclosure – Relationship Building) เป็นขั้นตอนแรกๆที่เริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพ และเป็นเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตัวเองกับผู้ให้คำปรึกษาครั้งแรก ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่จะสร้างความรู้สึกประทับใจแรกระหว่างกัน โดยเฉพาะสร้างภาพที่ดีในใจของผู้รับคำปรึกษาในความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจได้

ระยะที่ 2 ประเมินปัญหา (In depth Exploration – Problem Assessment) เมื่อความสัมพันธ์ที่ดีดำเนินไปได้แล้ว กระบวนการที่จะเกิดขึ้นต่อมา คือ การประเมินปัญหา โดยเป็นการรวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาให้กระจ่างชัด โดยเฉพาะเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิต บริบทแวดล้อม และเหตุผลที่ผู้ให้คำปรึกษาเดินเข้ามาสู่กระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งต้นทุนเดิมที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาที่ผ่านมา และศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 3 กำหนดเป้าหมายและวางแผน (Goal Setting – Planning) เมื่อได้รับข้อมูลสภาพปัญหาทั้งหมดอย่างชัดเจนแล้ว จึงมีการร่วมกันตั้งเป้าหมายของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จของการให้คำปรึกษา และยังมีการสร้างข้อตกลงบางอย่าง รวมทั้งพัฒนาแผนที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อจะไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ตั้งใจ

ระยะที่ 4 ดำเนินการให้คำปรึกษา (Counseling Intervention) เครื่องมือของการให้คำปรึกษาที่จะนำมาใช้ขึ้นกับการวิเคราะห์ปัญหา จุดยืนและมุมมองเชิงทฤษฎีของแต่ละคนที่เลือกแนวคิดทฤษฎีใดมาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการให้คำปรึกษา ซึ่งส่งผลต่อการออกแบบการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกันไป โดยแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยจะนำมาบูรณาการเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นสำหรับออกแบบให้คำปรึกษาจะกล่าวถึงในรายละเอียดต่อไป

ระยะที่ 5 การกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลง (Commitment to action) ในระยะนี้มีความต่อเนื่องหรืออยู่ในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาที่อาจมีการให้ลงมือกระทำบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาต้องพร้อมที่จะร่วมกระทำการต่างๆ โดยอาจมีการตกลงกันก่อนหน้าว่าจะต้องมีการบ้าน หรือไปทำกิจกรรมบางอย่างนอกเวลาของการให้คำปรึกษา

ระยะที่ 6 การประเมินผลและการยุติการให้คำปรึกษา (Evaluation - Termination or Referral) เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความไวพอดที่จะสัมผัสได้ว่ามาถึงจุดที่ควรยุติการให้คำปรึกษาแล้ว ซึ่งต้องมีการประเมินผลการให้คำปรึกษาว่ากระบวนการให้คำปรึกษาได้ทำให้เกิดผลตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ หรือมีการส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยการประเมินผลผู้ให้คำปรึกษาอาจเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมประเมินด้วย ซึ่งกระบวนการประเมินอาจเกิดขึ้นระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษา และหากพบว่าการช่วยเหลือยังไม่ได้รับผลตามเป้าหมาย อาจมีการปรับกระบวนการให้เหมาะสมหรืออาจต้องกลับไปเริ่มต้นที่ระยะเริ่มต้นใหม่

3.2 แนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ (Integrative Counseling)

แนวทางการบำบัดแบบบูรณาการเป็นแนวทางที่เป็นที่นิยมในกลุ่มนักบำบัดในปัจจุบัน จากการศึกษาพบว่ามีนักบำบัดประมาณร้อยละ 95.8 ที่จัดกลุ่มตัวเองเป็นนักบำบัดแบบบูรณาการ ซึ่งหมายถึงการรวมเอาแนวทางที่หลากหลายไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา (Corey, 2009, p. 449) การบูรณาการในกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางที่ได้ทลายข้อจำกัดของการใช้ทฤษฎีเดียวในการช่วยเหลือผู้รับบริการ ซึ่งอาจเป็นความคับแคบเกินไป เพราะไม่มีทฤษฎีใดที่จะอธิบายครอบคลุมความจริงของความเป็นมนุษย์ได้ทั้งหมด ขณะที่ประสบการณ์และสภาวะความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลก็มีความหลากหลายที่ไม่อาจคาดประมาณได้ ทั้งยังอาจมีสภาพปัญหาที่มีความเฉพาะและซับซ้อน (Norcross & Goldfried, 2005, p. 24); (Corey, 2009, p. 450) มุมมองของการใช้หลายแนวคิดทฤษฎีมาบูรณาการนำไปสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบใหม่ที่มีลักษณะเฉพาะขึ้น ทั้งเพื่อการพัฒนาทฤษฎีและเพื่อการพัฒนารูปแบบแนวทางการให้คำปรึกษาที่จะเป็นประโยชน์และน่าดึงดูดใจสำหรับผู้รับคำปรึกษา จึงเป็นการตอบโจทย์ของการนำไปใช้ในปัจจุบัน

แนวทางของการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

แนวทางของการบูรณาการในการให้คำปรึกษามีหลากหลายลักษณะ โดยแนวทางที่นิยมใช้กันมากมี 4 แนวทาง คือ การผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) การบูรณาการหลายทฤษฎี (Theoretical Integration) การบูรณาการองค์ประกอบร่วม (Common Factors) และการบูรณาการโดยมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration) ซึ่งทุกแนวทางนำไปสู่เป้าหมายเดียวกัน โดยเป้าหมายสูงสุดของการบูรณาการเป็นไปเพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการนำไปใช้งานของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยก้าวข้ามข้อจำกัดของการใช้ทฤษฎีหลักของการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีเดียวรวมทั้งความจำกัดของการใช้เทคนิคเฉพาะตามแนวคิดทฤษฎีนั้นๆ อย่างไรก็ตาม แต่ละแนวทางมีวิถีทางและมีระดับที่แตกต่างกัน (Norcross & Goldfried, 2005, p. 8); (Corey, 2009, p. 449)

1. การผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism)

Technical Eclecticism เป็นการผสมผสานเทคนิคจากหลายทฤษฎีเพื่อมุ่งพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ได้ดีที่สุด โดยการเลือกหลายๆ เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็น โดยอาศัยบทเรียนความสำเร็จจากกรณีที่ผ่านมาที่มีบุคลิกลักษณะหรือสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันมาเป็นตัวนำทาง โดยการผสมผสานเทคนิคจะมุ่งเน้นคาดการณ์ว่า เครื่องมือที่จะทำให้เกิดผลดีที่สุดเฉพาะต่อกรณีนั้นๆ ควรเป็นเช่นไร แนวคิดการผสมผสานเทคนิค ใช้กระบวนการจากแหล่งทฤษฎีที่แตกต่างกัน โดยไม่ต้องยอมรับ

แนวคิดหลักของทฤษฎีนั้น ซึ่งต่างจากแนวทางของการบูรณาการทฤษฎีที่ต้องรับกระบวนการของทฤษฎีนั้นมาบูรณาการด้วยทั้งหมด

2. การบูรณาการหลายทฤษฎี (Theoretical Integration)

Theoretical Integration เป็นการบูรณาการที่นำแนวคิดของการให้คำปรึกษาอย่างน้อย 2 แนวคิดขึ้นไป โดยนำมาสังเคราะห์สร้างเป็นแนวคิดใหม่ขึ้น เป็นการบูรณาการทั้งแนวคิดและทฤษฎี ซึ่งมาจากฐานความเชื่อว่าการใช้หลายทฤษฎีจะดีกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว ในแนวทางนี้ แต่ละแนวคิดและทฤษฎีของการให้คำปรึกษาจะถูกหลอมรวม ผสานเติมเต็มกัน จนเป็นหนึ่งเดียว ตามเป้าหมายหลักของการบูรณาการเชิงทฤษฎีที่เป็นไปเพื่อสร้างกรอบแนวคิดใหม่ ที่สังเคราะห์ขึ้นมาจากองค์ประกอบที่ดีที่สุดของหลายแนวทางการให้คำปรึกษาที่ได้ใช้ การบูรณาการทฤษฎีจึงไม่ใช่เพียงการมาอยู่รวมกันอย่างธรรมดา ไม่ใช่เพียงการผสมผสานในเชิงเทคนิค แต่จะมองหากรอบแนวคิดทฤษฎีใหม่ที่จะปรากฏขึ้นและนำไปสู่ทิศทางใหม่ของการปฏิบัติ

3. การบูรณาการองค์ประกอบร่วม (Common Factors)

Common Factors เป็นการมองหาองค์ประกอบหลักที่คล้ายกันจากทฤษฎีที่แตกต่างกันแม้ตามปกติแต่ละแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาจะมีปัจจัยมุ่งเน้นที่แตกต่างกันไป แต่ก็ยังมีองค์ประกอบสำคัญที่ร่วมกันในทุกแนวทางการบำบัด โดยมองว่าส่วนประกอบที่เหมือนกันนี้เป็นส่วนสำคัญต่อผลสำเร็จของการให้คำปรึกษามากกว่าการใช้องค์ประกอบเชิงเดียวที่มีความเฉพาะต่างจากอันอื่น ตัวอย่างของปัจจัยร่วมกันเช่น การพัฒนาสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา โอกาสของการปลดปล่อยสิ่งที่อัดอั้นอยู่ภายใน การฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ ความคาดหวังเชิงบวกต่อผู้รับบริการ เป็นต้น

4. การบูรณาการโดยมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)

Assimilative Integration เป็นการบูรณาการที่ยกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นแนวทางหลักในการทำงานแต่ก็เปิดที่จะเลือกนำเทคนิคเครื่องมือจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ มาใช้อย่างผสมผสาน เช่น นักบำบัดแนวพฤติกรรมนิยม อาจใช้เทคนิคการสนทนา ระหว่าง 2 แก้วของเกสตัต์มาใช้ระหว่างการทำบำบัดเชิงพฤติกรรม ในการบูรณาการแบบนี้ นักบำบัดอาจได้รับการอบรมมาในแนวทางเดียวเป็นหลัก แล้วระหว่างการทำปฏิบัติ เมื่อเจอข้อจำกัดในแนวทางหลักของตัวเอง จึงค่อยๆ ผสมผสานเทคนิควิธีการบางส่วนในแนวทางการบำบัดอื่นมาใช้ ซึ่งจะเป็นการขยายขอบเขตแนวปฏิบัติของตนเองออกไปทีละนิด เพื่อสร้างแนวทางที่มีประสิทธิภาพสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้น

ในวิถีของการทำงานจริง ทั้ง 4 หนทางของการบูรณาการในกระบวนการให้คำปรึกษาไม่ได้มีความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจน แม้มีความแตกต่างในเชิงความหมายและแนวคิด

แต่ไม่แตกต่างกันมากในกระบวนการปฏิบัติ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาแทบจะไม่ได้รู้เลยว่ามีการบูรณาการในกระบวนการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกัน และนอกจากแนวทางทั้ง 4 แบบที่นิยมกันแล้ว ก็ยังมีรูปแบบอื่นๆ ที่มีความหลากหลายตามเป้าหมายการศึกษาและการนำไปใช้

3.3 แนวคิดและทฤษฎีด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเน้นแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มมนุษยนิยม ที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึก คือ การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แบบแอดเลอร์ แบบอัตถิภาวนิยม แบบซาเทียร์ โดยใช้ควบคู่กับศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ และยังมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มความคิดและพฤติกรรม คือ การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แบบพฤติกรรมความรู้คิด และแบบพฤติกรรมนิยม รวมทั้งยังมีการปรับใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพแนวสตรีนิยม ในส่วนที่สอดคล้องกับการเสริมคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ตามข้อค้นพบจากการศึกษาในตอนที่ 1 โดยเฉพาะในการพัฒนามุมมองเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยมีการสรุปแนวคิดหลัก เป้าหมาย กระบวนการและเทคนิค ในการให้คำปรึกษาของแต่ละทฤษฎี ดังนี้

3.3.1 การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Counseling)

แนวคิดหลัก การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดของคาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Rogers) ที่มีมุมมองต่อมนุษย์ในด้านบวก มีพื้นฐานมาจากการเชื่อธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีความสามารถในการคิด จัดการปัญหาตัวเอง กำหนดชีวิตตนเอง และบรรลุศักยภาพของตนเองได้ โดยมองว่าคนที่มีความสุขจิตที่ดีคือคนที่สามารถเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง คือ มีความสอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองและตัวตนของตัวเองตามที่เป็นจริง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเป็นแบบไม่นำทาง มุ่งเน้นในการสร้างสัมพันธภาพที่เปี่ยมด้วยความจริงใจ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจเอาใจบุคคลอย่างลึกซึ้ง โดยมองบุคคลเป็นองค์รวมและทำความเข้าใจโลกทั้งหมดของบุคคล (รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 253-260); (ไวไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 22); (Sharf, 2004, p. 189-191); (Corey, 2009, p. 170)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ยอมรับตนเอง เพื่อให้เกิดความเติบโตองงาม มี

ความเข้าใจในปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่อย่างถ่องแท้ และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติที่เหมาะสม กระบวนการมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่มุ่งที่ปัญหา เป้าหมายจึงไม่ใช่เพื่อแก้ปัญหา แต่มีเป้าหมาย สนับสนุนกระบวนการเติบโตของผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถยอมรับตนเองได้มากขึ้น และสามารถ ไปจัดการกับสถานการณ์ของตนเองได้ (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 260); (Sharf, 2012, p 191); (Corey, 2009, p. 165)

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยทั่วไป แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 265)

1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการพยายามสร้างพื้นฐานที่มั่นคงในการให้ คำปรึกษา ด้วยการรับฟังประสบการณ์อย่างใส่ใจ ด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสิน ใช้การสะท้อน ความรู้สึก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะได้สัมผัสว่าเสียงของตัวเองได้รับการรับฟัง ได้รับความเข้าใจ รวมทั้งได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Sharf, 2012, p 190); (Corey, 2009, p. 170-171)

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอบอุ่นใจ จากการที่ได้รับความเอาใจใส่ (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 265) ซึ่งความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ จะหนุนนำให้บุคคลได้ค้นพบ การเติบโตในตัวเองได้ (Corey, 2009, p. 167)

2) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจ ตนเองให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา บอกเล่าประสบการณ์ ความคิดของตัวเองออกมา ได้อย่างเฉพาะเจาะจง โดยผู้ให้คำปรึกษาไม่แทรกแซง หากมีการ สะท้อนและเปิดเผยตนเองต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ คือสอดคล้องกลมกลืนทั้งภายนอกและ ภายใน ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองให้ลึกซึ้ง มากยิ่งขึ้น

3) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นการตระหนักร่วมกันว่าจะต้องมีการยุติการให้ คำปรึกษา โดยที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง และ แสดงออกถึงความรู้สึกได้อย่างอิสระ (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 266-268)

เทคนิคที่การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนำมาใช้ในกระบวนการ เป็นเทคนิคหรือทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังโดยใส่ใจอย่างเต็มที่ ด้วยความตื่นตัว มีจิตใจจดจ่อกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา ฟังทั้งคำพูดและสิ่งทีนอกเหนือจาก คำพูด ซึ่งแสดงออกให้เห็นผ่านทาง น้ำเสียงการแสดงออกทางสีหน้า สิ่งทีผู้รับคำปรึกษาเน้นย้ำ มีการสื่อสารย้อนกลับในลักษณะการทวนความเข้าใจ การทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อเป็นการ

ยืนยันสิ่งที่ได้ยินว่าเข้าใจถูกต้องตรงกัน และเป็นการเชื้ออำนวยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตัวเอง การฟังอย่างตั้งใจนี้ต้องพยายามรับรู้ถึงความรู้สึก และฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง (Thomson, 2003, p. 259-261)

2) **การยอมรับทางบวกแบบไม่มีเงื่อนไข** (Unconditional positive regard) เป็นเจตคติในทางบวกของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงความจริงใจ ใส่ใจ ให้เกียรติ เคารพและยอมรับในตัวตนและประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาตามสภาพที่เป็นอยู่ โดยยอมรับในความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ในฐานะบุคคลที่มีคุณค่า เป็นการยอมรับโดยปราศจากการประเมิน ตัดสิน และกำหนดเงื่อนไขใดๆ (สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2561, น. 9-36); (Thomson, 2003, p.257)

3) **การสะท้อนความรู้สึก** (Reflection of feeling) เป็นการนำคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมายและพูดออกมาเป็นความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดนั้น โดยอาจถอดความและจัดคำพูดนั้นใหม่ เน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าคำพูด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง การสะท้อนทำให้ทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาอย่างไร และยังแสดงออกถึงความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง ขั้นตอนการสะท้อนความรู้สึก ประกอบด้วย การฟังเพื่อจับความรู้สึก การเลือกคำที่เหมาะสมกับความรู้สึก และค้นหาแหล่งต้นตอของความรู้สึก เช่น สะท้อนว่า “คุณรู้สึกโกรธมากเพราะเพื่อนคุณไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของคุณ” เป็นต้น (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 22); (ดวงมณี จงรักษ์, 2549); (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2550, น. 36-39)

4) **การใช้คำถาม** (Questioning) เป็นการตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวน คิดในรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น ได้สำรวจตนเอง ทำให้เกิดความกระจำงมากขึ้น และเปิดโอกาสให้พูดถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตัวเอง เน้นการใช้คำถามปลายเปิด และไม่ถามมากเกินไปจนทำให้รู้สึกอึดอัด แต่ใช้ในจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะการถามเพื่อให้เห็นบางแง่มุมที่ถูกละเลยไป

5) **การสรุป** (Summarizing) เป็นการช่วยเน้นความคิดที่ระจัดกระจายให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นและเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในการรับรู้ของผู้ให้คำปรึกษา และยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่น มั่นใจ ว่าได้รับความใส่ใจและได้รับความสำคัญจากผู้ให้คำปรึกษา โดยอาจเป็นการสรุปความภาพรวมทั้งหมด หรือสรุปโดยหยิบเอาประเด็นเด่นของเนื้อหาที่พูด หรือ

การสรุปกระบวนการว่าดำเนินถึงไหน ซึ่งควรต้องสรุปทั้งเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ โดยไม่พยายามเพิ่มเติมความคิดใหม่เข้าไปในการสรุป (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2551, น. 272)

6) **การทวนความ** (Paraphrase) เป็นการพูดซ้ำในประโยคหรือถ้อยคำที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา แต่ใช้ถ้อยคำให้น้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่ เป้าหมายของการทวนความเพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจและยังคงติดตามเรื่องราวอยู่ (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 21)

7) **การเงียบ** (Silence) บางครั้งจะเกิดความเงียบขึ้นชั่วขณะ เมื่อผู้รับคำปรึกษาเงียบ ผู้ให้คำปรึกษาจะยังไม่รีบพูดเพื่อทำลายความเงียบ แต่จะแสดงท่าทีของการใส่ใจในขณะนั้น ซึ่งการเงียบอาจจะนานถึง 2-3 นาที การเงียบนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่มีพฤติกรรมใดๆ เกิดขึ้น แต่อาจจะเป็นจังหวะที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการเวลาที่จะซึมซับประสบการณ์ ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นโอกาสได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้เวลา โดยไม่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกกดดัน ความเงียบช่วยสื่อสารถึงความจริงใจและการยอมรับอย่างลึกซึ้ง และอาจเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับบริการได้ยินเสียงของตัวเอง (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2561, น. 10-24 – 10-29); (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 21)

8) **การตีความ** (Interpreting) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เข้าใจปัญหาของตนเองในด้านอื่น ที่อาจยังไม่ได้มองมาก่อน โดยการตีความจะเสนอกรอบแนวคิดใหม่ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาปัญหาของตนเอง และช่วยให้เข้าใจปัญหาของตนเองได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 23)

9) **การให้ข้อมูล** (Informing) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้เนื้อหาสาระที่เป็นข้อมูล ข้อเท็จจริง ให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือให้ความคิดเห็นแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งต้องเป็นข้อมูลที่เป็นความจริง ทันสมัย สมบูรณ์เพียงพอ และมีความสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาจะนำไปพิจารณาตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (นิรนาท แสนสา, 2561, น. 12-8)

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่เน้นการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความสอดคล้องจริงใจ และความเข้าใจ เข้าใจ นำมาใช้ในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพ ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่น มีความไว้วางใจ และยังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะการยอมรับและการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถ

เข้าใจในตนเองได้อย่างถ่องแท้มากขึ้น สามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ และเกิดการยอมรับตนเองได้มากขึ้น

3.3.2 การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ (Adlerian Counseling)

แนวคิดหลัก ตามทัศนะของแอดเลอร์เชื่อว่าบุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ มีเป้าหมายของตัวเอง และมีความรับผิดชอบต่อชะตาชีวิตของตัวเอง มีการดิ้นรนต่อสู้เพื่อจะไปสู่ความสมบูรณ์แบบหรือพัฒนาปมเด่นของตัวเอง แนวคิดหลักของแอดเลอร์มองบุคคลแบบเป็นองค์รวม จึงต้องเข้าใจทุกแง่มุมที่มีความสัมพันธ์กัน (Corey, 2009, pp. 99-100); (Sharf, 2004, p. 113) และยังมองบุคคลจากมุมมองที่บุคคลนั้นให้ความหมาย หรือการรับรู้ความจริงแบบอัตนัย (Subjective perception of reality) ซึ่งเป็นทัศนะการมองโลกตามกรอบการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาว่าจะให้ความหมายและตีความสิ่งที่รับรู้ได้อย่างไร ให้ความสำคัญกับเป้าหมายชีวิตที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เน้นการกระทำโดยมีเป้าหมาย ความสำเร็จของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม ที่จะช่วยนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย การแสวงหาปมเด่นเพื่อเอาชนะปมด้อย การสร้างแบบแผนชีวิตเฉพาะตน และความสนใจสังคม (Corey, 2009, p. 99-104, 457); (Sharf, 2004, p. 126-130)

เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงมุมมองการรับรู้และแบบแผนชีวิต โดยจะช่วยแต่ละบุคคลเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองและช่วยให้จัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Sharf, 2004, p. 131)

กระบวนการของการให้คำปรึกษาจึงเป็นไปเพื่อทำลายแนวคิดพื้นฐานและเป้าหมายชีวิต เอาชนะความรู้สึกด้อยหรือความล้มเหลว เสริมกำลังใจให้ตระหนักถึงความเท่าเทียมของแต่ละบุคคล กระตุ้นหนุนเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาเป้าหมายที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเอง รวมทั้ง ช่วยเพิ่มความสนใจในสังคม และพัฒนาความรู้สึกมีส่วนร่วมในสังคม (Gehart, 2013, p. 91); (Corey, 2009, p. 5, 460)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน (Gehart, 2013, p. 91-92); (Corey, 2009, p. 108-114); (Sharf, 2004, p. 117-118)

1. **การสร้างสัมพันธภาพ** เป็นขั้นของการสร้างความรู้สึกทางบวก ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นไปที่จุดแข็งและความสามารถของผู้รับคำปรึกษา (ไม่ได้มุ่งเน้นที่ปัญหา) เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่า คุณค่าและศักยภาพ มากกว่าจะอยู่กับความไร้ประสิทธิภาพหรือบกพร่อง บนฐานความเชื่อว่า ผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพที่จะค้นหาวิธีการรับมือกับปัญหา พัฒนาการมีส่วนร่วม และอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความหมายมากยิ่งขึ้น โดย

สัมพันธภาพที่ดีช่วยทำให้เกิดความร่วมมือซึ่งเป็นที่ต้องรักษาไว้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งสัมพันธภาพในทางบวกจะถูกสร้างโดยการรับฟัง การใส่ใจ การแสดงถึงความเคารพและเชื่อมั่น ในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะเข้าใจเป้าหมายของตนเองและมองหาการเปลี่ยนแปลง (Corey, 2009, p. 112); (Sharf, 2004, p. 117-118)

2. การประเมินพลวัตทางจิตของบุคคล ขั้นนี้ต้องอาศัยการสัมภาษณ์เข้ามาช่วย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าเรื่องราวชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาจะฟังอย่างใส่ใจ ตอบสนองอย่างตั้งอกตั้งใจ ในฐานะที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าได้รับความใส่ใจ มีตัวตน เป้าหมายของการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาในชีวิต เหตุการณ์ และการรักษาก่อนหน้านี้ เหตุผลที่เข้าร่วม รวมทั้งรูปแบบชีวิต บริบทสังคมวัฒนธรรม สิ่งที่ได้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญ ตรรกแนวคิดของผู้รับคำปรึกษา และร่องรอยของการจัดการปัญหา ซึ่งจะทำให้เห็นแนวทางที่จะทำงานกับผู้รับคำปรึกษา ในการประเมินรูปแบบชีวิตจะวิเคราะห์ความทรงจำแรกๆ ในวัยเด็ก การรับรู้บทบาทในครอบครัว เพื่อเข้าใจว่าผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญและสร้างทัศนคติต่อโลกจากประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างไร (Gehart, 2013, p. 91); (Corey, 2009, p. 112)

3. หนุนเสริมความเข้าใจในตนเองและการตระหนักรู้ ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตีความเรื่องราว เพื่อระบุปัญหาตามการให้ความหมายของผู้รับคำปรึกษาเช่น “คุณรู้สึกด้อยค่าทำให้หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่เป็นการผูกมัด” การตีความเรื่องราวเป็นไปเพื่อค้นหาหนทางที่จะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและตระหนักในตนเอง ซึ่งเป็นความเข้าใจในระดับที่จะสร้างแรงขับเคลื่อนและนำไปสู่การกระทำที่สร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเข้าใจระดับนี้ต้องมาจากการเห็นเป้าหมายและพฤติกรรมที่ต้องการอย่างแจ่มชัด (Gehart, 2013, p. 92); (Corey, 2009, p. 112) รูปแบบคำถามที่ใช้ในการตีความอาจเป็นคำถามที่ไม่ชี้ชัด เช่น “เป็นไปได้ไหมที่” “สิ่งนี้เหมือนจะบอกฉันว่า” “ฉันสงสัยว่า” เพื่อลดการโต้แย้งหรือการปกป้องตนเองของผู้รับคำปรึกษา (Sharf, 2004, p. 137)

4. การเปลี่ยนแนวทางและการให้ข้อมูลใหม่ เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การกระทำที่ดีขึ้น ปรับความคิดความเชื่อพื้นฐานและรูปแบบชีวิตที่ผิดพลาด ผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นช่วยผู้รับคำปรึกษาให้พบมุมมองใหม่ที่จะนำไปใช้ได้ดีกว่า มีการให้กำลังใจ สนับสนุน และท้าทายให้กล้าเสี่ยงเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง เน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมที่มาจากความเข้าใจอันกระจ่างชัด และความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมีการให้ข้อมูลใหม่ที่จะช่วยเสริมกำลังใจ และทำให้เห็นประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลง ทั้งเปลี่ยนกฎเกณฑ์ของปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เปลี่ยน

เพื่อเอาชนะความท้อแท้ ทำให้เป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความมั่นใจ กล้าหาญ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และพร้อมที่จะมีส่วนร่วม (Gehart, 2013, p. 92); (Corey, 2009, p. 113); (Sharf, 2004, p. 138)

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบแอตเลอร์ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ

1. **การสัมภาษณ์แบบอัตนัย (Subjective Questioning)** เป็นเทคนิคที่ใช้ในขั้นการค้นหาพลวัตทางจิตของบุคคล โดยใช้เพื่อประเมินพลวัตครอบครัว จิตใจ ความทรงจำแรก แบบแผนชีวิต เพื่อเข้าใจโครงสร้างการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และเพื่อทำความเข้าใจผลของแบบแผนชีวิตนั้น โดยมีชุดคำถาม ครอบคลุมถึงข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์และพลวัตในครอบครัวระหว่างพ่อแม่พี่น้อง เพื่อน ลำดับการเกิด บุคลิกภาพของคนในครอบครัว และความทรงจำแรกๆ ในวัยเด็ก เพื่อเห็นปฏิสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลง การรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของตนเอง เช่น สัมพันธภาพกับแม่เป็นอย่างไร ความทรงจำในตอนที่เด็กที่สนิทที่สุดถึงอะไร (Sharf, 2004, p. 132-142))

2. **การให้กำลังใจ (Encouragement)** เป็นสิ่งที่ต้องใช้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาแนวแอตเลอร์ ทั้งในการสร้างสัมพันธภาพและการประเมินแบบแผนชีวิตโดยเฉพาะในขั้นการให้แนวทางใหม่ (Reorientation) การให้กำลังใจนำไปสู่การกระทำและการเปลี่ยนแปลง โดยการมุ่งความสนใจไปที่ความเชื่อและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง นักบำบัดสามารถช่วยผู้รับบริการเอาชนะความรู้สึกมีปมด้อยและการมองตนเองในระดับต่ำ (low self-concept) และการให้กำลังใจจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเสี่ยงและลองพยายามทำสิ่งใหม่ๆ โดยการให้กำลังใจต้องสะท้อนถึงคุณค่า สิ่งดี ๆ จุดแข็ง หรือถามถึงสิ่งดี ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ (Sharf, 2004, p. 125)

การให้คำปรึกษาแบบแอตเลอร์กับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษาแบบแอตเลอร์ เน้นการสำรวจแบบแผนชีวิตเดิม ผ่านการประเมินพลวัตครอบครัว การรับรู้ความจริงตามประสบการณ์ของแต่ละคน แล้วร่วมกันสร้างแบบแผนชีวิตที่มีความหมายของตัวเองขึ้นใหม่ โดยดึงสิ่งที่เด่นชัด จุดแข็ง ศักยภาพบางอย่างออกมา ด้วยความเชื่อในพลังอำนาจอันสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนท่าทีและเจตคติของตัวเอง เพื่อดำเนินนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายใน ที่มีการรับรู้และให้ความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นบนฐานความคิดความเชื่อและประสบการณ์ของตนเอง มีกำหนดชีวิตอย่างเป็นอิสระโดยปราศจากอิทธิพลของบุคคลอื่นและสิ่งอื่น

3.3.3 การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นแนวทางเชิงประสบการณ์ในการให้คำปรึกษามากกว่าเป็นรูปแบบทางทฤษฎีที่เข้มข้น มีจุดมุ่งเน้นที่สภาวะของความเป็นมนุษย์ โดยมองถึง การตระหนักรู้ในตนเอง ความเป็นอิสระที่จะตัดสินใจเลือกชะตาชีวิตของตนเอง ความรับผิดชอบ การค้นหาความหมายของชีวิต การอยู่เพียงลำพังและการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น การมุ่งมั่นเพื่อความจริงแท้ และการเผชิญหน้ากับทั้งชีวิตและความตาย ให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ ณ ปัจจุบันและอนาคตที่กำลังจะเกิดขึ้น (Corey, 2010, p. 455,457)

แนวคิดหลัก ของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม คือการตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) ที่ช่วยให้รู้จักทั้งความเป็นตัวเอง ข้อจำกัด และสภาพแวดล้อมภายนอก และยังรู้จักตนเองได้มากเท่าใด ยิ่งทำให้มีทางเลือกและมีอิสระมากขึ้นเท่านั้น งานหลักของแนวคิดอัตถิภาวนิยมประการหนึ่งคือ การเพิ่มการตระหนักรู้ของผู้รับคำปรึกษา ทั้งผู้ตนและรู้โลก ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างพลังชีวิตและการดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์ แนวคิดหลักต่อมาคือการตัดสินใจและความรับผิดชอบ ที่เชื่อว่ามนุษย์สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองว่าจะมีชีวิตแบบใด โดยมีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกในการดำเนินชีวิตและเป้าหมายชีวิตที่ตนเองกำหนด วิคเตอร์ แฟรงเกิล (Viktor Frankl) จิตแพทย์ผู้เสนอแนวคิดอัตถิภาวนิยมในการบำบัด ยืนยันว่าเรามีสิทธิเลือกเจตคติที่มีต่อสถานการณ์ได้ และเชื่อว่าอิสรภาพของมนุษย์เป็นความสามารถในการดำรงอยู่อย่างมีอิสรภาพเพื่อที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น สุดท้ายคือแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความหมาย (The Search for Meaning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ต้องการค้นหาความหมาย และเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างความหมายที่มีคุณค่าให้กับชีวิต การให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมจึงช่วยผู้รับคำปรึกษา ให้สร้างความหมายในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง (Corey, 2010, p. 139-146)

เป้าหมาย ของการบำบัดตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จะช่วยให้บุคคลได้มีประสบการณ์ที่ได้เห็นตนเองตามสภาพที่แท้จริง (Authenticity) ให้ใช้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่ในการมีชีวิต ช่วยให้ค้นหาเป้าหมายชีวิต เข้าใจความเชื่อและค่านิยมของตนเองยอมรับตัวเองตามที่เป็น โดยเห็นว่าตนเองมีความเป็นอิสระ ตระหนักถึงความเป็นไปได้ที่จะกระทำสิ่งต่างๆ และเลือกทางเดินชีวิตใหม่ของตนเองที่ทำให้มีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์มากกว่าจะเป็นไปตามความหวังของสังคม และท้าทายให้บุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกของตนเอง (Corey, 2010, p. 148,460)

กระบวนการให้คำปรึกษา แบบอัตถิภาวนิยม แบ่งได้เป็น 3 ระยะ
(Corey, 2010, p. 151-152); (Gehart, 2013, p. 148) คือ

1. ระยะเริ่มต้น (Initial Phase) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุ และทำให้เห็นชัดเจนถึงสมมุติฐานเกี่ยวกับโลก โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการเชื้อเชิญให้บอกและตั้งคำถามถึงวิธีการรับรู้และการให้คุณค่ากับสิ่งที่ดำรงอยู่ เป็นการตรวจสอบคุณค่า ความเชื่อของตน เริ่มจากการมุ่งเน้น “สิ่งที่คนอื่นทำให้พวกเขาารู้สึก” หรือวิธีการอื่นๆ ที่จะทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำ รวมทั้งสะท้อนการดำรงอยู่ของตัวเองและตรวจสอบบทบาทที่สร้างปัญหาในการใช้ชีวิต

2. ระยะกลาง (Middle Phase) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการกระตุ้นให้ตรวจสอบแหล่งที่มาของอำนาจตามระบบค่านิยมที่พวกเขามีอยู่ในปัจจุบัน กระบวนการสำรวจตรวจสอบตัวเองนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่ และการปรับโครงสร้างของค่านิยมและทัศนคติ ทำให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีขึ้น เห็นว่าค่านิยมที่มีชีวิตอยู่ และพัฒนาความรู้สึกที่ชัดเจนของกระบวนการให้คุณค่าภายในตนเอง เช่น เรื่องเสรีภาพ ความกังวล การเลือก ความรับผิดชอบ ความหมาย และอื่นๆ

3. ระยะสุดท้าย (Final Phase) มุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริง การเปลี่ยนแปลงไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการบำบัด แต่จะเป็นเวลาที่ได้มีโอกาสฝึกซ้อม ได้ตรวจสอบค่านิยมตนเอง สุดท้ายแล้วมุ่งหวังให้ผู้รับบริการได้ค้นพบจุดแข็ง ความเข้มแข็งของตัวเองและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม นั้น ไม่มีเทคนิคการช่วยเหลือที่เป็นรูปแบบชัดเจน (Gehart, 2013, p. 153) แต่มีบางเทคนิคที่นำมาใช้ คือ “Logotherapy” ที่เป็นทั้งทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งมีแนวคิดว่าการมีเหตุผลในการมีชีวิตอยู่และการมีความหมายสำหรับชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงอยู่ที่ค้ำค้ำ โดยมีสมมุติฐานพื้นฐานในการหาความหมาย คือ อิสรแห่งเจตจำนง ความตั้งใจที่จะมีความหมาย และความหมายของชีวิต (Oliver, 2009, p. 8; citing Frankl. 1967) โดยเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา คือ

1. **การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue)** เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิต มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่น โดยเป็นการถามนำทางจิตวิญญาณผ่านการสำรวจตนเอง ค้นพบคุณค่าในตน ทัศนคติการมองโลกในแง่บวก ความสำเร็จ ความหวัง

ความไฝ่ฝัน และแก่นแท้ของจิตวิญญาณ มีขอบเขตของคำถามนำทาง อาทิ การค้นพบตัวเอง ตามที่เป็น การเห็นทางเลือก และตัดสินใจเลือก ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง ความรับผิดชอบ การอยู่เหนือตนเอง แรงบันดาลใจที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย (Batthyany, 2016: online) เทคนิคนี้ช่วยให้คนที่สิ้นหวังหรือเห็นว่าชีวิตของตนถูกกำหนดด้วยผู้อื่น สิ่งแวดล้อม หรืออดีต ให้มีทัศนคติทางบวกต่อศักยภาพของตนเองที่จะไปสู่เป้าหมาย ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ใช้ใน 2 ลักษณะ คือ

1.1 การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ เป็นการพูดคุย ให้ผู้รับคำปรึกษาปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิด ด้วยการถามคำถาม และติดตามประเด็นสำคัญของเรื่องราว เป็นการหยั่งเข้าไปสำรวจความหมายในชีวิตที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่นนึกถึง ประสบการณ์ความหมายในชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ช่วยในการสำรวจตัวเอง และรู้จักตัวเอง (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2553, น. 43, 56-57)

1.2 การพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น เป็นการค้นหา ความหมายชีวิต ผ่านการค้นหาลักษณะเฉพาะตนและการรู้จักตัวเอง ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้ ค้นหาตนเองจากประสบการณ์ที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวหรือชื่นชม เพื่อพัฒนาการรับรู้ ความสามารถตนเอง เช่น ถ้าเราไปเจอเพื่อน คนในครอบครัว คนที่รู้จักเรา เขาจะมองเรามี ความสามารถอย่างไร หรือเรามักได้ยินการสะท้อนจากคนอื่นในด้านบวกต่อตัวเราอย่างไร

2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) เพื่อค้นหาทัศนคติ ต่อชีวิตด้านบวก เป็นการช่วยให้คนก้าวออกมาจากการมองตนในฐานะเหยื่อ ผู้ช่วยเหลือตัวเอง ไม่ได้ เป็นการมองว่าตนเองสามารถทำบางอย่างได้ โดยเน้นถึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวบุคคล เช่น มองว่ามีด้านบวกซ่อนอยู่ในทุกสถานการณ์ หรือสามารถค้นหาความหมายในทุกสถานการณ์ เป็นต้น โอกาสที่จะการค้นพบแง่มุมด้านบวกและความหมายชีวิต จึงมีได้เสมอแม้ในความผิดพลาด ล้มเหลว หรือการสูญเสีย จึงมุ่งความสนใจไปที่การกำหนดชีวิตตนเอง ด้วยการเลือกอย่าง รับผิดชอบ และใส่ใจทางเลือกที่เปิดอยู่ วิธีการปรับทัศนคติ มีทั้งปรับทัศนคติด้านลบ และค้นหา ทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก โดยมีจุดหมายช่วยให้คนมีมุมมองต่อสถานการณ์ในทิศทางใหม่ ยอมรับ โชคชะตาด้วยทัศนคติใหม่ และค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่เป็นอยู่ เพื่อเปลี่ยนแปลง ความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นความสำเร็จ การปรับทัศนคติมีหลายวิธีการ เช่นการให้ข้อมูล การฝึกปฏิบัติ การเขียนรายการด้านบวก การใช้คำถามนำทางเพื่อเปลี่ยนมุมมองที่สิ้นหวังเป็นมุมมอง ของความหวัง ฯลฯ (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2553, น. 31-35)

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมกับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเอง การมุ่งเน้นอิสระภาพ การตัดสินใจเลือกหรือการกำหนดตัวเอง และความรับผิดชอบ ให้ความสำคัญกับอิสระในการตัดสินใจเลือกเป้าหมายชีวิตที่ตนเองกำหนด และพร้อมจะรับผิดชอบ ต่อทางเลือกนั้น โดยเฉพาะอิสระภาพหรือสิทธิที่จะเลือกเจตคติที่มีสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ได้ด้วยตนเอง รวมทั้งการแสวงหาความหมายชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของการเสริมพลังอำนาจภายในตนเองที่มุ่งช่วยผู้รับบริการให้ตระหนักว่าตนเองมีอิสระที่จะเลือกให้ความหมายกับ ประสบการณ์ และสร้างความหมายใหม่ที่มีคุณค่าให้กับชีวิต อิสระที่จะคิดสร้างสรรค์และกระทำ โดยปราศจากอิทธิพลของบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

3.3.4 การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ (Satir Counseling)

แนวคิดหลัก ของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ซึ่งเป็นผู้เริ่มต้น Satir Model อยู่บนปรัชญาพื้นฐานด้านมนุษยนิยมและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential) มีมุมมองต่อมนุษย์ในด้านบวก โดยมองว่ามนุษย์ทุกคนเป็นคนดี มีศักยภาพที่จะเติบโต และต่างมีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะเติบโตงอกงาม (Growth) แนวทางในการบำบัดจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ด้วยตนเอง ทั้งทางด้านการรู้คิด อารมณ์จิตใจ และทางกาย ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและการตระหนักรู้ในตัวตน เกิดการพัฒนาภายในตนเองเชิงลึก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation of self) ที่ดีขึ้น และเป็นมนุษย์ที่เต็มเต็มบริบูรณ์มากขึ้น (Gomori, 2017, p. 2)

แนวคิดของซาเทียร์ยังมีความเชื่อพื้นฐานสำคัญอยู่หลายประการ เกี่ยวกับคน การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลง คือ เชื่อว่ามนุษย์มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีทรัพยากรภายในที่จะใช้ในการจัดการทุกสถานการณ์ในชีวิต และมีมุมมองว่า “ปัญหา” ไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีจัดการกับปัญหา หรือ มุมมองต่อปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา การบำบัดจึงเน้นที่สภาวะแทนที่จะเน้นปัญหา แนวคิดนี้ยังเชื่อว่า ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายใน แม้ไม่สามารถเปลี่ยนอดีตที่ผ่านมาไปแล้วได้ แต่สามารถเปลี่ยนผลกระทบจากอดีตที่มีต่อ มุ่งสร้างให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการมีความหวัง ให้ความสำคัญกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเติบโตไปในทิศทางบวก โดยใช้ตัวตนของผู้รับคำปรึกษาเองเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในกรให้คำปรึกษา (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2550, น. 2); (Banmen & Maki-Banmen, n.d.)

เป้าหมาย การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์มี 3 แบบ แบบแรกคือเป้าหมายเฉพาะของการบำบัดครั้งนั้นที่ผู้รับคำปรึกษาดังเป้าว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างไร แบบที่สองคือ Metagoal เป็นเป้าหมายที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาไปให้ถึง มี 4 ประการ คือ 1) รู้สึก

มีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Better self-esteem) 2) สามารถตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Better Choice Maker) 3) สามารถรับผิดชอบ (More Responsible) ต่อทุกข์สุขของตัวเองมากขึ้น 4) มีความสอดคล้องกลมกลืนในจิตใจ (More Congruent) และเป้าหมายแบบสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายปลายทางของซาเทียร์ คือการเปลี่ยนแปลงและเติบโต (Change and Growth) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนจนเป็น (Being) คนที่ต่างไปจากเดิม คือทุกส่วนของจิตใจเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น (นงพงา และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555, น. 253-254); (Gomori, 2017, p. 3)

กระบวนการ ให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์มีขั้นตอนที่ชัดเจนตามลำดับ 10 ขั้นตอน (นงพงา และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555, น. 255-257) ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมตัวเองให้พร้อม (Therapist prepare self) คือเตรียมตัวเองให้สงบ ไม่มีเรื่องรบกวนใจ มีความสอดคล้องกลมกลืน เพื่อสามารถใช้ Self ในการทำงาน
2. เชื่อมความสัมพันธ์ (Making contact) คือการเข้าถึงจิตใจของผู้รับคำปรึกษา ตั้งใจฟังให้ได้ยินความรู้สึก ความปรารถนา ตัวตน ให้เขาสัมผัสว่าได้รับการยอมรับอย่างไม่มีข้อแม้
3. หาว่าปัญหาคืออะไร (Problem) ฟังว่าสิ่งที่รบกวนใจหรือปัญหาเขาคืออะไรภายในไม่เกิน 4 นาทีเพื่อให้เข้าใจพื้นฐาน ถ้ามีหลายเรื่อง ให้เลือกเรื่องที่ต้องการจัดการให้จบวันนี้ก่อน
4. สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ (Explore impact) เป็นการถามสิ่งที่อยู่ภายในใจ เช่น เรื่องนี้ทำให้รู้สึกอย่างไร ลึกลับ แล้วต้องการอะไร เพื่อทำให้เข้าใจจิตใจตัวเองและเกิดการตระหนักรู้ ซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง รวมทั้งต้องสำรวจทรัพยากรด้านบวกไปพร้อมกันด้วย
5. ตั้งเป้าหมาย (Set goals) คือใช้การตั้งคำถามที่ช่วยให้ผู้รับบริการกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่นถามว่าต้องการให้ตัวเอง จิตใจของเราเปลี่ยนไปอย่างไร โดยต้องเป็นเป้าหมายที่อยู่ภายในจิตใจ เป้าหมายที่แท้จริงต้องอยู่ในระดับ Yearning
6. มุ่งมั่นตั้งใจจริง (Commitment) เป็นการถามตอกย้ำว่าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองจริงๆ ใช่หรือไม่ ถ้าใช่จริงจะเริ่มเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง
7. ทำการเปลี่ยนแปลง (Change) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ซึ่งไม่จำกัดวิธีการ จะใช้วิธีอะไรก็ได้เพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่ตั้งใจ

8. ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) เป็นการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น ตรวจสอบจิตใจว่าเปลี่ยนอย่างไร เช่น ความเศร้ายังคงอยู่ไหม ความปรารถนาได้รับการตอบสนองอย่างไร

9. ให้การบ้าน (Home work) เป็นการให้ทำงานนอกเวลาให้คำปรึกษา โดยเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้เอง มักเป็นสิ่งที่มาจากภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ เช่น ให้กลับไปชื่นชมตนเองบ่อยๆ ให้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกไม่ใช่เพียงแต่มีเหตุผลอย่างเดียว เป็นต้น

10. ยุติการให้คำปรึกษา (Closure) เมื่อบรรลุเป้าหมายและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้วจึงยุติกระบวนการ โดยถามผู้รับคำปรึกษาว่าเห็นด้วยหรือไม่ หรือยังมีอะไรที่ต้องการพูดเพิ่มเติม ถ้ามีประเด็นใหม่อาจจะใช้เป็นประเด็นในครั้งต่อไป โดยจบสำหรับเรื่องนี้ในตอนนี้นัก่อน

เทคนิคของทฤษฎีซาทเธอร์ หรือ Satir Model ซึ่งเป็นเทคนิคหลักที่วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา คือ 1) **ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)** เทคนิคนี้เป็นการอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งเทียบกับสภาวะทางจิตใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และเป็นสื่อชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในที่มีประสิทธิภาพ ภูเขาน้ำแข็งส่วนที่ปรากฏพื่นน้ำ คือ พฤติกรรมภายนอกที่เป็นรูปธรรม มองเห็น สัมผัสได้ แต่ภูเขาน้ำแข็งส่วนที่อยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของภูเขาน้ำแข็งทั้งก้อน คือ สภาวะทางจิตใจที่ผู้รับคำปรึกษามักไม่ค่อยรู้ตัว มีลักษณะเป็นนามธรรม ได้แก่ การปรับตัวเพื่อจัดการกับปัญหา (survival stances) ความรู้สึก (feelings) ความรู้สึกต่อความรู้สึก (feeling about feeling) การรับรู้ (perception) ซึ่งประกอบด้วยความคิด ความเชื่อทัศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง (expectations) ความปรารถนาที่โหยหา (yearning) และตัวตน (self) พลังชีวิต (life force/life energy)

ผู้วิจัยใช้บูรณาการร่วมกับเทคนิคอื่น คือ 2) **การอุปมาอุปไมย (metaphor)** และ 3) **การใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy)** ซึ่งเป็นการแสดงออกในเชิงสัญลักษณ์ ที่ช่วยให้เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ส่วนลึก รูปแบบการแสดงออกทางที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาคือ การวาด การระบายสี การเขียน การใช้ตุ๊กตา ซึ่งเป็นการบูรณาการเชื่อมโยงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทรัพยากรภายใน ช่วยให้ลงลึกเข้าไปที่อารมณ์ความรู้สึกในระดับจิตใต้สำนึก และนำไปสู่แง่มุมที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนหรือไม่อาจเข้าถึงได้ง่าย เป็นการนำไปสู่โลกด้านในอันเป็นพลังงานของชีวิต และช่วยให้ภายนอกภายในเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน การแสดงออกผ่านศิลปะช่วยสนับสนุนความเข้าใจในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง และนำไปสู่การเติบโตของบุคคล (Corey, 2009, p. 180-182) เทคนิคของ

ศิลปะบำบัดนี้ปรับใช้ร่วมกับหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษา ทั้งการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เป็นต้น

การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์กับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ที่มุ่งเน้นค้นหาตัวตนภายในและสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจของผู้รับคำปรึกษา โดยทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจในตนเองในระดับลึก รวมทั้งสนับสนุนให้มีการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ชัดเจน กระบวนการนี้มีความสอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยเฉพาะในคุณลักษณะการยอมรับและตระหนักในตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง ที่มุ่งเน้นให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเข้าใจตนเอง ตระหนักในตนเอง ยอมรับตนเองได้ และมีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สะท้อนถึงการตัดสินใจเลือกกำหนดชีวิตตัวเอง เพื่อสามารถนำครอบครัวอย่างมีทิศทางมากขึ้น ด้วยสภาวะภายในที่มีความสอดคล้องกลมกลืน

3.3.5 การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์พัฒนามาจากหลักการของจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ ที่มองว่ามนุษย์พยายามแสวงหาความสมบูรณ์เพื่อตอบสนองความต้องการในปัจจุบันของตน และมองพฤติกรรมของบุคคลเป็นองค์รวม การจะเข้าใจพฤติกรรมของคนให้อ่องแท้จึงต้องดูที่บริบทของพฤติกรรมนั้น (ลิขิต กาญจนภรณ์, 2551, น. 297)

แนวคิดหลัก ของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพ มีความเป็นอิสระในตัวเองที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยมองว่ามนุษย์มีธรรมชาติ 3 ประการ คือ 1) การตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self Actualization) ซึ่งเป็นการตระหนักถึงสภาวะแห่งความเป็นจริง 2) การควบคุมตนเอง (Self Regulation) หรือการจัดระบบตนเอง โดยให้ดำรงชีวิตในภาวะที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here & Now) และ 3) การตระหนักรู้ (Awareness) คือตระหนักถึงตัวเองในภาวะขณะนี้ที่เป็นองค์รวม (Holism) ทั้งอารมณ์ความรู้สึก ความคิด การกระทำ แนวคิดเกสตัลท์จึงมองว่าคนที่ปัญหาการปรับตัว คือมีแนวโน้มการคุมตัวเองมากเกินไป ไม่เป็นตัวเอง ไม่ตระหนักคุณค่าแห่งตน แต่สนใจภาพลักษณ์แห่งตนมากกว่า และไม่สามารถจัดระบบตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ลิขิต กาญจนภรณ์, 2551, น. 298-301)

เป้าหมาย ของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงต้องการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นและมีความเจริญงอกงามในความคิด โดยให้ควบคุมจัดระบบของตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งพาตนเองมากกว่าจะพึ่งพาผู้อื่น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการของชีวิต ซึ่งครอบคลุมถึงภาวะภายในจิตและภาวะของร่างกายที่เป็นองค์รวม ทั้งความคิด อารมณ์

ความรู้สึก แสดงออกถึงความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง (Sharf, 2012, p. 226); (วิไลลักษณ์ และ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 22; (ลิขิต กาญจนารมณ์, 2551, น. 305-306)

กระบวนการ ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มี 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

- 1) การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นขั้นการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันทั้งสองฝ่าย ให้มีความสนใจและยอมรับกันและกัน
- 2) กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้ปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงและแสดงถึงความพร้อมและความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 3) ขั้นการยืนยัน เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษายอมรับและยืนยันปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นการยอมรับความจริงและตระหนักู้ในปัจจุบัน
- 4) การทำปัญหาให้กระจ่าง คือเกิดความเข้าใจต่อปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน
- 5) การเลือกแนวทางที่เหมาะสม โดยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางของเขาเอง
- 6) การทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจ โดยเป็นการให้กำลังใจ การส่งเสริมให้มีพลังอำนาจภายในตนเอง ตระหนักว่าตนเองสามารถจัดการสถานการณ์ได้ และ
- 7) การทดลองปฏิบัติ คือการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาทดลองเช่น ให้มีประสบการณ์ในการตระหนักู้ การอยู่ในภาวะที่นี้และเดี๋ยวนี้ ซึ่งการทดลองที่สำเร็จจะทำให้มีกำลังใจและเห็นว่าปัญหาของตนเองจัดการได้ (ลิขิต กาญจนารมณ์, 2551, น. 309-311)

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา คือ (1) **การสัมผัสกับความรู้สึก** (Staying with feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสรับรู้ความรู้สึกจากประสบการณ์ในปัจจุบัน เกิดความเข้าใจในตัวเองที่มากขึ้น โดยใช้การตั้งคำถามให้สัมผัสกับความรู้สึกในปัจจุบันเช่น สัมผัสอะไร รับรู้อะไร คาดหวังอะไร การตั้งคำถามที่มุ่งเน้นความรู้สึกและปฏิกิริยาของร่างกาย เช่น ตั้งแต่เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกอย่างนี้ เมื่อเกิดความรู้สึก ร่างกายของคุณเป็นเช่นไร ความรู้สึกนั้นเป็นภาพอย่างไร อารมณ์ความรู้สึกในตอนนี้เป็นอย่างไร รุนแรงแค่ไหน มีอารมณ์ความรู้สึกอื่นที่อยู่ด้วยหรือซ่อนอยู่ในความรู้สึกนี้อีกไหม เป็นต้น (Richard, 2013, p. 113)

(2) **การสร้างการตระหนักู้ในตนเอง** โดยการทำงานผ่านความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished business) เป็นการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่ค้างค้ำจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อมีประสบการณ์ความรู้สึกทางลบที่ค่อนข้างเข้มข้นและรุนแรง ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกและปลดปล่อยความรู้สึกนั้นออกไปได้อย่างเต็มที่ และค้นหาความรู้สึกที่ปกปิดซ่อนเร้นอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคลี่คลายสิ่งที่ยังติดค้างในความรู้สึก จากนั้นให้สำรวจตรวจสอบความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย และสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่ลึกๆ มากขึ้น จากนั้นถามถึงความรู้สึกในปัจจุบัน สถานการณ์ที่กระตุ้นให้มีความรู้สึกนี้ ย้อนกลับไปทบทวนความรู้สึกก่อนหน้านี้ จน

ความรู้สึกที่เข้มข้นนั้นได้รับการระบายผ่อนคลายลง (Thomson, 2003, p. 77) นำไปสู่การการตระหนักรู้ในตนเอง และการยอมรับตนเอง

(3) **เทคนิคเก้าอี้ว่าง** (Empty chair) ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้บทบาทสมมุติ ของตัวผู้รับคำปรึกษากับบุคคลที่อยู่ในจินตนาการ ให้สื่อสารกับเก้าอี้ที่ว่างอยู่ เป็นการแสดงถึงประเด็นที่ขัดแย้งหรือความสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นความคิดและเน้นที่ความรู้สึก หรือเป็นการสื่อสารกับระหว่างเสี้ยวส่วนภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาเองที่มีความขัดแย้งกัน (Thomson, 2003, p. 76)

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์กับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มุ่งเน้นที่การตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักคุณค่าแห่งตน การจัดระบบตนเองแบบเป็นองค์รวม โดยสนับสนุนให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะนำมาใช้ในการพัฒนาเรื่องการยอมรับและตระหนักในตนเองซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายใน และยังเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และแบบอัตถิภาวนิยม จึงสามารถนำไปบูรณาการใช้ร่วมกันอย่างเหมาะสม

3.3.6 การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Solution Focus Counseling)

แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาแตกต่างจากแนวทางให้คำปรึกษาอื่น จุดมุ่งเน้นของทฤษฎีนี้ เปลี่ยนจากการพูดคุยถึงปัญหา เป็นการพูดคุยถึงการสร้างทางออกจากปัญหา โดยเชื่อว่าจะไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาเชิงลึก เพราะไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่ให้ความสำคัญมากกว่าคือการค้นหาวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม มุ่งที่ความต้องการในอนาคตมากกว่าปัญหาในอดีตหรือในปัจจุบัน

แนวคิดของการให้คำปรึกษารูปแบบนี้มีมุมมองต่อมนุษย์ในด้านบวก เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถสร้างคำตอบสำหรับปัญหาตนเอง จึงเน้นที่ความสามารถและทรัพยากรของผู้รับคำปรึกษาที่จะค้นหาแนวทางออกของตนเองมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่กว้างขวางมากขึ้นเพื่อพัฒนาชีวิตตนเอง การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา มีความโดดเด่นในด้านความกระฉับกระช่าย สั้นกระชับ และตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริง ลักษณะประเด็นปัญหาที่เหมาะสมกับแนวทางนี้ครอบคลุมเป็นวงกว้าง ตั้งแต่ความเครียดในชีวิตประจำวันจนถึงเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต (Corey, 2009, p. 377-382); (Ackerman, 2017: online)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทางนี้เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถกำหนดเป้าหมายที่มีความหมายของตนเอง และ

เขามีทรัพยากรที่จะจัดการปัญหาของตัวเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยในการกำหนดเป้าหมาย และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาคิดในขอบเขตของความ เป็นไปได้ โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่เป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่ผลในทางบวก ผู้ให้ คำปรึกษาจะมีการใช้คำถามที่มีเป้าหมายเป็นตัวนำและมุ่งเน้นอนาคต เป้าหมายของการบำบัดมี ทั้งการเปลี่ยนทัศนคติต่อปัญหา และเปลี่ยนการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ด้วยการ เชื่อมโยงถึงความเข้มแข็งและทรัพยากรในตัวเอง (Corey, 2013, p. 367-368); (Sharf, 2012, p. 409)

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา อธิบายได้ 6 ขั้นตอน (Corey, 2013, p. 380); (Ackerman, 2017: online) คือ

1) ในตอนเริ่มต้นอาจเริ่มจากการคุยถึงปัญหาเพื่อทำความเข้าใจ แต่ใช้เวลา ไม่นาน ไม่มุ่งเน้นมองที่ปัญหา พยายามใช้คำถามให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งค้นหาสิ่งที่ผู้ตัวเองต้องการ มากกว่าคุยถึงสิ่งที่ไม่ต้องการ

2) ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำได้ดีอยู่ในปัจจุบันและสนับสนุน ให้ทำในทิศทางนั้นต่อไป โดยเน้นการส่งเสริมทักษะ จุดเข้มแข็ง และความสามารถที่ผู้รับ คำปรึกษามีอยู่แล้วมากกว่าจะพยายามสร้างขึ้นมาใหม่

3) สนับสนุนให้มีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ของตัวเอง เช่นถามว่า ถ้า ปัญหานั้นถูกจัดการไปแล้วจะมีอะไรที่แตกต่างไปในชีวิตของคุณ โดยให้เป็นเป้าหมายที่ เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรมชัดเจน วัดได้ มีความเป็นไปได้จริง แตกต่างไปจากเดิม และผู้รับ คำปรึกษาทำได้ด้วยตัวเอง

3) ถ้าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำอยู่ไม่ได้ผลดี สนับสนุนให้เขาทดลองทำสิ่งที่ แตกต่างไป

4) เมื่อเริ่มเห็นสิ่งที่เป็นทางออกหรือแนวทางจัดการปัญหา ผู้ให้คำปรึกษามี การให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจ กระตุ้นให้สังเกตหรือให้ลงมือทำ

5) ทำให้กระบวนการมีความสั้นกระชับ โดยใช้เทคนิควิธีในการทำงานแต่ละ ครั้งราวกับเป็นครั้งสุดท้ายที่ได้พบกันและเป็นเพียงกระบวนการครั้งเดียว

เทคนิคสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ใน กระบวนการให้คำปรึกษามีดังนี้

1) **คำถามมาตรวัด** (Scaling Question) นำมาใช้ช่วยผู้รับคำปรึกษาในการ ประเมินสถานการณ์ชีวิตและระดับความก้าวหน้าของตัวเอง โดยให้มีการระบุเป้าหมายของตัวเอง และประเมินตนเองในปัจจุบันว่ามีความก้าวหน้าระดับไหน ใช้มาตรวัดจาก 0 ถึง 10 โดยเลข 0

เป็นการบอกว่าต้องการการช่วยเหลือ ส่วนเลข 10 คือเป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึง ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามให้บอกถึงสถานะปัจจุบันว่าอยู่ตรงจุดไหน กำลังทำอะไรอยู่ เกิดอะไรขึ้นบ้าง ได้ทำอะไรบ้างจึงเดินจากจุด 0 มาสู่จุดที่อยู่ในปัจจุบันได้ และถ้าจะขยับไปสู่จุดต่อไปได้เราจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง หรือถ้าเราไปอยู่จุดนั้นเราจะแตกต่างไปอย่างไร เราจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม คนอื่นจะมองเห็นอะไรเปลี่ยนแปลงในตัวเรา เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความคาดหวังที่เป็นจริง เป็นไปได้ มีความหมาย และสนับสนุนให้ระบุขั้นตอนเล็กๆ ทีละขั้นๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย นอกจากนี้อาจมีการบ้านให้นำเป้าหมายตามขั้นตอนที่ระบุไว้ไปทดลองทำทีละนิด โดยผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามความก้าวหน้า ว่าทำได้หรือไม่ ก้าวหน้าอย่างไร และถามถึงสิ่งที่ช่วย สิ่งที่ทำให้ได้มากขึ้น หรือต้องทำอะไรเพิ่มขึ้น และหากประเมินว่ายังไม่ก้าวหน้า อาจต้องย้อนกลับไปทบทวนแนวทางแก้ปัญหาและการระบุขั้นตอนเดิมว่าเหมาะสมเป็นรูปธรรม และสร้างแรงจูงใจเพียงพอจะสำเร็จหรือไม่ ทั้งนี้ เทคนิคนี้ใช้ได้ตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษา ระหว่างกระบวนการ และจนถึงครั้งสุดท้าย (Gehart, 2013, p. 255)

2) **คำถามปาฏิหาริย์** (miracle question) เป็นข้อคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในเวลาที่ไม่มีปัญหาส่งผลกระทบต่อชีวิตแล้วจะเป็นอย่างไร โดยมักถามในลักษณะว่า “ลองจินตนาการดูว่าหากมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่คุณกำลังเผชิญอยู่นั้นได้หายไปจากชีวิตคุณ ชีวิตของคุณจะเป็นเช่นไร จะรู้ได้อย่างไรว่าปัญหานั้นผ่านพ้นไปแล้ว คุณจะทำอะไรแตกต่างไปจากเดิม” ซึ่งเป็นการช่วยให้ได้ทบทวนและมองเห็นหนทางอนาคตที่ต้องการ ทำให้เชื่อว่าอนาคตนั้นมีความเป็นไปได้ เป็นเป้าหมายที่จัดการได้ สามารถสร้างความแตกต่างโดยไม่ต้องขึ้นกับปัญหาในอดีตและปัจจุบัน รวมทั้ง ช่วยให้เห็นเป้าหมายที่ชัดและแคบลง สามารถระบุถึงสิ่งที่จะทำ เป็นขั้นเป็นตอน อย่างเป็นรูปธรรม เป็นเป้าหมายที่เป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้ (Ackerman, 2017: online); (Corey, 2009, p. 384) ทั้งนี้ หากผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถจินตนาการถึงอนาคต อาจใช้คำถามถึงความหวังที่ดีที่สุด เช่น อะไรเป็นความคาดหวังที่ดีที่สุดที่จะเกิดขึ้นสำหรับกระบวนการนี้ หรือเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีสิ่งที่ดีที่มากเพียงพอได้เกิดขึ้นจนทำให้เราสามารถจบกระบวนการให้คำปรึกษาได้ มันจะต้องเกิดอะไรขึ้นบ้างถึงทำให้คนอื่นๆ บอกกับเราว่าเราดีใจที่คุณเข้ากระบวนการนี้ เป็นต้น

3) **คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต** (present-and future-focused questions) เป็นคำถามที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับปรึกษาต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตและสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นสำคัญ เมื่อถามเกี่ยวกับอดีต ก็มักจะเป็นการถามว่าผู้รับบริการผ่านพ้น

ปัญหาได้อย่างไร พลังความเข้มแข็งหรือทรัพยากรใดบ้างในอดีตที่สามารถนำมาใช้เพื่อบรรลุนาาคตที่ต้องการได้ เป็นต้น (Dolan, 2017: online)

4) **คำถามการรับมือกับปัญหา** (Coping Question) เป็นการเตือนที่ทรงพลังว่าผู้รับคำปรึกษามีส่วนในการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ แม้ในช่วงเวลาที่เป็นปัญหาหรือสิ้นหวังยังสามารถใช้ความพยายามในการจัดการตนเองจนดำเนินชีวิตตามปกติได้ คำถามการรับมือกับปัญหา เช่น “คุณมีวิธีจัดการกับเรื่องที่ยุ่งยากที่ผ่านมาอย่างไร” “คุณมีวิธีป้องกันไม่ให้เป็นหวัดร้ายลงไปกว่าเดิมได้อย่างไร” โดยเฉพาะเมื่อผู้รับคำปรึกษาพยายามอธิบายถึงวิกฤตปัญหา ความรู้สึกด้านลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามมุ่งเน้นการจัดการปัญหาที่ผ่านมา เพื่อช่วยให้เข้าถึงความเข้มแข็ง ทรัพยากรภายในตนเอง ช่วยสร้างความหวัง และแรงบันดาลใจ (Gehart, 2013, p. 268); (Dolan, 2017: online)

5) **คำชมเชย** (compliments) เป็นการชมเชยและให้กำลังใจในรูปแบบของคำถามที่แสดงความชื่นชม ในทำนองที่ว่า “คุณทำได้อย่างไร” ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชื่นชมในตนเอง ด้วยการสำรวจสิ่งที่ตนเองทำและบอกเล่าออกมา การชมเชยจะเน้นย้ำที่จุดแข็งที่เฉพาะเจาะจง ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการปัญหา หรือชมเชยความก้าวหน้าตามขั้นตอนเล็กๆ ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น “คุณได้ก้าวหน้ามากจริงๆ ในเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณสามารถทำในสิ่งที่ต่างจากเดิม คุณสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับลูกได้ ทั้งที่มันเคยยากมาก” เป็นต้น ทั้งหมดเป็นการยืนยันในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำได้ดีอยู่แล้ว และสนับสนุนให้ทำมากขึ้น (Gehart, 2013, p. 268-269)

6) **การทดลองและการบ้าน** (experiments and homework assignments) ผู้ให้คำปรึกษาจะเสนอการทดลองที่เป็นไปได้ให้กับผู้รับคำปรึกษาไปทำดูก่อนที่จะมาพบกันครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาต้องสมัครใจและเห็นว่าเป็นประโยชน์ สิ่งที่ให้ไปทดลองทำ จะมาจากขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุไว้ หรือผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้เสนอเองว่าต้องการทำอะไร โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยในการระบุเป้าหมายที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจง รวมทั้งให้เห็นถึงอุปสรรคที่อาจขัดขวางไม่ให้บรรลุเป้าหมาย (Gehart, 2013, p. 269) เทคนิคนี้ช่วยให้มีโอกาสทดลองทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสถานการณ์จริง

การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหากับการเสริมพลังอำนาจภายใน

การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา มีจุดมุ่งเน้นในการพูดคุยถึงทางออกของปัญหาและเป้าหมายในอนาคตที่เป็นไปได้ เฉพาะเจาะจง ชัดเจน เป็นรูปธรรม โดยให้ความสำคัญกับการนำสิ่งดีๆ หรือต้นทุนจากอดีตของผู้รับคำปรึกษาไปใช้ในการจัดการกับปัจจุบัน

และมุ่งสู่ออนาคตต่อไป ซึ่งแนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ในคุณลักษณะการกำหนดชีวิตตนเอง ที่ต้องมีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ของตนเอง มีการตัดสินใจที่อิสระสำหรับทางออกของตัวเอง พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นในการลงมือทำตามเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการพัฒนาการคุณลักษณะการกำหนดชีวิตตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว

3.3.7 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)

แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีทัศนะต่อมนุษย์ว่าเกิดมาด้วยความว่างเปล่า ไม่ดีหรือเลว ส่วนการกระทำของมนุษย์ทั้งดีและไม่ดีมาจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และการแสดงออก โดยเชื่อว่ามนุษย์สามารถคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลและคุมพฤติกรรมตนเองได้ สามารถเรียนรู้และสร้างพฤติกรรมใหม่ได้ รวมทั้งพฤติกรรมมนุษย์ต่างมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อมองว่าพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จึงนำทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม มาเป็นวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะใช้วิธีการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ (Learning) ซึ่งมีแนวคิดการเรียนรู้ 3 แบบ คือ 1) **การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก** (Classical Conditioning) ตามแนวคิดของ พาฟลอฟ (Ivan P. Pavlov) ที่เชื่อว่าพฤติกรรมและการเรียนรู้เกิดจากสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข สิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมใหม่ และ 2) **การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ** (Classical Conditioning) ตามแนวคิดของ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ที่เชื่อว่า พฤติกรรมมาจากผลที่ได้รับ คือหากการกระทำใดได้รับการเสริมแรง จะมีแนวโน้มกระทำซ้ำอีก จึงนำมาใช้เสริมแรงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา สุดท้ายคือ 3) **การเรียนรู้เกิดจากการสังเกตและกระบวนการทางปัญญา** (Observational Learning) ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura) ที่มองว่าบุคคลจะเลียนแบบหรือทำพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลอื่นในสังคม ในการให้คำปรึกษาจึงนำตัวแบบทางสังคมมาช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ปรีชา วิหคโต, 2551, น. 5-8); (นิรนาท แสนสา, 2561, น. 6-6 -6-7)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นการเพิ่มทางเลือกของบุคคลในการสร้างเงื่อนไขใหม่สำหรับการเรียนรู้ โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกัน ค้นหาเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ชัดเจน จับต้องได้ ร่วมทั้งเครื่องมือวัดผล พฤติกรรมเป้าหมายที่มุ่งปรับเปลี่ยนต้องกำหนดเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอาจสรุปได้ 3 ประการ คือ 1) ช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมุ่งทำให้พฤติกรรมเดิมนั้นหมดไป และสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแทน หรือทำให้พฤติกรรมใหม่เพิ่มขึ้น 2) มุ่งแก้ปัญหาพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการช่วยเหลือหรือต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง 4) ช่วยให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ และทำให้พฤติกรรมนั้นอยู่คงทนถาวร สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (Corey, 2013, p. 232); (นิรนาท แสนสา, 2561, น. 6-7); (ปรีชา วิหคโต, 2551, น. 5-6)

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม สรุปลงได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ 2) ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข 3) ตั้งเป้าหมายการให้คำปรึกษา โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ชัดเจน 4) วิเคราะห์และออกแบบโดยนำเทคนิคจากทฤษฎีการเรียนรู้มาปรับใช้ จากนั้นจึงดำเนินการ พร้อมกับประเมินว่ามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายหรือไม่ หากไม่บรรลุผลอาจต้องเลือกเทคนิคใหม่ไปใช้ หากบรรลุผลจึงไปสู่ 5) การยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการสรุปและประเมินผลการให้คำปรึกษา (ปรีชา วิหคโต, 2551, น. 31); (นิรนาท แสนสา, 2561, น. 6-14- 6-16)

เทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยนี้ คือ 1) **การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ (Modeling)** เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบซึ่งอาจมีชีวิตในสถานการณ์จริงหรือในสถานการณ์จำลอง หรือตัวแบบในสื่อ เพื่อให้ผู้รับบริการเลียนแบบและเรียนรู้ทักษะความสามารถบางอย่างที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ที่จะนำมาใช้ในชีวิต ซึ่งจะเรียนรู้ได้ต้องมีการใส่ใจหรือเป็นตัวแบบที่สร้างความน่าสนใจ ความประทับใจ และจะส่งผลต่อการจดจำ แล้วจึงมีแนวโน้มที่จะทำตาม และจะทำมากขึ้นเมื่อได้รับการยอมรับหรือได้ผลตอบกลับที่ดี (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560, น. 162); (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 140) สำหรับในงานวิจัยนี้เป็นกรเรียนรู้จากตัวแบบของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จที่มีบริบทใกล้เคียง และสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการทำตามตัวแบบที่ชื่นชม

2) **การเสริมแรงบวก (Reinforcement)** เป็นการให้ในสิ่งที่ทำให้ผู้รับเกิดความพึงพอใจ อาจเป็นสิ่งของ คำพูด หรือการแสดงออก ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ มีความมั่นใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่นมั่นใจถึงความสามารถของตนเองและแสดงออกถึงความสามารถนั้น (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560, น. 162); (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา,

2557, น. 140) ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เน้นการใช้คำชม การให้กำลังใจ และการเสริมแรงตนเอง เพื่อสร้างพลังให้ตัวเองในการกระทำ

3) **การจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management)** เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนเริ่มจากให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมาย ซึ่งต้องเป็นเป้าหมายที่สำคัญ สามารถเป็นจริงได้ เป็นเชิงบวก และวัดได้ จากนั้นแปลงจากเป้าหมายนั้นให้เป็นเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมองถึงอุปสรรคที่อาจจะตามมา พร้อมกับคิดหาหนทางรับมือ จากนั้นเป็นการติดตามประเมินตนเอง โดยการสังเกตพฤติกรรมตนเอง มีการบันทึกพฤติกรรม โดยบันทึกเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้น จากนั้นต้องมีการทำแผนเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจมีหลายแผนที่จะทำได้ โดยใช้การเสริมแรงเข้ามาช่วยด้วย จนกว่าจะเห็นพฤติกรรมใหม่ การจัดการตนเองนี้ยังรวมถึงการให้รางวัลตนเอง การทำสัญญากับตนเองด้วย สุดท้ายต้องมีการประเมินแผนนั้นว่าช่วยให้บรรลุเป้าหมายหรือไม่ และมีการปรับแผนให้เหมาะสม ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองนี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในระยะยาว (Corey, 2013, p. 245-246)

3.3.8 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavioral Counseling)

แนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด เชื่อว่า ความคิดที่ผิดปกตีมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะประเมินความคิดของตัวเอง ในทางที่สมจริงจะช่วยในการปรับตัวได้มากขึ้น แนวคิดในการบำบัดจึงเน้นแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน โดยมุ่งไปที่การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงระบบความคิดความเชื่อนั้น จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืน (Beck, 2011, p. 2-3), (Corey, 2014, p. 126) และเชื่อว่าทั้งความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นมาจากการเรียนรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้ (Corey et al., 2014, p. 123) นอกจากนี้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิดในมิติเชิงบวกยังเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นที่การลดปัญหา ไปที่การพัฒนาจุดแข็ง ศักยภาพ หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดผล (Bannink, 2013, p. 62)

เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด มีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิด ความเชื่อ เจตคติ ของแต่ละคน โดยมุ่งเน้นปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และสุดท้ายนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้แต่ละคนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ความยุ่งยากในชีวิตได้มากขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายของตัวเองได้มากขึ้นในที่สุด (Ackerman, 2017: Online), (Corey et al., 2014, p. 127) โดยการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด จะออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจง ที่จะช่วย

ผู้รับคำปรึกษา ให้ติดตามและเข้าใจความคิดอัตโนมัติของตัวเอง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และพัฒนาความคิดที่ถูกต้องเป็นจริง (Corey, 2014, p. 278-279)

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมกรรผู้คิด สรุปได้ 4 ขั้นตอน (Bannink, 2013, p. 63-67); (Corey, 2014, p. 282-283) ดังนี้

1) **การสร้างสัมพันธภาพ** แนวคิดนี้มุ่งเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางการบำบัดในเชิงบวก สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เปี่ยมด้วยความเข้าใจ แสดงการเอื้ออำนวย และความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วม เริ่มจากการถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน พร้อมกับค่อยๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์

2) **การประเมินปัญหาโดยการวิเคราะห์ความคิดความเชื่อ** เป็นการประเมินสมมุติฐานด้านลบของผู้รับคำปรึกษา โดยช่วยตั้งคำถามให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจความคิด ความเชื่อและทัศนคติของตนเองที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ และช่วยให้ระบุสิ่งที่บิดเบือนในความคิด โดยจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบด้วยตัวเอง เพราะเชื่อว่าการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม จะเกิดขึ้นได้ด้วยการริเริ่ม ความเข้าใจ การตระหนัก และความพยายามของผู้รับคำปรึกษาเอง

3) **การกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงและการลงมือทำ** ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่บิดเบือน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการนี้ต้องมีการบ้านเพื่อให้ลงมือทำในชีวิตประจำวัน ที่จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น และการบ้านต้องมีความเฉพาะเจาะจงกับปัญหา เป็นสิ่งที่มาจากกระบวนการ รวมทั้งผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมในการกำหนด ซึ่งการบ้านจะช่วยในการฝึกทักษะใหม่ และได้ทดลองความคิด ความเชื่อใหม่ ด้วยพฤติกรรมที่ต่างไปในชีวิตประจำวัน

4) **การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา** เป็นการสรุปผลการเปลี่ยนแปลงในความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม โดยสามารถตรวจสอบประสิทธิผลของกระบวนการได้โดยดูที่การบ้านที่ได้ไปทำว่าทำได้หรือไม่ และทำได้ผลดีเพียงใด

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมกรรผู้คิด ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ **การปรับเปลี่ยนความคิด** (cognitive restructuring) เพื่อให้ตระหนักถึงความคิดด้านลบที่ลดทอนพลังตัวเอง และปรับแทนที่ด้วยมุมมองเชิงบวกที่เสริมพลังตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษานับที่สิ่งที่มีมักจะบอกกับตัวเองระหว่างที่เกิดปัญหา และบันทึกความคิดเชิงลบทั้งก่อน ระหว่าง และหลังเหตุการณ์ที่ตึงเครียด หรือสถานการณ์ที่เจ็บปวด ซ้ำเศร้า ที่เกิดขึ้นในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยในการระบุความคิดเชิงบวกที่สามารถแทนที่ความคิดด้านลบ

(Thomson, 2003, p. 145) เช่น ถ้าคิดว่า ต้องทำงานที่ได้เงินเยอะจึงจะได้ความเคารพนับถือ อาจจะเป็นโอกาสให้คิดตั้งคำถามว่า อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลได้รับการเคารพนับถือ ซึ่งอาจทำให้เห็นแง่มุมความคิดความเชื่อที่ไม่เคยคิดเห็นมาก่อน

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดขอบเขตเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการสร้างความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ส่วนที่ 2 เป็นการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทักษะของผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีมุมมองต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะ “ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา” โดยเชื่อว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ไม่ว่าจะเผชิญสถานการณ์ภายนอกที่กระทำ กดทับ และมีประสบการณ์ทางจิตใจที่หนักหน่วงสักเพียงใด แต่ยังคงมีสภาวะของความมั่นคงภายในจิตใจได้ โดยมีความสามารถในการเข้าถึงและดึงพลังอำนาจจากภายในตนเองออกมา ด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก การตระหนักถึงคุณค่า คุณค่า และจุดแข็งในตัวเอง เพื่อสร้างความหมายให้กับชีวิต สร้างเรื่องราว และตัวตนใหม่จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างเป็นอิสระและสร้างสรรค์

การทำความเข้าใจพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงศึกษาผ่านประสบการณ์ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุ 22-45 ปี ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบหลักในครอบครัว และทำหน้าที่ดูแลบุตรที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพัง จากสาเหตุการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การตั้งครภมิโดยไม่พร้อม หรือสาเหตุอื่น เน้นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงมา ซึ่งมีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่น้อย โดยพิจารณาจากรายได้ การประกอบอาชีพ และที่อยู่อาศัย อาทิ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นแรงงานนอกระบบ หรือทำงานรับจ้าง มีระดับรายได้ปานกลางลงมา³ หรือเป็นคนต่างจังหวัดที่ต้องเข้ามาทำงานในเมือง หรือคนที่อยู่ในชุมชนแออัดในเมือง อย่างไรก็ตาม และต้องหาเลี้ยงครอบครัวเพียงลำพังโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสามีและเครือญาติ หรือได้รับบางส่วน โดยมีมุมมองว่า แม่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีแนวโน้มเปราะบาง ที่ต้องเผชิญปัญหาและข้อจำกัดในด้านเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ จิตใจ หรือด้านอื่นๆ อย่างมาก แต่ยังคงมีความเข้มแข็ง หรือมีพลังอำนาจภายในที่หล่อเลี้ยงอยู่ จึงทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ระดับระครองชีวิตให้ดำรงอยู่ได้

³ กำหนดจากรดับรายได้ตามอัตราค่าแรงขั้นต่ำของประเทศ และ ระดับรายได้เฉลี่ยต่อหัวประชากรในพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑล ปี 2557 ของสำนักสถิติแห่งชาติ คือ มีรายได้อยู่ระหว่าง 9,000 - 32,253 บาทต่อเดือน

ในการศึกษาใน ส่วนที่ 1 ที่เป็นการศึกษาความหมายและคุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน ผู้วิจัยเน้นศึกษาแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มอำนาจภายในสูง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขอบเขตคุณสมบัติเบื้องต้นตามที่ได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยประเมินเบื้องต้นว่าเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวมาสู่จุดที่มีความมั่นคงหรือผ่านจุดที่วิกฤตได้ มีความสามารถในการยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป มีประสิทธิภาพทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีความรู้สึกและมุมมองเชิงบวก รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง และเชื่อในความสามารถของตนเอง

ในการศึกษาพลังอำนาจภายในจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยเริ่มตั้งแต่วิถีหลังชีวิต ความคาดหวังถึงชีวิตครอบครัว ชีวิตครอบครัวที่เป็นจริงตามการรับรู้ การพยายามปรับประคับประคองความสัมพันธ์ การตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ ประสบการณ์ทางจิตใจ กระบวนการปรับตัว การเผชิญกับสภาพปัญหา และวิธีการจัดการกับปัญหาทั้งภายนอกและภายใน การสร้างพลังใจและมุมมองเชิงบวกในชีวิต การเสริมพลังให้กับตนเอง บทเรียนจากประสบการณ์ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว สภาวะของการมีอำนาจภายใน แหล่งที่มาของพลังอำนาจภายใน ความเข้าใจต่อคำว่า “พลังอำนาจภายใน” ซึ่งส่งผลต่อความเข้มแข็ง มุมมองทางบวก พลังในการดำเนินชีวิต และการนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การศึกษาทั้งหมดเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจสภาวะอำนาจภายในและคุณลักษณะของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างสอดคล้อง เหมาะสมกับความต้องการและบริบทแวดล้อม

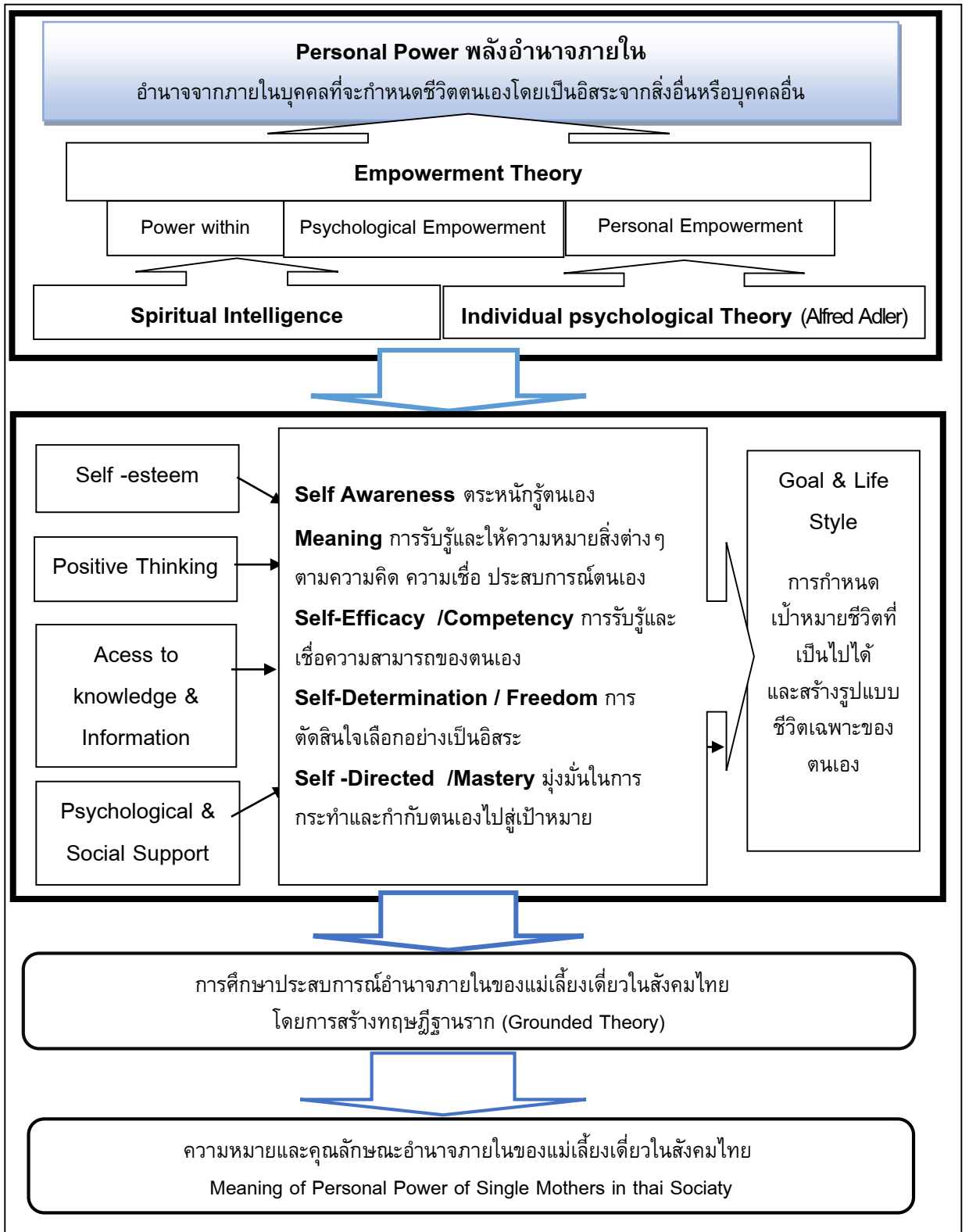
สำหรับการศึกษาใน ส่วนที่ 2 ที่เป็นการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยเลือกแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มอำนาจภายในต่ำ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่ระหว่างการเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจ หรืออยู่ในสภาวะของความไม่สมดุลบางอย่าง ยังไม่สามารถยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ยังมีความคิดและความรู้สึกในด้านลบ ไม่รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ไม่เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง มีความสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลอย่างต่อเนื่อง

ทัศนะของผู้วิจัยเชื่อว่า ถ้าแม่เลี้ยงเดี่ยวมีผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (Counselor) ที่ทำหน้าที่เป็นเพื่อนร่วมทาง ร่วมรับฟัง ร่วมเป็นประจักษ์พยานถึงเรื่องราวชีวิต และร่วมรังสรรค์เรื่องเล่าชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวร่วมกันไปสู่ระยะหนึ่ง ในบรรยากาศของความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ เกื้อหนุน และบรรเทาใจ จะมีส่วนช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเอง

มีส่วนช่วยเสริมพลังอำนาจภายใน สร้างความคิดมุมมองเชิงบวก ความรู้สึกเชิงบวก สร้างความมั่นคงภายใน สร้างเรื่องราวชีวิตใหม่ หรือตัวตนใหม่ เพื่อการก้าวเดินต่อไปข้างหน้าอย่างเชื่อมั่น และมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางการบูรณาการในกระบวนการให้คำปรึกษาโดยผสมผสานเทคนิคจากหลายทฤษฎีมาใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน เพื่อมุ่งพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมสอดคล้องและเป็นประโยชน์ในการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวให้ได้มากที่สุด แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เลือกนำมาใช้มีแนวคิดที่เชื่อมโยงกัน และมีความสอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว อาทิ การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ (Adlerian Counseling) เน้นการสำรวจแบบแผนชีวิตเดิม โดยตั้งสิ่งที่เป็นปมเด่น เพื่อสร้างแบบแผนชีวิตขึ้นใหม่ การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism Counseling) ที่ให้ความสำคัญกับอิสระในการตัดสินใจเลือกเป้าหมายชีวิตที่ตนเองกำหนด และพร้อมรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น โดยเฉพาะอิสรภาพที่จะเลือกเจตคติที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ (Satir Counseling) ที่มุ่งเน้นค้นหาตัวตนภายในและสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจ โดยทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในระดับลึก การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Solution Focus Counseling) ที่มุ่งเน้นทางออกของปัญหาและเป้าหมายในอนาคต นำต้นทุนจากอดีตมาใช้จัดการกับปัจจุบันและมุ่งสู่อนาคต เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลกับแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการพิจารณาข้อมูล สภาพปัญหา ในรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงสำหรับแต่ละกรณี รวมทั้งเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสมจากแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่ เพื่อออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละรายได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับเงื่อนไขและบริบทตามที่เป็นจริง



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ส่วนที่ 1



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของ
แม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ส่วนที่ 2

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษา “ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย” นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย และสร้างกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) โดยการสร้างทฤษฎีสถานราก (Grounded Theory) มาผสมผสานกับการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยการสร้างทฤษฎีสถานราก (Grounded Theory) และส่วนที่ 2 เป็นการสร้างองค์ความรู้ด้านการให้คำปรึกษารายบุคคลที่บูรณาการทฤษฎีเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยแต่ละส่วน ดังนี้

วิธีวิทยาในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ บนฐานคิดของปรากฏการณ์นิยม ที่มองธรรมชาติของความจริงเป็นอัตวิสัย มีความเป็นพลวัต ขึ้นอยู่กับบริบทและการรับรู้ ความจริงและความรู้เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากการให้ความหมายและการตีความที่หลากหลายต่อสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ โดยเชื่อว่ามีมนุษย์เป็นผู้สร้างความจริงหรือความรู้ ผ่านประสบการณ์ชีวิต รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การเข้าถึงความจริงจึงมีความหลากหลาย ต้องทำความเข้าใจต่อความหมายที่บุคคลให้กับสิ่งต่างๆ ซึ่งมีความยืดหยุ่น ไม่ตายตัว ปรับได้ตามความเหมาะสมและบริบทแวดล้อม และในบรรดาความจริงที่หลากหลายนั้นยังมีความจริงของคนเล็กๆ ในสังคมที่อาจต่างจากความจริงที่ถูกสร้างเป็นวาทกรรมหลัก (Grand Narrative) (พิศมัย รัตนโรจน์สกุล, 2558, น. 11-13); (ชาย โพธิ์สิตา, 2556, น. 77-81)

ผู้วิจัยเลือกวิธีการสร้างทฤษฎีสถานราก (Grounded Theory Method) ซึ่งเป็นการสร้างแนวคิดและทฤษฎีมาจากข้อมูลที่ค้นพบ อันเป็นประสบการณ์ของผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์เองที่ทำงานร่วมกับผู้วิจัยในการให้ความหมาย ตีความ วิเคราะห์ และสรุปเป็นข้อเสนองเชิงทฤษฎี การที่ผู้วิจัยเลือกวิธีการสร้างทฤษฎีสถานรากมาใช้เพื่อสร้างองค์ความรู้เรื่อง “พลังอำนาจภายใน” เนื่องจากยังไม่มีแนวคิดและทฤษฎีที่อธิบายคุณลักษณะพลังอำนาจภายในไว้อย่างเฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยจึงต้องการ

พัฒนาแนวคิดเบื้องต้นจากประสบการณ์จริงของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเปิดพื้นที่ให้มุมมองของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัดขึ้น และนำไปสู่การสรุปเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี

ภายใต้กระบวนการทศวรรษของการวิจัยเชิงคุณภาพ การสร้างความรู้มาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัย โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมในกระบวนการวิจัยมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ ตีความ ให้ความหมาย และนำเสนอความรู้ชุดหนึ่งที่ยกระดับขึ้นมาจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว ความรู้หรือความจริงชุดนั้นเป็นการตีความผ่านกรอบความคิดบางอย่างในตัวผู้วิจัยซึ่งมีส่วนในการกำหนดทิศทางของความรู้ที่เกิดขึ้น รวมทั้งยังเป็นการวิเคราะห์ผ่านกรอบแนวคิดเบื้องต้นของการวิจัยตามที่คุณวิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยเบื้องต้น ทั้งนี้ การสร้างความจริงที่ยกระดับขึ้นมาจากประสบการณ์ได้นำไปอธิบายเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทฤษฎีที่มีอยู่เดิม และทำให้เห็นข้อมูลในมิติที่เฉพาะเจาะจงต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยมากขึ้น

โดยมีขั้นตอนการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในส่วนที่ 1 ดังภาพประกอบที่ 4

ส่วนที่ 1 การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวใน
สังคมไทย โดยวิธีสร้างทฤษฎีฐานราก



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน
ของแม่เลี้ยงเดี่ยว

กลุ่มเป้าหมายการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยส่วนที่ 1 นำมาใช้เพื่อการพัฒนาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว กำหนดเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุระหว่าง 22-45 ปี ที่รับผิดชอบครอบครัวและดูแลบุตรที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพัง เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่ต่ำกว่า 3 ปี (เพื่อให้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและฝ่าฟันปัญหาของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาระยะหนึ่ง) จากสาเหตุการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การตัดสินใจเล็กอยู่ด้วยกัน การตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม หรือสาเหตุอื่น ซึ่งการเริ่มต้นสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว อาจเริ่มขึ้น

ได้ตั้งแต่ยังอยู่ในสถานะการสมรส หรือในขณะที่ยังใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันโดยไม่สมรส โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการทำหน้าที่ในครอบครัว หรือเริ่มนับเมื่อยุติความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้ประเมิน และแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจอาศัยอยู่แยกต่างหากหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นลักษณะครอบครัวขยายได้ แต่ต้องไม่มีการอยู่กินฉันสามี-ภรรยา

สำหรับสถิติจำนวนแม่เลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย จากข้อมูลในปี 2556 พบว่ามีจำนวนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย 1.4 ล้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 7.1 ของครอบครัวทั้งหมด (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 83)

กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาเน้นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงไป ซึ่งมีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่น้อย โดยพิจารณาจากรายได้ ลักษณะการประกอบอาชีพและที่อยู่อาศัย อาทิ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นกลุ่มแรงงานนอกระบบ หรือทำงานรับจ้าง มีรายได้อยู่ในระดับปานกลางลงไป⁴ หรือทำงานในระบบที่เงินเดือนต่ำกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำในระดับปริญญาตรี หรือเป็นคนต่างจังหวัดที่ต้องเข้ามาทำงานในเมือง หรือคนที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดในเมือง อย่างไรก็ตาม และต้องหาเลี้ยงครอบครัวเพียงลำพังโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสามีและเครือญาติ หรือได้รับการช่วยเหลือเพียงบางส่วน

การเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่ใช้ในการศึกษาความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นการเลือกกลุ่มเป้าหมายในทางทฤษฎี (Theoretical Sampling) ที่มุ่งไปยังบุคคลที่ทำให้ได้ข้อมูลและก่อให้เกิดแนวคิดทฤษฎีได้เป็นสำคัญ (Corbin & Strauss, 1990, p. 176-177) ทั้งเพื่อการสร้างทฤษฎี พร้อมกับตรวจสอบความเหมาะสมและถูกต้องของทฤษฎีที่สร้างขึ้น ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายแบบที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ (Emergent Design) (วรรณดี สุทธินิรากร, 2556, น. 58) โดยมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเรื่อยๆ จนเพียงพอและถึงจุดอิ่มตัว (Saturation) โดยความไวเชิงทฤษฎี (Theoretical Sensitivity) เป็นตัวชี้แนะว่าผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากใครหรือสถานการณ์ใดเพิ่มเติม (เบญญา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์ และกาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552, น. 78)

จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักจึงไม่ได้มีการกำหนดตายตัว ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลจากบุคคลเป้าหมายคนแรก ที่ทำให้เริ่มเห็นข้อมูลที่โดดเด่น เพื่อสามารถค้นลึกลงไปได้ต่อ และผู้ให้ข้อมูลหลักได้แนะนำผู้ให้ข้อมูลคนต่อไป ซึ่งเป็นการค้นหาผู้ให้ข้อมูลจากวิธีการบอกต่อ ที่เรียกว่า

⁴ กำหนดจากระดับรายได้ตามอัตราค่าแรงขั้นต่ำและระดับรายได้เฉลี่ยต่อหัวประชากรในพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑล ปี 2557 ของสำนักสถิติแห่งชาติ คือ อยู่ระหว่าง 9,000 - 32,253 บาทต่อเดือน

“Snow Ball” โดยผู้ให้ข้อมูลหลักค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ จนมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่ศึกษา และจนผู้วิจัยประเมินว่าข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (วรรณดี สุทธินิรากร, 2556, น. 57-58) คือ มีคนให้ข้อมูลยืนยันกันในสิ่งที่เหมือนกันสอดคล้องกันมากกว่า 3 คน หรือเมื่อข้อมูลเริ่มจะซ้ำ หรือจนกว่าจะพบว่าไม่มีข้อมูลใหม่อื่นๆ นอกเหนือจากนี้ หรือเมื่อมีข้อมูลใหม่ก็ไม่ทำให้ข้อค้นพบเปลี่ยนแปลง โดยทั่วไปข้อมูลถึงจุดอิ่มตัวเมื่อได้ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่น้อยกว่า 12 คน (วรรณดี สุทธินิรากร, 2556, น. 60; อ้างอิงจาก Lincoln and Guba, 1985)

คุณลักษณะของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พิจารณาเบื้องต้นจากแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มของอำนาจภายในที่สูง ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ผ่านวิกฤตการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวมาสู่จุดที่มีความมั่นคงในระดับหนึ่ง มีความสามารถในการยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป มีความรู้สึกและมุมมองเชิงบวก รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคในชีวิต รวมทั้ง มีความพร้อมจะบอกเล่าประสบการณ์ชีวิต ทั้งนี้ ยังต้องเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีประสบการณ์มากพอ จึงกำหนดให้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวช่วงอายุระหว่าง 22-45 ปี เนื่องจากการศึกษาเชิงคุณภาพ ทั้งการสร้างทฤษฎีฐานรากเน้นศึกษาจากประสบการณ์เรื่องราวในชีวิต จึงต้องอาศัยกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เข้มข้นหรือมีมิติที่ลึกมากพอในการบอกเล่าหรือตักตมความคิดบางอย่างจากประสบการณ์ในชีวิตได้

ขั้นตอนการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ตามเกณฑ์คุณลักษณะที่ต้องการ ผู้วิจัยเริ่มต้นหากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจากการแนะนำขององค์กร หน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้หญิง โดยเฉพาะผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานเกี่ยวกับการเสริมศักยภาพผู้หญิง อาทิ แผนงานสุขภาวะผู้หญิงและความเป็นธรรมทางเพศ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว สหทัยมูลนิธิ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ รวมทั้งค้นหาจากกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวเองที่ผู้วิจัยรู้จัก หลังจากผู้วิจัยได้รับการแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ผู้วิจัยติดต่อเพื่อสัมภาษณ์เบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนก่อน เพื่อทำความรู้จัก รับรู้ประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวและเป็นการประเมินคุณลักษณะเบื้องต้น

การประเมินแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในที่สูงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ นั้น ผู้วิจัยพิจารณาทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคุณลักษณะพลังอำนาจภายในค่อนข้างสูงทุกด้าน หรือมีคุณลักษณะอำนาจภายในสูงบ้างด้านก็ได้

โดยเมื่อผู้วิจัยนำคุณลักษณะเบื้องต้นจากที่ได้รับข้อมูลจากผู้แนะนำ จากสังเกตและการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยพร้อมกับการวิเคราะห์เหตุผลประกอบการตัดสินใจเลือกมานำเสนอกับ

อาจารย์ที่ปรึกษาก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรก จากนั้นในคนต่อๆ มา ผู้วิจัย ยังจัดกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว ว่ามีแนวโน้มของอำนาจภายในอยู่ในระดับสูง กลาง หรือต่ำ หรือมีคุณลักษณะพลังอำนาจภายในในแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกันระหว่างแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน เมื่อผู้วิจัยพบแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มของอำนาจภายในต่ำบางด้าน หรืออยู่ในระยะของการเผชิญจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิต กำลังปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หรือต้องการเสริมพลังอำนาจภายใน ที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยมีการประสานติดตามเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในต่อไปในการวิจัยส่วนที่ 2

อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แม้จะมีการกำหนดกรอบคุณสมบัติเบื้องต้นก็เป็นเพียงแนวทางตั้งต้นในการดำเนินการ โดยในขั้นตอนการทำงานจริงสามารถมีความยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริง ผู้วิจัยจึงยึดความมุ่งหมายของการวิจัยเป็นหลักสำคัญ คือ ให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่จะทำให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงข้อมูลที่สามารถตอบคำถามการวิจัยได้ หรือนำไปสู่การสร้างข้อเสนอเชิงทฤษฎีได้อย่างชัดเจน ครอบคลุม เพียงพอ เป็นหลักสำคัญ

ตาราง 1 สรุปข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยส่วนที่ 1

(ข้อมูลประวัติโดยย่อของผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้ง 12 คน อยู่ในภาคผนวก ง)

ชื่อ*	อายุ (ปี)	อาชีพ	การศึกษา	จำนวนบุตร	จำนวนปี แม่เลี้ยง เดี่ยว	คุณลักษณะ พลังอำนาจภายใน	แหล่งที่มา	
1	ปิ่น	45	เสริมสวย	ป.6	2 คน	มากกว่า 15 ปี	เชื่อมั่นในตนเอง มุ่งมั่นสูง เป้าหมาย รับผิดชอบและมีวินัย สูง เผชิญปัญหาด้วยความกล้า แสวงหาการเรียนรู้เพื่อพัฒนา ตนเองและครอบครัว	ได้รับการแนะนำ จากผู้ทำงานให้ คำปรึกษา ครอบครัว
2	ตรี	45	ธุรกิจ	ป.6	3 คน	มากกว่า 10 ปี	มั่นใจในตนเอง ยอมรับตนเองได้ อย่างเปิดเผยและภูมิใจ สามารถ ผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญของ ชีวิต มองเห็นแง่มุมที่ดีจาก ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้	ได้รับการแนะนำ จากผู้ทำงานด้าน การเสริม ศักยภาพสตรี

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ*	อายุ (ปี)	อาชีพ	การศึกษา	จำนวน บุตร	จำนวนปี แม่เลี้ยง เดี่ยว	คุณลักษณะ พลังอำนาจภายใน	แหล่งที่มา	
3	พีช	43	พนักงาน เก็บค่า โดยสาร	ม.6	1 คน	22 ปี	มุ่งมั่นดูแลลูก หลังสามีทิ้งตั้งแต่ ตั้งครรภ์ สามารถยอมรับตนเอง ได้ แสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา ตนเอง	เช่นเดียวกับคนที่ 2
4	อารี	34	พนักงาน ขับรถ	ม.6	2 คน	4 ปี	เชื่อในความสามารถของตนเอง สูง มั่นใจว่าสามารถดูแล ครอบครัวได้ดี แม้ไม่มีพ่อของลูก	ได้รับการแนะนำ ต่อมาจากผู้ให้ ข้อมูลหลัก
5	ดา รัต	44	ธุรการ	ปวส.	3 คน	8 ปี	บริหารจัดการชีวิตเก่ง วางแผน ทางการเงินและมีวินัยในตนเอง สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้	เช่นเดียวกับคนที่ 5
6	บี	40	เจ้าหน้าที่ มูลนิธิ	ป.ตรี	1 คน	5 ปี	ตัดสินใจอย่างอิสระในการเลือก วิถีชีวิตใหม่ให้ตัวเอง ที่สอดคล้อง กับเป้าหมายการเติบโตของลูก	ได้รับการแนะนำ จากเครือข่ายที่ ทำงานด้านสังคม
7	ปูน	41	ลูกจ้าง มหา วิทยาลัย	ป.ตรี	1 คน	10 ปี	มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด มุ่งมั่นใน การพึ่งพาตนเอง ตั้งเป้าหมาย ชีวิตชัดเจน มีความมุ่งมั่นทุ่มเท ไปสู่เป้าหมาย	ได้รับการแนะนำ ต่อมาจากผู้ให้ ข้อมูลหลัก
8	เอริ	42	ธุรการ	ปวส.	2 คน	16 ปี	คิดพึ่งตนเอง ตั้งเป้าหมายชีวิต ชัดเจน มีมุมมองเชิงบวก มุ่งเน้น การลงมือทำและจัดการปัญหา	ได้รับการบอก ต่อมาจากคนที่ รู้จัก
9	ริน	35	ธุรการ	ปวช.	2 คน	6 ปี	เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง มองมุมบวก มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย เรียนรู้พัฒนาตัวเองเสมอ	เช่นเดียวกับ คนที่ 8

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ*	อายุ (ปี)	อาชีพ รับจ้าง	การศึกษา	จำนวน บุตร	จำนวนปี แม่เลี้ยง เดี่ยว	คุณลักษณะ พลังอำนาจภายใน	แหล่งที่มา
10 ส้ม โอ	39	แม่บ้าน / รับจ้าง	ป6 .	คน 5	ปี 5	มีความคิดพึ่งพาตนเองสูงมาก จัดการและวางแผนชีวิตตัวเองดี มีการตัดสินใจที่เป็นอิสระและ เด็ดขาด มองหาและมองเห็น ทางเลือกในชีวิต มีเป้าหมายที่ เป็นจริง มุ่งมั่นสู่เป้าหมายอย่าง จริงจัง มีวินัยในตัวเองสูง	ได้รับการแนะนำ จากนักสังคม สงเคราะห์ที่ ทำงานกับ ครอบครัวเลี้ยง เดี่ยว
11 พี่ ฟ้า	43	แม่บ้าน / รับจ้าง	ป6 .	คน 1	20 ปี	เผชิญการเปลี่ยนแปลงใหญ่มา หลายครั้ง แต่มีความคิดเชิงบวก และใช้ความคิดเชิงบวกนำการ กระทำ ทำด้วยใจสู้ ไม่ยอมแพ้ อุปสรรค ไม่ว่าจะหนักเพียงใด	เช่นเดียวกับ คนที่ 10
12 ซา ว่า	40	แม่บ้าน / รับจ้าง	ม .3	3 คน	12 ปี	มีวินัยในตนเอง มีการตัดสินใจ อย่างอิสระ สามารถปรับมุมมอง ใหม่ที่มีความหมายให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นเพียรพยายาม กระทำไปสู่เป้าหมายอย่างมีพลัง	เช่นเดียวกับ คนที่ 10

*หมายเหตุ ชื่อเป็นนามสมมุติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย ในระยะที่ 1 เพื่อศึกษาความหมายและคุณลักษณะ พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ได้แก่

1. แนวคำถามกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

ผู้วิจัยมีการวางแผนคำถามหลัก (Main Question) และแนวคำถามเบื้องต้น (Guideline) ในการสัมภาษณ์ ใช้แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) เพื่อเป็นแนวทางในการเจาะลึกข้อมูลที่ต้องการ ซึ่งคำถามมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เน้นการตั้งคำถามแบบปลายเปิดเพื่อให้ผู้เล่าเรื่องเปิดเผยข้อมูลได้อย่างเต็มที่ อธิบายรายละเอียดต่างๆ ให้ได้มากที่สุดตามความเป็นจริงของผู้บอกเล่าเอง แนวคำถามหลักมองผ่านประสบการณ์การเข้าสู่สถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว สภาวะทางจิตใจ กระบวนการปรับตัว การเสริมพลังตนเอง การสร้างคุณค่าความหมายในการเข้าสู่รูปแบบครอบครัวใหม่ บทเรียนจากประสบการณ์ ความเข้าใจต่อคำว่า “พลังอำนาจภายใน” เพื่อนำไปวิเคราะห์ให้เห็นความหมายของพลังอำนาจภายในและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

แนวคำถามนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นตามคำถามการวิจัย เป้าหมายการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย (แนวคำถามสัมภาษณ์อยู่ในภาคผนวก ค) โดยมีคำถามการวิจัยหลักคือ ความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นอย่างไร และมีคำถามการวิจัยย่อยเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจพลังอำนาจภายในที่มากขึ้น คือ พลังอำนาจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร มาจากปัจจัยสนับสนุนอะไรและอย่างไรบ้าง มีกรอบแนวคิดหลักหรือความเชื่อหลักอะไรที่สนับสนุนให้มีการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของ พลังอำนาจภายใน และเมื่อเกิดพลังอำนาจภายในแล้ว สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อบุคคลผู้นั้นอย่างไร

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างแนวคำถาม โดยเริ่มจาก (1) ศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัย เพื่อร่างแนวคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกตามคำถามการวิจัย เป้าหมายการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย (2) นำแนวคำถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก) พิจารณาความสอดคล้องและเหมาะสมกับคำถามการวิจัย เป้าหมายการวิจัย และกรอบแนวคิด จากนั้นปรับปรุงแนวคำถามตามข้อเสนอแนะ (3) นำแนวคำถามไปทดลองสัมภาษณ์กับแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าแนวคำถามที่สร้างขึ้นสามารถเก็บข้อมูลได้ตรงตามเป้าหมายของการวิจัย (4) หลังการสัมภาษณ์มีการนำผลที่ได้จากการทดลองมาปรับปรุงแนวคำถามอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการวิจัย โดยในระหว่างการเก็บข้อมูล มีการพัฒนาปรับปรุงข้อคำถามที่เจาะลึกและเฉพาะเจาะจงกับข้อมูลที่

ต้องการมากขึ้น ตามข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้เห็นมิติของข้อมูลที่เพิ่มเติมขึ้นจากตอนเริ่มต้นสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัย ในฐานะผู้สัมภาษณ์

การใช้วิธีการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่สำคัญ คือ ตัวของผู้วิจัยเองที่ต้องมีคำถามการวิจัยและเป้าหมายการวิจัยที่ชัดเจนในใจ พร้อมกับมีกรอบแนวคิดในการศึกษาเบื้องต้น เพื่อมีแนวทางในการเก็บข้อมูล และเมื่อลงสนามของการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ไร้กังวล และมีความพร้อมจะบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตได้อย่างเปิดใจ ในระหว่างการสัมภาษณ์ต้องสร้างและรักษาบรรยากาศที่รู้สึกไร้กังวล ปลอดภัย และเป็นกันเองตลอดการสัมภาษณ์ รวมทั้ง ยังมีการสังเกตภาษาท่าทาง ภาษาทางกาย อันเป็นอวัจนภาษาที่ผู้เล่าเรื่องได้แสดงออกมาด้วย เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ของผู้เล่า และเข้าถึงความจริงในใจของผู้เล่าได้มากที่สุด โดยเฉพาะในการให้ความหมาย การให้คุณค่าของประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนความคิด ความเชื่อต่างๆ ของผู้เล่าเรื่อง ในการสัมภาษณ์มีการบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน โดยผู้วิจัยมีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง ทั้งยังมีการจดบันทึกประเด็นสำคัญในระหว่างสัมภาษณ์

จรรยาบรรณของการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ IRB SWUEC/E-218/2559 ในการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยคำนึงถึงจรรยาบรรณพื้นฐานของนักวิจัย ความรับผิดชอบ ดำเนินการอย่างรอบคอบ เพียงตรง ให้ความเคารพในสิทธิศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของบุคคล และไม่ทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อกลุ่มเป้าหมายการวิจัย ผู้วิจัยอธิบายเป้าหมายการวิจัยให้กลุ่มเป้าหมายการวิจัยเข้าใจอย่างชัดเจน ไม่หลอกลวงหรือบีบบังคับ โดยให้เป็นความยินยอมจากกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยก่อนดำเนินการวิจัย และในระหว่างการวิจัย ผู้วิจัยปฏิบัติต่อกกลุ่มเป้าหมายการวิจัยในฐานะเพื่อนมนุษย์ ดูแลปกป้องสิทธิประโยชน์ และรักษาความลับของกลุ่มเป้าหมายการวิจัย ไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลไปเปิดเผย และใช้ข้อมูลในการนำเสนอข้อมูล ดำเนินการอย่างซื่อตรงตามเป้าหมายการวิจัย นำข้อมูลไปใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น เพื่อประโยชน์ของกลุ่มเป้าหมายการวิจัยและประโยชน์ของสังคมส่วนร่วม

การดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาอำนาจความหมายและอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากที่ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว มีการดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานเพื่อเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตรงตามที่ต้องการและเริ่มลงสนามเก็บข้อมูล โดยเริ่มจากการเข้าไปพบผู้ให้ข้อมูลหลัก

คนแรก เพื่อทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายของการศึกษา อธิบายขั้นตอนการศึกษาที่ใช้การสัมภาษณ์ พร้อมสอบถามความสมัครใจ ขออนุญาตบันทึกเสียง การสัมภาษณ์ และสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น จากนั้นจึงนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักในวัน เวลาที่สะดวก และในสถานที่เหมาะสม เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตและ ประสบการณ์ทางจิตใจของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว พร้อมทั้งสอบถามถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวท่านอื่นๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้จัก

2. ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพ พูดคุยเรื่องทั่วไปให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ชี้แจงเป้าหมายของการวิจัยเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ที่ตรงกัน บอกประเด็นคำถามหลักในการสัมภาษณ์ เพื่อผู้ให้ข้อมูลหลักได้เห็นภาพรวมของ ประเด็นการพูดคุย และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ซักถามถ้ามีประเด็นที่สงสัย เป็นการเตรียม ความพร้อมผู้ให้ข้อมูลหลักก่อน เน้นบรรยากาศที่เป็นมิตร และสร้างความไว้วางใจ

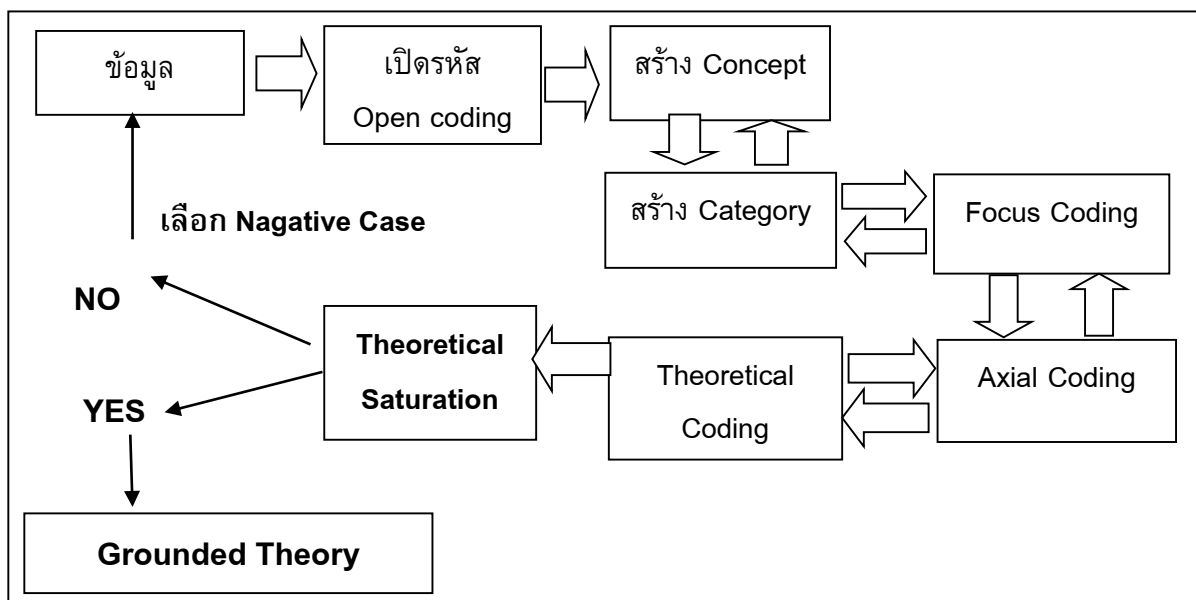
3. เมื่อทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้วิจัยพร้อมแล้ว ผู้วิจัยเริ่มการสัมภาษณ์โดยใช้แนว คำถามที่เตรียมไว้ ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับผู้ให้ข้อมูล หลักอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการตั้งคำถามเพิ่มเติมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ และเป็นประโยชน์ กับการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งมากที่สุด ในระหว่างนี้ผู้วิจัยบันทึกประเด็นสำคัญและ ประเด็นคำถามใหม่ที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ และนำไปเป็นแนวทางปรับเปลี่ยนในการ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนต่อไป

4. ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้เวลา 3-4 ชั่วโมงต่อราย โดย ระวังเก็บข้อมูลได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆ กัน จนข้อมูลอิ่มตัว และไม่พบว่าไม่มีข้อมูล ใหม่ที่แตกต่างไปจากข้อมูลที่ได้รับมาก่อนหน้านี้แล้วจึงยุติการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์ ข้อมูลตามแนวการสร้างทฤษฎีฐานราก ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเน้น การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาเป็นทฤษฎี โดยกระบวนการ เก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมๆ กัน ตั้งแต่ระยะของการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยมีการ ตรวจสอบข้อมูลไปด้วยเมื่อได้ข้อมูลใหม่เข้ามาก็นำมาพัฒนากรอบแนวคิด มีการวิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อมูลเดิมกับข้อมูลใหม่กลับไปกลับมาตลอดเวลา มีการตีความข้อมูลที่รับเข้ามา เรื่อยๆ จนถึงจุดอิ่มตัวของข้อมูล ที่ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลเริ่มซ้ำ ไม่มีประเด็นใหม่ นอกเหนือจากนี้ และ

ข้อมูลที่ได้สามารถตอบโจทย์การวิจัยได้อย่างครอบคลุมลึกซึ้งเพียงพอในทุกมิติ และยังมีการวิเคราะห์ต่อเนื่องหลังการเก็บข้อมูล



ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการสร้างทฤษฎีฐานราก

ที่มา: พิศมัย รัตนโรจน์สกุล. (2559). วิธีวิจัยการสร้างทฤษฎีจากฐานราก (Grounded Theory). เอกสารประกอบการบรรยาย, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดกระทำกับข้อมูลเริ่มจากการถอดเทปเสียงโดยละเอียด พร้อมเรียบเรียงเนื้อความเบื้องต้น มีการคัดเลือกข้อมูล ที่ความชัดเจน ให้ความหมายข้อมูล หาแบบแผนข้อมูล สร้างความคิดรวบยอด จำแนกข้อมูลเป็นหน่วยย่อยๆ ที่มีความหมาย จัดกลุ่มข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูล จัดลำดับข้อมูล เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล และสรุปข้อมูลสร้างเป็นข้อเสนอในเชิงแนวคิดทฤษฎี โดยผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง ในฐานะที่เป็นผู้เข้าถึงข้อมูลและเข้าใจบริบทของข้อมูล เพื่อนำข้อสรุปไปอธิบายความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย (ชาย โพธิ์สิตา, 2556, น. 172-174); (วรรณดี สุทธิรักษา, 2556, น. 111-146); (ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2555, น. 118-133); (เบญจมา ยอดดำเนิน-แอ็ดติกซ์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552, น. 51-63, 77-78) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์และตีความข้อมูล ดังนี้

1. อ่านและจับประเด็น โดยอ่านข้อมูลอย่างละเอียดจนเข้าใจและจับประเด็นหลักๆ ได้
2. เปลี่ยนประเด็นหลักเหล่านั้นเป็นรหัส (Coding) หรือสาระสำคัญโดยสรุปของแต่ละข้อความ วางไว้ท้ายข้อความ โดยกรอบของการกำหนดรหัสมาจาก คำถามการวิจัย เป้าหมายการวิจัย เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากประสบการณ์ตรง และบันทึกภาคสนาม
3. แยกแยะและจัดกลุ่มข้อมูลรวมทั้งเชื่อมโยงข้อมูลที่สามารถจับเป็นกลุ่ม ความหมายหรือกลุ่มแนวคิดได้
4. เชื่อมโยงแนวคิดต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อหาแบบแผนความสัมพันธ์หรือแนวเรื่อง (Theme) ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ขยายขอบข่ายความเชื่อมโยงเพื่อให้เห็นภาพรวมของเรื่องที่ศึกษา
6. ตีความและหาความหมายหรือคำอธิบายของแบบแผนความสัมพันธ์ที่พบ
7. หาข้อสรุปที่เป็นสาระหลักของผลการวิเคราะห์ ตีความ และหาความหมาย สร้างเป็น กรอบแนวคิดชั่วคราว เพื่อตรวจสอบข้อมูลต่อ จนกว่าจะได้ข้อสรุปที่เหมาะสม

การตรวจสอบยืนยันข้อมูล

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 12 คนแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ค้นพบจากการศึกษามาสรุปเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราว พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย และมีการตรวจสอบยืนยันข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราว โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก) โดยส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญอ่านพร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยันข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราวที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยมีการปรับปรุงข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราวตามข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงสรุปเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ที่จะได้นำเสนอต่อไปในบทที่ 4

ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย



ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

กลุ่มเป้าหมายการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยในส่วนที่ 2 ที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว นอกจากมีคุณสมบัติเบื้องต้นเหมือนกับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยในส่วนที่ 1 แล้ว คือเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงไป มีอายุระหว่าง 22 - 45 ปีแล้ว ยังมีคุณลักษณะที่แตกต่างไป คือ เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาอย่างน้อย 6 เดือน ที่พิจารณาเบื้องต้นว่ามีแนวโน้มของพลังอำนาจภายในต่ำ ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งครอบคลุมถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่ระหว่างการเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจหรืออยู่ในสภาวะของความไม่สมดุล ยังไม่สามารถยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง มีความคิดและความรู้สึกในด้านลบ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขาดพลังใจในชีวิต และต้องการฟื้นฟูพลังอำนาจภายในตนเอง อย่างไม่อย่างหนึ่ง โดยเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สมัครใจ และพร้อมเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดกระบวนการ

การเลือกแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณลักษณะที่กำหนด โดยมีความต่อเนื่องจากการวิจัยส่วนที่ 1 ที่ผู้วิจัยติดตามแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีพลังอำนาจภายในปานกลาง หรือพลังอำนาจภายในต่ำในบางด้านถ้าเทียบกับคนอื่น ๆ หรือกำลังเผชิญวิกฤตมีความไม่สมดุลในชีวิต เพื่อให้ข้อมูลเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีการทำงานร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ของมูลนิธิ พยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) หน่วยงานที่เป็นบ้านพักสตรีและเด็ก คือ สหทัยมูลนิธิ มูลนิธิคณะศรีชุมพาบาล กรุงเทพฯ ที่ช่วยคัดกรอง แนะนำ และส่งต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ต้องการเสริมพลังอำนาจภายในและสมัครใจ ให้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งยังได้รับการแนะนำต่อจากกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวเอง โดยผู้วิจัยจะมีกระบวนการพูดคุยและให้ข้อมูลในครั้งแรกก่อน เพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้น และให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้แสดงความสมัครใจด้วยตัวเอง

ทั้งนี้ การประเมินแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในที่ต่ำ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ นั้น ผู้วิจัยพิจารณาทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคุณลักษณะพลังอำนาจภายในค่อนข้างต่ำทุกด้าน หรือมีคุณลักษณะอำนาจภายในต่ำบางด้านก็ได้

การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

ในกระบวนการค้นหาจนสามารถเข้าถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ครบทั้ง 5 คน เป็นกระบวนการที่ค่อนข้างซับซ้อนและยาวนานกว่าที่ผู้วิจัยได้คาดการณ์ไว้ โดยผู้วิจัยใช้เวลาตั้งแต่เริ่มประสานงานพื้นที่เป้าหมายในการเก็บข้อมูลแห่งแรกจนกระทั่งดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษาแม่

เลี้ยงเดี่ยวคนสุดท้ายเสร็จสิ้นมีระยะเวลาประมาณ 9 เดือน ผู้วิจัยประสานงานพื้นที่เป้าหมายในการเก็บข้อมูลทั้งหมด 5 แห่งในระยะเวลาต่อเนื่องกัน ซึ่งมีทั้งสถานสงเคราะห์ที่เป็นบ้านพักเด็กและครอบครัว บ้านพักที่ดูแลเฉพาะผู้หญิงที่ประสบปัญหาครอบครัวและต้องการที่พักพิง มูลนิธิที่ทำงานด้านการพัฒนาครอบครัวและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) ที่มีการดูแลประชากรหลายกลุ่มวัยในระดับตำบล ซึ่งพื้นที่เป้าหมายทั้งหมดอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล นอกจากนี้ ยังมีการประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มที่เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและกลุ่มทั่วไปในวงกว้างด้วย

หลังจากการประสานงานพื้นที่เป้าหมายในการเก็บข้อมูลแต่ละแห่งเรียบร้อยแล้ว โดยได้รับความร่วมมือในการเข้าไปเก็บข้อมูล แต่พบอุปสรรคในช่วงเริ่มต้น คือในสถานสงเคราะห์ที่มีแม่เลี้ยงเดี่ยวพักอาศัยอยู่บางแห่งมีนักจิตวิทยาประจำอยู่แล้ว ซึ่งมีการจัดกระบวนการให้คำปรึกษาและกิจกรรมพัฒนาต่างๆ ค่อนข้างมาก จึงทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวไม่สมัครใจรับบริการเพิ่มเติมจากผู้วิจัยอีก หรือมูลนิธิบางแห่งทำงานกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยไม่มีแม่เลี้ยงเดี่ยวมาพักอยู่ประจำ แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวจะเดินทางไปกลับเพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นครั้งคราว บางครั้งติดภารกิจทำให้ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ ทำให้การนัดหมายไม่ต่อเนื่องหรือต้องยุติลง โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาจากต่างจังหวัด

แม้กระทั่งในบ้านพักที่แม่เลี้ยงเดี่ยวอาศัยอยู่และสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษา แต่เมื่อถึงระยะหนึ่งบางคนต้องย้ายบ้านพักหรือย้ายกลับไปอยู่กับครอบครัวที่ต่างจังหวัด ซึ่งส่วนใหญ่ผู้วิจัยจะไม่สามารถติดต่อและนัดหมายให้เข้าร่วมกระบวนการอย่างต่อเนื่องได้ รวมทั้งระยะเวลาในการนัดหมายแต่ละครั้งที่กำหนดนัดต่อเนื่องทุก 1-2 สัปดาห์ บางครั้งก็ต้องทิ้งระยะเวลานานกว่านั้น ซึ่งผู้วิจัยมีการปรับยืดหยุ่นตามความเป็นจริง เช่น ระยะเวลาที่ไม่พบกัน มีการสื่อสารทางไลน์ ให้โจทย์การบ้านไปคิดทบทวน ให้หนังสือหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องไปให้อ่าน และส่งลิงค์ข้อมูลต่างๆ จากอินเทอร์เน็ตที่สอดคล้องกับความต้องการแต่ละคนไปให้รวมทั้งถ้อยคำที่เป็นการให้กำลังใจ เสริมพลัง เป็นต้น

ผู้รับคำปรึกษาในการวิจัยส่วนที่ 2

แม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นกรณีศึกษาคนแรก (เค้ก)(นามสมมุติ) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาพักอยู่ในสถานสงเคราะห์หลังจากคลอดลูกนานกว่า 6 เดือนแล้ว เค้กมีความเครียดค่อนข้างสูง นักสังคมสงเคราะห์ที่ดูแลอยู่จึงส่งต่อมาให้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา โดยเค้กสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการอย่างต่อเนื่อง กรณีศึกษาคนที่สอง (ทราย) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่วัยเรียน ปัจจุบันเลิกกับสามีแล้ว ได้รับการแนะนำจากแม่ของทรายเอง และเมื่อทรายได้เข้าร่วม

กระบวนการให้คำปรึกษาครั้งแรกแล้ว ทนายได้ตัดสินใจขอเข้ารับการให้คำปรึกษาต่อเนื่อง กรณีศึกษาคนที่สาม (ริน) เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยส่วนที่ 1 ที่ผู้วิจัยมีการติดตามและพบว่า รินกำลังเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาในครอบครัวจนทำให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิต จึงต้องการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา กรณีศึกษาคนที่สี่ (นาว) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สูญเสียสามีจากความเจ็บป่วยอย่างกะทันหันโดยที่ยังไม่ทันได้จากลา และกำลังปรับตัวกับการเป็นหัวหน้าครอบครัว พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งเป็นผู้แนะนำให้รู้จัก นาว คาดหวังว่ากระบวนการให้คำปรึกษาน่าจะเป็นประโยชน์กับตัวเองจึงสมัครใจเข้ารับบริการ สุดท้ายกรณีศึกษาคนที่ห้า (ปอง) เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มชาติพันธุ์ที่อ่านเขียนภาษาไทยไม่ได้ เพิ่งคลอดลูกคนที่ 3 และตัดสินใจยกลูกคนนี้ให้กับสถานสงเคราะห์นำไปจัดหาครอบครัวบุญธรรม เนื่องจากไม่พร้อมดูแล ปองอยู่ในช่วงพักฟื้นทั้งร่างกายจิตใจ เตรียมกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ ปองสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาโดยต้องการให้ชีวิตมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้นเพื่อดูแลลูกให้ดีกว่าเดิม โดยสรุปข้อมูลเบื้องต้นของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คน ดังตาราง 2 (ทั้งนี้ สรุปข้อมูลประวัติโดยย่อของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน นำเสนออยู่ในบทที่ 5)

ตาราง 2 สรุปข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา

ชื่อ*	อายุ	การเข้าถึง	การศึกษา	อาชีพ	จำนวนบุตร	เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว**	เหตุผลในการเข้ารับบริการ	คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่ต้องการพัฒนา
1 เด็ก	37	สถานสงเคราะห์	ม.3	รับจ้าง/แม่บ้าน	3 คน	6 เดือน	มีความเครียดสูง ต้องการพื้นที่ระบายออก และต้องการปรับอารมณ์โกรธที่กระทบต่อลูกและครอบครัว	(1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง (3) การมีมุมมองเชิงบวกจัดการความโกรธโดยทำงานกับความคิด (4) การกำหนดชีวิตตนเอง (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อ*	อายุ	การเข้าถึง	การศึกษา	อาชีพ	จำนวนบุตร	เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว**	เหตุผลในการเข้ารับบริการ	คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่ต้องการพัฒนา
2 ทนาย	22	การบอกต่อ	ม.6	ลูกจ้าง บ. เอกชน	2 คน	2 ปี	ต้องการพึ่งพาตัวเองให้ได้เพื่อจะดูแลครอบครัวได้ แต่ยังไม่มั่นใจในตัวเอง	(1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (ความสัมพันธ์) (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง (3)การมีมุมมองด้านบวก (4)การกำหนดชีวิตตัวเอง
3 ริน	35	ผู้ให้ข้อมูลหลัก ส่วนที่ 1	ปวช.	ลูกจ้าง ออโต้ อีโสระ	2 คน	3 ปี	ไม่สบายใจการใช้ อารมณ์ของตัวเอง การได้กลับของลูก และความสัมพันธ์กับแม่	(1) การยอมรับและตระหนักในตัวเอง เพื่อคลี่คลายปัญหาเฉพาะหน้า (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเอง (3) การกำหนดชีวิตตัวเอง
4 นาว	42	รพสต.	ปวช.	ทำเกษตร/ค้าขาย	2 คน	1 ปี	คลี่คลายสิ่งที่ติดค้างใจกับสามี และต้องการความชัดเจนในการดำเนินชีวิต	(1) การยอมรับและตระหนักในตัวเอง (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเอง (3) การกำหนดชีวิตตัวเอง
5 ปอง	37	สถานสงเคราะห์	ไม่ได้เรียน	แม่บ้าน	4 คน	9 เดือน	ต้องการชีวิตที่มีเป้าหมายมากขึ้น	(1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง เรื่องการจากลาลูก) (และความสัมพันธ์กับแม่) (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง (3) การกำหนดชีวิตตัวเอง

หมายเหตุ *ใช้นามสมมุติ

**นับเวลาจากการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวครั้งล่าสุด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย ในส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) แบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นเครื่องมือที่ใช้เสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวซึ่งมีการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน เพื่อนำไปใช้เสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) และแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง เพื่อออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับการเสริมพลังอำนาจภายใน โดยบูรณาการเทคนิควิธีด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ทฤษฎี ครอบคลุมทั้งระดับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ได้แก่ (1) แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (2) แบบแอดเลอร์ (3) แบบอัตถิภาวนิยม (4) แบบซาเทียร์ (5) แบบเกสตัลท์ (6) แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) (7) แบบพฤติกรรมนิยม (8) แบบพฤติกรรมกรรฐ์คิด (CBT)

1.2 นำข้อเสนอเชิงทฤษฎีเรื่องพลังอำนาจภายในที่เป็นผลจากการวิจัยใน ส่วนที่ 1 มาเป็นกรอบแนวคิดร่วมกับแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในทั้ง 5 คุณลักษณะ คือ (1) พัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง (2) พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง (3) พัฒนามุมมองด้านบวก (4) พัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตนเอง (5) พัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

1.3 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นรูปแบบกลาง พร้อมทั้งมีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก) ซึ่งพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ เทคนิคหลักเทคนิคย่อย รวมทั้งวิธีดำเนินการ หลังจากมีการปรับตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้วจึงนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาคนที่ 1

1.4 ผู้วิจัยยังมีการออกแบบกระบวนการที่มีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาของผู้รับคำปรึกษาในแต่ละกรณี

แตกต่างกันไป หลังจากได้ข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแล้ว โดยมีการเลือกใช้เทคนิคต่างๆ อย่างยืดหยุ่น ตามความเหมาะสม

ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดในแต่ละขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจซึ่งเป็นระยะของการสร้างความรู้สึกคุ้นเคย ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เชื่อมมั่นและไว้วางใจ ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่นปลอดภัยซึ่งจะต้องรักษาไว้ตลอดกระบวนการ นอกจากนี้เพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เพิ่งพบกันครั้งแรกแล้ว ยังมีเป้าหมายให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้เข้าใจเป้าหมาย ความสำคัญ และขั้นตอนการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยมีการชี้แจงข้อตกลง ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา สำรวจความคาดหวัง และเปิดให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้กำหนดเป้าหมายของตนเอง พร้อมทั้งผู้วิจัยได้เริ่มสำรวจถึงสภาพปัญหา บริบทแวดล้อม และต้นทุนของผู้รับคำปรึกษาเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยในขั้นนี้ใช้เวลาจำนวน 1-2 ครั้ง ตามความเหมาะสม

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ และกำหนดเป้าหมาย

แนวคิดหลักในขั้นเริ่มต้นนี้ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด และทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาอื่นๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจ และค่อยๆ เปิดเผยตัวเอง นอกจากนี้ ยังใช้ทักษะการสะท้อนจุดแข็งเพื่อเสริมพลังให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสพลังด้านบวกและศักยภาพในตัวเอง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

เป็นขั้นทำความเข้าใจสภาพปัญหาอย่างลึกซึ้ง เน้นถึงความรู้สึก ความคิด การรับรู้ประสบการณ์ตามมุมมองของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง การยอมรับในตนเอง พร้อมทั้งเสริมพลังให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมองเห็นขุมพลังในตนเอง สามารถรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มีมุมมองด้านบวก ตระหนักถึงอำนาจภายในของตนเองในการตัดสินใจเลือกกระทำการใดๆ ในชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเป็นอิสระ สามารถกำหนดแนวทางชีวิตที่มีคุณค่า ความหมาย มีความมั่นใจและมุ่งมั่นที่นำตนไปสู่เป้าหมายที่กำหนดได้ รวมทั้งมองเห็นโอกาสและ

การสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ กระบวนการให้คำปรึกษาในขั้นนี้มีการดำเนินการต่อเนื่องกันหลายครั้ง และมีกิจกรรมให้กลับไปทำที่บ้านในบางครั้ง ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาจำนวน 5 ครั้ง ตาม 5 คุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน ดังนี้

ครั้งที่ 2 พัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง

แนวคิดหลักในครั้งนี ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีหลัก โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) ใน 2 ลักษณะ (1) การพูดคุยนำทาง ร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ เพื่อทบทวนประสบการณ์ที่เคยสามารถจัดการสถานการณ์ที่ยากๆ ในชีวิต ทำให้เห็นความสามารถของตัวเองในการจัดการปัญหาที่ผ่านมา และ (2) การพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองจากประสบการณ์ของตนเองและที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวหรือชื่นชม และยังใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นทฤษฎีรอง โดยใช้เทคนิค (1) การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ เพื่อเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ และสร้างแรงบันดาลใจในการทำตามตัวแบบนั้น และ (2) เทคนิคการเสริมแรงตนเอง ด้วยคำชม เพื่อสร้างพลังให้ตัวเองในการกระทำ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวระบุงบความสามารถและบอกแนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองเพื่อการจัดการสถานการณ์ในชีวิตได้

ครั้งที่ 3 พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความเข้าใจในตนเอง สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง แนวคิดหลักในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นหลัก โดยใช้เทคนิค (1) การสัมผัสกับความรู้สึก (Staying with feeling) เพื่อทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสัมผัสความรู้สึกจากประสบการณ์ในปัจจุบัน เกิดความเข้าใจในตัวเองที่มากขึ้น และใช้เทคนิค (2) การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น การจัดการสิ่งที่ค้างค้าง (Unfinished business) เพื่อให้คลี่คลายสิ่งที่ยังติดค้างในความรู้สึก นำไปสู่การตระหนักรู้และการยอมรับตนเอง นอกจากนี้ ยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีรอง โดยใช้เทคนิค (1) การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยใช้การพูดคุยนำทาง ซึ่งเป็นเทคนิคของการค้นหาความหมายชีวิต ที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้สำรวจตัวเองผ่านคำถาม เพื่อค้นพบตัวเอง เกิดความเข้าใจในตัวเอง ยอมรับตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีรับผิดชอบต่อตัวเอง

ครั้งที่ 4 การพัฒนามุมมองด้านบวก

แนวคิดหลักในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมกรรผู้คิด (cognitive behavioral therapy) เป็นหลัก โดยใช้เทคนิค (1) การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) เพื่อให้ตระหนักถึงความคิดด้านลบที่ลดทอนพลังตัวเองและปรับแทนที่ด้วยมุมมองเชิงบวกที่เสริมพลังตนเอง และใช้ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิค (1) การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นและเข้าถึงแง่มุมด้านบวกในชีวิต ซึ่งทำให้ชีวิตมีเป้าหมายที่มีความหมาย และมีพลังมากยิ่งขึ้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ในชีวิต รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของชีวิตมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 5 การพัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตนเอง

แนวคิดหลักในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) เป็นหลัก โดยใช้เทคนิค (1) คำถามมาตรวัด (Scaling Question) เพื่อช่วยในการประเมินสถานการณ์ชีวิตและระดับความก้าวหน้าของตัวเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายชีวิต (2) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถกำหนดเป้าหมายให้ตนเองชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมทั้งมองเห็นอนาคตที่ตนเองต้องการ (3) เทคนิคการใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต (Present-and Future-Focused Questions) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งเน้นกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นและสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นสำคัญ (4) เทคนิคคำถามการรับมือกับปัญหา (Coping Question) เพื่อช่วยให้มุ่งเน้นการจัดการปัญหาที่ผ่าน ซึ่งจะช่วยให้เข้าถึงพลังความเข้มแข็งหรือทรัพยากรภายในตนเอง (5) เทคนิคคำชมเชย เพื่อเป็นการสนับสนุนยืนยันในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำได้ดี ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับกำลังใจในการกระทำเพิ่มขึ้น และ (6) การทดลองและการบ้าน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสทดลองทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสถานการณ์จริง วัตถุประสงค์ครั้งนี้ เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เฉพาะเจาะจงเป็นไปได้ และสามารถบอกแนวทางในการสร้างความมุ่งมั่นในการกระทำเพื่อจัดการชีวิตตนเองได้

ครั้งที่ 6 การพัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดหลักที่ออกแบบในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทบทวนความก้าวหน้าในการทดลองกระทำของผู้รับคำปรึกษา และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality) เป็นหลัก โดยใช้เทคนิค (1) กระบวนการ WDEP เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมตัวเอง และวางแผนการกระทำ โดยสามารถมองเห็นและเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่

เพื่อจะให้นำตนเองไปสู่เป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงความรู้และข้อมูล

ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

ชั้นยุติการให้คำปรึกษาเป็นขั้นที่ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่มีความหมายสำหรับชีวิต สามารถนำสิ่งที่ได้ค้นพบโดยเฉพาะการตระหนักรู้ในความสามารถและพลังอำนาจภายในตนเองไปสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคงภายในที่มากขึ้น และเป็นระยะของการสรุปการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง ประเมินกระบวนการ และการยุติการให้คำปรึกษา รวมทั้งการติดตามผล

ครั้งที่ 7 การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

แนวคิดหลักในการสรุปและยุติการให้คำปรึกษา ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ โดยใช้เทคนิค(1) การให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อสนับสนุนความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษา ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 6 ครั้งที่ผ่านมา ร่วมกับใช้ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาอื่นๆ คือ การฟังอย่างใส่ใจ การสังเกต การสะท้อน การสรุปความ เป็นต้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในโอกาสต่อไป วัตถุประสงค์ของครั้งนี้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนและสรุปการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้ง ได้รับการเสริมพลังสำหรับความตั้งใจที่จะกระทำในชีวิตต่อไป และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลาดำเนินการให้คำปรึกษา แต่ละรายใช้เวลาประมาณ 45 – 90 นาที ต่อครั้ง ดำเนินการต่อเนื่อง 4-9 ครั้ง นัดหมายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งนี้ ปรับจำนวนครั้งและระยะเวลานัดหมายตามผู้รับคำปรึกษาสะดวก หรือตามความเหมาะสมในแต่ละกรณี ในบางกรณีผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นตั้งแต่ในครั้งที่ 2 หรือครั้งที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาและผู้วิจัยประเมินร่วมกันที่จะยุติกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 เช่นกรณีของรินและนาว ขณะที่บางกรณีกระบวนการให้คำปรึกษาอาจต่อเนื่องไปถึง 9 ครั้งเช่นกรณีของเค็ก ซึ่งมีประเด็นปัญหาหลายเรื่อง และในบางเรื่องใช้ระยะเวลาหลายครั้งกว่าที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจน ทั้งนี้เป็นการประเมินร่วมกันของทั้งสองฝ่าย โดยประเมินจากการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาซึ่งสะท้อนผ่านความคิด ความรู้สึก และการกระทำบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป

ขอบเขตในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล จึงเน้นที่ปัญหาส่วนบุคคลของแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นหลัก โดยเป็นการเสริมพลังอำนาจภายในให้กับแม่เลี้ยง

เดี่ยวที่เป็นผู้นำครอบครัวเพื่อสามารถทำหน้าที่ในครอบครัวได้ด้วยความมั่นคงและสมดุลภายในมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนมีประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับบุตร การสื่อสารหรือความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำหน้าที่ของแม่เลี้ยงเดี่ยว หรืออีกนัยหนึ่งถ้าสามารถจัดการคลี่คลายกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ก็ส่งผลให้มีแนวโน้มอำนาจภายในที่เพิ่มขึ้นในบางด้าน ผู้วิจัยจึงดำเนินการกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคที่เหมาะสมเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนตามความเหมาะสมและความจำเป็นในแต่ละกรณีไป

บรรยากาศและสภาพแวดล้อมของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปเกิดขึ้นในพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับการพูดคุย อยู่ในบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย เป็นมิตร และปลอดภัย เพื่อประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพและประสิทธิภาพของกระบวนการ ซึ่งผู้วิจัยมีการใช้สถานที่หลายแห่งแตกต่างกันไปตามบริบทและความสะดวกของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน คือ ห้องให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย ห้องรับแขกของสถานสงเคราะห์ บ้านพักและสถานที่ทำงานของผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นให้เป็นมุมที่มีความสงบ ส่วนตัว ผ่อนคลาย เหมาะสมในการพูดคุยอย่างมีสมาธิ มีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด

สำหรับแนวทางการบูรณาการในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยนำเทคนิคจากหลายทฤษฎีที่สอดคล้องกับเป้าหมายการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งนำมาใช้ผสมผสานกัน และเมื่อดำเนินการให้คำปรึกษาไปแล้วพบว่ามีปัญหาใหม่ ที่ต้องใช้เทคนิควิธีใหม่ หรือเทคนิควิธีไม่เหมาะสม ผู้วิจัยมีการทบทวนเทคนิคที่เหมาะสม สอดคล้อง และเฉพะเจาะจงกับสภาพปัญหา บริบท และความต้องการของผู้รับคำปรึกษาแต่ละเพิ่มเติม โดยมีการปรับการออกแบบก่อนที่จะเริ่มดำเนินการ และระหว่างการดำเนินการในแต่ละครั้งด้วย (ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษา อยู่ในภาคผนวก จ)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเป็นการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล การดำเนินการให้คำปรึกษาตามจริง จึงมีการปรับยืดหยุ่นตามสภาพปัญหาของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนต้องการพัฒนาเฉพาะบางคุณลักษณะ หรือหลายคุณลักษณะ รวมทั้งต้องการจัดการปัญหาหรือพัฒนาตนเองในแง่มุมที่แตกต่างออกไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยยึดตามความต้องการจำเป็นและการกำหนดเป้าหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเป็นหลักสำคัญ โดยมีการส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของพลังอำนาจภายในที่สำคัญเข้าไปตามจังหวะที่เหมาะสม

ตาราง 3 กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิคทักษะ/
ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ เข้าใจเป้าหมายการวิจัย ตกลงรับบริการ กำหนดเป้าหมาย	1.แบบยึดบุคคลเป็น. ศูนย์กลาง 2.แบบฟื้นฟูอำนาจและ ศักยภาพแนวสตรีนิยม	1.การฟังอย่างตั้งใจ 2.การยอมรับไม่มีเงื่อนไข 3.การสะท้อนความรู้สึก 4.คำถามปลายเปิด 1.การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)
ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 2 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อ ความสามารถตนเอง	1.แบบอัตถิภาวนิยม 2.แบบพฤติกรรมนิยม	การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดย 1.การพูดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก 2.ค้นหาความหมายชีวิตด้วยภาพสะท้อนจากคนอื่น 1.การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ 2.การเสริมแรงบวก.
ครั้งที่ 3 การพัฒนาการยอมรับและตระหนักใน ตนเอง	1.แบบเกสตัลท์ 2.แบบอัตถิภาวนิยม	1.การสัมผัสกับความรู้สึก) Staying with feeling(2.การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง. (unfinished business / empty chair) 3. I Massage 1. การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทาง
ครั้งที่ 4 พัฒนามุมมองด้านบวก	1.แบบพฤติกรรมการรู้คิด (CBT) 2.แบบอัตถิภาวนิยม	1.การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) 1.การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก
ครั้งที่ 5 พัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง	1.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT)	1.คำถามมาตรวัด (Scaling Question) 2.คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) 3.คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต 4.คำถามการรับมือกับปัญหา 5.คำชมเชย 6.การทดลองและการบ้าน
ครั้งที่ 6 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุน ทางสังคม	1.แบบเผชิญความจริง (Reality)	1.กระบวนการ WDEP
ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 7 สรุปการให้คำปรึกษา	1.แบบแอดเลอร์	1.การให้กำลังใจ (encouragement) 2.ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา

2. ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา

ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลที่เป็นกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่จะค่อยๆ ซับเคลื่อนไปด้วยกัน โดยมีหลากหลายเรื่องเล่าและบทสนทนาเกิดขึ้น ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญที่จะร่วมสร้างสรรค์เรื่องราวชีวิตร่วมกับผู้รับคำปรึกษา ทั้งช่วยในการสำรวจแบบแผนชีวิตเดิม ช่วยดึงสิ่งที่เด่นชัด จุดแข็ง ศักยภาพบางอย่างขึ้นมา ช่วยสร้างเสริมและฟื้นฟูพลังอำนาจภายใน ความมั่นใจ ศักยภาพ และปัญญา อันเป็นพลังด้านบวกภายในตนเอง ช่วยเพิ่มมุมมองเชิงบวก รื้อถอนความคิดความเชื่อผิดๆ เพื่อเป็นอิสระจากแบบแผนบางอย่าง นำไปสู่การมองเห็นทางเลือกและการสร้างเป้าหมายชีวิตใหม่ของตัวเอง

การดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากที่ได้ค้นหาจนเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายการวิจัยแล้ว รวมทั้งได้ออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรียบร้อยแล้ว มีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นพูดคุยและสัมภาษณ์เบื้องต้น กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการแนะนำหรือได้รับการส่งต่อมา เพื่อประเมินคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องการพัฒนา และสอบถามความสมัครใจ ในผู้ที่พิจารณาว่าเหมาะสมและสมัครใจ ผู้วิจัยติดต่อนัดหมาย เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการ ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย และขออนุญาตเรื่องการบันทึกเสียง จากนั้น จึงติดต่อนัดหมายกับกลุ่มเป้าหมายในวันเวลาที่สะดวกและในสถานที่ที่เหมาะสม เพื่อดำเนินการให้คำปรึกษา

2. ผู้วิจัยดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อเสริมอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวตามแนวทางที่พัฒนาไว้เฉพาะสำหรับแต่ละกรณี ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามสภาพปัญหา และในระหว่างดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยมีการสรุปการเรียนรู้และติดตามประเมินการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาในหลายวิธีการ คือ

2.1 การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยบันทึกการสังเกตจากกระบวนการแต่ละครั้ง ตั้งแต่เริ่มต้นพบกับครั้งแรก ระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา และหลังกระบวนการเสร็จสิ้น เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนถึงพลังอำนาจภายในที่เพิ่มขึ้น

2.2 การวิเคราะห์คำพูดและบทสนทนาในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ร่วมกับอวัจนภาษา ที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เห็นพลังอำนาจภายในที่ได้รับการเสริมพลังให้มากขึ้นและมั่นคงยิ่งขึ้น โดยมีการถอดเสียงที่บันทึกระหว่างกระบวนการและนำมาวิเคราะห์

2.3 การใช้คำถามให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของตนเองในระหว่างและหลังกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้ง จากการเขียนสรุปของผู้รับคำปรึกษาในใบงาน

2.4 การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ หลังการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการเรียนรู้ใหม่และการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมทั้ง ประเมินกระบวนการให้ คำปรึกษา

3. ผู้วิจัยมีการติดตามผลในกระบวนการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย โดยทิ้งช่วงระยะ 1-3 เดือน เป็นการพูดคุยสถานการณ์ชีวิตในปัจจุบัน พร้อมสรุปการเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการทั้งหมด และประเมินภาพรวมกระบวนการโดยให้ผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ สำหรับนำไปพัฒนากระบวนการที่เหมาะสมต่อไป

4. ผู้วิจัยนำประสบการณ์จากการให้คำปรึกษาที่ทำกับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนไปวิเคราะห์ เพื่อสร้าง “รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย” เป็นการถอดบทเรียนหรือองค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจากที่ได้นำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นไปดำเนินการกับแม่เลี้ยงเดี่ยวในหลายๆ กรณี

5. ผู้วิจัยสรุปข้อเสนอชั่วคราว รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ที่มีการผสมผสานเทคนิคจากหลายทฤษฎี เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลในระยะเวลาการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว แบบเป็น 2 ส่วน

1. วิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษา

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา การวิเคราะห์คำพูดและบทสนทนาในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา การสรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาหลังกระบวนการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งผ่านการพูดคุยหรือใบงาน รวมทั้ง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาแบบไม่เป็นทางการหลังการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เน้นข้อมูลการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา สรุป ตีความ จัดหมวดหมู่ เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้รับคำปรึกษามีการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

2. วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงกระบวนการและเทคนิคของการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลประสบการณ์จากการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษา ที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาในแต่ละกรณี โดยนำข้อมูลไปวิเคราะห์และสรุปในเชิงกระบวนการ ออกมาเป็นข้อเสนอชั่วคราว “รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย” โดยเน้นวิเคราะห์ให้เห็นแนวคิดหลักหรือประเด็นสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว และจุดที่ควรพัฒนาต่อออกจากเครื่องมือ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจนำเครื่องมือไปปรับใช้หรือนำไปพัฒนาต่อ

ผลจากการวิจัยในส่วนที่ 2 นี้ทำให้เห็น “การเปลี่ยนแปลงของแม่เลี้ยงเดี่ยว” ที่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มของพลังอำนาจภายในที่เพิ่มขึ้น จากการได้เข้าถึงและตระหนักถึงจุดแข็ง ศักยภาพ ชุมพลังภายในตนเอง ได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการมองสถานการณ์ในชีวิต ได้มองเห็นและร้อยถอนความคิดความเชื่อผิดๆ ที่ติดอยู่ ได้ทลายกรอบหรือแบบแผนบางอย่างที่กำหนดชีวิต ทำให้ได้มองเห็นทางเลือกใหม่ ตระหนักถึงอิสรภาพในการตัดสินใจ กำหนดชีวิตตนเองและนำตนเองไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ต้องการได้ นอกจากนี้ ยังจะได้ข้อเสนอชั่วคราว “รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว” ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย ซึ่งเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่สรุปมาจากประสบการณ์ของการนำไปใช้จริง

บทที่ 4

ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

การนำเสนอผลการวิจัยในบทนี้ เป็นส่วนของการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวทางการสร้างทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) เพื่อพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราวจากข้อมูลที่ค้นพบ การนำเสนอความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในวิเคราะห์จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว แหล่งที่มาของข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 12 คน มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ความหมายของพลังอำนาจภายในที่พบจากเอกสารและงานวิจัยมีการกล่าวถึงไว้จำนวนหนึ่ง รวมทั้งการศึกษาคุณลักษณะที่ใกล้เคียงทำให้เข้าใจความหมายพลังอำนาจภายในที่กว้างขวางมากขึ้น แต่ยังไม่มีความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เฉพาะเจาะจง เป็นเพียงคุณลักษณะที่พูดถึงในบริบทของการให้คำปรึกษาและการเสริมพลังอำนาจผู้หญิง ที่ให้ความสำคัญกับการเสริมพลังอำนาจภายใน โดยยังไม่มีการให้นิยามพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในเชิงแนวคิดทฤษฎีในบริบทสังคมไทย ด้วยช่องว่างขององค์ความรู้ในส่วนนี้ จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงทฤษฎีในเรื่องนี้ขึ้น

จากการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 12 คน ที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูงโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าความหมายของพลังอำนาจภายในที่สะท้อนผ่านความคิดและการกระทำของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนมีทั้งส่วนที่สอดคล้องและส่วนที่เพิ่มเติมจากเอกสาร ประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนทำให้เห็นความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น ตามรูปแบบชีวิตที่หลากหลายของแต่ละคน ความหมายของพลังอำนาจภายในในส่วนที่สอดคล้องกันนั้น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สะท้อนพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวว่า “เป็นอำนาจที่จะกำหนดชีวิตตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยไม่ขึ้นกับสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น” ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนสะท้อนถึงการมีชีวิตที่ลิขิตด้วยตัวเอง การสร้างชีวิตของตัวเอง โดยไม่ยอมแพ้โชคชะตา ดังคำพูดของ “ปิ่น” ที่สะท้อนถึงการกำหนดชีวิตของตนเองว่า

สิ่งที่เจอมันหนัก เขาเรียกว่า สวรรค์ลึขิต แต่ไม่ใช่ มันเป็นจังหวะที่เราคิดและลิขิตตัวเอง ที่คิดอย่างนั้นนะ ตัวเราใจเรา สมองเรานี้แหละสำคัญที่สุด เราต้องคุมให้ได้ พามันเดินไปให้ได้ เรา มาสร้างชีวิตของเราเอง ทำให้คนอื่นได้เห็น

คำบอกเล่าของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนยังขยายความเพิ่มเติมถึงพลังอำนาจในตนเองที่มาจาก “ความสามารถในการรับผิดชอบตัวเอง การพึ่งพาตนเองได้ ทำให้รู้สึกถึงอำนาจเหนือตนเอง” ดังเช่นถ้อยคำของ “บี” ที่บอกเล่าความคิด เมื่อได้ตัดสินใจเลือกเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตใหม่ว่า

เราได้ทำงานรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น กลับสู่สังคม ได้ชีวิตกลับคืนมา ได้ยืนบนขาของตัวเอง เรา รู้สึกว่าอำนาจในตัวเรากลับคืนมา อำนาจหมายถึงความรับผิดชอบในตัวเอง เพราะถ้าเราให้คนอื่นรับผิดชอบ เราพึ่งคนอื่น เขาก็มีอำนาจเหนือเรา

ความหมายของพลังอำนาจภายในที่เกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดตัวเองได้ และความสามารถในการพึ่งพาตัวเองได้จากคำอธิบายของแม่เลี้ยงเดี่ยวนี มีความสอดคล้องกับนิยามความหมายของพลังอำนาจภายในจากเอกสารที่ให้ความสำคัญกับอำนาจเหนือตัวเองมากกว่าอำนาจเหนือคนอื่นและทำให้สามารถนำตนเองได้ จากข้อมูลที่ค้นพบรูปธรรมหนึ่งของการกำหนดตัวเองได้ยังมาจากการใช้พลังของความคิดกำหนดการเดินทางของชีวิต เห็นได้จากคำอธิบายของ “ฟ้า” ที่เล่าถึง ความคิดของตัวเองเมื่อพบกับหลายปัญหาอุปสรรคจนแทบจนมุม แต่ฟ้าก็ตัดสินใจด้วยพลังความคิดที่กำหนดทางเลือกชีวิต พร้อมด้วยใจที่บอกตัวเองให้สู้ไม่ถอยว่า

ชีวิตมีแค่สองทาง ทางแรกอยู่กับมันให้มีความสุข ทางที่สองคือหันหลังให้เดินหนีไปเลย เรายืนครบครันและลูกไปไม่ได้แน่ๆ ก็ต้องเดินหน้า จะต้องอยู่กับมันอย่างมีความสุข เพื่อให้ก้าวผ่านในแต่ละวัน ทุกอย่างในร่างกาย พลังความสามารถอะไรที่มี ต้องเอามาใช้ช่วยกันหมด พี่บอกตรงๆ ว่าพี่จะสู้ พี่ยอมไม่ได้ มันจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตเหวอ เอาสิ ภูก็สู้ละ

ความหมายของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวยังเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกอย่างอิสระที่แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนสะท้อนให้เห็นในการตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตใหม่ หรือการเลือกเดินออกจากความสัมพันธ์เดิมที่พังทลายลง ซึ่งเป็นการตัดสินใจอย่างอิสระ ด้วยเหตุผลตามการไตร่ตรองของตัวเอง พร้อมยอมรับผลของการตัดสินใจเลือกของตัวเองที่จะตามมา สอดคล้องกับคำพูดของ “ริน” ที่บอกเล่าถึงการคิดตัดสินใจแยกทางกับสามีที่นอกใจว่า

เราจับไม่ได้เรื่องผู้หญิง และเขาเล่นพนันด้วย เราไม่ชอบ ถ้าคิดว่ามีลูกแล้วต้องอดทน เราไม่ได้คิดอย่างนั้น เราคิดว่าถ้าคุณมีผู้หญิงคนอื่น ใจมันก็ไม่อยู่แล้ว เลยตัดสินใจเล็ก ...เราถามสั้นๆ ว่า จะเลือกใคร เขาเลือกคนฝั่งนั้น โอเค เขามีลูก แต่ไม่เลือกลูกก็จบ ไม่เป็นไร ลูกคนเดียว เลี้ยงได้

ข้อมูลที่พบจากแม่เลี้ยงเดี่ยวเกือบทุกคนยังพบว่า พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวมาจากความมุ่งมั่นในการลงมือทำ ดังเห็นได้จากแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นตั้งใจที่ค่อนข้างสูง ทั้งด้วยใจที่ตั้งมั่นและนำไปสู่การลงกระทำอย่างจริงจัง โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีต้นทุนทางเศรษฐกิจสังคมไม่มากนัก จะเป็นลักษณะของการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด มุ่งมั่นที่จะพึ่งตนเองให้ได้ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคความยากลำบาก และไปสู่เป้าหมายของตัวเองที่กำหนดไว้ เช่น ต้องทำงานทั้ง 7 วัน ไม่มีวันหยุด ต้องทำงานทุกอย่าง ดิ้นรนทุกหนทางที่จะทำให้มีรายได้พอใช้จ่าย ต้องลดความต้องการของตัวเอง ยอมตัดชีวิตส่วนอื่นๆ เพื่อมีเวลาหาเงินให้ครอบครัวอยู่รอด มีเวลาให้ลูกอย่างเต็มที่ เป็นต้น ดังคำพูดของ “ส้มโอ” ที่บอกว่า

ไม่เคยเล่นหวย ไม่แต่งตัว ไม่กิน ไม่เที่ยว ตัดเรื่องผู้ชายไปเลย วันๆ เราก็คิดเอาเงินอย่างเดียว ทางไหนที่จะได้เงิน... ค่าบ้านเราไม่พอ เราก็ต้องหมุนเงินตรงไหนมาจ่ายตรงนี้ พอเราได้ทำพิเศษ เราก็จะไปคืนตรงนี้ ต้องหมุนเงินตลอด เรายังคำนวณว่า เงินตรงนี้ ค่าบ้าน ค่าอะไร เราจะหามาจากไหน รับจ้างเฝ้าใช้เสารักษาতিศย์มั่ง หรือไปทำงานบ้านบ้าง นอกจากงานประจำ มีช่องทางเยอะ ถ้าเราไม่เกียจ ไม่นั่งจมน้ำปลัก บอกกับตัวเองว่าต้องให้รอด ทำอะไรก็ได้ให้ลูกเรารอด ช่วยตัวเองให้ได้มากที่สุด แล้วเราไม่ต้องไปเบียดเบียนใคร

ความหมายของพลังอำนาจภายในที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการกระทำไปสู่เป้าหมายนี้ จากการศึกษาเอกสารมีการอธิบายไว้เพียงกว้างๆ แต่จากประสบการณ์ในการเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนทำให้เห็นว่าความหมายในส่วนนี้มีมีความสำคัญ ที่จำเป็นต้องเน้นย้ำ และควรขยายความให้เห็นเด่นชัดเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงไปตามเป้าหมายของการวิจัยนี้

นอกจากการกำหนดตัวเองอย่างเป็นอิสระ ที่สะท้อนผ่านการตัดสินใจเลือก ความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายดังกล่าวแล้ว จากการบอกเล่าของแม่เลี้ยงเดี่ยวเกือบทุกคนยังแสดงความหมายพลังอำนาจภายในที่สำคัญคือ การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเดินไปข้างหน้าได้อย่างมีพลัง จากการที่ได้เห็นและเชื่อในความสามารถของ

ตนเองที่มาจากกระบวนการเรียนรู้และการหล่อหลอมทางสังคมที่ผ่านมา ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการสถานการณ์ปัญหาความยุ่งยากต่างๆ ในชีวิตได้ เช่น คำพูดของ “ซาร่า” ที่บอกว่า

การเป็นแม่คนไม่่ง่ายนะ แต่เราก็คิดว่าแม่เราลำบากเลี้ยงเรามาถึง 4 คน ยังทำได้ เราก็ต้องสู้ให้ได้เหมือนเขา เงินเดือนเราอาจจะไม่เท่าคนอื่น แต่จะพยายามพุงเขาให้ไปให้ได้ให้ถึงที่สุด เห็นคนรอบข้างที่ลำบากมากกว่าเราอีกเขายังอยู่ได้ แล้วทำไมเราจะอยู่ไม่ได้

นอกจากนี้ ยังพบประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติมว่า พลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ยังมีความหมายครอบคลุมถึงมุมมองด้านบวก การให้ความหมายเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นการให้ความหมายที่ขยายความเพิ่มเติมมากกว่าการวิเคราะห์จากเอกสาร ที่มีการพูดถึงความคิดเชิงบวกในฐานะปัจจัยสนับสนุน ขณะที่ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่มักสะท้อนแง่มุมด้านบวกต่อชีวิต เช่น การคิดว่าทุกอย่างมีทางออก คิดว่าเราต้องผ่านได้ คิดว่าไม่มีอะไรยาก ไม่คิดว่าเป็นปัญหา คิดที่จะเผชิญและสู้ปัญหา และหลายคนใช้มุมมองด้านบวกนำชีวิตตัวเอง โดยเชื่อว่าทุกอย่างกำหนดได้ที่ความคิดตัวเอง มุมมองด้านบวกจึงนับเป็นความหมายของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ส่วนหนึ่ง โดยเห็นได้จากคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคน ตัวอย่างเช่น “เอริ” ที่บอกว่า

เราพยายามคิดบวกว่ามันต้องมีทางออก ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ทีละเรื่อง มันก็ดีขึ้นเอง ทุกอย่างต้องผ่านไปได้ จะดีหรือร้ายก็ต้องมีทางไป เดี่ยวมันก็ผ่านไป... พี่ก็มีความคิดของพี่ว่า ไม่มีอะไรยาก ทำได้หมด พี่เป็นคนคิดว่าทุกอย่างมันง่าย

ในแง่มุมมองที่ต่อเนื่องจากมุมมองเชิงบวก สำหรับประสบการณ์ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่ค่อนข้างเข้มแข็งและผ่านจุดเปลี่ยนที่เป็นจุดวิกฤตของครอบครัวมาได้หลายครั้งและผ่านมาได้ในระยะเวลาหนึ่งนี้ ทำให้ได้พบพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ขยายความเพิ่มเติมขึ้น ในมิติของ ความเข้าใจในชีวิต ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนสะท้อนถึงความเข้าใจต่อสถานการณ์ความจริงในชีวิต การยอมรับความเปลี่ยนแปลง รวมทั้งยอมรับทั้งความทุกข์และสุขในชีวิตว่าเป็นธรรมดาที่ต้องเจอ ดังคำพูดของ “ตรี” แม่เลี้ยงเดี่ยวลูก 3 ที่ผ่านมรสุมชีวิตในครอบครัวมาหลายระลอกจนวันนี้ทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว ที่บอกว่า

ที่มองโลกนี้ดีขึ้นเยอะมาก มองโลกอย่างเข้าใจในสภาพที่มันเป็น ไม่ได้ไปพุ่มพวยกับความทุกข์ ความสุขที่มันล้น มีทางสายกลางมากขึ้น ไม่ไปใส่ใจทุกข์มาก ปรับตัวตามสภาพที่มันเป็น วันนี้ อาจจะทุกข์บ้าง อาจจะสุขบ้าง แต่ไม่ได้ไปพุ่มพวยกับปัญหาแล้ว

สุดท้ายในอีกแง่มุมหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเอง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ ทั้งการเปิดรับความรัก การเกื้อกูลดูแล การรับฟัง การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือด้านการเงินจากคนในครอบครัว เครือญาติและแหล่งช่วยอื่นๆ รวมทั้งการแสวงหาของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะนำไปให้ตัวเองได้เข้าถึงทักษะ ข้อมูล ความรู้ ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง ความสามารถในการมองเห็นและเชื่อมโยงกับแหล่งสนับสนุนทางสังคมหนึ่งให้เห็นชัดเจนและโดดเด่นสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ การเชื่อมโยงพลังความรักและสายสัมพันธ์แม่ลูก ที่ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสร้างพลังใจให้ตัวเองได้ รวมทั้งการเชื่อมโยงและเปิดรับความรักจากครอบครัว ซึ่งส่วนนี้เป็นความหมายที่เพิ่มเติมจากการวิเคราะห์เอกสารที่เห็นควรเพิ่มเติมเข้าไปให้มีความหมายที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดของ “บี” และ “ดารัด” ที่บอกว่า

คำพูดของลูกที่บอกว่าเขารักแม่ เขาเกิดมาเพื่อรักแม่ เขาพูดบ่อย เวลาที่เขาพูด เรารู้สึกว่ ปัญหาอะไรมันเลิกไปเลย ถึงเราล้มสักกี่ครั้ง เราก็ต้องลุกขึ้นมา

ตอนนั้นเรายอมรับเราเสียใจ ช่วงที่เราทำใจ พอเราท้องโตขึ้น มันผ่านพ้นไปเอง เหมือนเรามี กำลังใจอยู่ในตัวเอง มีลูกอยู่ในท้อง ทำให้เราเข้มแข็ง ลูกอยู่ในท้องเรา จะมานั่งเศร้าทำไม ลูก ดูกดิกๆ สัมผัสได้ว่ามีสิ่งมีชีวิต กำลังใจเรามาจากไหนไม่รู้ มาอยู่ตรงใจเรา

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ซึ่งได้ศึกษาโดยใช้แนวทางการสร้างทฤษฎีฐานรากที่มาจากปรากฏการณ์ในสังคมไทย ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความเข้มแข็ง 12 คน สามารถสรุปความหมายของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยได้ว่า “เป็นความสามารถที่อยู่ภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในการกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระ ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือบุคคลอื่น มีความมุ่งมั่นอย่างสูงเพื่อรับผิดชอบพึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัว พยายามเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบาก ผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง มุมมองด้านบวก ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม”

2. คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตามที่กล่าวแล้วว่า จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจภายใน มีการอธิบายที่ค่อนข้างจำกัด และยังไม่พบว่ามีข้อกำหนดคุณลักษณะของพลังอำนาจภายในที่ชัดเจนในเชิงแนวคิดทฤษฎี เป็นเพียงการอธิบายความหมายกว้างๆ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ใกล้เคียงกับพลังอำนาจภายในเพื่อพัฒนารอบแนวคิดเบื้องต้นเป็นแผนที่นำทางการค้นหาและทำความเข้าใจคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว แต่ก็ยังไม่เห็นรูปธรรมที่ชัดเจนของคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ทั้งนี้ การทำความเข้าใจพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างลงลึกเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อจะพัฒนาองค์ความรู้ให้ชัดเจนและเป็นข้อมูลนำเข้าหนึ่งในการออกกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับคุณลักษณะของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวขึ้น

จากการสัมภาษณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งหมด 12 คน และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อค้นหาคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายใน พบว่า จากข้อมูลที่เห็นภาพเพียงรางๆ ในตอนแรกเริ่มปรากฏเป็นภาพที่ชัดเจนขึ้น คุณลักษณะส่วนหนึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ได้วิเคราะห์จากเอกสาร บางส่วนมีความแตกต่างกัน และมีส่วนที่เพิ่มเติม เช่น มีคุณลักษณะย่อยที่แตกต่างไป มีการเพิ่มเติมคุณลักษณะย่อยที่สำคัญเข้ามา เป็นต้น จากข้อมูลยังทำให้เห็นน้ำหนักความสำคัญของแต่ละคุณลักษณะ และยังทำให้สามารถจัดกลุ่มคุณลักษณะสำคัญให้เด่นชัดขึ้น บางคุณลักษณะกลายเป็นส่วนย่อยภายใต้คุณลักษณะหลัก รวมทั้งมีติดคุณลักษณะเดิมบางส่วนออกไปเพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้ค้นพบจริง

ภาพรวมของผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากฐานประสบการณ์จริงของแม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้สามารถอธิบายคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ชัดเจน เป็นรูปธรรม มีมิติที่ลุ่มลึกและกว้างขวางมากขึ้น และเป็นคำอธิบายที่สอดคล้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยพบคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จัดกลุ่มออกมาได้ 5 คุณลักษณะหลัก คือ (1) การรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง (2) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (3) มุมมองด้านบวก (4) การกำหนดชีวิตตัวเอง และ (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนจากสังคม มีรายละเอียดแต่ละคุณลักษณะ ดังนี้

2.1 การรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง

จากการศึกษาข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่าการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายในที่แม่เลี้ยงเดี่ยวแสดงออกมาอย่างชัดเจน โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนมีคำพูดที่สะท้อนถึงการเชื่อในความสามารถตนเอง เช่น การเชื่อว่า

สามารถจัดการปัญหาที่เข้ามาได้ การรับรู้ว่าคุณเองเก่ง การรับรู้และเชื่อว่าสามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้ สามารถอยู่ได้ด้วยตัวเอง เป็นต้น การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองนี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีต้นสายปลายเหตุ แต่มาจากการผ่านกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม ที่สร้างให้เกิดความเชื่อในความสามารถตนเองดังกล่าว ทั้งการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง การเรียนรู้จากตัวแบบในครอบครัว รวมทั้งการเรียนรู้ที่มาจาก การได้รับการยอมรับและเสียงสะท้อนจากคนรอบข้างหรือคนในสังคม

2.1.1 การผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้

การเชื่อความสามารถตนเองจากการผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากมาได้ เป็นลักษณะหนึ่งของการเชื่อความสามารถตนเองที่มาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของตัวเองที่ผ่านมา เช่น เชื่อว่าจัดการปัญหาได้ ผ่านสถานการณ์ที่ยากได้ พึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัวได้ เพราะเคยผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากมาก่อน โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มฐานะค่อนข้างยากจน ที่ในวัยเด็กต้องผ่านความลำบากในชีวิตครอบครัว หรือคนที่เคยผ่านเหตุการณ์เลวร้าย และจุดเปลี่ยนสำคัญมาหลายครั้ง ทำให้มองเห็นความสามารถของตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่สร้างความเชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถผ่านเรื่องยากๆ ได้ เพราะเคยผ่านเรื่องที่ยากที่สุดมาได้แล้ว สิ่งที่กำลังเผชิญอยู่หรือที่กำลังจะพบต่อไปไม่ใช่สิ่งที่จะต้องกลัวอีกต่อไป ทั้งยังมีความภูมิใจในความสามารถตนเอง

ดังคำพูดของ “ริน” แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ในวัยเด็กถูกส่งไปอยู่กับญาติที่ต่างจังหวัดต้องทำงานรับจ้างในไร่อ้อยกับลูกพี่ลูกน้องวัยเดียวกันมาตั้งแต่อายุไม่ถึง 10 ปี และต้องกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาถึง 2 ครั้งแบบไม่ได้ตั้งตัวเพราะสามีนอกใจ ที่บอกว่า

ก็ไม่คิดเหมือนกันว่าตัวเองจะผ่านเหตุการณ์ร้ายๆ ขนาดนี้ เราารู้สึกว่าตัวเองเก่งจัดการปัญหาได้ ผ่านปัญหาที่มันแย่มากที่สุดในชีวิตได้ ยังคิดเลยว่า คนอื่นเขาคงทำแบบเราไม่ได้ เพราะโดยพื้นฐานความลำบากของเราตั้งแต่เด็กๆ เราารู้สึกว่าผ่านมาได้ก็ไม่มีอะไรที่ต้องกลัว มาหนักกว่านี้ เดียวมันก็ต้องผ่านไปได้

เช่นเดียวกับ “ปิ่น” ที่พ่อเสียชีวิตตั้งแต่อายุไม่ถึง 7 ขวบ และต้องช่วยแม่ทำงานสารพัดทั้งในบ้านและในนามาตั้งแต่เด็ก แทบไม่เคยมีวัยเด็กที่สนุกสนานเหมือนเด็กคนอื่นๆ ที่บอกว่า

เรารู้สึกว่าสิ่งที่ผ่านมามันหนักมากกว่านี้อีก เราเคยผ่านอะไรที่เคยหนักมามากแล้ว มันลำบากและหนักจริงๆ สิ่งเราเจอ มันไม่ได้หนักกว่าที่เราเคยผ่านมาเลย มาถึงตอนนี้จะกลัวอะไร เราไม่ต้องกลัวอะไร เมื่อก่อนเร่าลำบากกว่านี้อีก พี่ภูมิใจว่าพี่ทำได้ มันเป็นเรื่องจริง พี่ไม่ได้แต่งนิยายเลย

สำหรับ “ฟ้า” ที่บ้านฐานะยากจน ต้องออกจากโรงเรียนมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อช่วยแม่ที่ทำงานหาเงินใช้จ่ายในครอบครัว และยังต้องนำชีวิตผ่านมรสุมการเปลี่ยนแปลงใหญ่มาอีกหลายระลอก เรียกได้ว่าผ่านความลำบากมานับครั้งไม่ถ้วน ความยากในบทรของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าหวั่นกลัวไปกว่าที่เคยเป็นมาแล้ว ดังคำพูดของ ฟ้า ที่บอกว่า

อะไรที่สูงสุดพี่ก็ผ่านมาแล้ว ต่ำสุดก็ผ่านมาแล้ว จะไปกลัวอะไร ไม่มีอะไรมากกว่านี้แล้ว ทุกข์สุดๆ สุขสุดๆ เศร้าสุดๆ ดีใจสุดๆ ล้มรสมาหมดแล้ว ช่วงที่ทรมานที่สุด เห็นลูกจะเป็นจะตาย ก็ผ่านมาแล้ว พี่คนเดียวตลอด ชีวิตนี้ไม่มีอะไรจะกลัวแล้ว ยืนได้ด้วยลำแข้งของตัวเอง ไม่ต้องคิดอะไรเลยอะเลย รู้สึกว่าไม่น่ารอดมาได้จนถึงวันนี้ พี่ก็รอดได้ ภูมิใจในตัวเองที่ผ่านมาได้

2.1.2 การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่

นอกจากการผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาด้วยตัวเองแล้ว กระบวนการหล่อหลอมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความเชื่อความสามารถของตนเองยังมาจากการเรียนรู้จากตัวแบบในสังคม สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่เกินกว่าครึ่ง ตัวแบบที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมให้เกิดการรับรู้และเชื่อในความสามารถในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของตัวเองมากที่สุด มาจากการเรียนรู้ผ่านแบบอย่างแม่ของตัวเองซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเหมือนกัน หรือแม่ของตัวเองที่มีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัวต้องเลี้ยงลูกหลายคนมาด้วยตัวเองคนเดียว เช่นตัวอย่างจากคำพูดของ “ดารัด” ที่สะท้อนแบบอย่าง que เห็นจากแม่ว่า

พี่คิดว่าคนสมัยก่อน มีลูกเป็นสิบ แม่ที่ทำงานยังเลี้ยงลูกได้เลย 3 คน ได้เรียนหนังสือทุกคน ได้เรียนหนังสือทุกคน ทำไมเราจะเลี้ยงไม่ได้ มันก็ยกกระทอนกระทนบ้าง สะดุดบ้าง แต่เราผ่านไปได้ตลอด ไม่ว่าจะเหนื่อยหนักแค่ไหน เราก็เลี้ยงได้

ในบรรดาครอบครัวของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า มีจำนวน 6 ครอบครัว จาก 12 ครอบครัว เป็นครอบครัวที่แม่ทำหน้าที่เป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหลัก โดยใน 6 ครอบครัวนั้น มีจำนวน 5 ครอบครัวที่เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และอีก 1 ครอบครัวเป็นครอบครัว

ที่มีทั้งพ่อและแม่แต่ภาระค่าใช้จ่ายในบ้านตกอยู่กับแม่เป็นหลัก จึงกล่าวได้ว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ในงานวิจัยนี้เห็นตัวแบบการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและการเป็นผู้นำครอบครัวจากแม่ของตัวเอง สะท้อนจากคำพูดของ “ปิ่น” ที่บอกว่า

แม่เลี้ยงลูกเอง หลังจากพ่อตาย ผู้มาคนเดียว แม่ต้องเลี้ยงลูกที่พ่อทิ้งไว้ แต่แม่ก็ไม่มี
 ตัวใหม่ อยู่คนเดียวมาตลอด แม่จะยืนอยู่กับที่ให้เราเห็น เหมือนเป็นตัวอย่าง สำหรับ
 พี่ มันเหมือนเห็นแม่เป็นมายตั้งแต่ต้น คิดว่า ถ้าวันหนึ่ง ไม่อยู่กับเสียแล้ว ไม่มีเสียแล้ว
 ก็ต้องยืนอยู่ให้ได้เหมือนแม่พี่ทำ

กระบวนการเรียนรู้ที่หล่อหลอมให้เกิดการรับรู้และเชื่อในความสามารถของ
 ความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวยังมาจากการเห็นตัวแบบที่อยู่ใกล้ชิดในชีวิตที่มีความใกล้เคียงกัน เช่น
 ตัวอย่างจากแม่เลี้ยงเดี่ยวในที่ทำงานที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน มีบริบทแวดล้อมใกล้เคียงกัน
 ที่ประสบความสำเร็จลำบากในชีวิตแต่สามารถเลี้ยงลูกและประคับประคองครอบครัวจนสำเร็จได้
 แบบอย่างที่เราเห็นจึงมีส่วนหล่อหลอมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้และ
 ผ่านอุปสรรคได้เช่นกัน ดังคำพูดของ “ริน” ที่บอกว่า

เห็นพี่ๆ หลายคนเก่ง รู้จักวางแผน บางคนก็เลี้ยงลูกสองคน มาด้วยตัวเองคนเดียว
 เหมือนกัน โดยที่เขาไม่เห็นต้องมีคนอื่น เขาก็เลี้ยงลูกมาได้ ทำให้เรามองแล้วก็คิด
 บ้านเขาก็ไม่มีอะไร เขาก็ยังเลี้ยงมาได้เลย เราก็คิดว่าเราทำได้

2.1.3 การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เริ่มเข้าสู่ประสบการณ์ของการเป็นแม่คนเดียวใหม่ๆ
 ในตอนแรกอาจยังมีความไม่มั่นใจในตนเองมากนัก แต่เมื่อลงมือทำผ่านไปได้สักระยะหนึ่ง เสียง
 สะท้อน คำบอกกล่าวจากคนรอบข้างที่แสดงความชื่นชม และให้การยอมรับ เป็นกระบวนการ
 เรียนรู้ทางสังคมที่ช่วยทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเริ่มรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง แม่เลี้ยงเดี่ยวหลาย
 คนเล่าว่า ได้รับคำชมหรือการยกย่องจากคนอื่น เช่น ได้รับคำชมว่าเก่งที่สามารถเลี้ยงลูกคนเดียว
 ได้ หรือจัดการปัญหาต่างๆ ได้ทั้งที่ไม่มีคนช่วย เป็นต้น ซึ่งถ้อยคำเหล่านี้ เป็นการเสริมความ
 เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้ และยิ่งกระตุ้นให้มีความพยายามที่จะทำมากยิ่งขึ้น
 ดังตัวอย่างจากคำพูดของ “อารี” ที่ต้องเลิกอยู่กับสามีที่ไม่รับผิดชอบครอบครัว มีอาการติดยา
 และทำร้ายร่างกาย ที่บอกว่า

มีคนยังบอกว่าเราเก่ง เลี้ยงลูกคนเดียวได้ ทั้งที่พอมันยังไม่เคยมาสนใจเลย ก็คิดว่าตัวเองเก่ง เราภูมิใจที่สามารถเลี้ยงลูกได้ บางทีแม่บางคนอาจจะทำได้ไม่เหมือนเรา

แม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนได้เสียงสะท้อนจากคนรอบข้างในทางชื่นชม หรือได้รับการยอมรับในเชิงยกย่องให้เป็นต้นแบบในการเลี้ยงลูก การยอมรับนั้นนอกจากทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดเป็นความภาคภูมิใจ และยืนยันแน่วแน่วทางที่เคยทำมาแล้วว่าได้ผลดี ดังตัวอย่างของ “ส้มโอ” คุณแม่ที่ต้องเลี้ยงลูก 5 คน หลังสามีประสบอุบัติเหตุกระแทกศีรษะมากกว่า 5 ปีแล้ว ที่สามารถบริหารจัดการชีวิตครอบครัวได้อย่างลงตัวและมีระเบียบวินัย บอกว่า

เพื่อนคนหนึ่งเขายกย่องเรามากเลย เขายกให้เราเป็นไอดอลเลยนะ เขามีลูกคนเดียว รุ่นเดียวกับลูกชาย ลูกเรา 5 โมงก็เข้าบ้านแล้ว เลิกเรียนก็กลับบ้าน แต่ลูกของเขายังไม่กลับบ้าน เลิกเรียนอยู่ร้านเกม กลับตี 1 ตี 2 เขาถามเราว่า แกเลี้ยงลูกยังไง

2.1.4 ประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

กรณีที่น่าสนใจที่พบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่ง 3 คน จาก 12 คน อยู่ในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นครั้งที่สอง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้แสดงออกอย่างชัดเจนถึงความเชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถพึ่งพาตัวเองได้ ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น และไม่คิดว่าจะต้องหาผู้ชายคนใหม่เพื่อมาช่วย เหตุผลหนึ่งมาจากการมีประสบการณ์ที่ตัวเองสามารถจัดการสถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัวอยู่ได้โดยที่ผู้ชายไม่ได้ช่วยเหลือหรือรับผิดชอบตั้งแต่ต้น รวมทั้งการมีประสบการณ์มาแล้วว่า เมื่อถึงเวลาวิกฤตจริงๆ ไม่สามารถพึ่งพาคนอื่นได้ การช่วยตัวเองและการทำด้วยตัวเองดีที่สุด ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เคยผ่านมา เช่นตัวอย่างของ “ริน” ที่สะท้อนความเชื่อในความสามารถพึ่งพาตัวเองได้และไม่คิดหวังขอความช่วยเหลือจากคนอื่น บอกว่า

ไม่ได้เจอผู้ชาย ไม่ได้คิดว่าเรื่องนี้ทำไม่ได้นะ ต้องมานั่งรอเขา คิดว่าทำได้ อยู่ได้ด้วยตัวเอง อยู่ที่ตัวเราหมด ว่าเราจะผ่านมันไปได้ไหม เราไม่คิดว่าจะมีคนใหม่มาช่วยเหลือค่าใช้จ่าย ช่วยเหลือโน่นนี่ ไม่คิด เชื่อว่าเรายังมีแรงที่จะหา ลูกคนเดียวเราเลี้ยงได้

การเรียนรู้ที่สร้างความเชื่อในความสามารถตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่มีประสบการณ์ซ้ำนี้ยังมีนัยถึงการไม่หวังพึ่งพาผู้ชาย หรือไม่คิดหาสามีใหม่ที่จะเข้ามาช่วย ไปจนถึง

การปฏิเสธอย่างสิ้นเชิงกับผู้ชายคนใหม่ที่จะเข้ามาในชีวิต ส่วนหนึ่งมาจากการผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีกับผู้ชายมาหลายครั้ง ในลักษณะของการหลอกลวง ความไม่จริงใจ การคบเพื่อหาประโยชน์ หรือความต้องการทางเพศเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่ได้ต้องการผูกพันถึงหน้าที่ความรับผิดชอบในความเป็นครอบครัว การพบประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่หลอกลวงและไม่รับผิดชอบได้หล่อหลอมความคิดความเชื่อใหม่ว่าการเป็นครอบครัวไม่จำเป็นต้องมีผู้ชายอีกต่อไป โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมีชีวิตที่มีความสุขของตัวเอง สามารถพึ่งพาตนเอง สามารถดูแลลูกและดำรงรักษาการทำหน้าที่ในครอบครัวด้วยบทบาทแม่คนเดียวได้

ดังตัวอย่างจากของ “ดาร์ต” แม่เลี้ยงเดี่ยวลูกสาม ที่มีประสบการณ์เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวซ้ำครั้งที่สอง จากการที่ผู้ชายซึ่งมีภรรยาอยู่แล้วมาหลอกให้มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งจนตั้งครรภ์ และทอดทิ้งไปไม่รับผิดชอบตั้งแต่รู้ว่าตั้งครรภ์ ที่บอกว่า

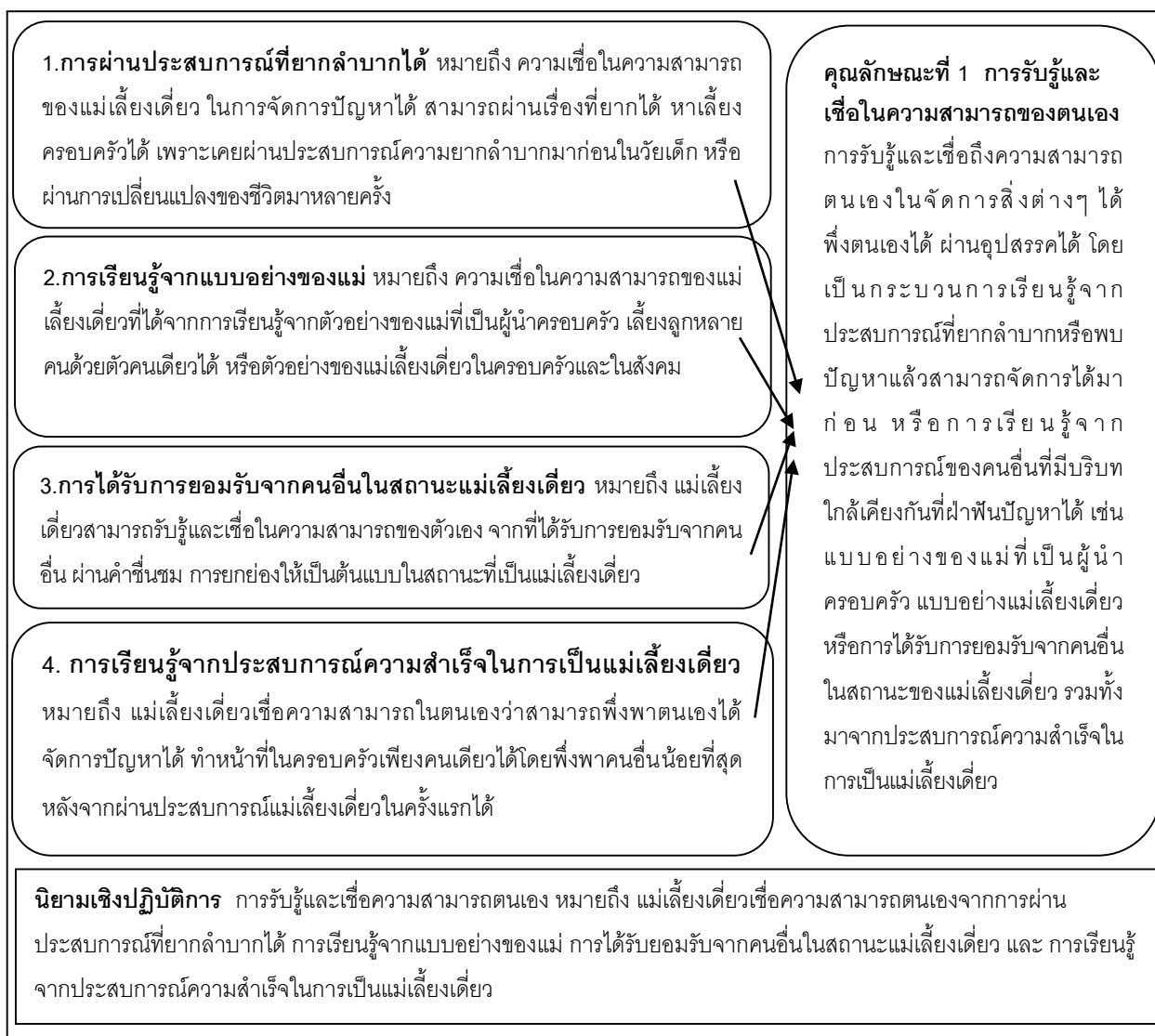
ทุกวันนี้ไม่คิดจะมีครอบครัวใหม่ จะอยากได้มาเพื่ออะไร ผู้ชายนี้ มาเพื่อช่วยทำงาน ไม่ต้องฉันทำได้ ความสุข ไม่ต้องฉันทำได้ มาดูแลลูก ไม่ต้องฉันทำได้ ฉันไม่ต้องพึ่งพาคุณเลย แม้แต่นิดเดียว ไม่รู้จะมีแฟนไปเพื่ออะไร ไม่เอาดีกว่าที่ทำอะไรด้วยตัวเองตลอด คิดตัดสินใจอะไรด้วยตัวเองได้

ในกรณีของ “ซารา” ก็เช่นเดียวกันที่สามีคนที่สองทอดทิ้งไปหายไปตั้งแต่ยังตั้งครรภ์ประสบการณ์ของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวครั้งแรกที่สามารถเลี้ยงลูกจนเติบโตได้ สร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถเป็นแม่คนเดียวของตัวเอง และยังรวมไปถึงการปิดประตูสำหรับความสัมพันธ์ใหม่ ที่บอกว่า

ทุกวันนี้พ่อเขาไม่มา ก็ไม่เป็นไร ในเมื่อเขาทิ้งไปไม่เคยมาดูแลตั้งแต่ท้อง เรายกเลี้ยงเขาได้ ถึงเขากลับมา เราก็ไม่เอาแล้ว เราไม่จำเป็นต้องมีแล้ว นับจากวันนี้ไป เราก็เชื่อว่าดูแลลูกได้ เราเคยเลี้ยงพี่เขามาได้สองคน ก็ต้องเลี้ยงคนนี้ได้ คิดแค่นี้

คุณลักษณะการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง จากการศึกษาข้อมูลผ่านประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวตามที่กล่าวมาทั้งหมด จึงสรุปใจความสำคัญได้ว่า “เป็นการรับรู้และเชื่อถึงความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้ พึ่งตนเองได้ ผ่านปัญหาอุปสรรคได้ โดยความเชื่อนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มาจากการมีประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือพบปัญหาอุปสรรคแล้วสามารถจัดการได้มาก่อน หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันที่สามารถฝ่าฟันปัญหาได้ เช่นแบบอย่างของแม่ หรือการได้รับการยกย่องชื่นชมและยอมรับจากคนอื่นในสถานะของแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งมาจากประสบการณ์ที่เกิดซ้ำในการ

เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว” โดยสามารถสรุปคุณลักษณะย่อยของการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ดังนี้



2.2 การยอมรับและตระหนักในตนเอง

จากการศึกษาข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่า “การยอมรับและตระหนักในตนเอง” เป็นอีกคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นค่อนข้างเด่นชัดในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูง โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามาก เห็นได้จากคำพูดและการบอกเล่าความคิดของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ที่สะท้อนถึงการยอมรับตนเอง ความเข้าใจในตนเอง ในแง่มุมต่างๆ

2.2.1 การยอมรับตนเอง

ข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่สะท้อนถึงการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงในลักษณะต่างๆ ทั้งการยอมรับการเป็นแม่คนเดียว การยอมรับว่าลูกไม่มีพ่อ การยอมรับภาระที่มากขึ้น การยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวแม่เป็นงานที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น รับจ้างซักผ้า รับจ้างเย็บผ้า งานแม่บ้านทำความสะอาด เป็นต้น ไม่ว่าจะป็นซาร่า หรือ สัมโอ ซึ่งเมื่อชีวิตพลิกผันต้องทำงานแม่บ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวต่างสามารถยอมรับตัวเองได้และบอกกับคนอื่นในสิ่งที่ตัวเองเป็นได้โดยไม่รู้สึกลอาย ในขณะที่คนทั่วไปอาจมองว่าอาชีพนี้ไม่มีศักดิ์ศรีสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่ได้คิดเช่นนั้น แต่ยินดีที่จะทำทุกอย่างที่เป็นเงินสุจริต ดังคำพูดของ “ซาร่า” แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอาชีพหลักเป็นแม่บ้านได้ค่าจ้างเพียงวันละ 300 บาท แต่เลี้ยงลูกมาได้ถึง 3 คนที่บอกว่า

บางคนถามว่าคุณทำงานอะไร เราไม่เคยปิดบังอาชีพ เป็นแค่แม่บ้านล้างห้องน้ำวันละ 300 แค่นั้น อาชีพของเราไม่จำเป็นต้องปิดใคร เราทำอยู่ตรงนี้ได้ เลี้ยงลูกเราได้ เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ใครอยากพูดก็พูดไป แต่เราไม่ได้อายในสิ่งที่ป็น

แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนสามารถยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น และพบความสุขกับชีวิตในแบบของตัวเองที่อาจไม่ได้มีมากหรือเหมือนคนอื่น รวมทั้งมีความรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง สามารถใช้ชีวิตแบบที่เหมาะสม พอดี และพอเพียง สอดคล้องกับความเป็นจริงของตัวเอง โดยไม่คิดที่จะมีหรือเป็นตามแบบใคร เช่น ความสุขของ “ริน” ที่ไม่มองไปไกลเกินตัว แต่สามารถมีความสุขกับการได้อยู่กับลูก การที่ลูกได้มีกิน มีรอยยิ้ม หรือความสุขของ “ตรี” ที่พอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นอยู่ แม้จะไม่มีบ้านหลังใหญ่มีรถขับเหมือนคนอื่น และความสุขของ “ฟ้า” จากการยอมรับและพอใจในชีวิตเท่าที่มีในปัจจุบัน ที่บอกว่า

ในความรู้สึกที่ บ้านพี่ก็เหมือนเดิมทุกอย่าง มีโทรทัศน์ มีพัดลม สภาพไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไม่ได้มีโน่นนี่เหมือนคนอื่นเขา อาจจะมีไม่เท่าคนอื่น หรือมีน้อยกว่าคนอื่น เราก็ยังขึ้นชื่อว่ามีเหมือนกัน เราสุขในส่วนของเรา มันสุขที่ใจพี่เอง คนอื่นอาจต้อง ร่ำรวย ต้องมีบ้าน มีรถ มีอะไร พี่เข้าบ้านตลอดชีวิตก็ได้ แต่พี่ไม่มีนี้ นี่อาจเป็นเส้นชัยของพี่ และพี่ทำคนเดียว พี่มาถึงได้ขนาดนี้ พี่ก็คิดว่าพี่ชนะแล้ว

ความสุขในชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงมาจากความพอใจในชีวิต ยอมรับและเข้าใจว่าความสุขในชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนสามารถมีความสุขในแบบของตัวเองได้ โดยไม่ต้องเหมือนใครและไม่ต้องใส่ใจสายตาคนรอบข้าง

2.2.2 การคิดพึ่งตนเองให้ได้

อีกคุณลักษณะหนึ่งของการยอมรับและตระหนักในตนเองคือ การคิดพึ่งพาตนเองก่อนพึ่งคนอื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 8 จาก 12 คนกล่าวเน้นย้ำ และให้ความสำคัญมาก โดยตระหนักว่าการช่วยเหลือตัวเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นสิ่งที่ควรจะทำ และเป็นไปได้มากกว่าการหวังพึ่งพาคนอื่น เห็นได้จากคำพูดของ “ริน” ที่บอกว่า

เราคิดเสมอว่าไม่มีใครมาช่วยเรา นอกจากตัวเราเอง จะทำอะไรก็พึ่งสองมือของเรานี้แหละ ปัญหาทุกอย่างสุดท้ายเราก็ต้องเผชิญกับตัวเองทั้งนั้น ไม่ต้องมานั่งขอความช่วยเหลือจากใคร เขาช่วยเราได้แค่ประเดี๋ยวประด๋าว เพื่อนๆ ญาติพี่น้องคือองค์ประกอบ ช่วยเราได้นิดๆ หน่อยๆ แต่ถ้าจะให้พึ่งไปตลอดชีวิต คงไม่ใช่ เราคิดอย่างนั้น ต้องเป็นตัวเราเอง ที่ต้องเดินไปแก้ปัญหาตัวเอง

แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ไม่เพียงคิดที่จะพึ่งตนเองให้ได้ แต่ยังสอนลูกๆ ให้เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง รับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรด้วยตัวเองให้ได้ด้วย ดังคำพูดของส้มโอ ที่บอกว่า

เราสอนลูกเสมอว่าต้องช่วยตัวเอง ถ้าทำด้วยตัวเองไม่ได้จริงๆ ถึงค่อยร้องขอให้คนอื่นช่วย เราให้เขามองคนที่ลำบากกว่า แล้วก็อย่าไปถามทำไมเราต้องเป็นแบบนั้น ทำไมเราไม่ได้แบบนี้ ให้เราทำยังไงก็ได้ทำให้ตัวเรารอดก่อน โดยที่ตัวเองไม่ไปเบียดเบียนใคร ถ้าเกิดเราไม่รอด เราจะไปช่วยใครได้ นี่คือคำสอนของแม่

การพึ่งตนเองได้นี้ยังนำพาชีวิตแม่เลี้ยงเดี่ยวไปสู่อิสรภาพอย่างแท้จริง เพราะหากลดการพึ่งพาคนอื่นได้ก็จะสามารถเป็นอิสระจากความสัมพันธ์ได้ โดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว

ที่ต้องพึ่งพาทางการเงินจากสามี การตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์เดิมได้ จึงจำเป็นต้องปลดล็อคในเรื่องการพึ่งพาตัวเองนี้ให้ได้ แม้ความผูกพันทางใจหมดลงไป แต่หากการพึ่งพิงทางเศรษฐกิจหรือการช่วยเหลือด้านต่างๆ ยังคงค้างคาอยู่ ก็ยากที่จะเป็นอิสระอย่างแท้จริงได้ ดังคำพูดของ “ตรี” ที่บอกว่า

เราต้องพึ่งพาตัวเองให้ได้ก่อน อย่าคิดแต่จะพึ่งพิงเขาตลอดไป อาจจะไม่เคยแต่เราต้องทำให้ได้ ถ้าเราอยากหลุดพ้นจากตรงนั้น บางคนอาจไม่เคยทำงาน สามีเลี้ยงมาตลอดชีวิต แต่พอต้องมาทำงาน ต้องทำให้ได้ พึ่งพาตัวเองให้ได้ก่อนอันดับแรก ลดการพึ่งพิงจากเขาได้จะหลุดเลย

การคิดที่จะต้องพึ่งพาตัวเองให้ได้ในทุกเรื่อง โดยไม่ต้องรอขอความช่วยเหลือจากคนอื่นจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายในที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลง ของครอบครัว ผ่านช่วงเวลาของความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็ง และมีศักดิ์ศรี สามารถเดินทางต่อไปได้อย่างเป็นอิสระมากยิ่งขึ้น

2.2.3 การเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง

การยอมรับและตระหนักในตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวยังเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง โดยการสามารถพึ่งตัวเองได้นั้นเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้เห็นคุณค่าของตนเอง ในบริบทความสัมพันธ์กับครอบครัวที่ผู้หญิงบางคนมักถูกคาดหวังให้ต้องเป็นเมียหรือแม่ที่ดีในแบบหนึ่ง ซึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวเอง โดยเฉพาะการแต่งงานเข้าไปในครอบครัวที่มีความต่างทั้งวิถีชีวิตวัฒนธรรม การพยายามทำหรือเป็นบางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง ทำให้รู้สึกด้อยค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่วันหนึ่งเมื่อผู้หญิงขยับออกจากความสัมพันธ์เดิมและเริ่มค้นพบว่าตัวเองสามารถทำบางอย่างได้ พึ่งตัวเองได้ ก็เริ่มรับรู้ถึงคุณค่าตัวเองมากขึ้น เช่นตัวอย่างของบีที่ต้องเข้าไปอยู่กับครอบครัวสามีที่เป็นเกษตรกรในชนบท ถูกคาดหวังเป็นผู้หญิงเก่งแบบสังคมเกษตร ซึ่งเป็นสิ่งที่เธอไม่ถนัด สุดท้ายเมื่อได้กลับมาทำงานตามศักยภาพตัวเองได้เต็มที่อีกครั้ง จึงทำให้สามารถเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง ดังที่ “บี” บอกว่า

พอแต่งงานไปเราก็อู้สึกว่าเราไม่ดีพอสำหรับเขา ผู้หญิงบ้านเขาต้องทำนา สะพายตะกร้าไปเก็บเห็ด เลี้ยงวัว เป็นแม่ศรีเรือน ตื่นตีสี่นึ่งข้าว เราทำอะไรก็ไม่เป็น ทำแค่นั้นก็ไม่ดี มันเป็นแค่ความพยายามของคนทำไม่เป็น แต่พอเรากลับมาทำงาน มีบทบาททางสังคม เหมือนได้รับนิมิตชอบตัวเองเต็มที่ ยืนด้วยขาของเราเอง มันตอบตัวเองว่า เรามีค่านะ เราได้เห็นค่าของตัวเอง สำคัญที่สุดคือสำหรับลูก

แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนสะท้อนถึงการตระหนักในคุณค่าศักดิ์ศรีตัวเอง ในวันที่ตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ เช่น การที่สามีไม่ได้ให้เกียรติ นอกใจ คบหาผู้หญิงคนอื่น ซึ่งเป็นการกระทำที่กระทบต่อคุณค่าศักดิ์ศรีในตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือบางกรณีพยายามให้ผู้หญิงยอมรับการอยู่แบบสองบ้าน ซึ่งเป็นสถานะที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่สามารถยอมรับได้ โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่อาศัยอยู่ในบ้านของสามี การต้องตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์นี้ หมายถึง การเสียความมั่นคงในชีวิตส่วนหนึ่งไป แต่ด้วยการเห็นถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนเลือกที่จะไม่ยอมจำนน ตัดสินใจเดินจากมา แม้รู้ว่าจะต้องพบกับความลำบาก เห็นได้จากคำพูดของ “ริน” ที่บอกว่า

เราให้เรายอมรับสภาพ เป็นเมียเขาด้วย โดยเขามีสองบ้าน ให้ยอมรับสภาพเพื่อลูก มีคำพูดแบบนี้ แต่เราเองรู้สึกไม่ใช่ ไม่ใช่เราที่ต้องยอม ยังไงเราก็ไม่ทำ เราไม่ยอม เราไม่ทนนะ ยอมไปลำบากข้างหน้า

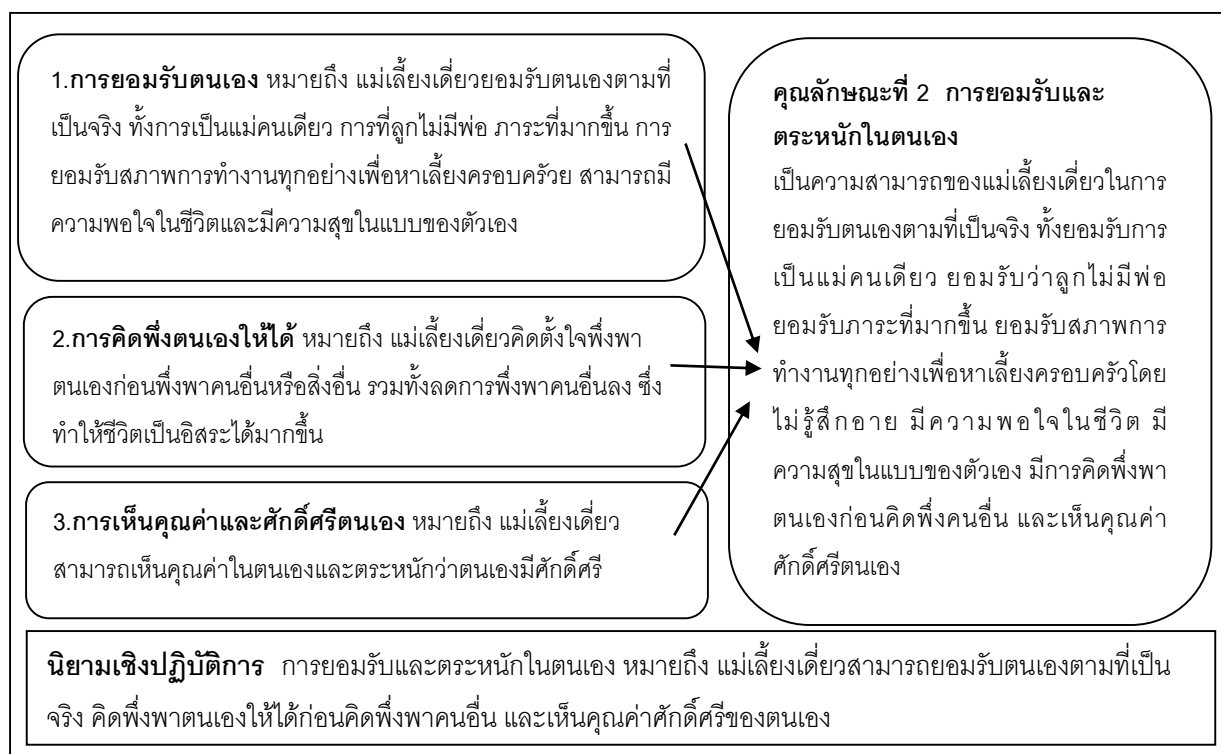
แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีพลังอำนาจภายใน หลายคนยอมรับว่าความมั่นคงในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ แต่ถ้าต้องแลกด้วยศักดิ์ศรี ขอเลือกที่อยู่อย่างมีคุณค่าด้วยตัวเองมากกว่า เช่น คำพูดของ “ปิ่น” ที่บอกว่า

เลิกกับผู้ชายก็ไม่ต้องเสียใจ เราให้แล้ว เขาไม่เห็นค่า เหยียบเราอีก เราจะเอาทำไม เรามีค่ากว่านั้นอีกเยอะ จะยอมนั่งอยู่ให้เขาเหยียบอีกทำไม ลูกขึ้นมาีค่าของตัวเองดีกว่า... เคยเจอหลายคนที่ชอบเรา สุดท้ายก็จะขอให้เป็นสนมอย่างเดียว แล้วจะเป็นทำไมละ เราก็มีกินทุกวัน ไม่ต้องมีใครมาเลี้ยงดู เราใช้เงินของเราเอง

การตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนถึงพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ในท่ามกลางความขาดแคลนและความยากลำบาก ความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่ายังเป็นทรัพย์สินสมบัติภายในตนเองที่แม่เลี้ยงเดี่ยวหวงแหนไว้ และเป็นสิ่งที่สร้างพลังให้กับทางที่ต้องเดินต่อไป

คุณลักษณะการยอมรับและตระหนักในตนเองที่วิเคราะห์จากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวตามที่กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงในลักษณะต่างๆ ทั้งการยอมรับการเป็นแม่คนเดียว การยอมรับว่าลูกไม่มีพ่อ การยอมรับภาระที่มากขึ้น การยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวแม่เป็นงานที่ไม่มีศักดิ์ศรีโดยไม่รู้สึกลอาย มีความพอใจในชีวิต มีความสุขในแบบของตัวเอง มีการคิด

ฟังพาตนเองก่อนที่จะคิดฟังคนอื่น และเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง” โดยสามารถสรุปคุณลักษณะย่อยของการยอมรับและตระหนักในตนเองได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 8 สรุปกรอบความคิดของ “การยอมรับและตระหนักในตนเอง”

2.3 มุมมองด้านบวก

จากการศึกษาข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่าแม่เลี้ยงเดี่ยว 8 คนจาก 12 คน มีคำพูดที่แสดงถึงมุมมองด้านบวก การให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ไปจนถึงความเข้าใจต่อโลกและชีวิต มุมมองด้านบวกจึงเป็นอีกคุณลักษณะที่สำคัญของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ทำให้เห็นแง่มุมใหม่ที่แตกต่างออกไปจากเดิมกับปัญหาที่เผชิญอยู่ มุมมองด้านบวกในด้านหนึ่งยังเป็นการสร้างความหมายบางอย่างให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมีชีวิตอย่างมีคุณค่ารวมทั้ง มองสถานการณ์ในชีวิตด้วยความเข้าใจมากขึ้น

2.3.1 การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก คำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่สะท้อนถึงมุมมองต่อปัญหาในด้านบวก เป็นการเปิดให้ตัวเองเห็นในมุมมองใหม่ หรือมองในมุมที่แตกต่างออกไปจากเดิม มุมมองใหม่ต่อปัญหานี้เกี่ยวข้องกับกรมองโลกในด้านดี และการมี

ความหวังในชีวิต เช่น การเชื่อว่าทุกเรื่องทุกปัญหาต้องมีทางออกและสามารถผ่านไปได้ การไม่มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาหนักหรือเป็นเรื่องที่ยาก เห็นได้จากคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคน ที่มักจะบอกว่าเมื่อเกิดปัญหาจะมองมุมบวกไว้ก่อน ให้เวลากับตัวเองทบทวนกับสิ่งที่เกิดขึ้น และจะไม่คิดลบ เช่น ไม่คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา หรือไม่คิดว่าตัวเองจะแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้ แต่จะคิดเสมอว่าทุกปัญหามีทางออก วันหนึ่งเรื่องยากๆ จะผ่านพ้นไป และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ในสักวันหนึ่ง เช่น ตัวอย่างจากคำพูดของ “ตรี” หลังจากสามารถผ่านปัญหาหนักๆ มาหลายครั้งแล้ว ที่บอกว่า

ทุกปัญหา มันมีทางออก มันจะผ่านสักวันหนึ่ง ด้วยตัวเรา ด้วยความช่วยเหลือของคนรอบข้าง สักวันหนึ่ง มันยากลำบากแน่ แต่ปัญหานั้นมันจะผ่านไปได้ ทำได้ทุกคน แล้วเราจะมองกลับไปด้วยการหัวเราะชีวิตในวันนั้น

มุมมองใหม่ต่อความจริงที่เกิดขึ้นแล้วสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคน ยังทำให้สามารถมองเห็นความโชคดีของตัวเอง ท่ามกลางความลำบาก และสามารถมองเห็นแง่มุมที่ดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังเช่นคำพูดของ “ปุ่น” ที่สะท้อนความคิดหลังเลิกกับสามีที่นอกใจ บอกว่า

สบายใจดีในะ รอดแล้ว ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวอะไรหุยมหิมๆ แล้ว เลี้ยงลูกอย่างเดียวไป ไม่ต้องไปยุ่งอีกแล้วว่ามันจะมีใครอีก เหมือนได้ชีวิตเรากลับมา แถมลูกมาคนหนึ่ง มาตั้งหลักได้ มีเพื่อน มีสังคม จริงๆ เราก็เป็นคนโชคดีมากกว่า ไปอยู่สังคมไหน แม้กระทั่งไปอยู่ในจุดที่ตกที่เยอะที่สุด ก็ยังมีคนที่ดีกับเรา

แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนเลือกที่จะมองเห็นและจดจำในแง่บวกที่ดี สิ่งดีๆ ที่ตัวเองมีอยู่ แทนที่จะมองมุมอื่น หรือไปมองหาในสิ่งที่ตัวเองขาดหายไป รวมทั้ง ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่ตัวเองมีอยู่นั้น สร้างพลังให้ตนเอง ดังคำพูด “เอริ” ที่บอกว่า

พี่เป็นคนที่ไม่คร่ำครวญ ไม่ได้นึกถึงอดีตนาน พี่จำมาตลอดว่าอะไรที่มันเลวร้ายอย่าไปจำมัน ที่ผ่านมามีพยายามจำแต่สิ่งดีๆ...ส่วนใหญ่พี่จะคิดบวกไว้ก่อน ไม่อยากคิดลบ...อย่างลูกพี่ พี่ก็คิดว่าอย่างน้อยลูกก็อยู่ในสายตาเรา จากที่เขาเคยหนีออกจากบ้าน ไม่ได้พบปะพูดคุย ไปเป็นเด็กแว้น แต่ตอนนี้เขากลับมาบ้าน ถึงเขาตงงาน ยังไง เขาก็ยังอยู่กับเรา อย่างน้อยลูกก็กลับมาเป็นคนดี ในสายตาเรา

นอกจากนี้ ยังมีมุมมองเชิงบวกที่สำคัญที่สะท้อนจากคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลาย ๆ คน ที่มองว่าลูกเป็นของขวัญ เป็นกำลังใจ เป็นสิ่งที่เติมเต็มและเป็นพลังชีวิต โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามีทอดทิ้งไปตั้งแต่ยังตั้งครรภ์หรือลูกยังเล็ก การมีมุมมองว่าลูกไม่ได้เป็นภาระ แต่เป็นของขวัญ เป็นสิ่งที่เติมเต็ม และเป็นพลังอำนาจภายในที่สำคัญสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะต่อสู้กับความยากลำบากทุกอย่างได้ ดังคำพูดของ “ริน” ที่บอกว่า

เราไม่ได้มองว่าลูกมาเป็นภาระนะ เราคิดว่าลูกเราคนนี้มีค่า ลูกมาช่วยเติมเต็มในสิ่งที่เราขาดไป คิดว่าเรามีลูกน่ารัก... เหมือนเราจะมองมุมบวกมากกว่ามุมลบ ถ้ามุมมอมลบ ทำให้จิตใจเราท้อ บั่นทอนชีวิตตัวเอง ทำให้ตัวเองอยู่กับที่เหมือนเดิม จริงๆ ก็ต้องขอบคุณเขา ที่เอาลูกคนนี้มาให้เรา เขาเป็นสิ่งที่เติมเต็มเรา

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามีทิ้งไปตั้งแต่ตั้งครรภ์อย่าง “ซาร่า” ก็เช่นเดียวกัน การปรับมุมมองใหม่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เสริมพลังให้กับชีวิต เพราะตอนแรกในวันที่ยังสับสนเธอเคยคิดจะไม่เก็บลูกไว้โดยพยายามลงมือทำอยู่หลายครั้ง แต่เมื่อมุมมองความคิดเปลี่ยนไป ทำให้วันนี้ลูกกลายเป็นขวัญและพลังชีวิต ซึ่งทำให้ชีวิตแต่ละวันของเธอมีความหมายกว่าเดิม ดังคำพูดของ “ซาร่า” ที่บอกว่า

เราประทับใจที่เรามีลูกคนนี้ ที่ทำให้เรามีกำลังใจ ช่วยให้เราได้เป็นแม่ที่ดี เป็นทั้งพ่อ ทั้งแม่ นำทางให้เขาไปให้ไกลที่สุด เขาเป็นของขวัญที่พิเศษที่สุด เห็นหน้าเขาเหมือนเป็นของกระตุ้นให้เราสู้กับทุกอย่าง ต้องขอบคุณพี่ที่นี่ ที่ช่วยให้เราได้มุมมองที่ดี มีกำลังใจ ทำให้เราคิดสู้เพื่อลูก

2.3.2 การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต

นอกจากการให้มุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว มุมมองด้านบวกในอีกส่วนหนึ่งยังมาจากการสร้างคุณค่าความหมายบางอย่างให้ชีวิต ข้อมูลจากคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนสะท้อนถึงการชื่นชมและขอบคุณต่อบางคนหรือบางสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าความหมาย โดยขอบคุณทั้งประสบการณ์ด้านดีและร้ายที่มีส่วนประกอบสร้างความเป็นตัวเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในท่ามกลางความยากลำบาก แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนก็ยังมองเห็นแง่มุมที่ดีงาม มีมุมมองด้านบวกที่ช่วยสร้างความหมายให้ตัวเอง เห็นได้จากตัวอย่างของ “ตรี” ประสบการณ์การถูกทำร้ายจากสามีจนต้องหนีเอาชีวิตรอด ทำให้เธอได้พบอีกโลกหนึ่ง มีมุมมองที่กว้างขึ้น และเห็นแง่มุมด้านบวกได้ ดังคำพูดของ “ตรี” ที่บอกว่า

ขอบคุณทุกอย่างเลยที่เราได้เกิดมาเป็นเราทุกวันนี้ เป็นตัวของตัวเอง ขอบคุณพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ขอบคุณมนุษย์ทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ที่ให้ประสบการณ์ทั้งดีและร้าย ทำให้เราเป็นตัวเอง ก็ขอบคุณเขาที่ทำให้พี่ได้รู้จักกับที่นี่ ที่ให้ลูกพี่มา 3 คน ประสบการณ์ดีๆ ที่ทำให้พี่เข้มแข็ง ตอนแรกไม่ให้ภัยเลยนะ เพราะเขาทำกับเราไว้เยอะ แต่ถ้าไม่มีเขาในวันนั้น เราก็คงไม่แข็งแกร่งในวันนี้ ตอนหลังมาเริ่มขอบคุณ ถ้าไม่มีเรื่องราวอย่างที่ผ่านมา พี่อาจจะเป็นผู้หญิงที่ทำงานเลี้ยงลูกเลี้ยงผัว หัวฟูอยู่ ไม่ได้เห็นโลกกว้างอย่างนี้

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนมุมมองด้านบวกที่สร้างความหมายให้ชีวิตปรากฏขึ้น ในเวลาที่ท้อมากที่สุดจนคิดจะจบชีวิตไป แต่การเกาะเกี่ยวกับสายสัมพันธ์ในครอบครัวได้ย้ำเตือนคุณค่าบางอย่าง และทำให้เลือกที่จะมีชีวิตต่อไปอย่างมีความหมายและมุ่งมั่นก้าวผ่านความท้อทั้งหมดไปได้ เช่น “ริน” แม่เลี้ยงเดี่ยววัย 35 ปี ที่เล่าถึงประสบการณ์ชีวิตที่น่าทึ่งที่เคยคิดสั้น ในวันที่ท้อที่สุด ว่า

ความคิดที่ฆ่าตัวตายมันแวบเข้ามาตอนที่เราท้อ หมดหวังทุกอย่าง กับการที่เราคาดหวังร้อยเปอร์เซ็นต์แล้วอยู่ดีๆ ลงแบบติดลบ ตอนนั้นเราคิดด้านลบตลอด จังหวะนั้นแม่บอกไม่เป็นไร กลับบ้านเรา ยังมีแม่ ยังมีลูก กลับมาบ้านเห็นลูกร้องไห้ไม่หยุด เราน้ำตาไหล เรารู้สึกใจแม่ใจลูกมันสื่อถึงกันได้ มองหน้าเขาอกอดเขา มันหายเหนื่อยแบบบอกไม่ถูก ความรู้สึกนั้นมันหายไปเลย ไม่คิดอีกเลย อย่างน้อยเรามีเขา ตอนนั้นคิดแค่ว่าจะทำยังไงให้มันดีกว่านี้

2.3.3 ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต

นอกจากการให้ความหมายด้านบวกและสร้างความหมายให้ชีวิตแล้ว แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนยังสะท้อนถึงการยอมรับความจริงในชีวิต ไปจนถึงความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่มากขึ้น สำหรับบางคนเมื่อต้องเผชิญความยากลำบากและการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ การปรับตัวที่ดีคือ การสามารถยอมรับความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ สามารถดำรงอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งนับเป็นพลังอำนาจภายในอย่างหนึ่งจากการสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วได้ ไม่ว่าจะหนักหรือยากสักเพียงใด การยอมรับทำให้เกิดความสงบและสติกลับมาที่ตัวเอง เพื่อพร้อมที่จะก้าวต่อไป นอกจากนี้ ในอีกระดับหนึ่งมากกว่าเพียงการยอมรับ สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้มแข็งมากๆ ยังสะท้อนถึงมุมมองที่เข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นความคิดและความเข้าใจที่ยกระดับขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง

ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตนี้ เห็นจากตัวอย่างของ “ส้มโอ” ที่ต้องสูญเสียสามี กระทั่งหนีจากอุบัติเหตุ เพียงชั่วข้ามคืนภาวะของครอบครัวทั้งหมดและลูกอีก 5 คนต้องอยู่ที่เธอคนเดียว แต่ส้มโอสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างคนเข้าใจสัจธรรมชีวิต ดังคำพูดที่ว่า

เราบอกลูกเลยว่า พ่อหมดทุกข์แล้ว เขาหมดเวรหมดกรรม ไปอย่างไม่ทรมานทรมาน แล้วเราจะมานั่งร้องไห้ให้ลำบากทำไม ร้องไห้ไปเขาก็ไม่รู้แล้ว บอกกับลูกอย่างนั้น แม่ร้องไห้คนเดียว นอกนั้นไม่เคยร้องไห้ลูกเห็น บางคนบอกว่าไม่เห็นร้องไห้เลย เราเลยบอกว่า ถ้าหนูยังร้องไห้อยู่ แล้วลูกหนูมีกินหรือเปล่า

สำหรับคนที่ผ่านประสบการณ์การเป็นแม่คนเดียวมานานหลายปี จนมีการเปลี่ยนแปลงและคลี่คลายไปสู่จุดที่มั่นคงมากขึ้น ยิ่งผ่านความยากลำบาก ความเปลี่ยนแปลง หรือจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ของชีวิตมาหลายครั้ง ความเข้าใจในชีวิตยิ่งมีมากขึ้น และทำให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น ยอมรับทั้งความสุขและทุกข์ในชีวิต จนมองว่าเป็นธรรมชาติของโลก ดังคำพูดของ “ปิ่น” ที่ผ่านการเผชิญและจัดการปัญหาต่างๆ มาหลายครั้งหลายปี จนเข้าใจและยอมรับทั้งความทุกข์สุขในชีวิตได้ บอกว่า

เรื่องทุกข์กับสุขมันน่าจะอยู่ด้วยกันนะ จะทุกข์ จะลำบาก เราก็อยู่กับมันได้ คนเราหนีความจริงไม่ได้ ทุกวันนี้ก็สนุกกับงาน สนุกกับสิ่งที่เราเป็นมันก็สุขกับสิ่งที่เราเป็นนี้แหละ

แม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนสะท้อนความเข้าใจต่อชีวิตว่า ทั้งความทุกข์และความสุขในชีวิตอยู่ที่ตัวเองเป็นผู้กำหนดเอง คือ อยู่ที่ใจของเราเอง และยึดความเข้าใจนี้เป็นวิธีคิดต่อทุกๆ เรื่องในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อการมีพลังอำนาจภายในที่จะกำหนดตัวเองได้ เห็นจากคำพูดของ “ฟ้า” ที่บอกว่า

เราบอกว่า “จะร้อนหรือเย็น จะทุกข์หรือสุข มันอยู่ที่ใจ” ก็หันมาคุยกับลูก ตอนนั้นแดดมันร้อนมาก ตอนเที่ยงๆ บอกลูกว่า ตอนนี้อากำลังเดินอยู่ทั่วโลกเห็นอะไรนะลูก มันเย็นมากเลยนะ ไม่ร้อนหรือ รูกก็ช้า... จะร้อนหรือเย็น จะทุกข์จะสุขก็อยู่ที่เรา ก็อยู่แบบนี้มาตลอด ฟ้ามีความสุขทางใจเยอะ เพราะผ่านอะไรที่สูงสุด ต่ำสุดมาแล้ว

ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต จึงเป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามารถเข้าใจและยอมรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ สามารถอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ยอมรับทั้งความทุกข์และความสุข ยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต มองปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเข้าใจ โดยตระหนักว่าเราสามารถกำหนดทุกข์หรือสุขในชีวิตได้ด้วยตัวเอง ซึ่งความเข้าใจในความจริงของชีวิตนี้เป็นการยกระดับความเข้าใจที่นำธรรมเข้ามาช่วยลดความทุกข์และสร้างความสุขในชีวิตมากยิ่งขึ้น

จากข้อมูลทั้งหมด มุมมองด้านบวกจึงเป็นอีกคุณลักษณะที่สำคัญของพลังอำนาจภายใน ด้วยท่ามกลางปัญหา ความยากลำบาก สิ่งที่ยุ่งยาก ภาระหนักต่างๆ มุมมองด้านบวกเป็นพลังจากภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างแท้จริงที่จะกำหนดความคิดตัวเองต่อสิ่งต่างๆ ได้ โดยเป็นการให้ความหมายในด้านบวก มองเห็นมุมมองด้านบวกจากแต่ละสถานการณ์ เพื่อสร้างพลังให้ตัวเองและสร้างความสุขให้ชีวิต มุมมองด้านบวกยังส่งผลต่อความเชื่อ และนำไปสู่การกระทำ โดยมุมมองความคิดด้านบวกนี้จะเป็นสิ่งกำหนดเรื่องราวในชีวิตและนำทางชีวิตตนเองได้

คุณลักษณะของมุมมองด้านบวก จากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวดังกล่าวมาทั้งหมด สรุปใจความได้ว่า “เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะมีมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ในชีวิตมองเห็นแง่มุมที่ดี มองอย่างมีความหวังในชีวิต และมองด้านบวก เช่น การเชื่อว่าทุกปัญหาต้องมีทางออก มองเห็นความโชคดีท่ามกลางความลำบาก มองลูกเป็นของขวัญ และสิ่งเติมเต็มเป็นต้น เป็นการมองเห็นทางที่จะเดินต่อที่ช่วยสร้างพลังให้ตัวเอง มองในมุมที่จะสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต รวมทั้งมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยสามารถยอมรับทั้งความทุกข์และความสุข ความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยความเข้าใจโดยตระหนักว่าสามารถกำหนดทุกข์หรือสุขในชีวิตได้ด้วยตัวเอง” โดยมีคุณลักษณะย่อยของความคิดเชิงบวกของแม่เลี้ยงเดี่ยว สรุปได้ดังนี้

2.4.1 การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและยอมรับผลจากการเลือก

การตัดสินใจเลือกที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนเป็นเรื่องของการตัดสินใจหย่า หรือยุติความสัมพันธ์ในเชิงสามีภรรยา กับคู่ของตน การตัดสินใจนี้ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ให้ชีวิตของผู้หญิงแต่ละคน โดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องตัดสินใจด้วยเหตุผลว่าสามีนอกใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผู้หญิงไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ เหมือนถูกบีบให้ต้องยอมรับหรือตัดสินใจเพื่อจะไม่ต้องทนรับสภาพ ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอย่างอิสระนี้ เห็นได้ชัดเจนจากคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ ดังคำพูดของ “ปุ่น” ที่เล่าถึงความคิดเมื่อวันที่ตัดสินใจหย่ากับพ่อของลูกว่า

วันที่จับได้ ก็โทรศัพท์ไปบอกว่าหย่า มาด้วย ก็ไม่เปลี่ยนใจ ก็มันมีคนอื่นจริงๆ ไม่กลัว เพราะเหมือนเลี้ยงคนเดียวอยู่แล้ว ไปๆ สักที สบาย เลิกเป็นสามีภรรยา เลี้ยงลูกอย่างเดียว ไม่กังวลอะไร เพราะเดี๋ยวนี้มีแบบนี้เยอะ คิดว่าเขาไม่เอาไหน ไปๆ ชะได้ก็ดี เขาเป็นต้นแบบให้ลูกไม่ได้ บอกแล้วทันทูทุกอย่างได้ เรื่องจนก็ทนได้ เรื่องอะไรก็ทนได้ แต่ถ้าเธอมีคนอื่น ไปไหนก็ไปเลย พอรู้ก็ตัดสินใจหย่าเลย ก็บอกเขาแล้ว บอกมาตลอดว่าทนได้ทุกอย่าง ยกเว้นเรื่องนี้ หย่าไปเลยจะได้จบไป

กระบวนการตัดสินใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการออกจากความสัมพันธ์ สำหรับบางคนอาจจะต้องตัดสินใจมากกว่า 1 ครั้ง หรือมีเวลาของการคิดใคร่ครวญ การให้โอกาส และในท้ายที่สุดแต่ละคนก็เลือกตัดสินใจอย่างอิสระตามความต้องการและการประเมินของตัวเอง ดังคำพูดของ “อารี” ที่บอกว่า

เคยกลับไป 2 ครั้ง เป็นเหมือนเดิม 2 ครั้ง รอบนี้เลยไม่กลับไป ไม่ทนแล้ว ก็ย้ายของออกมาเลย เพราะยังไงเราก็เลี้ยงลูกคนเดียว ความรักหมดไปตั้งแต่เขาทำร้ายร่างกายเรา ไม่คิดว่าเราจะไปอยู่ด้วยกันอีก ก็รักนะ แต่ว่าขมใจ เขาทำเราขนาดนี้ ...ถ้าเกิดเรามีครอบครัว เขาไม่ช่วยอะไรเรา เรามีลูก เขาไม่ช่วยอะไรเรา เราก็อยู่คนเดียวเพื่อเลี้ยงลูกไม่ดีกว่าหรือ คิดอะไรไม่มาก คิดง่ายๆ เราต้องเด็ดเดี่ยว ต้องมั่นใจว่าเราเลี้ยงได้ไม่ลังเลด้วย ตัดคือตัด ถ้าเขาไม่สามารถรับผิดชอบเรา รับผิดชอบลูก ให้เขาไปเถอะไปคนละทาง

การตัดสินใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนมากกว่าแค่ตัดความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา แต่เป็นความเด็ดขาดในการตัดสินใจที่จะรับผิดชอบในการเลี้ยงลูกด้วยตัวเองคนเดียวอย่างชัดเจน ดังคำพูดของ “ริน” ที่บอกเล่าถึงการตัดสินใจหย่ากับสามีที่นอกใจ ว่า

เขียนในใบหย่าแล้วว่าเราดูแลลูกคนเดียว ทำกับเราขนาดนี้ก็ไม่อยากเอากลับมาแล้ว เขาไม่ได้ให้ใจเรา ไม่ได้คิดเลือกเรากับลูกเรา เลยไม่อยากไปเรียกรังอะไรทั้งนั้น คิดว่าอยู่ได้ เข้มแข็งพอ..

การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระ ยังรวมถึงการพร้อมยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา จากการตัดสินใจเลือกของตัวเอง เป็นความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยไม่คิดโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น ดังคำพูดของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนที่สะท้อนว่า ไม่เสียใจในการตัดสินใจ แม้จะลำบาก ก็ไม่คิดโทษใคร เพราะมาจากการตัดสินใจของตัวเอง เช่นตัวอย่างของ “ริน” ที่บอกว่า

ลำบาก แต่ไม่เคยท้อนะ เพราะคิดว่าเราเลือกเอง ปัญหาทุกอย่างเราเลือกเอง เราต้องยอมรับกับมันว่าเราทำกับตัวเราเอง ทั้งหมดไม่ต้องโทษใคร เราเลือกทั้งหมด เราเลือกไม่ดีเอง ต้องรับสิ ไม่อยากมีน้องแล้วทำไมไม่ป้องกัน ก็คิดแบบนี้ ไม่ได้มองว่าจะเอาความผิดไปโยนให้ผู้ชาย หรือความสัมพันธ์ก็ต้องมองลึกกว่านี้กว่าจะมาอยู่ด้วยกัน คือเราเลือกได้ เราเลือกที่จะไม่มีผู้ชายคนนี้ได้ แล้วทำไมเราถึงไปเลือกเขาละ เรากลับไปคิดอย่างนี้จริงๆ

การตัดสินใจเลือกที่อิสระของแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนยังเกี่ยวกับการเลือกเส้นทางที่สอดคล้องเหมาะสมตามสถานการณ์และเงื่อนไขของตัวเอง โดยตัวเองเป็นผู้กำหนด ไม่ใช่การกำหนดจากคนอื่น เห็นได้จากการบอกเล่าของ “ส้มโอ” เมื่อต้องตัดสินใจเรื่องโรงเรียนของลูกหลังในวันที่ขาดเสาหลักของครอบครัว บอกว่า

ตอนแรกที่สาวบอกว่าให้เอาลูกไปอยู่อีกโรงเรียนหนึ่ง ซึ่งค่าเรียนแพงกว่า เราถามว่า แล้วใครจะช่วยค่าเทอม เขาบอกเดี่ยวพี่น้องก็ช่วยกันออก แต่ความคิดของเราคือ ต้องเอาตัวเองให้รอด ถ้าเขาไม่ช่วยมาจะทำยังไง เราเอาความคิดของเรานี้แหละ ตัดสินชีวิตลูกของเราเลย การเรียนที่วัดฉิม ก็ระดับเดียวกัน ขึ้นอยู่กับว่าเด็กจะเรียนได้มากน้อยแค่ไหน ค่าเทอมสองพันกว่าบาท ซึ่งเราพอได้อยู่ เอาเท่าที่เราไหว เลยปฏิเสธเขาไป ก็เรียนได้จนถึงทุกวันนี้ ถ้าเราไปตามเขา คนลำบากคือเรา คือลูกเรา เรากียึดหลักความคิดของเรา

การตัดสินใจเลือกและกระทำอย่างอิสระนี้ คือ การตัดสินใจอย่างเด็ดขาดโดยไม่ลังเลหรือรู้สึกผิด มีความมั่นใจในการตัดสินใจ เป็นการตัดสินใจเลือกทางที่พอเหมาะกับตัวเอง

ยอมรับในสิ่งที่ตัดสินใจเลือกเองโดยไม่โทษคนอื่น การตัดสินใจอย่างอิสระทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิตไปตามสิ่งที่ตัวเองได้ตัดสินใจเลือกแล้ว สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนตัดสินใจที่จะอยู่เพื่อลูก และเลือกทางชีวิตที่เห็นว่าจะสามารถดูแลลูกได้ดีที่สุดเป็นหลัก

2.4.2 การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ของตัวเอง

คุณลักษณะที่สำคัญของการกำหนดตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว นอกจากการตัดสินใจและกระทำการอย่างอิสระแล้ว ยังมีความหมายถึงความสามารถในการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเองด้วยตัวเอง ข้อมูลจากแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นเป้าหมายเพื่ออนาคตของลูกเป็นหลักมากกว่าจะคิดถึงอนาคตของตัวเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีความพึงพอใจหรือมีคุณค่าสำหรับตัวเอง เห็นได้จากคำพูดของ “ริน” ที่บอกว่า

ตั้งเป้าหมายที่อนาคตลูกเป็นหลัก เมื่อก่อนคิดถึงตัวเองเยอะ คาดฝันอยากมีครอบครัว มีบ้าน มีอะไร ตอนนี่ไม่คิดถึงตัวเองแล้ว มองสิ่งที่สำคัญกว่า นึกถึงลูก นึกถึงอนาคตของเขา นึกว่า พัฒนาการต้องยังไง มองเรื่องโรงเรียนว่าจะทำยังไงให้เขามีเหมือนคนอื่น มีสภาพแวดล้อมที่ดีกว่าเดิม ทุกวันนี้ยังอยู่ห้องสี่เหลี่ยมก็ทนไป แต่สักวันตั้งเป้าว่าเราต้องมีบ้านของเราเอง

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดีนัก การตั้งเป้าหมายชีวิตมักไม่ได้เป็นเป้าหมายที่ใหญ่โตเกินกว่าจะมองเห็นได้ แต่จะเน้นเป้าหมายที่เป็นจริงหรือเป็นไปได้สำหรับตัวเอง ตามสถานการณ์ชีวิต โดยส่วนใหญ่เป็นเป้าหมายเพื่อความอยู่รอดของครอบครัวในแต่ละวัน เดือน ปี เป็นสำคัญ ดังคำพูดของ “ส้มโอ” ที่บอกว่า

เราจะตั้งเป้าหมายของเราแค่นั้นๆ สมมติเรื่องบ้าน ตอนนี่ยังไม่มีบ้าน อีกสองสามปีเราต้องมีให้ได้ ปีนี้ไม่มี ปีหน้าก็ได้ เขยิบไปอีกหน่อย เรื่องงานก็มองสั้นๆ ว่า เดี่ยวต้องทำอันนี้ให้เสร็จ มันมีแผนเหมือนกันว่าวันนี้เราจะทำอันนี้ให้เสร็จ ไม่เป็นไปตามแผนก็ไม่เป็นไร พยายามทำใหม่ แต่ว่าจะไม่คิดไกลๆ ...ลำดับความสำคัญ อันไหนควรทำก่อน อันไหนยังไม่รีบ รอก่อน... เป้าหมายคือเอาลูกให้รอด ต้องมีกิน ต้องอิม นี่คือตั้งเป้าไว้ ฟังดูเหมือนเวอร์ แต่ต้องทำให้ได้ เพราะลูก 5 คน

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนที่ต้นทุนด้านต่างๆ ในชีวิตไม่มากนัก และยังคงอยู่กับการดิ้นรนเพื่อการเลี้ยงปากท้อง เป้าหมายที่ตั้งไว้อาจเป็นเป้าหมายสั้นๆ เพียงแค่การมีข้าวกินในแต่ละมื้อ ดังคำพูดของ “ฟ้า” ที่บอกว่า

เป้าหมายคือให้มันรอดแต่ละวันก่อน มีกินครบ 3 มื้อนี้ก็พอแล้ว ถ้ามันรอดวันนี้ได้ พรุ่งนี้ก็รอดได้.... พูดตรงๆ ว่าเราไม่กล้าตั้งเป้าหมายในชีวิต ขอชีวิตแค่วันต่อวัน ให้มันผ่านพ้นไปได้สงบจนเข้านอน ให้ช่วงระหว่างวันมันราบรื่นไม่มีอะไร แค่นั้นพอ นี่เป็นเป้าหมายเรา ถ้าเราผ่านได้วันนี้ พรุ่งนี้ก็ผ่านได้อีกนับแต่ละวัน พอผ่านวัน มันจะกลายเป็นเดือน เดือนก็กลายเป็นปี ทุกวันนี้ เริ่มมีอนาคต เริ่มมีการวางแผนมากขึ้น มีเป้าหมายเป็นเดือนเป็นปีแล้ว

2.4.3 การมุ่งมั่นลงมือทำด้วยใจสู้

นอกจากเป้าหมายที่กำหนดได้ด้วยตัวเองแล้ว คุณลักษณะสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ยังต้องมีความมุ่งมั่นในการกระทำ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยสำคัญของพลังอำนาจภายใน เห็นได้จากแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่จำนวน 7 คนจาก 12 คน แสดงถึงความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไปสูเป้าหมายของตัวเอง โดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวฐานะปานกลางลงไปที่มีอนาคตของลูกเป็นหลักชัย จะมุ่งมั่นที่การกระทำทุกอย่างเพื่อความอยู่รอดของครอบครัวเพื่อไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น ความมุ่งมั่นของแม่เลี้ยงเดี่ยวแสดงผ่านการลงมือทำอย่างพากเพียร พยายาม มานะ อดทน มีวินัย ไม่ท้อถอย แม้พบอุปสรรคก็จะคิดสู้ จัดการปัญหา และฝ่าฟันไปให้ได้ เห็นได้จากคำพูดของ “ปิ่น” ที่บอกว่า

เรามีหน้าที่ทำอะไร มันก็ต้องรับผิดชอบหน้าที่ ต้องสั่งตัวเองนะ ห้ามลา ห้ามป่วย ห้ามตาย ต้องอดทน... เราไม่เคยทิ้งงาน ตั้งแต่เช้าตีสี่ทุกวัน ตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว ออกกำลังกายหนึ่งชั่วโมง เสร็จแล้วก็มาดูบ้าน เปิดร้านทุกวันมันมีความรับผิดชอบของมัน เป็นหน้าที่ของแม่ตั้งแต่ตื่นแล้ว ต้องตื่นมาทำโน่นทำนี่ เตรียมทำอะไรทุกอย่าง เขาเสร็จเราก็เอาข้าวให้ลูกกินแล้ว เราแก้ปัญหาไปที่ละวัน... เราปิดทุกอย่าง เราไม่ออกเที่ยว ไม่ไปไหน ทำแต่งงาน อยู่กับความเป็นจริงที่เราเลือก คิดถึงอนาคตลูก คิดแต่ว่าฉันจะต้องทำอะไร ต้องทำยังไงถึงจะเลี้ยงลูกได้ ฉันจะจัดการเรื่องนั้นนี่ยังไง... สำคัญมันขึ้นอยู่กับที่ใจสู้ เพียรอดทน และลงมือทำ ไม่กลัวความทุกข์ยาก

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องพบมรสุมชีวิตหนักๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า จนแทบจะหมดแรงเดินต่อ ใจที่มุ่งมั่นจะสู้ก้าวไป โดยไม่ท้อ เป็นพลังจากภายในอันยิ่งใหญ่ที่จะดึงทุกสรรพกำลัง

ในตัวเองให้สามารถดำรงอยู่ทั้งเพื่อตัวเองและเป็นหลักให้คนในครอบครัว ดังคำพูดของ “ฟ้า” ที่บอกว่า

กว่าจะผ่านมาได้ บางทีเอามือไปยกขาตัวเองขึ้นมาเพื่อเดินต่อไป บอกตัวเองว่า ไปนะ ต้องไปต่อ ทุกอย่างในร่างกายที่สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ พลังความสามารถอะไรที่มี สมองส่วนไหนที่ดี ต้องเอามาใช้ให้หมด ชี้แจงไม่ได้ ไม่ทำไม่ได้ เพื่อให้ก้าวผ่านในแต่ละวัน แต่ละชั่วโมง ต้องช่วยกันหมด พี่บอกตรงๆ ว่าพี่จะสู้ พี่ยอมไม่ได้ ถ้าพี่ล้มมันเหมือนโดมิโน ทุกคนก็ต้องล้มตามหมด ถ้ามกกับสวรรค์ เวลาที่เครียดๆ ทำไม่ถึงให้แบบนี้กับหนู ทุกวันนี้ยังแยไม่พอหรอก เอาเถอะเต็มที่ จะให้อะไรก็ให้มา แต่ไม่ยอมหรอกนะ จะให้โชคร้ายไปตลอดชีวิตเหรอ เอาสิ ภูฐานะ มันจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตเหรอ เอาหมอนปิดหน้าร้องให้ ตื่นมาก็เอาใหม่

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนความมุ่งมั่นอย่างมากในการกระทำเป็นไปเพื่อความอยู่รอด เพราะต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองและลูก รวมถึงอาจจะคนอื่นในครอบครัว ทำให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำเป้าหมายนั้นๆ ให้สำเร็จ และต้องสำเร็จ เพราะเป็นการเดิมพันด้วยความอยู่รอดของชีวิต

ความมุ่งมั่นลงมือทำด้วยใจสู้ของแม่เลี้ยงเดี่ยวยังสะท้อนจากการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่าครึ่งหนึ่งมักมีการใช้คำพูดให้กำลังใจตัวเอง ให้คำยืนยันกับตัวเอง เช่น บอกกับตัวเองให้สู้ บอกกับตัวเองไม่ให้ท้อ บอกและสั่งว่าตัวเองทำได้ ต้องทำให้ได้ เป็นต้น การบอกกับตัวเองในลักษณะนี้เป็นการดึงพลังของตัวเองให้ลุกขึ้นสู้ โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้มีที่ปรึกษาหรือคนที่อยู่ใกล้ชิดในชีวิตที่คอยให้กำลังใจ การให้กำลังใจตัวเอง ด้วยคำพูดบอกตัวเองอย่างหนักแน่นในแต่ละวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมกำลังใจ และทำให้เป้าหมายในแต่ละวันสำเร็จ เห็นได้จากคำพูดของ “ปิ่น” ที่บอกว่า

พี่พูดกับตัวเอง ถึงผ่านตรงนั้นมาได้ ปรึกษาใครไม่ได้หรอก บอกตัวเองว่า สู้ๆ นะมันต้องผ่านไปด้วยดี ผ่านให้ได้นะ พูดแบบนี้บ่อยมาก ทุกวันนี้ยังใช้อยู่เลย สู้ๆ นะ ต้องสู้ ถึงจะชนะนะ ออกจากห้องมาก็บอกตัวเองว่าฉันต้องสู้นะ เราต้องทำได้ ไม่ต้องไปคิดถึงอะไรต่อมิอะไรแล้ว และก็ลงมือทำ เราพูดกับตัวเองแบบนี้ ทุกวันนี้ไม่มีอะไรที่จะมาดึงเราได้อีกแล้ว

2.4.4 ความสามารถในการจัดการปัญหา

การมุ่งมั่นสู่เป้าหมายยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการปัญหาที่แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้สะท้อนให้เห็นจากรายการของแต่ละคน ที่มีการกระทำการอย่างมีเป้าหมาย มีการวางแผนอย่างรอบคอบ และลงมือทำอย่างค่อนข้างเคร่งครัด ส่วนใหญ่การวางแผนจัดการตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นเรื่องการทำงาน การบริหารเวลา การเตรียมเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวให้เพียงพอแบบไม่สะดุด รวมทั้งการมีแผนสำรองกรณีฉุกเฉิน ดังตัวอย่างของ “ส้มโอ” ที่ต้องบริหารเวลาของตัวเองพร้อมๆ กับการบริหารค่าใช้จ่ายในบ้านให้เพียงพอ โดยมีเวลาดูแลลูกทั้ง 5 คนได้ลงตัว ซึ่งต้องอาศัยการคิดวางแผนและบริหารจัดการตลอดเวลา พร้อมด้วยการมีวินัยในตนเองอย่างมาก ที่เล่าว่า

เรานั่งคำนวณว่า เงินค่านักเรียน ค่าบ้าน ค่าอะไร จะมาจากไหน โดยที่ลูกไม่อด เราก็รับจ้างเขามั่ง ใ้ใช้เสาร์อาทิตย์ เอาคนเล็กไปด้วย หรือไปทำงานบ้าน นอกเหนือจากที่ทำประจำ หางานที่ใกล้บ้าน เพื่อจะมาทันรับนักเรียน ค่าบ้านไม่พอ เราก็ขอเจ้าของบ้านแบ่งจ่าย 15 วัน พันห้าพันหก เราก็ยืมตรงนั้นมาจ่าย ไม่ยืมสะเปะสะปะ สุดท้ายจริงๆ พอได้ทำพิเศษ ก็รีบหาไปคืนเขา ไม่ถึงขนาดว่า วันนี้ไม่มีเงิน ต้องหยุดเรียน ไม่เคย จะลืกรไ้เลย จะต้องได้เงินมาจากทางนี้ๆ หกคนแม่ลูก เราก็อยู่ของเราแค่นี้ เราจัดการตัวเอง ด้วยความคิดของเรา ทั้งเรื่องเงิน เรื่องเวลา ทุกอย่างปรึกษาลูก พูดคุยกันในบ้าน จะไม่เป็นหนี้ ไม่กู้ ไม่ผ่อนของ ไม่สร้างอะไรที่เกินกำลัง ถ้าอยากได้อะไรก็เก็บเงิน อย่างอยากได้เสื้อตัว 50 บาท ก็เก็บเงินเพื่อจะมาซื้อ ที่บ้านไม่มีตู้เย็น เครื่องซักผ้าฟังก์ก็ไม่ซ่อม ซักมือ

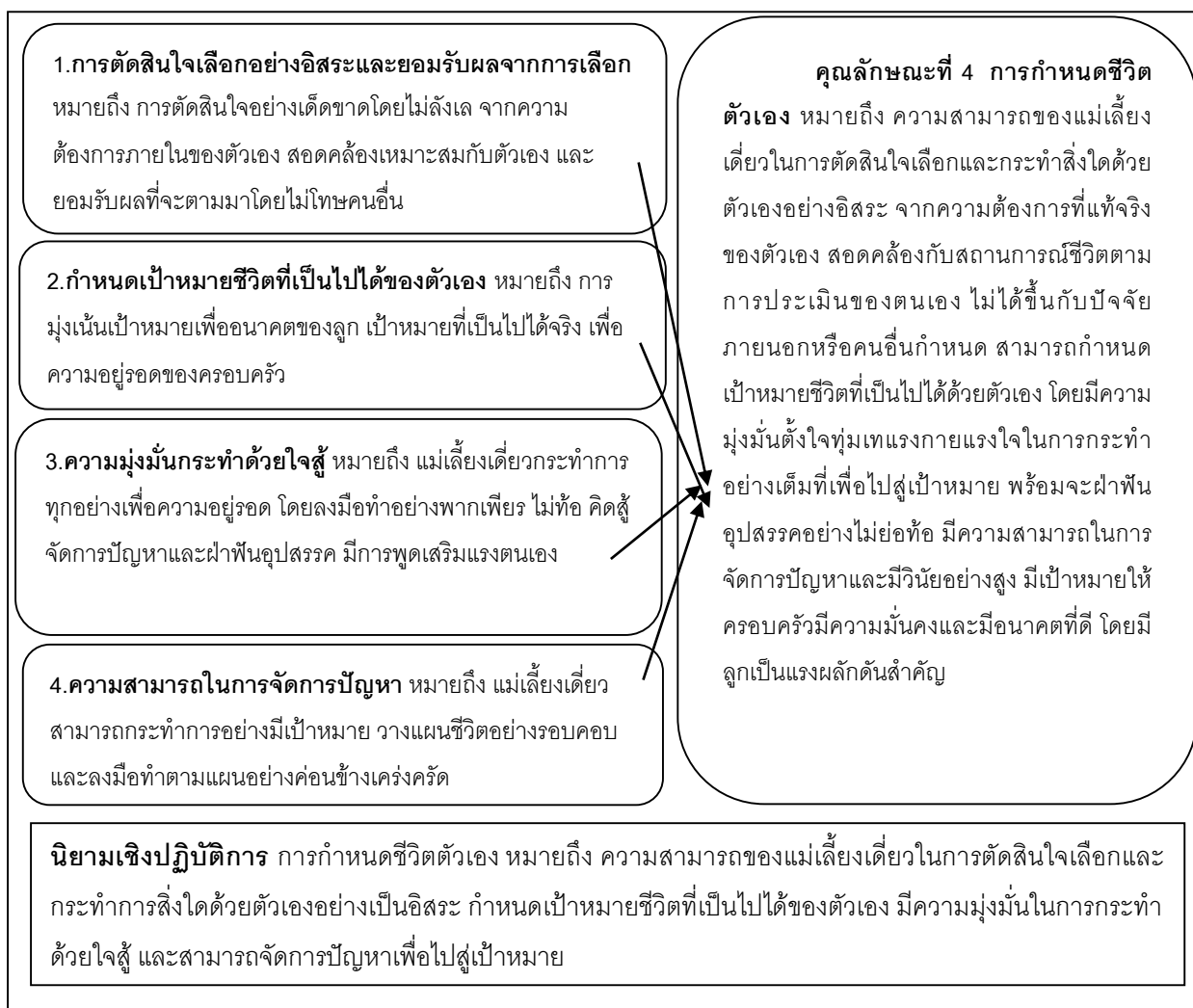
ความสามารถในการจัดการปัญหายังต้องมีการคิดที่เป็นระบบ คิดจัดการสถานการณ์เฉพาะหน้า และการคิดแก้ปัญหาโดยไม่หนี รวมทั้งสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ค่อนข้างอดัดในเรื่องเงินทองมากๆ อาจจะต้องวางแผนกันอย่างละเอียดแบบไม่เพียงวันต่อวัน แต่เป็นชั่วโมงต่อชั่วโมง ต้องทำให้ได้ตามแบบเป๊ะๆ เห็นได้จากคำบอกเล่าของ “ฟ้า” ที่บอกว่า

ทุกวันต้องกินข้าว น้ำ ไฟ เยอะแยะ หยุดไม่ได้ ทุกอย่างต้องเป็นไปตามสเต็ป ต้องเป๊ะทุกอย่าง แต่มันจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้ออกนอกระบบ บางทีแม่ป่วยกระทันหัน ต้องไปเยี่ยมเขามา เดือนนี้โอเวอร์แล้ว เดือนหน้าก็ต้องพยายามทำอีกเป็นเท่าหนึ่ง ทำโอเพิ่ม.... สำคัญบ้านต้องมีอยู่นะ ต้องมีจ่ายค่าเช่าทุกเดือน เพื่อจะไม่ให้เขาไล่ออก ถ้าต้องตกงานพี่จะตั้งไว้ว่าจะพักแค่อาทิตย์เดียว แต่ก่อนที่จะออก ต้องมีที่ใหม่รองรับแล้วนะ ไม่เคยเคืองคว้าง และถึงไม่มีงานแต่ก็มีที่ซุกหัวนอนเพื่อจะได้คิดหางาน ทุกอย่างต้อง

วางแผนไว้หมด ถึงจะแคว้นต่อวัน ชั่วโมงต่อชั่วโมงก็ต้องวางแผน ไม่มีอยากออกก็ออก หนึ่งแค่วันก็ทน ถ้าอยากออกจริงๆ ต้องเตรียมตัวทำงานใหม่ให้ได้ก่อน ออกไปทำวันที่เท่านี้ ได้เท่านี้ พอกับรายจ่ายที่มีรออยู่

ความสามารถในการจัดการปัญหาจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยสามารถใช้ศักยภาพภายในตนเองทุกด้านและกระทำการทุกอย่างเท่าที่จะทำได้เพื่อสามารถจัดการปัญหาความยุ่งยาก และทำให้ชีวิตแต่ละวันราบรื่นอยู่รอดได้ ไปจนถึงบรรลุเป้าหมายของครอบครัวตามที่มุ่งหวังไว้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวดังกล่าว จึงสรุปความหมายของการตัดสินใจอย่างอิสระและความมุ่งมั่นได้ว่า “เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกและกระทำสิ่งใดด้วยตัวเองอย่างอิสระ จากความต้องการที่แท้จริงของตนเอง สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตตามการประเมินของตนเอง ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือคนอื่นมากำหนด สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ด้วยตัวเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทুমเทแรงกายแรงใจในการกระทำอย่างเต็มที่เพื่อไปสู่เป้าหมาย พร้อมจะฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ มีการใช้คำพูดให้กำลังใจตัวเอง มีความสามารถในการจัดการปัญหา มีวินัยในการกระทำอย่างสูง มีเป้าหมายให้ครอบครัวอยู่รอดและมีอนาคตที่ดี โดยมีลูกเป็นแรงผลักดันสำคัญ” โดยสามารถสรุปคุณลักษณะย่อยของการกำหนดตัวเอง ได้ดังนี้



ภาพประกอบ 10 สรุปกรอบความคิดของ “การกำหนดชีวิตตัวเอง”

2.5 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

นอกจากคุณลักษณะที่สำคัญของพลังอำนาจภายในทั้ง 4 คุณลักษณะตามที่กล่าวแล้ว ยังมีอีกปัจจัยสำคัญที่มีส่วนสนับสนุนพลังอำนาจภายในให้ได้รับการหล่อหลอมจนเติบโตอย่างเข้มแข็งขึ้นภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยว คือการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคมด้านต่างๆ จากข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโอกาสและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ครอบครัว หรือสังคมที่อยู่แวดล้อม ที่เข้ามาช่วยในรูปแบบต่างๆ ทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แม่เลี้ยงเดี่ยวกำลังต้องการและแสวงหาความช่วยเหลือ

2.5.1 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่มีอยู่

การสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญรูปแบบหนึ่งที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็นและเปิดรับเพื่อทำให้ตัวเองสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ เป็นการมองเห็น เปิดรับ และใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจ เช่น ได้รับการรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา รวมทั้งการดูแลจากเพื่อนและคนในครอบครัวในวันที่จิตใจยังอ่อนแอ สับสน ต้องการกำลังใจและทิศทางที่ชัดเจน ตัวอย่างของแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนที่เราได้สัมภาษณ์ในช่วงตอนของชีวิตที่มีคนรับฟังทำให้ได้รับความเข้าใจและรู้สึกไม่โดดเดี่ยว เห็นได้จากคำพูดของ “เอริ” ที่บอกว่า

พี่โชคดีที่มีเพื่อนที่คุยได้ทุกเรื่อง มีคนที่บ้านที่เข้าใจเรา มีญาติพี่น้องที่ให้กำลังใจ ถือเป็นความโชคดี เหมือนเราได้ระบาย มีอะไรก็มาคุยให้เพื่อนฟัง บางทีเพื่อนก็มีทางออกให้เรา พูดให้เราคิดได้ คนรอบข้างทำให้มีกำลังใจ พี่พูดกับทุกคนได้หมด เพื่อนสนิท คนที่บ้าน ญาติพี่น้อง ทุกคนเปิดรับเรา เราโชคดีที่เรารู้สึกว่า เราได้รับความรักจากทุกคน คุยกับใครก็ได้ คุยแล้วรู้สึกดี มีความสุข

แม่เลี้ยงเดี่ยวอีกหลายคนที่ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว เช่น กรณีของ “บี” ที่ตอนพบปัญหาครอบครัวนั้นใช้ชีวิตอยู่ต่างจังหวัด ห่างไกลจากเพื่อนคนอื่นๆ และไม่มีญาติพี่น้องที่สนิทที่จะแบ่งปันความทุกข์ในใจ แต่กลับต้องอยู่แวดล้อมด้วยญาติทางสามีที่ต่างความคิดและวิถีชีวิต การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจให้ตัวเอง มาจากช่องทาง การสื่อสารแบบออนไลน์กับเพื่อนที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ผ่านการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาเช่นเดียวกัน การได้รับการรับฟังจากคนที่เข้าใจ แม้อยู่ทางไกลแบบไม่ได้เจอหน้า ก็มีสวนช่วยดึงจิตใจที่ตกลงไปขึ้นมาได้มากเช่นกัน ดังที่ “บี” บอกว่า

จิตตกไป เราก็ใช้วิธีระบายออก คุยกับเพื่อน แซท ก็จะมีเพื่อนสนิทคนนี้นี่แหละ ที่ชีวิตคล้ายๆ กัน จะเป็นคนที่เข้าใจที่สุด ชีวิตที่เทียบเคียงแล้วใกล้เคียงสุด คนอื่นเขาจะไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจว่าทำไมไม่ทำงานในกรุงเทพฯ ทำไมไม่อย่างโน้นอย่างนี้.. แต่ถ้าคุยกับเพื่อนคนนี้ เขาเข้าใจเรา เขาจะฟังเรา

ในยามที่ความคิดจิตใจยังอ่อนแอ ท้อแท้ หหมดพลังชีวิตอย่างที่สุด เช่น หลายคนหมดอาลัยกับชีวิตจนไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อ พลังใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถฟื้นขึ้นมาได้จากการเปิดใจรับและสัมผัสกับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากเพื่อนและคนในครอบครัว ที่แสดงออกว่า

พร้อมจะยืนอยู่เคียงข้าง ช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นกำลังใจ และให้ภัยอย่างไม่มีเงื่อนไข และในสถานะที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเชื่อมโยงตัวเองกับพลังบวกทั้งความรักความปรารถนาดีจากคนรอบข้างที่ส่งเข้ามาถึงใจตัวเองได้ เป็นพลังที่สร้างการเปลี่ยนแปลงมหาศาสตร์ ที่สำคัญ คือ การตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังคำพูดของ “พีช” ที่เล่าถึงความรู้สึกอบอุ่นที่สัมผัสได้ในเวลาที่เคยคิดว่าจะไม่สู้แล้ว ที่เล่าว่า

ตอนท้อง 5 เดือนนะ ตอนนั้นเราอยากฆ่าตัวตาย โดยการไม่ยอมกินข้าวกินน้ำไปพร้อมๆ กับลูก เก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว มีเพื่อนโทรมาให้กำลังใจบอกจะกินอะไร เดี่ยวจะเข้าไปหา เราก็เลยอึ้ง เราชั่งให้ใส่โทรศัพท์..จุดเปลี่ยนเลยคือ..รู้สึกว่าเพื่อนเป็นคนอื่นแท้ๆ ยังมาห่วงเรา มารักเรา พ่อแม่ล่ะ เขาจะรักเรามากแค่ไหน ทุกวันนี้พ่อแม่ก็ลำบาก แต่ไม่เคยด่าไม่เคยว่าเราสักคำ ที่เราท้องไม่มีพ่อ มีแต่พูดว่า จะให้แม่ช่วยอะไรบอกนะ... เพื่อนบางคนขับรถมาหาเลย วางเงินทิ้งไว้ให้ บอกว่าอย่าเครียดนะ จะส่งผลกับเด็กในท้อง... ตรงนั้นรู้สึกเหมือนมีบางอย่างอบอุ่นอยู่ในใจ ไม่ถูกทอดทิ้ง มีพ่อแม่ มีเพื่อน รู้สึกดีใจที่เรายังมีชีวิตอยู่...

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนที่ยังมีแม่และครอบครัวเดิมอยู่ด้วยในวันที่ครอบครัวใหม่ของตัวเองกำลังเผชิญปัญหา สายสัมพันธ์ของครอบครัวจึงเป็นแรงสนับสนุนสำคัญ โดยเฉพาะสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนที่ตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจและผู้ร่วมสร้างชีวิตใหม่มาด้วยกัน ไม่นินดีที่จะรับผิดชอบใดๆ ผู้หญิงต้องเผชิญทั้งการตั้งครรภ์โดยลูกไม่มีพ่อ และต้องกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยปริยาย ภาระหนักอึ้งในวันเหล่านั้นผ่อนคลายเป็นเบาลงได้ หากได้รับการโอบอุ้มจากคนในครอบครัว รวมทั้ง จากแหล่งช่วยเหลือในสังคมที่ยังพอมีเข้ามาดูแลช่วยเหลือ ทั้งในมิติด้านจิตใจและเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ สำหรับการเดินทางต่อไป เช่น “ดาร์ต” ที่เล่าถึงการสนับสนุนจากครอบครัวในวันที่เจอเรื่องยากๆ ว่า

ตอนแรกคิดอยู่ว่าจะเอาเด็กออกดีไหม พอตัดสินใจบอกแม่ แม่บอกว่ามีแล้วก็เลี้ยงกันไป ถ้าทำงานด้วย แล้วเลี้ยงไม่ไหว แม่เลี้ยงให้ได้ ส่งมาให้แม่เลี้ยง นี่คือความเป็นแม่ของแม่... อยากขอบคุณพ่อแม่ที่เขาช่วยเรามาตลอด

สำหรับครอบครัวในสังคมไทย สายสัมพันธ์ของความเป็นแม่ลูกมีความผูกพันที่แน่นแฟ้นมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวกับลูกสาว ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว 2 คนมายาวนาน แบบแผนความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เห็นมาตลอด “คือ” การที่มีแม่อยู่ร่วมด้วย

แทบจะในทุกมิติของชีวิต แม้ในวันที่ลูกสาวต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเช่นกัน แม่ก็ยังคงเป็นผู้ อยู่เคียงข้างและแหล่งสนับสนุนสำคัญ ในลักษณะของการเกื้อกูลดูแลกัน ดังตัวอย่างของเอริแม่ เลี้ยงเดี่ยวที่มีแม่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเช่นกัน บอกเล่าถึงความผูกพันใกล้ชิดกับแม่ ว่า

เราอยู่กับแม่ตลอด พอเรามีลูก เขามาช่วยเลี้ยง คนแรกที่พี่เห็นคือแม่ เราออกจากห้อง คลอด สืบตามาเห็นแม่ ยิ่งเรามีลูก เรายิ่งรู้สึกว่ามีแม่สุดยอด พี่แต่งงาน มีลูก คนแรกที่ พี่คิดคือแม่ แม่ช่วยดูแลมาตลอด ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเรื่องอะไร

การช่วยเหลือสนับสนุนที่ส่งผลต่อจิตใจในหลายรูปแบบเหล่านี้ โดยเฉพาะจาก ครอบครัวและคนใกล้ชิด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีกำลังใจที่จะต่อสู้และฝ่าฟันกับ ปัญหาในชีวิตได้อย่างเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น

2.5.2 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม

นอกจากพลังที่สนับสนุนด้านจิตใจแล้ว การช่วยเหลือด้านการเงิน ก็เป็นอีกการ สนับสนุนหนึ่งที่สำคัญจำเป็นสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว เนื่องจากเรื่องเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการ ดำรงชีวิต โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่มีฐานะปานกลางลงไป ข้อมูลจากประสบการณ์ ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเกือบทุกคนเคยผ่านการต้องขอความช่วยเหลือทางการเงิน ทั้งจากพ่อแม่ ญาติที่ น้องคนในครอบครัว เพื่อน รวมไปถึงหน่วยงานมูลนิธิ แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ตั้งใจอย่างยิ่งที่จะ พึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุด แต่กับภาวะที่หนักมากและค่าใช้จ่ายในบางเดือนที่จำเป็นต้องเกินกว่า ปกติ ก็ทำให้เกิดภาวะชักหน้าไม่ถึงหลัง หมุนเงินไม่ทัน และสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนที่มีเงิน อย่างจำกัดเพียงให้พอใช้จ่ายมีข้าวกินครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน การต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเร่งด่วน ถูกเงินจึงเป็นภาวะวิกฤตทางการเงินได้อย่างหนึ่ง เช่นตัวอย่างของ “ฟ้า” ที่บอกเล่าถึงการ ช่วยเหลือจากเพื่อนในวันที่ยากที่สุดวันหนึ่งของชีวิต ที่ไม่มีแม่แต่เงินทำศพพอ บอกว่า

ในวันที่เราไม่มีเงินเลย ไม่มีเงินแม่แต่จะซื้อใจให้พ่อ ผ่านมาได้เพราะเพื่อนมาช่วย เขาช่วยทุกอย่าง แม้กระทั่งซื้อดอกไม้มาใส่แจกันในงานศพ ไม่มีเขาเราก็ไม่รู้จะผ่าน มาได้ยังไง ต้องขอบคุณเพื่อนคนนั้นจริงๆ ถ้าลำพังตัวเอง ไม่สามารถจะผ่านได้ขนาด นี้ เป็นเพื่อนรุ่นน้องที่ช่วยกันมาตลอด

สำหรับ “ปิ่น” การที่มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากคนรู้จัก ทั้งที่ ไม่ได้เป็นญาติพี่น้องกันเลย เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ต่อชีวิตออกไปได้ และเป็นหนึ่งในกำลังใจที่มีส่วน

ผลักดันให้ปีนต้องลุกขึ้นมาสู้เพื่อพิสูจน์ตัวเองให้สมกับที่ได้รับโอกาสที่ดีจากคนอื่นที่หยิบยื่นความเมตตาและความไว้วางใจให้ ดังที่ “ปีน” เล่าว่า

เมื่อเกือบสิบปีแล้ว พี่คนหนึ่งช่วยเราโดยที่ไม่เอาเงินคืนเลย เป็นเงินสองหมื่นห้าพันบาท... เขาบอกว่า ไม่คืนก็ไม่เป็นไร มีเมื่อไหร่ค่อยเอามาให้ เราจะไม่มีลืมเลย... แล้วเราก็เลยต้องลุกขึ้นมาทำงานและสู้จริงๆ เพราะเขาคิดว่าพี่เป็นคนสู้แน่แหละ เขาเห็นเราทำจริงๆ เขาถึงได้มาช่วย เรามีคนรอบข้างที่ดี ไม่ใช่แค่ช่วย แต่เป็นทุกอย่าง เป็นพี่เป็นน้อง ให้โอกาส เราก็ต้องให้โอกาสตัวเอง ถ้าเราไม่รักดี มันก็ไม่ใช่เราแล้ว และวันหน้าถ้าเรามีต้องเอาคืนให้เขา

การยื่นมือเข้ามาช่วยของญาติพี่น้อง คนรู้จัก ในบางช่วงเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา คลายความตึงเครียดให้ชีวิตแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมาก การช่วยเหลือจากคนอื่นไม่ได้เกินขึ้นได้ง่ายๆ หรือให้อย่างไม่มีที่มาที่ไป นอกเหนือจากการดูแลของครอบครัวคนใกล้ชิดที่ไม่ทอดทิ้งกันแล้ว สิ่งสำคัญยังมาจากการทำงานหนัก การตั้งใจมุ่งมั่นของแม่เลี้ยงเดี่ยว แต่ละคนเองที่พยายามจะช่วยตัวเองอย่างถึงที่สุด เป็นเหมือนการพิสูจน์ตัวเองจนคนอื่น ๆ ได้เห็นความตั้งใจจริงนี้จึงยินดีที่จะเข้ามาช่วยแบ่งเบา การเข้าถึงโอกาสที่จะได้รับการสนับสนุนทางการเงินส่วนหนึ่งจึงมาจากการกระทำของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนเองด้วย

นอกจากการเข้าถึงการสนับสนุนทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจดังที่กล่าวแล้ว ยังมี การเกื้อกูลกันในทางสังคม ที่ครอบคลุมถึงการช่วยเหลือดูแลชีวิตในด้านต่างๆ ของแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น การช่วยดูแลลูก การช่วยหางานทำ หาแหล่งรายได้พิเศษ การได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการลูก ฯลฯ ส่วนใหญ่จะมาจากคนในครอบครัว เครือญาติ เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในชุมชนที่ใกล้ชิด เจ้าหน้าที่จากมูลนิธิ องค์กร รวมทั้งแหล่งช่วยเหลืออื่นในสังคม ที่ยื่นมือเข้ามาช่วย ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยช่วยค้ำจุนชีวิตแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนให้สามารถประคับประคองชีวิตตัวเองและครอบครัวให้ก้าวผ่านความยากลำบากแต่ละช่วงชีวิตได้

2.5.3 การมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงความรู้และข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่าครึ่งหนึ่งยังพบว่า การพยายามแสวงหาเพื่อเข้าถึงความรู้และข้อมูลที่สำคัญจำเป็นเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนที่ช่วยเสริมพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว ในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความเข้มแข็งและตื่นตัวในการพัฒนาตนเองจะพยายามแสวงหาและนำไปให้ตัวเองได้เข้าถึงการสนับสนุนเหล่านั้นในรูปแบบต่างๆ เช่น

การหาวิชาชีพอิตติตัว การเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง เรียนรู้จากหนังสือที่ให้แก่คิด การเปิดรับความรู้ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ การเข้าฝึกอบรมต่างๆ

จากคำพูดของ “ปิ่น” ที่เล่าถึงความฝันตั้งแต่เด็กที่อยากเรียนเสริมสวยแต่ไม่ได้เรียน จนเมื่อวันหนึ่งมีโอกาสก็ได้ไปเรียนหลายวิชาชีพอิตติตัว และในวันที่ต้องเป็นแม่คนเดียว ความรู้เหล่านี้ได้เข้ามาช่วยเหลือยิ่งชีพให้อยู่รอดได้ และยังคงถ่ายทอดความคิดนี้ไปสู่ลูกให้เห็นคุณค่าของการศึกษา ที่บอกว่า

จบป.6 แล้วไม่ได้เรียนต่อ อยากเรียนเสริมสวยตั้งแต่วัยรุ่นแล้ว ตอนนั้นไม่มีเงินก็ไม่ได้เรียน... พอถูกเข้าอนุบาลแล้ว เขาเวลาวางไปเรียน เรียนทำผม เรียนตัดเย็บเสื้อผ้า เรียนนวดวัดโพธิ์ คือวิชาชีพอิตติตัว คนไม่มีปริญญาควรมีวิชาชีพอิตติตัว พี่คิดเช่นนี้ มันก็ทำได้จริงๆ ถึงไม่ได้เรียน พี่ก็อ่านหนังสือ อ่านแล้วก็เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน นำความรู้จากคนอื่นที่เขาทำได้ เอามาทำ ไม่มีทางที่พี่จะบอกให้ลูกหยุดเรียน มันเพิ่มมูลค่าของตัวเอง...

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนที่ไม่ได้มีโอกาสเรียนหนังสือสูง การอ่านหนังสือและค้นหาแง่คิดที่ดีจากหนังสือ เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถเปิดรับความรู้และมุมมองใหม่ๆ บางความรู้ที่นำมาปฏิบัติได้จริง ยังสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เห็นได้จากคำพูดของ “ตรี” ที่บอกว่า

พี่ชอบอ่านหนังสือ ชอบหาคติประจำใจ หนังสือชื่อ “ชีวิตที่เหนื่อยนัก พักซะบ้างดีไหม” ชีวิตที่เหนื่อย เป็นหนูที่ติดงจกรนานเกินไปแล้ว ควรจะหลุดได้แล้ว มันก็เอามาจากตรงนั้น คำจากหนังสือที่พี่ไม่เคยลืม “การเปลี่ยนแปลงคือพรที่ซ่อนรูป” การเปลี่ยนแปลงครั้งนั้นมันเป็นพรอันประเสริฐ มันมีสิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ นำพาให้เราไปสู่จุดที่ดี พี่อ่านซ้ำๆ เราได้ไปเข้าคอร์ส เตรียมตัวตายด้วย มันเปิดเลย สว่าง เหมือนเราเปลี่ยนความคิด มุมมองอะไรบางอย่างขึ้นมา

นอกจากการเรียนรู้วิชาชีพให้มีความรู้ติดตัว การค้นหาข้อคิดดีๆ จากการอ่านหนังสือ แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนยังแสวงหาความรู้จากการอบรมและจากแหล่งข้อมูลใกล้ตัวที่เข้าถึงได้เพื่อนำมาพัฒนาตัวเอง เช่น เข้าประชุมผู้ปกครองที่มีนักจิตวิทยาให้ความรู้ เข้าฟังพระเทศน์สอนในกิจกรรมที่โรงเรียน เข้าอบรมที่มีการจัดขึ้นในองค์กร หรือบางคนมีโอกาสรับประสบการณ์ใหม่จากการสนับสนุนของหน่วยงานที่ช่วยฟื้นฟูศักยภาพผู้หญิงโดยตรง เช่น “พีช”

ที่เล่าถึงโอกาสที่ได้เข้าอบรมที่บ้านดินทำให้ได้พัฒนาศักยภาพชีวิตด้านในตามความสนใจ ซึ่งเป็นโอกาสที่ “พีช” ตั้งใจคว้าไว้ และเธอสามารถนำทักษะหลายอย่างมาใช้ในครอบครัวและชีวิตประจำวัน ที่บอกว่า

การอบรมที่บ้านดินมีประโยชน์กับพี่มาก นำมาใช้ที่บ้านได้เลยนะ ทำให้เข้าใจลูกมากขึ้น ถึงลูกจะปรี๊ดใส่เราขนาดไหน แต่เราก็นิ่ง เราย่นาเทคนิคที่อาจารย์สอนมาใช้ ความนิ่ง ความสงบ เป็นผู้ฟังที่ดี คือฟังเขาให้มากๆ แล้วเราจะรู้ว่าเขาต้องการอะไร และประสบการณ์ที่ผ่านมาเอามานั่งทบทวน มาปะติดปะต่อ มาปรับให้เข้ากับตัวเราให้อยู่กับคนที่เรารักได้นานที่สุด... เราเปิดรับ เพราะใจชอบ คิดว่าสิ่งนี้มีค่าที่สุด มันไม่ใช่ใครจะได้ไปง่ายๆ งบประมาณที่ได้มา เราต้องใช้ให้มีคุณค่ามากที่สุด เพราะมันสามารถที่จะระดับประคองเราให้ไปตลอดรอดฝั่งได้

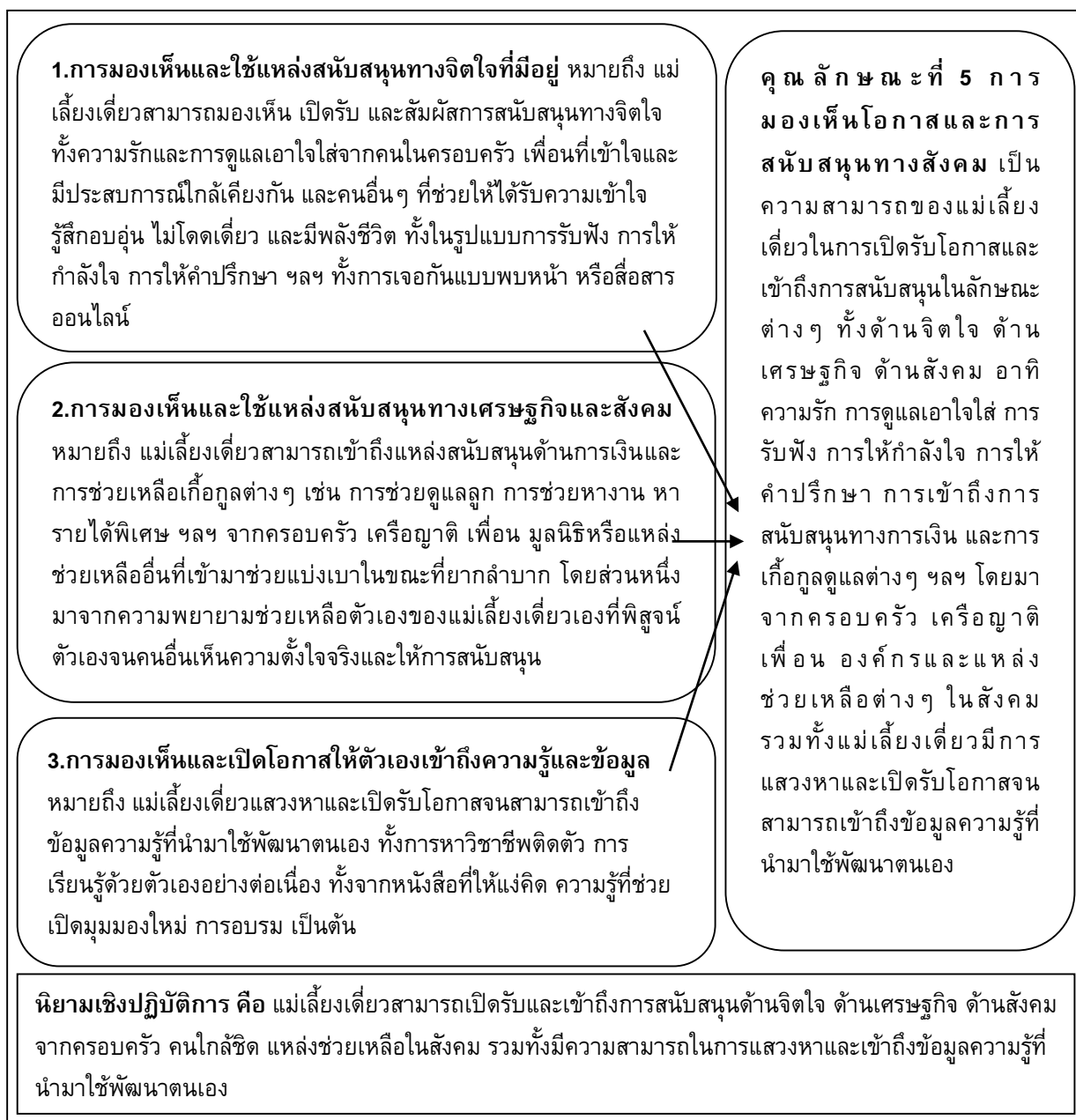
สำหรับ “ริน” สาวโรงงานที่ได้มาทำงานแม่บ้านจนขยับมาเป็นพนักงานธุรการ การได้ก้าวเข้าสู่สังคมใหม่ที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ด้วยบรรยากาศการทำงานในองค์กรที่มีการประชุม การอบรมบ่อยๆ และเปิดโอกาสสำหรับการเรียนรู้ รินจึงเปิดตัวเองที่จะซึมซับ เก็บเกี่ยว เรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัว แล้วนำมาปรับใช้กับการแก้ปัญหาตนเอง และสร้างมุมมองใหม่ให้ตัวเองได้อย่างน่าชื่นชม ที่บอกว่า

จากเวลาเราเข้าประชุม เข้าอบรม เราได้ฟังความคิดคนอื่น มีอาจารย์มาสอน โน่นนี่ เราได้คิดได้สะท้อน พอเวลาเรามีปัญหา เราก็มานั่งมองตัวเอง เขียนปัญหามานั่งคิด นั่งจด นั่งเขียน สิ่งที่เราไม่เคยอยากทำก็มานั่งทำ เราก็มานั่งแก้ปัญหาของเราทีละข้อ ก็ตอบโจทย์เราได้นะ เพราะทำงานที่นี้ด้วย ที่เราเปลี่ยนตัวเอง มองมุมบวก รู้สึกว่าอยู่ตรงนี้ เราเห็นอะไรหลายอย่าง ทำให้เราปรับตัวเราเองอยู่ไปนานๆ ทำให้ซึมซับ ถ้าอยู่โรงงานคงไม่ได้คิดแบบนี้

ความรู้และข้อมูลที่สำคัญจำเป็นในรูปแบบต่างๆ สามารถนำมาใช้ประโยชน์และสร้างคุณค่าให้ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้มาก และในแนวคิดของการเสริมพลังอำนาจ การสามารถเข้าถึงความรู้นับเป็นพลังอำนาจที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเปิดพื้นที่หรือขยายโอกาสของผู้หญิงให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวดังกล่าวมา สามารถอธิบายเรื่องการเมืองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคมได้ว่า เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเปิดรับโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนในลักษณะต่างๆ ทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม อาทิ

ความรัก การดูแลเอาใจใส่ การรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การเข้าถึงการสนับสนุนทางการเงิน และการแก้ปัญหาคูณต่างๆ ฯลฯ โดยมาจากครอบครัว เครือญาติ เพื่อน องค์กรและแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ในสังคม รวมทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง และสามารถสรุปองค์ประกอบคุณลักษณะย่อยของการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคมได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 11 สรุปกรอบความคิดของ “การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม”

3. สรุปผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 12 คน ตามที่นำเสนอแล้วใน ส่วนความหมายของพลังอำนาจภายในและคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน สามารถสรุปข้อเสนอเชิงทฤษฎีเบื้องต้น ในเรื่องความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย เพื่อนำไปใช้สร้างเครื่องมือการวิจัย คือ กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว สำหรับบทต่อไป โดยสรุปได้ดังนี้

ตาราง 4 สรุปผลการวิเคราะห์ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

สรุปความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
<p>เป็นความสามารถที่อยู่ภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในการกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระ ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือบุคคลอื่น มีความมุ่งมั่นอย่างสูงเพื่อรับผิดชอบพึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัว พยายามเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบาก ผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง มุมมองด้านบวก ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม</p>	
คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
1 การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง	
<p>นิยามศัพท์ การรับรู้และเชื่อถึงความสามารถตนเองในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้ พึ่งพาตนเองได้ ผ่านอุปสรรคได้ โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือพบปัญหาแล้วสามารถจัดการได้มาก่อน หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันที่ฝ่าฟันปัญหาได้ เช่น แบบอย่างของแม่ที่เป็นผู้นำครอบครัว แบบอย่างแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือการได้รับการยกย่องชื่นชมและยอมรับจากคนอื่นในสถานะของแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งมาจากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว</p>	<p>องค์ประกอบย่อย</p> <p>1.1 การผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้</p> <p>1.2 การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่</p> <p>1.3 การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว</p> <p>1.4 การเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว</p>
<p>นิยามเชิงปฏิบัติการ คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเองในการจัดการปัญหา จากการผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้ การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่หรือแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคม การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว และการเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

สรุปความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
2 การยอมรับและตระหนักในตนเอง	
<p>นิยามศัพท์ การยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง ทั้งการยอมรับการเป็นแม่คนเดียว การยอมรับว่าลูกไม่มีพ่อ การยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่าง เพื่อหาเลี้ยงครอบครัวโดยไม่รู้ลี้ภัย มีความพอใจในชีวิต มีความสุขในแบบของตัวเอง มีการคิดพึ่งพาตนเองก่อนคิดพึ่งคนอื่น และเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง</p>	<p>องค์ประกอบย่อย</p> <p>2.1 การยอมรับตนเอง</p> <p>2.2 การคิดพึ่งตนเองให้ได้</p> <p>2.3 การเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีตนเอง</p>
<p>นิยามเชิงปฏิบัติการ คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถยอมรับตนเอง คิดพึ่งตนเองให้ได้ และเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง</p>	
คุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน	
3 มุมมองด้านบวก	
<p>นิยามศัพท์ คือมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ในชีวิต มองเห็นแง่บวกที่ดี มีความหวัง และมองด้านบวก เช่น เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก มองเห็นความโชคดีท่ามกลางความลำบาก มองลูกเป็นของขวัญ สิ่งเติมเต็ม เป็นต้น ซึ่งเป็นมุมมองที่ช่วยสร้างพลังให้ตัวเอง สร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต รวมทั้งมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยยอมรับทั้งความทุกข์และความสุข ความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยความเข้าใจ</p>	<p>องค์ประกอบย่อย</p> <p>3.1 การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>3.2 การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต</p> <p>3.3 ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต</p>
<p>นิยามเชิงปฏิบัติการ คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มองเห็นแง่บวกที่ดีที่สร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต และมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต</p>	
4 การกำหนดชีวิตตัวเอง	
<p>นิยามศัพท์ เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกและกระทำสิ่งใดด้วยตัวเองอย่างอิสระ จากความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตตามการประเมินของตนเอง ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือคนอื่นมากำหนด พร้อมยอมรับผลจากการเลือก สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ด้วยตัวเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจ หุ่นเทแรงกายแรงใจในการกระทำอย่างเต็มที่เพื่อไปสู่เป้าหมาย พร้อมจะฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ มีความสามารถในการจัดการปัญหา และมีวินัยอย่างสูง มีเป้าหมายให้ครอบครัวมีความมั่นคงและมีอนาคตที่ดี โดยมีลูกเป็นแรงผลักดันสำคัญ</p>	<p>องค์ประกอบย่อย</p> <p>4.1 การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและยอมรับผลจากการเลือก</p> <p>4.2 กำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง</p> <p>4.3 ความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้</p> <p>4.4 ความสามารถในการจัดการปัญหา</p>
<p>นิยามเชิงปฏิบัติการ คือแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกและกระทำสิ่งใดด้วยตัวเองอย่างอิสระ กำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง มีความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ และสามารถจัดการปัญหาเพื่อไปสู่เป้าหมาย</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

สรุปความหมายและคุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
5 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม	
<p>นิยามศัพท์ เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเปิดรับโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนในลักษณะต่างๆ ทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม อาทิ ความรัก การดูแลเอาใจใส่ การรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การเข้าถึงการสนับสนุนทางการเงิน และการแก้ปัญหาคูแ่ต่าง ๆ ฯลฯ โดยมาจากครอบครัว เครือญาติ เพื่อน องค์กรและแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ในสังคม รวมทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง</p>	<p>องค์ประกอบย่อย</p> <p>5.1 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่มีอยู่</p> <p>5.2 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม</p> <p>5.3 การมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงข้อมูลความรู้</p>
<p>นิยามเชิงปฏิบัติการ คือ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม จากครอบครัว คนใกล้ชิด แหล่งช่วยเหลือในสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง</p>	

บทที่ 5
การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว
ในสังคมไทย

ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อ 2 คือการสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ผู้วิจัยจึงมีการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยนำข้อเสนอเชิงทฤษฎีเรื่องพลังอำนาจภายในที่เป็นผลจากการวิจัยในส่วนที่ 1 มาเป็นกรอบแนวคิด ร่วมกับการบูรณาการเทคนิคจาก 8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ดังแผนภาพ 12





ภาพประกอบ 12 การพัฒนารูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ออกแบบโดยบูรณาการ 8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาได้แก่ (1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ (3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (4) ทฤษฎี

การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ (5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (7) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และ (8) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมกรู้คิด ซึ่งเป็นการนำเทคนิคที่สำคัญของแต่ละทฤษฎีมาใช้ เพื่อให้สอดคล้องและเฉพาะเจาะจงกับการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คุณลักษณะ คือ (1) การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง (2) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (3) การมีมุมมองด้านบวก (4) การกำหนดชีวิตตัวเอง (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ได้ออกแบบและมีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปปรับใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น มีจำนวน 7 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 45 – 90 นาที ต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ หรือตามระยะเวลาที่สะดวกในการนัดหมาย โปรแกรมการให้คำปรึกษามีการปรับให้เหมาะสมเฉพาะเจาะจงกับสภาพปัญหาและความต้องการของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน แม้ในการพัฒนาคุณลักษณะเดียวกัน แต่ด้วยสภาพปัญหาที่ต่างกัน ในบางคนยังมีการใช้เทคนิควิธีที่แตกต่างไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีการวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน ตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกันและระหว่างกระบวนการ ซึ่งบางคนมีการพัฒนาเฉพาะบางคุณลักษณะ ขณะที่บางคนพัฒนาทั้ง 5 คุณลักษณะ โดยยึดตามการวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ความต้องการ และเป้าหมายของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนเป็นสำคัญ

ในการดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว มีการเก็บข้อมูลทั้งระหว่างกระบวนการและหลังกระบวนการ เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมกระบวนการ ว่าสามารถช่วยเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้หรือไม่ อย่างไร โดยใช้การเก็บข้อมูลหลายรูปแบบ ทั้งการสังเกต การวิเคราะห์คำพูด การให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปการเรียนรู้โดยการเขียนใบงาน และการสัมภาษณ์หลังกระบวนการให้คำปรึกษา

ในบทนี้ จึงเป็นการนำเสนอผลการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่วิเคราะห์การจัดกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คน คือ แค็ก ทราย ริน น้ำ และปอง (นามสมมุติ) โดยนำเสนอประวัติชีวิตโดยย่อของแต่ละคน การวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน กระบวนการให้คำปรึกษาและผลการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน พร้อมทั้งสรุปกระบวนการและเทคนิคทฤษฎีที่ใช้ตามที่ได้ดำเนินการจริงในภาพรวมของทั้ง 5 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 1 เค้ก แม่ผู้พยายามเดินฝ่าความมืดสู่แสงสว่าง

เค้กเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยววัย 33 ปี พี่นเพเป็นคนจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในวัยเด็กเค้กอยู่กับแม่แท้ๆ และพ่อเลี้ยง บ่อยครั้งแม่ไปทำงานรับจ้างต่างจังหวัดส่งเงินกลับมาให้ เค้กถูกพ่อเลี้ยงทุบตีทุกครั้งที่มา จนต้องหนีไปหลบอยู่บ้านญาติใกล้เคียงเป็นประจำ ความทรงจำวัยเด็กของเค้กไม่เคยสัมผัสถึงความรัก ความอบอุ่น แต่เป็นความรู้สึกหวาดกลัวและโดดเดี่ยว หลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แม่ส่งให้เค้กไปทำงานที่ร้านอาหารและขายบริการที่พัทยา ทำให้ชีวิตวัยเด็กและวัยรุ่นของเค้กจบลง

เค้กผ่านการมีชีวิตครอบครัวมาหลายครั้ง ครั้งแรกกับสามีคนไทยที่เลิกกันไปโดยมีบุตรชาย 1 คนอยู่กับพ่อ ครั้งที่สองกับสามีชาวต่างชาติที่ภูเก็ตรักมีบุตรอีก 1 คน สามีค่อนข้างเจ้าชู้แต่ดูแลลูกค่อนข้างดีและมีฐานะมั่นคง แต่ที่สุดก็ต้องจบด้วยการหย่า เนื่องจากมีความขัดแย้งกับแม่ของเค้กที่ติดการพนันและมักจะมาขอเงินจากเค้กครั้งละมากๆ จนเมื่อไม่ได้เงินตามต้องการจึงแอบนำบ้านของสามีฝรั่งที่มอบให้เค้กไปขาย ทำให้เป็นจุดแตกหักของครอบครัวอีกครั้ง หลังจากหย่า บุตรชายคนที่ 2 อยู่กับสามีชาวต่างชาติ โดยสามียังจ่ายค่าเลี้ยงดูให้ทุกเดือนแต่เค้กให้โอนตรงให้แม่ทั้งหมด

เค้กเริ่มทำงานใหม่ที่สถานเริงรมย์แห่งหนึ่งจนมีความสัมพันธ์กับผู้ชายคนไทยที่ทำงานขายบริการ เมื่อเค้กตั้งครรภ์ ผู้ชายขอให้เอาเด็กออก แต่เค้กตัดสินใจเก็บเด็กไว้ เค้กเคยคิดกินยาฆ่าตัวตาย แต่ก็ล้มเลิกความคิดไป ทนทำงานอุ้มท้องจน 8 เดือน โดยไม่ได้บอกใคร หลังคลอดแล้วและได้ที่พักพิงที่สถานสงเคราะห์ จึงบอกความจริงกับที่บ้านเพราะคาดหวังว่าบ้านของแม่จะเป็นแหล่งพักพิงสำหรับเธอในยามนี้ได้ แต่แม่ปฏิเสธที่จะรับหลานที่ไม่มีพ่อเพราะอายคน บอกให้เค้กกลับมาคนเดียว และเตรียมแต่งงานกับสามีชาวต่างชาติคนใหม่ที่น้ำสาวจะหาให้ เค้กเสียใจและท้อใจมาก รู้สึกไม่มีทางไป ต้องอยู่เหมือนคนไร้ญาติ และไม่สามารถบอกคนอื่นๆ ในเรื่องที่เกิดขึ้น เค้กจึงใช้ชีวิตอยู่กับลูกสาววัย 6 เดือน ในสถานสงเคราะห์เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเริ่มต้นชีวิตบทใหม่อีกครั้ง

การวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

เค้กผ่านการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมาหลายครั้ง โดยเฉพาะวิกฤตครั้งล่าสุด การที่เค้กสามารถผ่านวิกฤตแต่ละช่วง จนมาถึงปัญหาในช่วงที่ตั้งครรภ์คนเดียวได้ แสดงถึงความสามารถในการจัดการปัญหา คิดหาทางออกให้กับตัวเองจนอยู่รอดมาได้ แต่เค้กยังไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงของตัวเองในปัจจุบันได้ ยังรู้สึกอาย ไม่อยากให้คนอื่นมารู้เรื่องราวของตัวเอง ดังที่เค้กเคยเล่าครั้งแรกว่า “จากคนที่เคยมีเงิน มีกินมีใช้ มีบ้านอยู่ ต้องกลับมาพักบ้านสงเคราะห์ ไม่มีเงิน นี่ตัวเราหรอเนี่ย รู้สึกว่านี่ไม่ใช่ตัวเอง...เวลาจะออกไปข้างนอกก็ไม่อยากออกไป อาย กลัว

คนเขารู้ว่าเรามาพักอยู่ที่นี่” เด็กจึงยังมองไม่ค่อยเห็นแง่มุมด้านบวกหรือแง่มุมที่มีความหมายและสร้างพลังสำหรับตัวเองในสถานการณ์นี้ได้มากนัก

แม้เด็กจะค่อยๆ เริ่มวางแผนชีวิตสำหรับตัวเองต่อไป แต่ยังไม่สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจน ดังที่เด็กบอกว่า “ยังคิดไม่ออก ยังไม่พร้อม ต้องรอทำงาน ตอนแรกคิดว่าจะทำงานศูนย์ที่นี่ แต่งานที่เขาให้เราก็ก่อนหน้า ทำไม่ได้นาน ทำเราจะยิ่งหงุดหงิด และยังไม่รู้จะไปอยู่ที่ไหน แต่กลับบ้านไม่ได้แน่” และเมื่อครอบครัวที่น่าจะเป็นแหล่งสนับสนุนสำคัญกลับปฏิเสธที่จะให้กลับไป ยิ่งจำเป็นที่เด็กต้องมองเห็นและเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ เข้ามาช่วย รวมทั้งการเข้าถึงศักยภาพ ต้นทุนภายในตัวเองที่จะสามารถนำทางและกำหนดตัวเองต่อไปได้

นอกจากนี้ เด็กยังเผชิญกับภาวะอารมณ์ของตัวเองที่หงุดหงิดฉุนเฉียวและโกรธ จากการคิดกังวล ความเครียดสะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนที่อยู่ด้วยโดยเฉพาะลูก และกลายเป็นปัญหาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ ซึ่งในด้านหนึ่งมาจากปัญหาด้านการคิดด้วย เช่น ที่เด็กเล่าถึงภาวะที่หงุดหงิดบ่อยครั้ง “บางที่เราเหนื่อยมาก เราต้องไปลงที่ลูก บางที่เราไม่ไหวแล้ว เขาร้องแง่ง เราหงุดหงิด ฟาดเลย... มาเจอเจ้าหน้าที่เขาหน้าบึ้ง เขาไม่ยิ้ม ไม่แย้ม เรายิ่งเครียดไปใหญ่เลย เราก็คิด...เขาโกรธอะไรเราก็อะ เราทำอะไรผิดหรือ”

ผู้วิจัยจึงเห็นว่า มี 5 คุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา คือ (1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง เพื่อให้เด็กสามารถยอมรับความจริงของตัวเองในปัจจุบันให้ได้ (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง เพื่อให้เด็กได้นำต้นทุนจากอดีตมาเป็นพลังสำหรับอนาคต (3) การมีมุมมองเชิงบวก โดยการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกและจัดการความโกรธโดยทำงานกับความคิด ซึ่งเรื่องอารมณ์โกรธเป็นประเด็นหลักที่เด็กตั้งเป้าหมายต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง (4) การกำหนดชีวิตตนเอง ในด้านเป้าหมายชีวิต ที่เด็กต้องการชีวิตที่มีทางเลือกได้อยู่กับลูก 2 คน ซึ่งต้องมีการวางแผนชีวิตที่ชัดเจน เพื่อจะไปสู่เป้าหมายในอนาคตที่ต้องการได้ รวมทั้ง (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้เด็กสามารถมองเห็นและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากครอบครัว เพื่อเพิ่มแหล่งพลังให้เด็กสำหรับการก้าวออกสู่สังคมภายนอกอีกครั้ง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ในวันที่เจอเด็กครั้งแรก ผู้ดูแลบ้านพักขอให้ผู้วิจัยลองพูดคุยกับเด็ก เนื่องจากเด็กเป็นคนที่ไม่ค่อยพูด เก็บตัว มีความเครียดสูง ไม่ไวใจใคร ไม่มีทั้งญาติ พี่น้อง และเพื่อนสนิท เด็กเต็มไปด้วยความคิดความรู้สึกที่เก็บสะสมอยู่ ไม่ได้ระบายออก และเคยมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด บางครั้งนอนไม่หลับ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ระเบิดอารมณ์ใส่คนอื่น และระบายโดยการตีลูก ผู้ดูแลจึง

อยากให้เด็กมีโอกาสพูดคุยระบายออกกับคนที่เค้ารู้สึกไวใจได้ เมื่อผู้วิจัยได้พบเด็ก จึงให้ข้อมูลเด็กเกี่ยวกับพื้นที่รับฟังที่ปลอดภัย ไว้วางใจได้ และรักษาความลับ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสระบายออกสิ่งที่เก็บอยู่ข้างใน เค้ายินดีที่จะเข้าร่วมกระบวนการ โดยให้เหตุผลว่า “อยากจะสามารถสบายใจมากขึ้น ถ้าเก็บไว้มากๆ มันจะระเบิดออกมา”

ผู้วิจัยเริ่มจากการสัมภาษณ์แบบอัตนัยประสบการณ์วัยเด็ก โดยให้เด็กได้ทบทวนชีวิตตั้งแต่วัยเด็กว่าผ่านเรื่องราวอะไรมาบ้าง เริ่มจากการใช้คำถามปลายเปิดว่า ถ้าย้อนไปในวัยเด็ก เราจดจำภาพอะไรได้บ้าง หรือมีความทรงจำอะไรที่ชัดเจนที่จำได้ เมื่อเด็กเริ่มเล่าเรื่อง ผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาโดยการฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปใจความสำคัญ เพื่อเปิดโอกาสให้เค้าได้ระบายออกอย่างเต็มที่ เค้าเริ่มเปิดเผยชีวิตวัยเด็กที่ถูกพ่อเลี้ยงทำร้าย มีชีวิตอยู่อย่างไม่ปลอดภัย ต้องหนีไปอยู่บ้านเพื่อนบ้าน และชีวิตครอบครัวที่ต้องแตกหัก จนมาถึงความสัมพันธ์ครั้งล่าสุดที่ฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ ให้ทำแท้ง แต่เค้าตัดสินใจเก็บเด็กไว้ ผู้วิจัยใช้การสะท้อนสิ่งที่เค้าเล่า เพื่อช่วยให้เค้าได้รับความเข้าใจและเกิดความกระจ่างในตัวเอง เช่น เค้าห่วงลูกสาวคนนี้นัก และก็นึกถึงลูกชายสองคนมาก แต่อย่างน้อยตอนนี้ก็สบายใจว่าลูกชายมีพ่อที่ช่วยดูแลเขาอย่างดี เป็นต้น

ผู้วิจัยยังใช้การสังเกตและสะท้อนจุดแข็ง เพื่อเสริมพลังให้เค้าเห็นแง่มุมที่ดี พลังด้านบวกในตัวเอง เช่น เมื่อเค้าเล่าถึงการตัดสินใจของตัวเองที่จะรักษาชีวิตลูกไว้ ทั้งที่พ่อของเด็กไม่รับผิดชอบ และให้ไปทำแท้ง ผู้วิจัยสะท้อนว่า เค้าเป็นแม่ที่เข้มแข็งและกล้าหาญมาก ที่ตัดสินใจเลือกว่าจะให้ลูกได้อยู่ต่อไป ทั้งที่เราถูกปฏิเสธ ไม่มีเงิน ไม่มีใครอยู่ข้างๆ เลย ยังมองไม่เห็นทาง แต่เรากล้าหาญที่จะเลือกทำอย่างนี้ หรือ เมื่อเค้าเล่าถึงความรู้สึกต่อลูก ความตั้งใจที่จะดูแลลูกให้ดี เพราะลูกเป็นผู้หญิง ผู้วิจัยสะท้อนว่า เค้าเป็นแม่ที่รักลูกมาก เป็นห่วงลูกมาก หรือ เมื่อเค้าเล่าถึงการทำงานส่งเงินให้แม่มาโดยตลอด แม้แต่เงินค่าเลี้ยงดูจากสามีคนที่ 2 ก็ให้แม่ทั้งหมด และช่วยเหลือคนในครอบครัว โดยสะท้อนว่า เค้าเป็นคนที่มีความตั้งใจดี คิดถึงคนอื่นก่อนตัวเอง และมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวมาก เป็นต้น

เมื่อผู้วิจัยได้ฟังอย่างใส่ใจ มีการแสดงความเข้าใจด้วยภาษาท่าทาง ทำให้เค้าสามารถเล่าเรื่องที่อัดอั้นอยู่ออกมาได้อย่างพร่างพรูลื่นไหล และลึกลงไปมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลถึงกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว เค้าสนใจเข้าร่วมกระบวนการต่อเนื่อง ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกเค้าที่ได้พูดคุยครั้งแรก เค้าบอกว่า รู้สึกโล่ง สบายใจมากขึ้น ได้ระบายออกเพราะไม่ค่อยได้มีโอกาสพูดคุยกับใคร ได้ระบายออกไปประมาณร้อยละ 20 ได้มีโอกาสร้องไห้เมื่อ

พูดถึงสิ่งที่สะเทือนใจ ซึ่งตามปกติจะไม่ร้องไห้ให้ใครเห็น และเค้ก็เริ่มมีรอยยิ้มให้เห็นจากที่สีหน้า ตึงเครียดมากในตอนแรก

ก่อนจากกันผู้วิจัยขอให้เค้ตั้งเป้าหมายว่าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่องอะไรหรือ ต้องการจะทำอะไร เค้ตั้งใจว่าจะไปสังเกตตัวเองเวลาที่มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว และ แสดงออกกับคนอื่น โดยเฉพาะที่ลงมือตีลูก ผู้วิจัยจึงขอให้เค้ลองบันทึกในแต่ละวัน ว่ามี พฤติกรรมกี่ครั้ง มีสาเหตุจากอะไร เพื่อจะสามารถมีสติ เท่าทันตนเองมากขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ และสร้างการตระหนักในตนเอง

ต่อเนื่องจากครั้งแรกที่เค้ตั้งเป้าหมาย เรื่อง การควบคุมอารมณ์ ในวันนี้ เค้มาด้วย สีหน้าที่ตึงเครียด เค้เริ่มเล่าถึงสถานการณ์ที่กำลังโกรธและหงุดหงิดมาก มีการกระทบกระทั่งกับ คนในบ้านพัก และเค้ระบายออกโดยตีลูกอย่างแรง เนื่องจากเค้อยู่ในภาวะอารมณ์ที่คุกรุ่น ผู้วิจัยจึงเริ่มโดยการฟังอย่างตั้งใจ มุ่งเน้นความใส่ใจอยู่ที่อารมณ์ความรู้สึกของเค้ ช่วยให้เค้ ระบายออกในสิ่งที่อัดอั้นอยู่ มีการสะท้อนความรู้สึก ถามถึงความรู้สึกจากสิ่งที่เกิดขึ้นและจากสิ่งที่ เค้ได้ทำ การสรุปความ จนเมื่อเค้บอกว่าตัวเองมีความคิดมากมายในหัวที่ทำให้นอนไม่หลับ และต้องกินยา ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิด โดยขอให้เค้บอกว่า มีความคิดอะไรบ้างที่รบกวนอยู่ ตอนนี้อยู่แต่เค้บอกว่า “ไม่สามารถบอกได้เลย คิดไม่ออก เพราะตอนนี้มันคือไปหมด”

ผู้วิจัยใช้การอุปมาอุปไมย โดยให้เค้อุปมาว่าความคิดของตัวเองที่มากมายนั้น มี รูปร่างเหมือนกับอะไร ขนาดเท่าไร เค้บอกว่า “เหมือนโถงมังกรขนาดใหญ่ หนักมาก มีน้ำเต็ม” จากนั้นผู้วิจัยใช้บัตรคำความรู้สึกเข้ามาช่วยเค้ให้เข้าถึงความรู้สึกของตัวเอง โดยให้เลือกจาก จากเรื่องราวที่สับสนคิดวนอยู่ในหัวมากมายนั้นมีความรู้สึกอะไรอยู่บ้าง ให้เค้พิจารณาที่ละความรู้สึก และเลือกความรู้สึกที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เค้เลือกออกมา 6-7 ความรู้สึก แต่ละความรู้สึกนั้น เป็นร่องรอยที่จะติดตามไปถึงความคิดที่สับสนอยู่ในหัวของเค้ได้ เช่นที่เค้บอกว่า “ตั้งแต่เริ่มมี น้อง ความรู้สึกต่าง ๆ ก็เริ่มทยอยเข้ามา อย่างความรู้สึก “เหนื่อย” “ท้อ” นี้ก็เหมือนกัน เหมือนใน โลกนี้มีเราแค่คนเดียว เราคิดว่าไม่มีใครช่วยเหลือเราได้เลย

ผู้วิจัยชวนให้เค้เล่าถึงแต่ละความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร แต่ละ ความรู้สึกเป็นเรื่องอะไร และคุยไปในแต่ละความรู้สึกนั้น ซึ่งสรุปได้ 5 เรื่องหลัก คือ (1) ความรู้สึก เหนื่อย ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ที่ตั้งครรภ์และต้องดูแลตัวเองคนเดียว จนกระทั่งตอนนี้ (2) ความรู้สึกท้อ จากที่ครอบครัวปฏิเสธให้กลับบ้าน (3) ความรู้สึกโกรธพ่อของลูกที่ไม่ช่วยเหลือไม่รับผิดชอบ (4) ความรู้สึกอึดอัด และหงุดหงิด จากที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นจนไม่มีเวลาพักผ่อน (5)

ความรู้สึกกลุ่มและเครียด จากที่ผู้ที่อยู่ร่วมกันในบ้านใช้คำพูดที่กระทบความรู้สึก และรู้สึกถูกรบกวนทำให้ต้องเป็นคนผิดหรือต้องยอม

เมื่อเค้กได้เล่าถึงสิ่งอัดอั้นอยู่ออกไปพอสมควรแล้ว ผู้วิจัยยังให้เค้กจัดลำดับความสำคัญ ว่าเรื่องไหนรบกวนจิตใจมากที่สุดในตอนนี้ และถามถึงการจัดการดูแลสิ่งที่รบกวนในแต่ละเรื่อง รวมทั้งใช้บัตรคำที่ช่วยให้เค้กสำรวจความต้องการลึกๆ ของตัวเองในแต่ละเรื่อง ซึ่งทำให้เค้กเกิดความกระจ่างชัดในตนเองและตระหนักถึงความต้องการของตนเองมากขึ้น เช่นที่เค้กบอกว่า “ก็มียังท้ออยู่ว่าเราจะเอาอย่างไรดี ถ้าเราไม่มีทางออก เราจะไปยังไง คือ เราไม่ต้องดูแลเรา แต่ขอ “ความเข้าใจ” ในเรื่องของเรานะ อย่างน้อยอยากให้เรา “ยอมรับ” เราได้สักนิดหนึ่งเรื่องลูก” เมื่อเค้กได้เล่าเรื่องราวพร้อมกับได้สัมผัสความรู้สึกความต้องการของตัวเองทำให้ค่อยๆ คลื่นคลายอารมณ์ที่ตึงเครียดลง และได้เริ่มเปิดเผยตัวเองมากขึ้นอีก โดยเล่าถึงเรื่องที่กำลังกังวลใจอีกเรื่องที่ว่า เพิ่งรู้ว่าลูกชายที่ติดยาเสพติด ออกจากโรงเรียน และหายไปจากบ้าน ซึ่งเป็นเรื่องที่เค้กบอกว่ายังไม่เคยเล่าให้ใครฟัง

สุดท้ายก่อนจากกัน ผู้วิจัยดึงเค้กกลับมาที่การตระหนักถึงความต้องการของตัวเอง เพื่อมองเห็นเป้าหมายที่ต้องการมุ่งไปของตัวเองให้ชัดเจน โดยใช้บัตรคำความต้องการเข้ามาช่วยให้เค้กเลือกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 เรื่อง ซึ่งเค้กเลือกคำว่า “การมีทางเลือกในชีวิต” โดยอธิบายว่า “ต้องการทางเลือก เลือกชีวิตที่ได้อยู่กับลูก 2 คน” ซึ่งแสดงออกถึงความสามารถในการตัดสินใจอย่างอิสระที่เลือกจะอยู่กับลูก ไม่ฝากลูกไว้ แม้ว่าทางครอบครัวเดิมจะไม่ยอมรับลูกแต่เค้กก็ตัดสินใจที่จะไม่ทิ้งลูก

ตอนนี้ในชีวิตอยากมีทางเลือกสักทางหนึ่ง อยากให้ชีวิตเราดีขึ้น ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของลูก ของเราจะยังงี้ก็ได้ แต่เราอยากกลับไปทำโลกของลูก คำว่า “ยกลูก” อันนั้นคือตัดไปเลย หรือจะให้ลูกเข้าสถานสงเคราะห์ อันนั้นตัดไปเลย คือไม่ ทางเลือกคือ ขอให้มีเรากับลูกอยู่ด้วยกัน

จากการใช้เวลาร่วมกันกว่า 60 นาที เค้กสะท้อนว่า “เมื่อได้ค่อยๆ พูดออกมาทั้งหมดทำให้รู้สึกโล่งมากขึ้น ได้พูดบางเรื่องที่ไม่กล้าเล่าให้คนอื่นฟังและบอกว่าได้ระบายออกไปราว 50-60 % ถ้าเปรียบเป็นโถ้ใบใหญ่ที่มีน้ำเต็ม น้ำก็ลงไปครึ่งหนึ่ง” และบอกว่า “รู้สึกมีเพื่อน ยังมีคนรับฟังปัญหาของเราอยู่ ทำให้สบายใจขึ้น ทำให้ยิ้มออกได้” ก่อนจากกันวันนี้เค้กตั้งใจไปสังเกตตัวเองเวลาที่มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว และตั้งใจกับตัวเองว่า จะพยายามมีสติมากขึ้นเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่มากกระทบอารมณ์

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง

ในการพบกันครั้งที่ 3 เริ่มจากการตรวจสอบความรู้สึกในปัจจุบัน เด็กยังสะท้อนถึงความเครียดในหลายเรื่องและยังคงมีการคิดวนๆ ที่ทำให้เครียดและหงุดหงิด โดยเด็กสังเกตพฤติกรรมตัวเองว่าหงุดหงิดมากๆ ประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน ผู้วิจัยใช้เวลาในช่วงแรกให้เด็กได้พูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ โดยไม่ได้ใช้เวลาในการพูดคุยถึงเรื่องที่เครียดมากเหมือนในครั้งที่ 2 เพราะจากการบอกเล่าของเด็ก สัมผัสได้ว่าความหนักหน่วงของความรู้สึกในใจของเด็กเบาบางลงบ้างจากที่ได้ระบายออกอย่างเต็มที่ในครั้งก่อน และเด็กเริ่มคุยมากขึ้นเกี่ยวกับอนาคตของตัวเองที่ต้องการทำงานเพื่อหารายได้ ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่เด็กกังวล ผู้วิจัยจึงชวนให้เด็กได้ทบทวนความสามารถ ความถนัด และความชอบของตัวเอง

ผู้วิจัยเริ่มจากใช้คำถามปลายเปิดโดยถามถึงความสามารถ สิ่งทีภาคภูมิใจ งานที่ชอบ ทำได้ดี เด็กได้ทบทวนและเล่าถึงความสามารถของตัวเอง คือ ทักษะภาษาอังกฤษ การทำงานในบริษัททัวร์ที่ได้พบปะคนใหม่ๆ และผู้วิจัยใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ โดยให้เด็กนึกถึงประสบการณ์ที่สะท้อนความสามารถ คักยภาพ และแง่มุมด้านบวกในตัวเอง เช่น ช่วงชีวิตที่ยากลำบากมากที่สุดเป็นช่วงไหน ผ่านมาได้อย่างไร ได้เรียนรู้อะไรจากเวลาเหล่านั้น ซึ่งเด็กเล่าถึงช่วงที่ยากที่สุด คือ ตอนเล็กกับสามีต่างชาติ แล้วต้องเลี้ยงลูกเองคนเดียว เด็กสรุปกับตัวเองว่าสามารถผ่านมาได้ด้วยการให้กำลังใจตัวเอง การบอกให้ตัวเองสู้ การเห็นหน้าลูก การทำเพื่อลูกทำให้มีพลัง และเด็กยังได้เรียนรู้ว่า “เราสามารถทำอะไรด้วยตัวเองได้ พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องรอหวังพึ่งคนอื่น ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ ทำไมเราต้องอมมือขอความช่วยเหลือ ทำตัวเป็นภาระ” ซึ่งผู้วิจัยสะท้อนว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดที่สำคัญของเด็กเองจากที่เคยถูกฝังหัวจากที่บ้านมาตลอดว่าต้องให้มีสามีฝรั่งเลี้ยง

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสะท้อนจุดแข็ง แง่มุมที่ดี ความสามารถจากเรื่องเล่าของเด็ก เพื่อให้เด็กตระหนักถึงแง่มุมด้านบวกในตัวเองและสิ่งดีๆ ที่ได้รับในชีวิต เช่น ชื่นชมเด็กว่าสามารถคิดจัดการปัญหาของตัวเองในวิธีการที่แตกต่างไปได้ ชื่นชมในความสามารถพิเศษที่มีมากกว่าคนอื่น ๆ ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ และสะท้อนถึงการที่มีคนให้โอกาส สอนงาน ชมและให้กำลังใจทำให้พัฒนาตัวเองได้ สะท้อนถึงการมีเพื่อนที่ดีที่ยื่นมือเข้ามาช่วยเราในช่วงที่ยากที่สุด และสะท้อนถึงความสามารถที่จะแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในยามจำเป็น

ในตอนท้ายของการพูดคุย ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้เด็กสรุปการเรียนรู้ใหม่หรือสิ่งที่ได้จากการพูดคุยครั้งนี้ เช่นถามว่าเมื่อได้พูดถึงความสามารถของตัวเองรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้หรือค้นพบอะไรใหม่ๆ ในตัวเองที่ทำให้รู้สึกมีพลังมากขึ้น ซึ่งเด็กบอกว่า

เวลาพูดถึงความสามารถหลาย ๆ อย่าง รู้สึกมีความสุข หัวใจพองโต ใจเต็มแรง เหมือนกับเราเจอคนรักแรก ๆ (หัวเราะ) ทำให้ยิ้มออก ตั้งแต่ออยู่ที่นี้มา 7 เดือน ยังไม่เคยมีความรู้สึกแบบนี้เลย นี่เป็นครั้งแรก พอคุยมาปั๊บ เรามีความสุขมาทันทีเลย... อะ เราก็ทำได้นะ เราลองมองดูรอบข้าง คนอื่นเขาจบปริญญาตรี ปริญญาโท เราจบแค่ ม.3 แต่เราสามารถทำงานแบบเขาได้ รู้สึกภูมิใจ มีความสุข ...รู้สึกโล่งไปเลย เหมือนกับเราลอยได้....

ผู้วิจัยถามถึงสิ่งที่เด็กอยากจะทำเพื่อให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเด็กบอกว่าอยากจะทำวางแผนทางเลือกในชีวิตของตัวเองต่อไป ซึ่งเป็นชีวิตที่จะได้อยู่กับลูก แต่พบว่ายังมีข้อมูลไม่มากพอ จึงขอให้เด็กไปหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อจะสามารถเห็นทางเลือกตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยยังให้เด็กลองประเมินตนเองว่าตอนนี้สามารถยอมรับตัวเองได้ระดับไหน เด็กบอกว่ายอมรับได้ร้อยละ 70 จากครั้งแรก ที่เคยบอกว่ารับได้ร้อยละ 40 ซึ่งแสดงถึงการยอมรับตัวเองได้มากขึ้น

หลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา เด็กสะท้อนว่า เมื่อได้เล่าปัญหาของตัวเองทำให้ "รู้สึกโล่ง สบายใจขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่เก็บไว้นาน แล้วจะทำให้ระเบิดออกมาได้" และยิ่งเมื่อได้พูดถึงความสามารถของตัวเอง สิ่งที่น่าภูมิใจ ทำให้รู้สึกมีความสุข ทำให้คิดว่าตัวเองก็สามารถมีความสุขได้ ถ้าไม่ปิดกั้นตัวเองและไม่จมอยู่แต่กับเรื่องที่หงุดหงิดที่ไม่เป็นเรื่อง "เหมือนว่าเราปิดกั้นตัวเอง เราไม่กล้าเปิด เราหมกหมุ่นอยู่แต่ในอารมณ์หงุดหงิด เรื่องไม่เป็นเรื่อง พอเรามาได้คุยเรื่องแบบนี้ปั๊บ เราสบายใจขึ้น"

การบ้านของวันนี้ เด็กยังตั้งใจจะไปสังเกตตัวเองต่อในเรื่องอารมณ์ และตั้งใจจะคุยกับผู้ดูแลในบ้าน เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับทางเลือกที่เป็นไปได้ในชีวิตตัวเองต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 - 6

การพัฒนามุมมองด้านบวกและการจัดการความโกรธโดยทำงานกับความคิด

แม้เด็กจะได้พบว่าตัวเองมีความสุขได้เป็นครั้งแรกในรอบ 7 เดือนจากการพูดคุยครั้งก่อนหน้านั้น รวมทั้ง คิดได้ว่า ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความหงุดหงิดในเรื่องไม่เป็นเรื่อง แต่เด็กก็ยังคงมีความเครียดสูงอยู่ ด้วยลักษณะนิสัยที่มักจะเก็บไปคิด คิดวนไม่ยอมปล่อยง่ายๆ และยังคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถเปิดใจคุยกับคนอื่นได้มากนัก อารมณ์หงุดหงิดจึงยังเป็นสิ่งที่รบกวนเด็กอยู่ตลอดและส่งผลกระทบต่อลูก เด็กบอกว่ายังตีลูกอยู่ทุกสัปดาห์ จนไม่กล้าเข้า

ใกล้ลูก เพราะกลัวจะหยุดตัวเองไม่ทัน การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 ครั้งที่ 5 และต่อเนื่องถึงครั้งที่ 6 จึงเป็นการทำงานที่มีเป้าหมายในการจัดการกับความโกรธโดยทำงานกับความคิด ทั้งสร้างความคิดเชิงบวกมาแทนที่ พร้อมกับพยายามปรับความคิดด้านลบให้ลดลง

ในครั้งที่ 4 เริ่มด้วยการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก เนื่องจากครั้งที่แล้วทิ้งท้ายด้วยการที่เด็กพบว่า “ตัวเองสามารถมีความสุขได้” แทนที่จะเริ่มจากการทำงานกับความโกรธหงุดหงิดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ ผู้วิจัยเริ่มจากการทำงานกับความสุข มุ่งสร้างอารมณ์เชิงบวก โดยใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวกให้เด็กคิดทบทวนถึงสิ่งที่ตัวเองทำแล้วมีความสุขและสนับสนุนให้บอกเล่าเรื่องราวของความสุขนั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเด็กมีรอยยิ้มตอนที่เล่าถึงสิ่งมีความสุข จึงชวนให้ลองยิ้มให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการตั้งสติเตือนตัวเองให้รู้สึกทางบวกมากขึ้น แทนที่จะมุ่งอยู่กับอารมณ์ทางลบอย่างเดียว

การมุ่งเน้นที่เรื่องราวของความสุขทำให้เด็กอยู่กับความอารมณ์เชิงบวกได้ระยะหนึ่ง จากนั้นเด็กเริ่มคิดถึงสิ่งที่กังวล คืออารมณ์หงุดหงิดของตัวเองที่ไปลงกับลูก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่อยากจะเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยจึงใช้การปรับเปลี่ยนความคิดที่เริ่มจากการพูดคุยสถานการณ์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยให้เด็กเล่าถึงสถานการณ์ที่เกิดอารมณ์หงุดหงิด ทบทวนสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้น เพื่อสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นอย่างละเอียดรอบด้าน รวมทั้งให้ทบทวนวิธีการจัดการตั้งสติของตัวเองที่เคยทำมา

ผู้วิจัยยังถามถึงประสบการณ์การตีลูกอย่างรุนแรงที่ทำกับลูกคนแรก ซึ่งเด็กเล่าว่าใช้ไม้แขวนเสื้อตีลูกอย่างแรงจนลงไปนอนกองและเจ็บสาหัสอยู่หลายสัปดาห์ และเมื่อเห็นภาพนั้นจึงตั้งใจว่าจะไม่ทำอีก ผู้วิจัยจึงให้ลองให้นึกถึงภาพนั้น เพื่อเป็นการเตือนตัวเองว่าถ้าเราเผลออาจจะทำรุนแรงแบบนี้กับลูกได้อีก ในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลด้วยว่า การใช้ความรุนแรงกับลูกอาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กในอนาคต เพื่อให้เด็กตระหนักถึงผลของความโกรธของตัวเอง

ต่อเนื่องถึง**ในครั้งที่ 5** ผู้วิจัยเริ่มจากการชวนให้เด็กหายใจแบบส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาทโดยการให้หายใจลึกๆ แล้วกลั้นไว้ ก่อนจะปล่อยออก เพื่อช่วยให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย พร้อมกับให้ทบทวนประสบการณ์ดีๆ ใหม่ๆ ในชีวิต 7 วันที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยช่วยสะท้อนการเปลี่ยนแปลงและแง่มุมที่ดีที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยเพื่อพัฒนาทั้งการตระหนักรู้ในตนเองและมุมมองด้านบวก จากนั้นผู้วิจัยใช้การปรับเปลี่ยนความคิด โดยให้เด็กพิจารณาความโกรธของตัวเอง ให้เห็นถึงสภาพร่างกาย และความคิดขณะโกรธ ใช้คำถามว่า เมื่อโกรธมีสภาพร่างกายเป็นอย่างไร มีการแสดงออกอย่างไร ขณะที่เด็กบอกเล่า ผู้วิจัยใช้การสรุปความและการ

สะท้อนช่วย เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและรู้เท่าทันตนเอง ทำให้เด็กได้เริ่มเห็นตัวเองเวลาโกรธ ว่าร่างกายจะ “ตึงเครียด นิ่ง เกร็ง เจ็บแปลบตั้งแต่คอ ลงไปถึงหลัง” มีการแสดงความโกรธโดยระบายใส่สิ่งของหรือคนอื่นหรือหนีออกไป

ในการพิจารณาความคิดขณะที่โกรธ ผู้วิจัยใช้คำถามให้เด็กได้ทบทวนว่า มีความคิดอะไรเกิดขึ้นในเวลาโกรธบ้าง พร้อมกับการสรุปความและการสะท้อน ทำให้เด็กเริ่มจับความคิดที่มักเกิดขึ้นตอนโกรธ คือ คิดว่าพฤติกรรมที่คนอื่นทำนั้นไม่สมควร ไม่เหมาะสม เกินกว่าเหตุ คิดคาดหวังว่าคนอื่นจะต้องทำบางอย่างแต่เขาไม่ทำ และคิดว่าคนอื่นโกรธหรือมีอคติกับตัวเอง เมื่อเห็นความคิดในหัวขณะโกรธ ผู้วิจัยจึงชวนเด็กคุยเกี่ยวกับความคิดเหล่านั้นว่าเป็นความจริงหรือไม่ และให้ลองคาดเดาว่าถ้าเขาไม่เป็นอย่างที่เราคิดมันจะเป็นอะไรได้บ้าง และเราจะสามารถเปลี่ยนความคิดแบบนั้นเพื่อจะช่วยให้เราโกรธได้อย่างไร

เมื่อพูดคุยสักระยะหนึ่งเด็กได้ค้นพบว่า การคิดว่าคนอื่นโกรธหรืออคติต่อเราอาจจะไม่เป็นความจริง โดยเกิดความเข้าใจใหม่ว่า “การที่เขาแสดงอารมณ์กับเรา จริงๆเขาอาจจะไม่ได้โกรธเราหรอก แต่เขาก็มีปัญหาที่ไม่สบายใจของตัวเอง” ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นว่า การที่เราเข้าใจสาเหตุการกระทำของคนอื่นได้จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราลดระดับความโกรธลงได้ และให้เด็กลองจับและปรับความคิดในหัวตัวเองให้ทัน เช่น แทนจะคิดว่า “ทำไมลูกถึงต้องร้องดังแบบนี้ละ” เป็น “คงต้องมีสาเหตุอะไรทำให้เขาต้องร้องเสียงดัง” ซึ่งเป็นการพยายามเข้าใจและใช้การปรับความคิดเพื่อช่วยหยุดความโกรธของตัวเอง เด็กบอกว่าจะลองพยายามทำ

ตอนท้ายของการพูดคุยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้เด็กสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ เด็กบอกว่าได้รู้จักความโกรธของตัวเองและสาเหตุความโกรธของตัวเองมากขึ้น โดยตั้งใจจะเปลี่ยนตัวเองทั้งเรื่องอารมณ์และการเปิดตัวเองออกสู่สังคมให้มากขึ้น

ในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยเริ่มจากการหายใจเพื่อผ่อนคลายและชวนพูดคุยถึงสิ่งดีๆใหม่ๆในขณะนี้เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการมองหาแง่มุมดีๆ ในชีวิต โดยผู้วิจัยช่วยสะท้อนแง่มุมดีๆ จากเรื่องที่แล้ว จากนั้นจึงใช้การจัดการและควบคุมตนเอง โดยให้เด็กทบทวนการบันทึกพฤติกรรมอารมณ์โกรธของตัวเองซึ่งยังพบว่ายังมีการตีลูกอยู่ และใช้ใบงานที่เป็นแนวคำถามมาเป็นตัวช่วยด้วย ซึ่งมีการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย และเหตุการณ์ที่โกรธจนตีลูก รวมทั้งความคิดความคาดหวังในหัวตัวเอง เนื่องจากพฤติกรรมตีลูกเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ ผู้วิจัยจึงพยายามมองหารากที่หล่อหลอมพฤติกรรมนั้นและความคิดความเชื่อที่สนับสนุนการทำพฤติกรรมนั้น โดยใช้การสัมภาษณ์แบบอันทันทีประสบการณ์วัยเด็ก เรื่องความโกรธ โดยให้เด็กทบทวนประสบการณ์วัยเด็กของตัวเองและการสอนของแม่ ซึ่งอาจเป็นรากที่มาของเรื่องนี้

เคັกเล่าว่าถูกตีทุกวันจากพ่อเลี้ยงส่วนใหญ่เป็นตีโดยไม่มีสาเหตุ รู้สึกทั้งเกลียด กลัว และคับข้องใจ แต่แม่จะบอกว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่พ่อตีลูกได้ เมื่อเคັกเป็นแม่เอง เวลาหงุดหงิดก็จะตีลูกโดยอัตโนมัติ “เราคิดว่าเราเป็นแม่ แม่สามารถทำอะไรกับลูกได้ อาจจะมาจากเก็บกดตั้งแต่ตอนเด็กๆ ที่โดนตีแล้วทำอะไรไม่ได้” ผู้วิจัยให้เคັกนึกถึงความรู้สึกของลูกที่ถูกตีโดยไม่ได้ทำผิดแบบที่เคັกเคยถูกกระทำตอนเด็กว่าจะรู้สึกอย่างไร และยังใช้การปรับเปลี่ยนความคิด โดยชวนให้เคັกปรับความคิดความเชื่อในเรื่องการตีลูกใหม่ เช่น “พ่อแม่สามารถตีสั่งสอนลูกได้แม้ว่าลูกจะไม่ได้ทำผิด” เปลี่ยนเป็น “พ่อแม่ก็ไม่ควรระบายอารมณ์กับลูก เด็กควรได้รับการดูแลด้วยความรัก ไม่ใช่ความรุนแรง” เพื่อเป็นการสร้างความคิดในหัวใหม่ ซึ่งเคັกบอกว่าจะลองทำดู

ในตอนท้าย ผู้วิจัยเห็นว่าเคັกมีความเป็นห่วงลูกสาวมาก และต้องการให้ลูกมีอนาคตที่ดี แต่เคັกยังมีความกังวลว่าจะคุมตัวเองไม่ได้และตีลูกจนเจ็บสาหัสแบบลูกคนแรก นอกจากการฟังอย่างใส่ใจและสะท้อนความรู้สึก ผู้วิจัยยังใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์สร้างภาพอนาคตลูก โดยให้เคັกเลือกตุ๊กตาที่แสดงภาพอนาคตของลูกที่ต้องการจะเห็น เคັกเลือกตุ๊กตาเด็กผู้หญิงน่ารัก มีชีวิตชีวา ดูมีความสุข จากนั้นให้เลือกตุ๊กตาที่แสดงถึงการดูแลสนับสนุนที่จะช่วยให้เกิดภาพที่ต้องการได้ เคັกเลือกรังนกแทนความรักความอบอุ่น และต้นไม้ใบสีเขียวสดแทนการบำรุงเลี้ยงให้เติบโต และผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกที่ได้เห็นภาพนี้ เคັกบอกว่า “รู้สึกถึงความสุข แม้เป็นภาพในอนาคตที่ไม่รู้ว่าเกิดขึ้นจริงหรือไม่ แต่ก็พยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของแม่ทุกคน”

หลังจากจบกระบวนการครั้งนี้ ผู้วิจัยให้เคັกเลือกที่จะจดจำเรื่องอะไรที่จะเป็นพลังสำหรับตัวเอง เคັกเลือกจดจำภาพลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารัก สุขภาพแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส ซึ่งเป็นภาพที่ทำให้รู้สึกมีความสุข เมื่อผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดให้เคັกสรุปการเรียนรู้ในเรื่องอารมณ์โกรธ เคັกสะท้อนว่าสามารถสังเกตตัวเองจนเห็นได้ชัดเจนมากขึ้นว่า ที่มาของอารมณ์โกรธหงุดหงิดมาจากไหน สามารถแยกแยะได้ว่าหงุดหงิดจากอะไร “คือเมื่อก่อนเวลาโกรธมันจะมารวมกันหมดเลย ไม่รู้ว่ามาจากเรื่องอะไร ผลสุดท้ายคือมันต้องมาลงที่ลูก แต่พอเดี๋ยวนี้เราแยกแยะออก อารมณ์นี้มาจากลูกนะ อารมณ์นี้มาจากทางอื่นนะ มันยังดีกว่าเมื่อก่อน” จากนั้นผู้วิจัยใช้การจัดการและควบคุมตนเอง โดยชวนให้เคັกตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมต่อไป โดยเคັกตั้งเป้าว่าจะตีลูกให้น้อยลง จาก 2-3 ครั้งต่อวัน ให้เหลือ 1 ครั้งต่อวัน ซึ่งเคັกยังตั้งใจจะสังเกตพฤติกรรมตัวเองต่อ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การยอมรับและตระหนักในตนเอง

การพูดคุยในครั้งนี้ หลังจากติดตามความก้าวหน้าต่อเนื่องจากครั้งที่ผ่านมาแล้ว ผู้วิจัยเริ่มด้วยการถามถึงการวางแผนชีวิตของตัวเองต่อ เด็กสะท้อนว่า “รู้สึกกังวล” ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่าความรู้สึกที่กังวล และความรู้สึกอื่นๆ เมื่อพูดคุยถึงลงไปเด็กได้เปิดเรื่องราวที่ซุกซ่อนอยู่ในใจด้วยความรู้สึกที่ยังท่วมทับอีกหลายเรื่อง เช่น รู้สึกคิดถึงบ้าน รู้สึกน้อยใจที่แม่ปฏิเสธไม่ยอมรับกลับบ้านแต่ต้องการให้แต่งงานกับฝรั่งคนใหม่ ไปจนถึงความน้อยใจตั้งแต่ตอนเด็กๆ ที่แม่ส่งไปทำงานขายบริการ โดยผู้วิจัยรับฟังอย่างใส่ใจ และแสดงความเข้าใจด้วยการสะท้อนความรู้สึก การถามความรู้สึก การสรุปความ และการใช้คำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยพบว่าเด็กมีความขัดแย้งในตัวเองอยู่ เพราะมีทั้งความรู้สึกคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้านที่สงบคุ้นเคย โหยหาความรักความอบอุ่นเดียวที่มี คือ แม่ แต่ในความเป็นจริง คือ แม่ไม่ยอมรับให้กลับบ้าน ขณะที่อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากไปใช้ชีวิตแบบเดิมที่ต้องทำตามแม่บอกให้ทำอีกต่อไป เมื่อกลับไปก็ไม่ได้ความรักหรือการยอมรับจากแม่อย่างที่ต้องการ ผู้วิจัยใช้การสะท้อนกลับเป็นระยะเพื่อช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจในตัวเอง และผู้วิจัยยังใช้คำถามปลายเปิด เพื่อดึงความสนใจมาสู่จุดที่สำคัญให้เด็กได้ตระหนักและเผชิญกับความจริง เช่นถามว่า เราารู้สึกว่าแม่รักเราไหม เด็กบอกว่า “ไม่” เด็กร้องไห้และเปิดเผยตัวเองมากขึ้นถึงชีวิตที่ต้องออกจากโรงเรียนมาทำงานขายบริการเลี้ยงครอบครัวตั้งแต่อายุ 15 ปี จนมาแต่งงานกับสามีฝรั่ง เพื่อหาเงินให้แม่ตามที่แม่สอนฝังหัวมาตลอด ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยากทำ ผู้วิจัยใช้คำถามให้เด็กได้รับรู้ความต้องการของตัวเองว่า การที่เราสูญเสียชีวิตวัยรุ่นไป มันคือการสูญเสียอะไร เด็กตอบว่า “คือคำว่า “อิสระ” ที่เราไม่มี ทุกอย่างคือ เราต้องเดินตามเส้นที่เขาขีดไว้”

ผู้วิจัยสังเกตว่า เด็กเล่าถึงการหาเงินเพื่อให้แม่ใช้จ่ายค่อนข้างมาก ผู้วิจัยสะท้อนถึงจุดแข็งแง่มุมที่ดีเพื่อให้คุณค่ากับสิ่งที่เด็กทำ เช่นสะท้อนว่า แม่เราจะสัมผัสได้ว่าแม่ไม่รักเราหาประโยชน์จากเรา แต่เราก็รักแม่และดูแลครอบครัว รวมทั้ง ผู้วิจัยยังใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้เด็กเกิดความกระจ่างในตัวเอง อาทิ ที่ผ่านมา เราดูแลคนในครอบครัวค่อนข้างมาก เหมือนทุ่มเทให้ทั้งชีวิตเลย คิดว่าเราทำประโยชน์ให้แม่พอหรือยัง เด็กตอบว่า “เพียงพอแล้ว เราเลยลองขจัดใจแม่ดู เพราะกลับไปก็เหมือนเดิม เราอยากจะใช้ชีวิตแบบของตัวเองบ้าง” ผู้วิจัยสะท้อนให้เด็กเห็นถึงการตัดสินใจและความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงของตัวเองว่า ดูเหมือนเราจะชัดเจนว่า เราจะไม่กลับไปใช้ชีวิตแบบที่แม่อยากให้เราทำอีกแล้ว ที่ผ่านมาเราเสียสละเพื่อครอบครัวมามากแล้ว เพื่อให้เด็กชัดเจนถึงเส้นทางของชีวิตต่อไป

การวางแผนชีวิตต่อไปข้างหน้าของเด็กเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ โดยจุดเริ่มต้น เด็กต้องสามารถตัดสินใจอย่างเด็ดขาด และสามารถก้าวข้ามความคิดความเชื่อเดิมๆที่เคยถูกแม่ ผังหัวมาตั้งแต่เด็ก จากการพูดคุยหลายๆ ครั้งสังเกตว่าเด็กเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความคิด ไป ครั้งนี้เด็กบอกว่า “การสร้างตัว สร้างฐานะ มันไม่เกี่ยวกับว่าต้องไปแต่งงานกับฝรั่ง แล้วเอาเงิน เขามาสร้างฐานะ มันไม่ใช่ เราต้องทำงานของเราเอง ต่อให้ชีวิตแบบนั้นมันสุขสบาย แต่มันก็ ลำบากย ไม่ได้ยั่งยืนอะไร” ซึ่งเป็นความคิดที่ต่างไปจากที่แม่เคยสอนบอกให้เด็กเชื่อและทำ ตามมาตลอด

หลังการให้คำปรึกษาจบลง ผู้วิจัยขอให้เด็กบอกความรู้สึกของตัวเองเมื่อได้พูดเรื่องนี้ เด็กบอกว่า “โล่งที่ได้พูดออกไป มันดีขึ้น เราเก็บเอาไว้มานานแล้ว มันจะมีหลายเรื่อง บางทีหัวก็นึก ออกขึ้นมาเองได้ มันมีหลายเรื่องที่เกิดขึ้น ยังไม่ได้ระบายออกมา” และเด็กมีความชัดเจนในตัวเอง มากขึ้นว่าต้องการ “อิสระ” และชัดเจนในการตัดสินใจเลือกว่าจะไม่กลับไปใช้ชีวิตแบบที่แม่บอก ให้ทำอีก

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การกำหนดชีวิตตัวเอง

ในช่วงเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเริ่มจากการติดตามถึงสิ่งที่เด็กตั้งใจกลับไป ทำ เด็กบอกว่า “ทำได้ดีขึ้น คือดีลูกน้อยลง” ผู้วิจัยสะท้อนจุดแข็ง แสดงความชื่นชมถึงการ เปลี่ยนแปลงที่ดีของเด็กจากสิ่งที่เด็กเล่าเช่นสะท้อนว่า เด็กมีการจัดการปัญหาที่เปลี่ยนไป คุณ อารมณ์ตัวเองได้ ปล่อยวางมากขึ้น เป็นต้น เมื่อเด็กเล่าถึงสถานการณ์ที่ทำให้โกรธและหงุดหงิด บางเรื่อง ผู้วิจัยพยายามมองหาและสะท้อนแง่มุมด้านบวกจากเหตุการณ์ที่เล่า เพื่อให้เด็กเห็น มุมมองด้านบวกจากสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งใช้คำถามปลายเปิดให้เด็กเล่าถึงวิธีการจัดการ สถานการณ์นั้นจนผ่านมาได้ และค้นหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เด็กตระหนักถึงการ เปลี่ยนแปลงที่ดีที่เกิดขึ้น รวมทั้ง รับรู้ความสามารถของตนเอง

เมื่อผู้วิจัยเห็นว่าเด็กมีความก้าวหน้าที่ดีและมีความพร้อมมากขึ้น ผู้วิจัยจึงชวนเด็ก พูดคุยเกี่ยวกับวางแผนชีวิตในอนาคต โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาในการ สะท้อน สรุปความ ทำให้เกิดความกระจ่างชัดมากขึ้น เด็กสรุปถึงสิ่งที่ต้องทำต่อไปคือ ออกไป ทำงานหาเงินข้างนอก หาคนช่วยเหลือ และไม่มีที่พักของตัวเอง ผู้วิจัยใช้คำถามมาตรวจวัดให้เด็ก ประเมินตัวเองว่า มีความพร้อมระดับไหนที่จะออกไปทำงานข้างนอกอีกครั้ง ซึ่งเด็กให้คะแนนถึง ร้อยละ 80 และผู้วิจัยยังใช้คำถามแบบมุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต เช่น ไปทำงานอย่างที่ต้องการ ได้แล้วจะเป็นอย่างไร จะมีอะไรเป็นอุปสรรคให้สิ่งที่ตั้งใจไม่เกิดขึ้นใหม่ ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะจัดการ

อย่างไร เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสคิดเตรียมความพร้อมตัวเองก่อนออกไปทำงานจริง เมื่อพูดคุยแล้ว เด็กบอกว่า “รู้สึกสบายใจ ว่าเรามีทางออก”

ในวันนี้เด็กยังได้มองถึงเป้าหมายในระยะยาวของตัวเองว่า อยากกลับไปใช้ชีวิตที่ต่างจังหวัด ไม่ต้องการทำงานในเมืองอีก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเป้าหมายที่ยังค่อนข้างไกลสำหรับเด็กที่ไม่สามารถกลับสู่ครอบครัวที่ต่างจังหวัดได้ จึงใช้คำถามแบบมุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต เพื่อให้เด็กได้คิดเตรียมความพร้อม เช่น เราน่าจะพร้อมกลับไปอยู่ต่างจังหวัดได้เมื่อไหร่ ถ้าเราพร้อมและกลับไปที่นั่นจริงๆ จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง จะเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าจะไปอยู่ได้ตามที่ตั้งใจได้ เราจะต้องทำอะไรบ้าง เป็นต้น ซึ่งเด็กบอกถึงเป้าหมายของตัวเองว่า ตั้งใจจะเก็บเงินสักก้อนไปซื้อที่ดินเล็กๆ เป็นของตัวเอง ใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบ ใกล้ชิดธรรมชาติ โดยไม่ขออาศัยอยู่บ้านแม่ “ถ้าเรามีที่ของตัวเอง มีบ้านของตัวเอง เขาไม่สามารถที่จะมาดูแลอะไรได้ คือ ต่างคนต่างอยู่” เมื่อเด็กได้บอกเล่าภาพเป้าหมายในอนาคตก็บอกว่า “รู้สึกมีความสุข” ผู้วิจัยให้คำชมและให้กำลังใจในเป้าหมายชีวิตของเด็กที่ชัดเจนขึ้น โดยเริ่มเห็นสิ่งที่จะต้องทำไปทีละขั้น

หลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของเด็กที่ได้พูดคุยในวันนี้ เด็กบอกว่า “รู้สึกมีความสุข” ที่ได้พูดคุยเกี่ยวกับเป้าหมาย ภาพฝันที่เราต้องการเห็นในอนาคตของตัวเอง รู้สึก “โล่ง สบายขึ้น รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนแปลง” และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองในเรื่องอารมณ์ ที่สามารถคุมอารมณ์ตัวเองได้ และเรื่องความคิด ที่ไม่เก็บเรื่องที่คนอื่นพูดถึงตัวเองมาคิดโกรธ หงุดหงิด ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กได้มีการปรับความคิดตัวเองไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 สรุปและยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

การพบกันครั้งนี้ทั้งระยะห่างหลายสัปดาห์ เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า เด็กเริ่มมีสัญญาณการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เมื่อพบกันครั้งนี้ เด็กได้ออกไปทำงานข้างนอกบ้านแล้ว แต่ยังกลับมาพักอยู่บ้านพัก ผู้วิจัยทักทายและพูดคุยสถานการณ์ชีวิตในปัจจุบัน โดยเฉพาะติดตามเกี่ยวกับเรื่องการควบคุมอารมณ์ที่เด็กเคยทำได้ดีขึ้น การได้ออกไปทำงาน การพบผู้คนและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ และพูดคุยถึงความรู้สึกต่อชีวิตตัวเองในระยะนี้ ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวกจากเรื่องราวที่เด็กบอกเล่า และใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้เด็กได้บอกเล่าอย่างอิสระ รวมทั้ง พูดคุยถึงสิ่งที่เด็กยังกังวลและการเตรียมการในเรื่องต่างๆ ซึ่งพบว่าเด็กรับรู้สถานการณ์โดยรวมว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและเด็กสามารถปรับตัวกับเพื่อนที่ทำงานได้ดีมากกว่าที่คิดไว้

จากนั้น ผู้วิจัยจึงเปิดโอกาสให้เด็กสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง ที่ผ่านมา โดยชวนให้ทบทวนผ่านคำถามหลัก คือ ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วม

กระบวนการให้คำปรึกษา สิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของตัวเราจากการได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยผู้วิจัยชวนพูดคุยไปที่ละประเด็น ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อน และการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้เค้าได้บอกเล่าความคิดความรู้สึกอย่างเต็มที่

จากการพูดคุยมาอย่างต่อเนื่องเกือบ 3 เดือน เค้กสะท้อนว่ารู้สึกมีกำลังใจ เพราะมีคนมาคอยรับฟังและช่วยให้คิดหาหนทางออก ทำให้รู้สึกว่ามีแรงที่จะสู้ต่อไป มีความสุขและสงบในใจมากขึ้น มีการปรับความคิดในเชิงบวกมากขึ้น รู้สึกพอใจในชีวิตที่เป็นในปัจจุบัน

รู้สึกดีขึ้น ดีกว่าเราเก็บไว้นาน ๆ เราก็คะบ้า ...พอมีคนมารับฟัง คอยให้เรามองหาหนทางด้านอื่นๆ ทำให้เรามีกำลังใจออกไปเจอสังคมภายนอก... เหมือนกับว่าทำให้เรามีแรงสู้ต่อไป... คือมันก็ไม่มีอะไรที่จะเลวร้ายไปทุกอย่าง มันอยู่ว่าเราจะมองหรือเปล่า...
ให้คะแนนชีวิตตัวเองประมาณร้อยละ 90

นอกจากนี้ เมื่อผู้วิจัยถามถึงเกี่ยวกับการเรื่อง อารมณ์โกรธ เค้กบอกว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่เค้กตั้งเป้าหมายและพยายามทำมาโดยตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ดังที่เค้กบอกว่า “พูดถึงเรื่องอารมณ์ เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ทั้งที่เมื่อก่อนนี้ทำไม่ได้ ตอนนี้อย่างไรที่เราไม่พอใจ ต่อให้เราไม่โอ้อะไรอย่างนี้ เราก็สามารถควบคุมตัวเองได้นะ ธรรมดาถ้าเหนื่อยขนาดนี้เราจะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ จะวินในใส่แต่พอเดี๋ยวนี้ไม่แล้ว”

ผู้วิจัยยังให้การชื่นชมต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งให้กำลังใจสำหรับสิ่งที่เค้กตั้งใจทำต่อไป และให้หยิบบัตรคำคุณธรรมเพื่อเป็นคุณธรรมสำหรับชีวิตตนเอง ซึ่งเค้กหยิบได้คำว่า “การยอมรับ” ที่อธิบายว่า “ฉันเปิดใจ เชื่อเชิญทุกคนเข้ามาข้างใน และปล่อยให้พวกเขาได้เป็นเช่นที่เขาเป็น เพราะฉันรู้ว่า มิตรภาพอันจริงแท้ เนื่องจากความรู้สึกของการยอมรับของกันและกัน” เค้กบอกว่าเป็นคำที่ตรงกับชีวิตตัวเองในตอนนี้อย่างมากที่กำลังออกไปสู่สังคมใหม่อีกครั้ง และจะไม่ปิดกั้นตัวเองเหมือนที่เคยทำ

ตาราง 5 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 1

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและการสร้างความตระหนักในตนเอง		
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- รู้สึกโล่ง สบายใจ
2. เข้าใจเป้าหมายการวิจัยและตกลงรับบริการ	เทคนิค 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. คำถามปลายเปิด	- ได้ระบายออกจากร้อยละ 20 - มีโอกาสได้ร้องไห้เมื่อพูดถึงสิ่งที่สะท้อนใจซึ่งปกติไม่เคยร้องไห้ให้ใครเห็น
	2. แบบแอตเลอร์ เทคนิค การสัมภาษณ์แบบอัตนัยประสบการณ์วัยเด็ก	- ยินดีเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา
	3. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 สร้างสัมพันธภาพและการสร้างความตระหนักในตนเอง		
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- ได้พูดระบายออก โล่ง ร้อยละ 60
2. เปิดพื้นที่การรับฟังที่เปิดให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในตนเอง	เทคนิค 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การสะท้อนความรู้สึก	- ได้พูดบางเรื่องที่ไม่กล้าเล่าให้คนอื่น - รู้สึกมีเพื่อน
3. การสำรวจและประเมินสภาพปัญหา	2. แบบซาเทียร์	- ตระหนักถึงความต้องการของตัวเอง
3. ตั้งเป้าหมายการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา	เทคนิค 1. การอุปมาอุปไมย 2. การสำรวจเขาน้ำแข็งของจิตใจ โดยใช้ร่วมกับ 3. บัตรคำความรู้สึก ความต้องการ	- ตั้งใจปรับพฤติกรรมที่หงุดหงิด ทำร้ายลูก
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง		
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความสามารถตนเองและบอกแนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง	1. แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับนี่กึ่งประสบการณ์	- รู้สึกโล่ง สบายใจ - รู้สึกมีความสุข หัวใจพองโต เมื่อได้พูดคุยถึงความสามารถของตัวเอง
	2. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	- ตระหนักว่าเราสามารถมีความสุขได้ด้วยตัวเอง - รู้สึกมีความสุขเป็นครั้งแรก ตั้งแต่ที่ได้มาอยู่ในบ้านพัก

ตาราง 5 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6		
การพัฒนามุมมองด้านบวกและการจัดการความโกรธโดยทำงานกับความคิด		
1. ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นและเข้าถึงแง่มุมด้านบวกในชีวิต	1.แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับนี่ถึงประสบการณ์ด้านบวก	- โลงได้ระบายออกกับคนที่ไว้ใจ - ทำให้ได้เล่าสิ่งที่ไม่เคยเล่ากับใคร - ได้รู้จักความโกรธของตัวเอง และสาเหตุของความโกรธ
2. ทำความรู้จักพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	2.แบบพฤติกรรมกรรฐิด (CBT) เทคนิค การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) -พูดคุยสถานการณ์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา -พิจารณาความโกรธ ความรู้สึก ความคิดขณะโกรธ	-มีการตั้งเป้าหมายที่จะดีถูกให้ -น้อยลงอย่างเป็นรูปธรรม -สังเกตที่มาของอารมณ์โกรธของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่ามาจากอะไร -เห็นที่มาของความคิดที่มีการดีถูก
	3.แบบพฤติกรรมนิยม เทคนิค การจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management) โดย -กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง -บันทึกพฤติกรรมเพื่อให้รู้ตัว -ปรับพฤติกรรม	
	3.แบบแอตเลอร์ เทคนิค ประสบการณ์วัยเด็กเรื่องความโกรธ	
	4.เทคนิคอื่นๆ 1. การหายใจแบบส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาท 2. ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์	

ตาราง 5 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การยอมรับและตระหนักในตนเอง		
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริง	1.แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค 1.การฟังอย่างตั้งใจ 2.การสะท้อนความรู้สึก,การถามความรู้สึก 3.การสรุปความ 4.การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด	- รู้สึกโล่งที่ได้พูดสิ่งที่เก็บไว้ข้างในซึ่งไม่เคยเล่าออกมา - มีความชัดเจนในตัวเองมากขึ้นว่าต้องการ “อิสระ” และชัดเจนในการตัดสินใจเลือกว่าจะไม่กลับไปใช้ชีวิตแบบที่แม่บอกให้ทำอีก
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การกำหนดชีวิตตนเอง		
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เฉพาะเจาะจงและเป็นไปได้	1.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) เทคนิค 1. คำถามมาตรวัด (Scaling Question) 2. คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต <hr/> 2. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก	- รู้สึกมีความสุขที่ได้พูดคุยเกี่ยวกับเป้าหมาย อนาคต ภาพฝันของตัวเอง - รู้สึก “โล่ง” “สบาย” ขึ้น - ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองในเรื่องอารมณ์ที่สามารถคุมได้และการปรับความคิดตัวเอง
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 สรุปและยุติกระบวนการให้คำปรึกษา		
สรุปการให้คำปรึกษา	1.ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การสะท้อนความรู้สึก - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้กำลังใจ <hr/> 2. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก	- มีกำลังใจออกไปเจอสังคมภายนอกมีแรงสู้ต่อ - คิดที่จะเปิดตัวเองมากขึ้น ไม่ปิดกั้นตัวเองเหมือนที่เคยทำ - ปรับความคิดเชิงบวกไม่มองว่าอะไรเลวร้ายไปหมด - มีความพอใจในตัวเองเพิ่มขึ้น - สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้มากขึ้น

สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 1 เค้ก

กระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับเค้กใช้เวลาทั้งหมด 9 ครั้ง โดยพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในทั้ง 5 คุณลักษณะ นำหนักความสำคัญของการทำงานอยู่ที่ การเพิ่มมุมมองด้านบวก และจัดการความโกรธโดยทำงานกับความคิด ซึ่งในเรื่องนี้มีกระบวนการต่อเนื่องถึง 3 ครั้ง รวมทั้งเรื่องการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ที่มีหลายประเด็น จึงดำเนินการมากกว่า 1 ครั้ง ทำให้ใช้เวลาค่อนข้างมากกว่าที่กำหนดไว้ และมากกว่าคนอื่น กรณีของเค้กมีการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก 7 ทฤษฎี (ยกเว้นทฤษฎีเกสต์ลท์) ซึ่งจากคำพูดที่เค้กสะท้อนในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา และจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการกระทำ ตามที่ผู้วิจัยสังเกต รวมทั้งจากการบอกเล่าของเค้ก แสดงให้เห็นว่า เค้กมีพลังอำนาจภายในที่เพิ่มขึ้นในแต่ละคุณลักษณะ ดังนี้

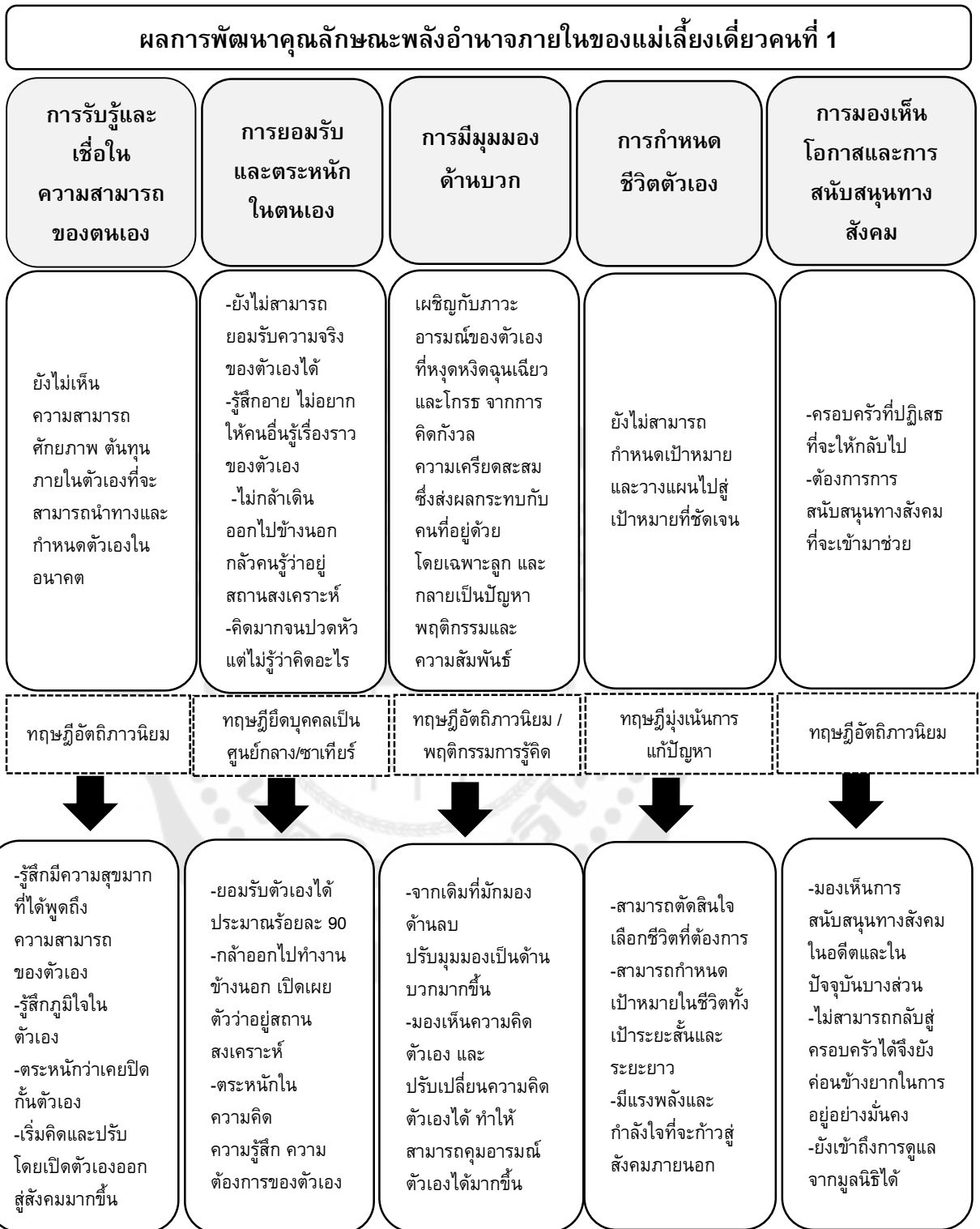
1. การยอมรับและตระหนักในตนเอง เห็นได้ชัดเจนว่า เค้กสามารถยอมรับความจริงของตัวเองได้มากขึ้น จนกล้าที่จะออกไปทำงานข้างนอก พบปะคนอื่น ๆ โดยที่เปิดเผยตัวเองว่าอยู่ในสถานสงเคราะห์ ไม่ได้รู้สึกอายเหมือนในตอนแรก ซึ่งก่อนจะออกไปข้างนอก เค้กให้คะแนนชีวิตตัวเองถึงร้อยละ 90 และเค้กยังตระหนักในตัวเองมากขึ้น ทั้งตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตัวเอง และตระหนักถึงความต้องการของตัวเองชัดเจนขึ้น คือความต้องการที่จะเลือกทางเลือกชีวิตของตัวเองและตัดสินใจไม่กลับไปใช้ชีวิตแบบที่แม่บอกให้ทำอีก

2. การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง พบการเปลี่ยนแปลงที่ดีเมื่อเค้กได้สัมผัสกับความสามารถของตัวเอง จากคำพูดของเค้กที่สรุปการเรียนรู้ของตัวเอง ที่เค้กบอก ว่ารู้สึกมีความสุขมากที่ได้พูดถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่หายไปจากชีวิตมานานหลายเดือนแล้ว การได้รับรู้ถึงความสามารถอันเป็นต้นทุนจากประสบการณ์ในอดีตของตนเอง ยังทำให้เค้กรู้สึกภูมิใจในตัวเองและตระหนักว่าไม่ควรปิดกั้นตัวเอง จนทำให้เค้กได้เริ่มคิดและเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเปิดตัวเองออกไปสู่สังคมข้างนอกมากขึ้น เริ่มจากสังคมในบ้านพักที่อาศัยอยู่

3. การมีมุมมองด้านบวก เค้กมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากในเรื่องนี้ โดยพบว่าเค้กสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตัวเองไปจากเดิม โดยปรับเป็นมุมมองเชิงบวกเพิ่มขึ้น จากเดิมที่มักจะมองแต่ด้านลบและมักมีความคิดด้านลบในหัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้หงุดหงิด เมื่อเค้กสามารถมองเห็นความคิดของตัวเอง ทำให้เค้กเริ่มปรับเปลี่ยนความคิดตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เค้กสามารถคุมอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น

4. **การกำหนดชีวิตตัวเอง** เด็กแสดงออกถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง โดยเห็นได้จากความสามารถในการตัดสินใจเลือกชีวิตที่ต้องการ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตัวเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้นที่ทำได้แล้วในเรื่องการปรับเรื่องอารมณ์ของตัวเอง และเป้าหมายระยะยาวที่จะทำงานหาเลี้ยงตัวเองและลูกต่อไป โดยมีแรงพลังและกำลังใจที่จะก้าวสู่สังคมภายนอกได้

5. **การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม** เนื่องจากเด็กไม่สามารถกลับสู่ครอบครัวได้และไม่มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับทั้งแม่และคนอื่นในครอบครัว เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่ยากสำหรับเด็ก แม้เด็กจะมองเห็นการสนับสนุนทางสังคมในอดีตที่ผ่านมาจากเพื่อนจากพี่สาวที่เคยช่วยเหลือ แต่ก็เพียงอดีต แต่เมื่อมองในปัจจุบันยังมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนอื่นไม่ได้มากนัก แต่อย่างน้อยเด็กยังสามารถเกาะเกี่ยวกับการดูแลของสถานสงเคราะห์ที่มีผู้ดูแลที่สามารถให้คำปรึกษา ช่วยในการติดต่อหางาน และช่วยในการส่งต่อการดูแลเด็กและลูกอย่างเหมาะสมได้



ภาพประกอบ 13 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 1 เด็ก

แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 2 ทราาย แม่วัยรุ่นที่กำลังเติบโตเพื่อจะยืนด้วยตัวเอง

ทราายเป็นแม่ที่ยังวัยรุ่นอายุ 22 ปี ทราายตั้งครรรค์ตั้งแต่อยู่มัธยมปลายจึงต้องออกจากโรงเรียนมาใช้ชีวิตกับสามีที่อยู่ในวัยเดียวกันจนมีลูก 2 คน ครอบครัวในวัยเด็กที่ทราयरับรู้เป็นครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้าทั้งพ่อแม่และน้องชาย แม่แม่จะไปทำงานที่กรุงเทพฯ ส่งเงินกลับมาให้โดยไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอด แต่ทราयरับรู้ถึงความอบอุ่นของครอบครัว ที่ผ่านมาทราายเป็นความหวังของแม่ เพราะแม่ของทราयरียนหนังสือน้อยและต้องทำงานหาเลี้ยงตัวเองตั้งแต่ยังเด็ก แม่ของทราายเป็นคนหารายได้หลักในบ้าน โดยต้องทำงานหนักหลายอย่าง เท่าที่คนจบเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จะทำได้ เพื่อจะมีเงินส่งมาให้ลูก แม่ของทราयरจึงคาดหวังให้ทราयरเรียนจบปริญญาตรีและมีอนาคตที่ดีกว่าแม่ การที่ทราयरต้องออกจากโรงเรียนจึงทำให้แม่เสียใจมากและเป็นสิ่งที่ทำให้ทราयरู้สึกผิดในใจมากเช่นกัน ตั้งแต่ทราयरออกมาอยู่กับสามี จนทราयरเลิกกับสามีและกลับมาอยู่ที่บ้าน แม่ของทราयरยังคงช่วยเหลือหาเลี้ยงครอบครัวที่มีทั้งลูกและหลานเช่นเดิม แม้ตอนหลังแม่กับพ่อของทราयरตัดสินใจหย่าขาดจากกันซึ่งทำให้ภาพครอบครัวที่มีความสุขของทราयरพังทลายลงไป แต่แม่ก็ยังส่งเงินกลับมาให้ที่บ้านเหมือนเดิม ทุกวันนี้ทราयरให้ลูกสองคนอยู่กับพ่อของทราयरที่ต่างจังหวัด และทราयरตัดสินใจมาทำงานที่กรุงเทพฯ มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น อยากหาเงินด้วยตัวเองให้ได้ ทั้งเลี้ยงพ่อแม่ เลี้ยงลูกทั้งสองคน และวันหนึ่งเมื่อพร้อมกว่านี้ทราयरหวังว่าจะได้ใช้ชีวิตพร้อมหน้ากับลูกอีกครั้ง

การวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตั้งแต่พบกับทราयरในครั้งแรก ทราयरตัดสินใจเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาโดยตั้งเป้าหมายหลักเป็นเรื่อง “การสามารถพึ่งพาตัวเองได้” ทราयरตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยตัดสินใจมาทำงานเพื่อหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวให้ได้ เช่นที่ทราयरบอกว่า “อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น ไม่อยากทำให้แม่เสียใจ แม่ตั้งความหวัง ทำทุกอย่างให้เรา แต่ว่าเรากลับทำมันพังหนุถึงอยากพึ่งตัวเองได้ อยากมาทำงานหาเลี้ยงแม่ แบบแม่ไม่ต้องมาคอยประคบประหงม เราเหมือนเด็กยังไม่โตเลย ต้องให้แม่ดูแล” แม้ทราयरจะตระหนักว่าต้องเปลี่ยนแปลง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ยังทำทายสำหรับทราयरที่จะปรับตัวในการทำงาน ทราयरต้องการพัฒนาตัวเองให้สามารถทำงานได้ดี และต้องการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน แต่ทราयरยังมีความรู้สึกไม่มั่นใจและไม่ค่อยเชื่อในความสามารถตนเอง เช่นที่ทราयरบอกว่า “เราไม่ได้เก่งงานเหมือนคนอื่น เหมือนเราช่วยอะไรเขาได้ไม่มาก มันยาก บางครั้งก็เฟล เรื่องนี้หนูยังเหนื่อยๆ รู้สึกว่าตัวเองทำงานได้ไม่ดีพอ ไม่มั่นใจว่าตัวเองทำได้..” นอกจากนี้ เมื่อคุยไปสักกระยะพบว่า ทราयरยังมีความไม่สบายใจในเรื่องความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและกับเพื่อนร่วมงานด้วย

ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามี 4 คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่ต้องการพัฒนา คือ (1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง จากประสบการณ์ที่ผ่านมาและจากแบบอย่างของแม่ (3) การมีมุมมองด้านบวก (4) การกำหนดชีวิตตัวเอง ในด้านเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นไปได้ การวางแผนชีวิตเป็นลำดับขั้น และความสามารถในการจัดการปัญหา ส่วนคุณลักษณะอื่น คือการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม พบว่าที่มีการสนับสนุนจากครอบครัวที่ดีซึ่งสะท้อนมุมมองบวก เช่นที่ทนายบอกว่า “แม่จะสอน เรื่องที่ผ่านมาช่างมันเถอะ ไม่ต้องไปสนใจ เรื่องที่หนูทำไม่ดีกับแม่ แม่ก็บอกว่าไม่เป็นไร มันผ่านมาแล้ว ช่างมันเถอะ ทำวันต่อไป ทำทุกวันให้มันดี...เวลาที่ใครโกรธเรา เราไม่ เราก็ยิ้มกลับไปให้เขา ไม่ค่อยเอาเรื่องไม่ดีมาใส่ใจ คือปล่อยผ่าน เพราะอดีตเราแก้ไขอะไรมันไม่ได้”

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสร้างความตระหนักในตนเอง

การพบกันครั้งแรกเป็นการอธิบายถึงกระบวนการ ข้อตกลงเบื้องต้น สร้างความคุ้นเคย โดยที่ทนายก็ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาต่อเนื่องหรือไม่ แต่ขอลองคุยครั้งแรกดูก่อน ผู้วิจัยเริ่มสำรวจสถานการณ์ชีวิตในช่วงนี้โดยเปิดโอกาสให้ทนายบอกเล่าอย่างอิสระ และให้ทนายเป็นคนตัดสินใจเลือกว่าจะคุยเรื่องอะไร ทนายได้เล่าถึงความกังวลใจเกี่ยวกับการปรับตัวกับงานและเพื่อนร่วมงานใหม่ โดยผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การสรุปความ พร้อมกับการใช้คำถามปลายเปิดตามจังหวะที่เหมาะสม ที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ทนายเกิดความกระจำง และเกิดความตระหนักในตนเอง ทนายบอกเล่าความไม่สบายใจและเรื่องที่อยู่ในใจได้ค่อนข้างมาก ทนายบอกว่า “ไม่เคยเล่าอะไรในใจให้ใครฟังอย่างนี้ แม่กับพ่อแม่ก็ไม่เคยเล่าเลย ”

เพื่อจะได้รู้จักกับทนายมากขึ้น ผู้วิจัยให้ทนายทำกิจกรรมถนนชีวิต เป็นการทบทวนชีวิตตัวเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในระหว่างการพูดคุยผู้วิจัยใช้การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด เพื่อช่วยให้ทนายได้เข้าถึงความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น จากนั้นในช่วงท้าย เมื่อทนายได้มองเห็นถึงปัจจุบันของตัวเองที่ตัดสินใจออกมาทำงานเลี้ยงตัวเองและกำลังมองถึงเป้าหมายในอนาคต ผู้วิจัยจึงใช้บัตรคำความต้องการเข้ามาช่วย เพื่อให้ทนายได้ตระหนักถึงความต้องการของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และชวนพูดคุยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายของการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาด้วย

หลังการพูดคุยในกระบวนการให้คำปรึกษาครั้งแรกกว่า 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยขอให้ทนายช่วยสะท้อนถึงการพูดคุยในครั้งนี้ ทั้งโดยการเล่าให้ฟังและการเขียนทบทวนในใบงาน ทนายสะท้อนว่า ได้พูดคุยถึงสิ่งที่อยู่ในใจที่ไม่เคยพูดให้ใครฟัง “ปกติไม่ค่อยพูดเรื่องนี้กับใคร ยิ่งเรื่อง

ความตั้งใจของเรา เราเก็บไว้ ไม่ค่อยบอกใคร แม้ไม่เคยรู้ คนสนิทๆ ก็ไม่รู้” ทราวยังบอกว่า “เหมือนเราได้รู้จักความต้องการของตัวเองมากขึ้น” และทราวยสรุปเป้าหมายที่ตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายเรื่อง คือ ปรับตัวเองให้อยู่กับเพื่อนร่วมงานได้อย่างราบรื่น ฝึกฝนงานให้เก่งขึ้น ตั้งใจจะเรียนต่อ ที่สำคัญคือ ตั้งใจพึ่งพาตัวเองให้ได้โดยไม่ต้องมีแม่มาคอยดูแล “หนูอยากพึ่งตัวเองได้ แบบแม่ไม่ต้องมาคอยประคบประหงม”

ผู้วิจัยยังขอให้ทราวยช่วยสรุปการเรียนรู้ที่สำคัญของวันนี้ ซึ่งทราวยสะท้อนว่า “การเรียนรู้สำคัญคือการได้รู้สึกถึงความต้องการ ความฝัน การหาเป้าหมายในชีวิตที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกว่า ฉันต้องการสิ่งนี้ ฉันจะทำมันให้ดีที่สุด” เมื่อผู้วิจัยขอให้ทราวยสรุปคำพูดที่จะสร้างพลังสำหรับตัวเอง ทราวยเขียนว่า “ปล่อยอดีตที่ผ่านมา แล้วทำปัจจุบันให้ดี” ในท้ายที่สุด ทราวยตัดสินใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยให้ทราวยทำการบ้าน ในเรื่องการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้ตัวเองไม่รู้สึกอึดอัด โดยใช้หลักการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งผู้วิจัยได้แนะนำแหล่งข้อมูลทางเว็บไซต์ให้ศึกษา นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังส่งข้อความให้กำลังใจและข้อมูลที่น่าจะเป็นประโยชน์ให้ทราวยทางไลน์เป็นระยะ ในช่วงที่ไม่ได้พบกัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง

การพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทราวยได้พูดคุยถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ ซึ่งทราวยยังกังวลในเรื่องงานที่รู้สึกไม่มั่นใจ มักคิดว่าตัวเองยังทำงานไม่ดีเท่าที่ควร ผู้วิจัยรับฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ สะท้อนจุดแข็ง และแง่มุมที่ดีจากเรื่องที่ทราวยเล่า เพื่อให้เห็นแง่มุมด้านบวก เช่น เมื่อทราวยเล่าว่ามีโอกาสทำงานในตำแหน่งที่สูงขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสะท้อนว่า ทราวยได้รับโอกาสที่ดี และคนในที่ทำงานเห็นความสามารถทั้งที่เราเพิ่งเริ่มทำงาน ผู้วิจัยยังใช้การสนทนาแบบโสเครติก โดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น โดยใช้คำถาม เช่น คิดว่าหัวหน้าและเพื่อนเห็นอะไรในตัวเราทำให้เราได้รับโอกาสนี้ เขาเห็นเราทำอะไรได้ดี คุณลักษณะที่ดีของตัวเอง เป็นต้น ซึ่งทราวยบอกว่า “เราตั้งใจ พยายามขวนขวาย เรียนรู้ กระตือรือร้นกับงาน... เราคิดว่าเราทำไม่ดี ทำไม่ได้แน่ แต่เขายื่นมาให้แล้ว แสดงว่าเขาคงเห็นแหละว่าเราตั้งใจ เราพยายามอยู่” คำพูดของทราวยแสดงให้เห็นว่าทราวยรับรู้ความสามารถ เห็นแง่มุมที่ดีในตัวเอง

นอกจากการพูดคุยถึงสิ่งดีๆ ในปัจจุบัน ผู้วิจัยยังชวนทราวยพูดคุยเกี่ยวกับความสามารถในตัวเองที่สามารถผ่านจุดที่ยากลำบากในอดีตมาได้ โดยใช้คำถามปลายเปิดช่วยให้ทราวยได้ทบทวน เช่น ถามถึงการทำงานหรือการพบกับปัญหาที่ยุงยากก่อนหน้านี้ ซึ่งทราวยเล่าถึงการทำงานที่แรกและปัญหาตอนเข้ามาอยู่บ้านญาติในกรุงเทพฯ ช่วงแรก และผู้วิจัยยังใช้

คำถามปลายเปิดให้ทรายทบทวนวิธีจัดการปัญหาที่ได้ทำ ซึ่งทำให้ทรายได้เห็นคุณลักษณะที่สู้กับปัญหาของตัวเอง เช่นที่ทรายบอกว่า “เหมือนเรายอมรับกับปัญหา เราไม่วิ่งหนีมัน เราหาต้นตอของปัญหา แล้วเราแก้ปัญหามันจนจบ....แล้วพอเราสู้ได้ เราแก้ปัญหาก็ได้ มันทำให้เรารู้สึกแกร่งขึ้น ” ผู้วิจัยใช้การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ โดยถามถึงคนที่เป็นตัวแบบให้กับทรายเมื่อเจอกับเรื่องยากๆ ที่ผ่านมา ทรายพูดถึงแบบอย่างของแม่ “แม่หนูเป็นไอดอลเลย แม่สู้กับปัญหาทุกอย่าง จนแม่ผ่านมาได้ แม่จะไม่ปล่อยให้ปัญหามันไปเรื่อย ๆ แม่จะแก้ แก้ แก้ หนูสนิทกับแม่ก็เลยได้ข้อคิด ” ทรายพูดอย่างภูมิใจ

ผู้วิจัยยังมีการใช้คำถามมาตรฐานให้ทรายประเมินตัวเองว่าจากจุดเริ่มต้นที่ตั้งใจออกจากบ้านมาทำงานตอนนี้เดินทางมาถึงจุดไหนแล้ว ทรายประเมินว่าเดินมาได้ 3 ขั้น แล้ว จากนั้นผู้วิจัยชวนให้ทรายทบทวนว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทรายสามารถเดินจากจุด 0 มาถึงจุด 3 ได้ ใช้ความสามารถในการผ่านเรื่องที่ยากๆ มาได้อย่างไรบ้าง บทเรียนสำหรับการก้าวต่อไป เป็นต้น ทรายเห็นถึงการคิดสู้กับปัญหาของตัวเอง ทรายบอกว่า “เพื่อนสนิทเราก็ว่าทำไมมึงทนอยู่นะ หนูว่ากูจะอยู่ กูจะสู้กับมัน พอเราผ่านปัญหาตรงนั้นมาได้ เรารู้สึกภูมิใจ ที่เราไม่เดินหนีออกมา มันทำให้เรารู้ว่า จริง ๆ ปัญหามันไม่ได้น่ากลัวนะ มันน่ากลัวตรงที่เราไม่ได้สู้กับมัน ตอนทำงานครั้งที่สอง เหมือนเราแข็งแกร่งขึ้น” จากคำพูดของทรายแสดงให้เห็นว่าทรายได้รับรู้และเชื่อในความสามารถตนเองมากขึ้น

ในระหว่างการพูดคุย ผู้วิจัยยังใช้คำถามปลายเปิดให้ทรายได้ทบทวนทรัพยากรในการจัดการปัญหาของตัวเอง ทำให้ทรายได้มีโอกาสพูดคุยลงลึกเกี่ยวกับความสามารถจากประสบการณ์ของตัวเองให้มากที่สุด เช่นถามว่า อะไรทำให้เรากล้าที่จะตัดสินใจอยู่กับปัญหาตรงนั้น ไม่ได้เดินออกมาตั้งแต่แรก เราสามารถอยู่กับความกดดันตรงนั้นได้อย่างไร การพยายามสู้ยืนหยัดตรงนี้มาจากไหน มันเป็นอย่างไรที่เราสู้กับมันได้ แข็งแกร่ง เป็นต้น

โดยรวมของการพูดคุยทำให้ทรายเห็นแง่มุมดีๆ คุณลักษณะที่ดีในตัวเอง ความสามารถของตนเอง และเห็นการสะท้อนในด้านดีจากคนอื่น และยังทำให้ทรายได้เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า จริงๆแล้ว สิ่งที่ทรายกังวลและกลัวไม่ใช่เพียงปัจจัยจากภายนอก แต่พบว่ามี ความไม่มั่นใจและความกดดันจากในตัวเอง โดยทรายพบว่ามัก “รู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า” ซึ่งมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเมื่อทำงานไม่ราบรื่นบางอย่างแล้วมีเสียงสะท้อนหรือทำที่ในทางไม่ดีจากคนอื่น จนทำให้รู้สึกเหนื่อย ท้อ แม่จะไม่ใช้ปัญหาที่ใหญ่โต แต่เป็นสิ่งที่กระทบต่อความรู้สึกของทรายมาก

เมื่อผู้วิจัยใช้การเสริมแรงตนเอง โดยขอให้ทราวยเลือกคำที่มีความหมายและจะเป็นพลังสำหรับตัวเองเหมือนทุกครั้ง ทราวยเลือกคำพูดที่จะให้กำลังใจตัวเองและกล่าวอย่างมั่นใจ “สู้ นะ เราต้องทำได้ ๗ พยายามเข้า นะ” และขอให้ทราวยใช้คำพูดนี้ ให้กำลังใจตัวเองในแต่ละวัน โดยทราวยทิ้งท้ายไว้ว่า จะตั้งใจใช้ความพยายามและสู้ต่อไป

หลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขอให้ทราวยช่วยสะท้อนความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นกับทราวยใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา ทราวยบอกว่า รู้สึกโล่ง สบายใจที่ได้พูด เพราะไม่เคยสามารถพูดความรู้สึกนี้กับใคร และทำให้เข้าใจตัวเอง รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร รู้ว่าต้องพัฒนาตรงจุดไหน และได้ตระหนักถึงพลังความสามารถของตัวเองที่ใช้ในการรับมือกับปัญหา มีความภูมิใจในตัวเองที่ สามารถยอมรับ พยายามหาต้นตอของปัญหา สู้กับปัญหาได้โดยไม่หนี และแก้ปัญหาจนได้

การที่เราสู้กับความกดดัน มันทำให้เราเข้มแข็ง เราสู้กับปัญหาได้... มันอาจมีบางช่วงที่ปัญหามา แล้วพอเราสู้ได้ แก้ปัญหาผ่านมาได้ เราภูมิใจที่เราผ่านมาได้ ภูมิใจที่เราไม่เดินหนีออกมา ซึ่งงานตรงนี้มันก็มีอุปสรรคช่วงนี้แหละ มันจะมีแผ่ว มีที่โน่นบ้าง แต่หนูเชื่อว่าถ้าหนูทำได้ หนูจะภูมิใจในสิ่งที่หนูพยายามทำอยู่ ถ้าเราพยายาม เราต้องทำได้ อยู่แล้วแหละ

เนื่องจากวันนี้ทราวยพูดถึงความรู้สึกไม่มั่นใจและรู้สึกไม่มีค่า ผู้วิจัยจึงขอให้ทราวยกลับไปบันทึกเวลาที่ตัวเองมีความรู้สึกไม่มั่นใจ หรือตอนที่ตัวเองรู้สึกไม่มีค่า เกิดขึ้นบ่อยไหม เป็นอย่างไร และมีความคิดอะไรเกิดขึ้นในหัวเราเวลาที่รู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่า หรือความคิดที่คิดกังวลต่างๆ ทำให้ไม่มั่นใจเป็นความคิดอะไรที่มักจะเกิดขึ้นในหัวบ่อย ให้ลองสังเกตตัวเอง โดยให้โจทย์ในการสังเกตตัวเองและให้บันทึก แล้วให้นำมาพูดคุยในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

ครั้งก่อนหน้านี้ ทราวยเคยสะท้อนถึงความไม่มั่นใจและรู้สึกไม่มีค่าในตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ทราวยไปทบทวนและตั้งใจจะชวนคุยต่อเรื่องนี้ แต่ในวันนี้ ทราวยมาด้วยความรู้สึกที่ท่วมท้น มีสีหน้าเศร้า ตึงเครียด ทราวยบอกว่าเพิ่งร้องไห้มา เพราะทะเลาะกับพ่อเรื่องลูก ผู้วิจัยจึงเปิดโอกาสให้ทราวยได้พูดระบายออกให้มากที่สุด และใช้การฟังอย่างใส่ใจและการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ทราวยได้รับความเข้าใจและพูดในสิ่งที่อยู่ในใจได้มากขึ้น ระหว่างที่ทราวยเล่าและร้องไห้ไป ด้วยผู้วิจัยพบว่าทราวยมีหลายความรู้สึกที่เกิดขึ้น “หนูรู้สึกเหนื่อย ท้อ น้อยใจ มันสับสนไปหมด มันหมดแรง” ผู้วิจัยใช้การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ โดยเริ่มจากให้ทราวยสำรวจความรู้สึก ว่าอยู่

ระดับไหน ความรู้สึกนั้นมาจากไหน อย่างไร เมื่อเริ่มเห็นความรู้สึกที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้คำถาม ปลายเปิดและการสะท้อน ที่ช่วยให้ทรายสำรวจความคิด ความคาดหวัง และความต้องการของตัวเอง ซึ่งทรายเริ่มได้เห็นความต้องการของตัวเองว่า “เราอยากให้พ่อเข้าใจเราบ้างว่าเราเหนื่อย” ผู้วิจัยเห็นว่าทรายเริ่มมีรอยยิ้มจากการได้สัมผัสความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง

ผู้วิจัยสังเกตว่าระหว่างที่ทรายเล่า ทรายพยายามเข้าใจความรู้สึกของพ่อด้วย ผู้วิจัยจึงใช้การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ โดยใช้คำถามให้ทรายคาดเดาความรู้สึกและความต้องการของพ่อ เพื่อให้ทรายเกิดความเข้าใจทั้งในตัวเองและเข้าใจพ่อไปพร้อมกันด้วย ซึ่งทรายบอกว่า “พ่อคงจะรู้สึกโกรธ เหนื่อยด้วย พ่อคงต้องการความสงบ สันโดษ ต้องการชีวิตอิสระ แต่ต้องมา รุนววยเลี้ยงหลาน 2 คน และพ่อคาดหวังให้เราสามารถดูแลลูกได้มากกว่านี้” เมื่อทรายได้ตระหนักถึงทั้งความรู้สึกความต้องการของตัวเองและพ่อแล้ว ผู้วิจัยสรุปและสะท้อนให้เห็นว่า ทรายมีความเข้าใจในตัวพ่อมากขึ้น

ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด ให้ทรายสำรวจว่าสถานการณ์ลักษณะนี้ ที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้านี้นั้นเป็นอย่างไร เพื่อให้ทรายมีโอกาสมองสถานการณ์ด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง และเห็นวิธีการจัดการของตัวเองที่ผ่านมา ซึ่งทรายบอกว่า หลังจากทะเลาะกันก็ไม่เคยเปิดใจคุยกัน มีแต่ระเบิดอารมณ์ออกไปในสิ่งที่สะสมไว้ ผู้วิจัยสะท้อนว่าต่างคนต่างไม่ฟัง จึงไม่มีโอกาสรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการ ของแต่ละคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทรายคิด ว่าต้องการจะทำอะไรต่อ ในที่สุดทรายบอกว่า “ต้องการสื่อสารกับพ่อ แต่ไม่รู้ว่าจะสื่อสารปรับความเข้าใจอย่างไร เพราะตามปกติไม่เคยเปิดใจพูดคุยความรู้สึก”

ผู้วิจัยจึงเสนอให้ทรายเตรียมคำพูดที่จะพูดกับพ่อ โดยใช้แนวทางการสื่อสารอย่างสันติ คือ บอกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาไม่ตัดสินตีความ บอกความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง สะท้อนความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายเพื่อให้ได้รับความเข้าใจ สุดท้ายคือ สิ่งที่ต้องการจะขอร้องให้อีกฝ่ายทำให้ โดยหัวใจสำคัญอยู่ที่การบอกความรู้สึกและความต้องการตัวเอง และการให้ความเข้าใจความรู้สึกความต้องการของอีกฝ่าย เพื่อสามารถเปิดใจเข้าหากันได้ ขณะที่ทรายได้ทบทวนความคิดความรู้สึกของตัวเอง ผู้วิจัยสังเกตว่าทรายค่อยๆ คิดและเขียน ด้วยท่าทีที่สงบลง ผ่อนคลายมากขึ้น ทรายเขียนคำพูดที่ตั้งใจสื่อสารกับพ่อโดยสังเขป ว่า

หนูเห็นพ่อเลี้ยงเด็ก 2 คน จนไม่มีเวลาส่วนตัว หนูคิดว่าพ่อคงเหนื่อยมาก หนูอยากขอบคุณพ่อที่ช่วยเลี้ยงลูกให้หนู ทั้งที่จริงหนูคิดว่าพ่อคงอยากจะมีชีวิตที่เป็นอิสระ สงบสุข ไม่ต้องรุนววยกับเด็กๆ อยู่อย่างสันโดษที่พ่อเคยบอก แต่พ่อก็คงต้องช่วยหนูดูแลเด็กๆ มาหลายปี หนูก็ไม่อยากให้พ่อเหนื่อย สำหรับหนูตอนนี้การทำงานยังไม่ลงตัว หนูรู้สึกเหนื่อยมากๆ บางครั้งท้อ และรู้สึกกดดัน ในตอนที่พ่อกับหนูไม่เข้าใจกัน ที่พ่อโกรธหนู

หนูรู้สึกแย่มากเหมือนกัน รู้สึกน้อยใจ และโดดเดี่ยว หนูอยากได้รับความเข้าใจ และต้องการการรับฟัง หนูอยากจะทำให้พ่อเข้าใจว่าหนูพยายามอย่างมากในเรื่องงาน และรอวันที่มันจะลงตัว ซึ่งในระหว่างนี้จะต้องขอให้พ่อช่วยดูแลเด็กไปก่อน สุดท้ายหนูขอโทษที่พูดไม่ดีไม่ฟังพ่อ หนูเสียใจที่ไม่ฟังพ่อ หนูรู้ว่าพ่อรักหนูมาก หนูก็รักพ่อ และขอบคุณพ่อค่ะ

ก่อนจบ ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของทรายที่ได้เห็นสิ่งที่ตัวเองเขียน ทรายบอกว่ารู้สึกพอใจ และผู้วิจัยยังชวนพูดคุยถึงความเป็นไปได้ในการสื่อสารให้พ่อได้รับรู้จริงๆ ทรายยังยืนยันความตั้งใจที่จะกลับไปคุยและปรับความเข้าใจกับพ่อ พูดสิ่งที่ตัวเองรู้สึก เพื่อให้มีความเข้าใจกันและกันมากขึ้น

หลังจบกระบวนการที่ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ผู้วิจัยขอให้ทรายได้สรุปความรู้สึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยใช้การเขียนและการบอกเล่า ร่วมกับการสังเกตของผู้วิจัยเอง พบว่าทรายรู้สึกสบายใจขึ้น จากหน้าที่บ่ง ตั้งเครียด และร้องไห้ เมื่อทรายได้ระบายออกและเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น เริ่มมีรอยยิ้ม โดยเฉพาะ “เมื่อได้เขียนสิ่งที่อยู่ในใจออกมา ทำให้ได้เห็นเป็นภาพชัดเจนมากขึ้น ไม่ใช่แค่ความคิดที่อยู่ในหัว” นอกจากนี้ ทรายยังได้เห็นตัวเองในเรื่องการสื่อสารกับพ่อ ที่พบว่าตัวเองมักจะไม่ฟัง ใช้อารมณ์ ทำให้เรื่องใหญ่โตมากขึ้น ทรายได้เห็นถึงความสำคัญของการถนอมน้ำใจ การรับฟัง และเกิดความตระหนักได้ด้วยตัวเองว่า การสื่อสารเปิดใจปรับความเข้าใจกับคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ที่ผ่านมาไม่เคยทำ ทรายสามารถมองเห็นปัญหาที่ลึกกว่าการแก้ปัญหาเรื่องที่อยู่ให้กับลูก แต่ยังได้พบปัญหาความสัมพันธ์และการสื่อสารกับพ่อให้เกิดความเข้าใจกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับครอบครัว

สิ่งที่จะจดจำคือ การถนอมน้ำใจ เพราะหนูเป็นคนชอบเถียง บางทีพูดแล้วขึ้นเสียง ทำให้เรื่องมันขยายไปใหญ่โต ทำให้เสียความรู้สึก อย่างที่เราไม่ฟังพ่อ จนทำให้เขาปรี๊ดขึ้นกว่าเดิม เราใช้อารมณ์ ไม่ทำความเข้าใจกัน เป็นเรื่องความสัมพันธ์ที่ใหญ่มาก ถ้าเราพูดไม่ดีต่อกัน ทำให้เรื่องมันแย่มากขึ้นก็เลยคิดว่าถนอมน้ำใจเขา ค่อยๆ พูด คิดว่าฟังเขาก่อนดีกว่า เป็นข้อคิดสำคัญในวันนี้เลย

ทรายสรุปการเรียนรู้ใหม่ของวันนี้ว่า “จริงๆ แล้วเราไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้ข้างในคนเดียว ควรทำให้เขารับรู้ที่เรารู้สึกยังไงกับเขา ทำให้เขารับรู้ที่เรารักเขามากแค่ไหน การเข้าใจและให้กำลังใจเป็นสิ่งที่มีพลังมาก อย่างน้อยทำให้เราได้เข้าใจความรู้สึกคนอื่น” และทรายยังค้นพบความคิดใหม่ข้อหนึ่งคือ “เชื่อว่าถ้าต่างฝ่ายต่างฟังและเข้าใจกัน ความสัมพันธ์นั้นจะดีขึ้น”

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการมีมุมมอง ด้านบวก

ในการพบกันครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มจากทบทวนการบ้านที่ให้ไปทำครั้งก่อน ซึ่งทรายได้มีโอกาสสื่อสารความรู้สึกกับพ่อและสถานการณคลี่คลายลงแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ทรายเลือกรื่องที่ ต้องการจะคุยในวันนี้ ทรายเริ่มเล่าถึงความรู้สึกอึดอัดในที่ทำงาน ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจและการสะท้อนความรู้สึก รวมทั้งการสรุปความ เนื่องจากทรายเล่ารายละเอียดค่อนข้างมาก จึงสรุปในประเด็นสำคัญและสะท้อนความรู้สึกเพื่อทำให้ทรายเกิดความกระจ่างชัดเจนในตัวเองมากขึ้น เช่นบอกว่า *ที่เล่ามาทั้งหมดคือเรากำลังอยู่ตรงกลางระหว่างคนสองคนที่ไม่เข้าใจกัน เรารู้สึกกังวลว่าเขาสองคนจะคิดยังไงกับเรา เมื่อต้องอยู่ระหว่างความขัดแย้งทำให้เราอึดอัด ไม่สบายใจ และเราคาดหวังที่จะให้เขาคุยกันได้ เราจะได้สบายใจ เป็นต้น*

นอกจากสะท้อนสรุปประเด็นสำคัญแล้ว ผู้วิจัยยังสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวกของทราย เพื่อให้ทรายได้เห็นแง่มุมดีๆ ความสามารถและคุณค่าในตัวเอง เช่น เพื่อนร่วมงานทั้งสองคนไว้วางใจเราเปิดใจคุยกับเรา เพื่อนไว้วางใจเรามาก คนอื่นมองว่าเราเป็นมิตร เรามีความเข้าใจทั้งสองฝ่ายและพยายามช่วยสื่อสารให้เขามองกันในแง่ดีมากขึ้น เป็นต้น ผู้วิจัยยังพยายามทำความเข้าใจความปรารถนาเล็กๆ ของทรายในเรื่องนี้ โดยสะท้อนว่า เป็นความปรารถนาของทรายที่ *“อยากจะเป็นมิตรกับทุกคน”* ทำให้ทรายเปิดใจที่จะเข้าใจคนอื่นในแบบที่เขาเป็นได้

เพื่อให้ทรายได้เข้าใจในตัวเองกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากขึ้น ผู้วิจัยยังใช้การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ โดยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ทรายเกิดการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ความขัดแย้งที่ส่งผลกระทบต่อตัวเอง เช่นถามว่า *เมื่ออยู่กับความขัดแย้งรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกอยู่ระดับไหน ถ้าเขาคุยกันได้แล้วเราจะรู้สึกอย่างไร ความขัดแย้งที่รุนแรงขึ้นส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร เป็นต้น* ซึ่งทรายบอกว่า *“รู้สึกอึดอัด ต้องการให้เขาคุยกันได้จะสบายใจ”* และลึกๆแล้ว ทรายยังรู้สึก *“กลัวว่าคนอื่นจะมองตัวเองไม่ดี กลัวถูกเกลียด”* ผู้วิจัยจึงให้ทรายได้ค้นหาว่าความกลัวมาจากไหน ชวนพูดคุยเกี่ยวกับความกลัวที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และให้ลองคิดจากปัจจุบันว่าถ้าเกิดขึ้นจริงเราจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อดึงทรายกลับมาตระหนักรู้ที่ปัจจุบัน และให้ทรายมีโอกาสเตรียมรับมือกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งทรายบอกว่า *“จะใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ตัวเอง เหมือนกับเรื่องอื่นๆ ที่เคยทำมาได้”*

จากการพูดคุยโดยรวม ผู้วิจัยพบว่า ทรายมีความคิดความคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ซึ่งในความจริงเป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือทำไม่ได้เลย หรืออาจเรียกว่าเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผล ผู้วิจัยจึงพยายามทำงานกับความคิดนี้ โดยใช้คำถามว่า *ทรายคิดว่าเราสามารถเปลี่ยนคนอื่นได้แค่ไหน การที่คนเราจะเปลี่ยนได้มันอยู่ที่อะไรบ้าง การพยายามทำให้เขาเปลี่ยนแบบที่เรา*

ต้องการทำให้เรารู้สึกอย่างไร เพื่อให้ทรายได้ทบทวนตัวเอง ในที่สุดทรายตระหนักว่า “การที่เขาจะเปลี่ยนได้เขาต้องเปิดใจ ต้องเข้าใจกันและกัน ซึ่งทุกวันนี้รู้สึกเหนื่อยที่จะต้องทำ เราอาจจะคาดหวังกับคนอื่นมากเกินไป”

จากที่ผู้วิจัยได้สะท้อนถึงคุณลักษณะของทรายที่มีความเป็นมิตรช่วยเหลือคนอื่น ทรายจึงเล่าถึงกรณีที่เพื่อนร่วมงานให้ไปช่วยทำงาน ผู้วิจัยจึงถือโอกาสให้ทรายได้เห็นแง่มุมที่ดีในตัวเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า การที่ช่วยคนได้รู้สึกอย่างไร ทำให้เราได้อะไร ทรายบอกว่า “รู้สึกภูมิใจ รู้สึกดีอยู่ข้างใน ได้มิตร ได้ความสัมพันธ์” เมื่อถามต่อไปว่า ความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ดีขึ้น ทำให้เราได้อะไรเพิ่มเติม ทรายบอกว่า “ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน” ซึ่งทรายประเมินในเรื่องความสัมพันธ์ได้ร้อยละ 60 ผู้วิจัยจึงถามเกี่ยวกับความรู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกไม่มีคุณค่าที่เคยเกิดขึ้น ทรายบอกว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแล้ว เพราะเริ่มได้รับการยอมรับจากคนอื่นมากขึ้น “การที่พี่เขาไว้ใจให้เราช่วยงาน เรามั่นใจมากขึ้นว่าเราช่วยคนอื่นได้ ก็เลยรู้สึกดีขึ้นรู้สึกว่าเราก็มีค่า เราทำงานให้เขาได้”

หลังจบกระบวนการ ผู้วิจัยชวนให้ทรายสรุปความรู้สึกจากการพูดคุยในวันนี้ ทรายบอกว่า “รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น รับรู้ว่าตัวเองมีเพื่อนๆ พี่ๆ และครอบครัวที่ให้ความเข้าใจและไว้ใจ” สิ่งที่ทรายมองเห็นตัวเองแตกต่างไป คือ “รู้สึกว่าตัวเองเติบโตขึ้น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีความเข้าใจคนอื่น มีมิตรภาพที่ดี” ทรายยังตระหนักได้ว่าตัวเองมีความคาดหวังจะเปลี่ยนคนอื่น “เหมือนเราคาดหวังว่าเขาต้องทำงานร่วมกันได้...มันอาจจะอยู่ที่เวลาและความพร้อมของเขาด้วย ถ้าเขายังไม่พร้อมก็ไม่ควรจะไปบังคับ เพราะจะทำให้เขารู้สึกอึดอัดมากกว่า” ทรายสรุปการเรียนรู้ใหม่สำหรับวันนี้ว่า “ไม่ควรไปคาดหวังคนอื่นหรือคิดมากในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น” และบันทึกสิ่งที่จะจดจำเป็นพลังสำหรับตัวเองคือ การรักษามิตรภาพ การเข้าใจคนอื่น การอ่อนน้อม เข้าหาผู้ใหญ่

มันเหมือนเราเติบโตนะ เราเริ่มเข้าหาคนอื่น เราเริ่มเข้าใจคนอื่น ตอนแรกหนูไม่ค่อยกล้า เข้าหาใครหนูจะเหมือนปิดกั้นตัวเอง แล้วพอเราเริ่มพยายามเข้าใจคนอื่น มันทำให้เราเริ่มมีมิตรภาพที่ดี มันก็ดีขึ้น ช่วงนี้เหมือนเรามองโลกในแง่ดี แล้วมันไม่มีอะไรติดอยู่ในใจเราเลย ปัญหามันไม่ค่อยมีแล้วละ เดียวนี้ เริ่มมองโลกในแง่ดีแล้ว เริ่มไม่มีปัญหาอะไรแล้ว

ก่อนจากกันวันนี้ ผู้วิจัยมีใบงานให้ทรายไปทบทวนเป้าหมายชีวิต และแผนที่จะไปสู่เป้าหมายเพื่อมาคุยกันครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การกำหนดชีวิตตัวเอง และยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยเริ่มจากกล่าวทักทาย ชวนพูดคุยถึงสิ่งใหม่ๆ ของชีวิตในช่วงนี้ ซึ่งทราบบอกเล่าถึงความรู้สึกในที่ทำงานที่สามารถรับผิดชอบงานได้ดีขึ้นและมีความสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้น จากนั้นผู้วิจัยจึงชวนทราบบอกเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตที่ได้ให้โจทย์ไปทบทวนตั้งแต่ครั้งที่ผ่านมา ขณะที่ทราบบอกเล่าถึงภาพฝันของตัวเอง ผู้วิจัยให้ทราบบอกเล่าอย่างอิสระควบคู่กับการสะท้อนและใช้คำถามปลายเปิดที่ช่วยให้ทราบบอกเห็นเป้าหมายได้ชัดเจนมากขึ้น เช่น ภาพของอนาคตที่เราเห็นเป็นอย่างไร ถ้าสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้เราจะเป็นอย่างไร ถ้าเราต้องการให้เกิดขึ้นได้จริงจะต้องทำอะไรบ้าง จากนั้น ผู้วิจัยใช้คำถามมาตรฐานให้ทราบบอกให้คะแนนตัวเองว่าเดินไปสู่เป้าหมายนั้นแค่ไหนแล้ว จาก 0 – 10 ทราบบอกว่า “อยู่ในขั้นเริ่มต้นขั้นแรก แต่ก้าวออกมาจาก 0 แล้ว ” ซึ่งทราบบอกเริ่มจุดแรกจากเหตุการณ์ที่คนอื่นดูถูกว่า จะไม่ประสบความสำเร็จ เพราะทราบบอกพลาดตั้งครรรภ์และไม่ได้เรียนหนังสือต่อ ผู้วิจัยใช้คำถามให้ทราบบอกได้ทบทวนว่า ทราบบอกผ่านจุดนั้นมาสู่ก้าวในปัจจุบันได้อย่างไร ซึ่งทราบบอกสรุปว่าเป็น “การไม่คิดดูถูกตัวเอง และกำลังใจจากครอบครัว ”

หลังจากได้พูดคุยถึงเป้าหมายในชีวิต และสิ่งที่จะทำเป็นลำดับขั้นไป ทำให้ทราบบอกมีความชัดเจนในเป้าหมายมากยิ่งขึ้น โดยทราบบอกเขียนบันไดที่จะต้องเดินไปสู่เป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจน ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกที่ได้เห็นเป้าหมายของตัวเอง ทราบบอกหัวเราะและบอกว่า “รู้สึกมีกำลังใจ ชัดเจนในเป้าหมายของตัวเองมากขึ้น” โดยเฉพาะความตั้งใจที่จะทำงานเลี้ยงดูครอบครัว เลี้ยงดูแม่ให้ได้ ซึ่งเป็นความตั้งใจในใจลึกๆ ที่ทราบบอกอยากทำให้แม่ ทดแทนที่เคยทำให้แม่เสียใจ ผู้วิจัยยังใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต โดยให้ทราบบอกได้ทบทวนว่าต้องการอะไรมาสนับสนุนเพื่อช่วยให้เราไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งพิจารณาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อจะเตรียมการไปสู่เป้าหมายตัวเองได้จริงๆ ซึ่งตอนนี้ทราบบอกว่ายังไม่เห็นอุปสรรค

จากการพูดคุย ผู้วิจัยเห็นว่าทราบบอกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี มีความสบายใจ ปรับตัวในการทำงานได้ดี และเห็นเป้าหมายที่มีความหมายของตัวเองอย่างชัดเจน รวมทั้งมีความพร้อมและมุ่งมั่นที่จะลงมือทำ ผู้วิจัยให้กำลังใจ ให้ทราบบอกสามารถทำตามที่ตั้งใจได้สำเร็จ แล้วจึงถามทราบบอกต้องการพูดคุยเรื่องอื่นอีกหรือไม่ เพื่อเตรียมยุติการให้คำปรึกษา เมื่อทราบบอกว่า “ไม่มีแล้วสบายใจแล้วค่ะ ตอนนี้ไม่มีเรื่องอะไรเลย ” ผู้วิจัยจึงขอให้ทราบบอกสรุปการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของตัวเอง จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาตลอด 5 ครั้งที่ผ่านมา จากนั้นจึงยุติการให้คำปรึกษา โดยให้ทราบบอกบันทึกการเรียนรู้ในใบงาน และผู้วิจัยยังให้ทราบบอกอธิษฐานและเลือกการ์ดคุณธรรม ทราบบอกเลือกได้คำว่าความไว้วางใจ ซึ่งมีคำอธิบายที่ทราบบอกด้วยรอยยิ้มว่า “หนูชอบคำนี้แหละ เหมือนน้ำที่นิ่งสงบ”

ผลจากกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าทรายมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีมาเป็นระยะ ทรายได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆในตัวเองหลายอย่าง โดยผู้วิจัยเห็นความตั้งใจของทรายที่ต้องการพัฒนาตัวเอง ทุกครั้งที่ให้ใบงาน การบ้าน หรือส่งข้อความให้อ่าน ทรายจะอ่านและทำมาส่งทุกครั้ง รวมทั้งการเขียนสรุปการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง จากท่าทีที่ยังเกร็งๆ สีหน้าตึงเครียด และเรื่องเล่าของทรายที่สับสนในครั้งแรก ผู้วิจัยสังเกตว่าทรายเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มีรอยยิ้ม มีท่าทางสบายใจ มีเรื่องเล่าที่เห็นภาพบรรยากาศการทำงานที่ผ่อนคลายลง ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงพลังอำนาจภายในของทรายที่เพิ่มมากขึ้น เช่นที่ทรายบันทึกความรู้สึกในครั้งสุดท้ายที่พบกันไว้ว่า “รู้สึกมีพลังที่จะก้าวต่อไปในชีวิต เพราะมองเห็นเป้าหมายชัดเจนขึ้น”

ผู้วิจัยเห็นว่าทรายได้พัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในหลายด้าน โดยเฉพาะการเห็นเป้าหมายในชีวิต การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง และการมีมุมมองเชิงบวก การที่ทรายสามารถเห็นเป้าหมายชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในเป้าหมายและมีพลังที่จะลงมือทำ เป็นการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่แสดงถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเองได้ เช่นที่ผู้วิจัยให้ทรายช่วยอธิบายถึงการเห็นเป้าหมายที่ชัดเจน ทรายบอกว่า

ตอนแรกมันเหมือนแค่ฝันเลื่อนกลาง ยังไม่ชัด แต่พอเราเห็นเป้าหมายชัดแล้ว เห็นขั้นตอนกระบวนการที่ชัดเจน เราคิดว่าเราสามารถไต่ไปถึงตรงนั้นได้ เหมือนมันมีกำลังใจ เฮ้ย... เป้าหมายเราอยู่ตรงนั้น เราต้องไขว่คว้ามาให้ได้ ต้องชวนชวายไปสู้เป้าหมายของเรา รู้สึกมีพลังที่จะลงมือทำ

จากการอธิบายของทรายทำให้เห็นว่า การเห็นเป้าหมายและขั้นตอนที่จะเดินไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนได้จะมีส่วนหนุนสร้างพลังความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำด้วย

เมื่อผู้วิจัยถามถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง การเห็นถึงความสามารถและศักยภาพของตัวเอง ทรายสะท้อนให้เห็นศักยภาพในการเรียนรู้สูงที่มากขึ้น ทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น ทรายอธิบายว่า “เมื่อก่อนหนูไม่มั่นใจในตัวเอง บางอย่างเราไม่กล้าทำ ไม่กล้าแสดงออก ถ้าทำผิดแล้วจะเขินอาย ตอนนี้หนูกล้า พอทำผิดก็บอกหนูผิดเอง ขอโทษ เดี่ยวหนูจะทำใหม่ละ อะไรอย่างนี้เดี๋ยวนี้หนูไม่เขิน ไม่อายเลย กล้ายอมรับในสิ่งที่เราผิดได้ ”

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังเห็นว่าทรายมีการปรับมุมมองเชิงบวกมากขึ้นและได้ส่งผลต่อการปฏิบัติต่อคนอื่น ทำให้ทรายสามารถปรับตัวอยู่กับเพื่อนร่วมงานได้ดีขึ้น แสดงให้เห็นจากการสรุปการเรียนรู้ของทรายในหลายครั้ง และจากที่ทรายบันทึกความคิดความเชื่อของตัวเองที่เปลี่ยนไปว่า

รู้สึกว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ไม่มีอคติอะไรติดอยู่ในใจเราเลย จากเมื่อก่อนไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับใคร ตอนนี้เรารู้จักเข้าหาคนอื่น เราเปิดใจ ฟังเขาเยอะ ๆ เราจะเห็นในแง่ดีของเขานะ พูดกับคนอื่นในแบบที่เป็นบวก เข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น

ทรายบอกเล่าได้ด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม น้ำเสียงมั่นใจ แสดงถึงพลังในตัวเองและความพร้อมที่จะก้าวไปสู่การพึ่งพาตัวเอง พัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น และเลี้ยงดูครอบครัวให้ได้ ตามเป้าหมายที่ทรายตั้งไว้

ตาราง 6 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 2

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1	สร้างสัมพันธภาพและการสร้างความตระหนักในตนเอง	
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- ได้พูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจที่ไม่เคยพูด
2. เข้าใจเป้าหมายการวิจัยและตกลงรับบริการ	เทคนิค	- ได้รู้จักความต้องการของตัวเองและเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น
3. สำรวจสภาพปัญหา	1. การฟังอย่างตั้งใจ	- สามารถสรุปเป้าหมายที่ตั้งใจ
4. กำหนดเป้าหมายการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา	2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข	เปลี่ยนแปลงตัวเองคือตั้งใจพึ่งพาตัวเองให้ได้เพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว
	3. การสะท้อนความรู้สึก	- ตระหนักว่าควรปล่อยอดีตที่ผ่านมาและตั้งใจทำปัจจุบันให้ดีขึ้น
	4. คำถามปลายเปิด	- รู้สึกมีความสุขที่ได้พูดถึงแม่ เพราะอยากจะทำกับแม่ว่าเสียใจที่ทำให้แม่เสียใจแต่ไม่กล้าบอก
	5. การทวนความ	
	6. การสรุปความ	
	2. เทคนิคอื่นๆ	
	- กิจกรรมถนนชีวิต	
	- การใช้บัตรคำความต้องการ	

ตาราง 6 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2	การพัฒนาการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง	
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบุ ความสามารถตนเองและบอก แนวทางการสร้างความเชื่อมั่น ในความสามารถตนเอง	1. แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น 2. แบบพฤติกรรมนิยม เทคนิค 1. การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ 2. การเสริมแรงตนเอง 3. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เทคนิค คำถามมาตราวัด (Scaling Question) 4. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การสะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด 5. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก	- รู้สึกโล่ง สบายใจที่ได้พูด เพราะไม่เคยพูดความรู้สึกนี้กับใคร - เกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร ต้องพัฒนาตรงจุดไหน - ตระหนักถึงความสามารถของตัวเองใน การรับมือกับปัญหา ที่สามารถรับมือกับ ปัญหาและสู้กับปัญหาโดยไม่หนี - มีความภูมิใจในตัวเอง - มีคำพูดที่สร้างพลังให้ตัวเอง
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3	การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง	
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด ความเข้าใจในตนเองและเกิด ความตระหนักในตนเอง	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. คำถามปลายเปิด 2. แบบซาเทียร์ เทคนิค การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง 3. การสื่อสารอย่างสันติ เทคนิค การสื่อสารความรู้สึก/ความต้องการของตัวเอง และสะท้อนความเข้าใจความรู้สึกความต้องการของ คนอื่น	- รู้สึกโล่ง สบายใจ จากหน้าที่บึ้ง ดึง เครียด และร้องไห้ เริ่มมีรอยยิ้ม - เข้าใจความรู้สึกและความต้องการ ของตัวเองมากขึ้น - เห็นตัวเองในเรื่องการสื่อสาร ในครอบครัว - ตระหนักว่าการสื่อสารอย่างเปิดใจ รับฟัง ถนอมน้ำใจ และปรับความเข้าใจ เป็นสิ่งสำคัญต่อความสัมพันธ์ใน ครอบครัว - ตั้งใจกลับไปสื่อสารเปิดใจกับพ่อ

ตาราง 6 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการมีมุมมองด้านบวก		
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและเกิดความตระหนักในตนเอง	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค 1. การฟังอย่างตั้งใจ	- รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น - รู้สึกว่าตัวเองเติบโต มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ไม่มีอคติในใจ มีความเข้าใจคนอื่น
2. การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง	2. สะท้อนความรู้สึก 3. สรุปความ	- มีมิตรภาพที่ดี - รับรู้ว่ามีเพื่อน/ครอบครัวที่ให้ความเข้าใจและไว้วางใจ
3. การพัฒนามุมมองด้านบวก	4. คำถามปลายเปิด 2. แบบซาเลียร์ เทคนิค การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง 3. แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติด้านบวก 4. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก	- ตระหนักว่าไม่ควรคาดหวังให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงจะต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของเขาด้วย และไม่ควรถัดมากในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น - เห็นความสำคัญของการรักษามิตรภาพ การเข้าใจคนอื่น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การกำหนดชีวิตและยุติการให้คำปรึกษา		
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายชีวิตที่เฉพาะเจาะจงชัดเจน เป็นไปได้ และมีความมุ่งมั่นในการกระทำ	1. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เทคนิค 1. คำถามมาตรวัด (Scaling Question) 2. คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต	- รู้สึกมีกำลังใจ ชัดเจนในเป้าหมายชีวิตของตัวเองมากขึ้น - รู้สึกมีพลังที่จะลงมือทำและก้าวต่อไปในชีวิต
2. สรุปการเรียนรู้และยุติการให้คำปรึกษา	2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา - การสะท้อน - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้กำลังใจ	- มีความตั้งใจจะขอยุติการให้คำปรึกษา - เห็นความสามารถของตัวเองในการเรียนรู้งาน - มั่นใจในเป้าหมายและในตัวเอง

สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 2 ทราย

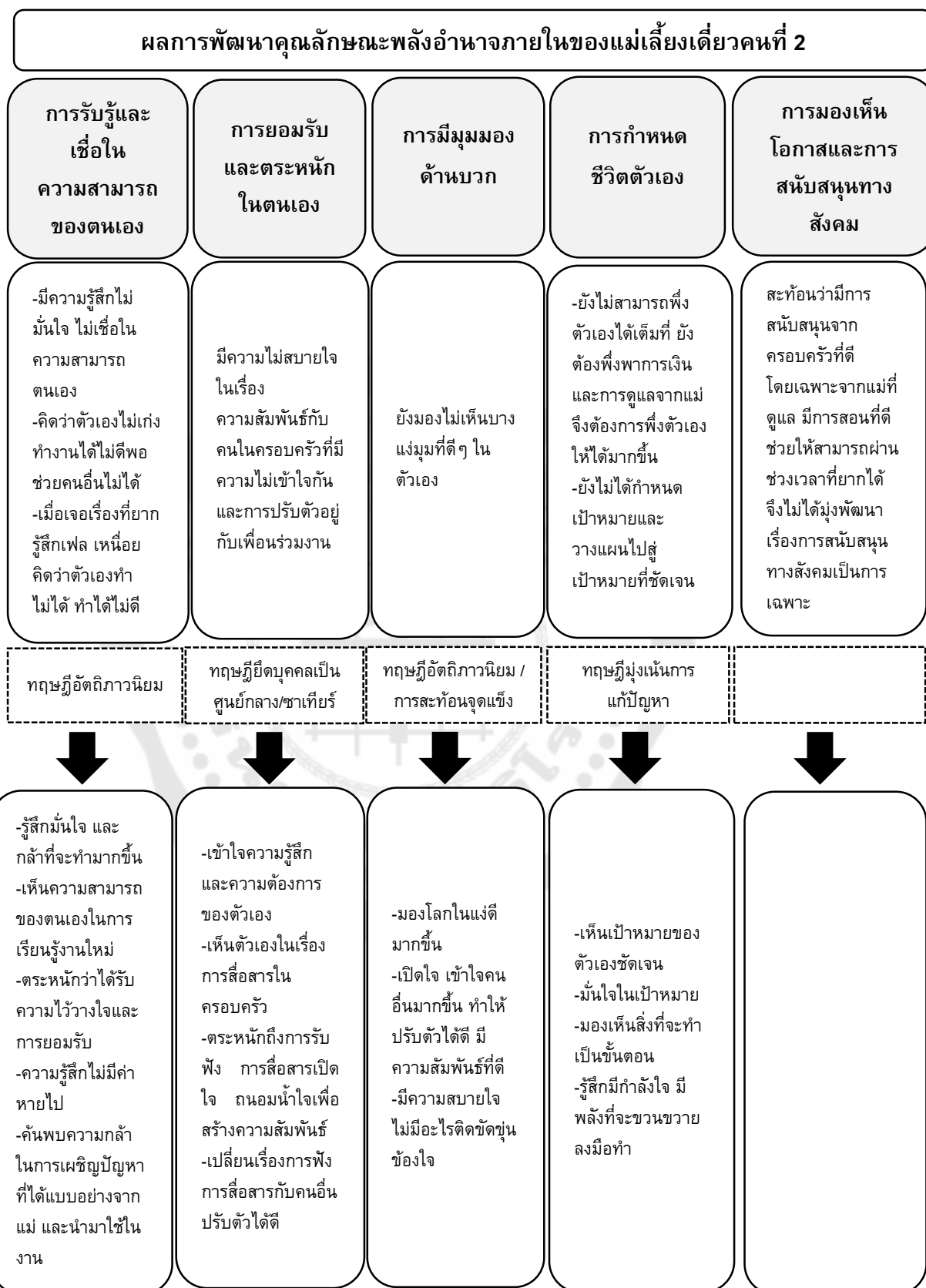
กระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับทรายใช้เวลาทั้งหมด 5 ครั้ง โดยพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน 4 ด้าน ผู้นำนักสำคัญของการพัฒนาอยู่ที่เรื่องการยอมรับและตระหนักในตนเอง การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง ซึ่งเมื่อเกิดการคลี่คลายในแต่ละเรื่องและเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีแล้ว จนทรายสะท้อนว่าสบายใจ ไม่มีอะไรติดค้างใจ และมีความพร้อมจะไปทำตามเป้าหมายของตัวเอง จึงร่วมกันยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 ในกรณีของทรายมีการใช้เทคนิคการ ให้คำปรึกษาจาก 6 ทฤษฎี (ยกเว้นทฤษฎีเกสตัลท์และพฤติกรรมความรู้คิด) ซึ่งจากคำพูดของทรายในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา จากการสรุปการเรียนรู้ของทราย รวมทั้งการเขียนสรุปในใบงานแต่ละครั้งพบว่า ทรายมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี และมีพลังอำนาจภายในหลายด้านที่พัฒนาขึ้นอย่างชัดเจน ดังนี้

1. การยอมรับและตระหนักในตนเอง จากสถานการณ์ความขัดแย้งในบ้านที่เกิดขึ้นพบว่า ทรายมีความเข้าใจในความรู้สึกและความต้องการของตัวเองชัดเจนมากขึ้น ทรายเห็นตัวเองในเรื่องการสื่อสารในครอบครัว และตระหนักถึงการฟัง การเปิดใจ การถนอมน้ำใจ เพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทรายยังได้เริ่มเปลี่ยนตัวเองที่จะใจเย็นลงและฟังคนอื่นมากขึ้น และพยายามสื่อสารเปิดใจกับพ่อ สำหรับเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทรายมีความตระหนักว่าไม่ควรคาดหวังให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง และยังตระหนักว่าตัวเองมีทั้งเพื่อนและครอบครัวที่เข้าใจและไว้วางใจในตัวทราย ทำให้ทรายปรับตัวทำงานอยู่ในที่ทำงานและในครอบครัวได้มีความสุขมากขึ้น

2. การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง พบว่าทรายได้เห็นความสามารถของตัวเองมากขึ้นทั้งจากประสบการณ์ในอดีต และประสบการณ์การทำงานในปัจจุบัน จากที่ทรายเคยบอกว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่มั่นใจ เปลี่ยนเป็นบอกว่ารู้สึกมั่นใจมากขึ้น มีความกล้าที่จะทำมากขึ้น ทรายเริ่มเห็นความสามารถของตัวเองในการเรียนรู้งานใหม่ และตระหนักว่าตัวเองได้รับความไว้วางใจและการยอมรับจากคนในที่ทำงานทั้งในเรื่องการทำงานและความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้ความคิดที่ว่าตัวเองไม่มีค่าหายไป และทรายยังค้นพบว่าตัวเองเป็นคนที่กล้าเผชิญปัญหาแบบสู้ไม่หนีซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีที่ทรายบอกว่าได้เรียนมาจากแม่ ทรายยังได้นำความสามารถในการจัดการปัญหานี้มาใช้กับงานของตัวเองในปัจจุบัน

3. การมีมุมมองด้านบวก จากการสรุปการเรียนรู้ของทรายในหลายครั้งและจากที่ทรายบันทึกความคิดความเชื่อของตัวเองที่เปลี่ยนไป สะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่ดีของทรายว่าสามารถมองโลกในแง่ดีมากขึ้น เปิดใจและมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น โดยเฉพาะมองด้านที่ดีของคนอื่น สื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวก ซึ่งทั้งหมดส่งผลดีต่อทรายในการปรับตัวอยู่ร่วมกับเพื่อนในที่ทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และยังทำให้ทรายมีความสุขสบายใจไม่มีอะไรที่ติดขัดข้องใจ

4. ความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง โดยเฉพาะในด้านเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นไปได้ การวางแผนชีวิตเป็นลำดับขั้น ทรายมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนโดยสะท้อนผ่านคำพูดของทรายหลายครั้ง โดยเฉพาะในการสรุปครั้งสุดท้าย ว่าทรายสามารถเห็นเป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น มีความมั่นใจในเป้าหมายชีวิตของตัวเอง และสามารถมองเห็นสิ่งที่จะทำเป็นขั้นตอนเป็นลำดับขั้นอย่างชัดเจน ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ มีพลัง แสดงถึงความตั้งใจและความพร้อมที่จะขยควายลงมือทำไปสู่เป้าหมายนั้น



ภาพประกอบ 14 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 2 ทราย

แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 3 ริน แม่ผู้มุ่งมั่นจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อลูก

รินเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุ 35 ปี เติบโตในครอบครัวที่แม่หาเลี้ยงคนเดียวเพราะพ่อเสียชีวิต แม่ส่งรินไปอยู่กับญาติที่ต่างจังหวัดตั้งแต่เด็ก เมื่อเรียนจบประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ก็เริ่มทำงานค้าขายและพบกับสามีคนแรก จนมีลูก 1 คน แต่ต้องเลิกกันไปเพราะสามีติดพนัน และมีผู้หญิงคนอื่น โดยมีแม่สามีช่วยดูแลลูกคนแรก ไม่นานรินเริ่มมีผู้ชายคนใหม่เข้ามา ตอนนั้นเธอเป็นแม่บ้านอยู่ที่องค์กรแห่งหนึ่ง รินตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตครอบครัวอีกครั้ง โดยหวังว่าจะมีคนช่วยแบ่งเบาภาระ แต่ไม่นานสามีก็นอกใจและเลิกอยู่กับผู้หญิงคนใหม่ โดยทอดทิ้งเธอและลูกชาย ครั้งนี้รินเสียใจมากจนเกือบคิดสั้นทำลายชีวิตตัวเอง แต่คิดได้ว่าจะต้องอยู่เพื่อลูกและแม่ รินจึงตัดสินใจเลิกกับสามีอย่างเด็ดขาด ยังไม่เปิดใจให้ใครอีก และตั้งใจหารายได้ทุกทางเพื่อเลี้ยงลูกวัย 4 ขวบอย่างดีที่สุด โดยพ่อของลูกยังเข้ามาช่วยในเรื่องการรับส่งลูกในบางเวลา

สถานการณ์ชีวิตของรินในช่วงนี้มีความไม่สบายใจหลายเรื่อง ทั้งเรื่องที่เพิ่งประสบอุบัติเหตุ มีอาการบาดเจ็บที่เข้าจนไม่สามารถใช้ขาข้างหนึ่งได้ตามปกติ ลูกที่ป่วยบ่อยและมีพฤติกรรมรุนแรง รวมทั้งความสัมพันธ์กับแม่ ทำให้รินค่อนข้างมีความกังวลและมีความเครียดสูง ประเด็นปัญหาหลักที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของรินมาก เป็นเรื่องอารมณ์โกรธของตัวเองที่มักควบคุมไม่ได้ ทำให้ระเบิดอารมณ์แสดงออกกับลูกอย่างรุนแรง เช่น เมื่อลูกไม่เชื่อฟัง รินจะโกรธมากจนคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ขึ้นเสียงดัง ตีลูกแรงๆ (บางครั้งตีด้วยไม้แขวนเสื้อ) เมื่อได้กลับมาสติรู้ตัว ก็รู้สึกเสียใจ และต่อมารินเริ่มสังเกตว่า ลูกเริ่มมีพฤติกรรมได้กลับโดยใช้ความรุนแรงเช่นเดียวกัน เช่น ลูกขึ้นมาตบหน้าแม่ ทำให้รินไม่สบายใจและกังวลกับพัฒนาการของลูกในอนาคต ความขัดแย้งระหว่างรินกับลูกยังทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับแม่ที่อยู่ในห้องพักเดียวกัน เพราะแม่ไม่พอใจที่รินตีลูกรุนแรง ขณะที่แม่ของริน มักค่อนข้างตามใจหลาน เกิดเป็นความไม่เข้าใจกันในครอบครัวอยู่บ่อยครั้ง

การวิเคราะห์คุณลักษณะอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตอนที่ผู้วิจัยพบกับริน รินกำลังมีปัญหาการควบคุมอารมณ์ของตัวเองที่กระทบถึงพฤติกรรมลูกและบรรยากาศความสัมพันธ์ในครอบครัว ดังที่รินบอกเหตุผลของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในครั้งแรกว่า “บางครั้งควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ คนรอบข้างแม่และลูกได้ผลกระทบอยากแก้ตัวเองตรงนี้ ตอนนี้ลูกเริ่มมีพฤติกรรมกลับมาให้เห็น บางทีมาตบหน้าเรา เราอึ้งเลย ” ปัญหานี้เป็นอุปสรรคขัดขวางรินในการกำหนดเป้าหมายชีวิตและการลงมือกระทำไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในการให้คำปรึกษาครั้งแรกรินบอกว่า รินบอกว่า “ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง” เพราะมีเป้าหมาย “อยากจะมีชีวิตที่มีความหมาย คือ ต้องการเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด ให้ลูกเติบโตอย่างดี มี

อนาคตที่ดี” แต่สิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบันสวนทางกับเป้าหมายในใจ ทำให้เรายังคิดกังวล และไม่แน่ใจว่า จะทำตามเป้าหมายที่ต้องการได้หรือไม่

ผู้วิจัยสรุปว่ามี 3 คุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา คือ (1) การยอมรับและตระหนักในตัวเอง เพื่อจะสามารถคลี่คลายปัญหาเฉพาะหน้าที่เผชิญอยู่ให้ผ่อนคลายลงได้ (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเองเพื่อให้เรินได้ทบทวนบทเรียนและต้นทุนจากอดีตเพื่อเป็นฐานสำหรับก้าวสู่เป้าหมายในอนาคตอย่างมั่นคง (3) การกำหนดชีวิตตัวเองในด้านเป้าหมายชีวิต

ส่วนในคุณลักษณะด้านอื่นๆ คือ การยอมรับตนเอง มุมมองด้านบวก การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ที่ได้สัมภาษณ์เรินมาก่อนหน้านี้ ในการวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยเห็นว่าเรินสามารถยอมรับตัวเองได้ มีมุมมองเชิงบวก และยังรับรู้ถึงโอกาสและการสนับสนุนที่ตนเองได้รับ จึงไม่ได้เป็นสิ่งที่เรินต้องการพัฒนาในเวลานี้ เห็นได้จากคำพูดของเรินที่บอกว่า “หนูรู้สึกว่าคุณรอบข้างหนูดี เวลาทำอะไรก็มีอะไร ไม่ต้องไปหาที่ไหน คนรอบข้างมีให้หนูหมดเลย ตอนนี้อยู่ที่ทำงานเขาก็ให้หนูทำงานโน่นนี่ ซึ่งเขาไม่เคยให้ทำ นี่มันเป็นโอกาสของหนูที่ต้องทำมันให้ดี” ซึ่งสะท้อนถึงการมีมุมมองเชิงบวกและการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนที่ดีจากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและการสร้างความตระหนักในตนเอง

ครั้งแรกที่พบกันเป็นการอธิบายถึงกระบวนการ ข้อตกลงเบื้องต้น สอบถามความสมัครใจ สร้างความคุ้นเคย ซึ่งใช้เวลาไม่นาน เนื่องจากเคยพบกันมาก่อนหน้านี้แล้ว จากนั้นผู้วิจัยให้เรินได้บอกเล่าสถานการณ์ชีวิตในช่วงนี้ว่ามีอะไรที่ยังไม่สบายใจ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา คือการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การสรุปความ การใช้คำถามปลายเปิดที่ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดความกระจ่าง และตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และความต้องการของตัวเอง กระบวนการพูดคุยค่อนข้างสั้น เรินบอกเล่าสิ่งที่คับข้องใจออกมาอย่างพรึ่พริ้ว

เรินเล่าเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของลูกที่ไม่เชื่อฟัง ทำให้เรินโกรธมากและตีลูกแรงๆ จนลูกเริ่มตอบโต้ด้วยความรุนแรงเช่นเดียวกัน และเริ่มนำไปสู่ความขัดแย้งกับแม่ ผู้วิจัยพยายามดึงการรับรู้ของเรินกลับมาที่ตัวเอง เช่นถามว่า เมื่อเราเห็นลูกมีพฤติกรรมแบบนี้เรารู้สึกอย่างไร การกระทำของเราส่งผลกับครอบครัวอย่างไร สัมพันธภาพของแม่กับเรินเป็นอย่างไร เป็นต้น เมื่อเรินเล่าถึงบรรยากาศในบ้านว่า “เป็นห้องสี่เหลี่ยมแคบๆ อยู่กัน 3 คน เมื่อมีปัญหาที่ไม่รู้จะหนีไปอยู่ไหน...” ผู้วิจัยพบว่าบรรยากาศของความอึดอัด ระเบิดอารมณ์ และความขัดแย้ง ซึ่งไม่ใช่

เพียงปัญหาพฤติกรรม แต่ยังกระทบเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่ในความอึดอัดรุ่มร้อนนั้น ยังมีความห่วงใยและความรักซ่อนอยู่

ผู้วิจัยจึงเริ่มจากทำงานกับภาพของครอบครัว คือการปรับภาพครอบครัวที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งทางอารมณ์นั้น ให้เป็นภาพครอบครัวที่มีคุณค่าและความหมาย โดยเปิดโอกาสให้รินได้สำรวจและสัมผัสกับคุณค่าของความเป็นครอบครัวที่ซ่อนอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการให้คำปรึกษาแบบเสริมพลังอำนาจภายในที่ดึงการรับรู้ของรินกลับมาสัมผัสมุมมองด้านบวกในตนเอง เพื่อขยายภาพและพลังในส่วนนั้นให้เติบโตเข้มแข็งมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมนี้ไม่ได้อยู่ในโปรแกรมที่วางแผนไว้ แต่เป็นการปรับใช้กิจกรรมตามความเหมาะสมกับสถานการณ์

ผู้วิจัยใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยขอให้รินวาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเองและคนในครอบครัว พร้อมให้อธิบายถึงความหมายของสัญลักษณ์ที่วาดขึ้นนั้น เพื่อช่วยสะท้อนให้รินเห็นภาพตัวเองและครอบครัว โดยเฉพาะในเชิงคุณค่าความหมาย กระบวนการที่รินได้ใช้เวลาค่อยๆ คิดทบทวนและวาดภาพ เป็นการเชื่อมโยงกับส่วนลึกๆ ในใจตัวเอง และเพื่อคลี่คลายความอึดอัด คุกรุ่น ทำให้ภาพบ้านในการรับรู้ผ่อนคลายลง และพร้อมๆ กันนั้นก็เป็นการสร้างฐานของความมั่นคงภายในตนเองให้เพิ่มขึ้น และการที่รินได้วาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเอง ยังเป็นโอกาสที่ได้สำรวจตัวตนของตนเอง เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัดและตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

เมื่อรินวาดภาพเสร็จ ผู้วิจัยขอให้รินอธิบายภาพสัญลักษณ์ที่วาดนั้นว่ามีความหมายอย่างไร รินวาดภาพดอกทานตะวันเป็นสัญลักษณ์แทนตัวเอง โดยอธิบายว่า “แม้เป็นดอกไม้ที่เปราะบาง แต่ก็มีความแข็งแรง ทนทาน ในวันที่โดนแดด ลม พายุกระหน่ำ จนอ่อนล้าหรือเหี่ยวเฉา ยังสามารถต้านทานยืนหยัดได้” ผู้วิจัยจึงถามว่า แดดลมฝนในชีวิตของรินที่ผ่านมาคืออะไร เพื่อให้ตระหนักถึงสิ่งที่มีจะบั่นทอนตัวเอง ซึ่งรินสะท้อนถึงความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย อนาคตของแม่กับลูก ที่คิดกังวลจนทำให้เครียด มีนหัวเรื้อรัง และที่กังวลมากที่สุดตอนนี้เป็นคือ พฤติกรรมระเบิดอารมณ์ของตัวเองที่กระทบกับลูกและแม่ ผู้วิจัยยังใช้คำถามว่า น้ำและปุ๋ยที่บำรุงดอกไม้เป็นคืออะไร เพื่อให้รินตระหนักถึงสิ่งที่เป็นพลังและการสนับสนุน ซึ่งรินบอกว่าเป็น “กำลังใจจากลูกและคนรอบตัวที่ทำให้กำลังใจ และให้โอกาส” โดยภาพสัญลักษณ์ของแม่ คือภาพต้นไม้ใหญ่ ร่มโพธิ์ร่มไทรที่คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา และภาพของลูกคือหัวใจที่ทำให้มีกำลังใจ จากนั้นผู้วิจัยขอให้รินขยายภาพให้สอดคล้องกับการรับรู้ที่เป็นจริงมากขึ้น รินขยายภาพให้หัวใจมาอยู่ตรงกลางระหว่างแม่และลูก เพราะลูกชายเป็นหัวใจของครอบครัว

ผู้วิจัยยังใช้บัตรคำความรู้สึกและความต้องการช่วยให้ริ้นสัมผัสถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ชัดเจนขึ้น โดยริ้นเลือกความรู้สึกที่โดดเด่นเวลาที่ใช้ความรุนแรงกับลูก คือ “ความรู้สึกโกรธ” และเมื่อมีสติรู้ตัวแล้วกลับมา “รู้สึกผิด” จนกระทั่งเมื่อลูกกลับมาตบหน้าแม่ ความรู้สึกที่ตรงกับใจริ้นมากที่สุดคือ “รู้สึกเจ็บ” และเมื่อถามถึงความต้องการว่า อยากปรับพฤติกรรมตัวเองเพราะเราต้องการอะไร ริ้นตอบว่า “ต้องการความสุข และความหมายชีวิต เพราะอยากให้ในครอบครัวมีความสุข และอยากให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี มีอนาคตที่ประสบความสำเร็จ” แสดงให้เห็นว่า ริ้นได้ตระหนักถึงความต้องการลึกๆ ของตัวเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีความหมายสำหรับแม่เพื่อลูก

จากนั้น ผู้วิจัยขอให้ริ้นร่วมตั้งเป้าหมายเชิงพฤติกรรมสำหรับตัวเอง ริ้นพูดมา 2 เรื่อง ผู้วิจัยจึงให้เลือกว่าเรื่องไหนที่กระทบกับความรู้สึกหรือสำคัญกับตัวเองมากที่สุด ริ้นเลือกเรื่องที่ลูกมีพฤติกรรมได้กลับด้วยความรุนแรง โดยริ้นต้องการจะปรับพฤติกรรมตัวเองเพื่อลดพฤติกรรมไม่ดีของลูก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าริ้นสามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาได้

หลังจากกระบวนการให้คำปรึกษาราว 50 นาทีผ่านไป ผู้วิจัยเห็นว่า ริ้นรู้สึกสบายใจ เกิดความกระจ่างชัดในตนเอง และริ้นยังได้พบเป้าหมายที่มีความหมาย คือความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของตัวเอง เพื่อความสุขในครอบครัว เช่นที่ริ้นสะท้อนในตอนท้ายเมื่อถามถึงความรู้สึกต่อการพูดคุยในวันนี้

หนูรู้สึกโล่งบอกไม่ถูกนะ รู้สึกตัวเราโล่ง มันได้ระบาย ได้แสดงตัวของเราไปให้ใครคนหนึ่ง เหมือนเราไม่เคยเล่าให้ใครฟัง ไม่มีใครเคยรู้ว่าเราเป็นแบบนี้ พอได้มาเล่า มันเหมือนเราได้ปลดปล่อย รู้สึกว่าเราสบายใจจริงๆ การที่มีตัวละครขึ้นมา ทำให้เราเห็นภาพตัวตนของเรา เห็นภาพสิ่งที่เกิดขึ้นชัด ว่ามันไปอย่างนี้ๆ นะ ทำให้เราคิดวางแผนตัวเองต่อไปข้างหน้าได้ ว่าเราจะทำยังไง รู้สึกเหมือนเราเป็นคนคิดเป็น หนึ่งๆ มีสติขึ้นมา

หลังจากนั้น ผู้วิจัยขอให้ริ้นลองถึงสิ่งที่จะกลับไปทำได้ที่บ้านที่จะช่วยให้ริ้นบรรลุเป้าหมายของตัวเอง ริ้นบอกว่า จะไปสังเกตและบันทึกความโกรธของตนเองที่ทำให้มีพฤติกรรมรุนแรงกับลูก ว่าเกิดบ่อยแค่ไหน เกิดได้อย่างไร ที่มาของอารมณ์นี้มาได้อย่างไร และเนื่องจากริ้นยังมีความสนใจอยากรู้ว่าชีวิตครอบครัวอื่นๆ ที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างเธอเป็นอย่างไรกันบ้าง ผู้วิจัยจึงให้หนังสือเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของแม่และพ่อเลี้ยงเดี่ยวให้ริ้นนำไปอ่าน และผู้วิจัยยังได้แบ่งปันเรื่องราวชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนอื่นที่ผู้วิจัยได้เคยพบเจอในระยะเวลาต่างๆ เพื่อให้ริ้นได้

เห็นประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความแตกต่างหลากหลายโดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังอยู่ในภาวะวิกฤต และต้องพบกับสถานการณ์ชีวิตที่ยากลำบากกว่าริน เพื่อเป็นการสร้างพลังให้กับริน นอกจากนี้ ผู้วิจัยเห็นว่ารินมีลักษณะที่เปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และถามหาถึงเทคนิควิธีการของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนอื่นๆ ที่มีประสบการณ์ทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงค้นหาและส่งข้อมูลประสบการณ์ชีวิตแม่เลี้ยงเดี่ยวคนอื่น รวมทั้งแนวคิดในการดูแลลูกแบบต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญที่หาจากอินเทอร์เน็ตให้รินได้อ่านเป็นระยะ ในระหว่างที่ไม่ได้พบกัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการถามถึงการบ้านที่ได้ให้ไปทำ โดยรินบอกว่า ตั้งแต่ได้มาคุยครั้งแรก ได้เฝ้าระวังตัวเองเรื่องพฤติกรรมโกรธก็ยังไม่พบว่าลงมือทำกับลูกอีกเลย กลับมามีสติมากขึ้น และรินยังได้กลับไปเปิดใจคุยกับแม่ ทำให้สบายใจ มีความสุขมากขึ้น รู้สึกตัวเองมีรอยยิ้ม และสัมผัสว่าได้รับกำลังใจ จากเรื่องเล่าสถานการณ์ชีวิตของรินในระยะนี้ ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิดที่ช่วยให้รินได้ทบทวนว่า นอกจากการปรับพฤติกรรมตัวเองในเรื่องการมีสติมากขึ้น และการเปิดใจคุยจนทำให้เข้าใจกับแม่มากขึ้นแล้ว ยังมีอะไรที่เป็นปัจจัยทางบวกภายนอกอื่นๆ ที่ช่วยสนับสนุนอีกหรือไม่ เพื่อนำให้รินได้เห็นการสนับสนุนทางสังคมที่มี รินได้เล่าถึงการได้รับโอกาสที่ดีๆ ในการทำงาน และมีคนเข้ามาปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว โดยตัวเองสามารถให้คำปรึกษาคนอื่นได้ในสิ่งที่เคยมีประสบการณ์

ผู้วิจัยสังเกตว่ารินเล่าอย่างมีความสุข จึงใช้คำถามที่ช่วยให้รินบอกเล่าได้เพิ่มขึ้น และทำความเข้าใจที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้น เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น เช่น การเป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้ทำให้เรารู้สึกอย่างไร สิ่งนี้มีคุณค่ากับเราอย่างไร เพื่อให้ลงลึกตีความสัมผัสกับความสุขนั้นยิ่งขึ้น และผู้วิจัยยังใช้การสัมผัสกับความรู้สึก โดยใช้คำถามที่ช่วยให้สัมผัสและตระหนักรู้ความรู้สึกมีความสุขของตัวเองและขยายพื้นที่ความสุขให้เติบโตขึ้น ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร มาจากอะไรบ้าง รู้สึกที่ตรงไหนของร่างกาย รูปร่างของความสุขเป็นอย่างไร รินบอกด้วยรอยยิ้มว่า *“ความสุขเป็นหัวใจดวงเล็กๆ ที่กำลังเติบโต”* ผู้วิจัยยังใช้การสะท้อนแง่มุมด้านบวกจากการเปลี่ยนแปลงที่รินได้เล่าให้ฟังเพื่อเป็นการเสริมพลัง เช่น สะท้อนว่ารินสามารถมองเห็นโอกาสและสิ่งดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต มีความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นแล้วก็ได้ เป็นต้น

ในช่วงเวลาของการพูดถึงความสุขนั้น รินมีการพูดถึงความโกรธที่กำลังเฝ้าระวังอยู่ และยังคงมีความคิดกังวลที่แทรกเข้ามาที่คาดว่าจะป็นต้นตอของอาการมินหัวที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ผู้วิจัยจึงใช้การอุปมาอุปไมย และใช้คำถามปลายเปิด ให้รินได้สำรวจภาวะอารมณ์โกรธของตัวเอง

ว่าเป็นอย่างไร แสดงออกอย่างไร มีรูปร่างอย่างไร เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ตัวเอง ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยจินตนาการว่า ความโกรธเหมือนกันก่อนหน้านี้ขนาดเท่ากำปั้นอยู่ที่หัวด้านซ้าย เมื่อระเบิดคือ การเอาก้อนหินนั้นปาใส่คนอื่น เราก็สบายโล่ง จนเมื่อมีสติก็กลับมาเสียใจ และเวลาที่มีความเครียดมากขึ้นก้อนหินนั้นจะมีขนาดใหญ่ขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด ถามถึงวิธีการดูแลตัวเองเมื่อเกิดสภาวะดังกล่าว เพื่อเป็นการเน้นย้ำถึงสิ่งที่เรานั้นสามารถทำได้ เพื่อควบคุมและเฝ้าระวังพฤติกรรมตนเองในระยะนี้

ในช่วงท้ายก่อนจบกระบวนการครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้เรินสะท้อนภาพความรู้สึกในปัจจุบัน โดยให้การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง ที่ใช้ร่วมกับศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์มาช่วยอธิบายภาพในใจ เรินจัดวางภาพแทนตัวเองที่มีความสุข และแวดล้อมด้วยผู้คนที่พร้อมสนับสนุน แสดงถึงความไม่โดดเดี่ยว และเรินเลือกเติมเต็มภาพให้สมบูรณ์ขึ้นด้วยภาพคนสำคัญในชีวิต ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกที่ได้เห็นภาพนี้ เรินบอกว่า “รู้สึกที่เราเข้มแข็ง มีพลังอยู่ข้างในลึกๆ เข้มแข็งที่จะเดินไปโดยไม่กลัวว่าจะมีปัญหาอะไรข้างหน้า” การสร้างภาพความสุข ภาพอารมณ์เชิงบวกให้ประทับไว้ภายในภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ ทั้งความรู้สึก การรับรู้ ความคิดมุมมองด้านบวก นอกจากมีส่วนทำให้ภาพความสุขปรากฏชัดขึ้นและขยายภาพให้เข้มขึ้นหนักแน่นแล้ว ยังช่วยปรับกระบวนการภายในจิตใจ เพื่อแม้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต ภาพเชิงบวกที่ประทับอยู่อย่างแนบแน่นภายในฐานภูเขาน้ำแข็งของเรินมีแนวโน้มที่จะอยู่ได้อย่างคงทนเข้มแข็งและไม่ลบเลือนไปได้ง่ายๆ

ในระหว่างที่เรินแสดงภาพในใจตัวเองซึ่งเป็นภาพของความสุขในปัจจุบันนั้น ผู้วิจัยขอให้เรินช่วยเติมเต็มภาพนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งเรินเลือกหยิบตุ๊กตาที่แสดงถึงความคาดหวังต่อลูกที่จะมีอนาคตที่ดีและมั่นคง ผู้วิจัยถามเรินถึงความรู้สึกของเรินเมื่อได้เห็นความคาดหวังของตัวเอง เรินเริ่มรู้สึกถึงความกังวลเพราะสิ่งที่คาดหวังยังไม่เกิดขึ้น และอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ได้ ผู้วิจัยจึงขอให้เรินช่วยขยายภาพเพิ่มเติมว่าสิ่งที่กังวลหรือการคุกคามที่จะเข้ามาทำลายความสุขของเรินคืออะไร เพื่อให้เรินได้พิจารณาความกังวลของตัวเองที่ก่อตัวขึ้น เรินวางภาพที่แสดงถึงปัจจัยภายนอกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เรินได้พูดถึงสิ่งที่กังวล และใช้คำถามปลายเปิดที่ช่วยให้เรินพิจารณาสิ่งที่กังวลเพื่อสร้างความตระหนักรู้ เช่น ถามว่าความกังวลนั้นอยู่ระดับไหน สิ่งที่กังวลนี้จะเกิดขึ้นจริงมากน้อยแค่ไหน กับภาพที่เราคาดหวังถ้ามันจะไม่ได้เกิดขึ้นทั้งหมดจะเป็นได้หรือไม่ เป็นต้น ซึ่งในที่สุดเรินบอกว่า “มันยังไม่เกิดและอาจจะไม่เกิดแต่เป็นสิ่งที่มักจะคิดกังวลไปก่อน” และตระหนักว่าสิ่งที่ตัวเองคาดหวังอาจไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ทั้งหมดก็ได้แต่อาจมีทางเลือกอื่นๆเกิดขึ้น

ผู้วิจัยช่วยให้รินปล่อยวางความกังวล และกลับมาอยู่กับปัจจุบันที่มีความสุข โดยสรุปทวนความจากคำพูดของรินเองว่า เธอก็ได้คำตอบแล้วว่า เมื่อมันมีสิ่งที่กังวลเกิดขึ้นจริง เธอก็สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ใหม่ได้ และดูเหมือนทุกอย่างก็อยู่ในมือเธอที่จะจัดสรรทุกอย่างตรงนี้ได้ จากนั้น ผู้วิจัยถามรินอีกครั้งว่า ต้องการปรับภาพปัจจุบันของตัวเองแบบที่เธอพอใจอีกหรือไม่ รินมีสีหน้ายิ้มแย้มขณะชื่นชมภาพตัวเอง และบอกว่า “เป็นภาพที่มีความสุขแล้ว” สุดท้ายผู้วิจัยขอให้รินสรุปสิ่งที่จดจำได้ในวันนี้ที่จะเป็นพลังสำหรับตัวเอง รินบอกว่า “ให้ตัวเองมีรอยยิ้มทุกวัน” เพราะแสดงถึงความสุขจากภายในที่ส่งออกไปให้คนอื่นรับรู้

หลังจบกระบวนการ ผู้วิจัยขอให้รินสะท้อนความรู้สึกต่อการเข้าร่วมครั้งนี้ รินบอกว่า “รู้สึกพอใจกว่าเดิม ไม่มีอะไรต้องมานั่งทุกข์ สามารถยิ้มได้ รู้ว่าเป้าหมายของตัวเองต่อไปคืออะไร และถ้าเจอความกังวลนั้นเราจะทำอย่างไรต่อไป” และรินยังบอกเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ตั้งแต่ที่ได้พูดคุยกันจนได้เข้ากระบวนการให้คำปรึกษาครั้งแรก ว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือใจเย็นลง ปรับความคิดเชิงบวกมากขึ้น ปล่อยวางความคิดลบ ความคิดกังวล กลับมาเปิดใจคุยกับแม่ มีสติและตั้งใจควบคุมอารมณ์ตัวเอง จนลดการระเบิดอารมณ์กับลูกได้ พบความสุขในใจ และมีรอยยิ้มในชีวิต

หนูรู้สึกมีความสุขขึ้นเยอะ... เหมือนหนูได้เล่า ได้ระบาย ได้มอง ได้อ่านอะไร มันได้ปรับความคิดของตัวเองให้บวกขึ้น จากที่อ่านรู้สึกว่าคุณปัญหาไม่มีทางออก มันอยู่ที่เราหมดเลย สิ่งที่เปลี่ยนมากที่สุด คือใจเย็นลง ยิ้มมากขึ้น ยิ้มจากข้างใน ปัญหามันมีนะ แต่เราไม่เครียด เมื่อก่อนเราไม่ทันมันมัน ลองมาทัน หนูดีใจมากๆ เลยนะที่ปรี๊ดน้อยลง ความสุขที่มันหายไป มันมาได้ไง เรามองปัญหาเล็กกลง เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น สบายใจ เข้าใจความหมายของคนที่มีความสุขในใจ

ในระหว่างที่ยังไม่ได้พบกัน ผู้วิจัยขอให้รินได้สังเกตเรื่องอารมณ์โกรธของตัวเองต่อ และติดตามดูความสุขในใจของตัวเองของตัวเองที่เพิ่งเกิดขึ้นนี้ว่า มีความเคลื่อนไหวอย่างไร รวมทั้งสังเกตความวิตกกังวล นอกจากนี้ รินตั้งใจจะสังเกตดูพัฒนาการของลูกต่อ ว่าหลังจากที่รินได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วส่งผลดีต่อลูกอย่างไร

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ในความสามารถตนเองและกำหนดชีวิตตนเอง

วันนี้ รินยังมีอารมณ์เชิงบวก และเฝ้าสังเกตพฤติกรรมขอตัวเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยังไม่พบพฤติกรรมที่โกรธจนไม่ทันตัวเอง สามารถรู้ทันตัวเองได้ดีขึ้น แต่รินยังคงมีอาการมึนหัวที่หา

สาเหตุไม่ได้อยู่ ซึ่งจากการพูดคุยผู้วิจัยสันนิษฐานว่า มาจากความเครียดที่สะสมมานานและการทำงานหนักต่อเนื่อง เพราะนอกจากงานที่ทำประจำวันยังรับทำงานหลังเลิกงานอีก

ในครั้งนี้อู่วิจัยให้รินได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา โดยใช้กิจกรรมถนนชีวิต เพื่อให้ได้ทบทวนจุดเปลี่ยนที่สำคัญในชีวิต หรือในช่วงเวลาที่ยากลำบากที่เราสามารถผ่านมาได้ กว่าที่จะเดินทางมาถึงวันที่มีความสุขในวันนี้ รินได้ค่อยๆ คิดทบทวน วาดภาพ และเล่าเรื่องให้เห็นภาพจุดที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตคือช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา ที่มีปัญหาครอบครัว ก่อนจะไปสู่อุปสรรคและอนาคต ผู้วิจัยขอให้รินช่วยบอกความรู้สึกของจุดที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตว่าเป็นอย่างไร โดยใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ เข้ามาช่วยแสดงภาพช่วงเวลานั้นวางลงบนถนนชีวิตที่รินวาดขึ้น รินหยิบตุ๊กตาและอธิบายว่า “เป็นความมืดมน อุปสรรค ความรู้สึกเหนื่อย อากาหล่มทั้งเย็น ฯลฯ” และรินยังคาดเดาว่าอาการมินหัวของตัวเอง เริ่มต้นตั้งแต่จุดนี้

จากจุดที่ยากลำบากนั้น เพื่อให้รินเข้าถึงศักยภาพ ความสามารถของตัวเองในการจัดการอุปสรรคที่ผ่านมา ผู้วิจัยใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ที่สะท้อนความสามารถและศักยภาพ โดยให้รินทบทวนว่า ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้เราผ่านมันมาได้ยังไง ซึ่งรินบอกว่า “มาจากตัวเอง และกำลังใจจากลูก” เพื่อการเรียนรู้ที่มากขึ้น ผู้วิจัยขอให้รินทบทวนว่า อะไรเป็นสิ่งที่รินได้เรียนรู้ หรือบทเรียนที่สำคัญจากการผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตครั้งนั้นได้ รินเลือกหยิบก้อนหินที่เขียนคำว่า “พลัง” และอธิบายว่าเป็นพลังที่มาจากตัวเอง เพราะรู้สึกว่าตัวเองได้เติบโตขึ้น มีพลังและมีความสามารถในการคิดจัดการสิ่งต่างๆ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังขอให้รินใช้ตุ๊กตาแสดงภาพสิ่งที่เข้ามาสนับสนุนเราในช่วงเวลานั้น ทำให้รินได้เห็นทั้งพลังในตัวเองและการสนับสนุนทางสังคมที่รินมีอยู่

เมื่อเริ่มเห็นต้นทุนของตัวเองจากอดีตแล้ว ผู้วิจัยจึงขอให้รินเคลื่อนมาสู่ชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ในระหว่างนั้นรินเกิดความคิดกังวล คือ รินกลัวการถูกคุกคามจากแฟนของอดีตสามี เนื่องจากสามีเข้ามาช่วยดูแลลูก และเริ่มเข้ามาใกล้ชิดมากขึ้น โดยรินใช้ตุ๊กตาที่เป็นรูปเสื้อตัวใหญ่แสดงภาพความกังวลนั้น ผู้วิจัยใช้คำถามปลายปิดและปลายเปิดที่ช่วยให้เกิดความตระหนักถึงปัจจุบัน เช่น ที่เรากังวล เสื้อตัวนี้จะมาทำร้ายเราหรือยัง อะไรทำให้เราคิดว่ามันจะเกิดขึ้น ถ้ามองภาพนี้อะไรเกิดขึ้นแล้วจริงๆ อะไรยังไม่เกิด แล้วเรารู้ไหมว่าจะทำไม่ให้เกิดขึ้นต้องทำอะไร และใช้การสะท้อนให้รินได้เข้าใจและตระหนักในตนเอง เช่น สิ่งที่เรากังวลยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง และเรารู้ว่าจะทำยังไงเพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้น เรารู้ว่าเราจะนำความกังวลนี้ออกจากชีวิตเราได้ยังไง เป็นต้น

จากนั้นผู้วิจัยใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ โดยขอให้รินช่วยจัดภาพใหม่ที่เป็นภาพปัจจุบันของรินเอง ร่วมกับการใช้คำถามปาทหารีย์ โดยให้สมมติว่าถ้ารินไม่มีความกังวลเหลืออยู่แล้ว ภาพความคิดความรู้สึกของรินในปัจจุบันจะเป็นอย่างไร ภาพที่รินแสดงออกมาจากความรู้สึกในปัจจุบันฉายภาพของอนาคตที่รินอยากให้เห็น ทั้งความสำเร็จของลูกและอนาคตของตัวเองที่ต้องการจะเรียนต่อและมีความมั่นคงในการทำงานมากขึ้น รินได้บอกเล่าถึงแผนการที่คิดวางแผนจะทำในชีวิต โดยผู้วิจัยใช้การสะท้อนว่า รินเริ่มเห็นเป้าหมายที่ชัดเจนและน่าจะเป็นไปได้ของตัวเอง และส่วนใหญ่ที่ผ่านมารินมักจะพูดถึงเป้าหมายที่ผูกกับลูกเท่านั้น แต่วันนี้รินได้พูดถึงสิ่งที่ต้องการจะทำเพื่ออนาคตของตัวเองด้วย ซึ่งทำให้รินเองก็รู้สึกแปลกใจว่าเกิดความคิดอย่างนี้กับตัวเองได้อย่างไร ผู้วิจัยใช้คำถามกับรินอีกครั้งว่า รู้สึกอย่างไรกับภาพของตัวเอง และยังมีความรู้สึกกังวลอีกหรือไม่ ซึ่งรินบอกว่า “ไม่มีความกังวล เห็นแต่ความตั้งใจของตัวเองที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จ ”

เมื่อรินได้พบเป้าหมายของตัวเองแล้ว ผู้วิจัยใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคตให้รินสำรวจว่า หากต้องการทำให้เป้าหมายนี้สำเร็จได้จะต้องเพิ่มเติมอะไรเข้ามาในชีวิต หรือต้องใช้ศักยภาพอะไรในตัวเอง หรือต้องมีสิ่งใดที่จะเข้ามาช่วยสนับสนุน รินเลือกตุ๊กตาที่สะท้อนเรื่องการมีกำลังใจ การมีเงิน การมีพลัง การมีสติ และการสามารถคิดได้ ซึ่งรินบอกว่าเห็นภาพนี้แล้วมีความสุขและอยากจะทำภาพเก็บไว้ ผู้วิจัยได้บอกความรู้สึกของตัวเองเมื่อได้เห็นภาพนี้ด้วยซึ่งเป็นการสะท้อนสิ่งดีๆ และการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่รินได้ค้นพบ ก่อนจะจบผู้วิจัยขอเพิ่มเทียนเล็กๆ 2 เล่มที่ถูกจุดขึ้น เพื่อการเป็นพยานถึงความตั้งใจในเป้าหมายนี้ พร้อมด้วยการอวยพรและการอธิษฐานร่วมกัน เพื่อให้ภาพเป้าหมายนี้เกิดขึ้นได้จริงในชีวิตของรินในวันหนึ่ง

สุดท้าย ผู้วิจัยให้รินพิจารณาความรู้สึกของตัวเองอีกครั้งว่า ยังมีความกังวลอยู่อีกหรือไม่ โดยถามว่า ตอนนี้เสื้อตัวนี้ยังต้องอยู่ตรงนี้ไหม รินตอบว่า “ไม่ต้องแล้ว และไม่รู้สึกกลัวด้วย” ผู้วิจัยถามต่อว่า เพราะอะไรเสื้อหายไปได้และอะไรทำให้เราไม่กลัวแล้ว รินตอบว่า “มันมีพลัง เราารู้สึกว่าเรามีพลัง เราอยู่แล้วที่เราต้องการแก้ไขปัญหา และเราต้องไปจัดการตรงนั้นอย่างไร” ผู้วิจัยให้กำลังใจ สนับสนุนเป้าหมายที่รินค้นพบ และอวยพรให้รินสามารถรักษาความสุขของตัวเองเอาไว้และไปสู่เป้าหมายของตัวเองได้สำเร็จ รินพิจารณาภาพสุดท้ายของตัวเองและบอกว่า “มีความสุข ขอถ่ายภาพนี้เก็บไว้” ผู้วิจัยขอให้รินบอกสิ่งสำคัญที่จะจดจำได้สำหรับวันนี้ รินขอจดจำคำว่าพลัง “ถ้ามีพลัง มีรอยยิ้ม ก็ไม่กลัวอะไรแล้ว ” ผู้วิจัยจึงขอให้รินหยิบก้อนหินคำว่าพลังจากในช่วงชีวิตที่ลำบากที่สุดที่ผ่านมาได้ ไปอยู่ในภาพเป้าหมายของตัวเองด้วย เพื่อนำต้นทุนจากอดีตที่ผ่านมาไปเป็นพลังสำหรับก้าวสู่ออนาคตต่อไป

ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของรินเมื่อได้ใช้เวลาด้วยกันใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รินบอกว่า “รู้สึกโล่งมาก มันบอกตัวตนของเรา ที่เราคิดจริงๆ เงามองเห็นสิ่งดีรอบข้างชัดเจน เหมือนได้เอาสิ่งที่อยู่ข้างในตัวเองออกมา เห็นภาพนี้แล้วยิ้มได้ รู้สึกมีความสุขที่ได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง สัมผัสถึงพลังของตัวเอง ทำให้มีแรงต่อสู้ปัญหาทุกอย่าง...ณ ตอนนี ใ้ที่มันทุกข์ๆ หนักหน่วง ณ ตอนนี ที่ใจเรามันไม่มีแล้ว มันปลดปล่อย มันรู้สึกสบายใจ หลังจากนั้น ถ้าจะเจอปัญหาอะไร เราก็พอรู้แล้วว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร ไม่ว่าจะอะไรจะเกิด จะหนักหน่วงยังไง เราเชื่อว่าเราจัดการได้” และจากหัวใจของโตด้วยความสุขเมื่อครั้งที่แล้ว วันนักรินบอกว่าเพิ่มขึ้นมาอีกนิดอยู่ที่ระดับ 9

ผู้วิจัยยังขอให้รินติดตามสังเกตตัวเองเรื่องอารมณ์โกรธ ความกังวล และความสุขในใจต่อเนื่อง และลองวางแผนเรื่องการเรียนต่ออย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม โดยเว้นระยะเวลาประมาณ 1 เดือนก่อนที่จะมาพบกันครั้งต่อไป ซึ่งถ้ารินไม่มีประเด็นอะไรเพิ่มเติม ครั้งต่อไปจะเป็นการสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยเริ่มจากการทักทายและพูดคุยสถานการณ์ชีวิตในปัจจุบัน ความก้าวหน้าในการเฝ้าระวังอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองในปัจจุบัน จากนั้น ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้รินสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา 3 ครั้งที่ผ่านมา โดยชวนให้ทบทวนผ่านคำถามหลัก คือ ความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้หรือการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของตัวเองจากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้ง ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผู้วิจัยชวนพูดคุยไปที่ละประเด็น ใช้การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อน และการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้รินได้บอกเล่าอย่างเต็มที่ มีการแสดงการชื่นชมต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งให้กำลังใจสำหรับความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นระยะ

รินสะท้อนว่าการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีกำลังใจ มีความคิดที่อยากจะปรับเปลี่ยนตัวเอง ช่วยให้ฝึกคิด ทำให้มีความคิดและสามารถตั้งสติได้มากขึ้น และทำให้มองไปถึงอนาคตข้างหน้าว่าจะทำอย่างไรกับตัวเองและกับครอบครัวต่อไป

กระบวนการนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ได้ระบายสิ่งที่อยู่ข้างในลึกๆ เลย ที่ไม่รู้จะพูดให้ใครฟัง ช่วยให้ฝึกคิด และคิดอย่างมีสติมากขึ้น เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้สับสน วุ่นวายใจ ก็ตั้งสติได้เร็ว ไม่ใช่อารมณ์จัดการปัญหา รู้สึกว่า ใจเย็นลง จากตัวเองที่อารมณ์ร้อน หุนหันพลันแล่น ก็มาตั้งสติ ค่อยๆ คิด ปล่อยวางตัวเองได้เร็วขึ้น และมีความอยากเปลี่ยนตัวเอง มองอนาคตตัวเองมากขึ้น มองความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น เรารู้สึกว่าเราเข้มแข็งขึ้น โตขึ้น

รินมีวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่รินได้ตั้งไว้ คือรินสามารถคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น ดีหรือดูถูกน้อยลง คุยดี ๆ กับแม่มากขึ้น ทะเลาะน้อยลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลต่อบรรยากาศและสัมพันธภาพในครอบครัว และยังทำให้รินตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมตนเองที่ส่งผลกับลูก จึงมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้

สิ่งสำคัญที่เปลี่ยนแปลง คือ เรานำไปปรับใช้กับลูก เช่นจากเดิมโมโหแล้วตีลูก พอได้มาตรงนี้ เราเลือกที่จะไม่ทำ เดินหนีออกจากตรงนั้น สิ่งที่ได้กลับมาคือ ลูกสังเกต เขาถามว่าแม่ไม่ตีเธอ เขาก็ยื่นไม้ให้เรา แม่ก็มองว่าเราจะทำยังไง น้ำตาจะไหล ลูกมันจำทุกคำจริงๆ ถ้าเราไม่ได้มาตรงนี้ บางทีเราก็คงจะยังทำนิสัยเดิมๆ ตรงนี้เป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เราเห็นตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ที่ผ่านมามีไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนเลยนะ เรา รู้สึกว่าเครียด ปัญหาเยอะ คิดแค่ว่าจะทำยังไงให้พอใช้ แต่ไม่เคยกลับมาคิดว่าจริงๆ คนข้างๆ เราสำคัญมากกว่า เราอยากควบคุมอารมณ์ตัวเอง ที่เหวี่ยง หงุดหงิดง่าย เปลี่ยนให้เป็นคนมีเหตุผล เป็นตัวอย่างให้ลูกให้ได้

สิ่งสำคัญ คือ เมื่อรินได้คลี่คลายปัญหาเฉพาะหน้าที่ทำให้ตึงเครียดและกังวลใจ ออกไปได้แล้ว พร้อมทั้งมีการปรับพฤติกรรมของตัวเอง รินสามารถกลับมาตั้งสติคิดถึงเป้าหมายของตัวเองในอนาคต ซึ่งการสามารถเห็นเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเองนั้น เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะนำครอบครัวของตัวเองให้ดำเนินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงอีกครั้ง โดยเฉพาะการเดินทางไปข้างหน้าโดยที่รินสามารถสัมผัสถึงพลังภายในตนเองได้

รินยังให้เสียงสะท้อนต่อกระบวนการและกิจกรรม โดยบอกว่า ชอบกระบวนการที่มีความผ่อนคลาย ให้ได้ระบายออกสิ่งที่อยู่ลึกๆ ชอบกิจกรรมถนนชีวิต ที่ทำให้ได้ระบาย แสดงออกความรู้สึก ได้เห็นสิ่งที่สะท้อนตัวตนของตัวเอง และได้เรียนรู้วิธีการนำกลับไปทำที่บ้าน เช่น กลับไปบ้านถ้ามีเรื่องเครียด ได้นั่งคิดเขียนทบทวนช่วยให้มีสติสบายใจขึ้น และชอบการใช้ตุ๊กตาเข้ามาช่วยสะท้อนตัวตนและความรู้สึก ทำให้เห็นภาพตัวตนของตัวเองได้ชัดเจน ซึ่งดีกว่าการใช้คำพูดอย่างเดียวที่บางครั้งคิดไม่ออก ไม่รู้จะใช้คำพูดอะไร การมีตุ๊กตาช่วยให้เรามองเห็นเป็นภาพ และช่วยให้ผ่อนคลายไม่เครียดจนเกินไป การได้วาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเองและคนในครอบครัวทำให้เห็นความสำคัญของคนที่อยู่ใกล้ตัว เข้าใจสิ่งที่อยู่ในใจเขาลึกๆ

ตาราง 7 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 3

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและการสร้างความตระหนักในตนเอง		
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- โส่งสบายใจ
2. เข้าใจเป้าหมายการวิจัยและตกลงรับบริการ	<u>เทคนิค</u> 1. การฟังอย่างตั้งใจ	- ชัดเจนในตัวเอง
3. สสำรวจสภาพปัญหา	2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข	- เห็นเป้าหมายที่มีความหมายของตัวเอง
4. กำหนดเป้าหมายการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา	3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การใช้คำถามปลายเปิด 5. การทวนความ 6. การสรุปความ	- ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่อง การควบคุมอารมณ์
2. เทคนิคอื่นๆ		
- ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy) โดยวาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเองและคนในครอบครัว		
- การใช้บัตรคำความรู้สึก/ความต้องการ		
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง		
พัฒนาการตระหนักในตนเอง	1. <u>แบบเกสตัลท์</u> <u>เทคนิค</u> การสัมผัสกับความรู้สึก (Staying with feeling)	- รู้สึกเข้มแข็ง มีพลังอยู่ข้างในลึกๆ - มีความสุขมากขึ้น มีรอยยิ้ม จากที่ไม่เคยยิ้ม
	2. <u>แบบซาเทียน์</u> <u>เทคนิค</u> 1. การอุปมาอุปไมย 2. การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง ที่ใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy) โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์	- ได้รับความคิดเชิงบวก ปล่อยวาง ความคิดลบคิดกังวล - ใจเย็นลงมีสติมากขึ้น - เปิดใจคุยกับแม่ - ควบคุมอารมณ์ตัวเอง จนสามารถลดการระเบิดอารมณ์กับลูกได้
	3. <u>เทคนิคอื่น</u> การสะท้อนจุดแข็ง/ แม่มุมด้านบวก	- มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
	4. <u>ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การสะท้อนความรู้สึก - การทวนความ - การใช้คำถามปลายเปิด	

ตาราง 7 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ในความสามารถตนเองและกำหนดชีวิตตนเอง		
1.การพัฒนาการรับรู้ ความสามารถตนเอง	1.แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค	รู้สึกมีความสุข รู้สึกโล่งมาก -ได้เห็นตัวตนของตัวเอง
2.กำหนดชีวิตตัวเอง	1. การสนทนาแบบโสเครติก(Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ โดยใช้ร่วมกับ 2. กิจกรรมถนนชีวิต และ 3. ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy) โดยการใช้ตุ๊กตาเป็น สัญลักษณ์ <hr/> 2. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เทคนิค 1. คำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) 2. คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต <hr/> 3. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การสะท้อนความรู้สึก -การทวนความ -การใช้คำถามปลายเปิด -การใช้คำถามปลายปิด <hr/> 4. เทคนิคอื่นๆ -การอวยพรและการอธิษฐาน	สัมผัสถึงพลังของตัวเอง ทำให้มีแรงต่อสู้ ปัญหาทุกอย่าง -รู้สึกมีความสุขที่ได้ตั้งเป้าหมายในชีวิต ของตัวเอง -มีความคิดมากขึ้น -จัดการความเครียดได้ดีขึ้น

ตาราง 7 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4	การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา	
สรุปการเรียนรู้	2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา	-รู้สึกผ่อนคลาย มีกำลังใจ มีความคิดที่
การเปลี่ยนแปลง	-การฟังอย่างตั้งใจ	อยากจะปรับเปลี่ยนตัวเอง ตั้งสติได้มาก
ประเมินกระบวนการ	-การสะท้อนความรู้สึก	ขึ้น ได้มองถึงขนาดของตัวเองและ
และยุติการให้คำปรึกษา	-การทวนความ	ครบถ้วน
	-การใช้คำถามปลายเปิด	-มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สำคัญ คือ
	-การแสดงความชื่นชม	ดีลูกน้อยลง ทะเลาะกับแม่ น้อยลง ส่งผล
	-การให้กำลังใจ	ต่อสัมพันธ์ภาพและความสุขในครอบครัว
		ตามตั้งใจ
		-สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้
		สำหรับตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการกำหนดชีวิต
		ตนเอง

สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 3 ริน

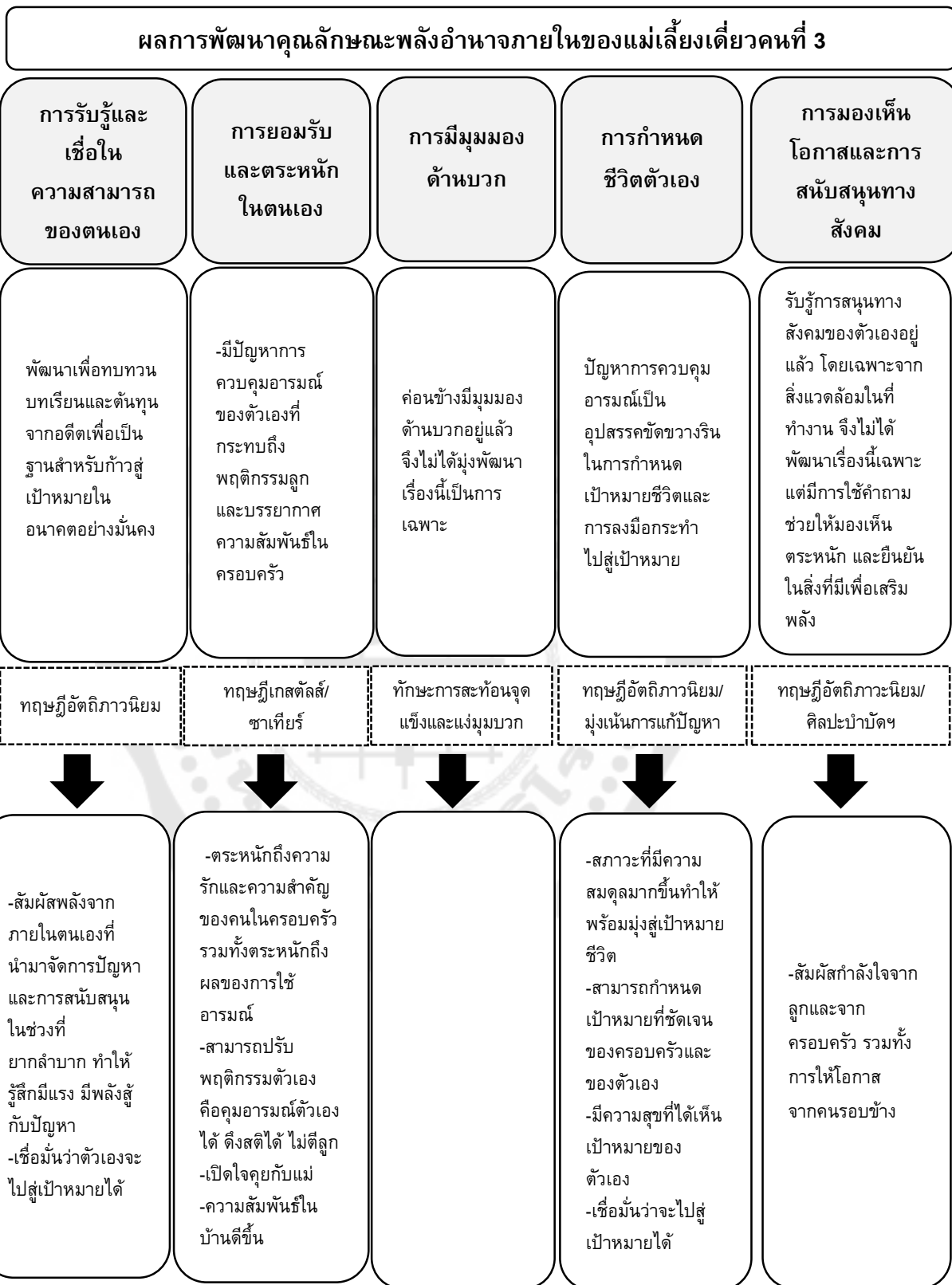
กระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับรินมีเป้าหมายเรื่องการปรับอารมณ์ของตัวเองที่กระทบกับลูกและความสัมพันธ์กับแม่ ซึ่งเป็นปัญหาที่รินกำลังเผชิญอยู่จนทำให้เสียสมดุลชีวิตและเป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมายชีวิต การออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาจึงเน้นน้ำหนักความสำคัญในการพัฒนาพลังอำนาจภายใน 3 คุณลักษณะ เริ่มจากการยอมรับและตระหนักในตนเอง การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง และการกำหนดชีวิตตัวเอง จากการดำเนินการพบว่า รินมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีมาตั้งแต่ครั้งแรก และยังคงรักษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองที่ดีอย่างต่อเนื่อง และไม่มีประเด็นปัญหาอื่นๆ เพิ่มเข้ามาอีก การดำเนินการให้คำปรึกษาจึงยุติลงในครั้งที่ 4 มีการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก 6 ทฤษฎี (ยกเว้นทฤษฎีพฤติกรรมความรู้คิดและพฤติกรรมนิยม) จากการสรุปการเรียนรู้ของรินในแต่ละครั้ง การเขียนสรุปในใบงาน และการพูดคุยหลังจบกระบวนการให้คำปรึกษา สะท้อนว่ารินมีพลังอำนาจภายในที่พัฒนาขึ้นในแต่ละคุณลักษณะ ดังนี้

1. การยอมรับและตระหนักในตนเอง จากคำบอกเล่าของรินและการกระทำของรินเอง ทำให้เห็นว่ารินสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองได้อย่างชัดเจนตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยรินสามารถคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น จากที่เคยดีลูกบ่อยและรุนแรงก็สามารถมีสติรู้ตัวตัวเองได้มากขึ้น จนแทบไม่ได้ตีลูกโดยใช้อารมณ์อีกเลย รินได้กลับไปเปิดใจคุยกับแม่ ทำให้มีบรรยากาศ

และความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในครอบครัว โดยที่คนในครอบครัว ทั้งแม่และลูกก็รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ ซึ่งสิ่งสำคัญที่ทำให้รินเปลี่ยนได้ ส่วนหนึ่ง คือ รินตระหนักถึงความรักและความสำคัญของในครอบครัว รวมทั้ง เห็นถึงผลจากการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับลูก จึงมีความตั้งใจอย่างมากที่จะเปลี่ยนตัวเอง จนสามารถทำได้ในที่สุด

2. การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง ซึ่งเป็นอีกคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายในที่ผู้วิจัยให้รินได้ทบทวนบทเรียนจากอดีต จากบทสนทนาในกระบวนการให้คำปรึกษาสะท้อนว่า รินได้เห็นถึงตัวตนของตนเองจนสัมผัสถึงพลังจากภายในของตนเอง เช่น การมีสติ การคิดได้ กำลังใจ โดยเฉพาะในการผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตมาได้ รวมทั้งเห็นการสนับสนุนทางสังคมที่รินมีอยู่ในชีวิต ซึ่งรินสะท้อนว่าทำให้ตัวเองรู้สึกมีแรง มีพลังที่จะสู้กับปัญหา และเชื่อมั่นว่าจะสามารถก้าวไปสู่เป้าหมายในอนาคตตามที่ตั้งใจไว้

3. การกำหนดชีวิตตัวเอง เมื่อรินได้จัดการสถานการณ์ยุ่งยากในครอบครัวทำให้รินกังวลใจไปได้แล้ว ทำให้รินมีภาวะที่สมดุลภายในใจมากขึ้น ทั้งความรู้สึกที่มีความสุขสบายใจ รินเริ่มมีความพร้อมมองถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษารินสามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของตัวเองได้ ทั้งเป้าหมายที่เป็นอนาคตของครอบครัว ของลูก และที่สำคัญ คือ เป้าหมายชีวิตที่ต้องการของตัวเอง เช่น เรื่องการคิดจะพัฒนาตัวเองโดยการเรียนต่อที่ไม่เคยมีความคิดนี้เกิดขึ้นมาก่อน ซึ่งการสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตของตัวเอง และมีการตัดสินใจเลือกอย่างอิสระจากความต้องการของตัวเอง เป็นหนึ่งในคุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่สำคัญ ที่แสดงถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตตนเอง



ภาพประกอบ 15 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 3 ริน

แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 4 นาว แม่ผู้กำลังหยั่งรากที่มั่นคงเพื่อครอบครัว

นาวเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุ 40 ปี มีบุตร 2 คน กำลังปรับตัวกับชีวิตใหม่หลังการสูญเสียสามีราว 1 ปีที่ผ่านมา ก่อนสามีเสียชีวิตนาวแยกกันอยู่กับสามีมาระยะหนึ่ง เนื่องจากสามีติดเหล้ามาก และนอกใจคบหาผู้หญิงคนอื่น นาวจึงตัดสินใจกลับมาอยู่บ้านแม่พร้อมกับลูก โดยสามียังส่งค่าใช้จ่ายให้ รวมทั้งครอบครัวสามียังมาเยี่ยมหลานเป็นประจำ เป็นการแยกกันอยู่โดยยังมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว จนเมื่อสามีเสียชีวิตกระทันหันโดยยังไม่มีโอกาสกล่าวลา ทำให้นาวยังรู้สึกเสียใจ ครอบครัวของนาวในวัยเด็กจนถึงปัจจุบันเป็นครอบครัวขยายที่อบอุ่น อยู่รวมกันกับญาติพี่น้องในบ้านยายที่เป็นบ้านสวนใกล้แม่น้ำ แม่ตอนหลังพี่น้องแยกออกมาปลูกบ้านของตัวเองก็ยังอยู่ในที่ดินติดกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แม่ของนาวเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเช่นเดียวกัน แม่เลิกกับพ่อตั้งแต่นาวอายุ 10 ปี แต่นาวไม่รู้สึกลดเดี๋ยวหรือขาดความรัก การอยู่กับแม่สองคนทำให้นาวใกล้ชิดผูกพันกับแม่มาก เรียนรู้แบบอย่างการใช้ชีวิตจากแม่รวมทั้งการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ปัจจุบันนาวกำลังวางแผนชีวิตต่อไปให้มีความมั่นคงมากขึ้น เตรียมความพร้อมเรื่องงานอาชีพที่จะทำได้เพื่อหาเลี้ยงตัวเอง ส่งเสียลูกให้ได้เรียนหนังสือ รวมทั้งดูแลแม่ที่อายุกว่า 80 ปี ได้ซึ่งเป็นจังหวะการเปลี่ยนแปลงอีกช่วงที่สำคัญของชีวิต

การวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

จากที่คุยกับนาวครั้งแรกได้เห็นเป้าหมายของนาวที่ต้องการความชัดเจนของการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการทำอาชีพ เพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ตามที่นาวบอกตั้งแต่ครั้งแรกเมื่อคุยถึงเป้าหมายของการเข้าร่วมให้คำปรึกษาว่า “เป็นเรื่องการดำเนินชีวิต ฉันจะไปยังไงต่อจากนี้ จะพัฒนาตัวเองไปทางด้านไหน ทางเดินทางไหนสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว” และนาวยังมีสิ่งที่ยังค้างคาใจในการจากลา กับสามีอย่างกระทันหัน ที่นาวบอกว่า “สามีตายเร็วไปนิดหนึ่ง ยังไม่ได้พูดอะไรเลย ยังไม่ได้สั่งอะไรเลย มันใจหาย รู้สึกว่าฉันยังไม่ได้ทำอะไรให้แกหรือเปล่า ฉันบงการต่อหน้าที่ไม่ได้ดูแลแกหรือเปล่า” ผู้วิจัยจึงเห็นว่า มี 3 คุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา คือ (1) การยอมรับและตระหนักในตัวเอง (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตัวเอง ที่ผู้วิจัยเห็นว่านาวควรได้รับการเสริมพลังในเรื่องนี้ เพราะจากการพูดคุยนาวยังไม่ได้แสดงถึงเรื่องนี้มากนัก หากนาวสามารถรับรู้และเชื่อในความสามารถตัวเอง โดยเฉพาะจากประสบการณ์ที่ผ่านมาจะเป็นพลังสำหรับการดำเนินชีวิตต่อไปได้ และ (3) การกำหนดชีวิตตัวเอง ในด้านเป้าหมายและการวางแผนชีวิต ซึ่งในข้อนี้เป็นเป้าหมายหลักที่นาวตั้งใจ

ส่วนคุณลักษณะอื่น คือการสนับสนุนทางสังคม และมุมมองด้านบวกจากการพูดคุย ผู้วิจัยเห็นว่านาวมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีทั้งจากครอบครัวและชุมชน เช่นที่ นาวเล่าถึงชีวิตครอบครัวที่แม่ไม่มีพ่อ แต่ “ก็อบอุ่น ไม่รู้สึกว่าการขาด คนอื่นเยอะแยะที่มีแม่คนเดียว เรามีแม่ มียาย

มีน้ำ มีลูกน้ำอีก มีเพื่อนเล่น ไม่ได้เดือดร้อน พวกพี่ ๆ เขาก็โอ้ เหมือนกับเราเป็นน้องคนเล็ก” ซึ่งสะท้อนถึงทั้งการมีการสนับสนุนจากครอบครัวและการมีมุมมองเชิงบวกไปพร้อมกัน นอกจากนี้ ในระยะที่ได้พบกันนาวยังได้รับเลือกเป็นตัวแทนของชุมชนเข้าอบรม โครงการนวัตกรรมชีวิตซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของครอบครัวนาว่าเป็นชาวสวน ซึ่งนาวมองเห็นว่าเป็นจังหวะที่ดีของชีวิตตัวเองในตอนนี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง

ครั้งแรกของการพบกัน ผู้วิจัยเริ่มจากการแนะนำตัว สร้างความคุ้นเคย โดยชวนคุยเรื่องทั่วไป รวมทั้งอธิบายถึงกระบวนการและข้อตกลงเบื้องต้น เมื่อนาวตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างการสนทนาเด็ก โดยสำรวจความทรงจำในวัยเด็ก บทบาทในครอบครัว เพื่อประเมินภาพรวมประสบการณ์ชีวิตโดยใช้คำถามว่า ความทรงจำแรก ๆ ที่เราอยู่กับครอบครัว เราจดจำอะไรได้บ้าง ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร เป็นต้น ทำให้ผู้วิจัยได้เริ่มรู้จักกับนาและเห็นรูปแบบชีวิตของนาที่เติบโตในบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น แวดล้อมด้วยญาติพี่น้อง และการดูแลอย่างใกล้ชิดของแม่ ชีวิตค่อนข้างราบรื่นจนกระทั่งเริ่มมีครอบครัวของตัวเอง

ผู้วิจัยใช้ทักษะการสะท้อน เพื่อเอื้ออำนวยให้นาวเล่าเรื่องได้อย่างลื่นไหล และเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น และในขณะที่พูดคุยถึงชีวิตครอบครัว ผู้วิจัยมีการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้นาวรับรู้ถึงความสามารถของตัวเองจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา เช่น ได้วิเคระห์การเลี้ยงลูกแบบนี้มาจากไหน มีคุณลักษณะอะไรในตัวเองที่ทำให้เราสามารถจัดการกับเรื่องแบบนี้ได้ สถิติในการคิดแบบนี้มาตั้งแต่เมื่อไหร่ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่นาเรียนรู้สิ่งต่างๆ มาจากแม่ แม่เป็นแบบอย่างชีวิตในหลายด้าน ผู้วิจัยจึงเอื้อให้นาวได้พูดคุยเกี่ยวกับแบบอย่างที่ดีๆ ที่ได้เรียนรู้จากแม่ เพื่อให้นาวได้เห็นสิ่งดีๆ ในตัวเองที่เชื่อมโยงกับแม่ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพยายามมองหาและสะท้อนจุดแข็งหรือแง่มุมด้านบวกของนาตามจังหวะที่เหมาะสม เช่น เราเป็นแม่ที่ให้เวลาใกล้ชิดกับลูก และรับฟังลูกมาก

ในตอนท้าย ผู้วิจัยชวนนาตั้งเป้าหมายของการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำถามปลายเปิด ซึ่งนาวมองเห็นการวางแผนการดำเนินชีวิตของตัวเองต่อไปและการเตรียมรับมือกับปัญหาในอนาคต ที่นาบอกว่า *“คิดว่าชีวิตต้องมีเป้าหมาย มีการวางแผน แต่ยังไม่รู้จะดำเนินชีวิตของเราไปอย่างไรต่อ”* ผู้วิจัยจึงให้นาวคุยเกี่ยวกับสิ่งที่นาได้พยายามทำมาแล้วในช่วงที่ผ่านมา เพื่อให้เห็นต้นทุนของตัวเองที่มีอยู่ ก่อนจะจบการพูดคุยวันนี้ ผู้วิจัยให้นาวเลือกสิ่งที่จดจำ

ได้ที่จะเป็นพลังสำหรับตัวเอง ซึ่งนางเลือกคำว่า “ทำให้ได้เหมือนแม่” เพราะถ้าสามารถทำได้เหมือนแม่ ลูกก็จะเก่งและเข้มแข็งเหมือนนายเช่นเดียวกัน

หลังการพูดคุยที่ใช้เวลาราว 45 นาที ผู้วิจัยถามนางถึงความรู้สึกที่ได้พูดคุยวันนี้ นางบอกว่า รู้สึกสบายใจขึ้น ทำให้ได้คุยเรื่องตัวเองได้มากขึ้น และเมื่อได้พูดถึงแม่ แบบอย่างของแม่ แรงบันดาลใจจากแม่ ทำให้รู้สึกภูมิใจ มีความสุข และรู้สึกรักแม่มาก

การให้ปรึกษาครั้งที่ 2 พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง และการรับรู้ในความสามารถตนเอง

ในการพบกันครั้งที่ 2 ผู้วิจัยเริ่มจากถามถึงความรู้สึกในปัจจุบัน และสิ่งดีๆ ใหม่ๆ ในชีวิต ในระหว่างที่ไม่ได้พบกัน ซึ่งนางเล่าถึงการได้เข้าไปร่วมกิจกรรมกับชุมชนและทำให้รู้สึกตื่นตัวมากขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยชวนให้นางได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งก่อน และให้นางเลือกสิ่งที่ยากจะคุยในวันนี้ นางเลือกเรื่องการจากสามีอย่างกะทันหันโดยยังไม่ทันจากลา ที่นางรู้สึกท้อใจเกินไป ซึ่งเป็นประเด็นที่นางเคยคุยค้างไว้จากครั้งที่แล้ว

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการโดยเปิดโอกาสให้นางเล่าถึงสามีที่จากไป ใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก โดยให้นางได้สำรวจตัวเองผ่านคำถาม เริ่มจากคำถามว่า สามีคนนี้มีคุณค่าความหมายกับเราอย่างไร นางเล่าถึงลักษณะนิสัยของสามีที่ดูแลครอบครัว และปัญหาในบ้านที่ทำให้ต้องแยกกันอยู่ จนมาถึงวันที่สามีเสียชีวิต จากนั้น ผู้วิจัยยังใช้คำถามเพื่อให้นางทบทวนความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งนางได้สะท้อนถึง “ความรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิดที่ตัวเองยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ” หลังจากได้คุยทบทวนตัวเองทำให้นางตระหนักว่า ตัวเองได้ดูแลอยู่ร่วมทุกข์สุขกับสามีอย่างดีที่สุดแล้วในระหว่างที่เขายังมีชีวิตอยู่ และทำให้เห็นว่าความรู้สึกผิดส่วนหนึ่งมาจากการคิดถึงความคาดหวังของคนอื่น รวมทั้งความคาดหวังของตัวเอง และเมื่อได้พิจารณาเห็นว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้ว ทำให้นางเกิดความสบายใจมากขึ้น

เนื่องจาก นางมีความรู้สึกที่สามีจากไปเร็วเกินไปยังไม่ทันกล่าวลา ผู้วิจัยจึงใช้การจัดการสิ่งที่ค้างค้าง (Unfinished business) เพื่อให้นางคลี่คลายสิ่งที่ยังติดค้างในความรู้สึก โดยเปิดโอกาสให้นางได้พูดสิ่งที่อยากจะพูดกับสามีว่า หากยังมีโอกาสพูดได้จะบอกอะไร และคิดว่าสามีได้ยินจะรู้สึกอย่างไร จะตอบมาว่าอย่างไร ซึ่งนางอยากบอกว่า “เราอยากจะได้ดูแลเขาก่อนที่เขาจะตาย และจะเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด สุดความสามารถของเรา ให้เขาเป็นคนดี เท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องเป็นห่วง” ซึ่งนางคิดว่าสามีคงจะรับฟังและเชื่อมั่นในตัวเธอ และนางยังได้ทบทวนบทสนทนากับสามีในวันที่เดินออกจากบ้านสามี ที่นางเคยเปิดใจคุยถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกให้ดี

ไม่คิดมีคนอื่นใหม่ เพื่อให้สามีไม่ต้องเป็นห่วงลูก ทำให้นาวเห็นว่าสิ่งที่ตั้งใจพูดได้เคยพูดไปบ้างแล้ว แม้จะไม่มีโอกาสพูดในวันสุดท้าย

เพื่อให้นาวได้มีการจากลาที่สมบูรณ ผู้วิจัยใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก โดยถามถึงสิ่งดีๆ ที่สามีได้ส่งมอบให้อยู่กับนาวและครอบครัว นาวได้ทบทวนสิ่งดีๆ ของสามีที่ยังคงอยู่ในความทรงจำและในชีวิตของนาว ต่อมา นาวสะท้อนถึงการเห็นคุณค่าของสามีในด้านการให้ความรักกับลูก การสอนสิ่งดีๆ ให้ลูก จดจำ ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีกับญาติพี่น้องทุกคน ซึ่งเป็นสิ่งที่นาวบอกว่าเธอได้จดจำและเรียนรู้นำมาใช้ในชีวิตของตัวเองด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาที่อยู่กับสามีแม้จะมีความทรงจำที่ดีค่อนข้างมาก แต่การอยู่กับสามีที่กินเหล้าหนักมากและเมาอาละวาด ก็นับเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากช่วงหนึ่งในชีวิตกว่าที่นาวจะตัดสินใจออกจากสิ่งแวดล้อมตรงนั้นนานหลายปี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่านาวมีความพยายามในการรับมือสถานการณ์ที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก ชวนคุยถึงคุณลักษณะดีๆ ในตัวเองที่ทำให้นาวผ่านเรื่องยากๆ ได้ สามารถอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับสามีมาได้ เพื่อให้นาวตระหนักถึงต้นทุน ชุมพลัง ศักยภาพ ในตัวเองที่นำมาจัดการปัญหาในอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งนาวได้พบสิ่งดีๆ ในตัวเองหลายอย่าง เช่นที่นาวสะท้อนถึงความคิดที่ยอมรับคนอื่นทั้งด้านดีและไม่ดี การร่วมทุกข์ร่วมสุข การรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก การให้โอกาส ให้อภัย อดทน การใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา การไม่ใช้อารมณ์ เป็นต้น โดยผู้วิจัยช่วยสรุปความและสะท้อนจุดแข็งสิ่งที่เป็นแง่มุมด้านบวกของนาว และให้นาวได้สรุปบทเรียนของชีวิตครอบครัวที่ผ่านมา

หลังจากใช้เวลาไปกว่า 50 นาที ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษาผู้วิจัยขอให้นาวสรุปความรู้สึกที่เกิดขึ้น นาวบอกว่า "วันนี้รู้สึกโล่งและสบายใจมากขึ้น ได้เล่าเรื่องที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสพูดกับใคร รู้สึกว่าสุขภาพจิตดีขึ้น" และนาวยังได้เห็นพลังความสามารถในตัวเองที่ใช้รับมือกับปัญหาเมื่อต้องเป็นแม่คนเดียว "ชอบที่ถามว่า เราใช้อะไรในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยที่ไม่มีหัวหน้าครอบครัวแล้ว มันทำให้เรารู้ตัวเองว่าทุกวันนี้เราอยู่โดยที่ไม่มีเขา เราใช้อะไรในตัวเอง" และเมื่อให้นาวสรุปสิ่งที่อยากจะจดจำเป็นพลังกับตัวเอง นาวเลือกคำว่า "มีสติอยู่ตลอดและไม่ใช้อารมณ์" โดยบอกว่าจะสามารถเป็นทางออกของตัวเองและนำไปใช้ในชีวิตต่อไป ผู้วิจัยไม่ได้มีการบ้านให้นาว เนื่องจากนาวอยู่ในช่วงที่กำลังเตรียมตัวสำหรับอาชีพใหม่ ซึ่งนาวกำลังค้นหาลงมือทำอยู่แล้ว จึงขอให้นาวได้นำมาพูดคุยในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกำหนดชีวิตตัวเอง

ในการนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเริ่มจากให้นาวสำรวจความรู้สึกในปัจจุบัน และสิ่งดีๆ สิ่งใหม่ๆ ในช่วงนี้ นาวเล่าถึงการได้รับโอกาสที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนทำให้รู้สึกตื่นตัวได้พัฒนาตนเอง และคิดวางแผนการประกอบอาชีพมากขึ้น จากนั้นให้นาวได้ทบทวนสิ่งที่เคยกันครั้งก่อน ในระหว่างการพูดคุย ผู้วิจัยใช้การสะท้อนจุดแข็ง เช่นสะท้อนว่า นาวได้รับโอกาสที่ดีๆ จากคนอื่น และใช้การสนทนาแบบโสเครติก โดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น ที่ช่วยให้นาวเกิดความตระหนักในศักยภาพตัวเอง โดยถามว่า ชุมชนเห็นอะไรในตัวเราจึงได้รับโอกาสนี้ เป็นต้น ซึ่งนาวสะท้อนสิ่งที่คนอื่นเห็นในตัวนาวว่า “ เขาเห็นความกระตือรือร้น ความตั้งใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ”

เนื่องจากนาวมีเป้าหมายในการวางแผนชีวิตต่อไป ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมถนนชีวิต พร้อมกับใช้การสนทนาแบบโสเครติก โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ เพื่อให้นาวมองภาพรวมชีวิตตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน จนไปสู่อนาคตที่ต้องการ โดยให้ทบทวนผ่านจุดเปลี่ยนสำคัญ การจัดการรับมือกับสถานการณ์นั้นๆ และการเรียนรู้จากแต่ละช่วง เพื่อเก็บเกี่ยวต้นทุนของตัวเองสำหรับก้าวไปสู่อนาคต ในการวาดถนนชีวิต ผู้วิจัยยังใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ ให้นาวเลือกใช้สีที่แทนความรู้สึกของชีวิตช่วงนั้น นาวใช้เวลาวาดไม่นาน ขณะวาดและระบายสีมีสีหน้ายิ้มแย้ม เมื่อนาววาดเสร็จจึงเริ่มเล่าถึงถนนชีวิตของตัวเอง โดยผู้วิจัยฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ รวมทั้งให้นาวเลือกหินความรู้สึกวางที่จุดเปลี่ยนสำคัญ นาวรู้สึกสนุกในการทำกิจกรรม สืบเนื่องจากที่นาวมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเมื่อได้เลือกหินที่เป็นรูปหน้าความรู้สึกต่างๆ ในแต่ละเหตุการณ์สำคัญของชีวิต

ขณะที่นาวเล่าเรื่อง ผู้วิจัยยังใช้การสนทนาแบบโสเครติก โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ ที่เลือกอำนวยความสะดวกให้นาวตระหนักถึงความสามารถของตนเองเป็นระยะ โดยใช้คำถามเช่น จากจุดที่ยากที่สุดที่เราผ่านมาได้ เราได้เรียนรู้อะไรจากช่วงเวลานั้น นาวสะท้อนว่า “ เราเรียนรู้ว่าเราต้องเข้มแข็ง อดทน คนอื่นเขายังทำได้ เราก็ต้องทำได้ ” เมื่อผู้วิจัยถามถึงพลังที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น นาวบอกว่า “ เป็นเรื่องการมีสติ และการที่เรามีลูกนะ ทำให้เราต้องเดินต่อไป ” และนาวยังได้ทบทวนสิ่งที่ทำให้ภูมิใจมากที่สุดในชีวิต “ เป็นช่วงที่เรามีลูกสองคน เราก็เลี้ยงผ่านมาได้ ทั้งที่เราไม่เคยมีลูก เราเลี้ยงเองสองคน ต่อกันเลย เหมือนลูกแฝดเลย ไม่ได้มีใครช่วยเลี้ยง ไม่ได้เอามาให้แม่เลี้ยงเลยนะ เราก็เลี้ยงได้นะ ” และเมื่อผู้วิจัยถามว่า มองเห็นภาพของชีวิตตัวเองแล้วรู้สึกอย่างไร นาวบอกว่า “ รู้สึกว่าชีวิตมีทางออกมีทางไป มีโอกาสเข้ามาเสมอ ไม่มีทางตันเลย ”

จากคำพูดของนาวทั้งหมดสะท้อนเห็นว่า นาวได้เริ่มมองเห็นภาพรวมของชีวิต เห็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ผ่านมา และเห็นความสามารถของตัวเองจากชีวิตที่ผ่านมาได้ จากนั้น ผู้วิจัยยังใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการให้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ เข้ามาช่วยแสดงออกสภาวะภายในตัวเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยให้นาวเลือกตุ๊กตาที่เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงพลังความสามารถหรือแหล่งพลังของตัวเอง นาวเลือกตุ๊กตาคอมพิวเตอร์ที่มีหัวใจ ข้าง ตุ๊กตาคอมพิวเตอร์ และสไปเดอร์แมน โดยนาวอธิบายว่า “หัวใจเป็นความรักของแม่ที่สนับสนุนดูแล ข้างแทนตัวเองที่มีความแข็งแรงในการปกป้องดูแลลูก พร้อมกับสไปเดอร์แมนที่เป็นผู้ปกป้องคุ้มครองกันภัยให้ทุกคนได้” ซึ่งสะท้อนภาพครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง และมีความมั่นคงในใจ มีแม่กับลูกที่อยู่ข้างหลังคอยสนับสนุนเป็นกำลังใจให้ และจากภาพนี้ทำให้เห็นว่านาวสามารถรับรู้ถึงแหล่งพลังของตัวเอง

จากนั้น ผู้วิจัยขอให้นาวนำพลังความสามารถ สิ่งดีๆในตัวเอง ที่ช่วยให้รับมือกับปัญหาในแต่ละช่วงชีวิต เข้ามาในภาพถนนชีวิตที่นาวได้สร้างขึ้น เพื่อจะมีพลังความสามารถเพียงพอจะเดินไปสู่อนาคตได้ ซึ่งนาวเลือกสัญลักษณ์ที่อธิบายว่า “กำลังใจ ความสุข เข้มแข็ง มีเมตตา” เข้ามาเติมเต็มให้ภาพนี้สมบูรณ์ขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยใช้คำถามมุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต โดยให้นาวสำรวจว่าจะมีอุปสรรคอะไรเข้ามากระทบกับภาพครอบครัวนี้ นาวมองถึงการเติบโตของลูกในอนาคตที่อาจจะมีสิ่งภายนอกเข้ามาเมื่ออิทธิพล แต่ตอนนี้ยังเห็นภาพไม่ชัด จึงขอให้ช่วยเติมเต็มภาพนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งนาวเลือกหยิบ คำว่า ความกตัญญู ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ มีเมตตา โดยบอกว่า จะปลูกฝังสิ่งดี ๆ เหล่านี้เป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูก ให้ลูกสามารถเข้มแข็งได้

ในตอนท้าย แม้นาวจะค่อนข้างรู้สึกพอใจกับภาพชีวิตของตัวเองตรงนี้ ที่เห็นทั้งพลังความสามารถในตนเองสำหรับก้าวสู่อนาคต เพื่อทำให้นาวได้เห็นภาพอนาคตของตัวเองชัดขึ้น ผู้วิจัยจึงขอให้นาวช่วยเติมสัญลักษณ์ที่เป็นอนาคตที่อยากจะเป็นของตัวเอง ซึ่งนาวเลือกภาพผู้สูงอายุผู้หญิงท่าทางเป็นมิตรนั่งอยู่และคำว่าสันติสุข โดยอธิบายว่าเป็น “ผู้สูงวัยที่มีความสุขแข็งแรง อยู่ในชุมชน ทำสวน ไร่ ปลูก มีชีวิตเรียบง่าย สงบสุข เหมือนกันกับแม่นี้แหละ” นาวมองภาพนี้ด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม มีความสุข เมื่อผู้วิจัยให้นาวสรุปสิ่งที่เรียนรู้และจดจำเป็นพลังสำหรับตัวเอง นาวเลือกจดจำว่าตัวเองมีแหล่งพลังอะไรบ้าง ซึ่งนาวบอกว่า “เป็นพลังที่ทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้น เพื่อในบั้นปลายเราก็จะมีสันติสุข ”

หลังจากจบกระบวนการให้คำปรึกษาวันนี้ ผู้วิจัยชวนให้นาวได้พูดคุยถึงความรู้สึกและสิ่งที่ค้นพบในวันนี้ นาวได้เห็นภาพชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองได้ชัดเจนรวมถึงสภาพจิตใจ สัมผัสถึงความสามารถของตัวเองที่ทำให้ภูมิใจ และดูเหมือนมีภาพของอนาคตที่จะก้าวเดินต่อไปอย่างชัดเจนมากขึ้น เช่นที่นาวสะท้อนให้ฟังอย่างมีความสุขว่า

วันนี้ทำให้ได้มองเห็นชีวิตตัวเองว่าที่ผ่านมา บางช่วงชีวิตเราอาจไม่ดี แต่ตอนนี้เราพัฒนาตัวเองขึ้นมาได้แล้ว ทำให้รู้ว่าสภาพจิตใจของเราแข็งแรงขึ้น ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่ก่อนเราอาจเป็นคนใจร้อน หดแรงแง ใช้อารมณ์บ้าง แต่ตอนนี้เรารู้วิธีของเราแล้วว่าจะทำอย่างไร เมื่อได้มองเห็นเส้นทางชีวิตของตัวเอง รู้สึกว่าชีวิตมีทางออก มีทางไป มีโอกาสเข้ามาเสมอ ไม่มีทางตันเลย ตอนนี้เราก็ต้องเข้มแข็งขึ้นเพื่อลูกสองคน และต้องดูแลแม่ เพื่อให้ลูกเห็นตัวอย่าง เขาจะได้เจริญรอยตาม รู้สึกภูมิใจว่าเราทำตัวเราดีขึ้นกว่าเดิมได้ เยอะเลย และเห็นว่าอีกหน่อยเราก็จะเป็นเหมือนแม่ของเรา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 พัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเองและยุติการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาดำเนินมาถึงครั้งที่ 4 โดยนาวได้คลี่คลายสิ่งที่ค้างในใจ และมีความพร้อมที่จะเดินไปสู่เป้าหมายมากขึ้น วันนี้ ผู้วิจัยจึงเริ่มจากการถามถึงความรู้สึกในปัจจุบัน สิ่งที่เคยคุยก่อนหน้านี้ และชวนคุยถึงเป้าหมายชีวิตที่ต้องการและเป็นไปได้ โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า เป้าหมายในชีวิตที่เราต้องการจะเดินต่อไป ทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างไร ซึ่งในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา นาวค่อยๆ เห็นภาพเป้าหมายการดำเนินชีวิตในเรื่องการประกอบอาชีพของตัวเองชัดเจนมากขึ้น จากการได้ค่อยๆ คิดวางแผนและไปร่วมกิจกรรมของชุมชน โดยเฉพาะเกี่ยวกับหมู่บ้านนวัตกรรม นาวตัดสินใจที่จะเริ่มต้นทำงานค้าขายในชุมชนโดยไม่ออกไปทำงานนอกบ้าน แต่ทำบ้านเป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยว พร้อมกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสิ่งที่มีเพื่อจะขายที่บ้านไปด้วย

เมื่อนาวเห็นภาพเป้าหมายที่ชัดของตัวเอง ตามที่นาวเขียนในใบงานว่า “เป้าหมายคือ มีผลิตภัณฑ์เป็นของตัวเอง มีแหล่งเรียนรู้ของตัวเอง มีรายได้ และจะมีความสุข” ผู้วิจัยจึงใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ให้นาวได้คิดต่อว่า เพื่อจะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการนั้นได้ จะต้องทำอะไรบ้าง และต้องการอะไรบ้าง รวมทั้งให้นาวคิดทบทวนสิ่งที่ต้องทำเป็นลำดับขั้นในใบงานเป้าหมายชีวิต โดยผู้วิจัยชวนพูดคุยเกี่ยวกับบันไดแต่ละขั้นที่จะต้องทำ ซึ่งนาวค่อนข้างชัดเจนว่าจุดเริ่มต้น “ต้องการเวลาและการลงมือทำ” และนาวยังคิดแผนที่จะทำแต่ละอย่าง โดยกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจน เช่นที่ นาวเขียนในใบงาน และเล่าให้ฟังว่า “เริ่มจากวางแผน ปรับพื้นที่ในบ้าน หาแหล่งเรียนรู้ พัฒนาผลิตภัณฑ์ ผักปลอดสารพิษ สร้างหีบห่อ หาที่ขายและช่องทางการขาย กำหนดเป้าระยะสั้นในช่วง 4 เดือน”

ผู้วิจัยยังใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ให้นาวทบทวนว่ามีทักษะความสามารถ ต้นทุนอะไรในตัวเองที่สามารถนำมาใช้ช่วยให้นาวไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งนาวสามารถมองเห็นถึงต้นทุนของตัวเองที่มีและมีความมั่นใจในเป้าหมายที่จะเลือกลงมือทำนี้ จากที่นาวบอก

ว่า “ตอนแรกก็คิดว่าไปทำงานโรงงาน เพราะคิดว่างานสวนคงไม่พอ แต่ตอนนี้มันเริ่มเห็นทางที่อยู่ที่บ้านได้ มันตรงจุด อย่างน้อยเรามีวิชาบัญชีที่จำเรียนมา เรื่อง “เกษตร” นี้ก็มีแม่เป็น background ให้อย่างดี รู้ทุกเรื่อง แล้วก็ยังมีพวกลุง ป้า น้า อา พี่ มันจะเอื้อกันหมดเลย” ผู้วิจัยยังให้นาวคิดถึงสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคไม่ให้นาวไปสูเป้าหมายตามที่ตั้งใจได้ ซึ่งนาวเห็นว่ายังไม่มีอุปสรรคและสิ่งที่จะกังวลในตอนนี้

เมื่อเห็นว่านาวมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยนาวสามารถวางแผนที่จะกระทำเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสูเป้าหมาย ทั้งยังเห็นทรัพยากรและการสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ทั้งในตัวเอง ครอบครัว และชุมชน ซึ่งบรรลุเป้าหมายของนาวแล้ว ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิด ให้นาวสำรวจความรู้สึกของตัวเอง เมื่อได้เห็นทั้งเป้าหมายและการวางแผนการดำเนินชีวิตของตัวเอง นาวบอกว่า “รู้สึกสบายใจ เราได้เห็นเป้าหมายในชีวิตของเรา การวางแผนของเรา เรามีแผนนะ ทำให้รู้เราจะทำยังไงต่อไป ค่อยๆ เป็นทีละขั้นไปของเรา ในการดำเนินชีวิตของเรา” ผู้วิจัยเห็นถึงความเชื่อมั่นของนาว และให้กำลังใจนาวว่าจะสามารถไปสูสิ่งที่ตั้งใจได้ จากนั้นจึงชวนยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งนาวเองก็บอกว่า “ตอนนี้ไม่มีอะไรจะคุยแล้วเหมือนกัน”

หลังยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยชวนให้นาวสรุปการเรียนรู้และสะท้อนต่อกระบวนการ 4 ครั้งที่ผ่านมา นาวบอกว่า “รู้สึกสบายใจที่ได้คุยอะไรออกมา จากที่ได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตทั้งหมด ก็แสดงให้เห็นให้เราเห็นว่า มันมีปัญหาขึ้นมาเป็นช่วง ๆ เราก็สามารถผ่านตรงนั้นมาได้ แก้ไขปัญหาไปได้ทีละช่วง ย้อนมองกลับไป มันทำให้เราได้คิดมากขึ้น มันมีสิ่งที่เรายังทำไม่ดี ตอนนีถึงเวลาแล้วที่เราต้องกลับมาเป็นคนคิดใหม่ทำใหม่ ส่วนเรื่องที่เรายังไม่ได้ทำอะไร ยังไม่ได้พูดอะไรกับแฟน เราก็สามารถพูดออกมาได้ วันนี้ได้วางแผนเป็นลำดับขั้นทำให้เรารู้ว่าเราควรจะทำอะไรก่อน ควรทำอะไรต่อไป”

ตาราง 8 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 4

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1	การสร้างสัมพันธภาพ	
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- รู้สึกสบายใจขึ้น
2. เข้าใจเป้าหมายการวิจัยและตกลงรับบริการ	เทคนิค 1. การฟังอย่างตั้งใจ	- ทำให้คุยเรื่องตัวเองได้มากขึ้น
3. สำรวจสภาพปัญหา	2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข	- เมื่อได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ แบบอย่างแรงบันดาลใจจากแม่ ทำให้รู้สึกภูมิใจและมีความสุข
4. กำหนดเป้าหมายการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา	3. การสะท้อนความรู้สึก 4. คำถามปลายเปิด	- ได้ตั้งเป้าหมายของการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา คือวางแผนการดำเนินชีวิตของตัวเองที่ชัดเจนมากขึ้นต่อจากนี้ เพื่อรับมือกับอนาคต
	2. แบบแอดเลอร์ เทคนิค การสัมภาษณ์แบบอัตรัยประสบการณ์วัยเด็ก	
	3. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2	พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ในความสามารถตนเอง	
1. เกิดความตระหนักในตนเอง และสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริง	1. แบบเกสตัลท์ เทคนิค การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการจัดการสิ่งที่ค้างค้ำ (Unfinished business)	- รู้สึกโล่งและสบายใจมากขึ้น - สบายใจที่เห็นว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้ว และได้พูดสิ่งที่อยากจะพูดกับสามีไปหมดแล้ว ไม่มีสิ่งที่ติดค้าง
2. รับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาที่ผ่านมา	2. แบบอัตถิภาวนิยม เทคนิค การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก	- รู้สึกว่าสุขภาพจิตดี - ได้เล่าเรื่องที่ไม่ค่อยมีโอกาสพูด - เห็นพลังความสามารถและสิ่งดีๆ ในตัวเองที่นำมาใช้รับมือกับปัญหาเมื่อต้องเป็นแม่คนเดียว
	3. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	

ตาราง 8 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 พัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง และการกำหนดชีวิตตัวเอง		
1. พัฒนาการรับรู้ความสามารถและพลังด้านบวกในชีวิตของตนเอง	1. แบบอัตถิภาวนิยม <u>เทคนิค</u> 1. การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพุดคุยนำทาง	- เห็นภาพชีวิตที่ผ่านมารวมทั้งสภาพจิตใจ ซึ่งเห็นว่าตัวเองพัฒนาขึ้น จิตใจเข้มแข็งขึ้น
2. พัฒนาการความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง โดยการมองเห็นภาพเป้าหมายในอนาคตที่มีคุณค่าสำหรับตัวเอง	1. 1. ผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น 1.2 ร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ใช้ร่วมกับ 2. กิจกรรมถนนชีวิต และ 3. ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ 4. หินความรู้สึกร่วมกับ	- ตระหนักว่าชีวิตมีทางออกและมีโอกาสเข้ามาเสมอ ไม่มีทางตัน - รู้สึกภูมิใจที่สามารถทำตัวเองขึ้นมาให้ดีกว่าเดิมได้ - เห็นแหล่งพลังความสามารถที่ทำให้ตัวเองมีความเข้มแข็งขึ้น - ได้สัมผัสพลังด้านบวกในชีวิต
	2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การสะท้อน - การสรุปความ	- มองเห็นภาพอนาคตของตัวเองที่อยากจะเป็น ซึ่งสัมผัสถึงความสันติสุข มีชีวิตเหมือนกับแม่
	3. เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	
การให้ปรึกษาครั้งที่ 4 พัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง และยุติการให้คำปรึกษา		
1. เพื่อกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เป็นไปได้ และวางแผนลงมือกระทำ	1. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา <u>เทคนิค</u> 1. คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคตใช้ร่วมกับ โบนัสเป้าหมายชีวิต	- สบายใจที่เห็นเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตต่อไป
2. สรุปและยุติการให้คำปรึกษา	2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสรุปความ - การให้กำลังใจ (encouragement)	- สามารถวางแผนในการกระทำเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย - เห็นทรัพยากร/การสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ในตัวเอง ครอบครัว และชุมชนเพื่อไปสู่เป้าหมายได้

สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 4 นาว

กระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับนาวมีเป้าหมายคือคลายสิ่งทีติดค้างใจกับสามี และต้องการความชัดเจนในการดำเนินชีวิตต่อ จึงพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน 3 คุณลักษณะ เน้นที่การยอมรับและตระหนักในตนเอง การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง เมื่อนาวสามารถคลายสิ่งทีติดค้างใจ และสามารถเห็นเป้าหมายและแผนในชีวิตทีจะดำเนินต่อไปได้แล้ว ตามเป้าหมายทีร่วมกันกำหนด จึงการยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก 5 ทฤษฎี (ยกเว้นทฤษฎีพฤติกรรมกรรูกคิด ซาเทียร์ และพฤติกรรมนิยม) ซึ่งจากบทสนทนาระหว่างกระบวนการ การสรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง หลังการให้คำปรึกษา และการสรุปในใบงาน พบว่านาวมีการเปลี่ยนแปลงทีดี ซึ่งสะท้อนถึงการมีพลังอำนาจภายในทีเพิ่มขึ้นในแต่ละคุณลักษณะ ดังนี้

1. **การตระหนักและยอมรับในตนเอง** ตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา นาวยังมีความรู้สึกติดค้างใจในเรื่องการจากลา กับสามี โดยในกระบวนการให้คำปรึกษา นาวมีโอกาสทบทวนชีวิตตัวเองในระหว่างทีอยู่กับสามี ซึ่งพบว่า ความรู้สึกผิดใจมาจากทั้งความคาดหวังของตัวเองและของคนอื่น หลังจากการทบทวน นาวเกิดความตระหนักว่าตัวเองได้อยู่ร่วมทุกสุขกับสามีอย่างดีที่สุดแล้วในเวลาทีเขายังมีชีวิตอยู่ และตระหนักว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้ว กับเหตุการณ์ทีผ่านมา รวมทั้ง นาวยังได้ใช้เวลาในช่วงของการให้คำปรึกษาพูดคุยสิ่งทีค้างคาใจกับสามี ซึ่งนาวเชื่อว่า สามีมีความเชื่อมั่นในตัวเธอในการทำหน้าที่แม่ ทำให้นาวรู้สึกสบายใจมากขึ้นและไม่มีอะไรทีรู้สึกติดค้างอีก

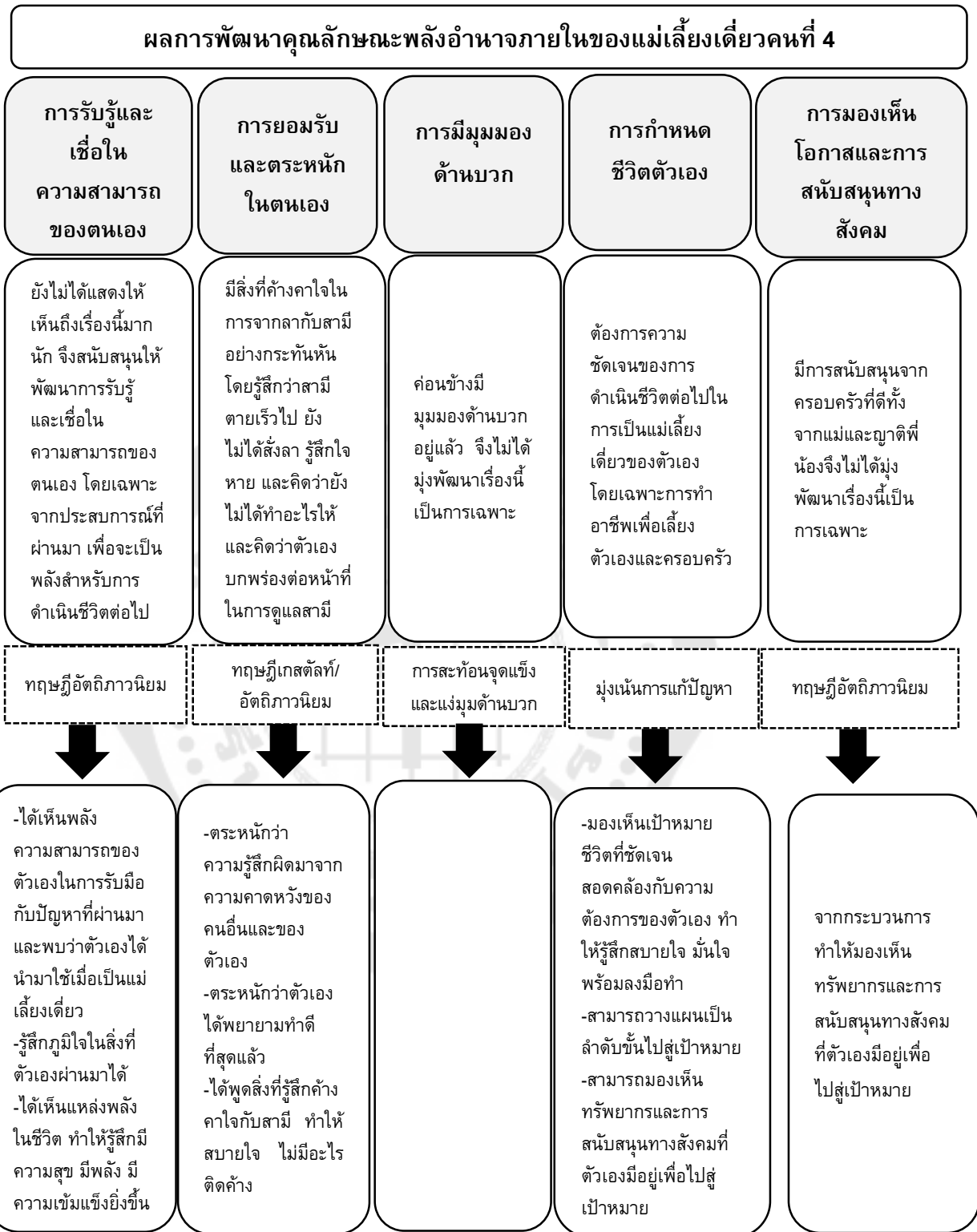
2. **การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง** จากกระบวนการทีได้ทบทวนการรับมือกับปัญหาของครอบครัวในช่วงทีผ่านมา ทำให้นาวได้เห็นพลังความสามารถในการจัดการปัญหาและสัมพันธ์กับพลังด้านบวกในตัวเอง โดยเฉพาะ *“การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและไม่ใช้อารมณ์”* ซึ่งเป็นสิ่งทีนาวตระหนักว่า เป็นพลังความสามารถของตัวเองทีนำมาใช้รับมือกับปัญหาเมื่อต้องเป็นแม่คนเดียวในวันนี้ จากคำพูดของนาว พบว่านาวสามารถรับรู้ความสามารถตนเองจากประสบการณ์ทีผ่านมาและจากทีคนอื่นมองเห็น และเมื่อนาวได้เห็นภาพรวมชีวิต เห็นการเปลี่ยนแปลงทีดีของตัวเอง ทำให้นาวรู้สึกภูมิใจในสิ่งทีตัวเองผ่านมาได้รวมทั้ง นาวยังเห็นแหล่งพลังในชีวิต เช่น กำลังใจจากครอบครัว และแบบอย่างของแม่ ซึ่งทำให้นาวมีความสุข มีพลัง และมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

3. **การกำหนดชีวิตตัวเอง** เป็นเป้าหมายสำคัญของนาว ทีในตอนเริ่มต้นนาวยังไม่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตตัวเองต่อไป เช่น ยังคิดว่าอาจจะต้องไปทำงานโรงงานนอกบ้านเพื่อหา

เงิน แต่หลังจากกระบวนการให้คำปรึกษา ทำให้นาวมองเห็นเป้าหมายชีวิตที่ต้องการของตัวเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน สอดคล้องกับความต้องการของตัวเอง โดยยังคงวิถีของชาวสวน ไม่ต้องออกไปทำงานนอกชุมชน นาวยังสามารถวางแผนในการกระทำเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น นอกจากนี้ นาวยังเห็นทรัพยากรและการสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ในตัวเอง ในครอบครัวและในชุมชน เพื่อไปสู่เป้าหมายได้ ความชัดเจนในเป้าหมายและแผนชีวิตนี้ ทำให้นาวมีความรู้สึกสบายใจ มั่นใจ และแสดงถึงความพร้อมที่จะลงมือทำ เพื่อจะก้าวต่อไปตามเป้าหมายที่วางไว้

ในการพัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเองนี้ นอกเหนือจากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแล้ว นาวยังได้มีโอกาสเข้าร่วมอบรมของชุมชน ที่สำคัญคือ โครงการนวัตกรรมซึ่งเป็นช่องทางความรู้ที่เปิดโอกาสให้นาวได้เห็นแนวทางการประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการคิดและวางแผนชีวิตที่ชัดเจนของนาวด้วย





ภาพประกอบ 16 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 4 นาว

แม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 5 ปอง แม่ผู้แสวงหาชีวิตที่มีเป้าหมาย

ปองเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ มีภูมิลำเนาอยู่แถวชายแดนไทยพม่า อายุ 33 ปี ด้วยวัยเด็กที่ต้องอพยพหนีภัยสงครามและความยากจน ทำให้ปองไม่มีโอกาสเรียนหนังสือ แม่หาเลี้ยงเธอด้วยการทำสวน ทำไร่ และรับจ้าง ปองมีบุตรมาแล้ว 3 คนจากสามี 2 คน โดยสามีคนแรกส่งเสียเลี้ยงดูทุกอย่าง แต่สามีเสียชีวิตเมื่อบุตรชายคนโตอายุได้ราว 6 ปี แต่ไม่นานเธอแต่งงานใหม่อีกครั้งกับสามีคนที่ 2 โดยยังคงอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับแม่ สามีคนนี้เป็นคนไม่รับผิดชอบครอบครัว เธอทนไม่ไหวจึงขอเลิก แม่สามีพยายามมาขอคืนดีบอกว่าจะปรับปรุงตัวก็ไม่ทำให้เธอเปลี่ยนใจ ปองมีบุตรจากสามีคนที่ 2 อีก 1 คน เมื่อมีลูกถึง 3 คน ทำให้ปองต้องหาเงินเพิ่มขึ้น เป็นจังหวะที่มีเพื่อนมาทำงานเป็นแม่บ้านที่กรุงเทพฯ ปองจึงได้ทำงานแม่บ้านอยู่ในบ้านคนมีฐานะแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยพักอยู่กับนายจ้าง นายจ้างค่อนข้างดูแลดี แม่ปองต้องหยุดงานบ่อยในบางช่วงเพื่อเดินเรื่องสัญชาติไทยให้กับลูก นายจ้างก็ให้โอกาสกลับมาทำงานใหม่ โดยไม่หักเงินวันที่หยุดไป ปองฝากลูกทั้ง 3 คนไว้กับพี่สาวและน้องสาวที่ต่างจังหวัด โดยส่งเงินให้ทุกเดือน ปองสนิทกับแม่ พี่สาว และน้องสาวมาก ครอบครัวแหล่งพลังสำคัญ แม้ในวันที่เธอเริ่มความสัมพันธ์ครั้งใหม่กับผู้ชายคนหนึ่งจนตั้งครรภ์และผู้ชายไม่รับผิดชอบ ปองก็ยังได้รับความเข้าใจและกำลังใจจากน้องสาว รวมทั้งนายจ้างที่เป็นคนติดต่อมูลนิธิให้ปองเข้ามาพักช่วงคลอดลูก ทำให้ปองมีโอกาสได้ข้อมูลใหม่หลายเรื่องที่ไม่เคยรู้ เมื่อรู้ว่ามีมูลนิธิช่วยหาครอบครัวที่มีความพร้อมและรับเด็กไปดูแลแทน ปองตัดสินใจยกลูกชายคนเล็กที่เพิ่งคลอดให้กับมูลนิธิ เพราะคิดว่าอยากให้ลูกได้มีอนาคตที่ดีกว่าอยู่กับตัวเอง ปองประเมินว่าตัวเองไม่พร้อมเลี้ยงลูกคนที่ 4 อีก เพราะแม้การหาเงินส่งลูก 3 คน ปองก็ยังคิดว่าตัวเองยังทำได้ไม่ดีพอ การจากลาลูกครั้งนี้เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญทำให้ปองเริ่มคิดเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง ปองตั้งใจว่าหลังจากนี้จะดูแลลูก 3 คนให้ใกล้ชิดมากขึ้น และคิดถึงอนาคตของลูกมากขึ้น ซึ่งคงต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ต่อไป

การวิเคราะห์คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ด้วยความที่ปองไม่มีโอกาสทางการศึกษาทำให้มีข้อจำกัดทั้งด้านทักษะ ความรู้ การประกอบอาชีพ งานอย่างเดียวกับที่ปองทำได้มาตลอด คือ แม่บ้านในบ้าน ปองไม่มีโอกาสเห็นความสามารถของตัวเองในการทำงานมากนัก และไม่ได้เคยผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากที่ต้องดิ้นรน เหมือนที่ปองมักจะบอกว่า “ที่ผ่านมาก็อยู่ไปวันๆ ไม่ได้คิดอะไร คิดแค่หาเงิน ส่งตั้งค์แค่นั้นก็พอ ไม่เคยคิดว่าต้องทำอย่างอื่น” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปองยังไม่มีโอกาสรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเองของปองมากนัก ซึ่งส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง เพราะแม่ปองจะสามารถตัดสินใจอย่างอิสระ จากการตัดสินใจยกลูกให้มูลนิธิทั้งที่คนในครอบครัวไม่เข้าใจและไม่เห็นด้วย โดยปองสามารถยืนยันที่จะตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตัวเองคิดว่า

เหมาะสมได้ แต่ในอีกด้านหนึ่ง ปองยังไม่สามารถคิดและกำหนดเป้าหมายชีวิตเพื่อจะไปสู่นาคตที่ชัดเจนได้ เช่นที่ปองบอกว่า “อยากเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น อยากจะมีอนาคตที่ดี จะเริ่มต้นยังไงตอนนี้เหมือนคิดไม่ออกเลย ครั้งนี้เหมือนจะแย่ที่สุด” ซึ่งเรื่องนี้เป็นเป้าหมายของปองที่อยากจะพัฒนาตัวเองให้มีเป้าหมายและมีชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีเรื่องการยอมรับและตระหนักในตนเอง ที่ปองต้องจากลาลูกคนที่ 4 ซึ่งเป็นการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต และการจัดการสิ่งที่ค้างค้ำด้านความสัมพันธ์กับแม่ที่ยังไม่ได้มีโอกาสคุยกันทำให้ปองยังไม่สบายใจ

ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นหลักที่ทำงานกับปองใน 3 คุณลักษณะ คือ (1) การยอมรับและตระหนักในตนเอง ทั้งในเรื่องการจากลาลูกแลความสัมพันธ์กับแม่ (2) การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง เพื่อให้ปองได้มีโอกาสรับรู้ศักยภาพของตัวเองจากประสบการณ์ที่ผ่าน และ (3) การกำหนดชีวิตตัวเองโดยเฉพาะ ในด้านของการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน การคิดแผนการกระทำเป็นลำดับขั้น และการลงมือทำเพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

สำหรับคุณลักษณะอื่นๆ เช่น เรื่องการสนับสนุนทางสังคม แม้ปองมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมไม่ค่อยดีและไม่มีโอกาสทางการศึกษาเลย แต่ปองยังเชื่อมโยงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยเฉพาะน้องสาว ปองยังรับรู้ว่านายจ้างช่วยเหลือและให้โอกาส ซึ่งด้านหนึ่งแสดงถึงมุมมองเชิงบวกต่อตัวเองด้วย เช่นที่ ปองสะท้อนถึงครอบครัวและนายจ้างในด้านบวกว่า “น้องสาวเป็นกำลังใจสำคัญ เจ้านายก็ให้คำปรึกษาทุกอย่าง” และปองยังค่อนข้างแสดงถึงการยอมรับตนเองและมีความเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองโดยไม่ได้ตำหนิกล่าวโทษตัวเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

วันที่พบปองครั้งแรก ปองเพิ่งเข้ามาอยู่ในมูลนิธิไม่กี่วันหลังคลอดลูกคนที่ 4 ผู้วิจัยเริ่มจากการชวนคุยเรื่องทั่วไป ถ้ามถึงความรู้สึกในปัจจุบัน ก่อนที่จะเริ่มสำรวจสถานการณ์ชีวิตในช่วงนี้ โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า มาอยู่ที่นี่เป็นอย่างไร ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ พร้อมทั้ง การสรุปความ การสะท้อน เพื่อเปิดโอกาสให้ปองได้บอกเล่าเรื่องราวของตัวเอง

เนื่องจากปองเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่พูดภาษาไทยไม่ชัดมากนัก และไม่เข้าใจภาษาไทย บางคำ การสื่อสารจึงเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ปองจะพูดซ้ำๆ เสียงเบาๆ และเงิบเป็นระยะ เพื่อให้เวลาคิดก่อนจะพูดออกมา ผู้วิจัยใช้การทวนความ สรุปความ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจกับปองในสิ่งที่ปองเล่า วันนี้ปองพูดถึงเรื่องการตัดสินใจของตัวเองที่จะยกลูกให้มูลนิธิ เพราะคิดว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด และเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะให้กับลูกได้ เพราะยังมีความรับผิดชอบต้องส่งเสียลูกอีก 3 คน ในระหว่างการพูดคุยผู้วิจัยมีการใช้คำถามปลายเปิดร่วมกับการสะท้อนเป็นระยะ

เพื่อช่วยให้ปองสามารถบอกเล่าเรื่องราว รวมทั้งความคิดความรู้สึกได้มากขึ้น ปองบอกว่า “รู้สึกใจหาย และทำใจได้ยาก แต่ก็เตรียมใจรอ คิดว่าจากกันโดยที่ลูกยังอยู่จะดีกว่า และจะมีชีวิตที่ดีกว่า ถ้าอยู่กับเราก็ก็น่าอยู่ได้แต่ตัว ”

จากการพูดคุย ผู้วิจัยสังเกตเห็นคุณลักษณะที่ดีของปองหลายอย่าง ภายใต้สีหน้านิ่งๆ พูดค่อยๆ ที่มีรอยยิ้มเป็นระยะ ผู้วิจัยจึงใช้การสะท้อนจุดแข็งที่เห็นในตัวของปอง จากสิ่งที่ปองเล่าแต่ละเรื่อง เช่นสะท้อนว่า ปองเป็นแม่ที่เก่งสามารถเลี้ยงลูก 3 คนได้ มีความกล้าหาญในการตัดสินใจรักษาชีวิตลูกไว้ มีความกล้าหาญและสามารถตัดสินใจที่จะให้อาชีพที่ดีที่สุดกับลูก แม้จะทำให้เราต้องจากลูก มีการตัดสินใจที่ชัดเจนไม่ลังเล เป็นต้น รวมทั้งสะท้อนสิ่งดีๆ ในชีวิตที่เห็น ซึ่งเป็นแหล่งพลังสำคัญของปอง เช่น ปองมีกำลังใจที่ดีมาจากคนในครอบครัว ปองยิ้มตอบมาเหมือนเคย และพูดถึงครอบครัวและเรื่องอื่นๆ ต่อ นอกจากสะท้อนจุดแข็งและสิ่งดีๆ ผู้วิจัยยังใช้การสนทนาแบบโสเครติกด้วยการพูดคุยนำทางด้วยผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่นถามว่า มีคนอื่นชมเราว่าอย่างไรบ้าง ซึ่งปองคิดอยู่สักพักก่อนจะบอกพร้อมรอยยิ้มที่เปิดเผยมากขึ้น “นายจ้างชมว่าเป็นคนสู้ชีวิตนะ เป็นแม่ดีเด่น”

หลังจากใช้เวลาคุยกันกว่า 45 นาที ผู้วิจัยถามปองว่ารู้สึกอย่างไร ปองบอกว่า “รู้สึกโล่ง สบายใจที่ได้พูดคุย” ก่อนจากกับปองในวันนั้น ผู้วิจัยให้ข้อมูลปองถึงกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยภาษาง่ายๆ ซึ่งปองบอกว่าด้วยความยินดี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพและการตระหนักในตนเอง

ผู้วิจัยได้พบปองเป็นครั้งที่ 2 ในตอนที่ปองเพิ่งทราบว่ามูลนิธิจะมารับลูกในอีก 5 วันข้างหน้า และปองต้องเตรียมไปอยู่ข้างนอกหลังจากนั้น การพูดคุยในครั้งนี้ จึงเป็นการคุยเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตต่อไป โดยเริ่มจากการพูดคุยถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่กำลังต้องจากลูก ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดถามถึงความรู้สึกของปองว่า มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ซึ่งปองบอกว่า “ก่อนหน้านี้มีความรู้สึกหวั่น เพราะเข้าใจว่าจะไม่ได้เจอลูกอีก และจะไม่ได้ข่าวลูกเลย แต่เมื่อรู้ว่าจะมีเจ้าหน้าที่ติดตามดูแลครอบครัวที่รับไปอยู่ และจะส่งข่าวลูกให้เราได้รับรู้ได้ จึงทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น” เมื่อได้คุยถึงความรู้สึกเล็กๆ และ สิ่งที่ชอบอยู่ในความรู้สึก ปองบอกว่า “เมื่อต้องจากลูกแม้จะรู้สึกใจหาย เสียใจ แต่อีกใจหนึ่งก็รู้สึกดีใจ สบายใจที่ลูกจะมีชีวิตในอนาคตที่ดี เราได้ให้สิ่งที่ดีกับลูก” ซึ่งจากคำพูดของปองทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าปองสามารถตระหนักถึงความรู้สึกในใจตัวเอง

เมื่อได้ใช้เวลาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกในใจที่จะต้องจากลูกไปสักระยะหนึ่งแล้ว จนเห็นท่าทีของปองผ่อนคลายลง และไม่มีอะไรบอกล่าในเรื่อมนั้นแล้ว ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิดชวนปองพูดคุยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการไปใช้ชีวิตข้างนอกที่จะเกิดขึ้น

หลังจากนี้ว่า มีการวางแผนชีวิตอย่างไร โดยผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา คือ การฟังอย่างตั้งใจ ฟังแบบเป็นประจักษ์พยาน การสะท้อน การสรุปความ การทำให้กระจ่าง ทำให้ปองได้เปิดเผยความรู้สึกลึกๆ ในใจที่ยังมีความรู้สึกผิดต่อแม่ จึงมีความตั้งใจที่อยากกลับไปบ้านที่ต่างจังหวัด ปองบอกว่า “อยากจะไปขอโทษแม่ที่ไม่เชื่อฟัง และทำให้แม่ต้องอับอายขายหน้า แม่จะรู้ว่าแม่คงให้อภัย แต่ก็ตั้งใจไปคุยกับแม่ด้วยตัวเอง ”

เนื่องจากปองมีความคิดที่จะกลับไปขอโทษแม่เพราะทำให้แม่เสียใจและขายหน้า ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิดเพื่อตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ตัวเองของปองว่า “เรารู้สึกยังไงกับตัวเอง ในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร..” ซึ่งปองบอกอย่างชัดเจนหลายครั้งว่า “ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่ทำเป็นเรื่องขายหน้า เพราะตัวเองไม่ได้ทำอะไรไม่ดี เรามีความจริงใจ ไม่ได้หลอกลวงคนอื่น ตั้งใจสร้างครอบครัวในอนาคต เพียงแต่เจอคนไม่ดีไม่รับผิดชอบ ซึ่งไม่เคยคิดจะมาเจอ แต่ไม่สบายใจที่ทำให้แม่และคนในครอบครัวต้องอับอาย เพราะคนในชุมชนจะมองว่าห้องไม่มีพ่อเป็นการทำเรื่องไม่ดี” จากคำพูดของปองสะท้อนให้เห็นว่าปองมีความเข้าใจในตัวเอง สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ และเข้าใจชีวิตตามสภาพที่เป็นจริง แต่ก็ยังมีความรู้สึกผิดต่อแม่อยู่

เมื่อได้พูดคุยเกี่ยวกับการต้องคุมท้องคนเดียวจนทำให้ปองต้องตัดสินใจยกลูกให้มูลนิธิ ปองพูดหลายครั้งว่าเจอคนไม่ดีที่ไม่คิดว่าจะเจอ ประสบการณ์ครั้งนี้เป็นประสบการณ์สำคัญในชีวิตปอง ผู้วิจัยจึงใช้การสนทนาแบบโสเครติกโดยใช้คำถามนำทาง ให้ปองได้คิดทบทวนการเรียนรู้ของตัวเอง เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับชีวิตต่อไป ซึ่งปองบอกว่า “ทำให้เข้าใจว่าคนมีหลายรูปแบบ ต่อไปเราต้องระมัดระวังตัวเองมากขึ้น ไม่ไว้ใจคนง่ายๆ และทำให้มีความตั้งใจว่าจะมุ่งอยู่กับการดูแลลูกให้ดีที่สุด ใกล้ชิดกับลูกให้มากขึ้น และพยายามให้ลูกมีอนาคตที่ดี ซึ่งหวังว่าจะยังไม่สายเกินไป”

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ เป็นโอกาสให้ปองได้คิดทบทวนหลายอย่าง และปองได้พูดถึงความตั้งใจจะทำการเปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิดชวนปองให้พูดคุยถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตและความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ปองมีท่าทีครุ่นคิดและพูดถึงความตั้งใจของตัวเองด้วยสีหน้าที่มีความสุข มีรอยยิ้มน้อยๆ “อยากใกล้ชิดกับลูกมากขึ้น ให้ลูกได้สัมผัสความรักของแม่ จากเดิมที่อยู่ห่างกัน โดยเพียงแค่ส่งเงินให้ และอยากให้ลูกมีอนาคตที่ดี ไม่ลำบากเหมือนตัวเอง” ผู้วิจัยใช้การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวกของปองเพื่อเสริมพลัง โดยสะท้อนว่า ปองได้ค้นพบความตั้งใจของตัวเอง เป็นความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งเป็นการค้นพบที่สำคัญ และความตั้งใจนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ และผู้วิจัยใช้การเสริมแรงโดยขอให้ปองบอกถึงสิ่ง

ที่เป็นพลังสำหรับตัวเองจากสิ่งที่ได้พูดคุยในวันนี้ ปองบอกว่า “ตั้งใจเป็นแม่ที่ดี” ผู้วิจัยขอให้ปองจดจำคำนี้เพื่อเป็นพลังให้ตัวเอง

ในตอนท้าย ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของปองที่ได้พูดคุยกันราว 1 ชั่วโมง ปองบอกว่า “สบายใจที่ได้พูดคุย บางเรื่องไม่เคยบอกใคร หรือบอกใครไม่ได้ ก็ได้มาพูดตรงนี้เป็นครั้งแรก เช่น ที่บอกว่า “ตั้งใจจะเป็นแม่ที่ดี” จะบอกคนอื่นเขาก็จะไม่เชื่อ แต่เป็นความตั้งใจที่อยากจะทำให้คนอื่นได้เห็น คิดว่าการที่มีคนมาถามแล้วเราได้พูดแบบนี้ก็ดี ไม่อย่างนั้นเราก็ไม่มีโอกาสได้พูด” ผู้วิจัยยังถามถึงความรู้สึกของปองที่ได้พบและได้พูดความตั้งใจของตัวเอง ซึ่งปองบอกว่า “รู้สึกมีกำลังใจ”

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง

ในการพบกันครั้งที่ 3 ปองออกจากบ้านพักแล้วโดยอยู่ระหว่างพักฟื้นร่างกายที่โรงงานของนายจ้าง ผู้วิจัยถามปองถึงความรู้สึกในช่วงนี้ ก่อนที่จะใช้การสัมภาษณ์แบบอ้อมนัย ประสพการณ์วัยเด็ก ให้ปองได้ทบทวนประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กและจุดเปลี่ยนแต่ละช่วงชีวิต โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากลำบากเพื่อพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง เริ่มจากใช้คำถามว่า ชีวิตวัยเด็กของเรา ความทรงจำแรกๆ ที่จดจำได้คืออะไรบ้าง ความรู้สึกที่มองเห็นภาพนั้นเป็นอย่างไร ปองมองเห็นชีวิตที่ยากลำบากจากการสู้รบที่ชายแดนทำให้ต้องอพยพ ต้องไร้บ้าน มีแม่ทำไร่หาเลี้ยงครอบครัว แม่จะเป็นภาพความยากลำบากแต่ปองกลับรู้สึกมีความสุข “แม่ไม่เคยทอดทิ้งเราเลย อยู่ด้วยกันตลอด ลำบากแต่ไม่เคยน้อยใจเลย หิววันกินวัน แต่ครอบครัวไปด้วยกัน” ในระหว่างที่ปองเล่า ผู้วิจัยฟังอย่างตั้งใจ พยายามค้นหาและสะท้อนจุดแข็ง แง่มุมที่ดี เพื่อเสริมพลังไปด้วย เช่น สะท้อนว่า สิ่งดีๆ ในชีวิตอย่างหนึ่งคือ มีครอบครัวที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน มีความอบอุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าและช่วยสนับสนุน

เมื่อได้พูดถึงครอบครัวปองเล่าถึงสิ่งดีๆ ของแม่ ความรักของแม่ และยังคงเผยความตั้งใจของปองที่อยากจะกลับบ้านไปหาแม่ ผู้วิจัยสะท้อนแง่มุมด้านบวกว่า ปองผูกพันกับครอบครัวมาก รักแม่มาก และภูมิใจที่ได้เป็นลูกของแม่ เนื่องจากปองพูดถึงแม่ค่อนข้างบ่อยมาก ด้วยความรู้สึกที่ภูมิใจ ผู้วิจัยจึงใช้คำถามปลายเปิด เพื่อช่วยให้ปองได้รับรู้ความสามารถตนเองที่เรียนรู้มาจากแบบอย่างของแม่ เช่น ถามว่าแบบอย่างที่ดีของแม่ที่เห็นและถ่ายทอดมาเป็นตัวเรา คำสอนของแม่เป็นอย่างไร ปองบอกว่า “แม่สอนและทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง เรื่องการมีความรักในครอบครัว สอนเรื่องการเป็นคนดี ซื่อสัตย์ ไม่โกง ”

ผู้วิจัยยังใช้การสนทนาแบบโสเครติคโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนี้ถึง ประสพการณ์ ให้ปองได้ทบทวนประสบการณ์ยากลำบากในชีวิตที่เคยผ่านมา และความสามารถ

ในตัวเองที่ทำให้ผ่านจุดที่วิกฤตได้ สำหรับปองบอกว่าปองเป็นสถานการณ์ล่าสุดที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยพองของลูกไม่รับผิดชอบ ในเวลาที่ยากที่สุดนั้น ปองพบว่าตัวเองสามารถผ่านมาได้ด้วยกำลังใจ และโอกาสจากครอบครัว “ตอนแรกไม่กล้าบอกกับครอบครัว เครียดมาก พอได้คุย น้องสาวก็บอกไม่เป็นไร เราชองให้เลย เขาให้กำลังใจตลอด เราผ่านมาได้เพราะกำลังใจ การให้โอกาสจากครอบครัว เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะอะไรเราเลย ต้องขอบคุณเขาให้ที่อยู่กิน ช่วยเหลือ” ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดว่า เมื่อเราได้รับกำลังใจและโอกาสจากคนอื่น ทำให้ตัวเราเป็นอย่างไร ปองบอกว่า “ทำให้มีแรงที่จะลุกขึ้นมาสู้ ตั้งใจสู้เต็มที่ ต้องอยู่ให้ได้ ต้องผ่านให้ได้” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปองสามารถเห็นถึงโอกาสและการสนับสนุนทางสังคมที่ตัวเองมีอยู่ ระหว่างปองเล่าผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ การสะท้อนแง่มุมด้านบวก เช่น สะท้อนว่า ท่ามกลางสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด แต่เรามีคนมาช่วยสนับสนุนให้ผ่านช่วงที่ยากลำบากไปได้ และให้กำลังใจปองว่า ดูเหมือนเรื่องแยๆ กำลังผ่านไป เรามีความพร้อมจะเดินต่อไปข้างหน้ามากขึ้น

จากสิ่งที่ปองเล่า ผู้วิจัยยังพยายามมองหาและสะท้อนแง่มุมด้านบวกในประเด็นอื่น เช่น ปองเป็นคนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่มาก มีความตั้งใจดีที่จะพึ่งพาตัวเองให้ได้โดยไม่ต้องรบกวนคนอื่น เป็นต้น ในตอนท้ายปองยังได้คุยถึงสิ่งที่ยากจะทำต่อไปในอนาคต ซึ่งปองบอกว่า “อยากจะทำกลับไปทำงานให้เร็วที่สุด หาเงินช่วยที่บ้านให้เบาลง ไม่อยากเป็นภาระคนอื่น” ซึ่งแสดงถึงความคิดในการพึ่งพาตนเอง หัวใจสำคัญของกระบวนการที่ผู้วิจัยทำในครั้งนี้ คือ การฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างเป็นประจักษ์พยานถึงเรื่องราวชีวิตและความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อมการสรุปความ การสะท้อนความรู้สึกและสะท้อนแง่มุมด้านบวก ซึ่งเอื้ออำนวยให้ปองรู้สึกปลอดภัย สบายใจ ไร้กังวล และเปิดเผยตัวเองมากขึ้น

หลังจากใช้เวลาราว 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยถามความรู้สึกของปองที่ได้พูดคุยในวันนี้ ปองบอกว่า “รู้สึกดี รู้สึกมีกำลังใจ รู้สึกมีความสุขที่จะทำงาน ทำหน้าที่ของตัวเองแล้ว เรื่องที่แย่มากๆ เรากำลังจะผ่านไปแล้ว เราต้องเข้มแข็ง สู้ต่อไป” นอกจากนี้ เมื่อพูดถึงสิ่งที่ดีในชีวิต ปองยังบอกว่า “แม้เราเกิดเรื่องลำบาก แต่สิ่งดีก็เข้ามาช่วยเยอะ ชีวิตเหมือนกำลังแย ก็มีทางออกไปได้ดี มีความสุข ดีใจ ถ้าไม่ดี เราก็ไม่ได้กลับมาอยู่จุดนี้ได้ รู้สึกขอบคุณคนที่ช่วยเหลือ” ซึ่งจากคำพูดของปองแสดงให้เห็นว่า ปองตระหนักถึงสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในชีวิตตัวเองซึ่งจะเป็นพลังสำหรับก้าวต่อไป

ก่อนจากกันวันนี้ ผู้วิจัยยังชวนให้ปองเขียนข้อความขอบคุณส่งให้ผู้ดูแลบ้านพัก เพราะปองบอกว่าตอนออกมาไม่มีโอกาสได้กล่าวคำลาแต่อยากจะทำขอบคุณจากใจ แต่เนื่องจากปองเขียนหนังสือไม่ได้ จึงให้ปองบอกคำที่อยากจะทำ โดยผู้วิจัยช่วยเขียนลงใน

ไปสการ์ด และให้ปองได้ลงชื่อตัวเองตอนท้าย ซึ่งเป็นความสามารถใหม่ที่ปองเพิ่งได้เรียนรู้ในสองเดือนนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 พัฒนาการตระหนักในตนเองและการกำหนดชีวิตตัวเอง

ผู้วิจัยพบปองครั้งที่ 4 ปองยังพักอยู่ที่โรงงานของนายจ้าง ระหว่างรอพักฟื้นร่างกายและรอเริ่มงานใหม่ เมื่อถามถึงชีวิตในช่วงนี้ ปองพูดถึงความรู้สึกคิดถึงลูก ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ ควบคู่กับการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ปองได้ระบายออกและได้รับความเข้าใจ พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก และใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ปองบอกเล่าได้มากขึ้น เช่น วันที่ต้องจากลูกเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร ที่บอกว่าคิดถึงลูกเป็นความรู้สึกอย่างไร ปองบอกว่า “ถ้าคิดถึงลูก น้ำตาจะไหลออกมา ไม่กล้าคิดถึงตอนที่อยู่ด้วยกันกับลูก เพราะจะทำให้ น้ำตาไหล เป็นความคิดถึงที่ไม่มีวันหายไป แม้จะร้องไห้หนักแค่ไหนก็ไม่มีวันหมด แต่เป็นการคิดถึงความสุขเวลาที่อยู่กับลูก” ผู้วิจัยสะท้อนว่าความคิดถึงลูกยังมีมากจนท่วมท้นอยู่ในใจ แต่ภาพที่เห็น คือ ภาพความสุข

ขณะบอกเล่า ปองได้สัมผัสความรู้สึกของตัวเองเพิ่มขึ้น “ขณะที่คิดถึงความสุขที่ได้อยู่กับลูก แต่ก็มีเจ็บปวด เพราะมันหายไปแล้ว เป็นทั้งความสุขและความทุกข์ไปพร้อมกัน” ปองเริ่มร้องไห้และเงียบเป็นช่วงๆ ผู้วิจัยอยู่กับความรู้สึกนั้น และใช้การเงียบ อยู่กับภาวะตรงนั้น จนปองพร้อมจะพูดต่อ ปองพูดย้ำหลายครั้งว่า “สิ่งที่คิดถึงคือ ภาพความสุข” ผู้วิจัยจึงให้ปองตรวจสอบความสุขที่เคยเกิดขึ้น โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า ภาพความสุขเราอยู่กับลูกตอนนั้นเป็นอย่างไร เพื่อเปิดโอกาสให้ปองได้บอกเล่าภาพความสุขของตัวเองในวันที่อยู่กับลูก ปองบอกว่า “เราอยู่กับลูกอย่างเต็มที่ อยู่กันสองคน มีความสุขกับเขา โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ เลย เพราะรู้ว่าเราจะอยู่ด้วยกันไม่นาน” ผู้วิจัยสะท้อนว่า สิ่งที่ปองโหยหาถึงคือความสุขที่วันนี้มันไม่มีแล้ว แต่แม้ภาพความสุขนั้นผ่านไป แต่ยังคงอยู่ในความทรงจำที่ชัดเจน

ระหว่างที่พูดคุย ผู้วิจัยใช้คำถามที่ค้นหาความคิดที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกของปอง เช่น น้ำตานี้บอกอะไร เป็นความรู้สึกอย่างไร ในที่สุด ปองบอกว่า “ที่ร้องไห้นี้ คือเราคิดถึงเรื่องที่เคยมีความสุขนั้นแหละ แต่ความสุขมันไม่มีแล้ว มันผ่านไปแล้ว แต่ไม่ใช่ร้องไห้เพราะน้อยใจ หรือไม่ได้คิดว่ามันเร็วเกินไป มันไม่ได้เศร้า ตอนนี้ชีวิตไม่มีความเศร้านะ จริงๆ คือคิดถึงความทรงจำที่ดีๆ คิดถึงความสุข มันจะไม่มีวันหายคิดถึง มันจะชัดเจนและตลอดไป” จากคำพูดของปองแสดงให้เห็นว่าปองกระจ่างชัดเจนและตระหนักในตัวเองมากขึ้น

ในตอนท้ายปองได้พูดถึงความตั้งใจจะมีชีวิตที่ดีขึ้น และอยากที่จะเริ่มทำงานเพื่อจะได้ไม่มีเวลาคิดถึงย้อนกลับไปตอนที่อยู่กับลูกมากนัก ปองบอกว่า “เราแค่คิดว่าอยากมีอนาคตที่ดี

แต่ยังคิดไม่ได้ว่าจะมีชีวิตที่ดีขึ้นยังไง สมองคิดไม่ค่อยเก่ง คิดแค่จะเริ่มต้น แต่ยังไม่เจอทาง” ผู้วิจัยให้กำลังใจปองกับความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ว่าอย่างน้อยได้เริ่มคิดก็นับเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงแล้ว จากคำพูดของปองแสดงให้เห็นว่าปองต้องการพัฒนาตัวเองในเรื่องการกำหนดชีวิต ผู้วิจัยจึงเสนอให้ปองคุยเรื่อง การเตรียมตัวเองในเรื่องการทำงานและการตั้งเป้าหมายชีวิตของตัวเอง เพื่อจะเป็นแม่ที่ดีขึ้นตามที่ปองตั้งใจ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ปองไม่ค่อยเข้าใจความหมายภาษาไทยบางคำ และยังไม่รู้ว่าเป้าหมายคืออะไร เมื่อผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลใหม่กับปองโดยอธิบายคร่าวๆ ว่าเป้าหมาย คือ ภาพอนาคตที่เราต้องการจะทำให้เกิดขึ้น ซึ่งเราต้องกำหนดไว้ก่อน เป็นภาพไกลๆ จากนั้นเราต้องวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้างที่ละขั้น เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เหมือนเราค่อยๆ สร้างบันไดทีละขั้น ปองฟังอย่างตั้งใจและบอกว่า

กลับไปมองชีวิตที่ผ่านมามันไม่มีอะไรดีเลย อยู่แบบวันๆ ชีวิตคนมันไม่ใช่แบบนี้ อยู่ก็ปีก็เหมือนเดิม ยิ่งเราทำอะไรผิดพลาดก็ยิ่งแย่ลง ไม่มีดีขึ้น เราคิดแค่ว่าอยากจะมีอนาคตที่ดีขึ้น แต่ไม่รู้ต้องทำยังไง พอได้ยินว่าต้องมีกำหนดเป้าหมาย ทำให้คิดได้ตอนแรกไม่รู้เป้าหมายคืออะไร รู้แล้วดีใจมาก ทำให้รู้สึกมีกำลังใจที่ได้ยินว่า ชีวิตเราจะมีเป้าหมาย และอาจจะมามีชีวิตที่ดีขึ้น รู้สึกเรากลายเป็นคนที่มีความคิดเข้ามาตั้งแต่ที่คุยกันครั้งก่อนๆ รู้สึกมีความสุข เพราะช่วยให้มองเห็นทางว่าจะต้องทำอะไร ทำให้อยากคุยต่อไปเรื่อยๆ คิดว่าอนาคตเราคงจะดีขึ้นต่อไป

หลังจากจบการพูดคุยวันนี้ ปองเริ่มกลับมาเริ่มยิ้มและดูผ่อนคลายมากขึ้นกว่าตอนแรก ผู้วิจัยถามปองถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ บอกว่า “รู้สึกดี ดีใจที่ได้คุย มีความสุขเวลาที่เรานึกถึงลูก เป็นการคิดถึงภาพความสุขที่ได้อยู่กับลูก ไม่ได้เป็นรู้สึกเศร้าว่าทำไมต้องจากกัน แต่เป็นความคิดถึงสิ่งดีๆ ภาพความทรงจำดีๆ รู้สึกมีกำลังใจที่จะใช้ชีวิต มีกำลังใจจะพัฒนาชีวิตตัวเองต่อไป” ซึ่งจากคำพูดของปองแสดงให้เห็นได้ว่าปองสามารถเข้าใจตัวเองมากขึ้น และตระหนักถึงความคิดความรู้สึกในใจตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งมีกำลังใจที่จะเริ่มก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

ผู้วิจัยเริ่มจากการทักทาย ถามถึงชีวิตในช่วงนี้ และสิ่งดีๆใหม่ๆ ในชีวิต และชวนคุยเรื่องการวางแผนอนาคตที่ต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว โดยผู้วิจัยใช้คำถามมาตรฐานให้ปองให้คะแนนความพอใจในชีวิตตัวเองในปัจจุบัน ซึ่งปองบอกว่า “ถ้าสมัยอยู่กับครอบครัวจะเต็มร้อย แต่ปัจจุบันแค่ 50 ชีวิตมันไม่เต็มร้อย เพราะยังไม่ได้คุยกับแม่ยังไม่สบายใจ เหมือนมันยังไม่เต็มใจ” ซึ่งปองเคยพูดถึงเรื่องนี้มาแล้วครั้งหนึ่ง ทำให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่ยังติดค้างในใจปอง ผู้วิจัยจึงชวน

ปองคุยเรื่องความสัมพันธ์และความรู้สึกกับแม่ โดยใช้การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง ร่วมกับการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ ซึ่งจะใช้ต่อเนื่องตลอดกระบวนการของการให้คำปรึกษา

ในการเริ่มต้น ผู้วิจัยให้ปองเลือกตุ๊กตาที่แสดงภาพครอบครัว โดยบอกว่า ช่วยแสดงภาพที่เกิดขึ้นในครอบครัวว่าเป็นภาพอะไร เรื่องของเรากับแม่ตอนนี้เป็นอย่างไรมาก่อน ซึ่งปองหยิบตุ๊กตาสองตัวคือเทวดาผู้หญิงและเด็กผู้หญิงที่มีชีวิตชีวาว่าเริง วางหันหน้าเข้าหากัน ปองอธิบายว่า “เทวดาเหมือนแม่ เด็กผู้หญิงคือน้องสาว สองคนคุยกัน ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา น้องสาวเป็นคนช่วยคุยกับแม่” ผู้วิจัยขอให้ปองหยิบตุ๊กตาที่แสดงถึงตัวเองเข้าไปในภาพนี้ด้วย ปองเลือกตุ๊กตาบราวนตัวเล็ก ถือหัวใจเล็กๆอยู่ วางหันหน้าไปทางเทวดา ผู้วิจัยจึงขอให้ปองบอกว่า ตุ๊กตาตัวนี้ต้องการจะบอกอะไรกับเทวดา ซึ่งปองบอกว่า “เหมือนเขาจะบอกว่า เขาสำนึกผิด เขาผิดไปแล้วที่ไม่ฟัง เอาแต่ใจตัวเอง อยากขอโทษจากใจ” ผู้วิจัยถามต่อว่า เวลาที่ตุ๊กตาบราวนตัวนี้พูดแบบนี้แล้ว เขารู้สึกยังไง ปองบอกว่า “เหมือนเขาจะบอกว่า เขาสำนึกผิดแล้ว เขาผิดไปแล้ว ที่เขาไม่ฟัง เอาแต่ใจตัวเอง อยากขอโทษจากใจ” ผู้วิจัยถามต่อว่า เวลาที่ตุ๊กตาบราวนตัวนี้พูดแบบนี้ เขารู้สึกอย่างไร ปองบอกว่า “รู้สึกเสียใจ อยากให้แม่ยกโทษให้ และอยากให้กลับมาเป็นเหมือนเดิม” ผู้วิจัยขอให้ปองหยิบสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกของตุ๊กตาบราวนตัวนี้ออกมา ปองเลือกแมวสีดำขาวที่อยู่ในท่าหมอบอยู่มาวาง โดยอธิบายว่า “มันนั่งเศร้า รอแม่ยกโทษให้”

เมื่อปองได้สัมผัสความรู้สึกเล็กๆ ในใจตัวเอง ผู้วิจัยเริ่มชวนให้ปองสำรวจความรู้สึกของแม่ โดยถามต่อว่า เทวดาจะมองเห็นหัวใจที่มีความเศร้าและการรอคอยของเจ้าบราวนตัวนี้ไหม ปองตอบว่า “เขามองไม่เห็น เขาจะมองแต่น้องสาว” ผู้วิจัยขอให้ปองบอกความรู้สึกของเทวดา “เขาก็โกรธที่เราพูดไม่ฟังแต่ไม่ถึงกับเกลียด เขาคิดหวังด้วย และคงสงสารเรา” และขอให้ปองช่วยเลือกตุ๊กตาที่สะท้อนความรู้สึกของเทวดาที่เป็นแม่ ซึ่งปองหยิบตุ๊กตาสีขาวมีหัวใจหน้าตาขี้มแย้ม และมีแพนด้าที่กำลังถืออาหาร ซึ่งปองบอกว่า “จริงๆในใจแม่รัก เรามองเห็นความรักแม่บางครั้งแม่จะพูดด้วยความโกรธ แต่ในใจเขาหวัง” คำพูดของปองแสดงให้เห็นว่า ปองสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความโกรธของแม่ ผู้วิจัยสะท้อนว่า เจ้าบราวนตัวนี้รู้ว่าเทวดาองค์นี้มีหัวใจให้ จึงขอให้ปองนำสิ่งที่แสดงถึงความรักของแม่ออกมาวางให้ตุ๊กตาบราวนตัว ปองเลือกก้อนหินโดยอธิบายว่า “ความรักของแม่เหมือนก้อนหินที่ละลายไม่ได้ เขารักตั้งแต่เด็กจนโตปานนี้ เขาก็รักเหมือนเดิม ที่เขาโกรธเพราะเขาไม่อยากให้เราเจอเรื่องแบบนี้ คิดว่าแม่รักก็เลยโกรธที่ไม่ฟัง เมื่อลูกโดนอย่างนี้ คนที่เจ็บปวดที่สุดก็คือแม่”

ผู้วิจัยกลับไปที่ความรู้สึกของปอง สะท้อนว่า ทั้งที่รู้ว่าแม่รักแต่ก็รู้สึกกลัวที่จะเดินเข้าไปหา ซึ่งปองบอกเล่าถึงช่องว่างในการสื่อสารกับแม่ก่อนหน้านี้ ทำให้แม่ยังไม่เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และปองเริ่มตระหนักในตัวเองว่า จริงๆ เป็นตัวเองที่ยังไม่พร้อมคุยกับแม่ เพราะต้องการกลับไปทำหน้าที่ของตัวเองให้ได้เหมือนเดิมก่อน “ตอนนี้ที่ยังไม่สบายใจ แคตัวเรายังไม่ได้มีโอกาสคุยกับแม่ ไม่ใช่แม่ไม่ยอมมาให้คุยนะ แต่เป็นตัวเราเอง ทุกวันนี้ยังไม่อยากคุยกับใครมาก ยังไม่ทำงาน ยังไม่อยู่แบบปกติ แต่ถ้าเราได้ทำงาน เราจะได้กลับไปทำหน้าที่เหมือนเดิมที่เคยทำ ในใจของเราจะโล่งใจ ค่อยโทรหาแม่ ”

ผู้วิจัยยังขอให้ปองเลือกตุ๊กตา ที่แสดงถึงสิ่งที่วางกันระหว่างปองกับแม่อยู่ ซึ่งปองเลือกผีเสื้อตัวเล็กๆ บอบบาง ที่บอกว่าแค่โล่มันก็ไป แต่ปองบอกว่า “ยังไม่พร้อมจะได้มันไป” ผู้วิจัยขอให้ปองเปลี่ยนภาพ ในวันที่ตุ๊กตาบราวน์พร้อมแล้ว จะมีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ปองหยิบตุ๊กตาเจ้าหญิงมีผมสีแดงเข้ามาแทนตุ๊กตาบราวน์ตัวเล็ก และนำหัวใจไปให้ เทวดา เมื่อถามว่าเจ้าหญิงรู้สึกอย่างไร ปองบอกว่า “รู้สึกดี เพราะทุกอย่างไม่มีอะไรติดขัดแล้ว ทำงานได้เหมือนเดิม ใช้ชีวิตได้เหมือนเดิมแล้ว” และเมื่อถามถึงความรู้สึกที่ได้มองเห็นภาพนี้ ปองบอกว่า “ถ้ากลับไปยืนอยู่จุดนี้ได้ ดีใจมากเลย” และปองตระหนักว่า คนที่จะช่วยให้เกิดภาพนี้ได้ก็คือ ตัวเอง จากนั้น ผู้วิจัยชวนปองให้จุดเทียนอธิษฐานร่วมกันให้ภาพนี้สำเร็จตามตั้งใจ ซึ่งปองบอกว่า “อยากเริ่มต้นชีวิตใหม่ อยากให้แม่มีความสุขไม่ยอมให้แม่ผิดหวังอีกแล้ว อยากทำให้ได้ไวๆ ก่อนที่ทุกอย่าง จะสายเกินไป รอวันที่ครอบครัวจะกลับมาเข้าใจกันเหมือนเดิม”

ในตอนท้าย ผู้วิจัยขอให้ปองสรุปความรู้สึกและการเรียนรู้ในวันนี้ ปองบอกว่า “ได้เห็นภาพแบบนี้แล้ว และพูดไปแบบนี้แล้วก็ดีใจมากๆเลย เพราะเราเคยอยู่จุดนี้ แล้วมันเปลี่ยนไป ถ้าถึงจุดนี้ได้แล้วคงจะดีใจมาก...ดีใจขึ้นมากที่เห็นว่า ชีวิตข้างหน้าจะกลับไปเป็นเหมือนเดิมอย่างนี้” ปองยังบอกพร้อมรอยยิ้มและเสียงหัวเราะว่า “จริงๆ ตั้งแต่ที่เรากลับมา จะโทรคุยกับแม่ได้หลายรอบ แต่เรายังไม่กล้าไป (หัวเราะ) ที่พูดไปพูดมา ตัวเรานี้แหละ ไม่กล้าคุย ถ้าเรากล้าคุย ภาพนี้กลับมาแล้ว ตอนแรกยังไม่ได้คิด คิดไม่ออกเลย แต่นี่ทำให้คิดว่า แคเราคุยแค่นี้ ทุกอย่างก็จบแล้ว แคการทำงาน จะมีกำลังใจ แล้วก็กล้าที่จะคุย คุยแล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้น ได้กลับไปทำหน้าที่ จะได้ดูแลลูกกับแม่ที่เคยเป็นหน้าที่ของเรา”

จากคำพูดของปองแสดงให้เห็นว่า ปองมีความตระหนักในตัวเองมากขึ้น ว่าการที่ยังไม่ได้คุยกับแม่ ไม่ได้มีเหตุผลจากคนอื่น แต่มาจากความไม่พร้อมของตัวเอง และยังได้เห็นถึงความต้องการของตัวเองที่ต้องการ “ทำหน้าที่ลูกและแม่ที่ดี” ให้เหมือนเดิมได้ก่อน และปองยังได้บทเรียนสำหรับตัวเองว่า “ถ้าได้กลับไปอยู่จุดนี้ได้ เราจะไม่กล้ากลับไปทำเหมือนเดิม เพราะอาจจะไม่มีโอกาสเป็นครั้งที่ 2”

ก่อนนัดครั้งต่อไป ปองบอกว่าอยากทิ้งช่วงการพบกัน เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เพราะถ้านัดต่อไปอีก 1 สัปดาห์จะยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก จึงเว้นระยะนัดหมายไว้ 1 เดือน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้พบปองอีกครั้งหลังจากครั้งที่ 5 ผ่านไปแล้วเกือบ 3 เดือน ผู้วิจัยเริ่มจากกล่าวทักทาย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา และใช้คำถามปลายเปิดให้ปองเล่าถึงสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ไม่ได้พบกัน และการวางแผนชีวิตของปองต่อไป ซึ่งปองเล่าว่า ได้มีโอกาสทำงานและมีเงินเดือนส่งกลับไปให้ที่บ้านได้ทำหน้าที่ของตัวเองอีกครั้ง และยังได้โทรไปหาแม่ตามที่ตั้งใจแม้จะยังไม่ได้คุยกันแต่ก็กำลังจะกลับไปอยู่กับแม่ในอีกไม่กี่วันข้างหน้า ผู้วิจัยจึงใช้คำถามมุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต มุ่งเน้นสิ่งที่ปองต้องการจะให้เกิดขึ้น โดยถามว่า ภาพชีวิตในอนาคตที่เรามองเห็นในอีก 1 ปีข้างหน้าเป็นอย่างไร ปองพูดถึงการตัดสินใจกลับไปอยู่บ้านต่างจังหวัด และบอกว่ารู้สึกดีใจที่ได้กลับไปทำหน้าที่แม่และหน้าที่ลูก ผู้วิจัยยังใช้คำถามว่า การทำหน้าที่นี้สำคัญกับเราอย่างไร ปองเล่าถึงการดูแลแม่ที่ป่วย ซึ่งที่ผ่านมาไม่มีโอกาสดูแลแม่เลย และยังจะได้ดูแลลูกที่แทบไม่เคยได้อยู่ใกล้ชิดกันมาก่อน “เรารู้สึกว่าลูกอยากได้ความรักจากแม่เหมือนเราก็เคยเป็นตอนเด็กๆ อยู่กับคนอื่นไม่เหมือนอยู่กับแม่ ลูกคนนี้ตั้งแต่เขาจำความได้ ไม่ได้อยู่ด้วยกันกับแม่เลย พอเราบอกว่าจะกลับไป เขาดีใจใหญ่เลย ”

จากครั้งก่อนปองเคยบอกว่าชีวิตยังไม่เต็ม เพราะยังไม่ได้ทำงาน แต่เมื่อมาถึงวันนี้เมื่อใช้คำถามมาตรวัดให้ประเมินชีวิตตัวเองอีกครั้ง ปองบอกว่า “เหมือนรู้สึกชีวิตมันดีขึ้น ได้ทำงาน มีเงินส่งให้ลูกแล้ว แต่ก่อนนี้เหมือนอึดอัด น้อยใจ พูดอะไรไม่ออก อยากจะช่วยก็ช่วยไม่ได้ เดือนแรกนี้โอนเงินให้แม่หมดเลย (หัวเราะ)” ผู้วิจัยใช้การตีความว่า เหมือนเป็นชีวิตที่กำลังจะผ่านพ้นวิกฤตผ่านจุดที่ลำบากที่สุดไปได้แล้ว ปองบอกต่อด้วยท่าทีที่มีความสุขว่า “รู้สึกดีขึ้น จะได้กลับบ้าน กลับไปอยู่กับแม่กับลูก เราจะมีความสุขที่ได้กลับบ้าน กลับไปทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เมื่อไหร่ที่น้องสาวกลับไปอยู่บ้าน เราก็จะกลับไปทำงานได้ ก็ค่อยคิดตรงนั้นอีกที” จากคำพูดของปองแสดงให้เห็นว่าปองมีความรู้สึกและมุมมองด้านบวกกับชีวิตตัวเอง และมีความชัดเจนในสิ่งที่จะทำต่อไป

เมื่อเปิดให้ปองได้พูดคุยถึงสิ่งที่อยู่ในใจต่อไป พบว่าปองยังมีความคิดถึงลูก แต่ก็ตั้งใจว่าจะไม่กลับไปหาอีกเพื่อจะได้ทำใจให้ได้ ผู้วิจัยขอให้ปองบอกว่าอยากจะทำอะไรกับลูกให้ลูกได้รับรู้ (แม้จะไม่ได้มีโอกาสบอกโดยตรง) ซึ่งปองบอกว่า “ที่แม่ให้ไปอยู่กับครอบครัวใหม่ แม่ทำเพื่อลูก ถ้าอยู่กับแม่ เขาก็ต้องลำบาก ไม่มีปัญญาได้เรียนสูง ๆ ถ้าเขาไปอยู่บ้านใหม่ที่ดี เขาก็ได้เรียนสูง ๆ ถ้าเขาเป็นคนดี เขาได้อาชีพที่ดีแน่นอน”

เนื่องจากปองได้ตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตต่อไปที่ชัดเจนมีคุณค่ากับตัวเองแล้ว และแสดงถึงความพร้อมที่จะกลับสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยใช้คำถามถึงการเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตข้างหน้า ปองบอกว่า “แต่ละวัน จะทำให้ดีที่สุด” และเมื่อได้ถามปองแล้วก็ไม่มีประเด็นพูดคุยอื่น ๆ ผู้วิจัยจึงชวนให้ปองได้สรุปเพื่อยุติการให้คำปรึกษา โดยถามถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ปองสะท้อนว่า

แต่ก่อนเป็นคนที่ไม่มีความคิด ไม่ได้คิดถึงอะไรเลย คิดว่าทำงาน หาเงิน ส่งตั้งค้ก็พอ ก็ดีใจแล้ว ไม่คิดว่าอนาคตคืออะไรยังไง 10 กว่าปีแล้วก็เหมือนเดิม ตอนนี้อะเหมือนเห็นอนาคต มันเหมือนมีความคิด ว่าเราต้องไปแบบนี้ ต้องทำอย่างนี้ คนเราต้องคิดนะ ทำได้หรือไม่ได้เราก็ต้องคิดก่อนว่าจะเริ่มต้นยังไง คิดแล้วก็รู้สึกว่าเราต้องแก้ไข เราต้องทำ อย่างที่จะกลับไปอยู่บ้าน กลับไปทำหน้าที่แม่กับหน้าที่ลูก ที่ผ่านมามีไม่เคยทำเลย เราทำให้แม่เสียใจหลาย ๆ ครั้ง ถ้าทำให้แม่มีความสุขได้ ครั้งนี้ก็ยินดี ลูกมีความสุขเราก็ดีใจ ก็เหมือนทำสำเร็จแล้ว แต่ก่อนนี่ไม่เคยคิดเลย

คำพูดของปองแสดงถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเองได้ ที่ได้เริ่มคิดถึงเป้าหมายชีวิต ได้คิดว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และได้เริ่มต้นลงมือทำแล้ว ก่อนจากกัน ผู้วิจัยแสดงความชื่นชมและให้กำลังใจปองว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดี มีเป้าหมายที่ดี มีความตั้งใจที่ดี พร้อมทั้งร่วมยินดีกับปองที่จะไปกลับไปหาครอบครัวและได้ภาพครอบครัวที่มีความเข้าใจกันกลับมาเหมือนเดิม รวมทั้งขอให้ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่แม่และหน้าที่ลูกตามที่ตั้งใจ ปองบอกว่าถ้ามีโอกาสได้เข้ามากรุงเทพฯ ในอนาคตอาจจะได้พบกันอีก

ตาราง 9 สรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คนที่ 5

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ		
1. สร้างสัมพันธภาพ	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- รู้สึกโล่ง สบายใจที่ได้พูดคุย
2. สำรวจสภาพปัญหา	<u>เทคนิค</u>	- ยินดีเข้าร่วมต่อเนื่อง
3. เข้าใจเป้าหมายการวิจัยและตกลงรับบริการ	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อน 4. การทวนความ 5. การสรุปความ 6. การใช้คำถามปลายเปิด	
	2. แบบอัตถิภาวนิยม	
	<u>เทคนิค</u> การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น	
	3. เทคนิคอื่น	
	การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 สร้างสัมพันธภาพ และสร้างความตระหนักในตนเอง		
1. สร้างสัมพันธภาพต่อเนื่อง	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- รู้สึกสบายใจที่ได้พูดคุย
2. เกิดความตระหนักในตนเอง	<u>เทคนิค</u>	- ได้พูดคุยเรื่องที่ไม่เคยมีโอกาสได้พูดกับใคร
	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การใช้คำถามปลายเปิด	- ได้พบและได้พูดความตั้งใจของตัวเองที่จะเป็นแม่ที่ดี
	2. แบบพฤติกรรมนิยม	- เมื่อได้พูดถึงความตั้งใจของตัวเองทำให้มีกำลังใจ
	<u>เทคนิค</u> การเสริมแรงตนเอง	
	3. เทคนิคอื่น	
	การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	

ตาราง 9 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 พัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง		
1. พัฒนาการรับรู้ความสามารถและเชื่อในความสามารถตนเอง	1.แบบแอดเลอร์ <u>เทคนิค</u> การสัมภาษณ์แบบอัตนัยประสบการณ์วัยเด็ก	-รู้สึกดี รู้สึกมีกำลังใจ -รู้สึกขอบคุณคนที่ช่วยเหลือ -ตระหนักว่าเมื่อได้รับกำลังใจ โอกาสและการช่วยเหลือจากคนอื่นทำให้ตัวเองลุกขึ้นมาสู้และเข้มแข็งเพื่อจะผ่านเรื่องที่ยากที่สุดไปได้
	2.แบบอัตถิภาวนิยม <u>เทคนิค</u> การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์	
	3.เทคนิคอื่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก	
	4.ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การสะท้อนความรู้สึก -การสรุปความ -คำถามปลายเปิด -การให้กำลังใจ	
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 พัฒนาการตระหนักในตนเองและการกำหนดชีวิตตัวเอง		
1.เกิดความตระหนักในตนเอง	1.แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง <u>เทคนิค</u> 1.การฟังอย่างตั้งใจ 2.การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3.การสะท้อนความรู้สึก 4.คำถามปลายเปิด 5.การเงียบ 6.การให้กำลังใจ 7.การให้ข้อมูล	-รู้สึกดีใจที่ได้คุย / มีความสุขเพราะมองเห็นทางว่าจะต้องทำอะไร -มีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตและพัฒนาตัวเอง -เข้าใจตัวเองว่า เวลาที่คิดถึงลูก เป็น การคิดถึงความสุขที่ได้อยู่กับลูก ไม่ได้รู้สึกเศร้าที่ต้องจากกัน แต่คิดถึงสิ่งดีๆ ความทรงจำดีๆ -เมื่อได้รู้ว่าเป้าหมายคืออะไร ทำให้ดีใจมาก ได้คิดว่าจะต้องตั้งเป้าหมายชีวิต ซึ่งเดิมไม่เคยคิด

ตาราง 9 (ต่อ)

เป้าหมาย	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง		
เกิดความตระหนักในตนเอง	1.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เทคนิค คำถามมาตรฐาน 2.แบบซาเลียร์ เทคนิค การสำรวจเขาน้ำแข็ง ร่วมกับการใช้ศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ 3.ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การสะท้อน -การสรุปความ -คำถามปลายเปิด	-รู้สึกดีใจ มีความสุขที่ได้เห็นภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นคือครอบครัวกลับมาเข้าใจกันเหมือนเดิม -ตระหนักในตัวเองว่าการที่ยังไม่ได้คุยกับแม่ ไม่ได้มีเหตุผลจากคนอื่น แต่มาจากความไม่พร้อมของตัวเอง -ตระหนักถึงความต้องการของตัวเองที่ต้องการจะทำหน้าที่ลูกและหน้าที่แม่ให้ได้เหมือนเดิมก่อนจะคุยกับแม่
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 พัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเองและยุติการให้คำปรึกษา		
1.การพัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง	1.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เทคนิค 1.คำถามมาตรฐาน 2.คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต	-รู้ว่าตัวเองต้องมีอนาคต มองเห็นอนาคตว่าต้องไปอย่างไร ต้องทำอะไร เหมือนมีความคิด จากที่ไม่ได้คิดอะไรเลย และเมื่อคิดแล้วทำให้ต้องทำ ต้องแก้ไข เช่น คิดกลับไปทำหน้าที่แม่กับหน้าที่ลูก ไม่ใช่แค่ส่งเงิน ซึ่งที่ผ่านมาไม่เคยคิดเลย
2.ยุติการให้คำปรึกษา	2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การสะท้อน -การสรุปความ -คำถามปลายเปิด -การตีความ -การให้กำลังใจ	

สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 5 ปอง

กระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับปอง ที่มีเป้าหมายต้องการชีวิตที่มีเป้าหมายมากขึ้นกว่าเดิม มีการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน 3 คุณลักษณะ เน้นที่การยอมรับและตระหนักในตนเอง การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง และการกำหนดชีวิตตัวเอง ใช้เวลาดำเนินการทั้งหมด 6 ครั้ง พบว่าปองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีในหลายเรื่อง ซึ่งสะท้อนจากบทสนทนาในกระบวนการให้คำปรึกษา และการสรุปการเรียนรู้ของปองในแต่ละครั้ง ดังนี้

1. การยอมรับและตระหนักในตนเอง

1.1 เรื่องการจากลาอยู่กับลูก ที่ปองคิดถึงลูกมาก มักร้องไห้จนหยุดไม่ได้ และยังสับสนกับความรู้สึกตัวเอง จากกระบวนให้คำปรึกษา ปองเกิดความตระหนักว่าเวลาที่คิดถึงลูกเป็นการคิดถึงความสุขที่ได้อยู่กับลูก ไม่ได้เป็นความรู้สึกเศร้า แต่คิดถึงความทรงจำดีๆ การตระหนักในตัวเองนี้ทำให้ปองรู้สึกมีความสุขและมีกำลังใจมากขึ้น

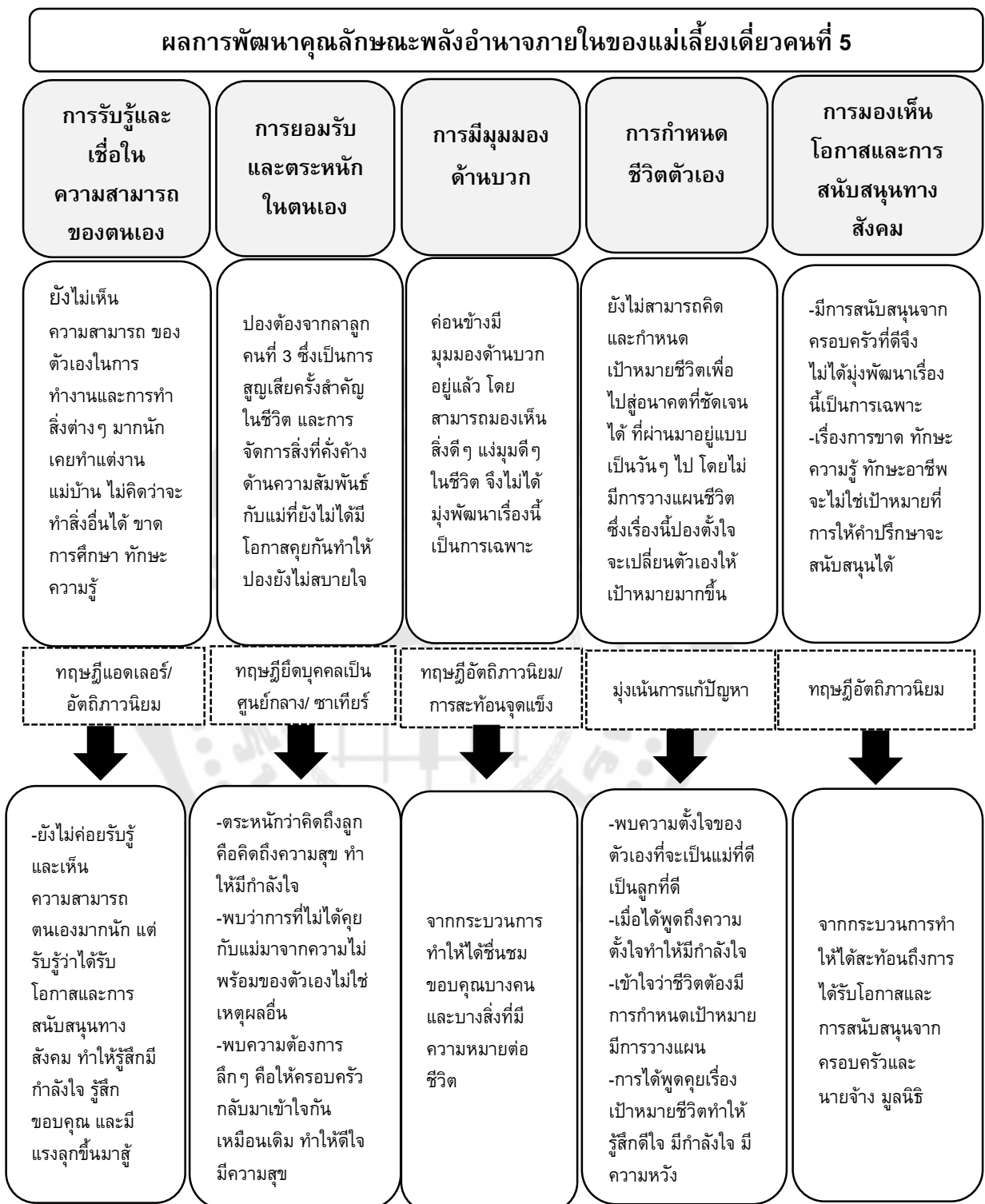
1.2 เรื่องความสัมพันธ์กับแม่ ที่ปองมักบอกว่าอยากคุยกับแม่ แต่ยังไม่มีโอกาสเพราะแม่โกรธ หลังจากการพูดคุย ปองตระหนักว่าการที่ไม่ได้คุยกับแม่มาจากความไม่พร้อมของตัวเองไม่ใช่เหตุผลจากคนอื่น ที่ต้องการทำหน้าที่ต่อแม่ได้เหมือนเดิมก่อน และปองยังตระหนักถึงความต้องการของตัวเอง ที่ต้องการให้ครอบครัวกลับมาเข้าใจกันเหมือนเดิม เมื่อได้พบความต้องการที่แท้จริงของตัวเองโดยเห็นภาพที่กระจ่างชัดเจน ทำปองรู้สึกดีใจ มีความสุข และพร้อมที่ก้าวไปสู่การทำหน้าที่ของตัวเอง

2. การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง ปองสะท้อนถึงมุมมองและความรู้สึกเชิงบวกเมื่อได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านความยากลำบากในช่วงที่ผ่านมา แม้ปองไม่ค่อยรับรู้ถึงความสามารถของตนเองโดยตรงมากนัก แต่ปองรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่างๆ คือรับรู้ที่ตัวเองได้รับโอกาสและการช่วยเหลือจากน้องสาว นายจ้าง และมูลนิธิ ทำให้ปองรู้สึกมีกำลังใจ รู้สึกขอบคุณ และทำให้เข้มแข็ง มีแรงลุกขึ้นมาสู้ เพื่อทำให้ตัวเองผ่านเรื่องนี้ไปได้ ให้สมกับที่ได้รับโอกาสที่ดีจากคนอื่น ซึ่งเป็นมิติของการมีมุมมองเชิงบวก ที่สามารถชื่นชมและขอบคุณต่อบางคน และบางสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต และเมื่อได้รับรู้ถึงสิ่งเหล่านั้นจึงช่วยเสริมพลังอำนาจภายในให้กับปองในการดำเนินชีวิตต่อไป

3. การกำหนดชีวิตตัวเอง การเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้เริ่มเห็นจากครั้งแรกๆ ของการให้คำปรึกษาที่ปองเริ่มได้พบและพูดถึงความตั้งใจของตัวเองที่จะเป็นแม่ที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ปองไม่เคยคิดถึงมาก่อน และเมื่อได้พูดถึงความตั้งใจของตัวเองทำให้มีกำลังใจ ความตั้งใจนี้ในตอนหลังพัฒนามาเป็นการตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตัวเอง ซึ่งเป็นครั้งแรกๆ ในชีวิตที่ปองได้มีโอกาสนั่งคุยเรื่องชีวิตที่มีเป้าหมายและการวางแผนชีวิต ปองได้เข้าใจว่าชีวิตจะต้องมีเป้าหมายและมีการวางแผน เมื่อได้คุยเรื่องเป้าหมายชีวิตทำให้ปองรู้สึกดีใจ มีกำลังใจ และมีความหวังว่าชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น สิ่งที่สำคัญ คือ ปองได้แสดงถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในการทำหน้าที่แม่และลูกที่ดี ในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม และเมื่อพบกันครั้งสุดท้าย ปองได้ตัดสินใจเริ่มลงมือทำตามความตั้งใจแล้ว

อย่างไรก็ตาม การคิดแผนที่เป็นลำดับขั้นของปอง อาจยังมองเห็นภาพไม่ได้ชัดเจนมากนัก อาจด้วยข้อจำกัดในเรื่องการคิด ต้นทุนทางสังคม แหล่งสนับสนุนในชีวิตที่จำกัด รวมทั้งความสามารถในการใช้ภาษาไทย แต่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดคืออ้อมการมีความตั้งใจ การเปลี่ยนความคิด และการได้เริ่มลงมือทำ ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดี นอกเหนือจากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแล้ว ปองยังมีการพูดคุยกับน้องสาวอย่างต่อเนื่องในทุกเรื่อง ซึ่งนับเป็นกำลังใจสำคัญ เป็นเพื่อนคู่คิดในการวางแผนชีวิต และยังมีเจ้านายที่เปิดโอกาสในเรื่องงาน การให้คำปรึกษา ซึ่งมีส่วนช่วยให้ปองกลับสู่ชีวิตปกติได้เร็วขึ้น และได้รับการเสริมพลังใจในด้านต่างๆ





ภาพประกอบ 17 สรุปผลการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวคนที่ 5 ปอง

ตาราง 10 สรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของ
แม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คน

แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 1 (แก้ว)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 2 (ทราย)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 3 (ริน)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 4 (นาว)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 5 (ปอง)
ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา				
1. การสร้างสัมพันธภาพ				
1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด - ทวนความ - สรุปความ	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด - ทวนความ - สรุปความ
2. แอดเลอร์ - สัมภาษณ์แบบอันทัน ประสบการณ์วัยเด็ก	2. เทคนิคอื่นๆ - กิจกรรมถนนชีวิต - บัตรคำความต้องการ	2. เทคนิคอื่นๆ - ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยวาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวเองและคนในครอบครัว - การใช้บัตรคำความรู้สึก/ความต้องการ	2. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก	2. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก
3. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก			3. แอดเลอร์ - สัมภาษณ์แบบอันทัน ประสบการณ์วัยเด็ก	3. อัตถิภาวนิยม การสนทนาแบบโสเครติก โดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น
ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา				
2. การพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง (เชื่อมโยงเรื่องมุมมองเชิงบวกและการสนับสนุนทางสังคม)				
1. อัตถิภาวนิยม - การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์	1. อัตถิภาวนิยม - การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น	1. อัตถิภาวนิยม - การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์	1. อัตถิภาวนิยม 1.1 การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น 1.2 การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์	1. แอดเลอร์ - สัมภาษณ์แบบอันทัน ประสบการณ์วัยเด็ก
2. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก	2. พฤติกรรมนิยม - การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ - การเสริมแรงตนเอง	โดยใช้ร่วมกับ - กิจกรรมถนนชีวิตและ - ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์	ใช้ร่วมกับ - กิจกรรมถนนชีวิต - ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ - หินความรู้สึก	2. อัตถิภาวนิยม - การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์
	3. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา - คำถามมาตรวัด			3. อัตถิภาวนิยม - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก
	4. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็ง/แง่มุมด้านบวก			
	5. ทักษะพื้นฐาน		2. ทักษะพื้นฐาน	

ตาราง 10 (ต่อ)

แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 1 (เด็ก)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 2 (ทราย)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 3 (ริน)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 4 (นาว)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 5 (ปอง)
ชั้นดำเนินการให้คำปรึกษา				
3. การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง				
1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - สะท้อนความรู้สึก - สรุปความ - ใช้คำถามปลายเปิด - ใช้คำถามปลายปิด 2. ชาเทียร์ - อุปมาอุปไมย - การสำรวจภูเขาหน้าแข็ง โดยใช้ร่วมกับ บัตรคำ ความรู้สึก ความต้องการ	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด - สรุปความ 2. ชาเทียร์ - สำรวจภูเขาหน้าแข็ง 3. แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ - สื่อสารความรู้สึก/ต้องการ ของตัวเองและคนอื่น 4. อดิภาวนิยม - ปรับทัศนคติเพื่อค้นหา ทัศนคติชีวิตด้านบวก	1. เกสตัลท์ - การสัมผัสกับความรู้สึก (Stay with feeling) 2. ชาเทียร์ - อุปมาอุปไมย - การสำรวจภูเขาหน้าแข็ง โดยใช้ศิลปะบำบัดเพื่อ การแสดงออกเชิง สร้างสรรค์โดยใช้ตุ๊กตา เป็นสัญลักษณ์ 3. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็งและ แง่มุมด้านบวก 4. ทักษะพื้นฐาน - ฟังอย่างตั้งใจ - สะท้อนความรู้สึก - ทวนความ - คำถามปลายเปิด	1. เกสตัลท์ การสร้างการตระหนักรู้ ในตนเองโดยการ จัดการสิ่งที่ค้างค้ำ (Unfinished business) 2. อดิภาวนิยม สนทนาแบบโสเครติก โดยพูดคุยนำทางด้วย ประสบการณ์ด้านบวก	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ฟังอย่างตั้งใจ - สะท้อนความรู้สึก - คำถามปลายเปิด - สรุปความ - การเรียบ 2. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็งและ แง่มุมด้านบวก 1. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา - คำถามมาตรฐาน 2. ชาเทียร์ - การสำรวจภูเขาหน้าแข็ง โดยใช้ศิลปะบำบัดเพื่อ การแสดงออกเชิง สร้างสรรค์โดยใช้ตุ๊กตา เป็นสัญลักษณ์
4. การพัฒนามุมมองเชิงบวก				
1. อดิภาวนิยม - การสนทนาแบบโสเครติก โดยพูดคุยนำทางด้วย ประสบการณ์ด้านบวก 2. พฤติกรรมมารู้คิด - การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) 3. พฤติกรรมนิยม - การจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management) 4. แอดเลอร์ - การสัมภาษณ์แบบอัตนัย ประสบการณ์วัยเด็กเรื่อง ความโกรธ 5. เทคนิคอื่น ๆ ศิลปะบำบัดเพื่อการ แสดงออกเชิงสร้างสรรค์โดย ใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์	1. อดิภาวนิยม การปรับทัศนคติเพื่อ ค้นหาทัศนคติชีวิตด้านบวก 2. เทคนิคอื่น - การสะท้อนจุดแข็งและ แง่มุมด้านบวก			

ตาราง 10 (ต่อ)

แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 1 (เด็ก)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 2 (ทราย)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 3 (ริน)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 4 (นาวา)	แม่เลี้ยงเดี่ยว คนที่ 5 (ปอง)
ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา				
5.การพัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตนเอง				
1. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามมาตรฐานวัด -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต 2. เทคนิคอื่น -การสะท้อนจุดแข็งและ แรงผลักดันบวก	1. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามมาตรฐานวัด -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ร่วมกับใช้ใบงาน "บันไดสู่เป้าหมายชีวิต"	1. อดทนถนอม -การสนทนาแบบไฮเครดิกโดยการพูดคุยนำทาง ร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ โดยใช้ร่วมกับกิจกรรมถนนชีวิต และ -ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ 2. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามปฎิหารีย์ -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต 3. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา -ฟังอย่างตั้งใจ -สะท้อนความรู้สึก -ทวนความ -คำถามปลายเปิดปิด 4. เทคนิคอื่นๆ -การอวยพรและอธิษฐาน	1. กิจกรรมถนนชีวิต ร่วมกับศิลปะบำบัด เพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยการใช้อย่างเป็นสัญลักษณ์ สะท้อนเป้าหมายในอนาคต 2. แบบมุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ร่วมกับใช้ใบงาน "บันไดสู่เป้าหมายชีวิต"	1. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามมาตรฐานวัด -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต -คำชมเชยและการให้กำลังใจ 2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา
6. การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม				
เชื่อมโยงทำไปพร้อมกับการพัฒนาเรื่องอื่น คือการรับรู้ความสามารถตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง การมีมุมมองเชิงบวก โดยใช้				
1. อดทนถนอม -การสนทนาแบบไฮเครดิก โดยพูดคุยนำทางร่วมกับนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก 2. มุ่งเห็นการแก้ปัญหา -คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต 3. ทักษะ -การสะท้อนจุดแข็งและแรงผลักดันบวก				
ขั้นยุติการให้คำปรึกษา				
7. สรุปและยุติการให้คำปรึกษา				
ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา				
-การฟังอย่างตั้งใจ	-การฟังอย่างตั้งใจ	-การสะท้อนความรู้สึก	-การฟังอย่างตั้งใจ	-การฟังอย่างตั้งใจ
-การสะท้อนความรู้สึก	-การสะท้อนความรู้สึก	-คำถามปลายเปิด	-การสรุปความ	-การสรุปความ
-คำถามปลายเปิด	-การทวนความ	-การให้กำลังใจ	-คำถามปลายเปิด	-คำถามปลายเปิด
-การให้กำลังใจ	-คำถามปลายเปิด		-การให้กำลังใจ	-การสะท้อนความรู้สึก
	-การให้กำลังใจ			-การตีความ
				-การให้กำลังใจ

สรุปสังเคราะห์กระบวนการและผลการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจ ภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คน

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากับแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งห้าคนจบเรียบร้อยแล้ว ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งทฤษฎีและเทคนิคที่นำมาใช้ในแต่ละขั้นตอนตามที่ได้ดำเนินการจริง ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในแต่ละกรณีนั้น มีวิธีการทำงานที่แตกต่างกันออกไป ตามสภาพปัญหา และคุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่ต้องการพัฒนาในแต่ละบุคคล รวมทั้งในการพัฒนาบางคุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน ก็อาจส่งผลต่อคุณลักษณะอื่นด้วยเช่นกัน เช่นในระหว่างการพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเองนั้น ในหลายครั้งยังมีการใช้คำถาม การสรุป และการสะท้อนที่ช่วยทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคม ในอีกส่วนหนึ่งก็เป็นการพัฒนามุมมองด้านบวกของแม่เลี้ยงเดี่ยวไปพร้อมกันด้วย ทั้งหมดเป็นคุณลักษณะแต่ละส่วนของพลังอำนาจภายในที่มีความเชื่อมโยงกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยพยายามเลือกใช้เทคนิคและทักษะที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์มากที่สุด ทั้งจากทฤษฎีและเทคนิคตามโปรแกรมที่ได้วางแผนไว้ รวมทั้งปรับใช้เทคนิค ทักษะ กิจกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อให้เกิดผลที่ดีกับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคน โดยสรุปการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลใน 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นการสร้างสัมพันธภาพสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่พบกันครั้งแรก โดยทำความรู้จักคุ้นเคยเพื่อสร้างความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เชื่อมั่นและไว้วางใจ ในการสร้างสัมพันธภาพผู้วิจัยใช้ (1) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก โดยเปิดให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้บอกเล่าความคิด ความรู้สึก เรื่องราวอย่างเต็มที่ พร้อมใช้ (2) การสะท้อนจุดแข็งแง่มุมด้านบวกจากเรื่องราวของแต่ละคนเพื่อเสริมพลังให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้สัมผัสพลังด้านบวกและศักยภาพในตัวเอง ซึ่งพบว่าได้ผลที่ดีในทุกกรณี ผู้วิจัยยังใช้ (3) เทคนิคการสัมภาษณ์แบบอัตนัยประสบการณ์วัยเด็กตามแนวความคิดการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ร่วมด้วย ใน 3 กรณี ซึ่งทำให้การพูดคุยรู้จักกันครั้งแรกเป็นไปอย่างลื่นไหล พร้อมกับผู้วิจัยได้ค่อยๆ รวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา บางกรณีมีการใช้ (4) กิจกรรมถนนชีวิตในการทบทวนชีวิตตัวเองด้วย

ในขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษานี้ ยังเป็นการให้ข้อมูลแม่เลี้ยงเดี่ยวเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อความเข้าใจและการตัดสินใจ รวมทั้งเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้กำหนดเป้าหมาย ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคย่อย คือ การใช้บัตรคำความต้องการ เข้ามาช่วย ซึ่งช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถค้นพบและกำหนดเป้าหมายการให้คำปรึกษาของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้นตั้งแต่ในครั้งแรก **สรุป**กระบวนการโดยรวมในขั้นนี้พบว่าเกิดผลที่ดี คือ ผู้รับคำปรึกษามีความไว้วางใจ เปิดใจ เริ่มเปิดเผยตัวเอง รู้สึกสบายใจที่ได้มีโอกาส

พูดคุย ระบายออก และแสดงความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษาต่อเนื่อง รวมทั้งมีการตั้งเป้าหมายในการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการพัฒนาพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คุณลักษณะ ซึ่งแต่ละคนมีการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายและความต้องการพัฒนาของแต่ละคน โดยมีการดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง

กระบวนการพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองจะเน้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจากประสบการณ์และต้นทุนในอดีต จากภาพสะท้อนจากคนอื่น และจากแบบอย่างของแม่ ซึ่งในการพัฒนาประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ทำงานกับแม่เลี้ยงเดี่ยวครบทั้ง 5 คน ทฤษฎีหลักที่ใช้พัฒนาเรื่องนี้คือ การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการที่ออกแบบไว้แต่แรก โดยใช้ (1) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ที่ให้บทวนประสบการณ์ที่ยากลำบากที่ผ่านมาได้ ซึ่งพบว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ได้ผลเชิงบวกกับแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คน ทำให้ได้คิดทบทวนและเห็นความสามารถในตัวเองจากประสบการณ์ที่เคยผ่านมา ในทฤษฎีเดียวกันนี้ ยังมีการใช้ (2) เทคนิคการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น ที่ให้รับรู้ความสามารถของตัวเองจากคนอื่นสะท้อนบอกกล่าวชื่นชม ซึ่งพบว่าสามารถใช้ได้ผลดีกับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีประสบการณ์ดังกล่าวโดยใช้ร่วมกับการสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก ที่ช่วยเสริมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้ความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น

ในทฤษฎีรองที่กำหนดไว้ยังมี การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้ (3) เทคนิคการเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ได้เฉพาะบางกรณี ที่เห็นว่ามีต้นแบบในการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะกรณีที่แม่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและสามารถเป็นแบบอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจได้ ซึ่งได้ผลดีทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดอารมณ์เชิงบวกได้ตระหนักถึงพลังและแบบอย่างในชีวิต และนำแบบอย่างที่เข้มแข็งนั้นไปใช้ในชีวิตตัวเองได้ สำหรับคนที่ไม่มีตัวแบบจึงไม่ได้ใช้ และในทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนี้ยังมีการใช้ (4) เทคนิคการเสริมแรงตนเองด้วยคำชมตนเอง ที่นำไปใช้กับบางกรณี ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีและใช้คำพูดที่สร้างพลังให้กับตัวเองได้

ในบางกรณี ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคเพิ่มเติมเข้ามาตามความเหมาะสม คือ (6) กิจกรรมถนนชีวิต ที่ให้ทบทวนอดีตและปัจจุบัน เน้นจุดเปลี่ยนสำคัญหรือช่วงเวลาที่ยากลำบากที่

เคยผ่านมาได้ รวมทั้งมองไปถึงอนาคต ใช้ร่วมกับ (7) ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive Art Therapy) โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ ซึ่งพบว่าทำให้เกิดผลที่ดี ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ส่วนลึกในตัวเองได้เป็นรูปธรรมชัดเจนมากยิ่งขึ้น และยังใช้ (8) ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา คือ การฟังอย่างตั้งใจ การสรุป การสะท้อน การใช้คำถามปลายเปิด ที่ได้ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการที่มีคุณภาพ

2. พัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

กระบวนการในการพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง มีการใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่ค่อนข้างมีความหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละคน ในประเด็นปัญหาที่ต่างกัน ส่งผลต่อการใช้เทคนิคทฤษฎีที่ต่างกันไป ทฤษฎีที่นำมาใช้มากที่สุด คือ การให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ โดยใช้ (1) เทคนิคการสำรวจภูเขา น้ำแข็งของจิตใจ ซึ่งใช้ร่วมกับศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive Art Therapy) และ (2) เทคนิคอุปมาอุปไมย ทฤษฎีที่นำมาใช้รองลงมาคือ การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่ใช้ (3) ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา เน้นที่การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การใช้คำถามปลายเปิด รวมถึงการเจียบ ซึ่งทั้งสองทฤษฎีนี้ไม่ได้กำหนดไว้แต่แรก แต่นำมาใช้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพปัญหา ซึ่งพบว่าช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความชัดเจนในตัวเองทั้งความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ความต้องการ โดยสามารถสัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรม นำไปสู่การยอมรับและตระหนักในตนเองได้ดี ใช้ได้ดีทั้งกรณีของความสัมพันธ์ในครอบครัว และความขัดแย้งในตัวเอง

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสิ่งติดค้างในจากการจากลา มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้ (4) เทคนิคการสัมผัสกับความรู้สึก (Staying with feeling) และ (5) เทคนิคการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการจัดการสิ่งที่ค้างค้ำ (Unfinished business) ใช้ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัสติภาวนิยม (6) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยใช้การพูดคุยนำทาง ซึ่งพบว่าได้ผลที่ดี ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดการตระหนักในตนเองและคลี่คลายสิ่งที่อยู่ภายในตนเองจนไม่มีอะไรที่ติดค้างอีก ทั้ง 3 เทคนิคนี้อยู่ในทฤษฎีหลักที่วางแผนว่าจะนำมาใช้แต่แรก ซึ่งมีเพียงแม่เลี้ยงเดี่ยวกรณีเดียวที่ได้ดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ เนื่องจากมีลักษณะปัญหาที่ชัดเจนสอดคล้องกับใช้เทคนิคนี้

นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคและกิจกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น 7) การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก (8) การใช้บัตรคำความรู้สึกความต้องการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบุความรู้สึก ความคิด ความต้องการได้ชัดเจนขึ้น และมี 1 กรณีที่มีปัญหาในเรื่องการ

สื่อสารในครอบครัว จึงใช้ (9) แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการของตัวเองและของคนอื่น และนำไปสื่อสารโดยบอกถึงความรู้สึกของตัวเอง พร้อมกับสะท้อนถึงความเข้าใจในคนอื่น ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

3. พัฒนามุมมองด้านบวก

มีแม่เลี้ยงเดี่ยวเพียง 2 กรณี คือ เค้กและทราย ที่มีการพัฒนาในเรื่องนี้เป็นการเฉพาะ มีการใช้เทคนิคตามที่วางแผนไว้คือ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมกรรการรู้คิด (cognitive behavioral therapy) โดยใช้เทคนิค (1) การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) ซึ่งพบว่าได้ผลดี ช่วยทำให้ได้พิจารณาอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดด้านลบ จนสามารถเห็นที่มาของอารมณ์ด้านลบได้ชัดเจนขึ้น และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและการควบคุมอารมณ์ และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิค (2) ปรับทัศนคติ เพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก ที่ช่วยในการปรับเพิ่มมุมมองด้านบวกมากขึ้น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ไปจนถึงความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงมากขึ้น

นอกเหนือจากทฤษฎีหลักที่ใช้แล้ว เนื่องจากกรณีของเค้กยังมีประเด็นปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในเรื่องความโกรธ นอกจากทำงานในด้านความคิดแล้วยังมีเรื่องพฤติกรรมด้วย จึงมีการใช้ (3) เทคนิคการจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management) ที่ช่วยให้มีการตั้งเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน และช่วยให้ควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ดีขึ้น รวมทั้งยังใช้ (4) เทคนิคการสัมภาษณ์แบบอัตถิภาวนิยมวัยเด็กในเรื่องความโกรธ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ ที่ช่วยให้ได้ทบทวนรากที่มาของความโกรธ และเข้าใจสาเหตุที่มาของความโกรธของตัวเองมากขึ้น

กระบวนการทั้งหมดส่งผลให้เค้กได้รู้จักความโกรธของตัวเองมากขึ้น เห็นสาเหตุของความโกรธ สามารถสังเกตที่มาของอารมณ์โกรธของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่ามาจากอะไร เห็นที่มาของความคิดที่มีการตีถูก มีการตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองคือจะตีถูกให้น้อยลง และเมื่อมีการติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาเค้กสะท้อนว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น และเริ่มมีการปรับความคิดในหัวได้ สำหรับในกรณีของทราย มีการพัฒนา มุมมองเชิงบวกในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความรู้สึกและความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น และมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

4. พัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง

กระบวนการพัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) เป็นทฤษฎีหลัก โดยนำไปใช้กับทุกกรณี เทคนิคหลักที่นำมาใช้ คือ (1) คำถามมาตราวัด (Scaling Question) ที่ช่วยให้ได้ประเมิน

สถานการณ์ชีวิตและระดับความก้าวหน้าของตัวเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายชีวิต (2) เทคนิคการใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต (present-and future-focused questions) ที่ช่วยให้มุ่งเน้นกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งใช้ได้ผลที่ดีกับทุกกรณี ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยถึงเป้าหมายชีวิต เห็นเป้าหมายในอนาคตของตัวเองชัดเจนมากขึ้น และ ยังมีการใช้ (3) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) ที่ช่วยให้มองเห็นอนาคตที่ต้องการและกำหนดเป้าหมายตัวเองได้ชัดเจน ซึ่งนำไปใช้กับบางกรณี โดยใช้ร่วมกับการใช้ใบงานบันไดสู่เป้าหมายชีวิต นอกจากนี้ ในบางกรณีมีการใช้เทคนิคอื่นๆ ร่วมด้วย คือ (4) เทคนิคการสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก (5) การทำกิจกรรมถนนชีวิตโดยใช้ร่วมกับศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยมีการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์สะท้อนภาพแหล่งพลังและเป้าหมายในอนาคต

โดยรวมสำหรับการพัฒนาความสามารถในการกำหนดชีวิตตนเองพบว่า ทัศนคติการให้การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ช่วยให้เกิดประสิทธิผลที่ดีในการทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนสามารถเห็นเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความมั่นใจในเป้าหมาย มีความสุข และมีกำลังใจที่ได้พบเป้าหมายของตัวเอง (เช่น เค้กและทราย) สามารถวางแผนในการกระทำเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสู่เป้าหมายของตัวเอง (เช่น นาว) และแสดงถึงความพร้อมที่จะช่วยขยายไปสู่เป้าหมาย (เช่น ทรายและปอง)

และยังมีเทคนิคอื่นที่กำหนดไว้แต่ไม่ได้นำมาใช้ คือ เทคนิคคำถามการรับมือกับปัญหา (Coping Question) ที่มุ่งเน้นการจัดการปัญหาที่ผ่านมา ช่วยให้เข้าถึงความเข้มแข็งในตนเอง ไม่ได้ใช้เพราะการพูดคุยถึงต้นทุนจากอดีตเพื่อนำไปใช้ในอนาคต มีการดำเนินการไปแล้วในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้เทคนิคอื่น จึงไม่ได้ใช้ในขณะนี้ และ เทคนิคคำชมเชย ไม่ได้ใช้เพราะมีการใช้ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาและเทคนิคอื่นที่มีความใกล้เคียงกัน เช่น การสะท้อนจุดแข็ง/ แง่มุมด้านบวก การให้กำลังใจ

5. พัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

เนื่องจาก เรื่องความสามารถในการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม ไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักที่ต้องพัฒนาในแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ และในกระบวนการให้คำปรึกษาตามจริงนั้น การพัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม มีการเชื่อมโยงทำไปพร้อมกับการพัฒนาเรื่องอื่นๆ คือ การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง การมีมุมมองเชิงบวก โดยใช้ทัศนคติการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ใช้ (1) เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติคโดยพูดคุยนำทางร่วมกับนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก ที่ให้บททวนการสนับสนุนในชีวิตที่ผ่านมาโดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก และทัศนคติการให้

คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้ (2) เทคนิคคำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ให้ ทบทวนว่ามีต้นทุนของตัวเองที่จะสามารถใช้นำตัวเองไปสู่เป้าหมาย (3) เทคนิคการสะท้อนจุด แข็ง แง่มุมด้านบวก จึงไม่ได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality) เทคนิค กระบวนการ WDEP (ที่ให้ประเมินพฤติกรรมตัวเอง วางแผนการกระทำ และลงมือทำตามแผน) ตามที่ได้ออกแบบไว้แต่แรก

กระบวนการโดยรวมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว รวมทั้งได้สัมผัสสิ่งที่เป็นพลัง ในชีวิต เช่น กำลังใจจากลูก และการให้โอกาสจากคนรอบตัว (กรณีของริน) การเห็นว่าคนใน ครอบครัวในชุมชนที่ให้ความรู้และช่วยเหลืออำนวยความสะดวกกับเส้นทางของตัวเองได้ (กรณีของนาว) มีความรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ช่วยเหลือและทำให้มีกำลังใจสู้ต่อไป (กรณีของปอง)

ขั้นที่ 3 ยุติการให้คำปรึกษา

เป็นการสรุปผลจากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา โดยมีการใช้ คำถามให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนได้คิดทบทวนว่าได้ทำอะไรไปบ้าง มีการสรุปการเรียนรู้และการ เปลี่ยนแปลงของตัวเอง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้แต่แรกทั้งในเชิง ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ รวมทั้งพูดคุยถึงความตั้งใจที่ทำต่อไป โดยผู้วิจัยใช้ทักษะ พื้นฐานของการให้คำปรึกษาเป็นหลัก ประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การสรุปความ การตีความ คำถามปลายเปิด และการให้กำลังใจ เพื่อสนับสนุน ความตั้งใจที่ดีในการจะเปลี่ยนแปลงตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนรู้สึก พึงพอใจกับความก้าวหน้าของตัวเองแล้ว ผู้วิจัยจึงยุติการให้คำปรึกษา โดยที่เปิดโอกาสให้ สามารถพบและพูดคุยกันอีกในอนาคตถ้าแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนต้องการ และมีข้อสังเกตว่า ใน กระบวนการที่เป็นการสรุปการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และนำเข้าสู่การยุติการให้คำปรึกษา สามารถใช้เพียงทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาและเทคนิคย่อยอื่นๆ ตามความเหมาะสมได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ทฤษฎีมาเป็นหลักในขั้นตอนนี้

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย มีเป้าหมายเพื่อ 1) การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย และ 2) การสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) ซึ่งเป็นกระบวนการค้นคว้าที่เลือก ที่เชื่อว่าความรู้ ความจริงเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากการให้ความหมายและการตีความที่หลากหลาย และในความจริงที่หลากหลายนั้นมีความจริงของคนเล็กๆ ที่อาจต่างจากความจริงชุดใหญ่ของสังคมที่ถูกสร้างขึ้น และนำมาผสมผสานกับวิจัยกึ่งทดลองที่มีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งแบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยใช้การสร้างทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) บนความเชื่อพื้นฐานว่าพลังอำนาจภายในเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่และถูกสร้างขึ้นจากบุคคลซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์เอง ส่วนที่ 2 เป็นการสร้างองค์ความรู้ด้านการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ที่บูรณาการเทคนิคที่หลากหลายมาใช้เสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ที่มาจากการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิตของคู่สมรส การตัดสินใจเลิกอยู่ด้วยกัน การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม หรือสาเหตุอื่น อายุระหว่าง 22-45 ปี ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบหลักในครอบครัว และทำหน้าที่ดูแลบุตรที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพียงลำพังหรือได้รับการช่วยเหลือจากสามีและญาติบางส่วน เน้นกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางลงมา ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยส่วนที่ 1 เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่น้อยกว่า 3 ปี ที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในสูง คือสามารถปรับตัวผ่านวิกฤตการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวมาสู่จุดที่มั่นคงได้จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มเป้าหมายในเชิงทฤษฎี (Theoretical Sampling) มุ่งไปยังบุคคลที่ทำให้ได้ข้อมูลและก่อให้เกิดข้อเสนอเชิงทฤษฎีได้ โดยได้รับการแนะนำมาจากผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับแม่เลี้ยงเดี่ยวรวมทั้งการบอกต่อกันมา และในงานวิจัยส่วนที่ 2 เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ที่มีแนวโน้มพลังอำนาจภายในต่ำ คือกำลังเผชิญกับวิกฤตทางจิตใจหรือปรับตัวกับสถานการณ์ชีวิต ได้รับการแนะนำมาจากผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับแม่เลี้ยงเดี่ยวในมูลนิธิและสถานสงเคราะห์รวมทั้งการบอกต่อกันมา ซึ่งเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ตามคุณลักษณะที่กำหนด โดยมีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สมัครใจและเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จำนวน 5 คน

การดำเนินการวิจัยส่วนที่ 1 การศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว เริ่มจากสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย คือ แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก ตามคำถามการวิจัย เป้าหมายการวิจัย และกรอบแนวคิดการวิจัย และมีการตรวจสอบคุณภาพของแนวคำถามโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนก่อนนำไปใช้ รวมทั้งในระหว่างการเก็บข้อมูลมีการปรับข้อคำถามที่เจาะลึกและเฉพาะเจาะจงกับข้อมูลที่ต้องการมากขึ้น หลังการเก็บข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อนำไปสู่การสร้างข้อเสนอเชิงทฤษฎี โดยมีการถอดความอย่างละเอียดคัดเลือกข้อมูล ตีความและให้ความหมายข้อมูล สร้างความคิดรวบยอด จัดกลุ่มข้อมูล เปรียบเทียบและจัดลำดับข้อมูล สรุปข้อมูล สร้างเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี ตั้งแต่ในระยของการเก็บข้อมูลมีการตรวจสอบข้อมูลไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลเดิมกับข้อมูลใหม่ตลอดเวลา และมีการตีความข้อมูลที่ได้รับเข้ามาเรื่อยๆ จนข้อมูลอิ่มตัวเพียงพอจะตอบคำถามการวิจัย และนำข้อมูลไปตรวจสอบกับผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานกับแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 5 คน เพื่อยืนยันข้อเสนอเชิงทฤษฎี

การดำเนินการวิจัยในส่วนที่ 2 การสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว เริ่มจากการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ตามข้อเสนอเชิงทฤษฎีในส่วนที่ 1 และจากแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษา และแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกันหลายทฤษฎี ซึ่งได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนก่อนนำไปใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากได้ข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแล้ว ยังมีการออกแบบกระบวนการที่มีความเฉพาะเจาะจง มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละกรณีที่แตกต่างกันไป รวมทั้ง ในระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษา มีการเลือกใช้เทคนิคต่างๆ อย่างยืดหยุ่น ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์

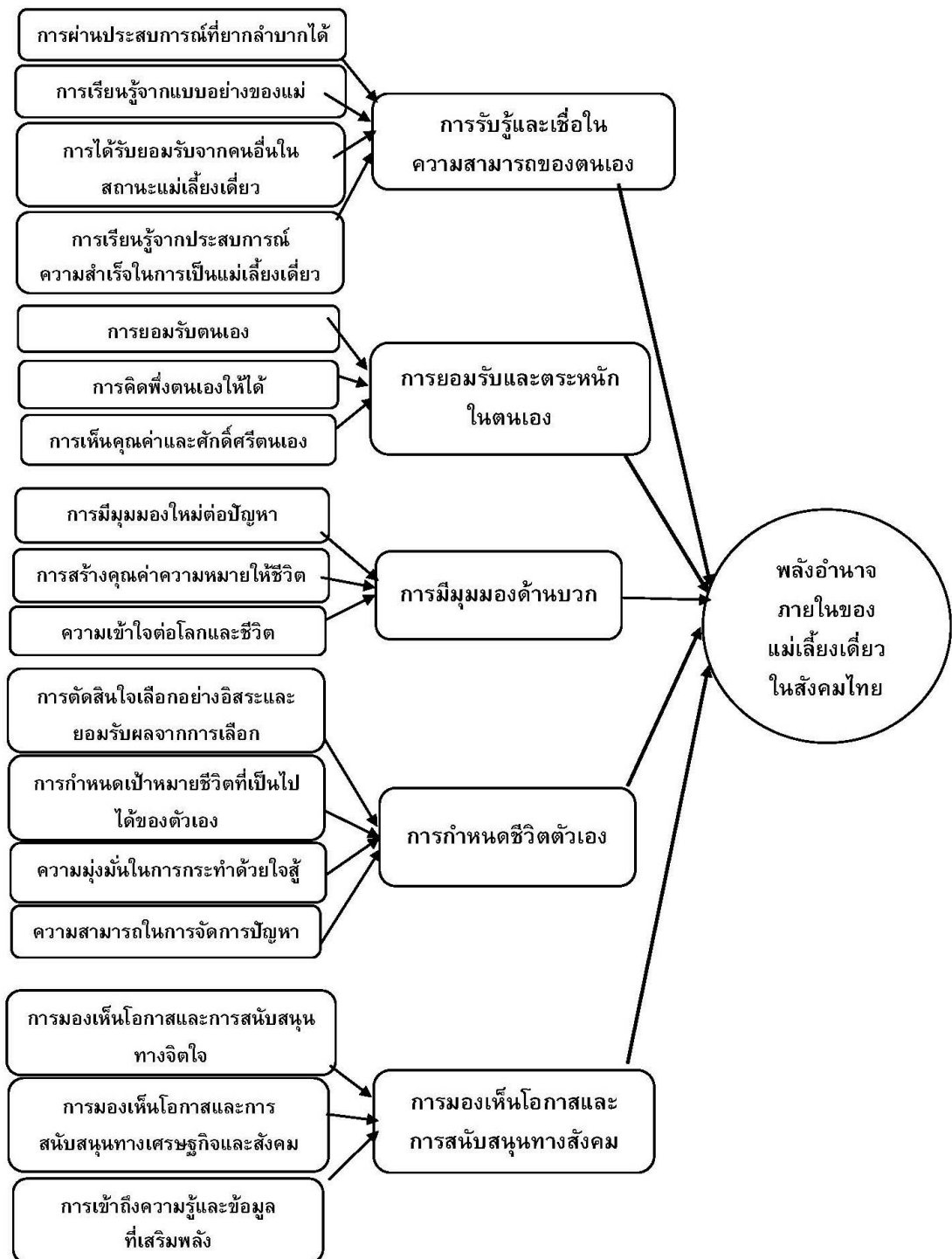
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Initial Stage) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา (Working Stage) และขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final Stage) ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง ซึ่งมีเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาทั้งหมด 8 ทฤษฎี ครอบคลุมทั้งระดับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับการ

พัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (1) แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (2) แบบแอดเลอร์ (3) แบบอัตถิภาวนิยม (4) แบบซาเทียร์ (5) แบบเกสตัลต์ (6) แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) (7) แบบพฤติกรรมนิยม (8) แบบพฤติกรรมกรู้คิด (CBT) รวมทั้งการใช้เทคนิคย่อย ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามเหมาะสมกับกรณี ซึ่งผลจากการเก็บข้อมูลภายหลังกระบวนการให้คำปรึกษา ได้นำข้อค้นพบไปสร้างข้อเสนอชั่วคราว รูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

จากผลการศึกษา ที่เป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย และข้อเสนอชั่วคราวรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย นำไปสู่การสรุปและการอภิปรายผลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

การสรุปและการอภิปรายผลความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย จะนำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว และ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีการสรุปข้อเสนอเชิงทฤษฎีพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ที่ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ดังภาพประกอบ 18



ภาพประกอบ 18 ข้อเสนอเชิงทฤษฎีพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

1. ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยที่ค้นพบจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวมีส่วนที่สอดคล้องจากการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี ที่อธิบายว่า “เป็นอำนาจที่จะกำหนดชีวิตตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยไม่ขึ้นกับสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น” ขณะที่ประสบการณ์จากแม่เลี้ยงเดี่ยว 12 คน ยังขยายความถึงพลังอำนาจภายในมิติอื่นเพิ่มเติมและมีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น คือ แสดงถึงพลังอำนาจภายในที่มาจากความสามารถในการรับผิดชอบตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ การดิ้นรนมุ่งมั่นในการลงมือกระทำ เพื่อความอยู่รอดและเอาชนะความยากลำบากต่างๆ จนไปสู่เป้าหมาย การมีมุมมองเชิงบวก โดยเฉพาะการมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต สุดท้ายคือการสามารถมองเห็นโอกาสและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม การมองเห็นและมองหาโอกาสที่โดดเด่นประเด็นหนึ่งสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว คือการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสร้างพลังใจให้ตัวเอง โดยการเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก รวมทั้งกับครอบครัว ซึ่งความหมายเหล่านี้นอกจากเป็นมิติที่แตกต่างเพิ่มเติมจากข้อมูลที่ศึกษาจากเอกสารแล้ว ยังทำให้เห็นภาพที่กระจ่างชัดเจนมากขึ้นของความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มเศรษฐฐานะปานกลางลงมาในสังคมไทย

ในงานวิจัยนี้ จึงสรุปความหมายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ความสามารถที่อยู่ภายในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในการกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระ ไม่ขึ้นกับบุคคลอื่นหรือปัจจัยภายนอก มีความมุ่งมั่นอย่างสูงเพื่อรับผิดชอบพึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัว พยายามเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบาก ผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง มุมมองด้านบวก ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ คีธ เจ. โทมัส (Thomas, 1917, p. 3-6) และอัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) (1964) เจ้าของทฤษฎีจิตวิทยาแบบปัจเจกบุคคล (Individual Psychology) ที่อธิบายพลังอำนาจภายใน ในลักษณะอำนาจเชิงสร้างสรรค์ที่อยู่ภายในตนเอง เป็นอำนาจที่มีอิทธิพลเหนือตนเองเหนืออำนาจภายนอกเหนือสิ่งแวดล้อมหรือแม้แต่โชคชะตา ช่วยนำตนเองไปสู่เป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ โซฮาร์ และ มาร์แชล (Zohar & Marshall, 2004, p. 51) ที่บอกว่าพลังอำนาจภายในเป็นอำนาจที่บุคคลมีเหนือตนเองสามารถนำตนเองในการทำสิ่งต่างๆ อย่างมีทิศทาง โดยไม่ต้องอาศัยการนำจากคนอื่น และ โทมัส (Thomas, 1917, p. 3-6) ยังอธิบายเชื่อมโยงถึงการมีโลกทัศน์เชิงบวกในการมองเห็นสิ่งดีงามใน

ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 คนจาก 12 คน ที่สะท้อน “แง่มุมด้านบวกต่อชีวิต” และเชื่อว่าทุกอย่างกำหนดได้ที่ความคิดตัวเอง

การอธิบายความหมายของพลังอำนาจภายใน ที่ให้ความสำคัญกับ “การพึ่งพาตนเอง” ยังสอดคล้องกับแนวคิดของแวน ไดค์ และโป๊ป (Van Dijke & Poppe, 2006, p. 538–539) ที่อธิบายพลังอำนาจภายในว่า เป็นอำนาจภายในตนเองที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการกระทำ โดยการเพิ่มอำนาจภายในตนจะมุ่งลดการพึ่งพิงบุคคลอื่น มากกว่ามุ่งเพิ่มอำนาจเหนือคนอื่น ซึ่งจากข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยว 8 คน เน้นย้ำและให้ความสำคัญในเรื่องการพึ่งพาตนเองให้ได้ เพื่อจะสามารถเป็นอิสระอย่างแท้จริง ความหมายนี้ยังสอดคล้องกับ แวนแซนท์ (Vanzant, 2008) ที่เขียนเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจสำหรับผู้หญิงในกลุ่มชาติพันธุ์แอฟริกัน ที่บอกว่าอำนาจภายในทำให้เกิดการตระหนักรู้ มีพลังในการปรับมุมมองความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

2. คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นข้อค้นพบจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 12 คน ในส่วนหนึ่งมีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่วิเคราะห์จากเอกสารบางส่วนพบว่า มีคุณลักษณะย่อยที่แตกต่าง และมีการเพิ่มเติมคุณลักษณะย่อยที่สำคัญเข้ามา จากข้อมูลยังทำให้เห็นน้ำหนักความสำคัญของคุณลักษณะ และสามารถจัดกลุ่มคุณลักษณะสำคัญให้เด่นชัดขึ้น รวมทั้งสามารถอธิบายได้อย่างเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย โดยพบคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว 5 คุณลักษณะ คือ (1) การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง (2) การยอมรับและตระหนักในตนเอง (3) การมีมุมมองด้านบวก (4) การกำหนดชีวิตตัวเอง และ (5) การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม โดยข้อค้นพบจากงานวิจัยมีการสรุปความหมาย พร้อมทั้งอภิปรายผลในแต่ละคุณลักษณะ ทั้งในส่วนที่สอดคล้องและส่วนที่ขยายความเพิ่มเติมอย่างเฉพาะเจาะจงสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนี้

2.1 การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายใน ที่แม่เลี้ยงเดี่ยวแสดงออกผ่านคำพูดที่แสดงถึงการเชื่อในความสามารถของตนเอง ความเชื่อนี้มาจากกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมทางสังคม ทั้งจากประสบการณ์ จากตัวแบบที่มีอิทธิพล และเสียงสะท้อนจากสังคมที่ทำให้การยอมรับ การเชื่อในความสามารถของตนเองที่มาจาก การผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากมาได้เป็นลักษณะที่เห็นเด่นชัด โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวซึ่งเคยผ่านความลำบากในวัยเด็ก หรือผ่านจุดเปลี่ยนสำคัญมาหลายครั้ง รวมทั้งกรณีผู้หญิงที่อยู่ในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นครั้งที่สอง ซึ่งเคยผ่านการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว

ครั้งแรกมาได้ ทำให้เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถพึ่งตัวเองได้ ดูแลลูกได้ เหมือนกับที่เคยเป็นมา

การเรียนรู้จากตัวแบบในสังคมที่ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเชื่อความสามารถตนเองนั้น ตัวแบบที่มีอิทธิพลคือแบบอย่างของแม่ซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือแม่ที่มีบทบาทหน้าในบ้าน ซึ่งมี มากกว่า 6 คน รวมทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวในที่ทำงานที่มีบริบทแวดล้อมใกล้เคียงกันที่สามารถ ปรึกษาปรึกษาครอบครัวจนมั่นใจได้ แบบอย่างเหล่านี้ มีส่วนหล่อหลอมให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเชื่อมั่น ในความสามารถตนเอง นอกจากนี้หลายคนยังได้รับเสียงสะท้อนชื่นชมจากคนรอบข้างที่ให้การ ยอมรับ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้รับรู้ถึงความสามารถตนเอง เช่น ได้รับคำชมว่าเก่งที่ สามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้ จัดการปัญหาได้ หรือได้รับการยกย่องเป็นต้นแบบในการเลี้ยงลูก เป็นต้น

งานวิจัยนี้ สรุปความหมายของ การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง หมายถึง การรับรู้และเชื่อถึงความสามารถของตนเองในจัดการสิ่งต่างๆ ได้ พึ่งตนเองได้ ผ่าน อุปสรรคได้ โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือพบปัญหาแล้วสามารถ จัดการได้มาก่อน หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันที่ฝ่าฟันปัญหา ได้ เช่น แบบอย่างของแม่ที่เป็นผู้นำครอบครัว แบบอย่างแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือการได้รับการยกย่อง ชื่นชมและยอมรับจากคนอื่นในสถานะของแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งมาจากประสบการณ์ความสำเร็จ ในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

โดยมีองค์ประกอบย่อย คือ (1) การผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้ (2) การเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่ (3) การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยว และ (4) การเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

คุณลักษณะการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง มีความสอดคล้องกับ แนวคิดการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) ของซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1995, p. 588) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบหนึ่งของการเสริมพลังอำนาจ ทางจิตใจว่า คือ การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการต่างๆ โดยเฉพาะ ในเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต ขณะที่สเปรตเซอร์ (Spreitzer, 1995, p. 1442-1465) ก็กล่าวถึงการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ ที่ต้องมีการรับรู้และเชื่อในความสามารถและ ประสิทธิภาพของตนเอง เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมาย นั่นคือ สามารถจัดการสถานการณ์บางอย่าง ในชีวิตได้ (Redmond, 2016: online) การเชื่อในความสามารถของตนเองยังเป็นองค์ประกอบหนึ่ง

ในกระบวนการเสริมพลังอำนาจ (Process of Empowerment) ด้วย (Cattaneo & Chapman, 2010, p. 652)

จากข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ คุณลักษณะที่เด่นที่สุดของการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง มาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของตนเองที่สามารถผ่านอุปสรรคความยากลำบากมาได้ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่มีเศรษฐกิจฐานะปานกลางลงมา ที่มักต้องผ่านความยากลำบากในวัยเด็ก ผ่านมรสุมชีวิต และจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตมามาก จึงทำให้เห็นถึงความสามารถของตัวเองในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค ความยากลำบากในอดีตจนถึงปัจจุบัน และมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

หากเทียบเคียงกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา คุณลักษณะนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “การเชื่อในความสามารถของตนเอง” (Self-efficacy) ที่หมายถึง การเชื่อในทักษะความสามารถของตัวเองในการจัดการสิ่งต่างๆ หรือเชื่อมั่นว่ามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จและสร้างสรรค์ผลงานที่ดีได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของแรงจูงใจและพฤติกรรม รวมทั้งมีอิทธิพลต่อการประสบความสำเร็จของตนเองได้ (Tahir & Rana, 2012, p. 87; Citing Gutierrez, 1995, p. 229-237; Zimmerman, 1995, p. 588; Akhtar, 2008: online) และการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองจากการผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากได้นี้ ยังสอดคล้องกับแหล่งที่มาของการเชื่อในความสามารถของตนเองในข้อหนึ่ง ที่อธิบายว่า การเชื่อความสามารถตนเองนั้นมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของเราเอง ว่าเราสามารถทำสิ่งนั้นได้ (Redmond, 2016: Online อ้างอิงใน Bandura, 1977)

สำหรับคุณลักษณะย่อยที่มีน้ำหนักความสำคัญของลงมา คือ การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองที่มาจากการเรียนรู้จากแบบอย่างของแม่ ที่พบว่า มีความเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งให้ความสำคัญกับการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบในสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการใส่ใจ จดจำ และแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ เช่นเดียวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ ที่เห็นแบบอย่างแม่ของตนเอง แสดงบทบาทนำในครอบครัว อาทิ การทำงานหนักหาเลี้ยงครอบครัว การสามารถเลี้ยงลูกมาได้หลายคน ส่งผลให้เชื่อมั่นถึงความสามารถนั้น และแสดงพฤติกรรมตามที่ได้รับ การหล่อหลอมมา

ข้อค้นพบนี้ ยังทำให้เห็นบริบทที่เฉพาะเจาะจงของตัวแบบทางสังคมที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ซึ่งมักจะเป็นแม่ของตัวเองที่มีบทบาทนำในครอบครัว และประมาณครึ่งหนึ่ง แม่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวเหล่านั้น อยู่ในสถานะแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วย อย่างไรก็ตาม

มีแม่เลี้ยงเดี่ยว 2 คนที่สะท้อนถึงตัวแบบของพ่อ ที่เป็นผู้นำครอบครัวที่ดีและสร้างแรงบันดาลใจ เช่นกัน แต่พบน้อยกว่าแม่ที่เป็นผู้นำครอบครัว ข้อมูลนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาในการวิจัยส่วนที่ 2 ด้วย ที่พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยว 3 ใน 5 คน มีแม่ที่มีบทบาทนำในครอบครัวหรือเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นแบบอย่างสำคัญในการดำเนินชีวิตและการจัดการปัญหา

นอกจากนี้ ยังมีความเฉพาะของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ที่การเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นมาจาก “การมีประสบการณ์ที่เคยสำเร็จในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในครั้งแรก” มาได้ ทำให้เชื่อว่าตัวเองจะสามารถจัดการได้แบบที่ผ่านมา นั่นคือกรณีที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 1 ครั้ง จากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยส่วนที่ 1 พบว่า มี 3 คนจาก 12 คน และกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาในการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า มี 3 คนจาก 5 คน คุณลักษณะย่อยนี้จึงมีความสอดคล้องกับพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีเศรษฐกิจฐานะปานกลางในบริบทสังคมไทย

2.2 การยอมรับและตระหนักในตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสะท้อนจากการบอกเล่าถึงการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง ทั้งยอมรับการเป็นแม่คนเดียว ยอมรับว่าลูกไม่มีพ่อ ยอมรับภาระที่มากขึ้น ยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว แม้เป็นงานที่ไม่เคยทำมาก่อน โดยบอกกับคนอื่นในสิ่งที่ตัวเองเป็นได้โดยไม่รู้สึกอาย การยอมรับตัวเองยังสะท้อนผ่านความพึงพอใจในชีวิต การมีความสุขกับชีวิตในแบบที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของตัวเอง การตระหนักในตนเองที่สำคัญของแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ การตระหนักว่าต้องพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุดในทุกเรื่อง มากกว่าคิดพึ่งคนอื่น ซึ่งจะช่วยนำชีวิตไปสู่อิสรภาพอย่างแท้จริง โดยเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เคยพึ่งพาการเงินจากสามี เมื่อสามารถลดการพึ่งพาตรงนี้ได้ ก็สามารถเป็นอิสระจากความสัมพันธ์นั้นได้

การยอมรับและตระหนักในตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีตนเอง ในบริบทครอบครัว ผู้หญิงบางคนอาจถูกคาดหวังให้เป็นเมียหรือแม่ที่ดีในแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง ทำให้รู้สึกด้อยค่า ขาดความภาคภูมิใจ จนเมื่อเธอออกจากความสัมพันธ์เดิม และค้นพบว่าตัวเองสามารถทำบางอย่างได้ พึ่งตัวเองได้ จึงตระหนักถึงคุณค่าตนเองมากขึ้น หรือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ด้วยเหตุผลว่าสามีนอกใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่กระทบต่อศักดิ์ศรีของผู้หญิง และเป็นสถานะที่ไม่สามารถทนยอมรับได้ แม้การออกจากความสัมพันธ์หมายถึงการสูญเสียความมั่นคง แต่ผู้หญิงก็เลือกทางนี้ ซึ่งสะท้อนว่าท่ามกลางความยากลำบาก

ความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าศักดิ์ศรียังเป็นทรัพย์สินสมบัติภายในที่แม่เลี้ยงเดี่ยวหวงแหนไว้และสร้างพลังให้กับตัวเอง

งานวิจัยนี้ สรุปความหมายของ การยอมรับและตระหนักในตนเอง ว่า เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง ทั้งการยอมรับการเป็นแม่คนเดียว การยอมรับว่าลูกไม่มีพ่อ การยอมรับสภาพการทำงานทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวโดยไม่รู้ลี้ภัย มีความพอใจในชีวิต มีความสุขในแบบของตัวเอง มีการคิดพึ่งพาตนเองก่อนคิดพึ่งคนอื่น และเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง โดยมีองค์ประกอบย่อย คือ (1) การยอมรับตนเอง (2) การคิดพึ่งตนเอง และ (3) การเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีตนเอง

การยอมรับและตระหนักในตนเอง มีความใกล้เคียงกับเรื่องการยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจในธรรมชาติของตัวเอง มีทัศนคติบวกต่อตัวเอง ยอมรับการกระทำและการเลือกของตัวเองที่ได้ทำลงไป ยอมรับทุกแง่มุมของชีวิต ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่สมบูรณ์ โดยไม่ตัดสินตนเอง และไม่ได้ต้องการจะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ (Henriques, 2014: online); (Michael, 2014, p. 1-9) เช่นเดียวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ ที่สะท้อนถึงการยอมรับตนเองได้ในลักษณะต่างๆ และสามารถยอมรับความจริงของตัวเองได้ด้วย ความเข้าใจ และการยอมรับตนเองนี้ยังสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย (Michael, 2014)

สำหรับคุณลักษณะย่อยของการยอมรับและตระหนักในตนเอง ที่เกี่ยวกับ “การคิดพึ่งตนเองให้ได้” ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวตระหนักว่าจะสามารถนำตนเองไปสู่อิสรภาพอย่างแท้จริงได้นั้น คุณลักษณะย่อยนี้นับเป็นจุดที่โดดเด่น ที่แม่เลี้ยงเดี่ยว 8 คนจาก 12 คน เน้นย้ำและให้ความสำคัญมาก คุณลักษณะนี้ใกล้เคียงกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ซึ่งมีการเสนอว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคล (Personal Empowerment) และเป็นส่วนย่อยขององค์ประกอบด้านปฏิสัมพันธ์ (Interaction Component) ของการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) ที่หมายถึง การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ในหลายมิติ พัฒนาขึ้นผ่านการสำรวจตัวเองและประสบการณ์ทางสังคม การเข้าใจตัวเองที่มากขึ้นจะมีส่วนให้บุคคลได้ปรับเปลี่ยนชีวิตให้สอดคล้องกับทิศทางชีวิตที่ต้องการได้มากขึ้น (Klosowski, 2014: online);(Mathews, 2011: online); (Zimmerman , 1995, p. 588);(Michael, 2014, p. 15) ซึ่งหากอธิบายเทียบเคียงกับการคิดพึ่งพาตนเองได้ จะใกล้เคียงกับการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลง และตระหนักว่าการเป็นแม่คนเดียวต้องพึ่งพาตนเองจึงจะดำรงรักษาครอบครัวได้ มิติเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของดانا อัลชิวาวิ (AISHirawi, 2016, p. 106-124) ที่ศึกษาพลังอำนาจภายในของผู้หญิงมุสลิม และพบว่า

หนึ่งในคุณลักษณะของอำนาจภายในที่แสดงออกมานั้น สะท้อนถึงการตระหนักรู้ในตนเอง เช่นเดียวกัน

คุณลักษณะ การยอมรับและตระหนักในตนเอง ของแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้รับการยืนยันจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาในการวิจัยส่วนที่ 2 ที่พบว่าเป็นประเด็นสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คนต้องการพัฒนา และแม่เลี้ยงเดี่ยวจาก 4 ใน 5 คนต้องดำเนินการพัฒนาคุณลักษณะนี้หลายครั้งและมีหลายประเด็น ซึ่งพบว่าการที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเข้าใจในตนเอง เกิดความตระหนักในตนเอง คลี่คลายสิ่งที่อยู่ภายในตนเองจนไม่มีอะไรติดค้างใจ รวมทั้งสามารถยอมรับตนเองได้ มีส่วนสำคัญในการเพิ่มพลังอำนาจภายในให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญความไม่สมดุลหรือวิกฤตทางจิตใจ

2.3 การมีมุมมองด้านบวก เป็นอีกคุณลักษณะสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ สะท้อนถึง ในลักษณะการให้ความหมายเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ การมองเห็นแง่มุมใหม่ๆ ที่แตกต่างไป กับปัญหาเดิมที่เผชิญอยู่ การมองโลกในด้านดี การมีความหวังในชีวิต การมองว่าทุกอย่างมีทางออก การมองเห็นสิ่งที่ดีท่ามกลางความลำบาก การมองลูกเป็นของขวัญ เป็นต้น การมีมุมมองด้านบวกที่มาจากการปรับมุมมองใหม่เป็นด้านบวก จึงเป็นพลังจากภายในที่จะกำหนดความคิดตัวเองต่อสิ่งต่างๆ

การมีมุมมองด้านบวกในอีกส่วนหนึ่งที่มีระดับสูงขึ้น ยังมาจากการสร้างคุณค่าความหมายบางอย่างให้ชีวิต ซึ่งข้อมูลจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคน แสดงถึงการชื่นชมและขอบคุณต่อบางคนหรือบางสิ่ง ที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าความหมาย โดยขอบคุณทั้งประสบการณ์ดีและร้ายที่มีส่วนสร้างความเป็นตัวเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในท่ามกลางความยากลำบาก แม่เลี้ยงเดี่ยวก็ยังมองเห็นแง่มุมด้านบวกที่ช่วยสร้างความหมายให้ตัวเอง

สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวอีกหลายคนที่ผ่านมาประสบการณ์ชีวิตมานาน และค่อนข้างตกผลึกกับตัวเอง ยังมีการสะท้อนมุมมองด้านบวกที่ยกระดับมากขึ้น กลายเป็น ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต หรือ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยสามารถเข้าใจและยอมรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ สามารถอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับทั้งความทุกข์ ความสุข ความไม่แน่นอนของชีวิต โดยตระหนักว่าเราสามารถกำหนดทุกข์สุขในชีวิตได้ด้วยตัวเอง ซึ่งความเข้าใจในความจริงของชีวิตนี้ เป็นการยกระดับความเข้าใจที่นำธรรมชาติเข้ามาช่วยลดความทุกข์ และสร้างความสุขในชีวิตมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้ สรุปความหมายการมีมุมมองด้านบวกว่า เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการมีมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ในชีวิต มองเห็นแง่มุมที่ดี มีความหวัง และมองด้าน

บวก เช่น เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก มองเห็นความโชคดีท่ามกลางความลำบาก มองลูกเป็นของขวัญ สิ่งเติมเต็ม เป็นต้น ซึ่งเป็นมุมมองที่ช่วยสร้างพลังให้ตัวเอง สร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต รวมทั้งมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยยอมรับทั้งความทุกข์และความสุข ความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยความเข้าใจ โดยมีองค์ประกอบย่อย คือ (1) การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น (2) การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต และ (3) ความเข้าใจ ต่อโลกและชีวิต

คุณลักษณะ การมีมุมมองด้านบวก ใกล้เคียงกับ ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งหมายถึงกระบวนการคิดที่มีการสร้างภาพเชิงบวก การพัฒนาการคิดในทิศทางที่ดี ในทิศทางที่มีความหวัง สามารถรับรู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงด้วยเหตุผล การมีมุมมองที่จะทำให้มีกำลังใจ มีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง (Itsarapong, Sarakan, and Arunyanon, 2018, p. 76); (ศิริชัย กมลบาล, นันทา ผู้รักษา, และ ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์, 2554, น.131) ซึ่งสอดคล้องกับที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมีมุมมองด้านบวกที่สร้างความหมายให้ชีวิต โดยแสดงถึงการขอบคุณทุกประสบการณ์ที่มีส่วนสร้างความเป็นตัวเอง นอกจากนี้ ความคิดเชิงบวก ยังสอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี (Caprara & Steca, 2005, p. 275) ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์การมีมุมมองด้านบวกของแม่เลี้ยงเดี่ยว

การมีมุมมองด้านบวกในส่วนที่เป็น การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และการสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต เป็นคุณลักษณะย่อยที่มีความใกล้เคียงกับ การรับรู้ด้านความหมาย (Meaning) คือ การรับรู้และให้ความหมายสิ่งแวดล้อมบนฐานความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ตนเอง ซึ่งการรับรู้ด้านความหมายนี้ เป็นองค์ประกอบย่อย 1 ใน 4 ด้านของการรู้คิด ที่จะเป็นการสร้างแรงจูงใจภายใน สำหรับการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ ตามแนวคิดของ สไปรท์เซอร์ (Spreitzer, 1995, p. 1442-1465)

การมีมุมมองด้านบวกยังได้รับการยืนยันจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา ในการวิจัยส่วนที่ 2 โดยพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีมุมมองด้านบวก หรือไม่มีปัญหาเรื่องการมีมุมมองความคิดด้านลบที่ชัดเจน จะมีแนวโน้มของการสามารถจัดการสถานการณ์ในชีวิตได้ดีกว่า และมีความสุขมากกว่า ขณะที่แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีมุมมองและความคิดด้านลบ จะส่งผลต่อเนื่องถึงการมีปัญหาพฤติกรรม และต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนความคิดจนกว่าจะเกิดผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนต้องเวลานานกว่า ซึ่งจากกรณีศึกษาพบแม่เลี้ยงเดี่ยว 1 กรณีที่มีปัญหาความคิดด้านลบ และต้องใช้กระบวนการให้

คำปรึกษาที่ต่อเนื่องถึง 3 ครั้ง ในการทำงานเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบและพัฒนาการมีมุมมองด้านบวก ซึ่งรวมแล้วดำเนินการทั้งหมด 9 ครั้ง ซึ่งใช้เวลามากกว่าคนอื่นๆ

2.4 การกำหนดชีวิตตัวเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสะท้อนจากการตัดสินใจเลือกและกระทำอย่างเป็นอิสระจากความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง การตัดสินใจที่สำคัญในชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นการตัดสินใจยุติความสัมพันธ์กับคู่ครอง การตัดสินใจนี้สร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อต้องตัดสินใจด้วยเหตุผลว่าสามีนอกใจ การตัดสินใจอย่างอิสระยังรวมถึง การพร้อมยอมรับผลที่จะตามมาโดยไม่คิดโทษสิ่งอื่น ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการกำหนดชีวิตได้ด้วยตนเอง และทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ตัวเองเลือก

อีกคุณลักษณะย่อยที่สำคัญของการกำหนดชีวิตตัวเองและเป็นจุดแข็งหนึ่งของแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ แม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่มองอนาคตของลูกเป็นหลักมากกว่าตัวเอง สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ฐานะไม่ค่อยดีนักการตั้งเป้าหมายมักไม่ได้ใหญ่โตเกินกว่าจะมองเห็นได้ แต่จะเน้นเป้าหมายที่เป็นจริงได้ตามสถานการณ์ชีวิต ส่วนใหญ่เพื่อความอยู่รอดของครอบครัวในแต่ละวัน เดือน ปี เป็นสำคัญ นอกจากนี้การกำหนดชีวิตตัวเองได้ยังเกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่แสดงผ่านการลงมือทำอย่างพากเพียร พยายาม มานะ อดทน มีวินัย ไม่ท้อถอย แม้พบอุปสรรคก็คิดสู้ จัดการปัญหา และฝ่าฟันไปให้ได้ รวมทั้งมีการใช้คำพูดให้กำลังใจตัวเอง

การกำหนดชีวิตตัวเอง ยังรวมถึง ความสามารถในการจัดการปัญหา คือ ความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเผชิญปัญหา การคิดและกระทำโดยใช้ศักยภาพภายในตนเองทุกด้าน เพื่อจัดการความยุ่งยาก และทำให้ชีวิตแต่ละวันราบรื่นอยู่รอดได้ ด้วยการวางแผนอย่างรอบคอบ ลงมือทำอย่างเคร่งครัด ทั้งการจัดการเรื่องงาน การบริหารเวลา การเตรียมค่าใช้จ่ายในครอบครัวให้เพียงพอ การมีแผนสำรองกรณีฉุกเฉิน เป็นต้น ซึ่งคุณลักษณะย่อยนี้เป็นความเฉพาะของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยเฉพาะในกลุ่มเศรษฐกิจฐานะปานกลางลงมา

งานวิจัยนี้ จึงสรุปความหมายของการกำหนดชีวิตตัวเองว่า เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกและกระทำสิ่งใดด้วยตัวเองอย่างอิสระ จากความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตตามการประเมินของตนเอง ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกหรือคนอื่นมากำหนด สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ด้วยตัวเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทู่เมเทแรงกายแรงใจในการกระทำอย่างเต็มที่เพื่อไปสู่เป้าหมาย พร้อมจะฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ มีการใช้คำพูดให้กำลังใจตัวเอง มีความสามารถในการจัดการปัญหา มีวินัยในการกระทำอย่างสูง มี

เป้าหมายให้ครอบครัวอยู่รอดและมีอนาคตที่ดี โดยมีลูกเป็นแรงผลักดันสำคัญ โดยมีองค์ประกอบย่อย คือ (1) การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและยอมรับผลจากการเลือก (2) การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตัวเอง (3) ความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ และ (4) ความสามารถในการจัดการปัญหา

คุณลักษณะที่โดดเด่นในการกำหนดชีวิตตัวเอง คือ ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอย่างอิสระจากความคิดของตัวเอง ซึ่งใกล้เคียงกับการกำหนดตัวเอง (Self-determination) คือ การตัดสินใจเลือกจากแรงจูงใจภายในตนเองโดยไม่ขึ้นกับคนอื่นหรือปัจจัยภายนอกมากำหนด ซึ่งการตัดสินใจด้วยตัวเองนี้เป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่สำคัญต่อการมีชีวิต (Ryan, 2009: online) และสอดคล้องกับสปริทเซอร์ (Spreitzer, 1995, p. 1443) ที่ระบุว่า การตัดสินใจอย่างอิสระด้วยตัวเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ ซึ่งหมายถึง การรู้สึกว่ามีทางเลือก มีอิสระในการคิด ริเริ่ม ตัดสินใจและกระทำ และสอดคล้องกับการเสริมสร้างศักยภาพส่วนบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมีอิสระในการตัดสินใจอย่างมีความหมายเกี่ยวกับชีวิตตนเอง (Garces-Ozanne, Kalu, and Audas, 2016, p. 623-624)

อีกมิติหนึ่งของการกำหนดชีวิตตนเอง คือ การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ของตัวเอง ซึ่งหมายถึง เป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย เฉพาะเจาะจง เป็นไปได้จริง โดยการตั้งเป้าหมายจะทำให้เห็นทิศทางในชีวิต ซึ่งจะมีส่วนที่ช่วยเสริมพลังอำนาจภายใน รวมทั้งทำให้สามารถสร้างรูปแบบชีวิตเฉพาะของตนเองขึ้นมาได้ (Tahir & Rana, 2012, p. 87); (Zimmerman, 1995, pp. 581-582); (Sparks, 2012, p. 453) การกำหนดตัวเองยังต่อเนื่องไปถึงความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้เพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งใกล้เคียงกับ การนำตนเองไปสู่เป้าหมาย (Self-Directed) คือ ความมุ่งมั่นในการกระทำและควบคุมกำกับตนเองไปสู่เป้าหมาย (Tahir & Rana, 2012, p. 87) เช่นเดียวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่กำหนดภารกิจการดูแลครอบครัวให้อยู่รอดและมีอนาคต เป็นเป้าหมายสำคัญ โดยมุ่งมั่นทุ่มเท อุทิศตนสู้อย่างไม่ย่อท้อ และสร้างแรงจูงใจให้ตนเองจนไปสู่เป้าหมาย

ความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเองนับเป็นคุณลักษณะที่สำคัญมากสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกคน และคุณลักษณะย่อยเรื่อง การมีเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นไปได้ ความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหา นับเป็นจุดแข็งและเป็นความเฉพาะของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีเศรษฐกิจฐานะปานกลางลงมา โดยจุดเน้นสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มนี้จะอยู่ที่ความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ ที่สะท้อนให้เห็นชัดเจนในแม่เลี้ยงเดี่ยว 7 คน จาก 12 คน และ

สำหรับ “การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและเป็นไปได้ของตัวเอง” เป็นคุณลักษณะย่อยสำคัญ ซึ่งได้รับการยืนยันจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 5 คน ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาการกำหนดชีวิตตนเองในเรื่องเป้าหมายชีวิต เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนเห็นเป้าหมายที่ชัดเจนของตัวเอง และสามารถวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสู่เป้าหมายได้ ยังทำให้เกิดความมั่นใจ มีความสุข มีกำลังใจ มีพลัง และมีความพร้อมที่จะช่วยขวามุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายนั้น

2.5 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม จากข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่พบว่า การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็นโอกาส และแสวงหาจนเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมด้านต่างๆ ที่มีอยู่เป็นพลังอำนาจภายในที่สำคัญ ที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวเข้าถึงโอกาสและการสนับสนุนทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านข้อมูลความรู้ จากคนใกล้ชิด ครอบครัว หรือสังคมที่อยู่แวดล้อม โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แม่เลี้ยงเดี่ยวกำลังแสวงหาความช่วยเหลือ

การสนับสนุนทางจิตใจที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็น เปิดรับ และเข้าถึงได้ เช่น การรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษาทางจิตใจ การดูแลจากเพื่อนและครอบครัวในวันที่ยังอ่อนแอ ต้องการกำลังใจและทิศทาง ทำให้ได้รับความเข้าใจและรู้สึกไม่โดดเดี่ยว สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ยังมีครอบครัวเดิมอยู่ สายสัมพันธ์และการโอบอุ้มจากครอบครัว เดิมเป็นแรงสนับสนุนสำคัญ โดยเฉพาะสายสัมพันธ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวกับลูกสาวที่ผูกพันแน่นแฟ้นเป็นพิเศษ รวมทั้งแบบอย่างของพ่อที่เป็นผู้นำที่ดีในหลายครอบครัว

การเข้าถึงการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจเป็นอีกการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ แม่เลี้ยงเดี่ยวเกือบทุกคนเคยขอความช่วยเหลือทางการเงินจากครอบครัว เพื่อน และมูลนิธิ ที่สำคัญการช่วยเหลือเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่มาที่ไป แต่ยังคงมาจากการพิสูจน์ตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ทั้งทำงานหนักและแสดงออกถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยตัวเองอย่างถึงที่สุด จนคนอื่นเห็นความตั้งใจและยินดีเข้ามาช่วยเหลือ

นอกจากนี้ การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวพยายามแสวงหาเพื่อเข้าถึงความรู้และข้อมูลที่สำคัญจำเป็นนับเป็นการสนับสนุนที่ช่วยเสริมพลังอำนาจภายใน ในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้มแข็งและตื่นตัวในการพัฒนาตนเองจะพยายามแสวงหาและนำตัวเองให้เข้าถึงการสนับสนุนในรูปแบบต่างๆ เช่น การเรียนวิชาชีพ การเรียนรู้ด้วยตัวเอง การค้นหาข้อคิดดีๆ จากหนังสือ การเข้าฝึกอบรม ซึ่งเป็นการแสวงหาและการเปิดรับความรู้จากแหล่งข้อมูลที่มีอยู่ใกล้ตัวและพอจะเข้าถึงได้เพื่อช่วยเปิดมุมมองใหม่และนำมาใช้พัฒนาตัวเอง

งานวิจัยนี้ สรุปความหมายของการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม ได้ว่า เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเปิดรับโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนในลักษณะต่างๆ ทั้งด้านจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม อาทิ ความรัก การดูแลเอาใจใส่ การรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การเข้าถึงการสนับสนุนทางการเงิน และการเกื้อกูลดูแล ฯลฯ โดยมาจากครอบครัว เครือญาติ เพื่อน องค์การและแหล่งช่วยเหลือต่างๆ รวมทั้ง แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง โดยมีองค์ประกอบย่อย คือ (1) การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่มีอยู่ (2) การมองเห็นและใช้สนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม และ (3) การมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงข้อมูลความรู้

การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม ใกล้เคียงกับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การได้รับการช่วยเหลือดูแลจากคนอื่น และความเป็นเครือข่ายทางสังคม โดยเฉพาะจากครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่ว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวตระหนักว่าการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในช่วงเวลาที่ยากลำบาก โดยเฉพาะการสนับสนุนทางจิตใจ ด้วยความเข้าใจลึกซึ้งสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่หย่าร้างและสูญเสียคู่ (Hamid & Salleh, 2013, p. 1155-1157) ข้อค้นพบจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวสะท้อนให้เห็นว่า การสนับสนุนจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กันแน่นแฟ้นเป็นจุดแข็งหนึ่งของสังคมไทย ที่เมื่อผู้หญิงสร้างครอบครัวใหม่ไปแล้ว จะไม่ได้ตัดขาดความสัมพันธ์จากครอบครัวเดิม แต่ยังมีการช่วยเหลือเกื้อกูล ฟังพาอาศัยกันอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของลูกสาวกับแม่ที่มักยังคงอยู่ในครอบครัวเดียวกัน

ฐานความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นจากครอบครัวเดิม ที่เติบโตมาด้วยความรักและแบบอย่างที่ดี ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างฐานความมั่นคงภายในอันเป็นภูมิคุ้มกันให้ผู้หญิง เมื่อต้องเผชิญจุดเปลี่ยนสำคัญในช่วงชีวิตต่อมา ผู้หญิงหลายคนแม้ครอบครัวเดิมจะล้มหายจากไปแล้ว แต่ความแข็งแกร่งในใจจากฐานความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นนั้นยังคงอยู่และเป็นส่วนหนึ่ง ที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในการฝ่าฟันปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดานา ไอลิวารี (AlShirawi, 2016, pp. 75-91) ที่ศึกษากระบวนการพัฒนาและประสบการณ์พลังอำนาจภายในของผู้หญิงมุสลิม พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวในวัยเด็กมีส่วนส่งเสริมพลังอำนาจภายใน โดยเฉพาะ ครอบครัวที่ให้ความสำคัญกับการศึกษา และการมีผู้นำในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างด้านความเข้มแข็ง ยังเป็นปัจจัยหนุนให้รู้สึกถึงพลังอำนาจภายในและความสำเร็จ

การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวพยายามไขว่คว้าหาโอกาส จนเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่จะนำมาช่วยเหลือตัวเองได้ ยังเป็นพลังอำนาจภายในที่สำคัญ ซึ่งได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบข้อเสนอนี้ และยังคงสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่ให้ความสำคัญกับการเข้าถึงข้อมูลความรู้ (Access to Knowledge and Information) ว่าเป็นแหล่งที่มาของพลังอำนาจขอบเขตความรู้ที่เข้าถึงได้กว้างมากขึ้น ทำให้สังคมของแม่เลี้ยงเดี่ยวเปิดกว้างมากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีโอกาสทางการศึกษาและทางเลือกในอาชีพจำกัด การพยายามเข้าถึงความรู้จึงเป็นพลังอำนาจจากภายในของผู้หญิงที่จะกระทำเพื่อเพิ่มอำนาจให้ตนเอง (Spreitzer, 1995, p. 1445-1449) การเพิ่มความสามารถให้กลุ่มผู้หญิงในการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูล เพื่อนำไปพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้ ยังเป็นเป้าหมายหนึ่งของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เพราะมองว่า ผลที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการพัฒนาสังคมโดยรวมด้วย (Nancy, 2017, p. 77)

นอกจากนี้ ในข้อค้นพบที่เห็นความเฉพาะของบริบทสังคมไทย คือ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญของแม่เลี้ยงเดี่ยวมาจากครอบครัวและคนใกล้ชิดค่อนข้างมาก จากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่ในการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวน 8 คน จาก 12 คน และแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาในการวิจัยส่วนที่ 2 จำนวน 4 คน จาก 5 คน พบว่าได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อย่างค่อนข้างชัดเจน ในหลายรูปแบบ อาทิ การช่วยเหลือด้านการเงิน การให้แหล่งพักพิง การช่วยเหลือดูแลหรือช่วยดูแลในบางเวลา การช่วยทำงานในบ้าน การสนับสนุนทางด้านจิตใจ ในการให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ เป็นต้น การสนับสนุนจากครอบครัวจึงนับเป็นจุดแข็งที่โดดเด่นของการสนับสนุนทางสังคมสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย ซึ่งข้อมูลนี้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวจากการหย่าร้างชาวเอเชียเชื้อสายอินเดียที่อยู่ในรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา ที่รายงานว่าได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัวและชุมชน โดยครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนหลักมากกว่า ร้อยละ 60 ทั้งพ่อแม่ พี่น้อง สมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยาย หรือบางคนพ่อแม่จากอินเดียมาพักอาศัยอยู่ด้วย ช่วยดูแลเด็ก และช่วยสนับสนุนด้านต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกของการหย่าร้างหรือแยกทาง (Natarajan, 2014, p. 78-81)

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนจากครอบครัวได้มากนักหรือไม่ได้เลย จำนวน 4 คน ในงานวิจัยนี้ จะพบว่าเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่มีฐานะค่อนข้างยากจนมาก มีต้นทุนทางสังคมที่ค่อนข้างจำกัด และทั้งหมดเข้ารับบริการของหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่ให้การช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จากข้อมูลจึงอาจทำให้เห็นความเฉพาะอีกแง่มุมหนึ่งของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำกว่าปาน

กลางลงมา ที่มีโอกาสเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวได้น้อยกว่า ทั้งด้วยเหตุผลว่าไม่มีครอบครัว ครอบครัวญาติพี่น้องต่างฐานะยากจนดิ้นรนเลี้ยงตัวเอง ไม่สามารถช่วยเหลือได้ รวมทั้งครอบครัวไม่ยอมรับ ซึ่งสำหรับกลุ่มนี้ การสนับสนุนทางสังคมจากรัฐที่สามารถเข้าถึงได้จึงเป็นส่วนสำคัญมากที่จะเข้ามาช่วยเหลือครอบครัวตั้งแต่ในระยะแรกและต่อเนื่องมา

สรุปข้อค้นพบคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ข้อค้นพบจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว แม้จะพบว่าบางคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย มีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาจากตัวแปรที่ใกล้เคียงกับพลังอำนาจภายใน ทั้งส่วนที่เป็นคุณลักษณะหลัก และคุณลักษณะย่อย แต่ก็ยังมีข้อค้นพบในส่วนที่แตกต่างไปจากกรอบแนวคิดทฤษฎี โดยพบว่ามี 4 คุณลักษณะหลักของพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ที่แตกต่างไปจากกรอบแนวคิดที่ได้ศึกษา คือ การยอมรับและตระหนักในตนเอง การมีมุมมองด้านบวก การกำหนดชีวิตตนเอง และการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

คุณลักษณะการยอมรับและตระหนักในตนเอง ที่มีองค์ประกอบย่อยแรก คือ การยอมรับตนเอง มีความแตกต่างไปจากกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา สะท้อนจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 5 คน ที่สะท้อนอย่างชัดเจนว่าสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ ซึ่งส่งผลถึงพลังอำนาจภายใน และองค์ประกอบย่อยต่อมา คือการคิดพึ่งตนเองให้ได้ ซึ่งเป็นจุดเด่นของแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 8 คน ที่ตระหนักว่าตัวเองจะต้องพึ่งพาตนเองให้ได้เพื่อจะสามารถเป็นอิสระอย่างแท้จริง และองค์ประกอบย่อยสุดท้ายคือการเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเอง ที่สะท้อนจากการตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ที่สามีนอกใจ และยอมสูญเสียความมั่นคงเพื่อจะยังคงรักษาคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเองไว้ หรือการกลับมาค้นพบคุณค่าที่แท้จริงของตัวเองและการเป็นตัวของตัวเองเมื่อออกมาจากความสัมพันธ์

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีคุณลักษณะหลักและคุณลักษณะย่อยที่แตกต่างไปจากกรอบแนวคิดที่ศึกษามา แต่ในบางคุณลักษณะย่อยก็มีส่วนที่มีความใกล้เคียงกัน คือ การตระหนักว่าต้องพึ่งตนเองให้ได้ หรือการคิดพึ่งตนเอง ที่ใกล้เคียงกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ตามที่ได้อภิปรายไปแล้ว

คุณลักษณะการมีมุมมองด้านบวก เป็นอีกคุณลักษณะที่แตกต่างไปจากกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษา โดยไม่ได้มีการอธิบายในแนวคิดทฤษฎีใดที่ระบุว่า การมีมุมมองด้านบวกเป็นคุณลักษณะของการเสริมพลังอำนาจ การเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ และพลังอำนาจส่วนบุคคล แต่การมีมุมมองด้านบวกสะท้อนจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่คือ 8 คนจาก

12 คน ที่แสดงถึงการมีมุมมองด้านบวกในชีวิตซึ่งส่งผลต่อการมีพลังอำนาจภายใน ที่มีคุณลักษณะย่อยแรก คือ การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น คุณลักษณะย่อยที่สองคือการสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต และ คุณลักษณะย่อยสุดท้าย คือ ความเข้าใจต่อโลกและชีวิต แม้การอภิปรายก่อนหน้านี้จะมีการอธิบายให้เห็นว่า การมีมุมมองด้านบวก มีความใกล้เคียงกับ ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) แต่จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ก็ยังไม่มีแนวคิดไหนที่ระบุว่าเป็นคุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาความหมายเฉพาะ 2 คุณลักษณะย่อยแรก คือ การมีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และ การสร้างคุณค่าความหมายให้ชีวิต จะพบว่ามีความใกล้เคียงกับการรับรู้ด้านความหมาย (Meaning) ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ด้านของการรู้คิดสำหรับการเสริมพลังอำนาจทางจิตใจ ตามแนวคิดของ สไปรท์เซอร์ (Spreitzer, 1995, p. 1442-1465) ตามที่ได้อภิปรายไปแล้ว

คุณลักษณะการกำหนดชีวิตตนเอง เป็นอีกคุณลักษณะที่แตกต่างจากกรอบแนวคิดที่สร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยคุณลักษณะนี้เป็นการรวมคุณลักษณะย่อยที่สำคัญที่มีความใกล้เคียงและเชื่อมโยงกันได้มารวมไว้เป็นคุณลักษณะเดียว ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะย่อยคือ (1) การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและยอมรับผลจากการเลือก (2) การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ของตนเอง (3) ความมุ่งมั่นในการกระทำด้วยใจสู้ และ (4) ความสามารถในการจัดการปัญหา ถ้าพิจารณาเฉพาะคุณลักษณะย่อย เรื่องความสามารถในการจัดการปัญหา จะเป็นข้อค้นพบที่ต่างไปจากที่ทบทวนเอกสาร คือไม่ได้มีการกล่าวถึงเรื่องนี้ แต่ข้อมูลจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 6 คน ที่พบกับปัญหาอุปสรรคและต้องใช้ความสามารถในการเผชิญและจัดการปัญหา ทำให้คุณลักษณะส่วนนี้ปรากฏขึ้นในคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มฐานะปานกลางลงมา และถ้าพิจารณา 3 คุณลักษณะย่อยแรกเป็นคุณลักษณะที่มีส่วนสอดคล้องกับกรอบแนวคิดเบื้องต้นที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสาร คือมีส่วนที่สอดคล้องกับการตัดสินใจเลือกอย่างอิสระ ความมุ่งมั่นในการกระทำและกำกับตนเองไปสู่เป้าหมาย และการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ แต่ทั้งหมดมีน้ำหนักน้อยลงเป็นเพียงแค่อคุณลักษณะย่อยภายใต้คุณลักษณะหลักเดียว คือการกำหนดชีวิตตัวเอง

คุณลักษณะการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม เป็นอีกคุณลักษณะที่มีความแตกต่างเล็กน้อยจากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยไม่มีการระบุถึงการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม เป็นคุณลักษณะของพลังอำนาจภายใน เพียงแต่มีงานวิจัยที่กล่าวถึงคนที่อยู่ในสภาวะเครียดว่ามักจะมองหาความเห็นอกเห็นใจ ต้องการการสนับสนุนทางจิตใจ และการสนับสนุนทางสังคมจากคนอื่น การจัดสวัสดิการสังคมจากรัฐสำหรับ

แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่หย่าร้างและสามีเสียชีวิตจึงเป็นการสนับสนุนทางสังคมสำคัญ (Hamid & Salleh, 2013, p. 1155) โดยการอธิบายนั้นมอง การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยจากภายนอกที่มาสนับสนุนแม่เลี้ยงเดี่ยว หรืออธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลรู้สึกถึงการได้รับการสนับสนุนจากคนอื่น (Hamid & Salleh, 2013, p. 1155-1156) ขณะที่การอธิบายพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวและข้อค้นพบจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 8 คน จาก 12 คน ยังให้ความหมายในมิติที่เพิ่มเติม โดยใช้คำว่า “การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม” และให้ความหมายว่า เป็นการพยายามของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่จะสามารถมองเห็นการสนับสนุนทางสังคมที่ตัวเองมีอยู่ หรือความพยายามแสวงหาเพื่อเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมที่จะเป็นประโยชน์สำหรับชีวิต รวมทั้งยังอธิบายไปถึง ความพยายามของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการแสวงหาความรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งคุณลักษณะนี้ ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานกับแม่เลี้ยงเดี่ยวว่า ทักษะการดิ้นรนที่จะทำให้ตัวเองได้รับความช่วยเหลือ หรือการลงมือทำบางอย่างเพื่อจะทำให้ตัวเองเข้าถึงการช่วยเหลือ เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มฐานะปานกลางลงมา และมีส่วนช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้สามารถอยู่รอดได้

ส่วนที่ 2 การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

การสรุปและอภิปรายผลการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย จะนำเสนอไปตามกระบวนการให้คำปรึกษาที่มี 3 ขั้นตอนหลัก คือขั้นเริ่มต้น การให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา โดยจะเน้นการสรุปและอภิปรายผลในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ที่เป็นการพัฒนาพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวใน 5 คุณลักษณะ ซึ่งใช้เทคนิคจาก 8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเทคนิคย่อย และกิจกรรมต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละกรณีที่มีสภาพปัญหาบริบท และความต้องการพัฒนาที่แตกต่างกัน โดยมีการสรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ดังภาพประกอบ 19

ขั้นตอน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิคหลัก	เทคนิค/ทักษะอื่น
1.ขั้นเริ่มต้น การให้ คำปรึกษา	1.แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง 2.แบบแอดเลอร์	การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข ฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ คำถามปลายเปิด การสัมภาษณ์แบบอันทันทีประสบการณ์วัยเด็ก	1.การสะท้อนจุดแข็งและ แง่บวกด้านบวก 2.การใช้บัตรคำความรู้สึก ความต้องการ
2.ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา			
2.1 พัฒนาการรับรู้ และเชื่อใน ความสามารถ ตนเอง	1.แบบอัตถิภาวะนิยม 2.แบบพฤติกรรมนิยม	การสนทนาแบบโสเครติก โดย 1.การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ 2.ค้นหาความหมายชีวิตผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น 3.การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ	1.การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) โดย การสะท้อนจุดแข็งและ แง่บวกด้านบวก 2.การใช้ศิลปะบำบัด เพื่อการแสดงออกเชิง สร้างสรรค์โดยใช้ตุ๊กตา เป็นสัญลักษณ์หรือการ วาดภาพ 3.ทักษะพื้นฐานในการ ให้คำปรึกษา -ฟังอย่างตั้งใจ -สะท้อนความรู้สึก -สรุปความ -ทวนความ -คำถามปลายเปิด -ตีความ -ให้กำลังใจ -การเรียบ -ให้ข้อมูล -อวยพร /อวยฐานะ 4.กิจกรรมถนนชีวิต 5.การใช้บัตรคำ ความรู้สึก ความ ต้องการ
2.2 พัฒนาการ ยอมรับและ ตระหนักในตนเอง	1.แบบซาเลียรี่ 2.แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	1.อุปมาอุปไมย 2.การสำรวจเขาน้ำแข็งของจิตใจ ฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ คำถามปลายเปิด การเรียบ	
กรณีมีสิ่งติดค้าง ในการจากลา	1.แบบเกสตัลต์ 2.แบบอัตถิภาวะนิยม	1.การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (unfinished business / empty chair) 2. การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทาง 3. ปรับทัศนคติเพื่อค้นหาที่สนใจชีวิตด้านบวก	
2.3 พัฒนาการมี มุมมองด้านบวก	1.แบบอัตถิภาวะนิยม 2.แบบพฤติกรรมการรู้คิด	1.การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาที่สนใจชีวิตด้านบวก 2.การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทาง ร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก 3.การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring)	
2.4 พัฒนาการ กำหนดชีวิตตัวเอง	1.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT)	1.คำถามมาตรวัด (Scaling Question) 2.คำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) 3.คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต	
2.5 พัฒนาการ มองเห็นโอกาส และการสนับสนุน ทางสังคม	1.แบบอัตถิภาวะนิยม 2.แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT)	1.การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทาง ร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก 2.คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต	
3.ขั้นยุติการให้ คำปรึกษา	ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การสะท้อนความรู้สึก 3.การทวนความ 4. การสรุปความ 5. การตีความ 6. คำถามปลายเปิด 7. การให้กำลังใจ	การใช้การ์ดคุณธรรม

ภาพประกอบ 19 สรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน
ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ในการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ที่เน้นการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร อ่อนน้อม ปลอดภัย และใช้การฟังอย่างใส่ใจ ด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกระบวนการให้คำปรึกษาและทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเปิดใจ บอกเล่าความคิด ความรู้สึก เรื่องราวอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสัมพันธ์ในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยการรับฟังประสบการณ์อย่างใส่ใจ ด้วยความเข้าใจ เข้าใจ ไม่ตัดสิน ใช้การสะท้อนความรู้สึก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะได้สัมผัสว่าเสียงของตัวเองได้รับการรับฟัง ได้รับความเข้าใจ รวมทั้ง ได้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Sharf, 2012, p. 190); (Corey, 2009, p. 170-171) ซึ่งมีข้อมูลจากงานวิจัยที่บอกว่า ทักษะคิดของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเข้าใจ เข้าใจ โลกของผู้รับคำปรึกษาและการสื่อสารด้วยท่าทีที่ไม่ตัดสินเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การให้คำปรึกษาที่สำเร็จได้ (Corey, 2009, p. 168,170-171)

ในบางกรณี ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบอันทันทีสำหรับประสบการณ์วัยเด็ก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแอเดเลอร์บูรณาการร่วมด้วย ซึ่งทำให้การพูดคุยรู้จักกันครั้งแรกเป็นไปอย่างลื่นไหล พร้อมกับได้ข้อมูลของแม่เลี้ยงเดี่ยวในครั้งแรกอย่างค่อนข้างเห็นภาพรวมชีวิต โดยเทคนิคนี้ใช้เพื่อประเมินพลวัตครอบครัว พลวัตทางจิตใจ ช่วยให้เข้าใจการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก แบบแผนชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว (Sharf, 2004, p. 132-142) และผู้วิจัยใช้เทคนิคนี้บนฐานของการสร้างความรู้สึกทางบวก ร่วมกับทักษะการสะท้อน ที่เน้นการสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก กระบวนการนี้ จึงมีความสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างสัมพันธภาพของแอเดเลอร์ ที่อธิบายว่าเป็นขั้นของการสร้างความรู้สึกทางบวก ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งและความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ไม่ได้มุ่งเน้นที่ปัญหา เพื่อให้ตระหนักถึงชุมพลัง คุณค่า และศักยภาพ ในตัวเอง (Corey, 2009, p. 112); (Sharf, 2004, p. 117-118)

การบูรณาการ 2 ทฤษฎีนี้เข้าด้วยกันพบว่าได้ผลดี มีความสอดคล้องและสนับสนุนกัน เพราะต่างพัฒนาสัมพันธภาพทางบวกโดยไม่มุ่งเน้นที่ปัญหา โดยแอเดเลอร์มองว่าสัมพันธภาพทางบวกจะถูกสร้างโดยการรับฟัง การใส่ใจ การแสดงถึงความเคารพและเชื่อมั่นในความสามารถของผู้รับคำปรึกษา เช่นเดียวกับ โรเจอร์สที่เชื่อว่าความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ จะหนุนนำให้บุคคลได้ค้นพบการเติบโตในตัวเองได้ (Corey, 2009, p. 112,167)

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา

ในขั้นนี้ มีการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละด้าน ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนมีการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายและความต้องการพัฒนาของแต่ละคน โดยสรุปและอธิบายการดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละด้าน ดังนี้

1. การพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง

การรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเองจากประสบการณ์และต้นทุนในอดีตเป็นคุณลักษณะสำคัญสำหรับพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยทำงานกับแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยม เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดยการพูดคุยนำทาง ซึ่งใช้ทั้งใน 2 ลักษณะ คือ (1) การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ โดยให้บทวนประสบการณ์ที่ยากลำบากที่ผ่านมาได้ ซึ่งพบว่าได้ผลเชิงบวกกับทุกกรณี ที่ทำให้เห็นความสามารถและศักยภาพในตัวเอง และใช้ (2) การพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น ที่ให้รับรู้ความสามารถของตัวเองที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวชื่นชม ซึ่งพบว่าได้ผลดีในคนที่มีความประสบการณ์ดังกล่าว

เทคนิคการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์นี้ เป็นการพูดคุยให้ผู้รับคำปรึกษาปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิด และได้หยังเข้าไปสำรวจความหมายในชีวิตที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่นนึกถึงประสบการณ์ความหมายในชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ช่วยทั้งในการสำรวจตัวเองและรู้จักตัวเอง ซึ่งช่วยให้คนที่สิ้นหวังหรือเห็นว่าชีวิตของตนเองถูกกำหนดด้วยผู้อื่น สิ่งแวดล้อม อดีต ให้มีทัศนคติทางบวกต่อศักยภาพตนเองที่จะไปสู่เป้าหมาย (อรัญญา ตัญคำภีร์, 2553, น. 43, 56-57) การนำเทคนิคนี้มาใช้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในขั้นดำเนินการนี้ ยังสอดคล้องกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมในระยะกลาง (Middle Phase) ที่เป็นกระบวนการสำรวจตรวจสอบตัวเองและนำไปสู่ความเข้าใจใหม่ ปรับโครงสร้างทัศนคติ ทำให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีขึ้น เห็นว่าคัมค่าที่จะมีชีวิตอยู่ และพัฒนาความรู้สึกที่ชัดเจนของกระบวนการให้คุณค่าภายในตนเอง (Corey, 2010, p. 151-152); (Gehart, 2013, p. 148) ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ในเรื่องการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง

นอกจากเทคนิคดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเป็นทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยมร่วมด้วย เทคนิคนี้ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบในสถานการณ์จริง เพื่อให้เลียนแบบและเรียนรู้ทักษะความสามารถบางอย่างที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ที่จะนำมาใช้ในชีวิต ซึ่งจะเรียนรู้ได้ต้องมีการใส่ใจหรือเป็นตัว

แบบที่สร้างความสำเร็จ ความประทับใจ จึงมีแนวโน้มที่จะทำตาม และจะทำมากขึ้น เมื่อได้รับการยอมรับหรือได้ผลตอบกลับที่ดี (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560, น.162); (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น.140) ซึ่งสอดคล้องกับกรณีของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่พบว่าได้ผลดี เฉพาะกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีแม่ของตัวเองเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและมีทัศนคติในเชิงบวกกับแม่ในการ เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็ง จึงไม่สามารถใช้ได้กับทุกกรณี

ในการพัฒนาเรื่องนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคย่อยอื่นๆ ตามความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งพบว่า เทคนิคที่แตกต่างในแต่ละบุคคลนำไปสู่เป้าหมายเดียวกันได้ อาทิ กิจกรรมรณนชีวิต ที่เน้น ทบทวนจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต ร่วมกับการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy) โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ ซึ่งพบว่าได้ผลที่ดีในการสะท้อนภาพในใจ เทคนิคนี้บูรณาการเชื่อมโยงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทรัพยากรภายใน ซึ่งช่วยให้บุคคลลงลึกเข้าไปที่อารมณ์ความรู้สึกในระดับจิตใต้สำนึก และนำไปสู่แง่มุมที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนหรือไม่ อาจเข้าถึงได้ เป็นการนำไปสู่โลกด้านในอันเป็นพลังงานของชีวิต ซึ่งสามารถใช้ร่วมกับทฤษฎีต่างๆ (Corey, 2009, p. 180-182) ซึ่งเทคนิคนี้มีความเหมาะสมกับการพัฒนาการรับรู้และเชื่อใน ความสามารถของตนเอง ที่ทำให้เห็นแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเข้าถึงทรัพยากรภายในของตนเอง อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้น และยังเข้ามาช่วยในการพัฒนาเรื่องอื่นๆ ด้วย เช่น การสร้างการยอมรับและตระหนักในตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง

ในระหว่างการพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเองนั้น ยังมีการใช้ คำถาม การสรุป การสะท้อนการใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ ที่ช่วยพัฒนา “การมองเห็นโอกาสและ สนับสนุนทางสังคม” ที่เข้ามาช่วยสนับสนุนแม่เลี้ยงเดี่ยวในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยว รับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นแหล่งพลังจากภายนอกที่เข้ามาช่วย ในขณะเดียวกัน ใน ระหว่างการพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถตนเอง ที่เชื่อมโยงกับการมองเห็นโอกาสและ สนับสนุนทางสังคมนั้น ในอีกส่วนหนึ่งก็เป็นการพัฒนามุมมองด้านบวกของแม่เลี้ยงเดี่ยวไปพร้อม กันด้วย ทั้งหมดเป็นคุณลักษณะแต่ละส่วนของพลังอำนาจภายในที่มีความเชื่อมโยงกัน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคและทักษะที่เสริมพลังให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนในแต่ละครั้งที่พบกัน โดยเฉพาะใช้การสังเกตและสะท้อนจุดแข็งควบคู่กับเทคนิคอื่นๆ ตามจังหวะที่ เหมาะสม เพื่อเสริมพลังให้แม่เลี้ยงเดี่ยวรับรู้ความสามารถตนเองมากยิ่งขึ้นตลอดกระบวนการ ของการให้คำปรึกษา

2. การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักในตนเองมีการใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่ค่อนข้างหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละคน ในประเด็นปัญหาที่ต่างกันส่งผลต่อการใช้เทคนิคทฤษฎีที่ต่างกันออกไป ทฤษฎีที่นำมาใช้มากที่สุดและได้ผลดีคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ โดยใช้เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ เทคนิคอุปมาอุปไมย ซึ่งมีการใช้ร่วมกับศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์มาใช้สอดคล้องกับการพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง เพราะกระบวนการของ Satir Model คือการขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ด้วยการส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตัวตนและความเข้าใจในสิ่งต่างๆ นำไปสู่การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และบริบทที่เกิดขึ้น เกิดความสงบสุขภายในใจ เกิดความสอดคล้องกลมกลืน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง (Gomori, 2017: online) รวมทั้ง การใช้ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ช่วยสะท้อนภาพภายในใจก็มีความสอดคล้องกับเทคนิคของซาเทียร์ที่มีการอุปมาอุปไมยเช่นกัน (Corey, 2009, p. 180-182); (Gomori, 2017: online)

ทฤษฎีที่นำมาใช้รองลงมาในการพัฒนาการตระหนักในตนเองและบูรณาการร่วมกับการให้คำปรึกษาซาเทียร์ คือ การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อยู่ในกลุ่มมนุษยนิยมเช่นเดียวกัน ดำเนินกระบวนการไปโดยใช้ทักษะพื้นฐาน เน้นที่การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก การสรุปความ การให้คำถามปลายเปิด รวมถึงการเงี่ยบ ผู้วิจัยนำมาใช้ได้ผลที่ดีทั้งกรณีการจากลาที่ยังมีความรู้สึกติดค้าง ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความขัดแย้งในตัวเอง ทั้งนี้ การใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเหมาะสมกับในการพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง โดยเฉพาะหากผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะวิกฤต หรือยังเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก สิ่งสำคัญในจุดนี้คือ ต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสแสดงออกตัวตนได้อย่างเต็มที่ ได้รับการฟังอย่างใส่ใจ ได้รับการได้ยิน และได้รับความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสงบลง สามารถคิด ตัดสินใจสิ่งต่างๆได้อย่างชัดเจนขึ้น (Corey, 2013, p. 173)

นอกจากนี้ ยังมีการใช้ทฤษฎีในกลุ่มเกสตัลต์กับกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสิ่งติดค้างในใจกับคนที่จากไปแล้ว โดยใช้เทคนิคสร้างการตระหนักรู้ในตนเองโดยการจัดการสิ่งที่ค้างค้าง (Unfinished business) ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ ใช้ร่วมกับการสนทนาแบบโสเครติก โดยพุดคุ้ยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งทฤษฎีในกลุ่มเกสตัลต์นำไปใช้ได้ผลที่ดีเพราะมีจุดเน้นในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองจาก

ประสบการณ์ที่อยู่ในปัจจุบัน (Corey, 2013, p. 195) โดยการจัดการสิ่งที่ค้างค้ำยังอยู่บนฐานของการยอมรับทุกแง่มุมของตนเองโดยไม่ตัดสิน เป็นการสร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้และเติบโตจนสามารถคิด รู้สึก และกระทำแตกต่างกันไป (Corey, 2013, p. 199) นอกจากนี้การใช้ทฤษฎีแบบเกสตัลต์ร่วมกับแบบอัตถิภาวนิยมยังมีความสอดคล้องหนุนเสริมกันได้ เพราะทัศนคติต่อธรรมชาติมนุษย์ของกลุ่มเกสตัลต์ส่วนหนึ่งมีรากที่มาจากปรัชญาของอัตถิภาวนิยม (Corey, 2013, p. 199)

นอกจากนี้ ยังมีการใช้เทคนิคอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เทคนิคการสัมผัสกับความรู้สึก (Staying with feeling) แบบเกสตัลต์ เทคนิคปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติด้านบวก แบบอัตถิภาวนิยม การใช้บัตรคำความรู้สึกความต้องการ แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ (Compassionate Communication) หรือการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ เพื่อช่วยให้สื่อสารโดยเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตัวเองและของคนอื่น

จากกรณี การพัฒนาการยอมรับและตระหนักในตนเอง ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าสามารถใช้เทคนิควิธีที่แตกต่างไปในการสร้างความตระหนักในตนเอง ตามประเด็นปัญหาที่แตกต่างไป โดยพบว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบซาเทียร์ เทคนิคการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ สามารถใช้สร้างการตระหนักในตนเองได้ดี ทั้งกรณีของความสัมพันธ์ในครอบครัวและความขัดแย้งในตัวเอง รวมทั้ง พบว่าการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาก็สามารถช่วยสร้างการตระหนักในตนเองไปจนถึงการยอมรับตนเองได้ดีเช่นกัน

มีข้อสังเกตเกี่ยวกับการเรียงลำดับการดำเนินการ ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้นถูกวางไว้ให้ดำเนินการก่อนเรื่องอื่นเพราะเป็นคุณลักษณะสำคัญของพลังอำนาจภายใน และการออกแบบกระบวนการให้ความสำคัญกับการเสริมพลังเชิงบวกให้มั่นคงในตัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในระดับหนึ่งก่อนเพื่อพร้อมจะทำงานกับเรื่องอื่นต่อ สำหรับกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีประเด็นปัญหาที่ต้องการคลี่คลายและมีความพร้อมอาจต้องเริ่มจากการทำเรื่องการสร้างความตระหนักในตัวเองก่อน อย่างไรก็ตาม การเรียงลำดับกระบวนการขึ้นอยู่กับคุณลักษณะที่ต้องการพัฒนาของแต่ละคน เพราะแม้แต่กรณีการสร้างความตระหนักและการยอมรับในตัวเองหากเป็นประเด็นที่มีความเปราะบางมาก หรืออยู่ในใจลึกๆ มาก อาจต้องการเวลาเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการบำบัดที่มั่นคงเพียงพอ มีการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง และมีมุมมองเชิงบวกเพียงพอก่อน จึงจะสามารถทำงานกับการตระหนักในตนเองในบางเรื่องได้ รวมทั้ง บางเรื่องอาจ

เป็นสถานการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อในเวลา นั้น ทั้งนี้ การจะเลือกทำอะไรและเรียงลำดับอย่างไรจึงยึดตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ

3. การพัฒนามุมมองด้านบวก

มีการพัฒนามุมมองด้านบวกของแม่เลี้ยงเดี่ยวเฉพาะใน 2 กรณี ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันและใช้เทคนิควิธีที่ต่างกันไป กรณีที่เป็นการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เทคนิคการสนทนาแบบไซเคดริก โดยการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ด้านบวก ซึ่งได้ผลดีในการสร้างอารมณ์เชิงบวก เนื่องจากการพูดคุยนำทางจะมุ่งความสนใจไปยังเหตุการณ์ คุณค่าความหมาย ตลอดจนความนึกคิดด้านบวกต่อตนเองที่ถูกเก็บฝังไว้หรือละเลยไป ซึ่งระหว่างการพูดคุยนำทาง ข้อมูลเหล่านี้จะปรากฏออกมาหรือฉายซ้ำอีกช่วยให้เปลี่ยนทัศนะมาสู่ด้านบวกได้ (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2553, น. 51) และยังมีการใช้ เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive restructuring) ที่เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม การรู้คิด พบว่าสามารถใช้ได้ผลดีในกรณีที่พบว่ามีความผิดปกติด้านลบที่ต้องการปรับเปลี่ยนอย่างชัดเจน เทคนิคนี้มุ่งเน้นทำงานกับความคิดด้านลบ โดยเชื่อว่าการตระหนักถึงความคิดด้านลบ และปรับความคิดด้านลบแทนที่ด้วยมุมมองเชิงบวกจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Thomson, 2003, p. 143); (Ackerman, 2017: online); (Corey et al.2014, p. 123) ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพัฒนาพลังอำนาจภายในในด้านการมีมุมมองเชิงบวกที่เน้นให้ปรับมุมมองความคิดเพื่อกำหนดตัวเอง

นอกจากนี้ ยังมีการใช้เทคนิคการจัดการและควบคุมตนเอง (Self-management) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมด้วย โดยให้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง บันทึกพฤติกรรมเพื่อให้รู้ตัว และปรับพฤติกรรม ที่เป็นการนำมาใช้ต่อเนื่องให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการปรับในเชิงพฤติกรรม

4. การพัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง

เรื่องการพัฒนาชีวิตตนเองที่ประกอบด้วย การตัดสินใจอย่างอิสระ การกำหนดเป้าหมายชีวิต การจัดการปัญหา และมุ่งมั่นไปสู่ปัญหา มีการพัฒนาในแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกคนและใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT) เป็นหลัก โดยใช้เทคนิคคำถามมาตรวัด (Scaling Question) เทคนิคคำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต (present-and future-focused questions) และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ซึ่งเกิดประสิทธิผลที่ดีกับทุกกรณี ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนสามารถเห็นเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความมั่นใจในเป้าหมาย มีความสุขและมีกำลังใจที่ได้พบเป้าหมายของตัวเอง สามารถวางแผนในการกระทำเป็นลำดับขั้น เพื่อไปสู่เป้าหมายของตัวเอง และแสดงถึงความพร้อมที่จะขวนขวายไปสู่เป้าหมาย

การใช้เทคนิคในแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง โดยเฉพาะในด้านการกำหนดเป้าหมายชีวิตและการวางแผนเป็นลำดับขั้นน้อยลงไปสู่เป้าหมาย เนื่องจากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา จะมุ่งเน้นที่ความต้องการในอนาคต การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาทางเลือก และพัฒนาเป้าหมายด้วยตนเอง โดยให้เป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม ระบุพฤติกรรมเป็นขั้นตอนเล็ก ๆ และมีความเป็นไปได้จริง หรือแม้แต่การพูดคุยไปถึงอดีตก็จะเน้นที่พลังความเข้มแข็งหรือทรัพยากรในอดีตที่สามารถนำมาใช้เพื่อบรรลุอนาคตที่ต้องการได้ และยังเป็นกระบวนการที่ทำได้อย่างสั้นกระชับ (Ackerman, 2017: online); (Dolan, 2017: online) จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมกับการพัฒนาการกำหนดชีวิตตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกกรณี

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีการดำเนินการร่วมกับการใช้ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา การใช้ใบงานบันไดสู่เป้าหมายชีวิต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนและพูดคุย กิจกรรมถนนชีวิต ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสัญลักษณ์ร่วมด้วย โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคน

5. การพัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

ในกระบวนการให้คำปรึกษานี้ ไม่ได้มีการพัฒนาเรื่องความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมเป็นการเฉพาะ แต่มีการใช้หลายเทคนิคแทรกเข้าไปในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยในการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม คือใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก ตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมที่ส่งผลที่ดีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในชั้นกลาง ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้ตรวจสอบแหล่งที่มาและอำนาจตามระบบคุณค่าของตัวเองอย่างเต็มที่ กระบวนการค้นหาตัวเองนี้ นำไปสู่ความเข้าใจใหม่และปรับโครงสร้างทัศนคติบางอย่าง พัฒนาความรู้สึกที่ชัดเจนของกระบวนการประเมินค่าภายใน (Corey, 2013, p. 146) และใช้เทคนิคคำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต ตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ที่ให้ทบทวนว่ามีต้นทุนอะไรของตัวเองที่จะสามารถใช้นำตัวเองไปสู่เป้าหมาย ซึ่งทั้ง 2 เทคนิค ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยว ได้เห็นการสนับสนุนทางสังคมที่ตัวเองมีอยู่ และที่จำเป็นสำหรับเดินไปสู่เป้าหมายในอนาคต รวมทั้ง มีการใช้เทคนิคการสะท้อนจุดแข็งแง่มุมด้านบวก ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยสะท้อนให้แม่เลี้ยงเดี่ยว ได้เห็นถึงบุคคลและการ

สนับสนุนที่เข้ามาช่วยเหลือในภาวะที่ยากลำบาก ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป โดยเป็นกระบวนการที่ทำไปพร้อมกับการพัฒนาประเด็นอื่นๆ ตามที่ได้อภิปรายแล้ว

ขั้นตอนที่ 3 ยุติการให้คำปรึกษา

ในการยุติการให้คำปรึกษาเป็นการสรุปผลจากกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำถามให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของตัวเองตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งในด้านความรู้สึก ความคิด และการกระทำ รวมทั้งพูดคุยถึงความตั้งใจที่ทำได้ต่อไป ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาโดยเฉพาะการให้กำลังใจ ซึ่งพบว่าได้ผลดีในการทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีในตัวเอง และได้รับการสนับสนุนความตั้งใจไปสู่เป้าหมาย สอดคล้องกับทฤษฎีแอตเลอร์ที่ให้ความสำคัญกับการให้กำลังใจ โดยเฉพาะเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกถึงความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือมีเป้าหมายใหม่ที่ตั้งใจจะทำ โดยการสะท้อนถึงคุณค่า สิ่งดี ๆ จุดแข็งของผู้รับคำปรึกษา สามารถช่วยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีพลังในการลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ตามที่ตั้งใจ (Sharf, 2004, p. 125)

สรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบบสั้น

จากการสรุปและอภิปรายผลการวิจัยในส่วนที่ 2 ที่นำเสนอกระบวนการให้คำปรึกษาพร้อมทฤษฎีและเทคนิคกระบวนการให้คำปรึกษาที่นำไปใช้พัฒนาพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 5 คน ซึ่งพบว่าเกิดผลในการพัฒนาพลังอำนาจภายในที่ดีในแต่ละด้านนั้น นำมาสู่การสรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบบสั้น สำหรับผู้ที่สนใจจะนำไปปรับใช้ ดังนี้

ในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ควรมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณลักษณะ “การยอมรับและตระหนักในตนเอง” “การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง” และ “การกำหนดชีวิตตัวเอง” ซึ่งเป็น 3 คุณลักษณะหลักสำคัญที่จะช่วยเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยรวมได้ผลที่ดี โดยในระหว่างกระบวนการของการพัฒนาเรื่อง การยอมรับและตระหนักในตนเอง และการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง นั้น สามารถแทรกเทคนิคย่อยในลักษณะคำถามนำทางที่จะช่วยพัฒนาคุณลักษณะ “การมีมุมมองด้านบวก” และ “การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม” ไปพร้อมกันด้วยในจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะการพัฒนา การมีมุมมองด้านบวก ที่เน้นใช้ทักษะการสะท้อนจุดแข็งและแง่บวกด้านบวก ตั้งแต่ขั้นการสร้างสัมพันธภาพขั้นดำเนินการ และจนถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา

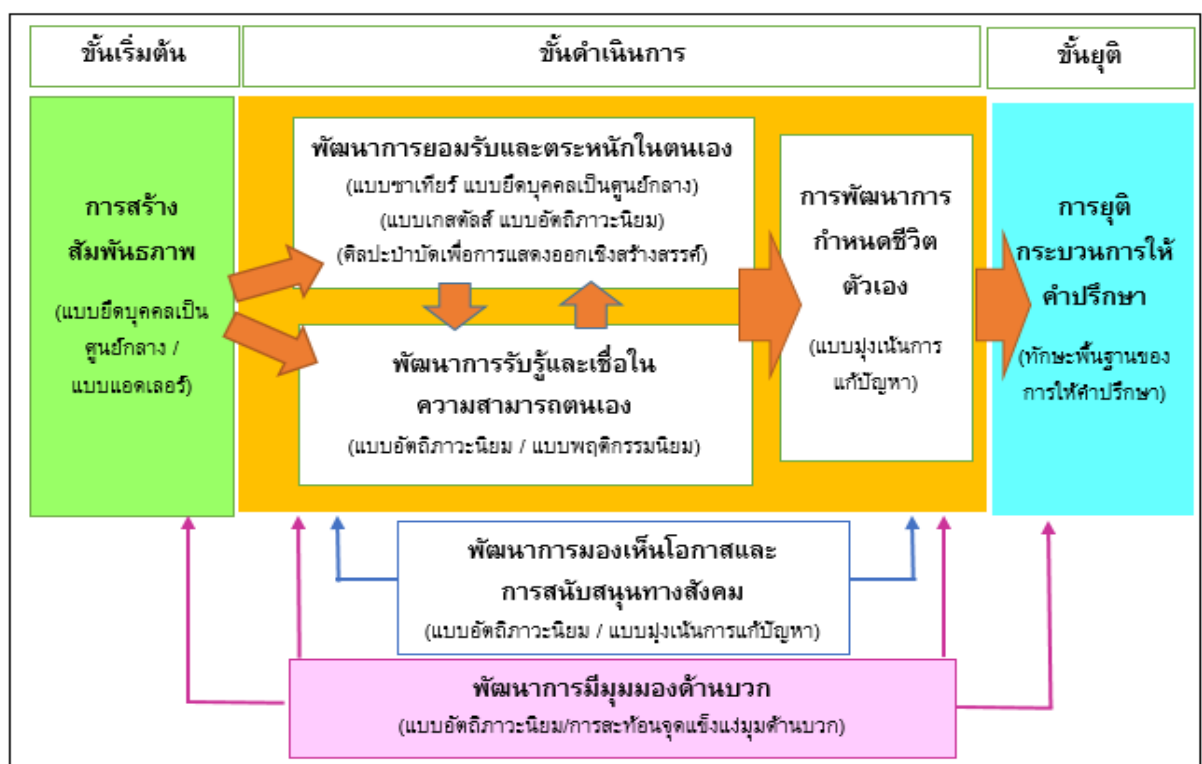
การพัฒนามุมมองด้านบวกนี้นับเป็นจุดเน้นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน ที่จะช่วยเปิดให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็นแง่มุมที่ดี ทั้งในตัวเองและในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไปจนถึงการให้ความหมายใหม่ที่มีความหมายกับประสบการณ์ในชีวิต หากเปรียบเทียบจิตใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังเผชิญความทุกข์ในใจ เป็นผืนทรายที่แห้งผาก การสะท้อนจุดแข็งและแง่มุมด้านบวก หรือเทคนิคอื่นที่จะช่วยพัฒนาการมีมุมมองด้านบวก จะเหมือนการค่อยๆ เติมน้ำหยดเล็กๆ ลงบนผืนทรายนั่นทีละนิดจนผืนทรายชุ่มชื้นขึ้นมาได้ในที่สุด จึงเป็นทักษะที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการ ซึ่งกระบวนการลักษณะนี้สอดคล้องกับแนวคิดการให้กำลังใจ (Encouragement) ตามแนวทางทฤษฎีแอตเลอร์ ที่ให้นำมาใช้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา โดยต้องสะท้อนถึงคุณค่า สิ่งดีๆ จุดแข็ง หรือถ้ามถึงสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เพื่อเอาชนะความรู้สึกด้อยในตนเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการเติมเต็มด้วยสิ่งดีๆ ในตัวเอง เพื่อมีพลังในการกระทำและการเปลี่ยนแปลง (Sharf, 2004, p. 125)

สำหรับคุณลักษณะแรกที่จะเริ่มในขั้นดำเนินการนั้น สามารถเริ่มที่การพัฒนา “การยอมรับและตระหนักในตนเอง” ก่อน แล้วจึงพัฒนา “การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง” ตามมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลี่คลายสิ่งที่ติดค้างในใจ หรือสิ่งที่ไม่สบายใจก่อน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาทั้ง 2 คุณลักษณะนี้สามารถสลับกันได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการและความพร้อมของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ กรณีที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเริ่มจากประเด็นปัญหาเชิงลึกในจิตใจตั้งแต่ในครั้งที่สองที่พบกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเริ่มจากการพัฒนาการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองก่อน ซึ่งเป็นการทำงานกับแง่มุมด้านบวก เพื่อค่อยๆ สร้างฐานความมั่นคงภายใน ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสกับทรัพยากรด้านบวกในตัวเอง รวมทั้งเป็นกระบวนการพัฒนาสัมพันธภาพที่ต่อเนื่องจากครั้งแรก ให้มีฐานความสัมพันธ์ที่มั่นคงขึ้น และมีความไว้วางใจที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานกับประสบการณ์ทางจิตใจที่ลึกมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และกระทบต่อจิตใจมาก ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนอาจมีเรื่องที่ต้องการการคลี่คลายหรือที่ต้องสร้างให้เกิดความตระหนักในตนเองมากกว่า 1 เรื่อง ซึ่งต้องใช้เวลามากกว่า 1 ครั้ง

เมื่อพัฒนา การยอมรับและตระหนักในตนเอง และ การรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยมีการเสริมเรื่องมุมมองด้านบวก พร้อมกับ การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม ไปพร้อมกันในระหว่างทางแล้ว และผู้ให้คำปรึกษาประเมินว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุผลทั้ง 2 คุณลักษณะหลักแล้ว จึงจะเริ่มดำเนินการในการพัฒนาเรื่อง “การกำหนดชีวิตตนเอง” โดยเน้นที่การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระ การกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนเป็นไปได้ และ

การวางแผนอย่างเป็นลำดับขั้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในขั้นตอนนี้ สามารถเพิ่มเติมการมองหาการสนับสนุนทางสังคมที่จะเข้ามาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาบรรลุเป้าหมายของตัวเองได้ไปด้วย จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการยุติการให้คำปรึกษา ที่จะเป็นการสรุปและเสริมกำลังใจให้ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะลงมือทำตามแผนที่ได้วางไว้ หรือสำหรับบางคนที่ชัดเจนในตัวเองได้เร็ว อาจได้เริ่มลงมือทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต ตั้งแต่ในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ก็จะเป็นการติดตามผล สรุป และยุติกระบวนการให้คำปรึกษา อย่างไรก็ตาม หากพบว่ามีกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีประเด็นปัญหาด้านความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างชัดเจน อาจจำเป็นต้องมีการพัฒนาเรื่องการมีมุมมองด้านบวกหรือการปรับความคิดด้านลบเพื่อเพิ่มมุมมองด้านบวกเป็นการเฉพาะอีก 1 ครั้ง หรือมากกว่า 1 ครั้ง ตามความเหมาะสม โดยทำก่อนที่จะเริ่มทำเรื่องการกำหนดชีวิตตัวเอง

ผู้วิจัยมีการสรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบบสั้นได้ตาม ภาพประกอบ 20



ภาพประกอบ 20 สรุปข้อเสนอกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยแบบสั้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อค้นพบจากงานวิจัย เป็นการยืนยันได้ว่า ท่ามกลางการถูกกดทับจากสถานการณ์ชีวิตที่หนักหน่วง แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวยังคงมี “พลังอำนาจภายใน” อันเป็นพลังเชิงบวกที่ทำให้สามารถเข้าถึงศักยภาพภายในตนเองและกำหนดชีวิตตนเองได้ และสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีโอกาสพัฒนาตนเองและได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจจากกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีคุณภาพและมีเวลาเพียงพอ นั้น สามารถพัฒนาพลังอำนาจภายใน อันเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่าภายในตนเองขึ้นมาได้ จึงมีข้อเสนอจากการวิจัยดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการศึกษาเรื่องความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย และผลการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย มีข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. นักวิชาชีพในสหวิชาชีพที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยว และบุคคลที่ใกล้ชิดกับแม่เลี้ยงเดี่ยว ควรสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมที่จำเป็นในรูปแบบต่างๆ อาทิ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ การศึกษา เพื่อสามารถพัฒนาตนเองตามศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นเป้าหมายหนึ่งของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (sustainable development goals : SDGs) รวมทั้งการเข้าถึงกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตใจที่มีคุณภาพ เพื่อช่วยเสริมพลังอำนาจภายในให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถเป็นหลักที่เข้มแข็งในการดูแลครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

2. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรมีนโยบายที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ในมิติทางด้านจิตใจ โดยสนับสนุนให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสพัฒนาพลังอำนาจภายในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตและสามารถดูแลครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ในยุทธศาสตร์ที่ 1 เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ สำหรับประชากรในทุกช่วงวัย และยุทธศาสตร์ที่ 2 มุ่งสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำ โดยให้ความสำคัญกับการจัดบริการของรัฐที่มีคุณภาพสำหรับผู้ด้อยโอกาสอย่างครอบคลุมและทั่วถึง ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ จึงมีข้อเสนอเชิงนโยบายที่เป็นรูปธรรม ดังนี้

2.1 กำหนดให้ทุกหน่วยงานของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ที่เกี่ยวข้องกับ การจัดบริการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งองค์กร มูลนิธิ หน่วยงาน ที่มีการจัดบริการใน ลักษณะสถานสงเคราะห์ และที่พักพิงชั่วคราว มีการจัดกระบวนการให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ (Psychological Counseling) สำหรับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยเป็นบริการที่สอดคล้องกับ ความ ต้องการ สามารถเข้าถึงบริการได้ง่าย มีนักวิชาชีพด้านจิตวิทยาที่จัดกระบวนการได้อย่างมี คุณภาพ และมีสถานที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับจัดกระบวนการให้คำปรึกษา ที่ต้องมีการรักษา ความลับและสร้างความรู้สึกลดภัย

2.2 กำหนดให้แม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่ในสถานสงเคราะห์และสถานที่พักพิงชั่วคราว ทุกคนมีโอกาสได้รับบริการให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ (Psychological Counseling) จนจบ กระบวนการ เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนออกจากสถานสงเคราะห์หรือสถานที่พักพิงชั่วคราว สู่อสังคมนอก และกำหนดให้มีแผนการติดตามผลเพื่อการดูแลและพัฒนาศักยภาพอย่าง ต่อเนื่องระยะหนึ่ง โดยเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างทีมสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง อาทิ นักจิตวิทยา การให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาสังคม เป็นต้น

2.3 กรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มเศรษฐกิจต่ำกว่าปานกลางลงมา ซึ่งมีแหล่งการ สนับสนุนทางสังคมที่มีความจำกัดหรือไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวได้ มากนัก นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาสังคม นักพัฒนามนุษย์ ควร เน้นการทำงานร่วมกับครอบครัว หรือคนใกล้ชิด หรือชุมชน เพื่อจะมีส่วนพัฒนาการสนับสนุนทาง สังคมสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวให้เพิ่มขึ้นและอยู่ได้อย่างได้ยั่งยืน ควบคู่ไปกับการจัดบริการทางสังคม ที่เหมาะสมจากหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน

3. นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา นักพัฒนามนุษย์ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยง เดี่ยวสามารถนำข้อเสนอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว และ กระบวนการให้ คำปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว ไปใช้ในการพัฒนาพลังอำนาจ ภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้งด้านการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง การยอมรับและตระหนักใน ตนเอง การมีมุมมองด้านบวก การกำหนดชีวิตตนเอง และการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุน ทางสังคม ซึ่งจะมีส่วนช่วยเสริมพลังอำนาจภายในให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมี ความมั่นคงภายในมากขึ้น

4. นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา นักพัฒนามนุษย์ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยง เดี่ยวสามารถนำข้อเสนอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ไปปรับใช้ในการ ออกแบบกระบวนการเสริมพลังอำนาจครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในรูปแบบต่างๆ ที่นอกเหนือจาก

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลได้ เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มอบรม กิจกรรมแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การโค้ชชิ่ง (Coaching) การเป็นคู่ปรึกษา (Co-counseling) ฯลฯ เพื่อสร้างพื้นที่เรียนรู้สำหรับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีหลากหลายประสบการณ์ ให้สามารถสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพกันเองได้

5. นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา นักพัฒนามนุษย์ ที่ต้องการเสริมพลังอำนาจภายในของกลุ่มประชากรอื่นที่ใกล้เคียงกัน สามารถนำข้อเสนอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว และ กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว ไปปรับใช้ในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ การจัดฝึกอบรม การจัดกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล หรือแบบกลุ่ม ที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่หลากหลายได้

6. นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาสังคม และนักวิชาชีพที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยวควรมีเจตคติต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะบุคคลที่มีศักยภาพ มีคุณค่าพึ่งพาตนเองได้ และสามารถทำหน้าที่ครอบครัวที่สมบูรณ์ในแบบของตัวเองได้

7. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนครอบครัวเข้มแข็ง ทั้งกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงศึกษาธิการ ควรร่วมมือกันในการออกแบบและดำเนินการจัดการเรียนรู้การเป็นพ่อแม่ที่ดี (Parenting) เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวตามกรอบตัวชี้วัดความเข้มแข็งของครอบครัว⁵ โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ และด้านการทำบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ที่ให้ความสำคัญกับตัวแบบที่มีความเข้มแข็งในการทำหน้าที่รับผิดชอบครอบครัวร่วมกันอย่างเท่าเทียมทั้งเพศหญิงและชาย โดยจัดให้เป็นบริการที่พ่อแม่สามารถเข้าถึงได้

8. หน่วยงานด้านการสื่อสารสาธารณะเพื่อสุขภาพ ควรมีการผลิตสื่อที่ส่งเสริมการใช้เวลาที่มีคุณภาพของครอบครัวเพื่อสร้างสายสัมพันธ์อันมั่นคง ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจ และสนับสนุนการสร้างพลังอำนาจภายในให้กับเด็กและเยาวชนที่เติบโตในครอบครัวได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรนำข้อเสนอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยส่วนที่ 1 ไปพัฒนาต่อยอด โดยการยืนยันองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วย

⁵ ตัวชี้วัดความเข้มแข็งของครอบครัว ที่จัดทำโดย กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการทำบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ด้านการพึ่งตนเอง ด้านทุนทางสังคม ด้านการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัวได้ในสภาวะยากลำบาก

เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) เพื่อให้เห็น
น้ำหนักองค์ประกอบในเชิงสถิติ และเป็นการตรวจสอบยืนยันความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง ซึ่งจะ
เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ที่ต่อยอด และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น

2. นอกเหนือจากการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้เครื่องมือการให้
คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้ว ควรนำข้อเสนอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว
ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หรือ รูปแบบอื่น เพื่อดู
ประสิทธิผลของการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในกระบวนการที่มีความแตกต่างกัน

3. ควรนำกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวไป
ลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายแม่เลี้ยงเดี่ยวในจำนวนที่มากขึ้น เพื่อสามารถยกระดับพัฒนา
กระบวนการให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งขยายนำไปใช้ในกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เศรษฐกิจฐานะ
ปานกลางขึ้นไปด้วย เพื่อดูประสิทธิผลที่เหมือนหรือแตกต่างของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 2 กลุ่ม

4. งานวิจัยนี้เป็นการจัดกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลสำหรับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็น
หลัก ขณะนี้ปัจจุบันมีพ่อเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น และส่วนหนึ่งมีความสนใจที่จะรับบริการให้
คำปรึกษา จึงควรมีการนำกระบวนการนี้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวด้วยว่ามีความ
เหมือนหรือแตกต่างกับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างไร

5. ในการทำงานกับกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นที่เป็นประชากรกลุ่มเฉพาะ
โดยเฉพาะกลุ่มที่เศรษฐกิจฐานะปานกลางลงมา ซึ่งมีความจำเป็นต้องทำงานหาเลี้ยงชีพทุกวัน มีที่อยู่
ไม่เป็นหลักแหล่ง และยังไม่เข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษามากนัก จะมีข้อจำกัดในการเข้าถึง
กลุ่มเป้าหมาย การสมัครใจเข้ารับบริการ และการสามารถเข้าร่วมกระบวนการอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้
จึงอาจส่งผลให้การศึกษาล่าช้าและไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ ในการศึกษาครั้งต่อไปหากมี
การศึกษากับกลุ่มเป้าหมายลักษณะนี้ ผู้วิจัยควรเป็นผู้ที่ดูแลรับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้อง และ
สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้โดยตรง หรือมีการประสานงานกลุ่มเป้าหมายที่มั่นใจว่าจะทำงาน
ร่วมกันได้ล่วงหน้าก่อนที่จะตัดสินใจเริ่มทำวิจัย

บรรณานุกรม

- Ackerman, C. (2017). *25 CBT Techniques and Worksheets for Cognitive Behavioral Therapy*. Retrieved October 21, 2017, from <https://positivepsychologyprogram.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/#cbt-tools>
- Ackerman, C. (2017). *What is solution-focused therapy: 3 Essential techniques*. Retrieved February 4, 2018, from <https://positivepsychologyprogram.com/solution-focused-therapy/>
- Addelyan Rasi, H., Moula, A., Puddephatt, A.J., & Timpka, T. (2013). Empowering Single Mothers in Iran: Applying a Problem-Solving Model in Learning Groups to Develop Participants' Capacity to Improve Their Lives. *British Journal of Social Work*. 43: 833–852.
- AlShirawi, D. (2016). *El azima: Arab women, Islam, and power. How personal power is developed, experienced, and expressed by Bahraini Muslim women*. Doctoral Dissertation in Clinical Psychology: Sofia University
- Akhtar, M. (2008). *What is Self-Efficacy? Bandura's 4 Sources of Efficacy Beliefs*. Retrieved October 15, 2017, from <http://positivepsychology.org.uk/self-efficacy-definition-bandura-meaning/>
- Arndt, B. (2009). *Marginal Men in Australia*. Retrieved July 31, 2015, from <http://www.bettinaarndt.com.au/articles/marginal-men.htm#top>.
- Atkins, R. (2010). Self-efficacy and the promotion of health for depressed single Mothers. *Mental Health in Family Medicine*. 7(3) : 155–68.
- Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (n.d.). *Satir transformational systemic therapy* (in brief). Retrieve April 12, 2018, from <https://satirpacific.org/uploads/documents/Satir%20Transformational%20Systemic%20Therapy%20in%20Brief.pdf>
- Bannink, F. P. (2013). *Are you ready for positive cognitive behavioral therapy?*. *The Journal of Happiness & Well-Being* 2013, 1(2) :61-69

- Batthyany, A. (2016). *what is logotherapy and existential analysis?*. Retrieved March 14, 2016, from <http://www.viktorfrankl.org/e/logotherapy.html>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press
- Bernard, M. E. (2014). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer Science & Business Media.
- Caprara, G. V. & Steca, P. (2005). Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *European Psychologist*. 10. pp. 275-286.
- Cattaneo, L. B. & Chapman, A. R. (2010). The Process of Empowerment: A Model for Use in Research and Practice. *American Psychologist*. 65: 646-659.
- Charles, F. D. (2005). *The Effects of Interpersonal Communications Skills on Personal Power as Moderated by Gender*. Doctoral Dissertation. Huizenga: Graduate School of Business and Entrepreneurship Nova Southeastern University.
- Corbin, J. & Strauss, A. (1990). *Basic of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Sage Publications, Inc., United States of America.
- Chandler, C. K. (1991). Tapping Creative personal power. *Individual psychology*. 47 (2): 222-229.
- Chervil, L. (2014). 5 Keys to Developing Personal Power. Retrieved January 30, 2019, from <https://www.seattlebusinessmag.com/business-corners/workplace/5-keys-developing-personal-power>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 8th ed. United of America: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. United of America: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th ed. United of America: Brooks/Cole, Cengage Learning

- Corey, M. S., Corey, G. , & Corey, Cindy. (2010, 2014). *Group Process and Practice*. 9 th ed. United of America: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Dolan, Y. (2017). What is solution-focused therapy?. Retrieved February 4, 2018, from <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>
- Faris, Ariana, & Ooijen, E. V. (2012). *Integrative counseling and Psychotherapy*. Sage Publication.
- Garces-Ozanne, A., Kalu, E. I., & Audas, R. (2016). The Effect of Empowerment and Self-Determination on Health Outcomes. *Health Education & Behavior*. Vol.43(6). pp.623-631
- Gehart, D. R. (2013). *Theory and treatment Planning in counseling and psychotherapy*. United States of America: Brooks / Cole Publishing company.
- Gomori, M. (December,2017) The Satir approach: Essence and essentials. Retrieve April 28, 2018, from <http://www.evolutionofpsychotherapy.com/download/handouts/Maria-Gomori-Essence-and-Essentials-Satir-handout.pdf>
- Gutierrez, L. M., Parsons, R. J., & Cox, E. O. (1998). *Empowerment in Social Work Practice a Sourcebook*. United States of America : Brooks / Cole Publishing company.
- Hamid, S. R. A., & Salleh, S. (2013). Exploring single parenting process in Malaysia: Issues and coping strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1159— 1154
- Hafkin, N. J. (2017). *A21 for Gender Equality How access to information empowers women and girls*. Development and Access to Information. Netherlands : the International Federation of Library Associations and Institutions (IFLA) and the Technology and Social Change Group, University of Washington.
- Hartley, Gary D. (1995). The Centrality of the Concept of Power in Nietzsche, Adler, May: Implication for Counseling Practice. *Individual psychology*. 51(4): 347-357.
- [Haynes, J.](#) (2007). *A Journey to Re-Empowerment: A Phenomenological Description of the Experiences of Male Victims of Crime*. PhD Thesis. [School of Social Science:](#) University of Queensland.
- Harris, H. L. (2017). Counseling Single-parent Multiracial Families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 21(4): 386-395.

- Henriques, G. (2014). *Six Domains of Psychological Well-being*. Psychology Today.
Retrieved May 28, 2018, from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-knowledge/201405/six-domains-psychological-well-being>
- Hershenson, D. B., Power, P. W., & Waldo, M. (2003). *Community Counseling*. Waveland Press, Inc., United States of America.
- Hong, R., & Welch, A. (2013). The Lived Experiences of single Taiwanese Mothers Being Resilient after Divorce. *Journal of Transcultural Nursing*. 24 (1): 51-59
- Islam, N. (2009). *Exploring The Development Of Psychological Empowerment Among Survivors Of Intimate Partner Violence: Does The Personal Empowerment Program Live Up To Its Name?*. Doctoral Dissertation Faculty Of The Graduate School Doctor Of Philosophy (Social Work): University Of Southern California.
- Itsarapong, P., Sarakan, K., & Arunyakanon, L. (2018). Promoting the Positive Thinking and Mindfulness Training for Autism Caregiver with Depression. *International journal of child development and mental health*, 6 (1), 75-86.
- Ifcher, J.; & Zarghamee, H. (2014). The Happiness of Single Mothers: Evidence from the General Social Survey . *Journal of Happiness Studies*. 15: 1219–1238.
- Keltner, D., Gruenfeld, D.H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*. 110: 265–284.
- Klosowski, T. (2014). *The Importance of Self-Awareness, and How to Become More Self Aware*. Retrieved October 15, 2017, from <https://lifelifehacker.com/the-importance-of-self-awareness-and-how-to-become-mor-1624744518>
- Kong, K. A., & Kim, S. I. (2015). Mental health of single fathers living in an urban community in South Korea. *Comprehensive Psychiatry*. 56: 188–197.
- Kottler, J. A., & Brown, R. W. (1995). *Introduction to Therapeutic Counseling*. United States of America: Brooks / Cole Publishing company.
- Krishan, S. (2013). *The counseling Process*. Retrieved March 30, 2016, From <http://www.slideshare.net/SUNILKRISHNANPSYCHO/the-counselling-process-stages-of-the-counselling-process>

- Lewis, J. A. , Lewis, M.D., Daniels, J. A., & D'Andrea, M. J. (2003). *Community Counseling: empowerment strategies for a diverse society* (3rd ed.). Pacific Grove, [Calif.]: Brooks/Cole.
- Leerlooijer, J., Bos, A., Ruiters, R., Van Reeuwijk, M., Rijdsdijk, L., Nshakira, N., & Kok, G. (2013). Qualitative evaluation of the Teenage Mothers Project in Uganda: a community-based empowerment intervention for unmarried teenage mothers. *BMC Public Health*. 13 (1): 816: 1-15
- Lammers, J., Stoker, J.I., & Stapel, D.A., (2009). Differentiating Social and Personal Power Opposite Effects on Stereotyping, but Parallel Effects on Behavioral Approach Tendencies. *Journal of Association for Psychological Science*. 20 (12): 1543–1550.
- Mathews, A. (2011). *Power vs. Personal Empowerment*. Retrieved January 30, 2015, from <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain//201110power-vs-personal-empowerment>.
- Mark Malaby. (2009). Public and secret agents: personal power and reflective agency in male memories of childhood violence and bullying. *Gender and Education*. 21(12): 371–386.
- [Marks, E.](#) (1972). Sex, birth order, and beliefs about personal power. *American Psychological Association*. 6(1): 184.
- Mather, M. (2010). *U.S. Children in Single-Mother Families*. Population Reference Bureau. Retrieved July 31, 2015, from <http://www.prb.org/Publications/Reports/2010/singlemotherfamilies.aspx>
- McLeod, J. (2009). *An Introduction to Counselor*, Forth Edition. Open University Press. Great Britain
- Menon, S. T. (1999). Psychological empowerment: Definition, measurement, and validation. *Canadian Journal of Behavioral Science*. 31(3): 161-164.
- Murdock, N. L. (2009). *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach, 2/E*. Pearson, inc.

- Nafziger, J. (2013). Narrative counseling for professional school counselors. *ASCA Professional school counseling journal*. 16 (5): 290-298
- Natarajan, L. (2014). *A Qualitative Study Examining The Experiences Of First-Generation Asian Indian Divorced Single Mothers In The United States*.
 Doctoral Dissertation in Family Therapy: The Texas Woman's University.
- Nelson-Jones. R. (2013). *Introduction to counseling skills* 4 th ed.. Sage publication
- Norcross, J.C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of Psychotherapy Integration*,
 Second Edition. United States of America: Oxford University Press.
- Oliver, M. (2009). *An Analysis of Existential Therapy from a Counseling Perspective*.
 Retrieved March 14, 2016, from <http://m.learning.hccs.edu/faculty/mark.oliver/an-example-of-a-paper-using-apa-style/example-of-a-paper-using-apa-style>
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment Theory, Research, and Application. *American Journal of Community Psychology*. 23 (5): 569-579.1995
- Raymo, J. M. (2014). *Single motherhood and work-family conflict in Japan*. Department of Sociology, University of Wisconsin-Madison
- Redmond, B. F. (2016). *Self-Efficacy and Social Cognitive Theories*. Retrieved October 15, 2017, from <https://wikispaces.psu.edu/display/PSYCH484/7.+Self-Efficacy+and+Social+Cognitive+Theories>
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. University of Delaware. United States of America: Brooks / Cole Publishing company.
- Sparks, A. M. (2012). Psychological Empowerment and Job Satisfaction Between Baby Boomer and Generation X Nurses. *Journal of Nursing Management*. 20: 451–460
- Speer, P. W., Peterson, N. A., Armstead, T. L. , & Allen, C.T. (2013). The Influence of Participation, Gender and Organizational Sense of Community on Psychological Empowerment: The Moderating Effects of Income. *Am J Community Psychol*. 51: 103–113.

- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological Empowerment in the workplace: Dimensions, Measurement, and validation. *Academy of Management journal*. 38 (5): 1442-1465
- Stewart, J.G., McNulty, R., Griffin, M.T., & Fitzpatrick, J.J. (2010). Psychological empowerment and structural empowerment among nurse practitioners. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 22: 27–34.
- Tahir, M. A., & Rana, S. A. (2012). Balochistan: An Evaluation of Level of Psychological Empowerment and well-being among Baloch and other Ethnic Groups. *Dialogue*. 8 (1): 86-97.
- Theinkaw, S., & Rungreangkulkij, S. (2013). The Effectiveness of Postmodern Feminist Empowering Counseling for Abused Women: A Perspectives of Thai Abused Women. *International Journal of Behavioral Science*. 8(1): 37-44.
- Thomas, K. J. (1917). *Personal power*. New York & London: Funk & Wagnalls Co.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques: Improve relationships with others, ourselves, our families* 2 th ed.. United State of America. Brunner-routledge.
- Van Dijke, M., & Poppe, M. (2006). Striving for personal power as a basis for social power dynamics. *Journal of Social Psychology*. 36: 537–556.
- Vanzant, I. (2008). *Tapping the power within : a part to self-empowerment*. the United States: Smiley Books
- Wang, J., Zhang, D., & Jackson, L. (2013). Influence of self-esteem, locus of control, and organizational climate on psychological empowerment in a sample of Chinese teachers. *Journal of Applied Social Psychology*. 43 (7): 1428–1435.
- Webber, J. M., & Mascari, J. B. (2008). *Sand tray therapy and the healing process in trauma and grief counseling. Based on a program presented at the ACA Annual Conference & Exhibition, Honolulu, HI*. Retrieved June 27, 2008, from <http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas08/Webber.htm>
- Wills, F., & Sanders, D. (1997). *Cognitive Therapy Transforming the Image*. Sage Publication.

- Winch, G. (2011). *How to Attain Real Personal Empowerment*. Retrieved April 12, 2015, from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201101/how-attain-real-personal-empowerment>.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issue and Illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23 (5): 581-599
- Zohar, D.; & Marshall, I. N. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Store.
- กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชครณานุกูล. (2558). *ครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบและความไม่เป็นธรรมในสังคม*. ใน เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาครอบครัวระดับชาติ ประจำปี 2558. กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กมลชนก ขำสุวรรณ และ บุรเทพ โชครณานุกูล. (2555). *ครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบ และความไม่เป็นธรรมในสังคม*. ใน ประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย ประชากรและสังคม 2555. กุลภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล บรรณาธิการ. หน้า 319-340. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย; และ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558 โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน*.
- จิรนนท์ พิมถาวร; โสวัตวี ณ ถลาง; และ อรณัดดา ชินศิริ. (2557). *ลักษณะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของมารดาในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว*. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. ปีที่ 40 (1): 85-97.
- ชลลดา จารุศิริชัยกุล. (2555). *เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างมีคุณภาพ*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข.
- นางพาง ลี้มสุวรรณ ; นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล ; และสุวรรณ อรุณพงษ์ไพศาล. (2550). *Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; ปีที่ 52(1): 1-6*
- นางพาง ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ. (2550). *การทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; ปีที่ 57 (3): 251-258*
- นภาพรณี หะวานนท์. (2552). *วิธีการศึกษาเรื่องเล่า : จุดเปลี่ยนของการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์. วารสารลุ่มน้ำโขง. ปีที่ 5 (2): 1-22.*

- นิรนาท แสนสา. (2561). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 6-4 – 6-34. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิรนาท แสนสา. (2561). *หน่วยที่ 12 ทักษะการให้ข้อมูล การเสนอแนะ การให้กำลังใจ การสรุป การยุติ และการส่งต่อ*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 11-1 – 12-84. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ณัฐฐิษา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2555). *ปัจจัยเกื้อหนุนการฝ่าวิกฤติของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว*. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- พิศมัย รัตนโรจน์สกุล. (2558). *กระบวนการต้นและกระบวนการของการวิจัยเชิงคุณภาพกับการอาชีวศึกษา*. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา*. ปีที่ 9(2): 8-19.
- พัชชา เจิงกลิ่นจันทร์. (2558). *สภาพปัญหาและความต้องการของครอบครัวลักษณะพิเศษ*. *สัปดาห์ : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.)*. ปีที่ 21(1): 27-38.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2560). *การให้คำปรึกษาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ. ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์ บุษกร กาศมณี; ปราโมทย์ ภัคดีณรงค์; ลัดดา ประสพสมบัติ; สมชาย ปรีชาศิลปกุล; บุษกร กาศมณี; ปราโมทย์ ภัคดีณรงค์; ลัดดา ประสพสมบัติ; สมชาย ปรีชาศิลปกุล; สุภาพร อัญมมงคล และ เสนาะ เจริญพร. (2552). *เป็นพ่อแม่หลังชีวิตคู่แยกทาง : มุมมองด้านกฎหมาย, มิติหญิงชายและวาทกรรม : โครงการการศึกษาการแบ่งปันภาระในการดูแลบุตร ภายใต้สถานการณ์หย่าร้าง/แยกกันอยู่*. เชียงใหม่: มูลนิธิไฮนริค เบิลล์ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้.
- เบญจมา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). *การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความ และการหาความหมาย*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปรีชา วิหคโต. (2552). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 1-62. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง*. ใน ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 245-288.
 นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลิขิต กาญจนารณ. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเกสต์ดัลท์*. ใน ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. หน้า 289-348. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณดี สุทธิรินทร. (2556). *การวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก*. กรุงเทพฯ: สยามปริทัศน์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภาน. (2557). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กมลบาล, นันทา ผู้รักษา, และ ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์. (2554). ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 3 (6), 129-136.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2555). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล: ระเบียบวิธีวิจัยและกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). *Creative Technique and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ProText.com
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2558). *รายงานสถานการณ์สตรี ปี 2558 “2 ทศวรรษปฏิญญาปักกิ่งฯ : เสริมพลังสตรี สร้างพลังสังคม”*.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2561). *หน่วยที่ 9 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. หน้า 9-1 – 9-63. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- สุริย์พร พันพื้ง และ กมลพรรณ พันพื้ง. (2558). *ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว : การปรับตัวของครอบครัวท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง*. ในเอกสารประกอบการประชุมสัมมนาครอบครัวระดับชาติ ประจำปี 2558. กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สุริย์พร พันพื้ง และ กมลพรรณ พันพื้ง. (2552). *การจัดการของรัฐต่อความต้องการของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว*. ใน “ครอบครัวไทย” ในสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร. ประชากรและสังคม 2552. ชาย โภธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์. บรรณาธิการ. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม 2552.
- อมรา สุนทรธาดา และ สุพัตรา เลิศชัยเพชร. (2552). *การลดลงของครอบครัวสามช่วงวัย : นัยเชิงนโยบาย*. ใน “ครอบครัวไทย” ในสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร. ประชากรและสังคม 2552. ชาย โภธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์. บรรณาธิการ. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- อรทัย อัจฉา. (2552). *พลวัตครอบครัวคนชายขอบ พหุลักษณะและบรรทัดฐานใหม่เกี่ยวกับครอบครัวที่ไม่อาจละเลย*. ใน “ครอบครัวไทย” ในสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร. ประชากรและสังคม 2552. ชาย โภธิสิตา และ สุชาดา ทวีสิทธิ์. บรรณาธิการ. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- อรัญญา ตูย์คำภีร์. (2553). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (LOGOTHERAPY)*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อวยพร เชื้อนแก้ว. (2558). *การปรึกษาเพื่อฟื้นฟูอำนาจและสร้างเสริมศักยภาพแนวสตรีนิยม*. เอกสารประกอบการอบรมพัฒนาระบบนกร. โครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม. เชียงใหม่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว: กรุงเทพฯ
- ไอเอ็นเอ็น. (2558). *พม. ระดมความคิดร่วมแก้ปัญหาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว 58*. สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2558, จาก <http://www.innnews.co.th/shownews/show?newscode=607088>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2558). *ชูจิตสวัสดิการครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว*. สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2558, จาก <http://www.thairath.co.th/content/488661>

ผู้จัดการออนไลน์. (2558). *ครอบครัวไทยแนวใหม่เปราะบาง ระบุรอบ 10 ปี หย่ามากขึ้น 23%*.

สืบค้นเมื่อ 11 เมษายน 2559, จาก [http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?](http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9580000043047)

NewsID=9580000043047







ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ก.รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก

1. ดร. วราภรณ์ แซ่มสนิท
ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะผู้หญิงและความเป็นธรรมทางเพศ
สมาคมเพศวิถีศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อาจารย์ ดร. มาลี จิรวัดมนานนท์
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
3. คุณฐานิชา ลิมพานิชย์
ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

ข. รายนามผู้เชี่ยวชาญยืนยันข้อเสนอความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและฝึกอบรมด้านเพศภาวะและสุขภาพสตรี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภา อ่อนโอภาส
สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย และนักวิชาการอิสระ
3. คุณสุพัตรา ภาณุทัต
นักสังคมสงเคราะห์ ผู้รับผิดชอบงานด้านครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว สหทัยมูลนิธิ
4. ดร. วราภรณ์ แซ่มสนิท
ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะผู้หญิงและความเป็นธรรมทางเพศ
สมาคมเพศวิถีศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
5. คุณฐานิชา ลิมพานิชย์
ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

ค. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว

1. ดร. นายแพทย์ ยุทธนา ภาระนันท์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและเวชศาสตร์ครอบครัว
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาดัม นีละไพจิตร
อาจารย์ประจำวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร รุ่งเรืองกลกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและฝึกอบรมด้านเพศภาวะและสุขภาพสตรี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภา อ่อนโอภาส
สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย และนักวิชาการอิสระ



ภาคผนวก ข
เอกสารจรรยาบรรณการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย MEDSWUEC- 204/59E (ต่อใบอนุญาตครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวณัฐกา สงวนวงษ์

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาบททวน

- ไม่มี -

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-218/2559

วันที่ให้การรับรอง : 01/09/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 01/09/2561



ภาคผนวก ค

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการศึกษาความหมายและคุณลักษณะพลังอำนาจภายในจากประสบการณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวผู้วิจัยสนใจศึกษาครอบคลุมถึง ความหมายของพลังอำนาจภายใน คุณลักษณะพลังอำนาจภายใน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีอำนาจภายใน หรือแหล่งที่มาของอำนาจภายใน ความคิดความเชื่อที่สนับสนุนให้อำนาจภายในเพิ่มขึ้น กระบวนการพัฒนาหรือเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว และพลังของอำนาจภายในที่ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อบุคคล

ผู้วิจัยเข้าถึงข้อมูลโดยเริ่มการสัมภาษณ์ตั้งแต่ภูมิหลังชีวิต ความคาดหวังถึงชีวิตครอบครัว ชีวิตครอบครัวที่เป็นจริงตามการรับรู้ การพยายามปรับประคองความสัมพันธ์ การตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ โดยเน้นที่ประสบการณ์ทางจิตใจ ซึ่งครอบคลุมถึง สภาวะทางจิตใจ กระบวนการปรับตัว การเผชิญปัญหาและวิธีการจัดการปัญหาทั้งภายนอกและภายใน การสร้างพลังใจและมุมมองเชิงบวกในชีวิต การเสริมพลังให้กับตนเอง การสร้างคุณค่าความหมายในการเข้าสู่รูปแบบครอบครัวใหม่ บทเรียนจากประสบการณ์ของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ตลอดจนความเข้าใจและความเชื่อต่อคำว่า “อำนาจภายใน” ของแม่เลี้ยงเดี่ยว”

การศึกษาทั้งหมดเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจสภาวะอำนาจภายในและคุณลักษณะของอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวอันเป็นสภาวะภายในที่ดำรงอยู่ เคลื่อนไหวและเติบโตอยู่ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนผ่านเหล่านี้ รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูหรือเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการและบริบทแวดล้อม

เป้าหมาย:

เจาะลึกประสบการณ์ชีวิตและสภาวะจิตใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อทำความเข้าใจพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

เริ่มจากการแนะนำตัว ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายการสัมภาษณ์ เป้าหมายการวิจัย กระบวนการวิจัยและบทบาทหน้าที่ของผู้ให้ข้อมูลหลัก การรักษาความลับ สอบถามความพร้อมและสมัครใจ สัมภาษณ์เบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลัก และนัดสัมภาษณ์ โดยใช้เวลารั้งละ 2-3 ชั่วโมง คนละ 1-2 ครั้ง ตามแต่ละกรณี

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (1)	
ส่วนที่ 1 : ประวัติชีวิตครอบครัวและการหล่อหลอมในครอบครัว	
เป้าหมาย	
<p>-เพื่อทราบข้อมูลส่วนบุคคล (เพศ การศึกษา สุขภาพ ศาสนา อาชีพ งาน ทักษะคติเกี่ยวกับชีวิตคู่ การแต่งงาน)</p> <p>-เพื่อมองเห็นภาพการหล่อหลอมความเป็นตัวตนที่ได้รับอิทธิพลจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ในวัยเด็ก</p> <p>-เพื่อมองเห็นภาพการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและญาติ</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ข้อมูลส่วนตัว ชื่อ นามสกุล /อายุ / การศึกษา/ บ้านเกิด /อาชีพ / รายได้ / อายุลูก/จำนวนปีที่ เป็นแม่เดี่ยว ○ ข้อมูลพื้นฐานครอบครัว จำนวนสมาชิก ลำดับการเกิด อาชีพการทำงานของครอบครัว รายได้ฐานะในครอบครัว การศึกษาของคนในครอบครัว สถานภาพทางสังคม ลักษณะครอบครัว (ใหญ่/ขยาย/เดี่ยว) บทบาทหน้าที่ในครอบครัว (การจัดการเรื่องการเงิน ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน บทบาททางเพศ โดยมองผ่านกรอบเพศ กรอบอำนาจ กรอบการทำหน้าที่ในครอบครัว และอื่นๆ) ○ ความรู้สึกเมื่ออยู่ในครอบครัว (ทุกข์ สุข เครียด เบื่อ ฯลฯ) ○ บรรยากาศในครอบครัว เป็นอย่างไร (รักกันดี/ขัดแย้ง) ○ ความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อแม่เป็นอย่างไร / ระหว่างครอบครัวกับญาติพี่น้อง/ ระหว่างเรากับครอบครัว เรากับพี่น้อง เรากับญาติ ○ การเลี้ยงดูในครอบครัว เป็นอย่างไร (อิสระ/เข้มงวด/ละเลย..) ○ อะไรเป็นคำสอนสำคัญของครอบครัว? พ่อกับแม่สอนต่างกันไหม อย่างไร ○ คำสอน/หลักคิดเกี่ยวกับครอบครัว ที่เติบโตมาเป็นอย่างไร? ○ สิ่งใดที่เราจะยังคงนำมาปรับใช้ในครอบครัวปัจจุบัน และสิ่งใดที่เราจะวางทิ้งไป เพราะอะไร ○ บุคคลสำคัญในช่วงวัยเด็ก (สนิทกับใคร มีปัญหาพูดคุยกับใคร)ใครเป็นคนที่ปลอบเรา อยู่เคียงข้างเรา เวลาที่เราทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว (เพื่อน ครู พ่อแม่ ย่า ยาย ปา ตา อา เพื่อนบ้าน ฯลฯ) เพราะเหตุใด ○ ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวเป็นปัญหาอะไร จัดการอย่างไร? (มองวิธีคิด การจัดการปัญหา)
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความทรงจำในวัยเด็กเกี่ยวกับครอบครัวที่เราเติบโตมาเป็นอย่างไร ○ ภาพในวัยเด็กที่เราเห็นเป็นประจำ จุดจำภาพอะไรได้มากที่สุด (เกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครองที่อยู่ด้วย) ○ ภาพหรือเรื่องราวในวัยเด็กที่ประทับใจ / ภาพที่กระทบจิตใจ สร้างความเจ็บปวด ○ ภาพความทุกข์ความสุขในชีวิตที่เติบโตมาเป็นอย่างไร ○ ชีวิตวัยเด็กช่วงไหนที่มีส่วนสร้างตัวตนของเราขึ้นมา ○ ความสัมพันธ์กับชุมชน / เพื่อนบ้าน เป็นอย่างไร ○ ชีวิตที่โรงเรียนเป็นอย่างไร / ฮีโร่ในวัยเด็กของเราเป็นใคร

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (2)

ส่วนที่ 2 : ชีวิตครอบครัวของตัวเอง

เป้าหมาย เพื่อทราบข้อมูลชีวิตครอบครัว ความคาดหวังต่อชีวิตครอบครัว บรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัว

ก่อนแต่งงาน

- พบกับอดีตสามีได้อย่างไร เมื่อไหร่
- สามีเป็นคนอย่างไร ครอบครัวสามีเป็นอย่างไร
- ความสัมพันธ์ในช่วงแรกของเรากับสามีเป็นอย่างไร
- ความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวสามีเป็นอย่างไร
- เพราะอะไรตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตครอบครัว
- วางแผนในเรื่องครอบครัวไว้อย่างไรและคุยกับสามีในช่วงแรกอย่างไร / มีความคาดหวังเกี่ยวกับครอบครัวอย่างไร
- คู่รักที่สร้างความประทับใจให้เราเป็นอย่างไร / ครอบครัวในฝันเป็นอย่างไร

หลังแต่งงาน

- ชีวิตครอบครัวในช่วงแรกเป็นอย่างไร
- ครอบครัว คู่รัก สามี ในชีวิตจริงเป็นอย่างไร
- ระหว่างใช้ชีวิตด้วยกัน อะไรที่เป็นไปตามความคาดหวัง อะไรที่ไม่เป็น
- สัมพันธภาพในครอบครัวของเราเป็นอย่างไร
- ระหว่างเป็นแฟน แต่งงาน(หรือมาอยู่ด้วยกัน) จนมีลูก สามีเปลี่ยนไปไหม อย่างไร
- เมื่อมีลูกแล้วเป็นอย่างไร? ครอบครัวเราเปลี่ยนไปอย่างไร (ครอบครัวเดิม/ใหม่)
- ความสัมพันธ์ในครอบครัว บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ การเลี้ยงลูก การจัดการปัญหาเรื่องลูก

กรณีแต่งงานมากกว่า 1 ครั้ง

- เพราะอะไรตัดสินใจเลิกในครั้งนั้น / และเพราะอะไรตัดสินใจแต่งงานใหม่
- ตั้งแต่เลิกครั้งแรก เคยคิดไหมว่าเราจะเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
- ความรู้สึกของการมีชีวิตคู่ในแต่ละครั้งเป็นอย่างไร (ครั้ง 1 2 3)
- ประสบการณ์การใช้ชีวิตคู่สำหรับเรา รู้สึกยากง่ายอย่างไร? เพราะอะไร (ความสัมพันธ์ ปัญหา สุข ทุกข์ การแก้ไข ฯลฯ)
- การแบ่งบทบาทในการดูแลลูกเป็นอย่างไร
- จุดเริ่มต้นเส้นทางครอบครัว/ชีวิตคู่ เป็นอย่างไร
 - ระยะก่อนแต่งงาน (ยังไม่ได้ใช้ชีวิตด้วยกัน) ช่วงที่แต่งแล้ว ยังไม่มีบุตร / ช่วงที่มีบุตร / ช่วงที่บุตรยังเล็ก / ช่วงปฐมวัย และ ปัจจุบัน
- แต่ละช่วงมีปัญหาอุปสรรค ความสำเร็จ สิ่งสร้างพลังใจ (อะไร/ใคร) เพราะเหตุใด
- ลักษณะความสัมพันธ์กับอดีตสามีเป็นอย่างไร (คู่ 1 2 3) ในช่วงที่อยู่ด้วยกัน
- ลักษณะความสัมพันธ์กับอดีตสามีเป็นอย่างไร (คู่ 1 2 3) ในปัจจุบัน

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (3)	
ส่วนที่ 3 : การเผชิญสถานการณ์ครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป	
เป้าหมาย เพื่อทราบถึงสถานการณ์ความยุ่งยากในชีวิตครอบครัว สถานการณ์ที่เป็นแรงกดดัน	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ เหตุการณ์/สถานการณ์ที่ทำให้ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ○ เราเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างไร / จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงมาจากไหน ○ เหตุการณ์ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงต่อเนื่องมาอย่างไร ○ ถึงจุดแตกหักอย่างไร เมื่อไร ○ เกิดเรื่องแบบนี้แล้วรู้สึกอย่างไร เรามีปฏิกิริยาหรือทำอะไรอย่างไร ○ สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกับชีวิตอย่างไรบ้าง ○ เมื่อเรากับสามี (เลิก/จากกัน/เสียชีวิต) สิ้นสุดความสัมพันธ์แล้ว เกิดส่งผลกระทบต่อหรือมีแรงกดดันอย่างไรต่อครอบครัว ○ หลังจาก(เลิก/จากกัน/เสียชีวิต) มีการจัดการเรื่องบทบาทหน้าที่ การจัดการเศรษฐกิจ และความรับผิดชอบต่อลูกอย่างไร <p>ให้ยกสถานการณ์เด่นๆ ประกอบและอธิบายที่ละสถานการณ์ โดยให้เห็นรายละเอียดของการจัดการปัญหา ตั้งแต่เกิดขึ้นอย่างไร เราทำอย่างไร ใครเกี่ยวข้องบ้าง ดำเนินไปอย่างไร? ได้ผลอย่างไร จบลงอย่างไร โดยให้เห็นกระบวนการจัดการ วิธีการจัดการ</p>
เป้าหมาย เพื่อเห็นมุมมองต่อชีวิตครอบครัวตนเอง และความรู้สึกต่อตัวเอง และ เพื่อดูการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความคิด/เชื่อประสบการณ์ (Meaning)	
	<p>การรับรู้ต่อชีวิตครอบครัวและสภาวะภายในจิตใจของตัวเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ความรู้สึกของเราต่อชีวิตครอบครัวตัวเองเป็นอย่างไร ○ กับสถานการณ์ของครอบครัวที่ผ่านมาเรามีมุมมองอย่างไร ○ ในการรับรู้ของเรา ชีวิตครอบครัวของเราเป็นอย่างไร
ส่วนที่ 4 : การจัดการสถานการณ์/ปัญหาวิกฤตครอบครัวที่ผ่านมา	
เป้าหมาย เพื่อเห็นถึงวิธีการเผชิญปัญหา การจัดการปัญหา การดูแลจัดการความคิดความรู้สึก	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ เมื่อเกิดปัญหาความยุ่งยากขึ้นในครอบครัวเรามีจัดการกับปัญหา อย่างไร ○ ครอบครัว(เราและลูก) มีการปรับตัวอย่างไรในช่วงแรก ○ ในตอนนั้นรู้สึกอย่างไร และเราจัดการความรู้สึก ณ ตอนนั้น อย่างไร ○ อะไรเป็นเรื่องยากที่สุดที่เราต้องจัดการ และเราผ่านมาได้อย่างไร ○ เมื่อพูดถึงเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร ○ อะไรเป็นพลังสำคัญให้เราจัดการปัญหานั้นได้ ○ เราได้เรียนรู้สัมผัสอะไรดีๆ ใหม่ๆ ในตัวเอง ในภาวะตรงนั้น ○ หากในวันนั้นย้อนกลับไปได้ ช่วงตอนไหนของครอบครัวชีวิตคู่ที่ยากให้มีคนเข้ามาช่วย เพื่อให้ชีวิตคู่ยังอยู่ได้ ○ ณ วันนี้ยังมีความรู้สึกใดที่ค้างคาต้องการใครสักคนรับฟังหรือไม่ เพราะเหตุใด ○ ช่วงตอนไหนในอดีตที่ผ่านมา ที่ยังคงตราตรึงในความรู้สึก ลืมไม่ลง เพราะเหตุใด ○ ระยะเวลาที่ผ่านมาวิกฤตของเรา สั้น ยาว อย่างไร (เพื่อเห็นปัจจัยของการผ่านวิกฤตของแต่ละคน ซึ่งช้าเร็วไม่เท่ากัน) ใช้เวลานานแค่ไหนในการปรับตัว

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (4)	
ส่วนที่ 4 : การจัดการสถานการณ์/ปัญหาวิกฤตครอบครัวที่ผ่านมา (ต่อ)	
เป้าหมาย เพื่อดูการสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนอื่นๆที่มี	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ มีปัญหาแบบนี้เราปรึกษาใคร ○ มีใครเข้ามาช่วยบ้าง (ในครอบครัว/ภายนอกครอบครัว) ○ ใครหรืออะไรที่ช่วยในการบรรเทาปัญหาสถานการณ์ความยากลำบากในช่วงนั้น เพราะอะไร ○ ใครหรืออะไรที่เรารู้สึกมาตลอดหลังสิ้นสุดความสัมพันธ์ว่าเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราเดินมาได้ถึงทุกวันนี้ ○ ชีวิตครอบครัวของพ่อแม่ส่งผลต่อเรามากน้อยแค่ไหนอย่างไร
เป้าหมาย เพื่อดูวิถีคิดและมุมมองในการตัดสินใจเลือก และค้นหามิติการตัดสินใจเลือกอย่างเป็นอิสระ	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ เพราะอะไรตัดสินใจเลือก...เช่นนั้น (วิถีคิดในการตัดสินใจ) ○ อะไรที่ทำให้ลูกอยู่กับเรา ○ วางแผนชีวิตหลังจากนั้นอย่างไร ○ หลักคิดและแนวทางการใช้ชีวิตครอบครัวในแบบของเราในปัจจุบันคืออะไร และเพราะอะไร
ส่วนที่ 5 : การเสริมพลังอำนาจภายในตนเอง (อาจแทรกอยู่ในคำถามประเด็นอื่นๆด้วย)	
เป้าหมาย เพื่อค้นหาสิ่งที่เป็นพลังอำนาจภายในที่นำมาใช้ในการเผชิญและจัดการสถานการณ์ในชีวิต เพื่อค้นหาความหมายคุณลักษณะ และแหล่งที่มาของอำนาจภายใน ค้นหาความคิดความเชื่อที่สนับสนุนการมีพลังอำนาจภายใน ค้นหากระบวนการของการพัฒนาพลังอำนาจภายใน และค้นหาพลังอำนาจภายในที่ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	
	<p>พลังหรือสิ่งยึดเหนี่ยว</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ อะไรที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผ่านเรื่องนี้ได้ ○ พลังที่ทำให้มีความกล้าในการตัดสินใจได้มาจากไหนและอย่างไร ○ อะไรเป็นกำลังใจสำคัญในชีวิต ○ สร้างพลังใจให้กับตัวเองอย่างไร ○ อะไรเป็นหลักยึดเหนี่ยวของชีวิต คุณค่าอะไรที่เรายึดถือและให้ความสำคัญ ○ อะไรเป็นจุดแข็งของเรา เรามองเห็นสิ่งนี้ได้อย่างไร หรือสร้างสิ่งนี้ขึ้นมาได้อย่างไร ○ ความหมายสำหรับชีวิตในปัจจุบันของเรา ○ อะไรเป็นความเข้มแข็งในชีวิตที่ช่วยให้ผ่านช่วงที่ยากๆ มาได้ ○ จากจุดที่รู้สึกแย่ที่สุด มีสัญญาณไหนที่บอกว่าเรากำลังเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เข้มแข็งขึ้น หรือชีวิตไม่เหมือนเดิม ○ สภาวะที่รู้สึกว่าคุณมีพลังมากขึ้น ทำให้เราทำอะไรเปลี่ยนไปบ้าง อย่างไร ○ อะไรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตัวเองในการอยู่ในบทบาทแม่คนเดียว ○ ปัจจุบันใช้ชีวิตอย่างไรให้สามารถดูแลครอบครัวและตนเองได้ (งาน การดูแลลูก สุขภาพส่วนตัว ฯลฯ)

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (5)

ส่วนที่ 6 : บทเรียน/การเติบโตจากประสบการณ์

เป้าหมาย

- เพื่อค้นหามิติของการรับรู้และให้ความหมายสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ตนเอง (Meaning)
- เพื่อค้นหามิติการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้ และสร้างรูปแบบชีวิตเฉพาะของตนเอง (Goal & Life Style)
- ค้นหามุมมองความคิด เชิงบวก (Positive Thinking)
- ค้นหาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

- ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากชีวิตครอบครัวที่เรามาเป็นผู้นำ
- การทำหน้าที่แม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้ความคิด มุมมอง หรือความเชื่อบางอย่างของเราเปลี่ยนไปหรือไม่อย่างไร
- ทักษะต่อเรื่องครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างไร
- การที่เราเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว คิดว่าคนอื่นมองเราหรือคิดกับเราอย่างไรบ้าง
- แล้วเรามองตัวเองอย่างไร
- เราบอกหรือสอนลูกเกี่ยวกับการเรื่องครอบครัวอย่างไร เช่นการทำหน้าที่ในครอบครัว
- คนมักนิยามครอบครัวเป็นแบบหนึ่ง แล้วเรานิยามครอบครัวของเราอย่างไร
- ในจุดที่เราเข้มแข็งแล้ว ให้นิยามความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของเราอย่างไร เปลี่ยนไปจากเดิมไหม (การสร้าง Concept ของตัวเอง)
- เคยได้รับการสะท้อนที่ไม่ค่อยดีนักจากคนอื่น ๆ หรือไม่ เป็นอย่างไร แล้วเราคิดอย่างไร ทำอย่างไร
- อะไรหรือช่วงไหนที่คิดว่าผ่านยากที่สุดในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
- ช่วงไหนที่คิดว่าตัวเองนิ่ง มั่นคง หรือได้สร้างตัวตนใหม่ที่แข็งแกร่งกว่าเดิมขึ้นมาได้แล้ว
- จุดไหนที่รู้สึกว่าจะตั้งหลักได้ อยู่ลำพังแม่ลูกได้ ปรับตัวได้
- อะไรที่บอกว่าเราแข็งแกร่งขึ้น หรือเรากำลังจะผ่านพ้นแล้ว
- จากประสบการณ์ วิธีการในการจัดการปัญหาอุปสรรคที่ช่วยให้เราไม่ทอดถอยคืออะไร
- เราในวันก่อนกับวันนี้ต่างกันอย่างไร ในด้านชีวิตครอบครัว
- อะไรที่ทำให้เราแข็งแกร่งกว่าเดิม
- รู้สึกอย่างไรกับตนเอง / รู้สึกอย่างไรกับลูก
- ในบางส่วนที่เราขอให้เข้าที่เข้าทางมากขึ้นมีไหม ? คืออะไร?

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (6)	
ส่วนที่ 7 : การวางแผน ความมุ่งมั่น และการมีเป้าหมายชีวิต	
เป้าหมาย เพื่อค้นหาทัศนคติความมุ่งมั่นในการกระทำและกำกับตนเองไปสู่เป้าหมาย (Self-Directed / Mastery) และค้นหาความสามารถในการกำหนดเป้าหมายชีวิต และสร้างรูปแบบชีวิตของตนเอง (Goal & Life Style)	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ตามปกติเป็นคนที่มีเป้าหมายชีวิตหรือไม่ อย่างไร ○ การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้แผนชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิตของเราเปลี่ยนหรือไม่ อย่างไร ○ เมื่อต้องเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้ตั้งเป้าหมายหรือวาดอนาคตของตัวเอง/ครอบครัวไว้หรือไม่ อย่างไร ○ อะไรที่บอกเราว่าต้องทำแบบนี้หรือตัดสินใจแบบนี้ ○ เราได้ทำอะไรบ้างเพื่อทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้/ และอะไรที่วางแผนไว้ยังไม่ได้ทำ ○ เรามีวิธีการประเมินตัวเองอย่างไรว่าเรากำลังเดินอยู่ในทางไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้จริงๆ ○ เคยมีข้อและเลิกล้มใหม่ และดึงตัวเองกลับมาให้ไปต่อได้อย่างไร ○ ตอนที่ทำไม่สำเร็จ อะไรทำให้เรายังมุ่งมั่นต่อ ○ เพราะอะไรเราถึงไปสู่เป้าหมายได้ ทั้งที่มันไม่ง่าย ○ เคยตั้งเป้าแล้วทำไปแล้วรู้สึกว่ามันไม่ใช่แล้วต้องเปลี่ยนแผนหรือไม่อย่างไร ○ ตอนนั้นรู้ได้อย่างไรว่าอะไรใช่/ไม่ใช่ เราดูจากอะไร ○ ตอนที่ยังเดินไปแล้วรู้สึกไม่ใช่ ยังไม่มั่นคง ยังไม่ถึงเป้าหมาย บอกอะไรกับตัวเองบ้าง ○ เราวาดภาพอนาคตของเราไว้หรือไม่ อย่างไร? ถ้ามภาพตัวเราและครอบครัวใน อีก 5/10/ 20 ปีข้างหน้า เรามองเห็นอะไร (เรา ลูก ที่อยู่ เศรษฐกิจ สังคม ฯลฯ) มีความคาดหวังหรือแผนอนาคตสำหรับลูกหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร
ส่วนที่ 8 : การเชื่อความสามารถตนเอง และค้นหาแหล่งอำนาจภายใน	
เป้าหมาย เพื่อค้นหาทัศนคติการรับรู้และเชื่อความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy/ Competency) และค้นหาแหล่งที่มาของอำนาจภายใน หรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีอำนาจภายใน	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้เราทำอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อนบ้างไหม ○ อะไรที่บอกเราว่าจะต้องทำเรื่องนี้ ต้องทำแบบนี้ ○ เราได้รับข้อมูลในเรื่องใหม่ๆที่เราจะทำจากที่ไหน และเป็นอย่างไร ○ สถานภาพแม่เลี้ยงเดี่ยวทำให้เราเห็นตัวเองเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่อย่างไร ○ อะไรทำให้เราคิดว่าเราทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนแบบนี้ได้ / เพราะอะไรคิดว่าเราทำได้ ○ อะไรที่เราไม่เคยทำ หรือไม่คิดว่าทำได้ แต่มาทำได้เมื่อมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว และเพราะเหตุใด ○ มีแบบอย่างในครอบครัวที่ทำแบบเรา หรือเคยเห็นตัวอย่างแบบนี้ที่ไหนบ้าง อย่างไร ○ อะไรช่วยเสริมแรงหรือให้พลังกับเรา ให้สามารถทำเรื่องนี้ได้ ○ ในเรื่องการทำงานมองตัวเองเป็นอย่างไร แล้วในมุมมองของคนอื่นคิดว่าเราอย่างไร ○ รู้สึกอย่างไรกับการทำหน้าที่แม่เลี้ยงเดี่ยวของเราจนถึงวันนี้ ○ ประทับใจหรือชื่นชอบอะไรในความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของตัวเองมากที่สุด ○ อะไรที่คิดว่าเราทำได้ดีที่สุด สิ่งที่สุดยอดในชีวิตของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะอะไร ○ หากพูดถึงครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทยที่เป็นต้นแบบความเข้มแข็งนึกถึงใคร เพราะเหตุใด ○ การปรับตัวเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องการสิ่งสนับสนุนใดบ้างสำหรับตนเองและลูก เพราะเหตุใด ○ อะไรคือรางวัล หรือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกชื่นมื่นทุกครั้งเมื่อทำ เพราะเหตุใด

แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (7)	
ส่วนที่ 9 : การตกผลึกตัวตนของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
เป้าหมาย เพื่อค้นหาแนวคิดมุมมองต่อตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว และการหล่อหลอมตัวตนใหม่ของแม่เลี้ยงเดี่ยว	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ คนที่จะลุกขึ้นมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้มแข็งอย่างเราได้นั้นต้องมีคุณลักษณะอะไรบ้าง อย่างไร ○ มีอะไรที่อยากบอกหรือแนะนำสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ยังไม่กล้าออกมาแบบเรา หรือยังไม่ค่อยมั่นใจ/มั่นใจ ○ ถึงวันนี้ ถ้าย้อนเวลากลับไปก่อนตัดสินใจเป็นแม่เดี่ยว จะตัดสินใจแบบเดิมไหม เพราะอะไร ○ รู้สึกอย่างไรกับตัวเองในตอนนี้อยู่ในสถานการณ์ของความเป็นแม่เดี่ยว ไร่คู้ ฯลฯ
ส่วนที่ 10 : การดูแลลูกและความสัมพันธ์กับลูก	
เป้าหมาย เพื่อค้นหาทัศนคติของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกี่ยวกับครอบครัว พลังของอำนาจภายในที่สร้างการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่กับลูก	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความสัมพันธ์กับลูกเป็นอย่างไร (สนิท/ห่างเหิน) / ใครสนิทกับลูกมากที่สุด ○ ลูกมีการถามถึงพ่อไหม ลูกมีความต้องการอะไรจากพ่อเขาบ้างไหม อย่างไร ○ เราพูดคุยสื่อสารกับลูกในเรื่องพ่อของเขาอย่างไร เพราะอะไร (ใส่ข้อมูลอะไรให้ลูก) ○ ลูกเข้าใจและยอมรับเรื่องนี้ได้แค่ไหน อย่างไร / อะไรบอกว่าคุณยอมรับได้ ○ เรามีโอกาสเจอพ่อไหม วันพ่อทำอะไร ○ จากประสบการณ์ของเราได้นำมาสอนลูกเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวอย่างไร ○ การเป็นครอบครัวในปัจจุบัน (เป็นทั้งพ่อและแม่) ดูแลลูกอย่างไร (เช่นเรียน คบเพื่อน สุขภาพ สังคม) ○ มีการจัดสรรเวลาและมีวิธีการดูแลลูกในขณะที่ต้องทำงานไปด้วยได้อย่างไร ○ มีความกังวลใจในการดูแลลูกสาว และลูกชาย แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ○ มีวิธีการอบรมดูแลลูกอย่างไร มีใครเป็นต้นแบบหรือไม่ เพราะเหตุใด



ภาคผนวก ง
สรุปข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน

สรุปข้อมูลประวัติโดยย่อ คุณสมบัติ และที่มาของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน

แม่เลี้ยงเดี่ยวที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยแต่ละท่านมีความเป็นมา ประสบการณ์ และสถานการณ์แวดล้อมตามบริบทชีวิตที่หลากหลายแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี กลุ่มที่มีมากที่สุดคือจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5 คน และรองลงมาคือ ปริญญาตรี ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ **อาชีพส่วนใหญ่คืออาชีพอิสระ** เป็นลูกจ้างหรือรับจ้างต่างๆ เช่น เปิดร้านเสริมสวย ขายของในตลาด รับจ้างขายของหน้าร้าน รับจ้างในร้านอาหาร รับจ้างทำงานบ้าน โดยหลายคนทำงานหลายอย่างเพื่อการใช้จ่ายในครอบครัว และอีกครึ่งหนึ่งทำงานในองค์กร รัฐวิสาหกิจ องค์กรอิสระของรัฐและสถาบันการศึกษา เช่น เป็นลูกจ้างโครงการ ลูกจ้างรายวัน พนักงานขับรถ พนักงานเก็บค่าโดยสาร พนักงานธุรการ แม่บ้าน เป็นต้น **ภูมิลำเนา**มากกว่าครึ่งหนึ่งเกิดและเติบโตที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล อีกส่วนหนึ่งมีภูมิลำเนาที่ต่างจังหวัด คือ ภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคใต้ **จำนวนบุตร**ส่วนใหญ่จำนวน 1-2 คน และส่วนน้อยมีบุตร 3 และ 5 คน **ระยะเวลาที่ทำหน้าที่แม่เลี้ยงเดี่ยว**โดยไม่มีสามีหรือคู่ชีวิตร่วมรับผิดชอบส่วนใหญ่มากกว่า 10 ปี และบางส่วนจำนวน 6 ปีลงไป **สาเหตุของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว**ส่วนใหญ่มาจากสามีไม่รับผิดชอบครอบครัว นอกใจไปมีผู้หญิงคนอื่น บางกรณีถูกทำร้ายร่างกาย รวมทั้งสามีเสียชีวิต ผู้วิจัยนำเสนอสรุปภาพรวมชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนในเบื้องต้น โดยใช้นามสมมุติ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 ปี้นอายุ 43 ปี เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 15 ปี มีบุตร 2 คน ปี้นเป็นลูกผู้นำหมู่บ้านในภาคเหนือ แม่ของปี้นเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเพราะพ่อเสียชีวิตตั้งแต่ปี้นยังเด็ก ปี้นเข้ามารับจ้างขายของในกรุงเทพฯ เมื่ออายุ 20 ปี จนพบกับสามีที่เป็นลูกคนมีฐานะ มีกิจการของครอบครัว สามีพาเข้าบ้านที่เป็นครอบครัวคนจีนโดยไม่มี การแต่งงานตามประเพณี ปี้นต้องพบช่องว่างระหว่างชนชั้น ความแตกต่างทางความคิด การไม่ยอมรับและดูถูก จากครอบครัว สามี ไม่นานสามีไปมีความสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นอีกหลายคน มักพุดจาตุถูก ไม่ให้เกียรติ ปี้นทนอยู่ เพราะเห็นแก่ลูกและคิดว่าตัวเองไม่มีที่ไป แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจออกจากบ้านสามี และเริ่มทำมาหากินด้วยวิชาชีพที่มีติดตัว ค้าขายหลายอย่างจนลงตัวที่อาชีพช่างเสริมสวย เลี้ยงลูกสองคน โดยญาติทางสามีช่วยเหลือบางส่วน คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง การมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยความรับผิดชอบต่อตนเอง การมีวินัยในตนเองอย่างสูง การเผชิญปัญหาโดยไม่กลัว การแสวงหาและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตัวเองและครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำมาจากผู้ที่ทำงานให้คำปรึกษาครอบครัวในชุมชน

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 ตรีอายุ 45 ปี เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 10 ปี มีบุตร 3 คน ตรีเป็นผู้หญิงจากครอบครัวช่างตัดผมที่ยากจนในจังหวัดภาคอีสาน ตรีมีพ่อเป็นแบบอย่างในเรื่องความขยัน ความมุมานะ เมื่อจบ ป. 6 ตรีเข้ามาทำงานร้านอาหารที่จังหวัดชลบุรีและได้พบกับสามีที่เป็นคนขับรถรับจ้าง สามีไม่เคยหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัวและเป็นคนเจ้าชู้ มีความสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นอยู่บ่อยครั้ง จนตรีต้องหอบลูกหนีกลับไปบ้านพ่อแม่ และวนเวียนกลับไปกลับมาอยู่หลายปี จนที่สุดตรีตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ที่ยืดเยื้อนี้ แต่สามีติดยาประสาทหลอน มีการทำร้าย ชูซ่า ตรีต้องอาศัยบ้านพักของมูลนิธิเพื่อหลบซ่อนตัว ในที่สุดสามีเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ ตรีเป็นผู้รับผิดชอบครอบครัวและบุตร 3 คนเพียงคนเดียวมาตลอด คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ มีความมั่นใจในตนเอง สามารถยอมรับตนเอง เปิดเผยตัวเองกับคนอื่นอย่างภาคภูมิใจ โดยเฉพาะสามารถผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญของชีวิตได้ และมองเห็นแง่มุมที่ดีจากประสบการณ์ยากๆ ที่ผ่านมาได้ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำมาจากผู้ทำงานด้านการส่งเสริมสถานภาพสตรี

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 พิชอายุ 43 ปี เติบโตในบ้านที่แม่มีอาชีพทำกับข้าวขายในโรงเรียน ฐานะค่อนข้างยากจน แม่จึงไม่ได้ส่งเรียนต่อ แต่พิชส่งตัวเองให้เรียนมหาวิทยาลัยด้วยการเป็นนักร้องกลางคืน พิชมี ความสัมพันธ์กับลูกค้าในร้านโดยเป็นเป็นภรรยาคนที่สอง สามีมักทำร้ายร่างกายบ่อยครั้ง จนเมื่อพิชตั้งครรภ์ สามีไม่รับผิดชอบส่งเสียเลี้ยงดูและทอดทิ้งไป พิชท้อจนคิดจะไม่เก็บลูกไว้แต่ด้วยตระหนักถึงความรักของคนรอบตัวจึงมีกำลังใจขึ้น ตอนหลังสามีเคยจะมาเอาลูกไปและให้ตัดขาดจากพิช พิชยืนยันสิทธิของความเป็นแม่และขอเลี้ยงลูกเอง โดยตั้งใจเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด สูดทำพิชได้เป็นพนักงานเก็บค่าโดยสารซึ่งมีความมั่นคงและส่งลูกสาวคนเดียวเรียนได้จนถึงปริญญาตรี คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นในการดูแลลูกเพียงลำพังหลังจากสามีทอดทิ้งไปตั้งแต่ตั้งครรภ์ สามารถยอมรับตนเองได้ มีความพยายามในการแสวงหาทักษะความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำมาจากผู้ทำงานด้านการส่งเสริมสถานภาพสตรี

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 อารีอายุ 34 ปี เติบโตมากับปู่และย่าในภาคอีสาน โดยพ่อแม่แยกทางกันไปคนละที่ เมื่อจบม.6 อารีเข้ามาทำเป็นพนักงานเก็บค่าโดยสารในกรุงเทพฯ และมีความสัมพันธ์กับสามีอยู่หลายปีโดยไม่ได้แต่งงาน ด้วยการชักนำของพ่อแม่สามีที่ชอบอารีเพราะเป็นคนขยันและเห็นว่าเคยชอบพอกันมาก่อน สามีของอารีเป็นคนขับรถโดยสาร เคยอยู่กับผู้หญิงอีกคนหนึ่งมาก่อน หลังอยู่ด้วยกันสามีมักคอยตามควบคุมหึงหวง เมื่อเผลอชวนทะเลาะทำร้ายร่างกาย สร้างหนี้และไม่เคยช่วยค่าใช้จ่ายในบ้าน จนพ่อแม่สามีเป็นคนเอ่ยปากเองว่าไม่

ต้องทนอยู่และรับไม่ได้ที่มีการใช้ความรุนแรง อารีตัดสินใจเลิกเด็ดขาดย้ายของออกจากบ้านสามี ส่วนลูกทั้ง 2 คนที่ยังเล็ก วัย 3 และ 6 ขวบ อารีส่งให้แม่ที่อยู่ต่างจังหวัดช่วยดูแล โดยเธอส่งค่าใช้จ่ายให้ทุกเดือน คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ เป็นผู้หญิงที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูง มีความมั่นใจในตนเองว่าจะสามารถดูแลครอบครัวได้อย่างดีแม้จะไม่มีพ่อของลูก ซึ่งผู้วิจัยได้รับการบอกต่อมาจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 ดารัดอายุ 44 เป็นสาวได้ เข้ามาเรียนจบปวช.ที่กรุงเทพฯ แต่งงานครั้งแรกเมื่ออายุ 19 กับตำรวจที่อายุห่างกัน 10 ปี จนมีลูก 2 คน ก็เริ่มแยกกันอยู่เพราะไม่มีความสุขกับชีวิตที่ต้องเป็นแม่บ้านคอยรับสามีที่กินเหล้าเมาทุกวัน และต้องการชีวิตที่อิสระของตัวเอง แต่สามียังช่วยส่งเสียลูก ไม่นานดารัดได้เป็นพนักงานเก็บค่าโดยสารและพบรักใหม่กับผู้ชายในที่ทำงาน ซึ่งเธอไม่รู้ว่าผู้ชายมีภรรยาอยู่แล้ว ตอนหลังดารัดตั้งครุภรรยา ขณะที่สามีไม่ต้องการให้เก็บเด็กไว้ และยังไปติดพันผู้หญิงคนใหม่ ตอนนั้นดารัดตัดสินใจแล้วว่า จะเลิกกับสามี และจะเลี้ยงลูกเองคนเดียว เมื่อคลอดลูกแล้วสามีเริ่มกลับมาหึงหวง และทำร้ายร่างกาย ดารัดจึงแจ้งความกับตำรวจเพื่อกันไม่ให้สามีเข้ามายุ่งเกี่ยวอีก ทุกวันนี้เธอเลี้ยงลูกสาวคนเดียวอย่างมีความสุขและได้ใช้ชีวิตอิสระอย่างที่ต้องการ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ มีความโดดเด่นในด้านการบริหารจัดการชีวิต การวางแผนการเงินและวินัยในตนเองเพื่อทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการบอกต่อมาจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 ปีอายุ 40 ปี เติบโตในบ้านเช่าในกรุงเทพฯ พ่อเสียชีวิตตั้งแต่ 2 ขวบ แม่และพี่ชายช่วยส่งจนจบปริญญาตรี ปีชอบทำงานด้านสังคมจนพบกับเกษตรกรในภาคอีสานที่เป็นผู้นำความคิดทางสังคม ปีตัดสินใจแต่งงานโดยมีภาพฝันถึงการมีบ้านของตัวเองในชนบทและครอบครัวอบอุ่น หลังแต่งงานชีวิตไม่เป็นดังหวัง ความแตกต่างและความคาดหวังต่อกันไม่ลงตัว รวมทั้งความผิดเคืองของเศรษฐกิจในบ้านที่ปีต้องหารายได้เลี้ยงตัวเองโดยพึ่งพาสามีไม่ได้ หลายครั้งสามีเมาเหล้า และใช้ความรุนแรงในบ้าน สุดท้ายปีตัดสินใจขอเลิก เพราะไม่ต้องการให้ลูกเห็นตัวอย่างที่ไม่ดีและต้องการสร้างอนาคตที่ดีให้ลูก ปัจจุบันปีกลับมาอยู่กรุงเทพฯ พร้อมกับทำงานอิสระสลับกับทำงานประจำเป็นช่วงๆ เพื่อดูแลลูกที่อยู่ในวัยเรียนและคุณแม่ที่ป่วย คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างอิสระในการเลือกวิถีชีวิตใหม่ให้กับตัวเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเติบโตของลูก ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำจากเครือข่ายที่ทำงานด้านสังคม

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 ปูนอายุ 41 ปี ในวัยเด็กเติบโตอย่างมีความสุขในครอบครัวที่พ่อแม่เป็นครู ได้เรียนจบปริญญาตรี ชีวิตหักเหเมื่อเธอได้เข้าไปเก็บข้อมูลที่ต่างจังหวัดจนพบรัก

กับสามีที่เป็นตชด. เมื่อเกิดท้องจึงตัดสินใจแต่งงาน สามีต้องไปทำงานในพื้นที่ครั้งละหลายวัน ไม่นานก็เริ่มนอกใจไปมีผู้หญิงคนอื่น ปูนจึงขอลูก ช่วงนั้นลูกสาวยังไม่ถึง 3 ขวบ และเป็นช่วงเดียวกับที่รู้ว่าพ่อมีภรรยาใหม่และทิ้งแม่ไป ตอนนั้นปูนกำลังว่างงาน แม้มีวุฒิการศึกษาแต่ก็ยังหางานใหม่ไม่ได้เพราะมีลูกยังเล็ก ปูนต้องใช้ความอดทนประคองชีวิตให้รอดอยู่หลายปีกว่าจะผ่านพ้นจนได้เริ่มงานเป็นลูกจ้างที่หนึ่งและขยับขยายมากขึ้นต่อมา แม่ไม่ใช่งานที่มีความสุขแต่ปูนตั้งใจทำเพื่อเลี้ยงครอบครัว ตอนนั้นปูนทุ่มเททุกอย่างเพื่อดูแลลูกให้ดีที่สุด อนาคตของลูกคือชีวิตและความสุขของเธอ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด มีความมุ่งมั่นในการพึ่งพาตนเองโดยไม่คิดพึ่งคนอื่น และมีการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้รับการบอกต่อมาจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 เอรียอายุ 42 มาจากครอบครัวที่แม่เลี้ยงลูกคนเดียว พ่อแยกทางไปมีผู้หญิงคนใหม่ เอรียเห็นภาพแม่ทำงานหนักคนเดียวเลี้ยงลูก 2 คนมาตลอด หลังเรียนจบ ม.6 เอรียทำงานเป็นลูกจ้างโครงการที่หน่วยงานรัฐแห่งหนึ่งโดยเรียนภาคค่ำต่อไปด้วย และไม่แต่งงานกับสามีที่เป็นเพื่อนกันตั้งแต่เด็ก สามีขยันทำงาน ดูแลรับผิดชอบครอบครัวดี มีลูกชาย 2 คน แต่เมื่อคลอดลูกชายคนเล็กไม่นาน สามีก็เสียชีวิตด้วยโรคร้ายอย่างไม่คาดคิด ภาวะครอบครัวทั้งหมดตกมาที่เอรียต้องรับผิดชอบ โดยเฉพาะการดูแลลูกชายที่กำลังเป็นวัยรุ่นทั้ง 2 คนในปัจจุบัน คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ คิดพึ่งตนเอง ตั้งเป้าหมายชีวิตชัดเจน มีมุมมองเชิงบวก มุ่งเน้นการลงมือทำและจัดการปัญหา ซึ่งผู้วิจัยได้รับการบอกต่อมาจากคนที่รู้จัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 รินอายุ 35 ปี เติบโตในครอบครัวที่แม่เลี้ยงคนเดียวเพราะพ่อเสียชีวิต ตอนยังเป็นเด็กเล็กแม่ส่งให้ไปอยู่กับป้าที่ต่างจังหวัด เมื่อโตขึ้นจึงกลับมาอยู่กับแม่ที่สมุทรปราการจนเรียนจบปวช. ก็เริ่มทำงานขายของตามถนนและพบกับพ่อค้าด้วยกัน จนมีลูก 1 คน แต่ต้องเลิกรากันไปเพราะสามีติดพนันและมีผู้หญิงคนอื่น โดยมีแม่สามีช่วยดูแลลูกคนแรกไม่นานรินเริ่มมีผู้ชายมาติดพัน ตอนนั้นเธอเป็นแม่บ้านอยู่ที่องค์กรแห่งหนึ่ง รินตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตครอบครัวอีกครั้ง โดยหวังว่าจะมีคนช่วยแบ่งเบาภาระ แต่ไม่นานสามีก็นอกใจและเลือกอยู่กับผู้หญิงคนใหม่ โดยทอดทิ้งเธอและลูกชาย ครั้งนั้นรินเสียใจมากจนเกือบคิดสั้นทำลายชีวิตตัวเอง แต่คิดได้ว่าจะต้องอยู่เพื่อลูกและแม่ รินจึงตัดสินใจเลิกเด็ดขาด ไม่เปิดใจให้ใครอีก และตั้งใจหารายได้ทุกทางเพื่อเลี้ยงลูกวัย 4 ขวบอย่างดีที่สุดจนถึงตอนนี้คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ เป็นคนที่เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง มุ่งมั่นจะไปสู่เป้าหมาย และเรียนรู้พัฒนาตัวเองเสมอ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการบอกต่อมาจากคนที่รู้จัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10 สัมไออายุ 39 ปี เติบโตในครอบครัวของพ่อและแม่เลี้ยง แต่แม่เลี้ยงรักสัมไอเหมือนลูกตัวเอง พ่อขับรถแท็กซี่ส่วนแม่เย็บผ้าที่บ้าน แม่สอนให้ลูกทำงานตามวัยที่รับผิดชอบได้ซึ่งเป็นสิ่งที่สัมไอนำมาใช้ในครอบครัวตัวเองต่อมา เมื่อจบป. 6 สัมไอเริ่มทำงานรับจ้างร้านทอง จนแต่งงานกับสามีที่ทำอาชีพค้าขาย เมื่อมีลูกหลายคนสัมไอจึงออกจากงานมาเป็นแม่บ้านอย่างเดียว จนสามีเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเมื่อ 5 ปีที่แล้ว ทั้งลูกทั้ง 5 คนให้เป็นภาระของสัมไอโดยไม่มีญาติพี่น้องช่วย สัมไอคิดหารายได้จากการตระเวนขายของให้แคมป์คนงาน พร้อมรับจ้างต่างๆ เช่นแม่บ้าน ทำครัว ด้วยใจสู้ไม่ท้อ ความกล้า การวางแผน การมีวินัย การสอนความรับผิดชอบตัวเองให้ลูก รวมทั้งการช่วยเหลือของมูลนิธิ ทำให้แม่เลี้ยงเดียวลูกห้าคนนี้ ยังคงยืนรับกับความท้าทายอันหนักหน่วงในแต่ละวันได้ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ เป็นคนที่มีความคิดพึ่งตัวเองสูง มีการจัดการและวางแผนชีวิตตัวเองที่ดี มีการตัดสินใจที่เป็นอิสระและเด็ดขาด มองหาทางเลือกและมองเห็นทางเลือกในชีวิต มีเป้าหมายที่เป็นจริง มุ่งมั่นสู่เป้าหมายอย่างจริงจัง และมีวินัยในตัวเองสูง ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำจากนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 ฟ้าอายุ 43 ปี เกิดในครอบครัวที่ยากจน พ่อแม่มาจากทางอีสานนานแล้วจนตั้งรกรากกลายเป็นคนกรุงเทพฯ แม่หารายได้หลักในบ้าน ส่วนพ่อกินเหล้าและมีเรื่องทะเลาะกับคนอื่นบ่อย เมื่อจบ ป.6 ฟ้าเริ่มทำงานหาเงินที่ร้านอาหาร บาร์ มาถึงได้ะสนึกจนพบรักกับสามีเมื่ออายุ 20 ปี ชีวิตครอบครัวไม่ราบรื่นนัก สามีชั้บวินมอเตอร์ไซด์ไม่ค่อยมีเงินเหลือ ค่าใช้จ่ายเกือบทั้งหมดของลูกฟ้าเป็นคนดูแล ไม่นานสามีก็ทิ้งไปอยู่กับคนใหม่ ฟ้าเสียใจมากเพราะไม่อยากให้ลูกขาดพ่อ ถึงขั้นอ่อนวอนขอให้กลับมา ไม่นานฟ้าตั้งสติเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยใจที่สู้ไม่ยอมแพ้ ฟ้าทำงานสารพัดเพื่อให้ครอบครัวอยู่รอด ผ่านมรสุมใหญ่ของชีวิตมาหลายครั้ง ทั้งไฟไหม้บ้าน ลูกป่วยปางตาย ทำศพพ่อโดยไม่มีเงินซื้อโลง แต่ฟ้ายังมีความสุขได้ด้วยใจที่คิดบวก ให้กำลังใจตัวเอง และมีลูกเป็นกำลังใจสำคัญ คุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่พบ คือ เป็นคนที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงใหญ่หลายครั้งแต่มีความคิดเชิงบวก ใช้ความคิดบวกนำการกระทำ และเป็นคนที่ใจสู้ไม่ยอมแพ้ปัญหาอุปสรรคไม่ว่าจะหนักเพียงใด ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำจากนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 12 ซาร่าอายุ 40 ปี เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวลูก 3 ครอบครัวฐานะยากจน แม่ของซาร่าเลี้ยงลูก 4 คนมาด้วยตัวเองคนเดียวด้วยการขายขนม ซาร่าเรียนจบแค่ ม.3 ก็ออกมาทำงานเป็นแม่บ้านมีรายได้วันละ 300 บาท แต่งงานอายุไม่ถึง 20 ปี อยู่กินกับสามีคนแรกจนมีลูก 2 คน แต่สามีไม่ได้จุนเจือครอบครัว กินเหล้า ดิดยา และใช้ความรุนแรง ซาร่าจึงขอแยก

ทางและเลี้ยงลูกทั้ง 2 คนเอง จนตอนหลังเพื่อนชักนำให้รู้จักกับผู้ชายคนใหม่ โดยซาร่ารู้ที่หลังว่า
เขามีภรรยาแล้วและไม่มีลูก เมื่อเธอตั้งท้องลูกกับสามีคนที่ 2 สามีก็ปลื้มตัวหายไป ทิ้งให้เธอ
รับผิดชอบลูกคนเดียว ตั้งแต่แรกซาร่าตั้งใจเอาเด็กออกเพราะคิดว่าเลี้ยงไม่ได้ โดยพยายามกินยา
ขับมากกว่า 2 ครั้ง แต่สุดท้ายเด็กยังอยู่ และได้รับการดูแลจากมูลนิธิจึงมีมุมมองใหม่ กลับมา
ตั้งใจเลี้ยงลูกคนเล็กนี้ให้ดีที่สุด ลูกกลายเป็นของขวัญของชีวิตคุณลักษณะพลังอำนาจภายในที่
พบ คือ เป็นคนที่มีวินัยในตนเอง มีการตัดสินใจอย่างอิสระ สามารถปรับมุมมองความคิดที่มี
คุณค่าความหมายให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย
อย่างมีพลัง ซึ่งผู้วิจัยได้รับการแนะนำจากนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว



ภาคผนวก จ
ตัวอย่าง โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล
เพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว



หากสนใจโปรแกรม สามารถติดต่อที่
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กทม. 10110
โทร. (02) 649-5000 ต่อ 15505
089-106-1978
Email: Nattyvip999@gmail.com

กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในแม่เลี้ยงเดี่ยว

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค/ทักษะ
ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ เข้าใจเป้าหมายการวิจัย ตกลงรับบริการ กำหนดเป้าหมาย	1. แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. แบบฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพแนวสตรีนิยม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การยอมรับไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. คำถามปลายเปิด 1. การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)
ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 2 การพัฒนาการรับรู้และเชื่อ ความสามารถตนเอง	1. แบบอัตถิภาวนิยม 1. แบบพฤติกรรมนิยม	การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue) โดย 1. การพูดคุยนำทางด้วยประสบการณ์ด้านบวก 2. ค้นหาความหมายชีวิตด้วยภาพสะท้อนจากคนอื่น 1. การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ 2. การเสริมแรงบวก
ครั้งที่ 3 การพัฒนาการยอมรับและตระหนักใน ตนเอง	1. แบบเกสตัลท์ 2. แบบอัตถิภาวนิยม	1. การสัมผัสกับความรู้สึก (Staying with feeling) 2. การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (unfinished business / empty chair) 3. I Massage 1. การสนทนาแบบโสเครติกโดยการพูดคุยนำทาง
ครั้งที่ 4 พัฒนามุมมองด้านบวก	1. แบบพฤติกรรมความรู้คิด (CBT) 2. แบบอัตถิภาวนิยม	1. การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) 1. การปรับทัศนคติเพื่อค้นหาทัศนคติต่อชีวิตด้านบวก
ครั้งที่ 5 พัฒนาการกำหนดชีวิตตัวเอง	1. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (SFBT)	1. คำถามมาตรวัด (Scaling Question) 2. คำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) 3. คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต 4. คำถามการรับมือกับปัญหา 5. คำชมเชย 6. การทดลองและการบ้าน
ครั้งที่ 6 การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุน ทางสังคม	1. แบบเผชิญความจริง (reality)	1. กระบวนการ WDEP
ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา		
ครั้งที่ 7 สรุปการให้คำปรึกษา	1. แบบแอดเลอร์	1. การให้กำลังใจ (encouragement) 2. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ครั้งที่ 1

เรื่อง : การสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ และกำหนดเป้าหมายการให้คำปรึกษา

แนวคิดหลัก

ในการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์พร้อมทั้งการตั้งเป้าหมายการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด และทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาอื่น ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจ และค่อยๆ เปิดเผยตัวเอง นอกจากนี้ยังใช้การให้คำปรึกษาแบบฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพแบบสตรีนิยม คือเทคนิคการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เพื่อเสริมพลังให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสพลังด้านบวกและศักยภาพในตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเป้าหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษา ขั้นตอน และการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลาและข้อตกลงในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา

เวลา 45-60 นาที

อุปกรณ์ กระดาษเช็ดไบบางาน ดินสอ ยางลบ ปากกา สีชอล์ค
บัตรคำความรู้สึกความต้องการ ถาดทรายและตุ๊กตา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยทักทายผู้ให้คำปรึกษา เชิญให้ผู้รับคำปรึกษาได้นั่งในแบบที่รู้สึกสบาย ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยสนทนากับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องทั่วไป เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน งานอดิเรก การเดินทาง ดินฟ้าอากาศ ครอบครัว สภาพแวดล้อมหรือคนที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา ความสามารถ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรู้สึกละผ่อนคลายและเป็นกันเอง และแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นการใช้คำถามปลายเปิด และคำถามในเชิงบวก เพื่อสร้างความสัมพันธ์

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายใน คือ เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ความสำคัญของการให้คำปรึกษา ขั้นตอนและการดำเนินการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้อตกลงในเรื่องการรักษาความลับ การมีสิ่งให้กลับไปทำที่บ้านในบางครั้ง การขออนุญาตบันทึกเสียง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สอบถามหรือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงที่มาที่ไปของชีวิต เพื่อความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษามากขึ้น ผ่านกิจกรรม เช่น ถนนชีวิต เพื่อเล่าเรื่องราวเส้นทางชีวิตตัวเองที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน หรือวาดภาพที่แสดงความเป็นตัวเอง เพื่อให้เล่าถึงตัวเอง บอกว่าตนเองอย่างไร หรือใช้การแสดงภาพในถาดทราย โดยผู้รับคำปรึกษารับฟังอย่างใส่ใจ สะท้อนความรู้สึก และใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเป็นการทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาให้มากขึ้น โดยผู้วิจัยแสดงออกถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจ และปลอดภัยที่จะบอกเล่าเรื่องราวตัวเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น ทั้งนี้ระหว่างกระบวนการผู้วิจัยได้เริ่มต้นรวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาเพื่อการประเมินและทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาเบื้องต้นในครั้งแรก
3. ผู้วิจัยพยายามมองหาและสะท้อนจุดแข็ง แง่มุมด้านบวก หรือความสามารถของผู้รับคำปรึกษา เพื่อเสริมพลังผู้รับคำปรึกษาให้ได้สัมผัสถึงศักยภาพภายในตัวเองที่ละนิดตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ด้วยท่าทีที่แสดงออกถึงความเคารพ เชื่อมั่น ทั้งนี้ผู้วิจัยพยายามสร้างและรักษาบรรยากาศของความสัมพันธ์แบบเท่าเทียม โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่มีโอกาสคิดและตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง เพื่อเป็นการฟื้นคืนอำนาจให้ผู้รับคำปรึกษาได้

ตระหนักถึงอำนาจในการตัดสินใจด้วยตัวเอง และรู้สึกว่าการเสี่ยงของตัวเองมีส่วนสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งผู้วิจัยมีการให้กำลังใจตามจังหวะที่เหมาะสม

4. ผู้วิจัยช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ได้ตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา หรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคอื่นๆ ที่จะช่วยในผู้รับคำปรึกษามองภาพเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรมมากขึ้น

5. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเป้าหมายของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ด้วยตัวเอง โดยใช้ I Message ในการพูดถึงเป้าหมายของตัวเอง เพื่อสร้างการตระหนักถึงการตัดสินใจเลือก และตระหนักถึงเป้าหมายของตัวเอง ทั้งนี้เป้าหมายอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อสถานการณ์ในชีวิตเปลี่ยนแปลง รวมทั้งอาจมีการกำหนดประเด็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกันในวันนี้ โดยเฉพาะทบทวนถึงเป้าหมายที่ได้ร่วมกันกำหนดว่าตรงกับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ หรืออาจให้กลับไปทบทวนอีกครั้งเพื่อเป็นการยืนยันและเพื่อความชัดเจนของผู้รับคำปรึกษาเอง

2. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการพบกันครั้งนี้ ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ และเปิดโอกาสให้สอบถาม ทั้งนี้ผู้วิจัยอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปทำอะไรบางอย่างที่จะเป็นประโยชน์กับการไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาได้ตั้งไว้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลเบื้องต้นโดยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาหลังกระบวนการให้คำปรึกษา ประเด็นหลักในการประเมิน คือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทัศนคติต่อกระบวนการให้คำปรึกษา แนวทางการสังเกต สังเกตจากความกระตือรือร้น ความใส่ใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ถามถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา สิ่งที่เป็นประโยชน์ การเรียนรู้ใหม่ สิ่งสำคัญที่จดจำได้ เป็นต้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

1. แนวคิดในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการเสริมพลังอำนาจภายใน

การสร้างสัมพันธภาพเป็นหัวใจสำคัญในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นช่วงสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตัวเองกับผู้ให้คำปรึกษาครั้งแรก และเป็นการสร้างความประทับใจแรกระหว่างกัน โดยสัมพันธภาพที่ดีในแบบเท่าเทียมจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ไร้กังวล ได้รับความเข้าใจ และรู้สึกว่าเสียงของตนเองได้รับความสำคัญเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้คำปรึกษา (Gehart, 2013, p.321) และยังทำให้เกิดความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษา สัมพันธภาพที่ดีนี้จะถูกสร้างขึ้นได้โดยการรับฟัง การใส่ใจ การแสดงถึงความเคารพและเชื่อมั่นในตัวผู้รับคำปรึกษาที่จะเข้าใจเป้าหมายของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นไปที่คุณค่าแท้ ชุมพลัง และศักยภาพของผู้รับคำปรึกษามากกว่าจะมุ่งไปที่สภาพปัญหาหรือความบกพร่อง (Corey, 2009, p.112); (Sharf, 2004, p.117-118) นอกจากนี้ในยังเป็นช่วงที่ผู้ให้คำปรึกษายังได้เริ่มรู้จักตัวตนของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งสำรวจสภาพปัญหา บริบทแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษา ส่วนผู้รับคำปรึกษาจะได้เข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาและได้ร่วมตั้งเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา

2. การชี้แจงเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

2.1 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้พัฒนาการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง การยอมรับและตระหนักในตนเอง มุมมองด้านบวก ความสามารถในการกำหนดชีวิตตัวเอง และความสามารถในการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม

2.2 บทบาทหน้าที่และจรรยาบรรณของผู้วิจัย

2.2.1 ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบตัวเอง พัฒนาตนเอง จัดการปัญหาของตนเอง โดยการจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมเสริมพลังอำนาจภายในในแต่ละองค์ประกอบ ที่จะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดจัดการตนเองไปจนถึงเป้าหมายของตัวเองได้

2.2.2 รักษาความลับในข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ หากมีการนำเสนอข้อมูลในการวิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม และเน้นที่การอธิบายกระบวนการให้คำปรึกษาและการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่ได้นำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล

2.3 บทบาท/สิทธิของผู้รับคำปรึกษา

เข้าร่วมกระบวนการโดยสมัครใจ มีความพร้อมและตั้งใจจะพัฒนาพลังอำนาจภายในของตัวเอง ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากกระบวนการได้ โดยจะไม่มีผลกระทบ

ต่อการทำงาน การเข้าร่วมกิจกรรมกับมูลนิธิหน่วยงานองค์กรที่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องอยู่ และหากมีข้อข้องใจเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการเข้าร่วมกระบวนการสามารถติดต่อกับผู้วิจัย

3. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

3.1 การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังโดยใส่ใจอย่างเต็มที่ มีจิตใจจดจ่อกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา ฟังทั้งคำพูดและสิ่งทีนอกเหนือจากคำพูด ซึ่งแสดงออกให้เห็นผ่านท่าทาง น้ำเสียงการแสดงออกทางสีหน้า สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเน้นย้ำ มีการสื่อสารย้อนกลับในลักษณะการทวนความเข้าใจ การทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อเป็นการยืนยันสิ่งที่ได้ยินว่าเข้าใจถูกต้องตรงกัน และเป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตัวเอง การฟังอย่างตั้งใจนี้ยังต้องพยายามรับรู้ถึงความรู้สึก และฟังด้วยใจที่เปิดกว้างโดยไม่ตัดสิน (Thomson, 2003, p.259-261)

3.2 การยอมรับทางบวกแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากการตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ทั้งเหตุการณ์ พฤติกรรม และความรู้สึก และแสดงออกด้วยคำพูด เช่น “หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะได้พูดคุยกัน” (Thomson, 2003, p.257) เป็นการเคารพในตัวตนและประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

3.3 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นการนำเอาคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมายและพูดออกมาเป็นความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้เนื้อหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดความและจัดคำพูดนั้นใหม่ เน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าคำพูด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง การสะท้อนทำให้ทราบว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างไร และยังแสดงออกถึงความเข้าใจในตัวผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้ง ขั้นตอนการสะท้อนความรู้สึก ประกอบด้วย การฟังเพื่อจับความรู้สึกที่ต้องมีความไวต่อความรู้สึก การเลือกคำที่เหมาะสมกับความรู้สึก และมีการค้นหาแหล่งต้นตอของความรู้สึก เช่น สะท้อนว่า “คุณรู้สึกโกรธมากเพราะเพื่อนคุณไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของคุณ” เป็นต้น (วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์ไสภา, 2557, น.22); (ดวงมณี จงรักษ์, 2549); (ไพรินทร์ ไซติสกุลรัตน์, 2550, น. 36-39)

3.4 การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวน คิดในรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น ได้สำรวจตนเอง ทำให้เกิดความกระจ่างมากขึ้น และเปิดโอกาสให้ได้พูดถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตัวเอง เน้นที่การใช้คำถามปลายเปิดและไม่ถามมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด แต่ใช้ในจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะการถามเพื่อให้เห็นบาง

แถมุมที่ถูกกละเลยไป ถ้ามเพื่อรื้อถอนความคิดความเชื่อผิดๆ หรือไม่สมเหตุสมผลที่ฝังหัวอยู่ เป็นต้น

3.5 การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาแนวสตรีนิยมซึ่งการเสริมพลังอำนาจจะถูกออกแบบให้เหมาะกับผู้รับบริการแต่ละคน การเสริมพลังอำนาจให้ผู้รับคำปรึกษา เริ่มจากการที่ผู้ให้คำปรึกษาใส่ใจที่จะให้ข้อมูลกระบวนการให้คำปรึกษาว่าเป็นประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไร อธิบายถึงความคาดหวัง เป้าหมาย บทบาทของผู้รับคำปรึกษาที่จะมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์ที่มีความเท่าเทียม ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ว่าตนเองสามารถกำหนดทิศทาง ระยะเวลา และกระบวนการที่จะเกิดขึ้นได้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ถามว่า สิ่งที่ยังหวังที่สุดที่คุณสามารถทำได้ตอนนี้คืออะไร? เพื่อดึงพลังในตัวผู้รับคำปรึกษาในขณะที่ทำให้ความรู้สึกไร้อำนาจลดทอนลงไป (Corey,2013, p.343-344)

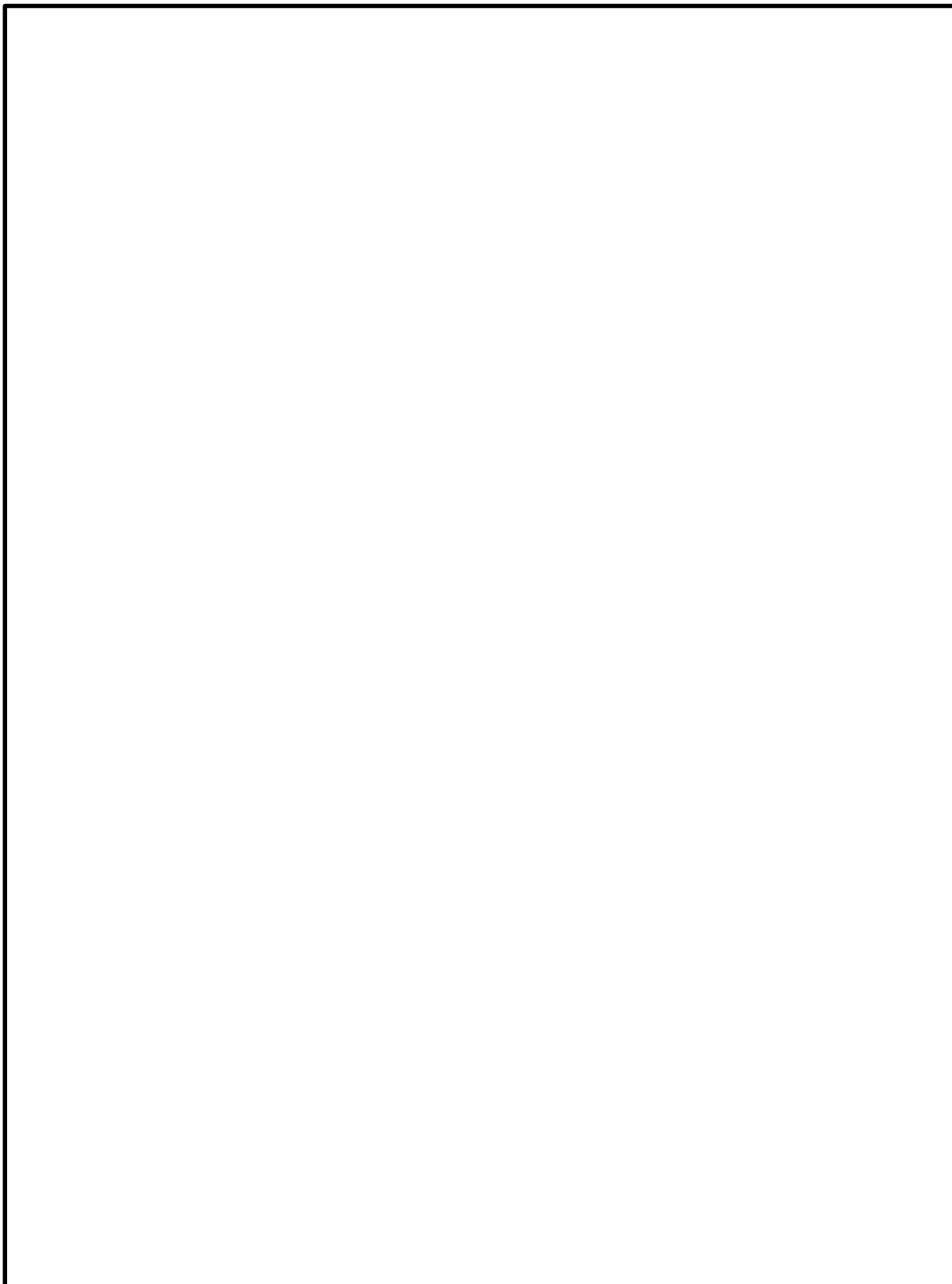
3.6 การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นองค์ประกอบสำคัญของ การให้คำปรึกษาแนวแอดเลอร์ เป็นสิ่งที่ต้องใช้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ตั้งแต่ขั้นสร้างสัมพันธภาพและขั้นต่อๆ มา ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงถึงความเคารพในตัวผู้ให้คำปรึกษา และสะท้อนหรือถามถึงสิ่งที่ จุดแข็ง คุณภาพเชิงบวก ทักษะภายในที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้และตระหนักถึงจุดแข็งของตนเอง รับรู้ถึงการดำรงอยู่อย่างไม่โดดเดี่ยว มีความหวัง มองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ การให้กำลังใจเป็นการสร้างความกล้าหาญ ที่นำไปสู่การลงมือกระทำ การกล้าเสี่ยงทำสิ่งใหม่ๆ และสร้างการเปลี่ยนแปลง ช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เอาชนะความรู้สึกมีปมด้อยและการมองตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Sharf, 2004, p.125);(Corey,2013, p.114)

3.7 I Massage เป็นเทคนิคการใช้ภาษาเพื่อช่วยให้คนได้เปิดเผยตัวเอง สร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และรับผิดชอบต่อคำพูดของตัวเอง โดยมีการปรับคำพูดเช่น เปลี่ยนจาก “ฉันควรจะ” เป็น “ฉันเลือกที่จะ” เปลี่ยนจาก “ฉันไม่สามารถ” เป็น “ฉันจะไม่” เพื่อสร้างการตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง

3.8 กิจกรรมถนนชีวิต/แผนที่ชีวิต (Life-Picture Map) ให้ผู้รับบริการวาดภาพถนนชีวิตของตัวเองที่แสดงภาพ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นภาพที่สามารถบอกเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมา ปัญหาอุปสรรคที่สามารถเอาชนะได้ในอดีต แสดงถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต รวมทั้งอุปสรรคที่อยู่บนหนทางที่จะไปสู่เป้าหมาย โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พรรณนาถึงเรื่องราวของตัวเอง (Thomson, 2003, p. 61)

ใบงาน การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 : เริ่มต้นการให้คำปรึกษา

กิจกรรม : ถนนชีวิต โจทย์ ให้วาดภาพเส้นทางชีวิตของตัวเองที่ผ่านมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

A large empty rectangular box with a black border, intended for a student to draw their life path from the past to the present.

เป้าหมายการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา

(เช่น ฉันมีเป้าหมายที่จะ..... ฉันต้องการ..... ฉันจะเปลี่ยนแปลง.....)

ถ้ามีมากกว่า 1 เป้าหมายให้เขียนเรียงตามลำดับความสำคัญ

.....

.....

.....

สรุป

ความรู้สึกตอนนี้

.....

สรุปการเรียนรู้สำคัญวันนี้

.....

.....

1 คำ หรือ 1 ประโยค ที่มีคุณค่า สร้างพลัง และจะจดจำกลับไปในชีวิต

.....

ความตั้งใจที่จะกลับไปทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในชีวิต (ถ้ามี)

.....

.....

ผู้บันทึก

วันที่.....

การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ครั้งที่ 2

เรื่อง : พัฒนาการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง

แนวคิดหลัก

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของแม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยใช้การสนทนาแบบโซคราติก (Socratic Dialogue) ใน 2 ลักษณะ (1) การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ เพื่อทบทวนประสบการณ์ที่เคยสามารถจัดการสถานการณ์ที่ยากๆ ในชีวิต ทำให้เห็นความสามารถของตัวเองในการจัดการปัญหาที่ผ่านมา (2) การพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองจากประสบการณ์ของตนเองและที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวหรือชื่นชม และใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ (1) การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ เพื่อเรียนรู้จากตัวแบบที่ใกล้เคียงที่ประสบความสำเร็จ และสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการทำตามตัวแบบที่ชื่นชม (2) การเสริมแรงตนเอง โดยใช้คำชม เพื่อสร้างพลังให้ตัวเองในการกระทำ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบุความสามารถตนเองและบอกแนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองเพื่อการจัดการสถานการณ์ในชีวิต

เวลา 45-60 นาที

อุปกรณ์ กระดาษเอสี่ ไบงาน ดินสอ ยางลบ ปากกา สีชอล์ค ภาทรายและตุ๊กตา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วย ท่าทางเป็นมิตร ชวนคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น สร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ให้อยู่ในพื้นที่ที่มั่นคง สงบ สมดุล ถามความรู้สึกตั้งแต่เข้าจนถึง ณ ปัจจุบันที่กำลังนั่งอยู่ และตั้งการรับรู้มาสู่ปัจจุบัน

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนเป้าหมายการให้คำปรึกษา และกล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ โดยเริ่มชวนพูดคุยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ โดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนเรื่องยากๆ ในชีวิตที่เคยผ่านมา “ช่วยบอกว่าจะอะไรเป็นปัญหาหนักๆ ในชีวิตที่คุณสามารถผ่านมาได้” โดยให้ทบทวนทั้งหมดก่อนแล้วจึงเลือกมา 1 เรื่องที่ต้องการเล่า และขอให้เลือกตุ๊กตาที่บอกเล่าถึงปัญหาหนักนั้นบนกระดาษ โดยผู้วิจัยใช้การสังเกต การรับฟังอย่างใส่ใจ การถาม การสะท้อน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าได้อย่างเต็มที่

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่าได้ใช้วิธีการจัดการหรือรับมือจนผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากๆ มาได้อย่างไร โดยให้เลือกตุ๊กตาที่แสดงถึงพลังความสามารถของตัวเองที่ได้นำมาใช้จัดการปัญหาที่ผ่านมา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสังเกต การถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน เพื่อช่วยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสัมผัสถึงความสามารถของตัวเอง

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาสัมผัสความรู้สึกของตัวเองเมื่อได้ทบทวนถึงประสบการณ์การผ่านสถานการณ์ที่ยาก และให้รับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น โดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาคิดทบทวนว่า ถ้าเราไปเจอเพื่อนๆ คนในครอบครัว คนที่รู้จักเรา เขาจะมองเรามีความสามารถอย่างไร หรืออะไรที่เราทำได้เกินการสะท้อนในด้านบวกจากคนอื่น หรือในที่ที่เราไม่ได้นั่งอยู่ด้วยคนอื่นจะพูดชมเราอย่างไร คนอื่นจะเห็นจุดแข็งของเราอย่างไร หรือผู้ให้คำปรึกษาบอกจุดแข็งจากที่ได้เห็น เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองจากประสบการณ์ของตนเองและที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวหรือชื่นชม โดยพยายามให้มีเวลาอยู่กับตัวเอง

5. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกตุ๊กตาที่แสดงถึงพลังความสามารถของตัวเอง ทั้งจากประสบการณ์ในชีวิตและที่คนอื่นชื่นชมมาไว้บนกระดาษ และให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความสามารถทั้งหมดที่แสดงอยู่ โดยผู้วิจัยรับฟังอย่างใส่ใจ ใช้คำถามเพื่อให้เกิดความกระจ่าง สะท้อนสิ่งดีๆ ที่เห็น และให้กำลังใจ

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบทางสังคม โดยถามผู้รับคำปรึกษาถึงตัวแบบที่เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตและช่วยสร้างพลังใจ โดยเฉพาะตัวแบบของแม่ แม่เลี้ยงเดี่ยว และให้เล่าว่าเป็นแบบอย่างี่สร้างแรงบันดาลใจอย่างไร มีคุณสมบัติอะไร และอะไรที่เป็นสิ่งสำคัญที่จะจดจำและทำตามตัวแบบนี้ หรือการใช้สื่อวิดีโอที่เป็นตัวแบบที่เป็นที่รู้จักทั่วไป และตัวแบบที่บริบทชีวิตใกล้เคียงกับผู้รับคำปรึกษา

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาใช้คำพูดเชิงบวก ชื่นชมตัวเอง ยืนยันและแสดงความเชื่อมั่นถึงความสามารถตัวเอง และผู้วิจัยใช้คำพูดให้กำลังใจว่าผู้รับ

คำปรึกษาสามารถทำบางอย่างได้ ใช้คำพูดชื่นชม ยืนยัน แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตัวผู้รับคำปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการพบกันครั้งนี้ จากนั้นถามถึงสิ่งสำคัญที่จดจำได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ที่จะนำกลับไป

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนบันทึกถึงคำสำคัญที่อยากจดจำนำกลับไปเป็นพลังให้ตัวเอง โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นความสามารถของตัวเองในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตที่ผ่านมา

3. ผู้วิจัยเปิดให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม และผู้วิจัยอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปทำอะไรบางอย่างที่จะเป็นประโยชน์กับการไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาได้ตั้งไว้ (เช่นการสังเกตความสามารถบางอย่างของตัวเอง/การลองแสดงความสามารถบางอย่างที่เรารับรู้ว่ามีเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น)

4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลเบื้องต้นโดยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาหลังกระบวนการให้คำปรึกษา **แนวทางการสังเกต** สังเกตจากความกระตือรือร้น ความใส่ใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม **แนวคำถามในการสัมภาษณ์** ถามถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา สิ่งที่เป็นประโยชน์ การเรียนรู้ใหม่ สิ่งสำคัญที่จดจำได้ เป็นต้น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. **การสนทนาแบบโสเครติก (Socratic Dialogue)** เป็นเทคนิคแนวอัตถิภาวนิยมที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิต มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่น โดยเป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ผ่านการสำรวจตนเอง ค้นพบคุณค่าในตน ทศณะการมองโลกในแง่บวก ความสำเร็จ ความหวัง ความใฝ่ฝัน และแก่นแท้ของจิตวิญญาณ โดยมีขอบเขตของคำถามนำทาง อาทิ การค้นพบตัวเองตามที่เป็น การเห็นทางเลือก และตัดสินใจเลือก ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง ความรับผิดชอบ การอยู่เหนือตนเอง แรงบันดาลใจที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย (Batthyany, 2016: online) เทคนิคนี้ช่วยให้คนที่สิ้นหวังหรือเห็นว่าชีวิตของตนเองถูกกำหนดด้วยผู้อื่น สิ่งแวดล้อมอดีต ให้มีทัศนคติทางบวกต่อศักยภาพตนเองที่จะไปสู่เป้าหมาย ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ใช้ใน 2 ลักษณะ คือ

1.1 การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ เป็นการพูดคุยให้ผู้รับคำปรึกษาปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิด ด้วยการถามคำถาม และติดตามประเด็นสำคัญของเรื่องราว เป็นการหยั่งเข้าไปสำรวจความหมายในชีวิตที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่นนึกถึงประสบการณ์ความหมายในชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ช่วยในการสำรวจตัวเอง และรู้จักตัวเอง (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2553, น.43, 56-57) เช่น

“ช่วยบอกว่าจะอะไรเป็นเรื่องยากมากๆ ในชีวิต ที่คุณสามารถจัดการได้ สามารถผ่านมาได้”

“ช่วยบอกถึงช่วงเวลาที่คุณรับรู้ถึงศักยภาพตัวเอง ใช้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่”

“ช่วยบอกถึงช่วงเวลาและสถานการณ์ที่คุณพิสูจน์ว่าสามารถพึ่งตนเองหรือช่วยเหลือตัวเองได้”

คำถามนำทางในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ใช้เพื่อทบทวนประสบการณ์ที่เคยจัดการสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ทำให้เห็นความสามารถของตัวเองในการจัดการปัญหาที่ผ่านมา

1.2 การพูดคุยนำทางผ่านภาพสะท้อนจากคนอื่น เป็นการค้นหาความหมายชีวิตผ่านการค้นหาลักษณะเฉพาะตนและการรู้จักตัวเอง ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้ค้นหาตนเองจากประสบการณ์ที่คนอื่นสะท้อนบอกกล่าวหรือชื่นชม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง เช่น ถ้าเราไปเจอเพื่อน คนในครอบครัว คนที่รู้จักเรา เขาจะมองเรามีความสามารถอย่างไร หรือเรามักได้ยินการสะท้อนจากคนอื่นในด้านบวกต่อตัวเราอย่างไร

2.การเรียนรู้ทางสังคมโดยตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาจะเรียนรู้การสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบซึ่งอาจมีชีวิตในสถานการณ์จริงหรือในสถานการณ์จำลอง หรือตัวแบบในสื่อ เพื่อให้ผู้รับบริการเลียนแบบและเรียนรู้ทักษะความสามารถบางอย่างที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ที่จะนำมาใช้ในชีวิต ซึ่งจะเรียนรู้ได้ต้องมีการใส่ใจหรือเป็นตัวแบบที่สร้างความน่าสนใจ ความประทับใจ และจะส่งผลต่อการจดจำ แล้วจึงมีแนวโน้มที่จะทำตาม และจะทำมากขึ้นเมื่อได้รับการยอมรับหรือได้ผลตอบกลับที่ดี (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560,น.162);(วิไลลักษณ์ และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น.140)

3.การเสริมแรงบวก (Reinforcement) เป็นการให้ในสิ่งที่ทำให้ผู้รับเกิดความพึงพอใจ อาจเป็นสิ่งของ คำพูด หรือการแสดงออก ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ มีความมั่นใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่นมั่นใจถึงความสามารถของตนเองและแสดงออกถึงความสามารถนั้น (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560, น.162);(วิไลลักษณ์และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557, น.140) ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เน้นการใช้คำชม การให้กำลังใจ เพื่อสร้างพลังให้ตัวเองในการกระทำ

4. ศิลปะบำบัดเพื่อการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Expressive art therapy) เป็นการแสดงออกในเชิงสัญลักษณ์ ที่ช่วยให้สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ส่วนลึก รูปแบบการแสดงออกทางศิลปะ เช่น การเคลื่อนไหว การวาด การระบายสี การเขียน การปั้น การใช้ถาดทราย ฯลฯ เป็นทางเลือกเชิงสร้างสรรค์ และเป็นเทคนิคที่บูรณาการเชื่อมโยงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทรัพยากรภายใน ซึ่งช่วยให้บุคคลลงลึกเข้าไปที่อารมณ์ความรู้สึกในระดับจิตใต้สำนึก และนำไปสู่แง่มุมที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนหรือไม่อาจเข้าถึงได้ เป็นการนำไปสู่โลกด้านในอันเป็นพลังงานของชีวิต และช่วยให้เชื่อมโยงภายในนอกภายในเป็นหนึ่งเดียวกัน บางครั้งสัญลักษณ์บอกข้อมูลที่มากกว่าถ้อยคำจะบอกได้ ด้วยเมื่อเราเขียนหรือวาด เราก็ตอบสิ่งที่เราคิดและรู้สึก การแสดงออกผ่านศิลปะช่วยสนับสนุนความเข้าใจในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง และนำไปสู่การเติบโตของบุคคล (Corey, 2009, p.180-182) ซึ่งหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษาได้นำศิลปะบำบัดมาปรับใช้ร่วมด้วยเช่นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

5. เทคนิคการใช้ถาดทราย (Sand Tray) การใช้ถาดทรายเป็นอุปกรณ์สำหรับการเยียวยา เป็นการทำงานโดยใช้สัญลักษณ์บนถาดทรายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการแสดงออกโดยไม่ต้องใช้ถ้อยคำ และลดอิทธิพลของการคิดหาเหตุผลให้น้อยลง วิธีการนี้ช่วยในการสื่อสารโดยไม่ต้องใช้ภาษา (เพ็ญญา กุลนาคดล, 2561, 191) ทำโดยการให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งของ ตุ๊กตาต่างๆ มาแสดงถึงโลกภายในของตัวเองอย่างสร้างสรรค์ ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ซึ่งจะส่งเสริมการเปิดเผยข้อมูลของประเด็นที่ละเอียดอ่อน รวมทั้งกรณีมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดที่เก็บฝังอยู่ การไม่ใช้คำพูดช่วยให้ไม่ต้องพบกับเหตุการณ์ที่สะเทือนใจนั้นอีกครั้ง (Webber & Mascari, 2008, p. 2-3) การใช้สัญลักษณ์ช่วยเปิดให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาคำตอบที่มีอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ใช้ได้ดีกับผู้ใหญ่ที่มีบาดแผลในใจหรือมีการตอบสนองที่จำกัดต่อการบำบัดรูปแบบอื่นๆ

การเริ่มต้นเทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเชิญชวนผู้รับคำปรึกษาให้เลือกใช้สัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนเหตุการณ์ในชีวิต หรือเป็นเรื่องที่ต้องการจะบอกเล่า เช่นบอกว่า “ช่วยแสดงภาพในถาดทรายนี้” และเมื่อแสดงภาพเสร็จให้ “ช่วยอธิบายถึงสิ่งที่อยู่ในถาดทราย”

อุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในเทคนิคถาดทราย คือ (1) **ถาดทราย** ซึ่งเป็นกล่องเปิดขนาดใหญ่ รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 70x50 ซม. ลึก 7 ซม. สำหรับบรรจุทรายได้ และใช้ทรายเนื้อเนียนละเอียดปลอดภัย ที่ผ่านการอบฆ่าเชื้อไม่มีความชื้น (2) **สัญลักษณ์ที่จะใช้ในถาดทราย** ซึ่งประกอบด้วยวัตถุขนาดเล็กใหญ่หลากหลายแบบ เช่น ตุ๊กตารูปคนหลายวัย สัตว์ชนิดต่างๆ สัตว์ประหลาด ตัวการ์ตูน นางฟ้า พ่อมด โคร่งกระดุก หิน เปลือกหอย รั้ว กุญแจ ต้นไม้ ดอกไม้ เครื่องดนตรี เครื่องบิน หลุมศพ ใบหน้าอารมณ์ต่างๆ เค้กวันเกิด ัญมณี ฯลฯ

ตัวอย่างภาพถ่ายและตุ๊กตาสำหรับทำกิจกรรม



6. การหายใจส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาท (Signal Breaths) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาผ่อนคลาย โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาหายใจลึกๆ 2-3 รอบ เพื่อส่งสัญญาณผ่อนคลายระบบประสาท พร้อมกับสังเกตสภาวะต่างๆ ภายในร่างกาย และต่อด้วยการชวนคุยถึงประสบการณ์ในชีวิตที่รู้สึกสบาย/ผ่อนคลายที่สุด (Tell a time you feel relaxed and peaceful) และสังเกตความรู้สึกที่ร่างกาย และสัมผัสความรู้สึกที่ร่างกาย ซึ่งการรับรู้การผ่อนคลายในอวัยวะส่วนนั้นๆ จะช่วยให้ระบบประสาทร่างกายที่ถูกระตุ้นสงบลงได้

“ช่วยเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ในชีวิตที่คุณรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกสบาย”

“ให้ลองสังเกตตัวเองว่าส่วนไหนของร่างกายที่รู้สึกสบายผ่อนคลายที่สุด?”

“ให้สัมผัสรับรู้ สำรวจร่างกายส่วนนั้น”

“เอามือไปแตะไว้ที่ร่างกายในส่วนที่ผ่อนคลายนั้น พร้อมกับรับรู้ลมหายใจ”

“ระหว่างที่เราหายใจ เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายในส่วนที่เราผ่อนคลาย”

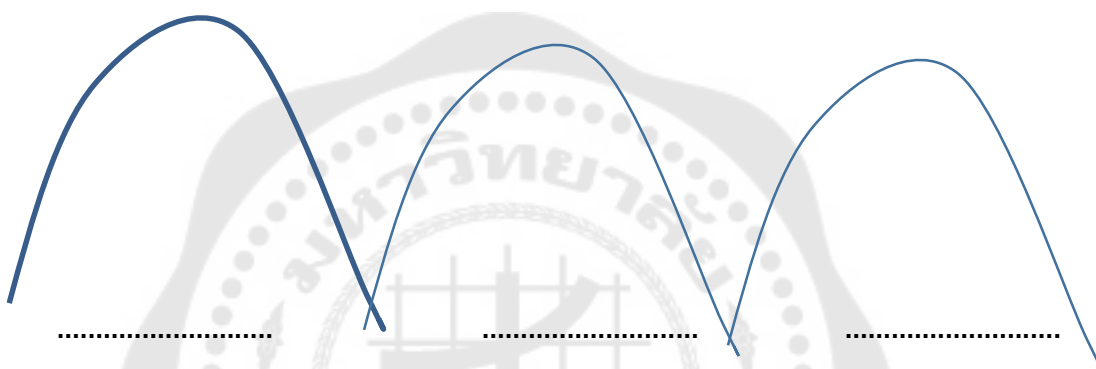


ใบงาน การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

พัฒนาการรับรู้และเชื่อความสามารถตนเอง

กิจกรรม : ภูเขาสูงชันที่เคยข้ามผ่านมาได้ในชีวิต

โจทย์ ทบทวนสถานการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคที่เคยผ่านมาในชีวิต ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขอให้เป็นอุปสรรคครั้งใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต หรือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต



พลังความสามารถของตนเองที่ใช้ในการรับมือจัดการปัญหาอุปสรรคได้

.....

.....

.....

.....

คนต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ และคุณลักษณะสำคัญที่เราอยากทำตาม
(โดยเฉพาะตัวแบบที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว)

.....

.....

.....

.....

คำพูดชื่นชมความสามารถตัวเองที่อยากจะบอกกับตัวเอง

.....

.....

การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยว ครั้งที่ 6

เรื่อง : การพัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดหลัก

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทบทวนความก้าวหน้าในการทดลองกระทำของผู้รับคำปรึกษา และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality) โดยใช้เทคนิค (1) กระบวนการ WDEP เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนการกระทำ โดยสามารถมองเห็นและเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ เพื่อจะใช้นำตนเองไปสู่เป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงความรู้และข้อมูล

เวลา 45-60 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ ใบงาน ปากกา ดินสอ สี

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 โดยทบทวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น สิ่งที่ได้ทำได้ การนำไปใช้ และการบ้านของผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าประสบการณ์ ความรู้สึก อย่างอิสระ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนความก้าวหน้าในการทดลองกระทำบางอย่างของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่าตัวเองได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง?

2. ให้บททวนเป้าหมายที่ตัวเองต้องการให้เกิดขึ้นหรือต้องการจะเปลี่ยนแปลง ซึ่ง อาจจะเป็นเป้าหมายเดิมที่เคยวางไว้ หรือสิ่งใหม่ที่เพิ่มเติมขึ้นที่ต้องการให้แตกต่างไปจากเดิมเพื่อ จะไปสู่เป้าหมายของตัวเอง โดยให้ระบุถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมและแหล่งทักษะ ข้อมูล ความรู้ ที่ตัวเองต้องการ ว่ามีอะไรบ้าง (Want) ?

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันของตัวเองว่าเห็นโอกาส แหล่งสนับสนุนอะไรบ้าง? เข้าถึงการสนับสนุนอะไรได้บ้าง หรือเข้าถึงทักษะความรู้ข้อมูลที่เป็น ได้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร? เห็นแล้วใช้หรือไม่? อย่างไร (Doing)

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินว่าสิ่งที่ได้ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นประโยชน์หรือ ช่วยเหลือไปสู่เป้าหมายอย่างไร? แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่เป็นประโยชน์ เพียงพอหรือไม่ อย่างไร สามารถเข้าถึงและใช้แหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญจำเป็นได้หรือไม่อย่างไร (Evaluation)

5. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่าหากจะต้องการไปสู่เป้าหมายนั้น ต้องการ การสนับสนุนอะไรบ้าง? รวมทั้งมีข้อมูลความรู้อะไรที่จำเป็นและจะช่วยให้ไปสู่เป้าหมายตามแผน โดยให้เขียนบันทึก และแยกว่าอะไรเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่แล้ว และอะไรยังไม่มี ผู้รับคำปรึกษา ช่วยตั้งคำถาม และเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญจำเป็นให้มากที่สุด (Plan)

6. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่า หากจะใช้หรือเข้าถึงแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่ จะต้องทำอะไร ด้วยวิธีไหนบ้าง รวมทั้งผู้วิจัยเสนอแหล่งสนับสนุนบางอย่างที่น่าจะเป็น ประโยชน์เพิ่มเติมให้ผู้รับคำปรึกษา (Plan)

7. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปแผนที่จะทำอย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง เป็นไปได้ โดย คำนี้ถึงแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่ ที่จะเริ่มต้นทำในสถานการณ์จริงในชีวิตได้ทันที และให้เขียนถึง แผนที่จะทำในบันทึก (Plan)

8. ผู้วิจัยให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในการกระทำการ เปลี่ยนแปลงตนเองโดยใช้แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการพบกันครั้งนี้ ถ้ามถึงสิ่ง สำคัญที่จดจำได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ที่จะนำกลับไป

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนบันทึกถึงคำสำคัญที่อยากจดจำนำกลับไปเป็นพลังให้ ตัวเอง

3. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่สิ่งของที่เป็นสัญลักษณ์ที่มีคุณค่าต่อจิตใจของตนเอง มาแสดงในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลเบื้องต้นโดยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาหลังกระบวนการให้คำปรึกษา แนวทางการสังเกต สังเกตจากความกระตือรือร้น ความใส่ใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ถามถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา สิ่งที่เป็นประโยชน์ การเรียนรู้ใหม่ สิ่งสำคัญที่จดจำได้ เป็นต้น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. กระบวนการ WDEP เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมตัวเอง และวางแผนการกระทำ โดยสามารถมองเห็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่เพื่อจะให้นำตนเองไปสู่เป้าหมายตามแผนที่วางไว้ ดังนี้

W (Want) ระบุการสนับสนุนทางสังคมและแหล่งข้อมูลความรู้ที่ต้องการที่จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

D (Doing) ทบทวนพฤติกรรมของตัวเองในปัจจุบัน ในการสามารถมองเห็น เข้าถึง และใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่

E (Evaluation) ประเมินผลพฤติกรรมในปัจจุบัน ในการเข้าถึงและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม แหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญจำเป็น ว่าสามารถเข้าถึงได้เพียงพอหรือไม่ สิ่งเหล่านั้นเป็นประโยชน์ ช่วยให้ไปสู่เป้าหมายหรือไม่

P (Plan) ระบุสิ่งที่จะทำเพื่อที่จะสามารถเข้าถึงและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม ทักษะ ข้อมูลความรู้ ที่จะช่วยให้ไปสู่เป้าหมายหรือการเปลี่ยนแปลงตามแผนได้

กระบวนการ WDEP เป็นกลยุทธ์ที่ช่วยค้นหาความต้องการ สิ่งที่สามารถทำได้ ประเมินโอกาสความเป็นไปได้ ต้นทุนต่างและวางแผนการพัฒนาเพื่อจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีตัวอย่างคำถามดังนี้

W (Want) (ค้นหาความหวัง ความต้องการภายใน สิ่งที่ต้องการจากเพื่อน ครอบครัว
 ภาระงาน)

- ครอบครัวในแบบที่คุณต้องการให้เป็นและสอดคล้องกับตัวเองเป็นแบบไหน ?
 - การสนับสนุนทางสังคมรูปแบบไหนที่จะช่วยให้คุณในเวลานั้น ?
 - ถ้าอยู่ในจุดที่คุณต้องการ คุณกำลังทำอะไร ได้รับการสนับสนุนทางสังคม
 อย่างไร ?

- คุณต้องการอะไรที่ดูเหมือนไม่ได้จากชีวิต?
- อะไรจะเป็นตัวหยุดเราไม่ให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ต้องการได้?

D (Doing/direction)

- คุณกำลังทำอะไรอยู่ ?
- อะไรที่คุณทำในสัปดาห์ที่ผ่านมา ?
- อะไรเป็นสิ่งที่คุณไม่ได้ทำสิ่งที่คุณบอกว่าต้องการ ?
- คุณจะทำอะไรพุงนี้ ?

E (Evaluation) (กระบวนการประเมินความคิดความรู้สึกการกระทำทั้งหมดอยู่
 ภายใต้ความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา)

- สิ่งที่คุณทำตอนนี้เป็นสิ่งที่คุณต้องการทำหรือไม่ ?
- สิ่งที่กำลังทำนี้เป็นสิ่งที่จะช่วยหรือว่าเป็นการทำร้าย ?
- การกระทำที่ทำอยู่เป็นประโยชน์เกิดผลดีสำหรับเราและคนอื่นหรือไม่ ?
- สิ่งที่คุณต้องการสามารถเป็นจริงและสำเร็จได้หรือไม่ ?
- มันมีความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่你做และสิ่งที่คุณเชื่อหรือไม่ ?

P (Plan) การวางแผนและการกระทำ เป็นการช่วยให้ระบุพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง
 พร้อมกับวางแผนปฏิบัติการที่จะควบคุมตัวเองให้กระทำ โดยเป็นแผนที่เรียบง่ายเข้าใจง่าย
 เฉพาะเจาะจง ดำเนินได้ด้วยตัวเอง เป็นเชิงบวก ดำเนินการได้เร็วที่สุด รวมทั้งต้องให้ยอมรับผลที่
 จะตามมาจากการกระทำ ทั้งนี้จะประเมินร่วมกันก่อนว่าแผนเป็นไปได้หรือไม่ และให้มีการเขียน
 เป็นลายลักษณ์อักษรจะเป็นประโยชน์

- แผนของคุณคืออะไร?
- คุณสามารถทำอะไรได้บ้างตอนนี้ที่จะส่งผลให้ชีวิตน่าพอใจมากยิ่งขึ้น
- วันนี้คุณอยากจะทำอะไรบ้างเพื่อจะเริ่มต้นเปลี่ยนชีวิตตัวเอง

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

1. การมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม เป็นความสามารถของแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเปิดรับโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนในลักษณะต่างๆ ทั้งด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม อาทิ ความรัก การดูแลเอาใจใส่ การรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การเข้าถึงการสนับสนุนทางการเงิน และการเกื้อกูลดูแลต่างๆ ฯลฯ โดยมาจากครอบครัว เครือญาติ เพื่อน องค์กรและแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ในสังคม รวมทั้งแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาใช้พัฒนาตนเอง

2. คุณลักษณะของการมองเห็นโอกาสและการสนับสนุนทางสังคม แบ่งได้ 3 ส่วน คือ

2.1 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่มีอยู่ หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถมองเห็น เปิดรับ และสัมผัสการสนับสนุนทางจิตใจ ทั้งความรักและการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว เพื่อนที่เข้าใจหรือมีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน และคนอื่นๆ ที่ช่วยให้ได้รับความเข้าใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีพลังชีวิต ทั้งในรูปแบบการรับฟัง การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษาผ่านการเจอกันแบบพบหน้าหรือสื่อสารออนไลน์

2.2 การมองเห็นและใช้แหล่งสนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับการสนับสนุนด้านการเงินจาก รวมทั้งการเกื้อกูลดูแลอื่น เช่น การช่วยดูแลลูก การช่วยหางานทำ หาแหล่งรายได้พิเศษ เป็น จากคนในครอบครัว เครือญาติ เพื่อน เจ้าหน้าที่จากมูลนิธิรวมทั้งแหล่งช่วยเหลืออื่นที่เข้ามาช่วยแบ่งเบาในภาวะที่ยากลำบากเป็นสังคมที่ไม่ทิ้งกัน โดยส่วนหนึ่งมาจากความพยายามดิ้นรนช่วยเหลือตัวเองของแม่เลี้ยงเดี่ยวเองที่พิสูจน์ตัวเองจนคนอื่นเห็นความตั้งใจจริงและให้การสนับสนุน

2.3 การมองเห็นและเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าถึงความรู้และข้อมูล หมายถึง แม่เลี้ยงเดี่ยวแสวงหาและเปิดรับโอกาสจนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่นำมาช่วยพัฒนาตนเอง ทั้งการหาวิชาชีพติดตัว การเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งจากหนังสือที่ให้แง่คิด ความรู้ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ การอบรมต่างๆ เป็นต้น

แหล่งการสนับสนุนและแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์

- สายสัมพันธ์ของครอบครัว เครือญาติ เช่น ความรัก ความใกล้ชิด ความผูกพัน การสนับสนุน การช่วยเหลือด้านการเงิน แรงงาน การเป็นแบบอย่าง
- การมีเครือข่ายทางสังคม
- การเข้าถึงแหล่งอำนาจที่ช่วยเสริมพลังและเอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิต เช่น ข้อมูล ความรู้ที่ช่วยให้สามารถวางแผนและตัดสินใจเลือกได้
- การให้คำปรึกษาทางจิตใจ

ใบงาน การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
การพัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสและเข้าถึงการสนับสนุนทาง
สังคม

โจทย์

W: Want

1. เพื่อจะไปสู่เป้าหมายของตัวเองได้ แม่เลี้ยงเดี่ยวอย่างเราต้องการการสนับสนุน แหล่งสนับสนุน หรือทักษะข้อมูล ความรู้อะไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

D: Doing

2. ทบทวนพฤติกรรมของตัวเองว่าเห็นโอกาส แหล่งสนับสนุนอะไรบ้าง? เข้าถึงการสนับสนุนอะไรได้บ้าง หรือเข้าถึงทักษะความรู้ข้อมูลที่จำเป็นได้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร? เห็นแล้วใช้หรือไม่? อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

E : Evaluation

3. ประเมินว่าโอกาส แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ เพียงพอหรือไม่ เป็นประโยชน์หรือช่วยให้ไปสู่เป้าหมายหรือไม่ อย่างไร? สามารถเข้าถึงและใช้แหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญจำเป็นได้หรือไม่? อย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

P : Plan

4. ระบุสิ่งที่จะทำเพื่อที่จะสามารถเข้าถึงและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม ทักษะ ข้อมูลความรู้ ที่จะช่วยให้ไปสู่เป้าหมายได้ (เช่นระบุแหล่งสนับสนุนที่ต้องการและวางแผนว่าจะเข้าถึงสิ่งนั้นได้อย่างไรที่ละเรื่อง)

.....

.....

.....

.....

.....

การวางแผนเพื่อเข้าถึงและใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม
การสนับสนุนที่มีอยู่

1. แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่คือ.....

จะเข้าถึงและแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่โดย.....

2. แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่คือ.....

จะเข้าถึงและแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่โดย.....

3. แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่คือ.....

จะเข้าถึงและแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่โดย.....

4. แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่คือ.....

จะเข้าถึงและแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่โดย.....

การสนับสนุนที่สำคัญจำเป็นแต่ยังไม่มี

1. แหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ ที่ยังไม่มีอยู่คือ

.....

.....

จะเข้าถึงแหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ โดย

.....

.....

2.แหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ ที่ยังไม่มีอยู่คือ

.....
.....

จะเข้าถึงแหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ โดย

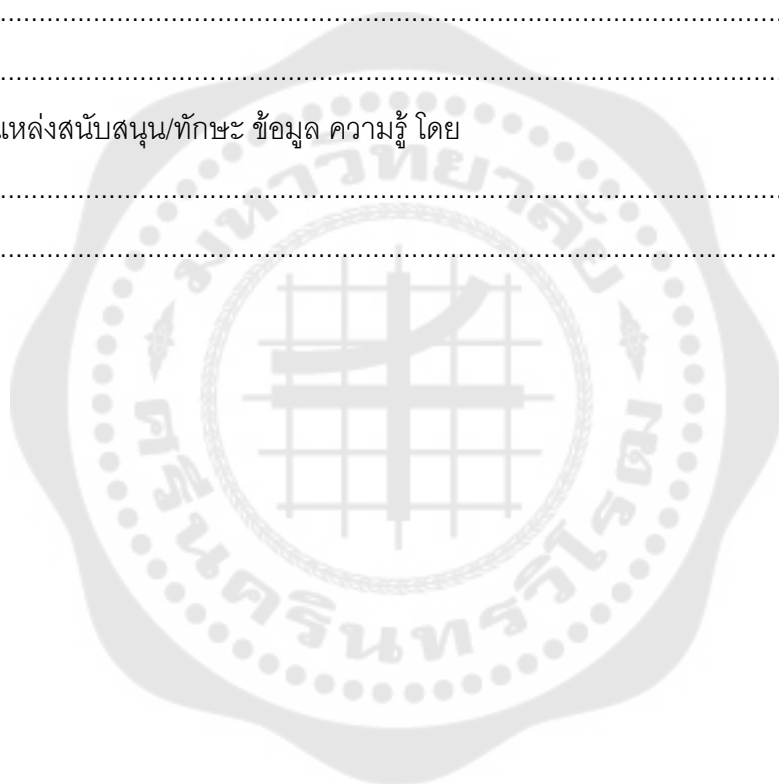
.....
.....

3.แหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ ที่ยังไม่มีอยู่คือ

.....
.....

จะเข้าถึงแหล่งสนับสนุน/ทักษะ ข้อมูล ความรู้ โดย

.....
.....



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐกา สงวนวงษ์
วัน เดือน ปี เกิด	6 สิงหาคม 2521
สถานที่เกิด	ประจวบคีรีขันธ์
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2542 วารสารศาสตรบัณฑิต (ว.บ.) (หนังสือพิมพ์และสื่อสิ่งพิมพ์) จาก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2552 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) (จิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	44/258 หมู่ 1 หมู่บ้านพฤษาวิลล์ 44 ซอย 20/1 ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210