



รายงานเบื้องต้น : ภาวะความสุขของผู้หญิงโสดวัยมากกว่า 35 ปี

ฉันทดา บุรณวุฒิ, ศศ.บ.¹

ณัฐสุดา เต็มพันธ์, พร.ด.¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความหมายของภาวะความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความสุขดังกล่าว

วัสดุและวิธีการ ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลักคือการสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ผล ภาวะความสุขของผู้หญิงโสดอายุ 35 ปีขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ ประเด็นแรกคือ ภาวะความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโสด ซึ่งมีอยู่ 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) ยอมรับและพึงพอใจ 2) สงบใจ 3) ภาคภูมิใจ 4) เฉยๆ เป็นกลาง และ 5) เพลิดเพลิน สนุกสนาน ประเด็นที่สองคือ ผลที่ได้รับจากภาวะความสุข ซึ่งมีทั้งผลที่เกิดต่อตนเองและผลที่ส่งถึงผู้อื่น และประเด็นสุดท้ายคือ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความสุขของผู้หญิงโสด จำแนกประเด็นย่อยได้ 2 ประเด็นคือ ปัจจัยที่เอื้อให้อยู่ในสภาวะโสด และอุปสรรคที่มีในการดำรงชีวิตโสด

สรุป ผู้หญิงโสดให้ความหมายของภาวะความสุขว่าหมายถึง การมีอารมณ์ทางบวก ในที่นี้มีอยู่ 5 ลักษณะ ซึ่งภาวะความสุขนี้จะส่งผลทั้งต่อตนเองและผู้นรอบข้าง โดยการดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาวะโสดนั้น มีทั้งปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้อยู่ในสภาวะโสดได้อย่างมีความสุข และขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคหลายประการ แต่กระนั้นผู้หญิงโสดเหล่านี้ก็มีความสุขในการดำรงชีวิตเช่นบุคคลอื่นทั่วไป มิได้เป็นไปในทางลบอย่างที่ถูกละเลยและตีตราเอาไว้

คำสำคัญ : ผู้หญิงโสด ภาวะความสุข

¹ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Preliminary report: State of happiness of single women aged 35 and above

Tanyuda Booranawut, B.A.¹

Nattasuda Taephant, Ph.D.¹

Abstract

Objective To study the perceived meaning of state of happiness according to single women age 35 and above and its relative factors.

Materials and methods Key informants were 12 single women age 35 and above in Bangkok area. Data were collected through in-depth interview, then analyzed with the qualitative research method.

Results State of happiness of single women age 35 and above in this research can be divided into 3 themes; First theme was state of happiness according to single women's perception. There were 5 types; 1) acceptance and contentment 2) tranquility 3) esteem 4) indifference 5) joy. Second theme was results of state of happiness, classified into effected on oneself and effected on others. Last theme was related factors of state of happiness of single women categorized into 2 subthemes which were supporting factors and obstacles.

Conclusion Single women defined state of happiness as having positive emotions which effected to both oneself and surrounding people. To live happily in the single state, there were both supporting factors and many obstacles to overcome. Yet, these single women were happy in their lives like others, not as unfavorable as had been perceived and stigmatized.

Key words : single woman, state of happiness

¹ Faculty of Psychology Chulalongkorn University

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างพื้นฐานด้านกายภาพ สังคมและเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินั้นส่งผลต่อบทบาทหน้าที่ของคนในสังคมโดยเฉพาะกับผู้หญิง¹ และการเปลี่ยนเข้าสู่สังคมเมืองนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของบุคคลที่เป็นโรคจิตอีกด้วย² ทำให้อัตราการเป็นโรคจิตของผู้หญิงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะของผู้หญิงที่ยังคงสถานภาพโรคจิตในกลุ่มอายุ 30–64 ที่เพิ่มขึ้นถึง 127,133 คน³ แต่กระนั้นการศึกษาเกี่ยวกับผู้หญิงโรคจิตที่มีอยู่กลับมีเพียงเป็นไปในเชิงทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเป็นโรคจิต ปัจจัยที่ทำให้เป็นโรคจิต ความคิดและทัศนคติของผู้หญิงโรคจิตเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา เนื่องจากสิ่งที่สังคมและบุคคลอื่นมองเห็นเกี่ยวกับผู้หญิงโรคจิตคือ สิ่งที่ผิดแผกไปจากปกติธรรมดาที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ผู้ชายไทยยังรู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างมากที่ผู้หญิงมีความสุขกับการทำงานไม่คิดเรื่องการแต่งงาน และเห็นว่าผู้หญิงโรคจิตควรเปลี่ยนหรือลดบทบาททางสังคมลงเพื่อจะได้มีโอกาสในการแต่งงานมากขึ้น⁴ ส่วนของต่างประเทศก็มีงานวิจัยที่พบว่าคนที่สมรสแล้วจะมีการปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้หญิงโรคจิตเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย และผู้ชายยังกล่าวอีกว่า ถ้าอายุ 30 ปี แล้วยังไม่แต่งงานเป็นตัวแทน แสดงว่าต้องมีอะไรผิดปกติแน่นอน⁵ จะเห็นว่ามุมมองของบุคคลอื่นที่มีต่อผู้หญิงโรคจิตนั้นส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ดังนั้นการที่ผู้หญิงคนหนึ่งจะครองตัวเป็นโสดได้ภายใต้ความกดดันและความคาดหวังของสังคมดังกล่าวย่อมจะต้องมีเหตุผลเพียงพอควรแก่การดำรงอยู่ซึ่งสถานภาพนั้น แม้ว่าบางครั้งจะต้องถูกตีตราจากสังคมก็ตาม

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะความสุขของผู้หญิงโรคจิต ซึ่งภาวะความสุขหมายถึง ภาวะของอารมณ์ทางบวกซึ่งบุคคลจะให้ความหมายแตกต่างกันไป ตามการรับรู้ของตนเอง⁶ คำว่าภาวะตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ หมายถึง ความมี, ความเป็น, ความปรากฏ ดังนั้นการศึกษาระดับความสุขจึงเป็นการศึกษาอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นขณะสุข⁷ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความหมายของภาวะความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโรคจิตและศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความสุขของผู้หญิงโรคจิต เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยา มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้หญิงโรคจิตอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่ยังไม่เคยสมรสถูกต้องตามกฎหมายมาก่อน ไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่รักและไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับใครโดยพฤตินัยในช่วงระยะ 3 ปี ที่ผ่านมาระหว่างการได้มาของผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้นนั้นมาจาก 2 วิธีด้วยกันซึ่งทั้งสองวิธีเป็นวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลจากอาสาสมัคร (volunteer sampling) วิธีแรก ได้ทำการฝากฝากข่าวประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการกับคนรู้จักเพื่อให้ช่วยแนะนำบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ดังกล่าว วิธีที่สอง ทำการส่งข้อความผ่านทางอีเมล ซึ่งเป็นวิธีการที่ติดต่อกันได้ง่ายและแพร่หลาย โดยส่งข้อความไปให้กับคนรู้จักทุกคนที่ผู้วิจัยมีอีเมลอยู่และขอให้ช่วยกันทำการส่งต่อข้อความกระจายต่อไป ข้อความในอีเมลจะอธิบายถึงการวิจัยในครั้งนี้อย่างย่อ และกล่าวถึงลักษณะ

ของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการ ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยสามารถติดต่อได้โดยตรงตามอีเมลที่ให้ไว้

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้โทรศัพท์ติดต่อกับผู้มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จำนวน 15 คน เป็นการตอบรับกลับมาจากอีเมล 5 คน จากการแนะนำของคนรู้จัก 10 คน มีผู้ปฏิเสธไม่ขอเข้าร่วมการวิจัย 4 คน จากนั้นได้ข้อมูลของผู้มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จากการแนะนำต่อกันไปอีก 5 คน ตรวจสอบพบว่าปัจจุบันอยู่นอกเขตการวิจัย 2 คน จึงทำการตัดออก จากนั้นจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบ semi structure ประมาณ 45 นาทีต่อคน ร่วมกับการสังเกตผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 14 คน

เทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดถูกถอดข้อความแบบคำต่อคำและนำมาตรวจสอบความถูกต้อง เมื่อข้อมูลไม่มีความผิดพลาดจึงได้เริ่มทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ก่อนจะนำผลที่ได้ไปทำการตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยให้ผู้ที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยาและผู้ที่มีความรู้ทางด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบให้ความคิดเห็น (peer debriefing) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ ข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลรับทราบเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบว่าข้อสรุปและการตีความนั้นถูกต้องตามทัศนะของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ (member check)

ทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมครั้งที่สอง ในครั้งนี้มีการตัดผู้ให้ข้อมูลออกสองคน เนื่องจากมีการย้ายถิ่นฐานออกนอกเขตพื้นที่การวิจัยหนึ่งคน และมีความคลาดเคลื่อนในการให้ข้อมูลเรื่องอายุหนึ่งคน ทำให้เหลือผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ 12 คน เป็นการสัมภาษณ์สองครั้งจำนวน 11 คน และหนึ่งครั้งจำนวน 1 คน อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้

ครอบคลุมเพียงพอและตอบคำถามการวิจัยได้เป็นอย่างดี เกิดการอึดตัวของข้อมูลตามหลักเกณฑ์ของวิจัยเชิงคุณภาพจึงไม่ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีก ทำให้จำนวนผู้ให้ข้อมูลจากผลการวิจัยครั้งนี้ที่นำมาวิเคราะห์ผลมีจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

ผล

ภาวะความสุขของผู้หญิงโสดจำแนกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่

ประเด็นที่ 1 ภาวะความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโสด

ผู้หญิงโสดให้ความหมายของภาวะความสุขว่าหมายถึง การมีอารมณ์ทางบวก ซึ่งมีอยู่ 5 ลักษณะคือ

1) ยอมรับและพึงพอใจ: เป็นลักษณะของการยอมรับในสถานภาพที่เป็นอยู่ด้วยความพึงพอใจ ไม่รู้สึกขาด ไม่ต้องการดิ้นรนขวนขวายสิ่งเติมเต็ม รู้สึกพอใจในชีวิต ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในการเลือกและการตัดสินใจของตนเอง รวมไปถึงพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี

“ถ้าเราพอใจกับสิ่งที่เราเป็นก็มีความสุขได้ พอใจกับเงื่อนไขที่เป็นอยู่มันก็สุขได้ แต่ถ้าอะไรอะไรก็ไม่พอ มันก็ไม่มีความสุขสักทีหนึ่ง มันอยู่ตรงจุดที่ลงตัวตรงไหน ในใจคุณยอมรับขนาดไหนแค่นั้นเอง”

“ขึ้นอยู่กับการประเมินด้วยตัวพี่เองมากกว่าว่าพอใจในสิ่งที่กำลังเป็นกำลังทำ แล้วเราอยากทำ ถ้ามันอยู่ในสิ่งที่เรารับได้พี่ก็พึงพอใจแล้ว”

2) สงบใจ: ภาวะความสุขลักษณะนี้ เป็นความรู้สึกปลอดภัย โปร่งโล่งใจ รู้สึกสบายใจ รู้จักตนเอง ไม่มีความรู้สึกโกรธ เกลียด ทำให้จิตใจสงบ “ภาวะที่เกิดความสุข มันสบาย มันโล่ง”

“ความสุข มันเป็นความสงบใจ”

“รู้สึกเย็นใจอย่างนี้มากกว่า ไม่โกรธ ไม่ได้รู้สึกอิจฉาหรือริษยา ไม่รู้สึกว่าตัวเองต้องโกรธหรือเกลียดใคร”

3) ภาควิชาจิต: ภาวะความสุขนี้ในแง่ความภาคภูมิใจในตนเองจากสิ่งที่ได้ทำ ตัดสินใจเลือกหรือจากความสำเร็จที่ได้รับ

“เป็นความภูมิใจ เป็นความดีใจที่เราครองชีวิตมาอย่างภาคภูมิใจว่าไม่ใช่เป็นโสดที่ไร้ค่า”

“เหตุผลที่เราตัดสินใจในแต่ละช่วงมันทำให้เราภูมิใจและพอใจ”

4) เฉยๆ เป็นกลาง: การไม่มีความทุกข์หรือการที่ไม่มีสิ่งใดหรือเรื่องราวใดมากระทบต่อจิตใจในทางลบก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ ก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งของภาวะความสุข เป็นความรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกหรืออารมณ์ทั้งในทางลบและทางบวก ความรู้สึกเป็นกลาง

“มันจะเป็นลักษณะเฉยๆ นะ น่าจะรู้สึกเฉยๆ ถ้ามีความสุขของเราคือเฉยๆ จะไม่รู้สึกอะไรไม่ทุกข์”

“ไม่รู้ว่าคุณสุขคืออะไร แต่พี่รู้ว่าพี่ไม่ทุกข์ พี่ไม่เคยนิยามว่าความสุขคืออะไร แต่พี่ก็รู้ว่าพี่ไม่ได้ทุกข์ แต่บอกได้ว่าคือเป็นสุข รู้ว่าไม่ทุกข์”

5) เพลิดเพลิน สนุกสนาน: เกิดขึ้นจากการได้กระทำหรือสัมผัสกับบางสิ่งบางอย่างที่ถูกต้องชอบใจ อันก่อให้เกิดความยินดี เบิกบานใจ ตีใจ เพลิดเพลินหรือสนุกสนาน

“ส่วนตัวนะ รู้สึกสนุกสนาน สุขของเรานะ สนุกสนานที่ได้อยู่ท่ามกลางแม่ พ่อ กับน้องๆ และก็ยกไปไหนเป็นโขยง แล้วก็ไม่ใช่เฉพาะแค่นั้น เวลาไปไหนก็ไป ยกกันไป รู้สึกสนุกสนาน เบิกบานใจมากกว่าที่จะได้ไปเห็นที่ใหม่ๆ พร้อมๆ กันได้ไปกินอะไรที่อร่อยๆ พร้อมๆ กัน”

ประเด็นที่ 2 ผลที่ได้รับจากภาวะความสุข ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงผลที่ได้รับจากภาวะความสุขที่เกิดขึ้นว่าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ พฤติกรรมและอารมณ์ จำแนกได้เป็น 2 แบบ คือ ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผลที่ส่งถึงผู้อื่น

ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการมีอารมณ์ที่แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีกำลังใจในการใช้ชีวิต มีจุดยืนของตนเอง หนักแน่นมากขึ้น เกิดความองอาจในจิตใจ เกิดการตระหนักรู้ในตน

“เวลาคนเราไม่ทุกข์ แล้วเราไม่เครียดอะไรเราก็แฮปปี้ เราก็มองโลกสีชมพู คือใครทำอะไรเรานิดเราหน่อย ไม่โกรธยกให้ มองว่าอะไรที่มันมากระทบบางทีก็มองว่า มันคือคน อันนี้คือปัญหาของเขา พยายามมองโลกใจเย็นขึ้น สุขุมขึ้น ใช้อารมณ์น้อยลงหรือเปล่าไม่รู้ อาจจะบางครั้งก็ยังพอมีอารมณ์อยู่ แต่ว่าเวลาคนเรามีความสุขอะไรๆ มันก็ทำให้ง่ายขึ้น เวลามีปัญหาเราก็มองปัญหานั้นมันนิดเดียว”

“มองอะไรก็ดูดีไปหมด กินอะไรก็อร่อย ไม่รู้สึก ฐแต่ว่าไม่กังวล นอนหลับสบาย ทำอะไรยังงี้ก็ไม่กังวล ก็ดี ก็สดใสไปหมด”

“มันทำให้เราดูเข้าใจชีวิตมากขึ้น หรือว่าเรามีจุดยืนในชีวิตมากขึ้น เรามีความชัดเจนกับชีวิตของเรามากขึ้น มันทำให้เรามองเห็นเป้าหมายของเราในระยะยาวมากขึ้นค่ะ”

ผลที่ส่งถึงผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงผลของภาวะความสุขว่า ทำให้ไม่โกรธ ไม่หงุดหงิดเมื่อมีใครมากระทบ ใส่ใจที่จะช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น

“ถ้าเราอยู่ในอารมณ์ดี มีใครมาทำให้เราหงุดหงิด เราก็ยังไม่หงุดหงิด คือถ้าเราอารมณ์ดี บางทีเวลาข้าช้างถึงใครมาว่าอะไรเรา เราก็ยังไม่รู้สึก ไม่รู้สึกสะอึกสะเทือน มันก็คำคน ข้าๆ ไป”

“แต่จริงๆ มันมีผลนะ ถ้าสมมติว่าเราไม่มีความสุข อีเมลใครที่รบกวนเรา ไม่เห็นจะสนใจเธอเลย เราก็ delete ทิ้งไป แต่พอเราก็เข้าข่าย เราก็กระเลือกกระสนตอบไป ฉะนั้นอยากให้ความร่วมมือกับคุณจังเลย มองว่ามันเกิดจากความสุขตรงนั้นนะ พอเราสุขเราอยากแบ่งปันอยากช่วยเหลือ ถ้าสมมติว่าเราเป็นทุกข์ มันก็คงไม่อยากจะช่วยเหลือใครหรอก”

ประเด็นที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความสุขของผู้หญิงโสด

ประกอบไปด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ปัจจัยที่เอื้อให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข และอุปสรรคที่มีในการดำรงชีวิตโสดอย่างมีความสุขดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่เอื้อให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข คือ สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกในทางที่ดีต่อการใช้ชีวิตโสด และส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลดำรงชีวิตโสดได้อย่างเป็นสุข คือ ความรู้สึกทางลบที่มีต่อชีวิตคู่ การเป็นโสดนั้นมีความเป็นอิสระ ไม่ต้องมีภาระและความขัดแย้งกับคู่ครอง อีกทั้งยังไม่รู้สึกว่า เป็นโสดนั้นเป็นสิ่งที่ผิดปกติแต่อย่างใด

“มันโล่ง มันอิสระ มันไม่มีห่วง ไม่มีกังวล”

“โดยความรู้สึกของเราคิดว่า การที่ไม่มีแฟน การที่ไม่มีคู่ ไม่ใช่เรื่องแปลก”

ปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยจากภายในบุคคลได้แก่ ลักษณะนิสัยใจคอ รูปแบบการใช้ชีวิต หรือการเติบโตขึ้นตามวัยของตัวผู้ให้ข้อมูล รวมไปถึงระบบความคิดวิธีการจัดการกับอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิต มีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกหนักแน่นมั่นคงทางอารมณ์ ไม่ถูกกระทบจนก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ในสภาวะโสดและปัจจัยจากภายนอกบุคคลเป็นกำลังใจหรือการสนับสนุนที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับจากบุคคลแวดล้อมทั้งในครอบครัว เพื่อนฝูงหรือสถานที่ทำงาน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงไปของสังคมเองก็มีส่วนช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะโสดของผู้หญิงมีความสุขมากขึ้นด้วย

“คนที่อยู่เป็นโสดในความคิดพี่นะ ก็คือคนที่รักตัวเองมากที่สุดนั่นละ คือ ถ้าเกิดเขารักคนอื่นได้ เขาคงไปมีคู่ไปแล้ว คนที่มีชีวิตโสดคือคนที่รักตัวเอง และหาใครมารักตัวเองมากเท่าที่รักตัวเองไม่ได้แล้ว”

“ด้วยวัยที่อายุมากขึ้น มันก็จะเหมือนกับยอมรับหลายอย่างได้ง่าย และไม่เหมือนเด็กๆ มันอยู่บนเหตุและผลข้อเท็จจริงในชีวิตมากกว่า ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่คาดหวัง เพราะว่าอายุเราก็เป็นผู้ใหญ่แล้ว”

สำหรับอุปสรรคที่มีในการดำรงชีวิตโสดอย่างมีความสุข คือ ความกังวลใจต่อความเจ็บป่วยต่อการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย ต่อการใช้ชีวิตในอนาคต ต่อการสูญเสียคนใกล้ชิดและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดตัว รวมไปถึงยามเหงาทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความหวั่นไหวในการดำรงชีวิตในสภาวะโสดของตน ข้อจำกัดบางประการของการเป็นโสด ต้องการคนดูแลในยามแก่เฒ่า หรือความจำเป็นที่ต้องเตรียมพร้อมด้านการเงินในอนาคต

เพื่อตัวเอง

“ถ้าเรายังอายุเยอะขึ้น พี่คิดว่ามันอาจจะ
เป็นเรื่องของความกังวลมากกว่าที่เราจะอยู่ได้ไหม
ก็คือทั้งด้านเงินทองกับจิตใจ”

“ยิ่งอายุเยอะขึ้น โรคภัยไข้เจ็บมันหลัก
เลียงไม่ได้อยู่แล้ว เราก็กังวลนะว่าจะมีคนดูแลเรา
ไหม”

วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาภาวะ
ความสุขของผู้หญิงโสด ผลการศึกษาแสดงให้เห็น
ถึงภาวะความสุขของผู้หญิงโสดและปัจจัยที่มีความ
สัมพันธ์ต่อภาวะดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายตาม
ประเด็นหลักที่ค้นพบในงานวิจัยดังต่อไปนี้

ภาวะความสุขตามการรับรู้ของผู้หญิงโสด

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลเป็นบุคคลที่
แสดงตนและยอมรับว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข
ในสภาวะความเป็นโสดของพวกเขา ซึ่งตรงกันกับ
ที่ Veenhoven⁸ ได้กล่าวไว้ว่าความสุขเป็นทัศนคติ
ของบุคคลที่มีในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเกิด
จากการที่เขาประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น
เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายถึง บุคคล
รับรู้ชีวิตในขณะนั้นว่ามีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี
มีความน่าพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา เข้ากันกับ
ข้อค้นพบที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกพึงพอใจและภาคภูมิใจกับ
สถานภาพที่ตัวเองเป็นอยู่ ซึ่งเป็นหนึ่งในลักษณะ
ของภาวะความสุขแบบแรกที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ไว้ โดย
ลักษณะของภาวะความสุขนี้ยังตรงกับข้อสรุปของ
สิริลักษณ์ ภักดีศรี⁹ ที่ว่าความสุข คือการสมหวังและ
พอใจในสภาพความเป็นอยู่และ Diener¹⁰ ที่ว่าความสุข
เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึง

คุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้น
เลือกเอง

สำหรับความสุขแบบที่สองสอดคล้องกัน
กับที่พระธรรมปิฎก¹¹ กล่าวเอาไว้เกี่ยวกับความสุข
จากภายในว่า หมายถึงมีความสุขสงบในใจตนเอง หรือ
มีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย
เป็นความสุขทางปัญญา

ภาวะความสุขแบบที่สาม ความภาคภูมิใจ
แม้จะไม่เข้ากันกับนิยามความสุขหรืองานวิจัยของ
ผู้ใดอาจจะเปรียบเทียบได้กับงานวิจัยของ Shin และ
Johnson¹² ที่พบว่าสาเหตุหลักของความสุขคือ การ
ประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการ
เปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิต
กับบุคคลอื่นและเปรียบเทียบกับอดีต ภาวะความสุขนี้
มีการเปรียบเทียบในแง่ของเหตุการณ์ในชีวิตของตน
กับอดีตที่เกิดขึ้น

ภาวะความสุขแบบที่สี่คือ เฉยๆ เป็นกลาง
ก็มีความคล้ายคลึงกันกับที่พระธรรมโกศาจารย์¹³
ได้กล่าวถึงความสุขว่า สภาพจิตที่เป็นปกติดีนั้นแหละ
เรียกว่า เป็นความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติ ไม่ขึ้น
ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัด
จิตใจ เป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า “ปกติ”
ส่วนภาวะความสุขลักษณะสุดท้ายคือ เพลิดเพลิน
สนุกสนาน นั้นก็เข้ากันกับความสุขทางกายที่พระมหา
วุฒิชัย วชิรเมธี¹⁴ ได้กล่าวไว้ว่าเป็น สุขที่แสดงผล
ออกมาทางกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น เพราะผู้ให้
ข้อมูลจะมีภาวะความสุขลักษณะนี้ขึ้นมากเมื่อได้
กระทำหรือสัมผัสกับบางสิ่งบางอย่างที่ถูกต้อง ชอบใจ
เป็นผลให้เกิดความยินดี เบิกบานใจ ดีใจ เพลิดเพลิน
หรือสนุกสนาน

ผลที่ได้รับจากภาวะความสุข

ทางด้านผลที่ได้รับจากภาวะความสุข ก็มีความสอดคล้องกับเรื่องประโยชน์สุขที่ได้จาก พระธรรมปิฎก¹¹ โดยผลต่อตนเองด้านการมีอารมณ์ที่แจ่มใสนั้นประยุกต์เข้าได้กับประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา ในที่นี้ตรงกันกับเรื่องของการมีสุขภาพที่ดี ผลต่อตนเองด้านอื่น ๆ เช่น การมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจในการใช้ชีวิต มีจุดยืนของตนเอง หนักแน่นมากขึ้น เกิดความงอกงามในจิตใจ เกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้น ไปอยู่ในประโยชน์สุขระดับที่ 2 อันเป็นด้านนามธรรมที่ลึกล้ำ เลียดจากตามองเห็น ซึ่งก็คือเรื่องของคุณธรรม ความดีงามการมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต แต่เป็นที่สังเกตว่าผลของภาวะความสุขที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ยังไม่เข้าข่ายที่จะอยู่ในประโยชน์สุขระดับที่ 3 ซึ่งเป็นด้านนามธรรมชั้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม เพราะผลที่ได้รับจากภาวะความสุขที่เกิดต่อตนเองนั้นยังจำกัดอยู่ได้แค่ในระดับที่ 2 และผลที่เกิดต่อผู้อื่น อันได้แก่ การไม่โกรธ ไม่หงุดหงิดเมื่อถูกกระทบและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ก็ยังเป็นผลที่อยู่ในเรื่องของการได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งก็ยังเป็นประโยชน์สุขในระดับที่ 2 เท่านั้นเช่นกัน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความสุขของผู้หญิงโสด

ปัจจัยที่เอื้อให้อยู่ในสภาวะโสดอย่างมีความสุข การมีอิสรภาพในทุกด้าน สามารถควบคุมชีวิตตนเองให้เป็นไปได้อย่างที่ตั้งใจไว้ สามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maeda¹⁵

ที่พบว่าผู้หญิงโสดชาวญี่ปุ่นให้ความหมายคำว่า ภาวะความเป็นโสดว่าเป็นอิสรภาพของการเป็นโสดและชีวิตโสดแสนสบาย ทางด้านของรูปแบบการใช้ชีวิต และลักษณะนิสัยส่วนตัวสอดคล้องนิภาวรรณกิริยะ¹⁶ ที่พบว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้นี้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว และมีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดสอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญารัตน์ สุตสาธิต¹⁷ ที่กล่าวว่าสตรีส่วนหนึ่งมีความรู้สึกด้านบวกต่อการอยู่เป็นโสด เนื่องจากสังคมให้การยอมรับ จะมีความรู้สึกที่ชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรและทำงานบ้าน ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงวัยชราสามารถพึ่งตนเองได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น

อุปสรรคที่มีในการดำรงชีวิตโสดอย่างมีความสุข

ในส่วนของอุปสรรครูปแบบอื่นที่เข้ามากระทบต่อจิตใจนั้น ผู้ให้ข้อมูลก็มีวิธีการจัดการด้วยการปล่อยวาง คิดในทางบวก พยายามหาสิ่งทดแทนปรับตัว และใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา โดยเน้นที่การอยู่กับปัจจุบันและพยายามเข้าใจธรรมชาติของโลก ซึ่งคล้ายคลึงกันกับงานวิจัยของ Maeda¹⁵ ที่ว่าผู้หญิงโสดมักจะคิดแต่เรื่องงาน ไม่ทำตัวเหลวแหลก มีพฤติกรรมให้เหมาะสมกับอายุ ตระหนักรู้ในตนเองและหาคุณค่าอย่างอื่นทดแทน

สรุป

ผู้หญิงโสดให้ความหมายของภาวะความสุขว่าหมายถึง การมีอิสรภาพทางบวก ในที่นี้มีอยู่ 5 ลักษณะ ซึ่งภาวะความสุขนี้จะส่งผลทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง โดยการดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาวะโสด

มีทั้งปัจจัยที่ช่วยให้อยู่ในสภาวะโสดได้อย่างมีความสุข และอุปสรรคที่ต้องเผชิญ ซึ่งผู้หญิงโสดที่มีความสุขนั้นมีจะวิธีในการจัดการกับอุปสรรคและนำพาตนเองกลับมาสู่ความสุขและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ

เอกสารอ้างอิง

1. สุธีรา ทอมสัน และเมทีนี พงษ์เวช. ผู้หญิงไทย: สถานภาพและบทบาทที่เปลี่ยนแปลง. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา; 2538.
2. ชัชสุนี ศุภิลวรรณ. ความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด: ศึกษากรณีสตรีที่ไม่เคยแต่งงานและมีอายุ 30 ปีขึ้นไป [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2528.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส หมวดอายุ เพศ และเขตการปกครอง พ.ศ. 2543. เข้าถึงได้ที่ <http://www.nso.go.th/> [16 กันยายน 2552]
4. รุจิรา ธรรมชาติ. ความคิดเห็นของผู้ชายไทยต่อสถานะโสดของผู้หญิงไทย กรณีศึกษาของนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2549.
5. Stolk Y and Brotherton P. Attitudes towards single women. Sex Roles 1981;7:73-6.
6. Snyder CR, Shane JL. Positive Psychology. Thousand Oaks, California: Sage Publications; 2007.
7. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. เข้าถึงได้ที่ <http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp> [20 มีนาคม 2554]
8. Veenhoven R. Measures of Gross National Happiness 2007. Available from <http://mpra.ub.uni-muenchen.de/11280> [18 September 2009]
9. สิริลักษณ์ ภัคคีศรี. ความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร [สารนิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
10. Diener E. Subjective well – being. Psychol Bull 1984;95:542-75.
11. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ชีวิตที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก; 2538.
12. Shin DC, Johnson DM. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Soc Indic Res 1978;5:475-92.
13. พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี. กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา; ม.ป.ป.
14. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, ผู้พูด. [แสดงธรรมที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 19 สิงหาคม 2550.
15. Maeda E. Exploration of Japanese single women's identities in Japan [Ph.D. thesis]. Pennsylvania; The Pennsylvania State University; 2006.
16. นิภาวรรณ กิริยะ. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2534.
17. กัญญารัตน์ สุตสอาด. สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2542.