

กระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นของคนเมืองกรุงสู่ชนบท

พีรพล จิรปฐมสกุล¹ธีรวรรณ ธีระพงษ์²

(Received: September 17, 2020; Revised: December 15, 2020; Accepted: December 28, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงกระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นของคนเมืองกรุงสู่ชนบท ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เคยอาศัยประจำอยู่ในจังหวัดกรุงเทพฯ และย้ายออกมาอาศัยใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่ชนบทในประเทศไทย โดยการย้ายถิ่นเกิดขึ้นจากความสมัครใจ จำนวน 5 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาตีความและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล และอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่น ประกอบด้วยประเด็นหลัก 3 ประเด็น ประเด็นที่หนึ่งคือ *แรงจูงใจในการย้ายถิ่น* แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 หัวข้อย่อยประกอบด้วย 1) แรงจูงใจก่อนการย้ายถิ่น ได้แก่ 1.1) ความต้องการเปลี่ยนวิถีชีวิต 1.2) การทำตามความฝัน 1.3) ความต้องการพัฒนาชุมชน 1.4) การแสวงหาความสงบเรียบง่าย 1.5) การหลีกเลี่ยงความเป็นเมืองของกรุงเทพฯ 1.6) การใฝ่หาวิถีความเป็นชนบท และ 2) แรงจูงใจหลังการย้ายถิ่น ได้แก่ 2.1) การยืนยันยึดในเป้าหมายของตน 2.2) ความพึงพอใจในพื้นที่ชนบทที่มากกว่า ประเด็นที่สองคือ *การปรับตัวในการย้ายถิ่น* แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 หัวข้อย่อยประกอบด้วย 1) การปรับตัวส่วนบุคคล ได้แก่ 1.1) การปรับตัวให้เข้ากับวิถีในชนบท 1.2) สิ่งยึดเหนี่ยวยามอ่อนล้า 2) การปรับตัวจากหน้าที่การทำงาน ได้แก่ 2.1) การปรับตัวในวิถีอาชีพใหม่ 2.2) การปรับวิถีชีวิตจากรายได้ที่น้อยลง 2.3) การปรับเปลี่ยนการทำงานไปตามสถานการณ์ และ 3) การปรับตัวทางสังคม ได้แก่ 3.1) การอยู่กับวัฒนธรรมความเชื่อที่แตกต่าง ประเด็นที่สามคือ *สุขภาพจิตในกระบวนการย้ายถิ่น* แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 หัวข้อย่อยประกอบด้วย 1) สุขภาพจิตก่อนการย้ายถิ่น ได้แก่ 1.1) ความกล้าหาญ 1.2) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ 2) สุขภาพจิตหลังการย้ายถิ่น ได้แก่ 2.1) กลไกการดูแลป้องกันความวิตกกังวล 2.2) ความยืดหยุ่นทนทาน 2.3) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม 2.4) ความสุข 2.5) ความมองงามภายในตน

คำสำคัญ: กระบวนการทางจิตวิทยา การย้ายถิ่น คนเมืองกรุงสู่ชนบท

¹ นักศึกษา, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อีเมล: iboomblog@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Psychological Process Involved Counter-urbanization

Peerapol Jirapathomsakul³

Teerawan Teerapong⁴

Abstract

The purpose of this study was to explore psychological process involved in counter-urbanization among people who migrated from the urban to the rural areas. The qualitative case study method was used in this study. Data were collected by the in-depth interviews with five migrants who used to live in Bangkok and willingly moved to rural area in Thailand. After being analyzed and interpreted, the data was justified by thesis advisor and interviewers. The result reflected that the psychological process of migration could be divided into three main aspects. To clarify, the first aspect was the *Motivation for Migration* which was presented in 2 sub-topics. They are 1) pre-migration motivation, composed of 1.1) Need of Lifestyle Changes 1.2) Pursuit of Dream 1.3) Need of Rural Development 1.4) Seeking for Simplicity 1.5) Avoidance of Bangkok Urbanization 1.6) Desire of Rural idyll; and 2) Post-migration motivation, composed of 2.1) Persistence in Self Goal and 2.2) More Satisfaction in Rural Life. The second aspect, which is *Adjustment of Migration*, is presented into 3 sub-topics which are 1) Personal Adjustment, composed of 1.1) Adjustment to Rural Lifestyle 1.2) Things to Lean on When Facing Tiredness; 2) Work Adjustment, composed of 2.1) Adjustment to New Job 2.2) Adjustment to Less Income 2.3) Working Adjustment Depend on Situations; and 3) Social Adjustment, composed of 3.1) Living with Different Culture and Belief. Finally, the last aspect, which is *Mental health of Migrant*, is presented into 2 sub-topics which are 1) Pre-migration mental health, composed of 1.1) Courage 1.2) Social Support Receiving and 2) Post-migration mental health, composed of 2.1) Defense Mechanisms used for Anxiety 2.2) Resilience 2.3) Social Support Receiving 2.4) Happiness and 2.5) Personal growth.

Keywords: Migration, Psychological, Urban to rural

³ Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University. e-mail: iboomblog@gmail.com

⁴ Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

การสวนกระแสการกลายเป็นเมือง (Counter-urbanization) คือ ปรากฏการณ์ที่ผู้อาศัยอยู่ในเมืองย้ายออกจากเมืองเข้าสู่พื้นที่ชนบท (Ganjanapan, 2015) เป็นปรากฏการณ์ที่อาจเกิดจากผู้อาศัยอยู่ในเมืองหลักหนีปัญหา อันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของเมืองที่เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เมืองต้องประสบกับปัญหาของความแออัดของประชากร การจราจร การขาดที่อยู่อาศัย และความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม (BBC, n.d) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่มีมักจะพบมากในประเทศที่พัฒนาแล้วและอยู่ในยุคหลังการผลิต (Post-productivism) เช่น ยุโรป อเมริกา และออสเตรเลีย (Wilson, & Rig, 2003) แม้ว่าประเทศไทยจะยังไม่อยู่ในยุคหลังการผลิต และมีรูปแบบการย้ายถิ่นจากชนบทเข้าสู่เมืองเป็นรูปแบบสำคัญของประเทศ (Arsingsamanan, 2011) อันเนื่องมาจากในพื้นที่เมืองใหญ่จะมีโอกาสในการหางานเพื่อสร้างฐานะ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้มากกว่าพื้นที่ชนบท เพราะความต้องการของแรงงานที่สูงรวมไปถึงค่าตอบแทนที่สูงขึ้นตามความต้องการของตลาด (Sutinyamanee, 2015) โดยเฉพาะเมืองใหญ่อ่างกรุงเทพมหานคร เนื่องจากกรุงเทพฯ เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ ตลาดแรงงาน การคมนาคมที่มีความสะดวกสบาย การศึกษาที่มีสถาบันที่มีชื่อเสียงหลากหลายที่อยู่ในกรุงเทพฯ รวมไปถึงระบบสาธารณสุข ดังนั้นกรุงเทพฯ จึงถือเป็นศูนย์กลางของประเทศในทุกด้าน เป็นเหตุทำให้กรุงเทพฯ มีแรงดึงดูดทั้งการลงทุนและผู้คนจากพื้นที่อื่นๆ เข้ามาอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Tangchonlatip, 2007) แต่ในปัจจุบันประเทศไทยก็เริ่มมีแนวโน้มที่ผู้คนในเมืองย้ายเข้าไปอยู่ในชนบทมากขึ้น โดยมักจะเกิดขึ้นกับภูมิภาคที่มีภูมิประเทศที่มีความสวยงามและมีอากาศดี (Tubtim, 2011)

การย้ายถิ่นที่สวนกระแสหรือการย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบท Benson & O'Reilly (2009) ได้กล่าวถึงว่าเป็นการย้ายถิ่นที่เกิดจากความต้องการของผู้อาศัยอยู่ในเมืองที่ต้องการคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นถึงคำอธิบายของปรากฏการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นของการย้ายถิ่นของคนกรุงเทพฯ ไปสู่พื้นที่ชนบท จากการค้นคว้าวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพฯ นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำที่สุดในทุกๆ ด้าน เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างภาคอื่นๆ ทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย (National Institute of Development Administration [NIDA], 2012) อีกทั้งยังมีการรายงานว่าการอาศัยอยู่ในเมืองยังส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต ทั้งจากความหนาแน่นของประชากรที่ทำให้เกิดความเครียดทางสังคม การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเคลื่อนไหวทางกายภาพ มลพิษทางเสียง สารพิษและแสง เป็นต้น (Lederbogen, Haddad, & Meyer-Lindenberg, 2013) นอกจากนี้แนวคิดในการย้ายถิ่นอธิบายว่า ความต้องการการย้ายถิ่นนั้นเกิดขึ้นจากความไม่พอใจในที่อยู่ปัจจุบัน เป็นกระบวนการของการปรับตัวของมนุษย์ที่มีสถานะไม่สมดุลของการใช้ชีวิต (Haberkorn, 1981; Hawley, 1950) และเมื่อมีการย้ายถิ่นเกิดขึ้นผู้ย้ายถิ่นจะต้องปรับเปลี่ยนระบบการปฏิสังสรรค์ทางสังคม (Interactional system) ของตนเพื่อให้เข้ากับสังคมใหม่ รวมทั้งจะต้องมีการจัดระเบียบทางสังคมใหม่ ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตและการปรับเปลี่ยนทางสังคม (Mangalam, & Schwarzweller, 1975, as cited in Chinophat, 1999)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการย้ายถิ่นนอกจากจะเป็นกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยและวิถีชีวิตของผู้ย้ายถิ่นแล้ว การย้ายถิ่นนั้นยังเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบแรงจูงใจที่อาจอธิบายได้ถึงปรากฏการณ์ดังกล่าว โดย Van Dam, Heins & Elbersen (2002) ได้อธิบายถึงแรงจูงใจในพื้นที่ชนบทที่เป็นปัจจัยในการดึงดูดผู้อาศัยในเมืองย้ายไปสู่พื้นที่ชนบท ซึ่งมาจากแรงจูงใจต่างๆ ได้แก่ ราคาที่อยู่อาศัย ความแออัดของประชากรในเมือง การเกษียณ และการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว แต่แรงจูงใจที่มีผลต่อการย้ายเข้าสู่ชนบทมากที่สุด

คือ บรรยากาศความสงบงามของชนบท (Rural idyll) ซึ่งประกอบด้วยวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ มีพื้นที่ไม่แออัด ความเงียบสงบ และมีความใกล้ชิดกับธรรมชาติ ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับในบริบทของประเทศไทย จากงานศึกษาของ ทับทิม ทับทิม (Tubtim, 2011) ถึงปรากฏการณ์ของคนเมืองชนชั้นกลางที่ได้ย้ายเข้าไปอยู่ในชนบทมากยิ่งขึ้น ซึ่งมาจากแรงจูงใจทางภาพลักษณ์ความสวยงามของพื้นที่ชนบท รวมถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างจากในเมืองเช่นเดียวกัน เมื่อการย้ายถิ่นเกิดขึ้นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องมาจากกระบวนการย้ายถิ่น นั่นก็คือ กระบวนการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่น เนื่องจากบุคคลต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ทั้งหมด การปรับตัวจึงเกิดจากความจำเป็นในการจัดระเบียบทางสังคมใหม่ของผู้ย้ายถิ่น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัฒนธรรม ลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (Phetkaew, 2006) การปรับตัวจึงมีความสำคัญอย่างมากในกระบวนการย้ายถิ่น ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตทั้งความเครียด ความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ (Trairungkoson, 1990) Bhugra (2004) ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตของผู้ย้ายถิ่นว่า กระบวนการย้ายถิ่นส่งผลต่อสุขภาพจิตและก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นการย้ายถิ่นจากพื้นที่ต้นทางไปยังพื้นที่ปลายทางที่มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรม ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่มีความเครียดอย่างมาก และอาจส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิต แต่อย่างไรก็ตาม Stillman, McKenzie, & Gibsonc (2009); Virupaksha, Kumar, & Nirmala (2014) ได้แสดงให้เห็นว่า การย้ายถิ่นนั้นอาจช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและสังคมของผู้ย้ายถิ่นได้ และการย้ายถิ่นไม่จำเป็นต้องเกิดความเครียดตลอดเวลา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลในการย้ายถิ่น การเตรียมความพร้อมและการสนับสนุนทางสังคมของบุคคล

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องกระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นของคนเมืองสู่ชนบท โดยเลือกศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มาจากการย้ายถิ่นที่เกิดจากความสมัครใจ (Free migration) ซึ่งเป็นการย้ายถิ่นที่เกิดจากแรงผลักดันทางจิตวิทยา กล่าวคือ เกิดจากความรู้สึกนึกคิดของผู้ย้ายถิ่นเองไม่มีการถูกบังคับในการย้ายถิ่น (Petersen, 1957 as cited in Chalikruea, 2011) เพื่อศึกษาถึงแรงจูงใจของตัวผู้ให้ข้อมูลที่มาจากความต้องการของตัวผู้ให้ข้อมูลที่แท้จริง ไม่ได้มาจากการโดนบังคับหรือเป็นไปด้วยความจำเป็นอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการย้ายถิ่นเกิดขึ้น รวมทั้งศึกษาถึงการปรับตัวและสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ เพื่อสามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวครบถ้วนทั้งกระบวนการ อีกทั้งการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการย้ายถิ่นในประเทศไทยนั้น ส่วนมากจะเป็นการศึกษาการย้ายถิ่นจากพื้นที่ชนบทสู่เมืองซึ่งเป็นกระแสหลักของการย้ายถิ่นในประเทศไทย จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยยังไม่ค่อยพบการศึกษาถึงปรากฏการณ์การย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบท และการศึกษาการย้ายถิ่นในแง่มุมมองทางจิตวิทยามากนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาปรากฏการณ์ดังกล่าว ในแง่มุมมองทางจิตวิทยา โดยใช้วิธีการศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพการศึกษาเฉพาะกรณี (Case study approach) โดยมีรูปแบบการศึกษาแบบมุ่งการค้นหา (Exploratory) เพื่อทำความเข้าใจถึงประเด็นสำคัญของปรากฏการณ์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่ยังไม่ค่อยมีการค้นพบในการศึกษาวิจัยที่เกิดขึ้นในประเทศไทย และเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยถึงปรากฏการณ์การย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบทที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นของผู้ย้ายถิ่นจากเมืองไปสู่ชนบท

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นตั้งแต่แรกเริ่มจนปัจจุบันของผู้ย้ายออกจากกรุงเทพมหานครมาอาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบท

ระเบียบวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case study approach) เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจถึงประสบการณ์และบริบทรอบข้างของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้ง

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้มีประสบการณ์การย้ายถิ่นจากกรุงเทพมหานครมาสู่พื้นที่ชนบท จำนวน 5 ราย ประกอบด้วย เพศชาย 2 ราย และเพศหญิง 3 ราย โดยมาจากพื้นที่ชนบทในภาคเหนือ 3 ราย ภาคกลาง 1 ราย และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 1 ราย ใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักรายแรก จากการแนะนำผ่านผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูล (Gate keeper) จากนั้นจึงจะใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) มีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

- 1) เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาไทย อายุ 20 ปีขึ้นไป มีถิ่นฐานกำเนิดและเคยอาศัยมีถิ่นฐานประจำอยู่ในจังหวัดกรุงเทพฯ โดยมีระยะเวลาอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของอายุ และย้ายออกมาอาศัยใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่ชนบทในประเทศไทย
- 2) การย้ายถิ่นมาอยู่ในพื้นที่ชนบทเกิดขึ้นจากความสมัครใจ ไม่ได้มีปัจจัยอื่นในการบังคับให้เกิดการย้าย เช่น การย้ายตามครอบครัว การย้ายงาน และความจำเป็นอื่นๆ เป็นต้น
- 3) เป็นผู้ที่มีระยะเวลาในการย้ายออกมาอาศัยในพื้นที่ชนบทอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี

การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยเข้าไปเชิญชวนผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเอง ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลทราบ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อคน เก็บรวบรวมข้อมูลคนละ 1 รอบ ในเดือนธันวาคม 2561 – กุมภาพันธ์ 2562 ระหว่างการสัมภาษณ์จะใช้เครื่องบันทึกเสียงกับการจดบันทึก เพื่อความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพดังนี้

- 1) ถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) โดยการใช้นามแฝงแก่ผู้ให้ข้อมูลและตัดข้อมูลสำคัญๆ ที่อาจระบุตัวผู้ให้ข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเสียงสัมภาษณ์ซ้ำ
- 2) การสกัดหน่วยข้อมูล (Unitizing) จากข้อมูลดิบที่ได้ โดยอ่านและสกัดความหมายของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่ละส่วน ดังนั้นผลที่ได้คือหน่วยหนึ่งของข้อมูลที่มีความหมาย (Unit of meaning)
- 3) การลงรหัสข้อมูล (Coding) ตามประเภทกลุ่มที่เตรียมไว้และสังเคราะห์หน่วยของข้อมูลที่ได้สกัดไว้ตามคุณลักษณะที่เหมือนกันและมีความเชื่อมโยงกันระหว่างประเด็นต่างๆ โดยจัดเป็นหมวดหมู่ของข้อมูล (Categories)
- 4) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เตรียมไว้มาสังเคราะห์หาความเชื่อมโยงต่อไปอย่างเป็นระบบ แล้วจึงสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นกับผู้ย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบท

การตรวจสอบความถูกต้องและน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับอาจารย์ที่ปรึกษา (Peer debriefing) และผู้ให้ข้อมูล (Member checks) เพื่อพิสูจน์ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลนั้นมีความถูกต้องตรงตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขอรับรองการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน โดยได้การรับรองเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2561 (CMUREC No. 61/083) จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรม

การวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และให้ผู้ให้ข้อมูลมีการลงนามในแบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

สรุปผลการวิจัย

สรุปข้อค้นพบของงานวิจัยนี้พบว่า กระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นของคนเมืองกรุงสู่ชนบท มีกระบวนการทางจิตวิทยาที่สำคัญ 3 ประการดังนี้

1. แรงจูงใจในการย้ายถิ่น แรงจูงใจของแต่ละบุคคลนั้นมาจากหลากหลายสาเหตุและปัจจัย ไม่ได้มีเพียงเหตุของแรงจูงใจเพียงหนึ่งเดียว แต่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลายสิ่งหลอมรวมกันเป็นแรงผลักดันให้บุคคลตัดสินใจย้ายถิ่นออกจากเมืองกรุงมุ่งหน้าสู่พื้นที่ชนบทในปลายทาง นอกจากนี้ยังพบแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายหลังการย้ายถิ่น ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลยึดมั่นที่จะตัดสินใจอยู่ในพื้นที่ต่อ โดยสามารถแบ่งหัวข้อสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 แรงจูงใจก่อนการย้ายถิ่น เป็นแรงจูงใจแรกเริ่มที่เป็นตัวจุดประกายแก่ผู้ให้ข้อมูล เป็นแรงผลักดันให้บุคคลตัดสินใจย้ายถิ่นออกจากเมืองกรุงมุ่งหน้าสู่พื้นที่ชนบทในปลายทาง แบ่งออกเป็น แรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย 1) ความต้องการเปลี่ยนวิถีชีวิต 2) การทำตามความฝัน 3) ความต้องการพัฒนาชุมชน 4) การแสวงหาความสงบเรียบง่าย และแรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย 1) การหลีกเลี่ยงความเป็นเมืองของกรุงเทพฯ 2) การใฝ่หาวิถีความเป็นชนบท

1.2 แรงจูงใจหลังการย้ายถิ่น แรงจูงใจจากพื้นที่ชนบทที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลย้ายเข้าสู่พื้นที่ เป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันหยุดที่จะอยู่ในพื้นที่ชนบทต่อ แบ่งออกเป็น แรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย 1) การยืนยันยึดในเป้าหมายของตน 2) ความพึงพอใจในพื้นที่ชนบทที่มากกว่า

ตัวอย่างคำตอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจจากผู้ให้ข้อมูล

ID1: เป็นบรรยากาศคลาสสิค...มันเป็นชนบทเป็นชุมชน พี่ก็รู้สึกแบบนี้มันอบอุ่นมันใช่ มันอะไรแบบนี้

ID2: เบื่อกับการเจอผู้คนเยอะ มันเหมือนมันต้องใส่อะไรตลอดเวลา พี่ก็เลยแบบว่า อะไรก็ได้ที่มันเจคน้อยๆ คือพี่ต้องการอยู่แบบไม่ซับซ้อนมาก ไม่ต้องคิดเยอะเหมือนกับอยู่กรุงเทพ

ID3: คุณภาพชีวิตนะสำคัญกว่า แล้วอาชีพรายได้ก็ค่อยๆ ดู ค่อยๆ จัดการกับมัน...การอยู่ต่างจังหวัดในยุคนีเราได้คุณภาพชีวิตที่ดี พี่บอกเพื่อนเลยว่าฉันได้คุณภาพชีวิตประมาณโลกที่ 1 เลยนะ

ID4: เบื่อหน่ายกับชีวิตที่อยู่ในเมืองที่แออัด แล้วก็การแก่งแย่งกันพอสมควรนะครับ ก็อยากจะหาอะไรที่มันสงบ

ID5: พี่คาดหวังความสงบเรียบง่าย เพราะกรุงเทพวุ่นวาย เรานั่งรถเมล์เราก็เสี่ยงที่จะถูกหลอกหลอนเราพลเมืองแบบว่าไม่ได้มีฐานะอะไร หาเช้ากินค่ำอะ ใช้ชีวิตกรุงเทพนี้แบบว่าบอกตรงนะ มันโคตรอึดอัดเลยอะ

2. การปรับตัวในการย้ายถิ่น เมื่อผู้ให้ข้อมูลย้ายถิ่นเข้าสู่พื้นที่ชนบทปลายทางจึงจำเป็นต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งหมด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 การปรับตัวส่วนบุคคล การปรับตัวของผู้ให้ข้อมูลในส่วนของตนเอง ที่ต้องประสบกับสถานการณ์ต่างๆ สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หลังจากย้ายถิ่น ประกอบด้วย

2.1.1 การปรับตัวให้เข้ากับวิถีในชนบท หลังจากย้ายถิ่นคนเมืองกรุงจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับวิถีใหม่ที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับวิถีใหม่ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ผู้ให้ข้อมูลตั้งใจเลือก

ที่จะย้ายถิ่นด้วยตนเอง ซึ่งมีการประเมินถึงสถานการณ์วิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไว้แล้ว รวมถึงเป็นความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนจากวิถีชีวิตเดิมสู่วิถีชีวิตใหม่เช่นเดียวกัน

2.1.2 สิ่งยึดเหนี่ยวยามอ่อนล้า แม้จะมีความตั้งใจที่อยากเปลี่ยนจากวิถีชีวิตเดิมสู่วิถีชีวิตใหม่ แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลต้องพบกับความแตกต่างเป็นระยะเวลาที่ยาวนานจึงทำให้เกิดความเครียดในการปรับตัว สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ข้อมูลยึดเหนี่ยวในสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น ได้แก่ สิ่งของเครื่องใช้จากผู้นรอบข้างที่มีความห่วงใย ความเชื่อทางศาสนา และความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 การปรับตัวจากหน้าที่การทำงาน เมื่อคนผู้ให้ข้อมูลเข้าสู่พื้นที่ชนบท จึงจำเป็นที่จะต้องประกอบอาชีพใหม่เพื่อสามารถเลี้ยงชีพดำรงอยู่ได้ ประกอบไปด้วย

2.2.1 การปรับตัวในวิถีอาชีพใหม่ การเปลี่ยนไปสู่อาชีพใหม่ที่ตนไม่เคยได้ประสบการณ์มาก่อน ทำให้ขาดการเตรียมความพร้อม และมีการประเมินสถานการณ์ที่ผิดพลาด ผู้ให้ข้อมูลจึงต้องมีการปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงระหว่างการทำงาน ประกอบด้วย การลาพักจากสถานการณ์ตรงหน้ากลับสู่สภาพแวดล้อมเดิมเพื่อพักผ่อนฟื้นฟูตนเอง และการวางแผนงานใหม่จากเดิม

2.2.2 การปรับวิถีชีวิตจากรายได้ที่น้อยลง ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนหลังจากมีการปรับเปลี่ยนอาชีพ ซึ่งทำให้รายได้ในการประกอบอาชีพลดลงจากเดิม จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่เพื่อให้สามารถอยู่ในกรอบของรายได้ที่น้อยลงได้ ประกอบด้วย การลดความอยาก การหาความสุขจากสิ่งอื่นทดแทน และการปรับเปลี่ยนความคิด

2.2.3 การปรับเปลี่ยนการทำงานไปตามสถานการณ์ ความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนการทำงานเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งโดยมากเป็นอาชีพส่วนตัวที่ริเริ่มทำด้วยตัวเอง ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนการทำงานและธุรกิจให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อความอยู่รอด ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนริเริ่มธุรกิจใหม่ การทดลองวางแผนงานที่รัดกุมมากยิ่งขึ้น และการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด

2.3 การปรับตัวทางสังคม เมื่อเกิดการย้ายถิ่นขึ้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลขาดจากสังคมเดิมของตนที่เคยมีและต้องประสบกับความเชื่อ วัฒนธรรม และสังคมแวดล้อมจากสังคมพื้นที่ใหม่ที่มีความแตกต่างจากถิ่นอาศัยเดิม ประกอบด้วย

2.3.1 การอยู่กับวัฒนธรรมความเชื่อที่แตกต่าง ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนต่างพบกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมความเชื่อที่มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชุมชนที่ผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายเข้าไปอาศัยอยู่ ได้แก่ ศาสนาของชุมชนที่เป็นศูนย์กลาง การให้ความสำคัญของงานประเพณีมากกว่าการจ้างงาน และรูปแบบวิถีความคิดความเชื่อของผู้คนในชุมชน ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อที่จะสามารถอยู่รอด และอยู่ร่วมกันได้ในสังคมที่มีความแตกต่าง ประกอบไปด้วย การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด การเข้าใจถึงวิถีชีวิตของชุมชน การทำใจยอมรับ และการมีพื้นที่ของตนเองที่มีความปลอดภัยและสบายใจ

ตัวอย่างคำตอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวจากผู้ให้ข้อมูล

ID1: วิถีชีวิตต่าง แต่ว่าเป็นสิ่งที่เราเตรียมใจว่าเราอยากจะเจอ ชันนี้แหละ เพราะฉะนั้นมันเป็นความพร้อมที่เราารู้สึกว่า มันเป็นความตื่นเต้นมากกว่า แบบอยากที่จะทำ มันคือสิ่งที่ประเมินไว้มันก็เลยเป็นสิ่งที่ท้าทาย

ID2: จริงๆ มันก็ไม่ได้แปลว่า พอเราตัดสินใจว่าอยากทำอาชีพนี้ แล้วเรามาอยู่ ก็ต้องเดินทางเดียว ถ้าอันนั้นมันไม่เวิร์กเราก็ปรับ บางทีทุกอย่างมันก็อยู่ในช่วงจังหวะเวลา 3-4 ปี มันอาจต้องเปลี่ยน

ID3: เราลองเปลี่ยนวิธีคิดนิดนึงอะ เงินมันน้อยลง เราก็เปลี่ยนรูปแบบชีวิตใหม่ให้มันอยู่ในวงเงินที่เราหาได้ เราไม่ใช่คนกรุงเทพอีกแล้ว

ID4: วิธีชีวิตปรับเปลี่ยนค่อนข้างเยอะ แต่เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ เป็นสิ่งที่เราชอบและอยากจะทำ

ID5: คนที่นี้ก็มีมองพี่เป็นคนนอก แม้จะอยู่มานาน ลูกก็เกิดที่นี่ เพราะพี่พูดเมืองไม่ได้ พี่ไม่ได้กินข้าวเหนียว พี่ไม่ได้มีวัฒนธรรมเหมือนกับเขา

3. สุขภาพจิตในกระบวนการย้ายถิ่น สุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการย้ายถิ่น แบ่งตามช่วงของการย้ายถิ่นได้ดังนี้

3.1 สุขภาพจิตก่อนการย้ายถิ่น ประกอบด้วย

3.1.1 ความกล้าหาญ (Courage) การย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบทนั้น ผู้ให้ข้อมูลจะต้องละทิ้งความเป็นอยู่เดิมในเมือง ไปเผชิญกับความแตกต่างการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและสังคม รวมทั้งวิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ ความกล้าหาญเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อกระบวนการย้ายถิ่นที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าที่จะตัดสินใจเลือกและเกิดการย้ายถิ่นขึ้นจริง ประกอบด้วย ความกล้าที่จะเลือกทำตามความฝันตนเอง และความกล้าที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ

3.1.2 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support receiving) การสนับสนุนจากคนรอบข้างที่มีความเข้าใจก่อนการย้ายถิ่นนั้นมีส่วนช่วยผลักดันให้การย้ายถิ่นเกิดขึ้นได้จริงอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลมีความตั้งใจไว้ ประกอบด้วย ความเข้าใจ และการแบ่งเบาระยะจากครอบครัว

3.2 สุขภาพจิตหลังการย้ายถิ่น ประกอบด้วย

3.2.1 กลไกการดูแลป้องกันความวิตกกังวล หลังจากการย้ายถิ่นผู้ให้ข้อมูลต่างต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต รวมถึงอุปสรรคและสถานการณ์ที่เข้ามาท้าทายตลอดระยะเวลาในการย้ายถิ่น การจัดการกับความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ กลไกการดูแลป้องกันความวิตกกังวลเป็นเสมือนกลไกด่านแรกที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหิบบกมาใช้เมื่อเกิดความยุ่งยากลำบากในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย การพักออกจากสถานการณ์ตรงหน้า การภาวนาเชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะผ่านไปได้ การพูดคุยกับเพื่อนในสังคมเดิมเพื่อให้ไม่รู้สึกเหงา การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง

3.2.2 ความยืดหยุ่นทนทาน (Resilience) หลังจากที่ได้รับข้อมูลย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทมาระยะหนึ่ง ต่างต้องพบกับอุปสรรคที่เข้ามาท้าทายหรือสถานการณ์ที่สร้างความยุ่งยากให้กับชีวิตของตน แต่ผู้ให้ข้อมูลต่างพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา ยึดหยัด และปรับตัวเพื่อให้ตนสามารถอยู่รอดใช้ชีวิตอยู่ในชนบทต่อไปได้อย่างที่ตนต้องการ ประกอบไปด้วย การมีมุมมองบวก ความพยายามในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การมีเป้าหมายที่ชัดเจน การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2.3 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support receiving) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ ลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องจากสามารถมีที่พึ่งพิงได้ทั้งทางกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตได้ง่ายยิ่งขึ้น ประกอบด้วย การได้รับสิ่งของจากผู้คนที่ห่วงใย คำปรึกษาและการช่วยเหลือสนับสนุน และการมีคนที่น่าเชื่อถือในสิ่งที่ตนทำ

3.2.4 ความสุข (Happiness) แม้การย้ายถิ่นมาในพื้นที่ที่มีความแตกต่างจากพื้นที่เดิม และสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นที่ผู้ให้ข้อมูลอาจไม่ทันได้เตรียมใจไว้ก่อนจะก่อให้เกิดความเครียดในการปรับตัว แต่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านต่างก็ได้ค้นพบกับความสุขในแบบฉบับของตนเองจากการที่ได้ย้ายมาอยู่ใน

พื้นที่ชนบทเช่นเดียวกัน ประกอบด้วย การได้ใช้ชีวิตที่ตนต้องการ การเป็นตัวของตัวเอง การสังเคราะห์ความสุขจากสิ่งรอบตัว และการปล่อยวาง

3.2.5 ความงอกงามภายในตน (Personal growth) ความงอกงามภายในตนในกระบวนการย้ายถิ่น เป็นผลมาจากการปรับตัวในเชิงบวกของผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง โดยความงอกงามภายในตนที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูลมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับจากการย้ายถิ่น ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น การรู้จักตัวตนของตนเอง การค้นพบทักษะใหม่ของตนเอง การจัดการกับความคาดหวังของตนเอง และการค้นพบความหมายของชีวิต

ตัวอย่างคำตอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตจากผู้ให้ข้อมูล

ID2: พิจารณาอย่างเดียว่ามันต้องทำได้ ในตัวพี่เองพี่ไม่เคยท้อ ไม่มีคำว่าทำไม่ได้ตั้งแต่ทำงานละ...ขอให้ได้ลองก่อนและได้พยายามถึงที่สุดแล้วมันต้องมีทางออกหน้า

ID3: เวลาเราเริ่มใหม่อะ มันคือการนับหนึ่งใหม่มันคือการเรียนรู้ ถ้าคุณประสบความสำเร็จเลยคุณอาจจะโชคดี แต่ถ้าไม่อะมันเป็นเรื่องปกติ แล้วทุกอย่างมันต้องอาศัยประสบการณ์การสะสมสกล

ID4: เราชอบแบบนี้ เราก็คิดว่าก็อยู่ได้ ก็คือเหมือนเป็นทางที่เราเลือกมาแล้วครับ ทางที่เราตั้งใจมุ่งมาทางนี้ แต่ก็ต้องดูระยะเวลานิดนึงว่า ช่วงนี้เราควรจะทำอะไร อันไหนไม่ทำอะไร

ID5: เราอาจจะต้องลดขนาดลงเพื่อโฟกัสเป็นเรื่องๆ เพราะฉะนั้นเราไม่สิ้นหวังหรอก トラバิดที่เรายังมีลมหายใจนะ

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถสรุปกระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่นของคนเมืองกรุงสู่ชนบทมีกระบวนการทางจิตวิทยาที่สำคัญ 3 ประการดังนี้

1. **แรงจูงใจในการย้ายถิ่น** แรงจูงใจในการย้ายถิ่นของคนเมืองกรุงสู่พื้นที่ชนบทของแต่ละบุคคลนั้นมาจากหลากหลายสาเหตุปัจจัยไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียว แรงจูงใจภายในมาจากเหตุผลส่วนตัวของแต่ละบุคคล แต่ผู้ให้ข้อมูลต่างมีจุดร่วมกันในด้านของแรงจูงใจภายนอกที่เกิดจากปัจจัยผลักดัน (Push factors) คือ ความเป็นอยู่ในกรุงเทพฯ ได้แก่ ความวุ่นวายแออัด ความเร่งรีบและแออัด และปัจจัยดึงดูด (Pull factors) คือ ความเป็นชนบท (Rural idyll) ได้แก่ ความสงบเรียบง่าย ความเป็นมิตรของผู้คน บรรยากาศความสวยงามและอบอุ่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับปรากฏการณ์การสวนกระแสความเป็นเมือง (Counter-urbanization) ที่อาจสามารถอธิบายถึงสาเหตุของแรงจูงใจที่ผลักดันจากความเป็นอยู่ในกรุงเทพฯ และแรงดึงดูดจากชนบทได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น การสวนกระแสความเป็นเมืองนั้นเกิดจากผู้อาศัยอยู่ในเมืองหลักหนีปัญหา อันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของเมืองที่เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เมืองต้องประสบกับปัญหาของความแออัดของประชากร การจราจร การขาดที่อยู่อาศัย และความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม (BBC, n.d) โดยมีปัจจัยในการดึงดูดผู้อาศัยในเมืองย้ายไปสู่พื้นที่ชนบท ซึ่งมาจากแรงจูงใจต่างๆ ได้แก่ ราคาที่อยู่อาศัย การเข้าถึงพื้นที่สีเขียว และความสงบงดงามของชนบท (Rural idyll) ซึ่งประกอบด้วยวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ มีพื้นที่ไม่แออัด ความเงียบสงบ และมีความใกล้ชิดกับธรรมชาติ (Van Dam, Heins, & Elbersen, 2002)

อย่างไรก็ตามแม้แรงจูงใจภายในของผู้ให้ข้อมูลจะมาจากเหตุผลส่วนตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความต้องการช่วยเหลือแบ่งปันให้กับชุมชนบนดอย (ID1) ความอยากเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง (ID2) ความต้องการออกจากงานประจำ (ID3) ความต้องการหาความสงบเรียบง่ายในชีวิต (ID4) และการแสวงหาความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในชีวิต (ID5) แต่จุดเริ่มต้นของแรงจูงใจแต่ละบุคคลนั้นล้วนมาจากความต้องการ

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเดิมของตนเอง เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจจากภายในที่มีความต้องการจะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองหล่อหลอมรวมกับแรงจูงใจภายนอกที่มีปัจจัยผลักดันจากความเป็นอยู่ในเมืองกรุงเทพฯ และปัจจัยดึงดูดจากความเป็นชนบท รวมถึงปัจจัยด้านอื่นตามเหตุผลบุคคลที่อาจไม่เกี่ยวข้องกับพื้นที่อาศัย จึงเกิดการย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบทเกิดขึ้น ซึ่งเป็นรูปแบบการย้ายถิ่นรูปแบบใหม่ที่เกิดขึ้นที่ถูกรเรียกว่า การย้ายถิ่นเพื่อวิถีชีวิต (Lifestyle migration) โดย Benson & O'Reilly (2009) ได้อธิบายรูปแบบการย้ายถิ่นประเภทนี้ว่าเป็นรูปแบบการย้ายถิ่นเพื่อแสวงหารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ต่างไปจากเดิมไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีกว่าหรือเรียบง่าย (the good or simple life) มักจะเป็นการเคลื่อนย้ายที่สวนกระแสกับการย้ายถิ่นทั่วไป โดยจะย้ายจากพื้นที่ที่มีความเจริญมากกว่าไปสู่พื้นที่ที่มีความเจริญน้อยกว่า เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Duangkaew (2014) กล่าวว่า การย้ายถิ่นรูปแบบนี้ไม่ได้มาจากการจำเป็นในการย้ายถิ่น แต่เกิดจากความต้องการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อค้นหาการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. การปรับตัวในการย้ายถิ่น หลังจากที่ได้ให้ข้อมูลย้ายออกจากกรุงเทพฯ เข้าสู่พื้นที่ชนบท ล้วนต้องพบกับความแตกต่างทั้งสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมสังคมของพื้นที่ปลายทาง ซึ่งกระบวนการปรับตัวนี้เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องมาจากกระบวนการย้ายถิ่น เกิดจากความจำเป็นในการจัดระเบียบทางสังคมใหม่ของผู้อพยพ ไม่ว่าจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัฒนธรรม ลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (Phetkaew, 2006) การปรับตัวของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนต่างมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับพื้นที่ปลายทางและสถานการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลประสบ ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนสามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีใหม่ของพื้นที่ปลายทางได้ ในขณะที่บางส่วนอาจไม่ได้มีการปรับตัวเพื่อให้ความเข้ากันได้กับวิถีใหม่ แต่เป็นการปรับตัวเพื่อให้ตนสามารถอยู่ร่วมกับความแตกต่างได้อย่างสบายใจ ซึ่ง Bhugra (2004) กล่าวว่า ผู้อพยพอาจต้องประสบกับความเครียดในกระบวนการย้ายถิ่น อันเนื่องมาจากการปรับตัวที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาที่ยาวนานทั้งต่อสภาพแวดล้อม สังคม วิธีการดำเนินชีวิตที่ต่างไปจากเดิม แต่ทั้งนี้งานวิจัยของ Stillman, McKenzie, & Gibson (2009); Virupaksha, Kumar, & Nirmala (2014) ได้แสดงให้เห็นว่าการย้ายถิ่นนั้นอาจสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและสังคมของผู้อพยพได้ และการย้ายถิ่นไม่จำเป็นต้องเกิดความเครียดตลอดเวลา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลในการย้ายถิ่น การเตรียมความพร้อมและการสนับสนุนทางสังคมของบุคคล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มาจากความสมัครใจการย้าย (Free migration) กล่าวคือ เป็นการย้ายที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิดของผู้อพยพเอง เป็นการย้ายถิ่นที่เป็นไปด้วยความเต็มใจไม่ได้มาจากการถูกบังคับ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีการประเมินถึงสถานการณ์ที่ตนจำเป็นต้องประสบเมื่อเกิดการย้ายถิ่นขึ้น จึงมีการเตรียมความพร้อมให้แก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมพื้นที่อยู่อาศัย การประกอบอาชีพ การวางแผนทางการเงิน รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือกระทั่งการเตรียมใจให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ดียิ่งขึ้น แต่ในทางกลับกันบางสิ่งบางอย่างผู้ให้ข้อมูลอาจมีการประเมินถึงสถานการณ์ที่ผิดพลาด หรือต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ได้มีการประเมินเตรียมความพร้อมไว้ก่อนก็จะก่อให้เกิดความเครียดในการปรับตัว ซึ่งมีความสอดคล้องกับ McKelvey et al. (1993 cited in Bhugra, 2004) อธิบายว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการย้ายถิ่น (Pre-migratory) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการย้ายถิ่น ซึ่งแรงจูงใจ ความเต็มใจและการเตรียมความพร้อมในช่วงก่อนการย้ายถิ่นที่ดีส่งผลให้บุคคลเมื่อย้ายถิ่นเข้าสู่พื้นที่ใหม่ปลายทางแล้วจะมีแนวโน้มมีความวิตกกังวลที่น้อยลงกว่าผู้ที่ไม่มีความเต็มใจและไม่มีการเตรียมความพร้อมในการย้ายถิ่น ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนเกื้อหนุน

ให้ผู้ข้อมูลสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น จากผลการวิจัยพบว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ ลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องจากสามารถมีที่พึ่งพิงได้ทั้งทางกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตได้ง่ายยิ่งขึ้น

3. สุขภาพจิตในกระบวนการย้ายถิ่น นอกจากผู้ให้ข้อมูลจะต้องเผชิญกับความเครียดในการปรับตัวจากสภาพแวดล้อมและสังคมที่มีความแตกต่างจากเดิม ในขณะเดียวกันผู้ให้ข้อมูลก็ได้ค้นพบความสุขจากการย้ายถิ่น และเกิดความงอกงามภายในตนเช่นเดียวกัน จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขพบว่า ความสุข การสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต มีความสำคัญต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้ย้ายถิ่น เป็นส่วนช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และความเศร้าของผู้ย้ายถิ่นได้ (Brailovskaia, Schonfeld, Kochetkov, & Margraf, 2019) ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมาจากประสบการณ์ระหว่างทางในการใช้ชีวิตอยู่ในชนบท ในขณะที่บางส่วนก็ได้ค้นพบความสุขในสิ่งที่ตนได้แสวงหาจากการย้ายถิ่น ความสุขที่เกิดขึ้นยังมีส่วนช่วยคลายความเครียดและอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ยืดหยัดเผชิญหน้ากับปัญหา อีกทั้งความสุขของผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังกลายเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายหลังการย้ายถิ่นทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการที่จะใช้ชีวิตอยู่ชนบทต่อไป แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาท้าทาย ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo (2006) ที่กล่าวว่า ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และความเศร้า บุคคลที่มีความสุขอยู่ในระดับสูงจะมีลักษณะของการมองโลกในแง่ดี และมีความอดทนก้าวผ่านต่อผลกระทบภายใต้สถานการณ์ในเชิงลบ โดยบุคคลจะสามารถพัฒนาหาวิธีการจัดการและเผชิญหน้ากับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกันกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากงานวิจัยของ พรวิภา เหาตะวานิช และอรุณญา ตัญค์มิตร (2556) ผลการวิจัยทำให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความเกี่ยวข้องต่อการปรับตัว เมื่อบุคคลพบเจอกับปัญหาอุปสรรคใดๆ ที่เกิดขึ้น และมีการรับรู้ว่าได้การสนับสนุนจากคนรอบข้าง ทำให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการใช้ชีวิตในพื้นที่ปลายทางมากยิ่งขึ้น และยังเป็นส่วนช่วยป้องกันและลดความรู้สึกเหงา ความโดดเดี่ยว ความเครียด และความรู้สึกสิ้นหวังที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลได้ (Stewart et al., 2010) นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมยังมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจย้ายถิ่นได้ง่ายและเกิดขึ้นได้จริงในช่วงก่อนการย้ายถิ่น เนื่องจากมีคนรอบข้างที่มีความเข้าใจ และพร้อมที่จะสนับสนุน

ความงอกงามภายในตน (Personal growth) ที่เกิดขึ้นในกระบวนการย้ายถิ่น มีการถูกเรียกอีกชื่อว่า ความงอกงามหลังการย้ายถิ่น (Post-migration growth) ซึ่ง Pan, Wong, & Ye (2013) ได้อธิบายว่า ความงอกงามหลังการย้ายถิ่นเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นในกระบวนการย้ายถิ่น เป็นผลมาจากการปรับตัวในเชิงบวกของบุคคล โดยความงอกงามภายในตนไม่ได้เกิดขึ้นจากการผลของความเจ็บปวดเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นจากความเครียดเพียงเล็กน้อยได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากแรงกดดันเพียงเล็กน้อยก็สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกได้ (Aldwin, & Levenson, 2004) จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ค้นพบกับความงอกงามภายในตนจากการได้ทบทวนถึงประสบการณ์การย้ายถิ่นที่ผ่านมาของตนเอง จึงได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง และความงอกงามภายในตนที่เกิดขึ้น โดยมาจากการปรับตัว และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น การรู้จักตัวตนของตนเอง การค้นพบทักษะใหม่ของตนเอง การจัดการกับความคาดหวังของตนเอง และการค้นพบความหมายของชีวิต มีความสอดคล้องกับ Calhoun & Tedeschi (2006) ที่อธิบายถึงความงอกงามว่า ความงอกงามที่เพิ่มขึ้นในตัวบุคคลมีความสัมพันธ์กับกระบวนการรู้คิด เกิดจากการคิดทบทวนเพื่อทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อบุคคลมีการคิดใคร่ครวญจะเกิดความตระหนักถึงประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และจะเกิดการเปิดรับประสบการณ์นั้นๆ ได้ รวมถึงมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered) ของ Carl Roger (1961) ที่มีความเชื่อว่ามนุษย์ล้วนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น มีความสามารถในการจัดการกับปัญหา สามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีคุณค่าศักดิ์ศรี มีความน่าเชื่อถือ และมีความต้องการที่จะพัฒนาไปข้างหน้าอยู่เสมอ เพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือภาวะการเป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม (Fully functional person) โดยการที่บุคคลจะสามารถไปสู่ภาวะบุคคลที่มีชีวิตที่เต็มได้นั้น บุคคลจะต้องเปิดรับต่อประสบการณ์และความรู้สึก ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบอย่างเต็มที่ การยอมรับจะทำให้บุคคลเติบโตและเกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ภาวะบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม

การนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. **ด้านของจิตวิทยาการศึกษา** ในแง่การทำความเข้าใจถึงกระบวนการทางจิตวิทยาในการย้ายถิ่น และบริบทแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการ เพื่อสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้รับบริการให้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นจากการย้ายถิ่น ทั้งในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม สังคม วิถีชีวิต วัฒนธรรม ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเมื่อการย้ายถิ่นเกิดขึ้น ทำให้การย้ายถิ่นต้องเผชิญกับการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นการย้ายถิ่นไปยังพื้นที่ที่มีความแตกต่างจากพื้นที่เดิมมาก ก็จะส่งผลให้ผู้ย้ายถิ่นต้องมีการปรับตัวมากยิ่งขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้ย้ายถิ่นได้ ทั้งนี้ ผลกระทบจากการย้ายถิ่นจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเหตุผลของการย้ายถิ่น การสนับสนุนทางสังคม การเตรียมความพร้อมก่อนการย้ายถิ่น และความยืดหยุ่นของตัวบุคคล หากผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับความคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมเดิมๆ พร้อมกับเพิ่มทักษะการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาท้าทาย ผู้รับบริการก็จะสามารถปรับตัวได้ และอาจส่งผลให้เกิดการเรียนรู้พร้อมกับเกิดความองงามภายในตนจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมใหม่ได้อย่างปกติสุข

2. **ด้านนโยบายเกี่ยวกับผู้ย้ายถิ่น** จากการศึกษาพบว่า การย้ายถิ่นจากพื้นที่ต้นทางมายังพื้นที่ปลายทางที่มีความแตกต่างทางด้านสภาพแวดล้อม วิถีชีวิต และวัฒนธรรม ส่งผลให้ผู้ย้ายถิ่นต้องมีการปรับตัวมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลที่จะนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพได้ ดังนั้นควรมีนโยบายที่ช่วยสนับสนุนช่วยเหลือผู้ย้ายถิ่น เช่น นโยบายเกี่ยวกับการช่วยเหลือทางด้านการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่น รวมถึงการสร้างเครือข่ายสังคมให้แก่ผู้ย้ายถิ่น เพื่อให้ผู้ย้ายถิ่นได้มีแหล่งที่สามารถเป็นที่พึ่งพาได้ทั้งทางกายและทางใจ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาถึงผลกระทบจากการย้ายถิ่นในแง่ของรายได้ทางเศรษฐกิจ สถานะครอบครัว คุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม
2. ควรมีการใช้การวิจัยในรูปแบบอื่น เช่น การวิจัยเชิงปริมาณ โดยนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับเป็นตัวแปรและพัฒนาแบบวัดเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุหรือการพยากรณ์ในผู้ย้ายถิ่นจำนวนมากขึ้น เพื่อความชัดเจนในการตอบคำถามเรื่องของจิตวิทยาในการย้ายถิ่นมากยิ่งขึ้น หรือทำการวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบอื่น เช่น เชิงปรากฏการณ์วิทยา ทฤษฎีฐานราก เพื่อตอบคำถามในแง่มุมมองที่แตกต่างหลากหลายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). Commentaries on Posttraumatic Growth: A Developmental Perspective. *Psychological Inquiry*, 15(1). 19–92.
- Arsingsamanan, P. (2011). *Influences of socio-economic factors upon rural-to-urban migration of workers*. (Dissertation, Labour and Welfare Development, Thammasat University)
- BBC. (n.d.). Urbanisation in MEDCs. Retrieved April 4 2018, from www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/geography/urban_environments/urbanisation_medcs_rev1.shtml
- Benson, M., & O'Reilly, K. (2009). Migration and the search for a better way of life: a critical exploration of lifestyle migration. *The Sociological Review*, 57(4). 608-625.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4). 243-258.
- Brailovkaia, J., Schonfeld, P., Kochetkov, Y., & Margraf, J. (2019). What Does Migration Mean to Us? USA and Russia: Relationship Between Migration, Resilience, Social Support, Happiness, Life Satisfaction, Depression, Anxiety and Stress. *Current Psychology*, 38. 421-431
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and Practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chalikruea, N. (2011). *kan prap tua nai kanthamngan khong raengngan yai thin: sukxa chapho korani khon ngan rongphayaban tamruat* [การปรับตัวในการทำงานของแรงงานย้ายถิ่น: ศึกษาเฉพาะกรณีคนงานโรงพยาบาลตำรวจ]. Bangkok: Thammasat University
- Chinophat, N. (1999). *The way of life of Southerners residing in Bangkok*. (Dissertation, Faculty of Sociology and Anthropology, Thammasat University)
- Duangkaew, S. (2014). Lifestyle Migration of Japanese: A Case Study of Retired Japanese in Chiang Mai Province, Thailand. *JSN Journal*, 5(1). 35-52.
- Ganjanapan, S. (2015). MAN AND THE MODERN WORLD. Retrieved from www.human.cmu.ac.th/courseonline/huge/050104/page104.php
- Haberkorn, G. (1981). *The migration decision-making process: some social-psychological considerations*. NY: Pergamon Press.
- Hawley, A.M. (1950). *Human Ecology: A theory of community structure*. NY: Ronald Press.
- Lederbogen, F., Haddad, L., & Meyer-Lindenberg, A. (2013). Urban social stress – Risk factor for mental disorders : The case of schizophrenia. *Environmental Pollution*, 183, 2-6. Central Institute of Mental Health. University of Heidelberg.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What Are the Differences between Happiness and Self-Esteem. *Social Indicators Research*, 78. 363-404.
- National Institute of Development Administration [NIDA]. (2012). *Research Report Quality Life of Thai Population B.E.2555*. Bangkok: Author.
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., & Ye S. (2013). Post-migration Growth Scale for Chinese international students: Development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 14. 1639-1655.

- Phetkaew, P. (2006). Ethnic Mons migrant worker', s life adaptation: the case study of workers in rubber tree farming in Surathani Province. (Dissertation, Master of Art, Thammasat University)
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Stewart, M. J., Makwarimba, E., Beiser, M., Neufeld, A., Simich, L., & Spitzer, D. (2010). Social support and health: immigrants and refugees perspectives. *Diversity & Equality in Health and Care*. 7.
- Stillman, S., McKenzie, D., Gibson, J. (2009). Migration and mental health: Evidence from a natural experiment. *Journal of Health Economics*, 28(3). 677-687.
- Sutinyamanee, V. (2015). chak chonnabot su muang: patchai thi mi itthiphon to lae phonkrathop chak kan yai thin [จากชนบทสู่เมือง: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อและผลกระทบจากการย้ายถิ่น]. *KASEM BUNDIT JOURNAL*, 16(1). 102-112.
- Tangchonlatip, K. (2007). Krung Thep Maha Nakhon: muang to dieo talot kan khong prathet Thai [กรุงเทพมหานคร: เมืองโตเดียวตลอดกาลของประเทศไทย]. In *Population and Social Research Nation Proceeding B.E. 2550*. Nakorn Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Traitrungskoson, R. (1990). *patchai thi mi phon to kan prap tua dan achip khong phu rap borikan chatha ngan: sukxa chapho korani sattri phak nua sung phan kan fuk oprom lae rap borikan chatha ngan chak krom prachasongkhro* [ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวด้านอาชีพของผู้รับบริการจัดงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีภาคเหนือซึ่งผ่านการฝึกอบรม และรับบริการจัดงานทางกรมประชาสัมพันธ์]. (Dissertation, Faculty of Social Administration, Thammasat University)
- Tseng, W. (2001). *Handbook of cultural psychiatry*. San Diego: Academic Press.
- Tubtim, T. (2011). lukthung ru lukkrung?: khwampen muang nai chonnabot Thai [ลูกทุ่งหรือลูกกรุง?: ความเป็นเมืองในชนบทไทย]. *Journal of Sociology and Anthropology*, 30(2). 137-154.
- Van Dam, F., Heins, S., Elbersen, B.S. (2002). 'Lay discourses of the rural and stated and revealed preferences for rural living. Some evidence of the existence of a rural idyll in the Netherlands'. *Journal of Rural Studies*, 18(4). 461-476.
- Virupaksha, H.G., Kumar, A., & Nirmala, B.P. (2014). Migration and mental health: An interface. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 5(5). 223-239.
- Wilson, G.A., Rigg J. (2003). 'Post-productivist' Agricultural regimes and the south: discordant concept?. *Progress in Human Geography*, 27(6). 681-707.