

## ชีวิตที่เปลี่ยนไป: ปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง

### Life Changes: The Phenomenon of Student Adaptation in The Context of Family Separation

จิตรทิวัส แก้วดี<sup>1</sup> ชาณสิทธิ์ คำพุฒ<sup>2</sup> และ ศานิตย์ ศรีคุณ<sup>1\*</sup>

Jittiwat Kaewdee<sup>1</sup>, Chansit Kamput<sup>2</sup> and Sanit Srikoon<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

<sup>2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี 34190

<sup>1</sup> Faculty of Education, Khon Kaen University, Khon Kaen 40002

<sup>2</sup> Faculty of Education, Ubon Ratchathani University, Ubon Ratchathani 34190

\* Corresponding author: sanitsrikoon@gmail.com

Received: May 30, 2025; Revised: July 14, 2025; Accepted: July 31, 2025

#### บทคัดย่อ

ปัจจุบันสถาบันครอบครัวกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติ โดยหนึ่งในปรากฏการณ์ที่มีแนวโน้มเป็นปัญหาเพิ่มขึ้นในสังคมคือ ปรากฏการณ์การแยกทางในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้นักเรียนต้องอาศัยอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนในบริบทดังกล่าว โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 6 คน ซึ่งมาจากครอบครัวแยกทาง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้วิจัยผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้โปรแกรม ATLAS.ti ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีรูปแบบการปรับตัวที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัวและบริบทของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอยดังนี้ 1) ด้านร่างกาย พบปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น ไมเกรน นอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง 2) ด้านอัตมโนทัศน์ พบความรู้สึกลดลง ความไม่มั่นคง และการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ตนเอง 3) ด้านบทบาทหน้าที่ พบความกังวลเรื่องการเรียนรู้และอนาคต ขณะเดียวกันก็มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นในบางราย และ 4) ด้านการพึ่งพาพึ่งกัน พบว่าการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และครูมีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอย่างมาก ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ต่อการพัฒนากลยุทธ์ช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเปราะบาง การพัฒนานโยบายสนับสนุนทางจิตใจ และเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ผลการวิจัยเชิงนโยบายผ่านระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการติดตามนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มเปราะบางอย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต

**คำสำคัญ:** การปรับตัว นักเรียน ครอบครัวแยกทาง ปรากฏการณ์วิทยา

## Abstract

Currently, the family institution is facing changes in many dimensions. One phenomenon that is likely to become an increasing problem in society is the phenomenon of family separation, which inevitably causes students to live amidst changes within the family. Therefore, it is very important to conduct research on student adaptation in such contexts. This research is a qualitative phenomenological research. The purpose of this research is to study student adaptation in the context of family separation. The target group is 6 lower and upper secondary school students from separated families. The research instruments used are in-depth interviews and qualitative data analysis using the ATLAS.ti program. The research results found that students have various adaptation patterns, depending on their personal experiences and contexts. It consists of 4 dimensions according to Roy's adaptation theory as follows: 1) Physiological mode: stress-related health problems such as migraines, insomnia, depression, and self-harm behaviors; 2) Self-concept mode: feelings of loss, insecurity, and changes in self-image; 3) Role function mode: concerns about school and the future, while some cases have increased motivation; and 4) Interdependence mode: support from family, friends, and teachers significantly affects students' adaptation. The research results reflect the benefits of developing strategies to help vulnerable students and developing mental support policies. and will be useful for applying the research results to policy through the student assistance system to continuously monitor students in risk or vulnerable groups in the future.

**Keywords:** Adaptation, Student, Separated family, Phenomenology

## บทนำ

สถาบันครอบครัวถือเป็นหน่วยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม เป็นที่มาของการปลูกฝังคุณค่าทางจิตใจ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อชีวิตของบุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในวัยเรียน สถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญ เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของเด็กในหลากหลายมิติ ดังนั้นสถาบันครอบครัวถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคคลในสังคม ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวเป็นแหล่งแรกที่เด็กได้รับการเรียนรู้ ทัศนคติ และค่านิยมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การศึกษา และการพัฒนาทางสังคม บทบาทของครอบครัวในด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ที่มั่นคง มีผลกระทบอย่างสำคัญต่อนักเรียนในทุกช่วงวัย (Epstein, 2011) ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ครอบครัวต้องเผชิญกับความท้าทายในการสนับสนุนการเรียนรู้ออนไลน์และการดูแลสุขภาพจิตของเด็ก การศึกษาพบว่าครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและการจัดการทรัพยากรที่ดีสามารถช่วยให้นักเรียนปรับตัวและพัฒนาทักษะได้อย่างเหมาะสม (Lee et al., 2021; UNESCO, 2022) สถาบันครอบครัวถูกกระทบด้วยปัจจัยหลายประการ ได้แก่ แนวโน้มด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ภาวะถดถอยทางเศรษฐกิจ สงคราม สภาวะการณ์ว่างงาน การอพยพย้ายถิ่น การคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ กระบวนการพัฒนาไปสู่อุตสาหกรรมและการขยายตัวของชุมชนเมือง การแสวงหาความเสมอภาคระหว่างชายและหญิง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านค่านิยม สิ่งต่าง ๆ (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2566) โดยปัจจุบันสถาบันครอบครัวกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอันหลากหลาย ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างของครอบครัวไม่มั่นคงเหมือนในอดีต ปรากฏการณ์ “ครอบครัวแยกทาง” จึงกลายเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยและกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คนในสังคมไทย ปรากฏการณ์การหย่าร้างในครอบครัวเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นในหลายสังคม จากข้อมูลสำนักทะเบียนราษฎร กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย แสดงอัตราการหย่าร้างต่อการสมรส (ร้อยละ) 40.9, 41.3, 39.1, 44.6, 47.8 และ 52.7 ในปี พ.ศ. 2560 – 2566 ตามลำดับ

รวมจำนวนการหย่าร้าง 902,845 คู่ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566) ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียนต้องอาศัยอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางความสัมพันธ์ของพ่อแม่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การแยกทางของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ความคิด การปรับตัวในด้านอารมณ์ สังคม และการศึกษา อาจเป็นปัญหาเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างภายในครอบครัว เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่ประสบปัญหาการหย่าร้างมักจะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือความเครียด (Amato, 2021) ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักเรียนที่ประสบปัญหาดังกล่าวอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในโรงเรียน เช่น การหลีกเลี่ยงสังคมหรือพฤติกรรมก้าวร้าว การหย่าร้างมีผลกระทบต่อสมาธิและประสิทธิภาพการเรียนรู้ของเด็ก การศึกษาพบว่าเด็กจากครอบครัวที่หย่าร้างมักมีผลการเรียนต่ำกว่าเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีความเสถียร (Kelly & Emery, 2022) พบปัญหาทางอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากการหย่าร้างอาจทำให้เด็กสูญเสียสมาธิในห้องเรียน และไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้ดีพอ เด็กที่ผ่านประสบการณ์การหย่าร้างมักจะมีความสัมพันธ์ที่ยากลำบากกับเพื่อนและครู (Furstenberg & Cherlin, 2023) โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งอาจนำไปสู่การแยกตัวออกจากสังคมและการมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือความไม่เป็นระเบียบในการเรียนรู้ การสนับสนุนจากครูและครอบครัวหลังการหย่าร้างมีบทบาทสำคัญในการช่วยเด็กปรับตัวและลดผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้น การมีผู้ใหญ่ที่ให้การสนับสนุนและสร้างความมั่นคงทางอารมณ์สามารถช่วยให้นักเรียนผ่านช่วงเวลาแห่งการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น (Buchanan et al., 2020)

การศึกษาปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง จำเป็นต้องมองผ่านกรอบแนวคิดที่เน้นมิติการปรับตัวของมนุษย์อย่างรอบด้าน ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) จึงเป็นแนวคิดสำคัญที่ช่วยอธิบายกระบวนการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทฤษฎีนี้มองว่ามนุษย์เป็นระบบแบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก บุคคลจึงจำเป็นต้องมีกลไกในการเผชิญปัญหา (coping mechanisms) เพื่อรักษาสมดุลและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง (Roy & Andrews, 1999) รอยเสนอว่าการปรับตัวของมนุษย์จะแสดงออกผ่าน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) ซึ่งครอบคลุมการตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียด เช่น อาการเจ็บป่วย การนอนหลับ การกินอาหาร 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตนเอง ความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตน 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของบุคคลในสังคม เช่น บทบาทนักเรียน ลูก หรือพี่น้อง และ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence mode) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับความรัก ความเข้าใจ และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม (Roy, 1999)

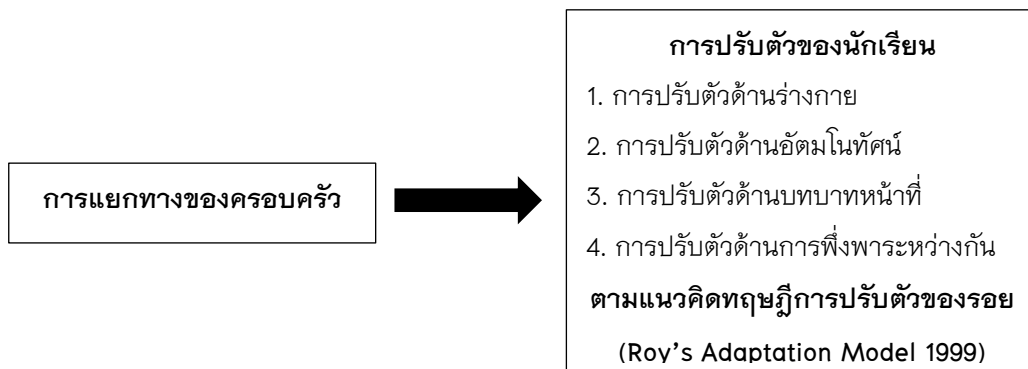
เมื่อพิจารณาภายใต้กรอบแนวคิดของรอย การแยกทางของครอบครัวจึงถือเป็น “สิ่งเร้าหลัก” (focal stimuli) ที่เข้ามากระทบต่อตัวนักเรียนโดยตรง ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งแต่ละคนจะมีวิธีการเผชิญและปรับตัวที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง เพื่อศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียน โดยผลการวิจัยจะสร้างให้เกิดองค์ความรู้และความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักเรียนที่ต้องปรับตัวในบริบทครอบครัวแยกทาง อันเป็นแนวทางการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมสนับสนุนนักเรียนที่เหมาะสมในอนาคตต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง

## กรอบแนวคิด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ที่เชื่อว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในชีวิตบุคคลจะมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยการปรับตัวจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบและระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล (Roy & Andrews, 1999) โดยมี การปรับตัว 4 ด้าน การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) และ การปรับตัวด้านการพึ่งพาพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) โดยใช้ขั้นตอนการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา ในรูปแบบของ Creswell (2018) ซึ่งเป็นขั้นตอนการศึกษาที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ที่บุคคลได้เผชิญ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความรู้สึกต่อเหตุการณ์หนึ่ง ๆ ในการเข้าใจถึงสาระสำคัญของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพอย่างเป็นระบบ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงปรากฏการณ์วิทยา (Descriptive Phenomenology) โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นรายบุคคลโดยใช้ขั้นตอนการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา ในรูปแบบของ Creswell (2018) ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนหลัก อธิบายในรูปแบบของตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางอธิบายขั้นตอนการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาในรูปแบบของ Creswell

| ขั้นตอนการวิจัย                                                                                                                                                                          | การดำเนินการ                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) การพิจารณาปัญหาการวิจัยว่าได้รับการตรวจสอบอย่างดีที่สุด โดยใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยาหรือไม่ (Determine if the research problem is best examined by using a phenomenological approach) | ผู้วิจัยพิจารณาปัญหาในการวิจัยคือ ได้ข้อมูลจากการศึกษานักเรียนรายบุคคล สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในโรงเรียนและชั้นเรียน และศึกษาบริบทของสถาบันครอบครัวจากการออกเยี่ยมบ้านนักเรียนจากคุณครูที่ปรึกษา |
| (2) ระบุปรากฏการณ์ที่สนใจและบรรยายปรากฏการณ์ (Identify a phenomenon of interest to study, and describe it.)                                                                              | งานวิจัยนี้ศึกษาเรื่อง ปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง เพื่อศึกษาแนว                                                                                                          |

| ขั้นตอนการวิจัย                                                                                                                                                                                                                    | การดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                    | ทางการปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทางผ่านประสบการณ์ของนักเรียน                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| (3) การจำแนก และระบุสมมติฐานทางปรัชญาแบบกว้างของปรากฏการณ์วิทยา<br>(Distinguish and specify the broad philosophical assumptions of phenomenology.)                                                                                 | ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 6 คน เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายที่มีคุณสมบัติคือ เป็นนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง ผู้มีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัยและยินดีให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และเป็นผู้ที่สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี                                                                            |
| (4) เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เคยประสบกับปรากฏการณ์ที่กำลังศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและดำเนินการหลายครั้ง<br>(Collect data from the individuals who have experienced the phenomenon by using in-depth and multiple interviews.) | ในการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยลงสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดหกครั้งครึ่งละหนึ่งคนโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาถอดเทปพร้อมทั้งนำมาจำแนกข้อมูลรวมถึงประสบการณ์ที่มี ของนักเรียนทั้ง 6 คน มาวิเคราะห์ผ่านแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)                                                                |
| (5) สร้างหัวข้อจากการวิเคราะห์ข้อความสำคัญ<br>(Generate themes from the analysis of significant statements.)                                                                                                                       | ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์จากนักเรียนทั้ง 6 คน มาจัดหมวดหมู่ของข้อมูลว่ามีความเชื่อมโยงกันในประเด็นใดบ้างจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาเขียนอธิบายพรรณนา                                                                                                                                                                               |
| (6) การพัฒนาคำอธิบายที่เป็นข้อความและโครงสร้าง<br>(Develop textual and structural descriptions.)                                                                                                                                   | ผู้วิจัยเขียนคำอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายประสบซึ่งเป็นคำอธิบายที่เป็นข้อความและใช้เพื่อเขียนอธิบายบริบทเหตุการณ์เรื่องราวและสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง                                                                                                                                       |
| (7) รายงานแก่นแท้ของปรากฏการณ์โดยใช้คำบรรยายประกอบ<br>(Report the "essence" of the phenomenon by using a composite description.)                                                                                                   | ผู้วิจัยเขียนคำอธิบายเพื่อนำเสนอปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง พบปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความรู้สึกสูญเสีย ความไม่มั่นคง และการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะตนเอง ความกังวลเรื่องการเรียนและอนาคต การมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นในบางราย และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน จากครอบครัว เพื่อน และครูมีผลต่อการปรับตัวของนักเรียน |
| (8) นำเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับแก่นแท้ของประสบการณ์ในรูปแบบการเขียน<br>(Present the understanding of the essence of the experience in written form.)                                                                                 | ผู้วิจัยได้เขียนอธิบายบริบทของปรากฏการณ์ ผ่านมุมมองของผู้วิจัยโดยการเขียนเชิงพรรณนา                                                                                                                                                                                                                                                           |

## พื้นที่ในการเก็บข้อมูล

พื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดสุรินทร์

## ผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 6 คน กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง
2. ผู้มีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัยและยินดีให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก
3. เป็นผู้ที่สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สำคัญ คือ ผู้วิจัย และเครื่องมือช่วยผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบบันทึกภาคสนาม พร้อมทั้งใช้เครื่องบันทึกเสียงเพื่อบันทึกเสียงและตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล ทั้งนี้ได้เก็บข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับ มีรายละเอียดดังนี้

1. ตัวผู้วิจัย ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษา และผู้วิจัยทำหน้าที่ในตำแหน่งครูผู้สอน อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้เพื่อให้การที่การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด มีข้อมูลและผลการวิจัยที่มีความเชื่อถือได้

2. เครื่องมือช่วยผู้วิจัย ได้แก่

2.1 แบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

2.1.1 วิธีการสร้างแบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

ผู้วิจัยออกแบบแบบบันทึกตามแนวทางการศึกษาปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ รหัสผู้ให้ข้อมูล อายุ ระดับชั้น การศึกษา ภูมิหลังครอบครัว และบริบทส่วนบุคคล เพื่อใช้ประกอบการตีความและเปรียบเทียบประสบการณ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

2.1.2 ลักษณะของแบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

2.1.2.1 แบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคลเป็นแบบฟอร์มกึ่งโครงสร้าง (semi-structured form) มีช่องกรอกข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเล็กน้อย (เช่น หมายเลข เป็นต้น) เพื่อความสะดวกและครบถ้วนของข้อมูลข้ามราย

2.1.2.2 ข้อมูลที่บันทึกเป็นประเด็นคงที่ (fixed fields) ช่วยลดความคลาดเคลื่อนในการเก็บข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการจัดหมวดหมู่ข้อมูลภายหลัง (Creswell & Creswell, 2018)

2.1.3 คุณภาพของแบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

2.1.3.1 ความน่าเชื่อถือ (Credibility) การวิจัยนี้มีการตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านปรากฏการณ์วิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบโครงสร้างและความครบถ้วนของช่องข้อมูล (content validity) ก่อนใช้งานจริง ตามแนวคิดของ Polit และ Beck (2014)

2.1.3.2 ความสอดคล้อง (Dependability) ผู้วิจัยจัดทำคู่มือการกรอกแบบฟอร์ม (field manual) พร้อมตัวอย่างการกรอก เพื่อให้การบันทึกข้อมูลโดยผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน (Lincoln & Guba, 1985)

## 2.2 แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

### 2.2.1 วิธีการสร้างแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

2.2.1.1 อ้างอิงจากวัตถุประสงค์การวิจัยและกรอบทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) สร้างชุดคำถามหลัก 8-10 ข้อ ครอบคลุม 4 โหมดการปรับตัว ได้แก่ ร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ การพึ่งพาพึ่งกัน

2.2.1.2 นำชุดคำถามร่างผ่านกระบวนการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านปรากฏการณ์วิทยา จำนวน 3 ท่าน เพื่อปรับปรุงถ้อยคำ ความชัดเจน และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (content validity) (Creswell & Poth, 2018)

### 2.2.2 ลักษณะของแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

2.2.2.1 คำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นคำถามปลายเปิด (open-ended) เน้นเชิญชวนให้เล่าเรื่องตามลำดับเหตุการณ์ (lived experience) พร้อมช่องว่างสำหรับสอบถามเชิงลึก (probing questions)

2.2.2.2 สามารถปรับลำดับคำถามตามบริบทของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย เพื่อรักษาความเป็นธรรมชาติและเส้นไหลของการสนทนา (flexibility)

### 2.2.3 คุณภาพของแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

2.2.3.1 ความน่าเชื่อถือ (Credibility) การวิจัยนี้ใช้วิธีการตรวจสอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย (member checking) โดยสรุปใจความสำคัญให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องหลังสัมภาษณ์ ตามแนวคิดของ Lincoln และ Guba (1985)

2.2.3.2 ความยืนยันได้ (Confirmability) ผู้วิจัยเขียนการบันทึกเชิงสะท้อนคิด (reflexive journal) เก็บบันทึกกระบวนการตัดสินใจในการตั้งคำถามและปรับแก้ เพื่อให้สามารถตรวจสอบที่มาของการวิเคราะห์ข้อมูลได้ (Creswell & Creswell, 2018)

2.2.3.3 ความสม่ำเสมอ (Dependability) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยเพียงคนเดียว และบันทึกเสียงทั้งหมดเพื่อให้สามารถย้อนฟังและวิเคราะห์เชิงลึกได้อย่างครบถ้วน

## 2.3 แบบบันทึกภาคสนาม

### 2.3.1 วิธีการสร้างแบบบันทึกภาคสนาม

ผู้วิจัยออกแบบตามแนวทางของ Emerson, Fretz & Shaw (2011) แบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลบริบทภาคสนาม (เวลา สถานที่ กิจกรรม)

ส่วนที่ 2 บันทึกเชิงพรรณนา (descriptive notes)

ส่วนที่ 3 บันทึกวิเคราะห์/สะท้อนความคิดของผู้วิจัย (analytical memos)

### 2.3.2 ลักษณะของแบบบันทึกภาคสนาม มีลักษณะ ดังนี้

2.3.2.1 แบบบันทึกภาคสนามมีช่องให้บันทึกพฤติกรรม ท่าทาง น้ำเสียง และการโต้ตอบของผู้ให้ข้อมูลระหว่างการสัมภาษณ์หรือการสังเกต

2.3.2.2 ส่วนการจดบันทึกเชิงสะท้อนคิด (reflexive memo) นั้น ผู้วิจัยจะจดบันทึกอารมณ์ จังหวะการตีความ และคำถามวิพากษ์ตนเอง (self-questioning) เพื่อสนับสนุนการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยา

### 2.3.3 คุณภาพของแบบบันทึกภาคสนาม

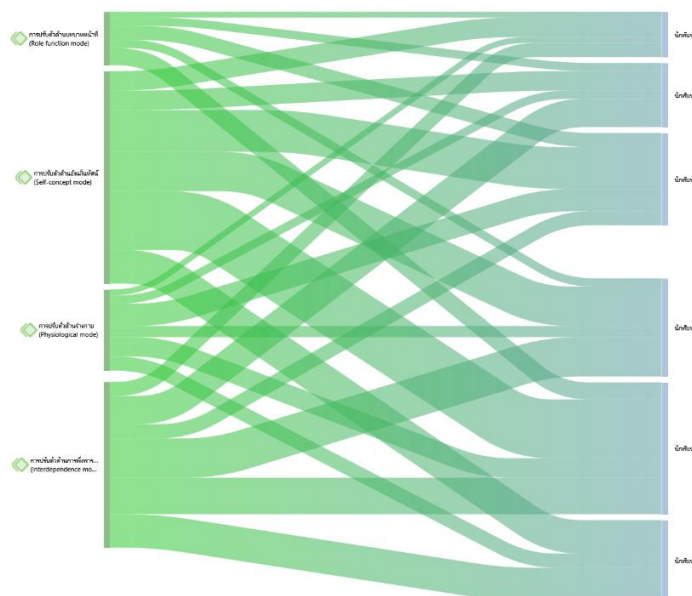
2.3.3.1 ความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากแบบบันทึกภาคสนาม (field notes) กับข้อความในแบบบันทึก (transcript) และการบันทึกเสียง (audio recording) เพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อมูล (Lincoln & Guba, 1985)

2.3.3.2 การถ่ายทอดความหมาย (Transferability) ผู้วิจัยบันทึกบริบทและรายละเอียดเชิงลึก (thick description) ช่วยให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจบริบทและนำไปเปรียบเทียบกับบริบทอื่นได้ ตามแนวคิดของ Emerson และ คณะ (2011)

2.3.3.3 ความสอดคล้อง (Dependability) และยืนยันได้ (Confirmability) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมบันทึก การตรวจสอบ (audit trail) ทุกขั้นตอนการสังเกต การจดบันทึก และการวิเคราะห์ เพื่อตรวจสอบที่มาของข้อมูลและ กระบวนการตีความ

## ผลการศึกษา

การศึกษาปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงปรากฏการณ์วิทยา (Descriptive Phenomenology) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทาง จำนวน 6 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นรายบุคคลตาม ขั้นตอนการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา ในรูปแบบของ Cresswell ตามการถอดเทปเสียงและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม ATLAS.ti นำเสนอผลการข้อมูลมา วิเคราะห์ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้



ภาพที่ 2 แผนภาพ Sankey จากวิเคราะห์ข้อมูลผ่านโปรแกรม ATLAS.ti

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีการปรับตัวในทั้ง 4 ด้าน ตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) และ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) โดยลักษณะการปรับตัวในแต่ละด้านนั้นแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตและบริบทส่วนบุคคลของนักเรียนแต่ละคน สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้



## 1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสุขภาพจิตอันเป็นผลมาจากภาวะความเครียดสะสม ความสูญเสีย ความรู้สึกโดดเดี่ยว และความไม่มั่นคงภายในครอบครัว นักเรียนแต่ละคนมีการปรับตัวที่แตกต่างกันทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

### – อาการป่วยที่เกิดจากความเครียด

นักเรียนส่วนใหญ่แสดงอาการไม่ปกติทางร่างกาย โดยมีอาการป่วย เช่น ไมเกรน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หรือรู้สึกจะเป็นลมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่ผ่านมาในอดีต ตัวอย่างเช่น นักเรียน A และ B มีอาการไมเกรนเรื้อรังที่ต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์และรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ สะท้อนถึงผลกระทบโดยตรงจากความเครียดสะสมทั้งจากการที่ครอบครัวแยกทางกัน อีกทั้งยังมีปัจจัยจากเพื่อน และสถานศึกษา ที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมที่ส่งผลต่อตัวนักเรียน ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ปัญหาความเครียด เคยไปพบจิตแพทย์ ความเครียดจากที่บ้าน เช่น เรื่องไปเที่ยวกับเพื่อน หมอบอกว่าอย่าลดคุณค่าตัวเอง พยายามปรับจะได้ไม่ปวดหัว จากภาวะเครียดสะสม หมออีกท่านให้ไปตรวจไมเกรน” (นักเรียน A, ผู้ให้ข้อมูล)

“สุขภาพจิต มันเหมือนจะเป็นซึมเศร้า พอมีปัญหาเรื่องเพื่อนเข้ามาอีก มันก็จะดึงดาวนซ์เข้าไปอีก และตอนนี้พอหนูก็เพิ่งเสียไปด้วย ความเศร้ามันก็มี พอกลับบ้านไป หนูก็จะไม่สูงลิ้นกับใคร เก็บตัวบางครั้งก็นอนร้องไห้อยู่คนเดียว ไม่อยากให้แม่รู้ อาการป่วยหนูก็มีไมเกรนค่ะ ต้องรับยา ถ้าไม่รับมันก็จะปวด จากความเครียดสะสมเรื่องเพื่อน เรื่องครอบครัว เรื่องครู” (นักเรียน B, ผู้ให้ข้อมูล)

### – พฤติกรรมการนอนหลับ

นักเรียนบางส่วนมีปัญหานอนไม่หลับเรื้อรัง ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสุขภาพร่างกายและจิตของนักเรียน นักเรียนที่ประสบกับความสูญเสียมักจะเกิดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก และความรู้สึกไม่ปลอดภัย ส่งผลให้เกิดอาการเครียดสะสมที่รบกวนการนอนหลับ สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ไม่สามารถผ่อนคลายได้ในช่วงเวลานอน จึงเกิดอาการการนอนไม่หลับซ้ำ ๆ ซึ่งอาจนำไปสู่การขาดสมาธิ อารมณ์แปรปรวน และความอ่อนเพลียที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ด้านร่างกายไม่มี แต่นอนไม่ค่อยหลับ เป็นทุกวัน บางครั้งต้องมาหลับที่โรงเรียน ด้านจิตใจหนัก เสียใจตั้งอยู่ มันยากอะครู มันบอกไม่ถูก” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

### – ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง

นักเรียนบางรายเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความรู้สึกไม่ปลอดภัย อาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียนโดยเฉพาะในเรื่องของการทำร้ายตัวเองเพื่อระบายความรู้สึกหรือความเจ็บปวดทางจิตใจที่ไม่สามารถจัดการได้ ซึ่งการกระทำเหล่านี้อาจเป็นผลจากการขาดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ปวดหัวแต่ไม่ปวดมาก บางครั้งเครียดก็ทำร้ายตัวเองบ้างค่ะ ไม่รู้ว่าจะลงกับอะไร ปู่ย่าทะเลาะกันก็จะเครียด เขาเถียงกันบางครั้งเขาก็ตีกัน เวลาเครียดก็ปรึกษาพี่สาว และเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลค่ะจากอาการซึมเศร้า” (นักเรียน E, ผู้ให้ข้อมูล)

### - ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำในอดีต

ความทรงจำจากเหตุการณ์ในครอบครัวที่มีความรุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาท ส่งผลให้นักเรียนมีปฏิกริยาไวต่อเสียงหรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นเนื่องจาก ความทรงจำฝังใจจากเหตุการณ์ความรุนแรง ถูกบันทึกไว้ในความทรงจำ เมื่อนักเรียนเผชิญกับสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงดัง เสียงตะโกน หรือ สถานการณ์แวดล้อมที่มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ความรุนแรงในอดีต จะส่งผลให้เกิดการกระตุ้นอย่างรวดเร็วแม้ว่าในความเป็นจริงสถานการณ์ปัจจุบันอาจไม่ได้เป็นอันตรายก็ตาม ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ถ้าหนูเจอเหตุการณ์ที่มีคนทะเลาะกันขึ้นเสียง เสียงดัง หนูจะกลัวมาก ๆ เหมือนจะเป็นลมจากความทรงจำของพ่อแม่ทะเลาะกัน บางครั้งก็มีแว็บนึง ก็ไม่อยากจะอยู่ต่อ จากความเครียด” (นักเรียน F, ผู้ให้ข้อมูล)

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า แนวทางการปรับตัวด้านร่างกายของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทางมีลักษณะเป็นการตอบสนองต่อความเครียดสะสม ผ่านอาการป่วยทางกาย เช่น ไมเกรน พฤติกรรมการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความรู้สึกไม่ปลอดภัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ จำเป็นต้องมีระบบสนับสนุนทางสังคมและการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

## 2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)

ในด้านการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ พบว่า นักเรียนแต่ละคนมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ครอบครัวแยกทางแตกต่างกัน โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

### - ความรู้สึกสูญเสียและความรู้สึกภายในจิตใจ

นักเรียนหลายคนรู้สึกขาดความอบอุ่นจากครอบครัว โดยการแยกทางของครอบครัวทำให้ภาวะทางจิตใจที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในระบบครอบครัว ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ถึงการขาดหายไปของบุคคลสำคัญ ความคุ้นเคยในสภาพแวดล้อมเดิม หรือความมั่นคงทางอารมณ์ที่เคยได้รับ ภาวะสูญเสียนี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจในหลากหลายมิติ เช่น ความเศร้า อันเนื่องมาจากการพลัดพราก ความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในครอบครัว และความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งอาจส่งผลต่อการปรับตัวและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ การทำความเข้าใจถึงความรู้สึกสูญเสียและสภาวะภายในจิตใจของนักเรียนกลุ่มนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือและการสนับสนุนที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการปรับตัวและสุขภาวะทางจิตใจที่ดีในระยะยาว ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“รู้สึกทุกอย่างมันเปลี่ยนไปหมดเลยอะ ปกติจะมีพ่อคอยถามว่าอยากกินอะไรไหม อยากไปเที่ยวไหนไหนเดี๋ยวพ่อพาไป แล้วตอนนี้มันไม่มีมันก็รู้สึกว่าเหวอะอะ ทุกอย่างในบ้านก็ไม่ปกติ ตอนแรกหนูรู้สึกว่าหนูเป็นคนแสบปี้ ไม่ได้คิดมากอะไร แต่พอไม่มีพ่อ มันก็รู้สึกเศร้า เก็บตัวมากขึ้น ไม่ออกจากห้องไม่ออกไปกินข้าว มันไม่มีพ่อที่คอยทำให้หนูมีความสุข เหมือนแต่ก่อนแม่กับยายก็ทำงานหนัก พ่อก็จะคอยมาเล่นกับหนูบ้าง พอเกิดเรื่อง มันก็ทำให้รู้สึกไม่อยากไปโรงเรียน หนูก็มีปัญหาเรื่องโรงเรียน เรื่องเพื่อนเรื่องการเรียน เพราะไม่มีพ่อหนูก็ไม่มีแรงสู้” (นักเรียน B, ผู้ให้ข้อมูล)

“มีการเปลี่ยนแปลงค่ะ มันรู้สึกว่าเขาว่ามันรู้สึกเคือง พอได้เสียไปแล้ว ท้อ ไม่มีกำลังใจ พอเป็นเสาหลัก เครียดเรื่องอนาคต พอคือเสาหลัก มันคิดเรื่องอนาคตเยอะด้วยว่าเราจะเอาอย่างไรต่อ เพราะว่าพ่อก็เสียชีวิตแล้ว มันก็จะดังไปเลย ภาพเก่าๆมันก็จะผุดขึ้นมา ก่อนนอนก็จะคิดเยอะ นอนหลับยาก ส่วนพฤติกรรมไม่ได้เปลี่ยนส่วนใหญ่เป็นความคิดที่เปลี่ยน” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

#### – การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ตนเอง

นักเรียนส่วนใหญ่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและภาพลักษณ์ตนเองไปในทิศทางเชิงบวก ซึ่งเกิดจากการปรับตัวและการเสริมสร้างอัตลักษณ์ภายใต้ บางคนมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“...รู้สึกว่าเขาเป็นคนที่มีคนมากขึ้น พูดเก่งขึ้นนิดหน่อย เพราะว่าอยู่กับพ่อพ่อก็พูดน้อย ครูประถม ก็เคยถามหนูว่าทำไมช่วงนี้ถึงพูดเก่งขึ้น เพราะว่าหนูต้องการความรัก หนูต้องการเพื่อน หนูก็เลยต้องพูดเยอะขึ้น” (นักเรียน C, ผู้ให้ข้อมูล)

“หนูรู้สึกมั่นใจเพิ่มขึ้นนิดหน่อย ... ตอนมีพ่ออยู่มันก็มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ ตอนนี้นั่นไม่เหมือนเดิมหนูก็ต้องทำให้ตัวเองมีความมั่นใจมากขึ้น กล้าทำ ความสัมพันธ์กับทุกคนเหมือนเดิมไม่ได้เปลี่ยนไป” (นักเรียน C, ผู้ให้ข้อมูล)

“ความมั่นใจมากขึ้น เพราะแม่หนูเป็นให้ได้ทุกอย่าง” (นักเรียน F, ผู้ให้ข้อมูล)

#### – ความพยายามในการปรับตัวและค้นหาความมั่นคงภายใน

นักเรียนมีการตอบสนองและกลไกการปรับตัวที่แตกต่างกันอย่าง ปัจจัยต่าง ๆ เช่น การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ลักษณะเฉพาะบุคคล และประสบการณ์ที่ผ่านมา มีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปแบบของการปรับตัว และการค้นหาความมั่นคงภายใน การทำความเข้าใจถึงความหลากหลายในกระบวนการเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือและการสนับสนุนที่เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนแต่ละราย ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“รู้สึกเราต้องกล้ามากขึ้น เพราะพ่อก็เสียแล้ว กล้าทำมากขึ้นกว่าเดิม กล้าตัดสินใจมากกว่าเดิม ด้านความสัมพันธ์ รู้สึกว่าอยากมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น อยากอยู่กับเพื่อนมากกว่า” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

“ไม่ค่ะ เพราะว่ายากกับพ่อเลี้ยงหนูมาแบบไม่ขาดความอบอุ่นเลย แต่มีบางช่วงก็รู้สึกทำไมเราไม่มี” (นักเรียน E, ผู้ให้ข้อมูล)

“หนูจะชอบอยู่คนเดียวมากกว่าค่ะ จะดังบางช่วง เหมือนเปิดในโซเชียลเวลาเจอรูปคนมีพ่อแต่หนูไม่มี” (นักเรียน F, ผู้ให้ข้อมูล)

#### – ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต

นักเรียนบางส่วนสะท้อนถึงความไม่มั่นคงและความเครียดต่ออนาคต ซึ่งเป็นเป็นผลโดยตรงจากการสูญเสียบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว ความรู้สึกไม่แน่นอนและความเครียดเกี่ยวกับอนาคตจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการพิจารณาในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนทางจิตใจแก่นักเรียนที่ประสบกับสถานการณ์เช่นนี้ ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“เครียดเรื่องอนาคต พ่อคือเสาหลัก มันคิดเรื่องอนาคตเยอะด้วยว่าเราจะเอาอย่างไรต่อ เพราะว่าพ่อก็เสียชีวิตแล้ว มันก็จะดังไปเลย ภาพเก่า ๆ มันก็จะผุดขึ้นมา ก่อนนอนก็จะคิดเยอะ”  
(นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การแยกทางของครอบครัวเป็นเหตุการณ์ที่มีผลต่อการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอัตมโนทัศน์ของนักเรียน โดยกระบวนการปรับตัวและการตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าวมีความแตกต่างกันอย่างมาก ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลและบริบทแวดล้อมของแต่ละบุคคล นักเรียนบางส่วนเผชิญกับภาวะอัตมโนทัศน์เชิงลบซึ่งแสดงออกผ่านความรู้สึก เศร้า อันเนื่องมาจากการสูญเสียความคุ้นเคยและความมั่นคงในครอบครัวเดิม การขาดพลังใจที่อาจเป็นผลมาจากความรู้สึกไม่แน่นอนและความสิ้นหวัง ความรู้สึกด้อยค่า ที่อาจเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่มาจากรอบครัวที่มีโครงสร้างแตกต่างกัน ในทางตรงกันข้าม นักเรียนส่วนใหญ่แสดงให้เห็นถึง กลไกการปรับตัวเชิงบวก โดยพยายามที่จะสร้าง ภาพลักษณ์ตนเองใหม่ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น การเปิดเผยตัวตนมากขึ้นเพื่อหาความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นวิธีในการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและการได้รับการยอมรับจากภายนอก ซึ่งเป็นการพยายามชดเชยความรู้สึกขาดหายไปจากความสัมพันธ์ในครอบครัวเดิม ความแตกต่างในการตอบสนองเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการแยกทางของครอบครัวไม่ได้ส่งผลกระทบต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในรูปแบบเดียวกัน แต่เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนรายบุคคล

### 3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)

นักเรียนมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบริบทชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

#### - ความรู้สึกกังวลและแรงกดดันต่อบทบาทนักเรียน

นักเรียนบางส่วนแสดงความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับอนาคตและภาระค่าใช้จ่ายในการศึกษา โดยเฉพาะเมื่อมีผู้ปกครองเพียงคนเดียวที่ต้องรับผิดชอบความรู้สึกนี้อาจเป็นผลมาจากความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความกังวลเกี่ยวกับความต่อเนื่องและความมั่นคงในการศึกษาของตนเอง ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“กังวลค่ะ เพราะว่าแม่เราก็ทำงานอยู่คนเดียว แ่ค่าเทอมพี่หนูก็มาก กังวลเกี่ยวกับค่าเทอมที่ไม่ต้องจ่ายให้พี่และหนู เพราะแม่แบกรับคนเดียว” (นักเรียน B, ผู้ให้ข้อมูล)

“กังวลนึกถึงอนาคต ถ้าวันหนึ่งไม่มีแม่ หนูก็ไม่มีใครส่งหนูแล้วในการเรียนต่อ”  
(นักเรียน F, ผู้ให้ข้อมูล)

#### - แรงจูงใจในการเรียนและเป้าหมายในชีวิต

ในขณะที่นักเรียนบางส่วนใช้สถานการณ์ครอบครัวเป็นแรงผลักดันในการเรียน สถานการณ์ครอบครัวแยกทางจึงไม่ได้ส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการเรียนและเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน แต่สามารถเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญที่ช่วยให้นักเรียนมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมองเห็นความสำคัญของการศึกษาในการสร้างอนาคตที่ดีขึ้น ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ด้านผลการเรียน หนูก็เคยปรึกษากับแม่ค่ะ ว่า ถ้าหากหนูมีผลการเรียนที่ไม่ผ่านจะเป็นยังไง แม่ก็บอกว่าก็ไม่ใช่ไรก็ไปแก้ และแม่ก็บอกอีกว่าถ้าจะติดก็ติดคนเดียวในบ้าน เพราะยังไม่เคยมีใครติดเลย หนูเลยต้องพยายามให้มาก เพื่อไม่ให้โดนล้อในบ้าน” (นักเรียน C, ผู้ให้ข้อมูล)

“หนูอยากเรียนสูง ๆ ให้เขาเห็นความสำเร็จของหนู” (นักเรียน E, ผู้ให้ข้อมูล)

#### - การขาดแรงจูงใจและความวิตกกังวล

การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจนำไปสู่ภาวะขาดแรงจูงใจและความวิตกกังวลในนักเรียน การทำความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างการเปลี่ยนแปลงบทบาท ความรู้สึก และแรงจูงใจในการเรียน จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือที่มุ่งเน้นการจัดการกับความวิตกกังวล การสร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ใหม่ และการส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปนักเรียนบางคนประสบกับภาวะขาดแรงจูงใจและความวิตกกังวลจากบทบาทในครอบครัวที่เปลี่ยนไป ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ขาดแรงจูงใจและคิดเรื่องอนาคต เป็นห่วงครอบครัว ห่วงแม่ห่วงน้อง” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

#### - การยอมรับและการปรับมุมมองต่อสถานการณ์

นักเรียนบางส่วนไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนหรือแรงจูงใจ แต่แสดงออกถึงการยอมรับสภาพครอบครัวและเลือกที่จะไม่ยึดติดกับความเปรียบเทียบ การยอมรับและการปรับมุมมองต่อสถานการณ์เช่นนี้ สะท้อนให้เห็นถึง ความสามารถในการปรับตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนกลุ่มนี้ พวกเขาสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ปล่อยให้สถานการณ์ครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปมาบั่นทอนความมุ่งมั่นและความสุขในชีวิต ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“อยากมีเหมือนคนอื่นบ้าง ไปไหนก็เห็นคนอื่นไป ไปกับน้ำก็อาจไม่เท่า แต่กับการเรียนไม่มีปัญหาค่ะ” (นักเรียน A, ผู้ให้ข้อมูล)

“ไม่มีค่ะ แค่ไม่ชอบให้คนแถวบ้านมาล้อ ตอนเด็ก ๆ เคยพูดว่าไม่มีแม่ ตั้งแต่เกิดมาก็ไม่เห็นแม่ อยู่แล้วก็เฉย ๆ ” (นักเรียน E, ผู้ให้ข้อมูล)

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางเผชิญความท้าทายในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะนักเรียน ซึ่งมักประสบกับแรงกดดันทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตทางการศึกษาที่ไม่แน่นอน และการแบกรับภาระทางอารมณ์ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ครอบครัว ความรู้สึกไม่มั่นคงและความสับสนในบทบาทใหม่ภายในครอบครัวอาจส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการเรียนและความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวที่ดี โดยมีแรงผลักดันจากเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งมักเป็นการแสวงหาความมั่นคงและยกระดับสถานะทางสังคม การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และกำลังใจจากครอบครัวที่ยังคงอยู่ รวมถึงการมีทัศนคติเชิงบวกและการเลือกที่จะยอมรับสภาพครอบครัวโดยไม่ยึดติดกับการเปรียบเทียบ ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และการตระหนักถึงความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น

#### 4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode)

การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันสะท้อนถึงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งในแง่การรับและให้ความช่วยเหลือ โดยเฉพาะในบริบทของครอบครัวที่ต้องปรับโครงสร้างใหม่หลังการแยกทางของครอบครัว นักเรียนมีรูปแบบการพึ่งพาระหว่างกันแตกต่างกันออกไปตามบริบทชีวิต โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

##### - ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและการพึ่งพาบุคคลอื่นในครอบครัว

นักเรียนส่วนใหญ่เผชิญความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในครอบครัว ซึ่งนำไปสู่การพึ่งพาบุคคลอื่น เช่น ปู่ ย่า น้า หรือพี่สาว เพื่อรับการดูแลและจัดสรรทรัพยากรทางการเงิน บุคคลเหล่านี้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมและบรรเทาผลกระทบจากความไม่มั่นคงทางการเงิน การพึ่งพานี้สะท้อนความยืดหยุ่นของครอบครัวในการปรับตัว แต่รูปแบบอาจแตกต่างกันตามทรัพยากรทางการเงินและความสัมพันธ์ การศึกษาการปรับตัวด้านนี้ช่วยให้เข้าใจกลไกการรับมือและการสนับสนุนนักเรียนภายใต้บริบทครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“พ่อกับน้าเป็นคนออกเงินช่วย น้าให้เงินย่ายแล้วย่ายให้หนูมาโรงเรียน” (นักเรียน A, ผู้ให้ข้อมูล)

“ตอนแรกที่พ่อแม่แยกทางกัน สถานการณ์มันตกต่ำมาก เพราะตอนแรกพ่อกับแม่ก็จะเอาเงินมารวมกันเลี้ยงหนูกับพี่ แต่ตอนนี้แม่ทำงานคนเดียว ต้องส่งพี่เรียนด้วย และก็ส่งหนูเรียนด้วย” (นักเรียน B, ผู้ให้ข้อมูล)

“ตอนนี้แม่ก็ต้องทำงานมากขึ้นค่ะ เพราะว่าต้องส่งหนูกับพี่เรียนด้วย ตอนแรกทั้งพ่อและแม่ก็ช่วยส่งหนูกับพี่ หลังทำงาน แม่บ้านเสร็จแม่หนูก็ทำงานทำเพิ่ม” (นักเรียน C, ผู้ให้ข้อมูล)

“เปลี่ยนแปลงเยอะมาก ๆ อย่างวันนี้หนูก็ไม่มีเงินมาโรงเรียน ในการซื้อสบู่อายี่สิบ ต้องยืมเพื่อน หนูจะขอแม่ก็ได้เพราะว่าแม่ก็ต้องส่งมาให้ป้าเพื่อดูแลน้องเล็กอีกคนนึงซื้อมา ขอย่าก็เกรงใจเหมือนกัน มันมีผลมากถึงกับเรื่องนี้ค่ะ ตอนพ่ออยู่รายได้ก็จะดี” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

“พี่สาว เป็นเสาหลักในการส่งเงินมา” (นักเรียน E, ผู้ให้ข้อมูล)

“มันดีขึ้นค่ะ เพราะหนูมีพ่อเลี้ยงการงานพ่อเลี้ยงก็ดี” (นักเรียน F, ผู้ให้ข้อมูล)

##### - การช่วยเหลือครอบครัวหารายได้และการแบ่งเบาภาระ

นักเรียนบางส่วนแสดงให้เห็นถึงการปรับตัวโดยการช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว ทั้งในลักษณะ ทางตรง เช่น การทำงานพิเศษนอกเวลาเรียนเพื่อหารายได้เสริม หรือทางอ้อม เช่น การช่วยเหลืองานบ้าน การดูแลน้อง หรือการประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตัว สะท้อนถึงความตระหนักถึงความยากลำบากทางเศรษฐกิจของครอบครัวและความพยายามที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว นอกจากนี้ยังแสดงถึงความรับผิดชอบและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผูกพันในครอบครัว ซึ่งเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“บางครั้งหนูก็เคยไปขอจ้างบ้านทำงานได้เงินหนูก็เอาไป แอบให้แม่ โดยการหยอดกระปุก เพื่อช่วยแม่ในการออมเงิน ไม่อยากให้แม่รู้เพราะแม่หนูเป็นคนเข้มงวดมาก อยากให้หนูตั้งใจเรียนอย่างเดียว” (นักเรียน B, ผู้ให้ข้อมูล)

“เคยไปทำงานเพิ่ม ไปทำงานกับ พว. มีปัญหาการเงินมาก ๆ ” (นักเรียน D, ผู้ให้ข้อมูล)

“ช่วยย่าเก็บพริกขาย ไม่มีเงินมาโรงเรียน พี่สาวส่งค่าเทอมมาในแต่ละครั้ง” (นักเรียน E,

### ผู้ให้ข้อมูล)

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางมีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันที่หลากหลาย ทั้งในมิติทางเศรษฐกิจและอารมณ์ โดยมีการพึ่งพาบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว เช่น ผู้ใหญ่หรือพี่น้อง เพื่อรับความช่วยเหลือและสนับสนุน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวกระตุ้นให้เกิดการสร้างเครือข่ายพึ่งพาอาศัยภายในครอบครัว นักเรียนบางรายแสดงบทบาทที่กระตือรือร้นในการ แบ่งเบาภาระของครอบครัว ทั้งในรูปแบบของการหารายได้เสริม หรือการให้การสนับสนุนทางจิตใจแก่สมาชิกในครอบครัว การปรับตัวนี้สะท้อนให้เห็นถึง พัฒนาการด้านความสัมพันธ์ที่เติบโตขึ้น รวมถึงความเข้าใจและความรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของครอบครัว การสร้างเครือข่ายพึ่งพาและการแบ่งเบาภาระเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญในการรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นภายหลังการแยกทางของบิดามารดา แสดงให้เห็นถึง ความสามารถในการปรับตัวทางสังคม และการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อการอยู่รอดและการเติบโตในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การศึกษาพลวัตของการพึ่งพาเหล่านี้จึงมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจกระบวนการปรับตัวโดยรวมของนักเรียน

### อภิปรายและสรุปผล

จากผลการศึกษาปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง ตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา พบสาระสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999) ผู้วิจัยขออภิปรายตามประเด็นที่ได้จากการศึกษาดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มุ่งเน้นศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทาง ภายใต้กรอบแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอย ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

#### 1. ด้านร่างกาย (Physiological mode) พบสาระสำคัญ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

- อาการป่วยที่เกิดจากความเครียด
- พฤติกรรมการนอนหลับ
- ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง
- ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำในอดีต

นักเรียนส่วนใหญ่แสดงออกถึงผลกระทบทางร่างกายที่เกิดจากความเครียดสะสม เช่น ไมเกรน นอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง ปรากฏการณ์เหล่านี้สะท้อนถึงการตอบสนองต่อความไม่มั่นคงทางครอบครัวและความรู้สึกไม่ปลอดภัย จึงควรได้รับการดูแลสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม

#### 2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) พบสาระสำคัญ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

- ความรู้สึกสูญเสียและความรู้สึกภายในจิตใจ
- การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ตนเอง
- ความพยายามในการปรับตัวและค้นหาความมั่นคงภายใน
- ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต

นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ที่แตกต่างกัน โดยบางรายพัฒนาอัตมโนทัศน์เชิงลบ อันเนื่องมาจากความรู้สึกสูญเสียและเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ขณะที่บางรายสามารถปรับตัวเชิงบวกได้ ด้วยการสร้างภาพลักษณ์ใหม่และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม กลไกการปรับตัวนี้มีความเฉพาะตัวขึ้นอยู่กับประสบการณ์และบริบทแวดล้อม

### 3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) พบสาระสำคัญ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

- ความรู้สึกกังวลและแรงกดดันต่อบทบาทนักเรียน
- แรงจูงใจในการเรียนและเป้าหมายในชีวิต
- การขาดแรงจูงใจและความวิตกกังวล
- การยอมรับและการปรับมุมมองต่อสถานการณ์

การแยกทางของครอบครัวส่งผลต่อบทบาทของนักเรียนส่วนใหญ่ ทั้งในด้านความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ภาวะทางเศรษฐกิจ และความไม่แน่นอนในเป้าหมายในชีวิตและอนาคตทางการศึกษา อย่างไรก็ตาม นักเรียนบางส่วนสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับตัวที่ดี

### 4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาพึ่งกัน (Interdependence mode) พบสาระสำคัญ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

- ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและการพึ่งพาบุคคลอื่นในครอบครัว
- การช่วยเหลือครอบครัวหารายได้และการแบ่งเบาภาระ

นักเรียนมีรูปแบบการพึ่งพาอาศัยในครอบครัวที่เปลี่ยนไป โดยเน้นไปที่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านเศรษฐกิจและจิตใจ การมีบทบาทในการแบ่งเบาภาระครอบครัวสะท้อนถึงการเติบโตทางสังคมและการพัฒนาการด้านความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของรอย ซึ่งมองว่ามนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อเด็กต่างเผชิญกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการแยกทางของครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก วิธีชีวิต ความเป็นอยู่ การเผชิญกับความยากลำบาก และต้องเจอกับปัญหาต่าง ๆ ที่ครอบครัวเกิดการแยกทาง จากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางเผชิญกับปัญหาหรือประสบการณ์ที่ส่งผลต่อทั้งสภาพกาย ใจ และบทบาททางสังคม การปรับตัวจึงเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องอาศัยทั้งกลไกภายในและปัจจัยสนับสนุนจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน หรือระบบสนับสนุนอื่น ๆ โดยสอดคล้องกับ จิตภา ผูกพัน และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตของเด็กรุ่นที่ครอบครัวแยกทาง: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา พบว่า ข้อค้นพบเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของเด็กรุ่นได้สะท้อนประสบการณ์มุมมอง ความคิดความรู้สึกที่มีครอบครัวแยกทางทั้งในด้านบวกและด้านลบ พบสาระสำคัญ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ยอมรับในตนเอง ซึ่ง เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของสุขภาวะทางจิต 2) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) การจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และ 4) จุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับสุขภาวะทางจิตตามแนวคิด Ryff และSinger อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตแล้วพบว่ามิติความเป็นตัวของตัวเองและการพัฒนาให้มีความองกามในตนเองนั้น ยังไม่มีความชัดเจนที่สะท้อนมาจากผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งยังสอดคล้องกับ น้ำทิพย์ เกตุกาญจน์พาณิชย์ (2566) ที่ได้ศึกษาการศึกษาผลกระทบทางจิตใจและการปรับตัวของบุตรที่เกิดจากการหย่าร้างของครอบครัว พบว่า ผลกระทบมีความแตกต่างกันออกไปโดยผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีทิศทางไปในทางเดียวกันบุตรมีการกลัวการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลาย ๆ ด้านความลำบากที่มากขึ้นหลังจากการหย่าร้างของครอบครัว การโยกย้ายที่อยู่อาศัย ภาระค่าใช้จ่าย ในครอบครัว ส่งผลกระทบทางจิตใจเกิดความเครียด รู้สึกถึงความไม่เป็นครอบครัวคิดว่าตัวเองไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่เท่าเดิม บุตรบางคนยังไม่สามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้เมื่อเด็กต่างเผชิญกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการหย่าร้างของครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อ ความรู้สึก วิธีชีวิต การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ การเผชิญกับความยากลำบาก และต้องเจอกับสภาพที่ครอบครัวเกิดการแตกแยก การปรับตัวต่อที่เกิดขึ้น แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และการปรับตัวของบุตรแต่ละคนใช้เวลาในการจัดการต่อความรู้สึกที่ไม่เท่ากัน ในท้ายที่สุดแล้วปัจจัยที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของบุตรที่ครอบครัวเกิดการหย่าร้างกัน คือ เวลา, การยอมรับความจริง,



เพื่อน, การมีที่พึ่งพิงทางใจ การชื่นชอบใจอดอิด ติดตามคิลปิน โดยการปรับตัวที่มากหรือน้อยขึ้น อยู่กับแต่ละครอบครัว เด็กแต่ละคนเมื่อพยายามที่จะปรับตัวต่อการหย่าร้างของครอบครัวในรูปแบบใหม่เด็กได้เรียนรู้และเผชิญกับปัญหาและก้าวผ่านสถานการณ์การหย่าร้างที่เกิดขึ้น คือ “ความเคยชิน” จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของระบบการช่วยเหลือและจำเป็นต้องติดตามดูแล ให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกรณีที่มีความร้ายแรงและอันตรายจากการวิจัยในครั้งนี้พบประสบการณ์ 1) ประสบการณ์ความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ 2) ประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงกับตนเองและผู้อื่น 3) ประสบการณ์ในบทบาทใหม่ในครอบครัว 4) ประสบการณ์การยอมรับและจำยอม รวมไปถึงความรู้สึกที่มีร่วมกันคือความเศร้ากับการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกสูญเสีย การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ๆ และปัญหาเรื่องการเงินที่ส่งผลอย่างมากหลังจากการที่ครอบครัวแยกทาง อีกทั้งยังสร้างปมในใจให้แก่นักเรียน การถูกละเลยโดยพ่อแม่ นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมา ในแง่ของการศึกษาต่อนักเรียนก็ต้องพยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้นในการการแบ่งเบาภาระครอบครัว เพื่อที่จะใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตามปัญหบางอย่างนักเรียนไม่สามารถแก้ได้ด้วยตนเอง ต้องได้รับการช่วยเหลือ เพื่อส่งเสริมการปรับตัวอย่างเหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มครอบครัวแยกทางต่อไป

## 5. การตีความผลการปรับตัวของนักเรียนในบริบทสังคม-เศรษฐกิจไทย

### 5.1 การตีความการปรับตัวเชิงบวก (Positive Adaptation)

การปรับตัวเชิงบวกของนักเรียนสะท้อนถึงความสามารถในการพัฒนากลไกการเผชิญปัญหา (coping mechanisms) ที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย เช่น การสร้างเครือข่ายสนับสนุนจากคนในครอบครัว ชุมชน และครูผู้สอน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการปรับตัวของรอย (Roy & Andrews, 1999) และส่งเสริมให้เกิดอัตลักษณ์เชิงบวกผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหมู่บ้านหรือสถาบันการศึกษา (Buchanan, Johnson, & Miller, 2020) การปรับตัวเชิงบวกในบริบทไทยยังมีลักษณะเฉพาะ เช่น การน้อมนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการฝึกสติและการปล่อยวางความเครียด ซึ่งช่วยลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Lee, Ward, & Chang, 2021; UNESCO, 2022)

### 5.2 การตีความการปรับตัวเชิงลบ (Negative Adaptation)

ในทางตรงกันข้าม การปรับตัวเชิงลบของนักเรียนมักแสดงออกผ่านอาการทางกายและจิตใจ เช่น ไมเกรน นอนไม่หลับ และภาวะซึมเศร้า ซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว เช่น รายได้ที่ลดลง ภาระค่าใช้จ่ายทางการศึกษา และภาวะว่างงานของผู้ปกครอง (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566) นอกจากนี้สังคมไทยยังมีแนวโน้มมองครอบครัวแยกทางเป็น “ปัญหาครอบครัว” ซึ่งสร้างตราบาปทางสังคม (social stigma) กระตุ้นให้เด็กหลีกเลี่ยงการเปิดเผยปัญหาและลดโอกาสในการขอรับความช่วยเหลือจากภายนอก (Amato, 2021) ปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันทำให้กลไกการปรับตัวเชิงลบถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง และอาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การทำร้ายตนเองหรือการหลบหนีออกจากสังคมโรงเรียน

### 5.3 การเชื่อมโยงกับปัจจัยทางสังคม-เศรษฐกิจในประเทศไทย

ครอบครัวไทยซึ่งมีโครงสร้างครอบครัวขยาย (extended family) ยังคงเป็นกลไกสำคัญในการประคับประคองเด็กกลุ่มเปราะบาง อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจระดับมหภาค เช่น ความเหลื่อมล้ำรายได้ที่เพิ่มขึ้น และอัตราการว่างงานในชนบท ได้ลดบทบาทของครอบครัวขยายในการดูแลเด็ก (NESDC, 2566) ผลที่ตามมาคือกลุ่มนักเรียนจากครอบครัวแยกทางต้องเผชิญกับภาระทางการเงินและอารมณ์มากขึ้น แม้จะมีเครือข่ายสังคมภายนอก เช่น มูลนิธิหรือโครงการสวัสดิการของรัฐ แต่ยังไม่เพียงพอในการทดแทนความช่วยเหลือเชิงลึกที่เด็กต้องการ (UNESCO, 2022) การวิจัยในอนาคตควรวิเคราะห์เชิงปริมาณถึงอัตราส่วนรายได้-รายจ่ายของครอบครัวและความสัมพันธ์กับระดับความรุนแรงของการปรับตัวเชิงลบ เพื่อประเมินนโยบายสวัสดิการเด็กและครอบครัวเชิงพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะ

1. การให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านจิตวิทยาควรจัดให้มีระบบการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาในโรงเรียน จากผลการวิจัยนักเรียนจำนวนมากแสดงออกถึงผลกระทบทางกายภาพที่เกิดจากความเครียดสะสม เช่น ไมเกรน นอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จึงควรได้รับการดูแลผ่านระบบสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและบริการให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยนักเรียนด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และพัฒนาวิธีการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งอาจต้องให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาเข้ามาให้คำปรึกษาและส่งต่อแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป
2. โรงเรียนควรพัฒนาระบบการคัดกรองและระบบดูแลช่วยเหลือในการติดตามนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มเปราะบางอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะนักเรียนที่ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การคัดกรองนี้อาจทำได้ผ่านการออกเยี่ยมบ้านนักเรียนหรือการกรอกแบบสำรวจประจำปี การสังเกตของครูประจำชั้น หรือการพูดคุยเชิงลึกกับนักเรียนโดยครูแนะแนว เมื่อสามารถระบุนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้แล้ว โรงเรียนควรมีระบบแฟ้มข้อมูลรายบุคคลเพื่อติดตามพฤติกรรม ความเป็นอยู่ และสภาพจิตใจของนักเรียนอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง
3. การสนับสนุนเชิงระบบรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีโครงการช่วยเหลือด้านการเงินสำหรับครอบครัวที่มีภาระหนัก รวมถึงการสนับสนุนด้านการศึกษา
4. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนในครอบครัวส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและอารมณ์ในระยะยาว
5. การวิจัยเพิ่มเติมควรมีการศึกษาผลกระทบระยะยาวของสถานการณ์ครอบครัวแยกทางต่อการพัฒนาของเด็ก เพื่อสร้างแนวทางการช่วยเหลือที่ยั่งยืน

## ข้อจำกัดของงานวิจัย

การศึกษาปรากฏการณ์การปรับตัวของนักเรียนในบริบทครอบครัวแยกทางนี้ แม้จะให้ภาพเชิงลึกของประสบการณ์ ผู้ให้ข้อมูล แต่ยังมีข้อจำกัดสำคัญ ดังนี้:

1. ข้อจำกัดด้านขนาดและการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล  
กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยนักเรียน 6 คนที่คัดเลือกแบบเจาะจงจากโรงเรียนมัธยมแห่งเดียวในจังหวัดสุรินทร์ จึงไม่อาจสรุปผลไปยังนักเรียนในพื้นที่หรือบริบทอื่นได้อย่างกว้างขวาง (Kelly & Emery, 2022)
2. ข้อจำกัดด้านมิติของแหล่งข้อมูล  
การเก็บข้อมูลจำกัดอยู่ที่มุมมองของนักเรียนเพียงฝ่ายเดียว โดยไม่มีการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากผู้เกี่ยวข้องอื่น เช่น ผู้ปกครอง ครู หรือเพื่อน ซึ่งอาจทำให้ขาดมิติบริบท และไม่สามารถเปรียบเทียบความเห็นจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเชื่อถือได้ (Buchanan, Johnson, & Miller, 2020)
3. ข้อจำกัดด้านกระบวนการวิเคราะห์และความเชื่อถือได้  
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพอาศัยการตีความของผู้วิจัยเป็นหลัก แม้จะใช้โปรแกรม ATLAS.ti ช่วยจัดระบบข้อมูล แต่ยังมีโอกาสเกิดอคติส่วนตัว (subjectivity bias) และขาดการตรวจสอบข้ามระหว่างนักวิจัย (inter-coder reliability) หรือการทวนสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checking) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย (Creswell & Creswell, 2018)
4. ข้อจำกัดด้านกรอบแนวคิด  
การใช้ Roy's Adaptation Model เป็นกรอบแนวคิดหลักเน้นการปรับตัวใน 4 โหมด อาจละเลยมิติอื่นของการปรับตัวที่ไม่ได้ถูกจัดในโครงสร้างของโมเดล เช่น ปัจจัยระดับครอบครัวขยาย ชุมชน หรือบริบททางนโยบาย ซึ่งอาจมีบทบาทสำคัญต่อประสบการณ์ของนักเรียน (Roy & Andrews, 1999)

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2566). **แผนปฏิบัติการด้านครอบครัว พ.ศ. 2566–2570**.  
กรุงเทพฯ: กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.
- จิตาภา ผูกพัน, ศุทธิณี ปิยะสุวรรณ และ กนกจันทร์ เข้มการ (2561) สุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทาง: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. **วารสารการพยาบาลและสุขภาพจิต**, 15(2), 45–56. จาก <https://he01.tci-haijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/191017/133467>.
- น้ำทิพย์ เกตุกาญจน์พาณิชย์. (2566). **การศึกษาผลกระทบทางจิตใจและการปรับตัวของบุตรที่เกิดจากการหย่าร้างของครอบครัว**. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13**. จาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=3515](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3515).
- Amato, P. R. (2021). The impact of divorce on children: An overview. **Journal of Marriage and Family**, 83(2), 105–120.
- Buchanan, T. W., Johnson, L. W., & Miller, R. L. (2020). The role of teacher and family support in child adjustment following parental divorce. **Journal of Educational Psychology**, 112(5), 701–717.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). **Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches** (4<sup>th</sup> ed.). Sage Publications.
- Emerson, R. M., Fretz, R. I., & Shaw, L. L. (2011). **Writing ethnographic fieldnotes** (2<sup>nd</sup> ed.). University of Chicago Press.
- Epstein, J. L. (2011). **School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools** (2<sup>nd</sup> ed.). Routledge.
- Furstenberg, F. F., & Cherlin, A. J. (2023). Divorce and the well-being of children. **Family Relations**, 72(4), 650–664.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2022). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 63(1), 34–45.
- Lee, J., Ward, K. P., & Chang, O. D. (2021). Impact of parental support on children's emotional health during COVID-19. **Child Development**, 92(5), 1951–1967.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). **Naturalistic inquiry**. Sage: Thousand Oaks, 289–331. Form [http://dx.doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](http://dx.doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8).
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). **Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice** (8<sup>th</sup> ed.). Wolters Kluwer.
- Roy, C., & Andrews, H. A. (1999). **The Roy adaptation model** (2<sup>nd</sup> ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Roy, C. (1999). **Introduction to nursing: An adaptation model** (2<sup>nd</sup> ed.). Prentice Hall.
- UNESCO. (2022). **Adapting education systems during the COVID-19 pandemic: A global analysis**. Form <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380512>.