

ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่  
ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

นางสาวสุนิสา สุชี้อัตตะ

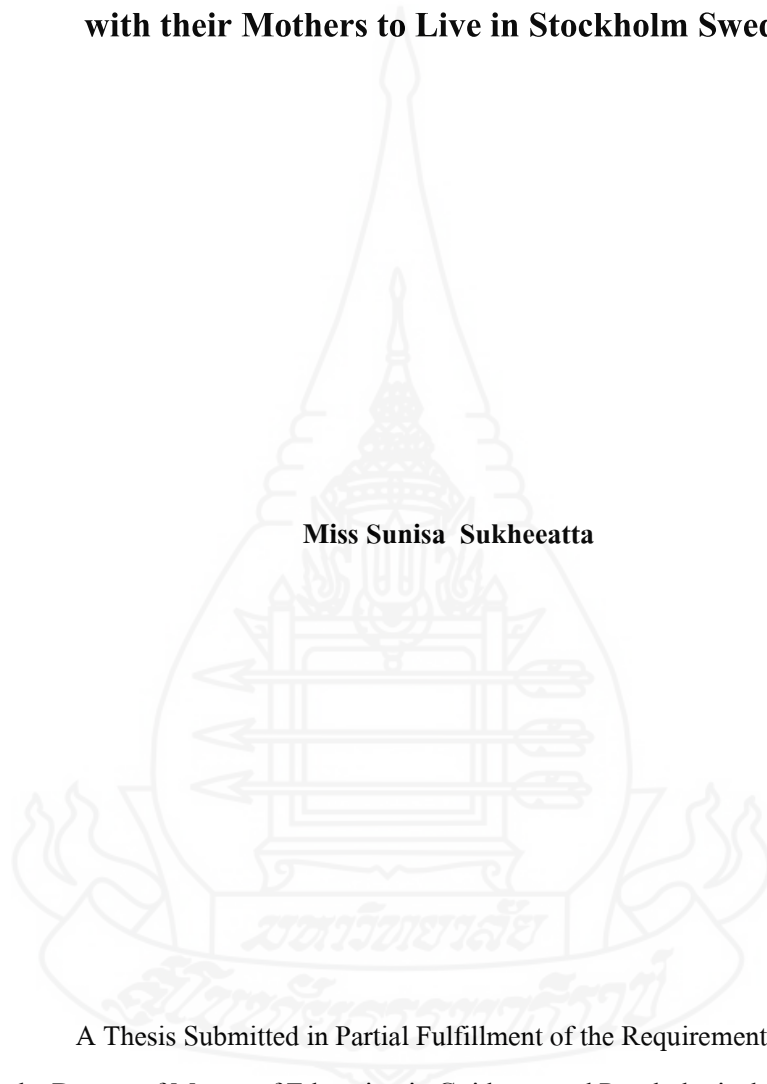


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2559

**The Adaptation Experience of Thai Youths Who Immigrated  
with their Mothers to Live in Stockholm Sweden**

**Miss Sunisa Sukheeatta**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2016

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ประสพการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่  
ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน  
ชื่อและนามสกุล นางสาวสุนิสา สุชี้อัตตะ  
แขนงวิชา การแนะแนว  
สาขาวิชา ศีลภาสาศสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

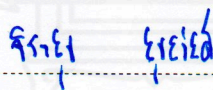
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์




ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)



กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)



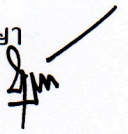
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด พรหมจ้อย)



**ชื่อวิทยานิพนธ์** ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่  
ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

**ผู้วิจัย** นางสาวสุนิสา สุชี้อัตตะ รหัสนักศึกษ 2582800161

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา  
**ปีการศึกษา** 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 7 คน ได้โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์พิจารณา คือ (1) มีบิดาบุญธรรมเป็นชาวสวีเดน (2) มีอายุระหว่าง 11-18 ปี (3) เกิดและเติบโตในประเทศไทยและย้ายมาอาศัยอยู่ประเทศสวีเดนเกินกว่า 1 ปี (4) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และ (5) ยินดีเข้าร่วมวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (2) แบบบันทึกภาคสนาม (3) แบบบันทึกการสังเกต และ (4) เครื่องบันทึกเสียง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัยปรากฏว่า ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน พบ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น แบ่งเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ (1.1) ไม่อยากจากเมืองไทย (1.2) ห่วงใยคนข้างหลัง และ (1.3) เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง (2) อุปสรรคที่พบเจอ แบ่งเป็นประเด็นรอง 9 ประเด็น คือ (2.1) คิดถึงเมืองไทยที่จากมา (2.2) รู้สึกด้อยค่าในสายตาคนอื่น (2.3) การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร (2.4) ครอบครัวยุคคนแปลกหน้า (2.5) การไม่คุ้นเคยกับสังคม ผู้คน และ วัฒนธรรม (2.6) ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก (2.7) ขาดเพื่อนพึ่งพายามทุกข์ใจ (2.8) อาหารที่ไม่คุ้นลิ้น และ (2.9) ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ (3) การปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่แบ่งเป็นประเด็นรอง 5 ประเด็น คือ (3.1) เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (3.2) เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง (3.3) การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ (3.4) การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม และ (3.5) การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ และ (4) เป้าหมายของชีวิต แบ่งเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ (4.1) การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ (4.2) เอื้อมือคว้าปริญญา และ (4.3) กลับมาพัฒนาบ้านเกิด

**คำสำคัญ** ประสบการณ์การปรับตัว การย้ายถิ่นติดตามมารดา เยาวชนไทย

**Thesis title:** The Adaptation Experience of Thai Youths Who Immigrated with their Mothers to Live in Stockholm Sweden.

**Researcher:** Miss Sunisa Sukheeatta; **ID:** 2582800161;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** Dr. Jirasuk Suksawat, Assistant Professor;

(2) Dr. Niranart Sansa, Assistant Professor; **Academic year:** 2016

### Abstract

The purpose of this research was to study the adaptation experience of Thai youths who immigrated with their mothers to live in Stockholm, Sweden.

This study was a qualitative research based on the phenomenological concept. The key informants were seven Thai youths who immigrated with their mothers to live in Stockholm, Sweden. They were purposively selected based on the following criteria: (1) having a Swedish stepfather; (2) being 11 – 18 years old; (3) being born and raised in Thailand and having immigrated with their mothers to live in Sweden for more than one year; (4) being able to communicate in Thai language; and (5) willing to participate in this research. The employed research instruments were (1) a semi-structure in-depth interview form, (2) a field note taking form, (3) an observation form, and (4) a tape recorder. Research data were analyze with content analysis and forming inductive conclusions.

The research findings revealed that 4 main themes were found for the adaptation experience of Thai youths which were: (1) Distressed before migration which included 3 sub-themes: (1.1) not wanting to leave Thailand; (1.2) missing and caring for those who were left behind; (1.3) being anxious about the future; (2) the confronted obstacles which included 9 sub-themes: (2.1) longing to be back in Thailand; (2.2) feeling inferior in the eyes of the locals; (2.3) having problems in using language for communication; (2.4) the family consisting of strangers; (2.5) being unfamiliar with the society, people, and culture; (2.6) being depressed and hopeless with the difficult classroom learning; (2.7) being lonely and having nobody to confide to and rely upon; (2.8) Swedish food being not tasty; and (2.9) being not accustomed to the climate; (3) Adaptation to the new society which included 5 sub-themes: (3.1) opening one's mind for adaptation to the changes; (3.2) being respectful and creating values for oneself; (3.3) having life skills for living in the new society; (3.4) having leisure time activities for recreation and extra incomes; and (3.5) receiving helps from work agencies; and (4) setting life goals which included 3 sub-themes: (4.1) education being important; (4.2) aspiring for educational degrees; and (4.3) coming back to develop one's birthplace.

**Keywords:** Adaptation experience, Immigration with mother, Thai youth

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาพร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา และ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ได้กรุณาเป็นประธานกรรมการ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ในภาควิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการให้การปรึกษาทุกท่านที่ได้ร่วมกันประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้ด้วยความใส่ใจและเมตตาเสมอมา ขอขอบคุณคุณครูศิริรัตน์ กุสศดีฟ้าสัน คุณครูภาษาไทยของเด็กและเยาวชนไทย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดนและกัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกครั้งที่ผู้วิจัยท้อแท้หรือประสบกับปัญหา และขอขอบคุณกำลังใจจากครอบครัวที่ทำให้การสนับสนุนด้วยความหวังโยมาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ใดที่ได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และบุคคลสำคัญผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และให้การอบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

สุนิสา สุชี้อัตตะ

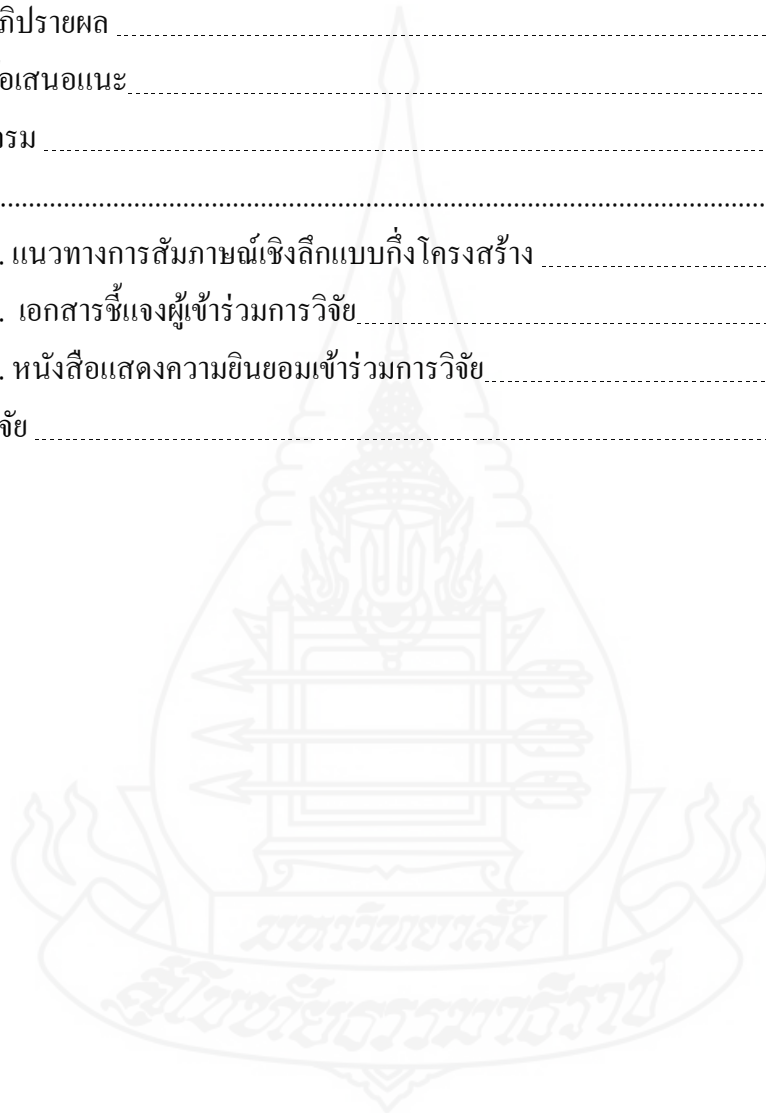
ตุลาคม 2560

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ .....   | ฉ    |
| สารบัญตาราง .....   | ฅ    |
| บทที่ 1 บทนำ .....  | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....  | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....   | 3    |
| คำถามวิจัย .....  | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....   | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....   | 5    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....   | 5    |
| บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....   | 6    |
| แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว .....   | 7    |
| แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่น .....  | 32   |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศสวีเดน .....  | 44   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....   | 52   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....  | 58   |
| รูปแบบการวิจัย .....  | 58   |
| ผู้ให้ข้อมูลหลัก .....  | 59   |
| เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....  | 59   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....   | 60   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 61   |
| การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย .....  | 61   |
| จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ .....  | 62   |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 63   |
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล .....  | 63   |
| ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพการปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดา<br>มาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ..... | 70   |

## สารบัญ (ต่อ)

|  | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... | 102  |
| สรุปผลการวิจัย .....                               | 102  |
| อภิปรายผล .....                                    | 109  |
| ข้อเสนอแนะ .....                                   | 121  |
| บรรณานุกรม .....                                   | 123  |
| ภาคผนวก.....                                       | 129  |
| ก. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่ง โครงสร้าง ..... | 130  |
| ข. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย.....            | 132  |
| ค. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....      | 134  |
| ประวัติผู้วิจัย .....                              | 136  |





ณ

## สารบัญตาราง

|              |  |            |
|--------------|--|------------|
| ตารางที่ 4.1 | แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก ..... | หน้า<br>64 |
|--------------|--|------------|



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมและวัฒนธรรมที่แวดล้อมตัวบุคคลมีส่วนสำคัญเป็นอันมากในการหล่อหลอมความเป็นตัวตนของบุคคล แต่ในปัจจุบันสภาพสังคมได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในหลายๆ ด้านอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อหารายได้ในสถานที่ต่างๆ ที่มีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจหรือมีความทันสมัยมากกว่าพื้นที่อยู่เดิมของตน ทั้งการอพยพย้ายถิ่นฐานภายในประเทศและการอพยพย้ายถิ่นฐานออกนอกประเทศ หนึ่งในปัญหาที่บุคคลย้ายถิ่นจะต้องพบ ได้แก่ การเข้าไปอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมรวมถึงสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ทำให้ความเป็นตัวตนแต่เดิมของบุคคลต้องเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมใหม่ จึงส่งผลให้เกิดปัญหาที่สำคัญได้แก่ ปัญหาด้านการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่น

จากรายงานเกี่ยวกับการย้ายถิ่นของคนไทยไปต่างประเทศ (สำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กระทรวงแรงงาน, 2556) พบว่า ในปี พ.ศ.2555 มีแรงงานไทยย้ายไปทำงานต่างประเทศอย่างเป็นทางการ จำนวน 134,101 คน โดยอยู่ในเอเชีย จำนวน 89,185 คน และในยุโรป จำนวน 13,155 คน ที่เหลืออยู่ในอเมริกาและแปซิฟิก และในปีเดียวกันกระทรวงการต่างประเทศได้ทำการประมาณจำนวนพลเมืองไทยที่พำนักอยู่ในต่างประเทศ พบว่า มีมากถึงกว่า 1,101,000 คน โดยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา 330,349 คน และในทวีปยุโรปพบว่ามีจำนวนสูงมากถึง 561,944 คน (กระทรวงการต่างประเทศ, 2556) หนึ่งในประเทศที่สำคัญของทวีปยุโรปซึ่งมีพลเมืองไทยไปพำนักอยู่มากกว่า 28,000 คน ได้แก่ ประเทศสวีเดน

สวีเดนเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในยุโรปตอนเหนือบนคาบสมุทรสแกนดิเนเวีย ซึ่งภูมิภาคนี้ประกอบไปด้วยประเทศสวีเดน เดนมาร์ก นอร์เวย์ ไอซ์แลนด์ และฟินแลนด์ รวมเรียกว่ากลุ่มประเทศนอร์ดิก สวีเดนเป็นประเทศที่มีขนาดใหญ่ มีพื้นที่ทั้งหมด 450,000 ตารางกิโลเมตร สวีเดนมีเศรษฐกิจที่เจริญรุ่งเรือง มีการขยายงานด้านการบริการดูแลเด็ก การรักษาพยาบาล และการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงการดูแลลูกจ้างเป็นอย่างดีจึงกลายเป็นประเทศที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคง มีความปลอดภัยสูง และมีสวัสดิการจากรัฐที่ดีเยี่ยม เรียกว่า “สวัสดิการแบบสวีเดน” ซึ่งสวัสดิการของสวีเดนที่ดีเยี่ยมดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญในการย้ายถิ่นของชาวต่างชาติในหลาย ๆ ประเทศ เช่น ประชากรในกลุ่มประเทศนอร์ดิก กลุ่มประเทศในยุโรป กลุ่มประเทศในตะวันออก

กลาง และประเทศไทย สวีเดนเป็นประเทศที่มีการพัฒนาด้านอุตสาหกรรมสูงมากแต่มีประชากรอาศัยอยู่เพียง 9.6 ล้านคน ส่งผลต่อความต้องการแรงงานต่างชาติในสวีเดนจึงมีปริมาณสูงมากและนับได้ว่าเป็นหนึ่งในตลาดแรงงานที่สำคัญของผู้อพยพย้ายถิ่นจากประเทศไทย

จากการประมาณการของประเทศสวีเดน (สวีเดนThailändare i Sverige, 2558) พบว่าในปัจจุบันมีคนไทยพำนักอาศัยอยู่ในสวีเดนสูงถึงกว่า 33,613 คน หรือประมาณร้อยละ 0.3 ของประชากรทั้งประเทศ โดยร้อยละ 80 เป็นสตรีซึ่งเข้าไปทำงานในภาคการเกษตรตั้งแต่ในช่วงทศวรรษแรกของยุค 2000 และกว่า 11,000 คน ของสตรีเหล่านี้ในปัจจุบันได้ถือสัญชาติสวีเดนจากการแต่งงานอยู่กับชาวสวีเดน และสตรีที่ถือสัญชาติสวีเดนมีความพยายามที่จะนำครอบครัว โดยเฉพาะบุตรหลานที่ยังเป็นเด็กและเยาวชนเข้าไปพำนักอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนเพื่อศึกษาต่อและการได้รับ “สวัสดิการแบบสวีเดน” ซึ่งถือเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี

การย้ายถิ่นฐานตามมารดาของเยาวชนไทยที่ไปพำนักอาศัยอยู่ในสวีเดนนั้นต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมากเพื่อให้เข้ากับสังคมและวัฒนธรรมใหม่ที่แตกต่างและไม่คุ้นเคยเป็นอย่างมากซึ่ง เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก โดยเยาวชนไทยต้องใช้ความพยายามในการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้ากับสังคมที่แตกต่างทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม ภาษา การแต่งกาย การศึกษา ค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา ตลอดจนไปจนถึงรูปแบบในการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะมีความสามารถในการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เป็นการปรับตัวในลักษณะองค์รวมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายสรีระ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยกัน โดยมีการปรับตัวทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจให้ดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมต่างถิ่นต่างวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข (Andrew et al., 1991) โดยมีขั้นตอนในการปรับตัว 3 ขั้นตอน (มัญชรี โชติรสฐิติ, 2557) ได้แก่ ขั้นตอนแรกเป็นการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมที่เกิดจากบุคคลทั้งสองฝ่ายโดยเป็นการรับวัฒนธรรมซึ่งกันและกันมาขั้นตอนที่สอง คือ การบูรณาการทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นขั้นตอนที่บุคคลทั้งสองฝ่ายยอมรับซึ่งกันและกันแต่ไม่ครอบงำกัน และขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นตอนการบูรณาการทางวัฒนธรรมอย่างถาวรเป็นขั้นของการยอมรับวัฒนธรรมใหม่อย่างเต็มตัว ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตอยู่ในสวีเดนกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข แต่ทั้งนี้ยังมีเด็กและเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดาบางกลุ่มมีปัญหาในการปรับตัว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสังคม วัฒนธรรม ภาษา การแต่งกาย การศึกษา ค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา ตลอดจนไปจนถึงรูปแบบในการดำเนินชีวิตของสังคมในประเทศสวีเดนได้ ทำให้เด็กและเยาวชนกลุ่มดังกล่าวมีความรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากคนอื่น รู้สึกด้อยค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นพลเมืองชั้นสองของประเทศ ซึ่งในกรณีนี้ ฟินเน่ (Phinney et al., 2001) ได้อธิบายว่าเกิดจากการยึดมั่นในตัวตนของตน ยึดมั่นคุณลักษณะ ความคิด ทศนคติ บุคลิกภาพ เฉพาะของตนจนไม่

ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และปัญหาที่พบต่อจากนั้น ได้แก่ การเกิดภาวะช็อกทางวัฒนธรรม (Culture Shock) เด็กและเยาวชนไทยจะตั้งคำถามกับตนเองเกี่ยวกับความเป็นตัวตนของตนเอง และไม่สามารถให้คำตอบแก่ตนเองได้ (มัณฐริ โชติรสฐิติ, 2557) และไม่ยอมรับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป พร้อมทั้งพยายามรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างสังคมของตนเองขึ้นมาจนอาจส่งผลกระทบต่อในทางลบให้กับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน ท้องถิ่นไปจนถึงระดับประเทศ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเด็กและเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาพำนักอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน เพื่อทราบถึงประสบการณ์ของกระบวนการปรับตัวของเด็กและเยาวชนไทย โดยเน้นประสบการณ์ด้านจิตใจ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับเป็นแนวทางในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม หรือการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ไขปัญหา ช่วยเหลือ และพัฒนาให้เด็กและเยาวชนไทยให้มีความสามารถในการปรับตัวในด้านต่างๆ ในสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงและแตกต่างไปจากเดิม พร้อมทั้งมีความเข้าใจ สามารถรับมือ และต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นจนเป็นที่ยอมรับในสังคมใหม่ที่ตนเองไม่ใช่เจ้าของประเทศ มีความรู้สึคว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสวีเดน แต่ยังคงไว้ซึ่งความเป็นตัวตนรากเหง้าที่แท้จริงของความเป็นคนไทย เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในความเป็นไทยของตนเอง และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวในประเทศสวีเดนได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

## 3. คำถามวิจัย

ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน เป็นอย่างไร

## 4. ขอบเขตการวิจัย

### 4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน โดยเน้นประสบการณ์ด้านจิตใจ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยเหลือ และพัฒนาให้เด็กและเยาวชนไทยให้มีความสามารถในการปรับตัวในด้านต่างๆ ในสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงและแตกต่างไปจากเดิม พร้อมทั้งมีความเข้าใจ สามารถรับมือ และต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นจนเป็นที่ยอมรับในสังคมใหม่ เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในความเป็นไทยของตนเอง และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวในประเทศสวีเดนได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยมีรูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อ “ศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน”

### 4.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

คือ เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาพำนักอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

- 1) เยาวชนไทยที่มีบิดาบุรุษธรรมเป็นชาวสวีเดน หรือมารดาสมรสกับชาวสวีเดน
- 2) เยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 11-18 ปี
- 3) เยาวชนไทยที่เกิดและเติบโตในประเทศไทย และย้ายมาอยู่ประเทศสวีเดนเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป
- 4) เยาวชนไทยที่เคยศึกษาในระบบการศึกษาของประเทศไทยมาก่อน และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้
- 5) เยาวชนไทยที่มีความยินดีเข้าร่วมการวิจัย

### 4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ และระยะเวลาในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัย เป็นพื้นที่ในบริเวณศาลาเด็กไทย (Saladekthai for Thailandskungdomar I Sverige Stockholm Centre Sweden) ซึ่งเป็นสถานที่ที่เยาวชนไทยส่วนใหญ่ต้องมาพบปะเพื่อเรียนวิชาภาษาไทยอันเป็นภาษาบ้านเกิดในเขตตัวเมืองสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน โดยมีระยะเวลาในการวิจัย 7 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2559 - เดือนมิถุนายน 2560

## 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเอง ในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำรงชีวิตของตนเอง เช่น การย้ายถิ่นติดตามมารดาของเยาวชนไทยที่ต้องมีการปรับตัวหลายๆ ด้าน เช่น ด้านภาษา ด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ สังคม อาหารการกิน และด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้สามารถปรับตัว อยู่ร่วมกับครอบครัว บุคคล สังคม และสภาพแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

5.2 การย้ายถิ่นติดตามมารดา หมายถึง การย้ายถิ่นฐานที่อยู่ของเยาวชนไทยที่ต้องติดตามมารดาซึ่งสมรสกับชาวสวีเดน ไปอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

5.3 เยาวชนไทย หมายถึง เยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 11-18 ปี ที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปพำนักอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

5.4 กรุงสตอกโฮล์ม หมายถึง เมืองหลวงและเมืองใหญ่ที่สุดของประเทศสวีเดน ตั้งอยู่ริมชายฝั่งทะเลทิศตะวันออกของประเทศ มีประชากรประมาณ 1.7 ล้านคน เป็นสถานที่ที่เยาวชนไทยซึ่งย้ายตามมารดาไปอยู่ที่ประเทศสวีเดนพักอาศัยอยู่

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

6.2 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ส่งเสริม พัฒนา และกำหนดนโยบายด้านการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับกระบวนการปรับตัวด้านจิตใจของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ให้มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและวัฒนธรรมของประเทศที่ไปพำนักอาศัยได้อย่างเหมาะสม และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดา มาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวรรณกรรมต่างๆ อันมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
  - 1.1 ความหมายของการปรับตัว
  - 1.2 สาเหตุของการปรับตัว
  - 1.3 ลักษณะของการปรับตัว
  - 1.4 กลวิธีในการปรับตัว
  - 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี
  - 1.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่น
  - 2.1 ความหมายของการย้ายถิ่น
  - 2.2 สาเหตุของการย้ายถิ่น
  - 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับย้ายถิ่น
  - 2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับย้ายถิ่น
3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศสวีเดน
  - 3.1 ประวัติความเป็นมา
  - 3.2 สภาพภูมิอากาศ
  - 3.3 การปกครอง
  - 3.4 เศรษฐกิจ
  - 3.5 ประชากร
  - 3.6 การศึกษา
  - 3.7 เมืองสำคัญของประเทศ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการปรับตัว
  - 4.2 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการย้ายถิ่น

## 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

### 1.1 ความหมายของการปรับตัว

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2532) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมิสนใจคอหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับภายในให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข

บุญผกา จำรัส (2541) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า บุคคลที่จะปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองพร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดีตลอดจนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองได้

อรศิลป์ ชื่นกุล (2542) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และคงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต โดยแสดงออกในรูปของพฤติกรรม การกระทำ และการแสดงความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน

สุชา จันทน์เอม (2544) กล่าวถึงการปรับในแง่ของจิตวิทยาว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขามนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวรบบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม

จรัสพรรณ อรุณแก้ว (2545) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยการปรับกลไกองค์ประกอบต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิต และสังคม ในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง หรือเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาพชีวิตบุคคลนั้นๆ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความเครียด ความอึดอัดใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ ได้

มนัสวี จำปาเทศ (2546) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการตัดสินใจและการเผชิญความเครียดของบุคคลโดยการแสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม



กิตติยา พัทธี ( 2548 ) สรุปความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อมหรือในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตน และทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

มธุลดา และคณะ (2548) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการตอบสนองของชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการเพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกร่องการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพหรือก่อความเครียดแก่ระบบ

ดวงนภา จิระเดชประไพ (2553) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์พยายามหาวิธีการรักษาสมดุลของร่างกาย และจิตใจ เพื่ออยู่ร่วมสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุข

สุจิตรา รัตนมณี (2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นการแสดงออกหรือตอบสนองของบุคคลเมื่อได้รับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม เป็นพฤติกรรมการตอบสนองในเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมาย การมีชีวิตอยู่รอด (Survival) การเจริญเติบโต (Growth) สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ (Mastery)

สรุปความได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น สามารถอยู่ได้อย่างปกติสุข

## 1.2 สาเหตุของการปรับตัว

การปรับตัวของบุคคลอาจมีสาเหตุมาจากการได้เผชิญกับสถานการณ์ หรือสภาพการณ์ที่มีความขัดแย้ง มีความกดดัน ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลจะพยายามปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่ตนเองประสบ เพื่อให้ความกังวลใจ ความเครียด และความวุ่นวายใจ ค่อยๆ คลี่คลายลงจนเข้าสู่ภาวะปกติ ในขณะที่เดียวกัน ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถจะจัดการความยุ่งยากลำบาก ที่เกิดขึ้นนั้นได้ เช่นนี้แล้วสภาวะการณ์ของความกังวลใจ ความเครียด และความวุ่นวายใจต่างๆ ก็ยังคงสภาพนั้นอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า ภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความสับสนภายในจิตใจนั้น มีสาเหตุเกิดมาจากสภาวะทางจิตใจ สภาพทางร่างกาย รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่และเมื่อภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดลักษณะการกระทำและความรู้สึกที่ผิดปกติ แต่ในบางครั้ง สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลว หรือรู้สึกความทุกข์ แต่กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ และเกิดความพยายามในการทำความเข้าใจ

เข้าใจในเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นๆ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ได้ชัดเจนขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาความเครียด ความกดดันในจิตใจ หรือสิ่งที่ยุบยงทางจิตใจในบางสิ่งอาจจะไม่ได้มีความรุนแรงมากนัก แต่ในบางครั้ง หากมีเหตุการณ์บางประการที่เกิดขึ้นที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลนั้นๆ ก็อาจจะเกิดความรู้สึกงุ่นงายใจไม่พอใจ หรือ โกรธ แต่ภายหลังจากที่เหตุการณ์ทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว หากบุคคลนั้นสามารถลืมเรื่องราวต่างๆ ที่เคยเผชิญ โดยที่ไม่ติดใจ หรือฝังใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ต่อไป สถานะการณดังกล่าวนี้เรียกว่า สถานะความงุ่นงายทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก เช่น การที่บุคคลไปสอบไม่ทันเพราะมีสาเหตุมาจากการนอนตื่นสาย จึงทำให้ถูกเรียกไปว่ากล่าวตักเตือน เป็นต้น สถานะความงุ่นงายทางจิตใจดังกล่าวนี้ สามารถที่จะทำให้บุคลิกภาพของบุคคลเกิดความผิดปกติได้ หากระยะเวลาที่พฤติกรรมผิดปกตินั้นคงอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งบุคคลนั้นต้องป่วยทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ความผิดหวังในชีวิตคู่ ความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้บุคคลบางคนไม่สามารถจะกระทำสิ่งใดๆ ได้ เป็นต้น

สถานการณ์ที่บีบคั้นหรือคุกคามบุคคลบางคน บุคคลบางคนอาจสามารถฟันฝ่าปัญหาความยุ่งยากต่างๆ ที่เผชิญไปได้โดยไม่ยากนัก แม้ว่าเรื่องราวที่เผชิญนั้นจะมีความรุนแรง ในขณะเดียวกันบุคคลบางคนกลับต้องเกิดอาการป่วยในจิตใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานะความเครียดของแต่ละบุคคล แต่เมื่อใดก็ตามที่จำนวนปริมาณของความงุ่นงายทางจิตใจหรือความเครียดมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งบุคคลนั้นไม่สามารถจะอดทนได้อีกต่อไป บุคคลนั้นอาจจะเกิดความผิดปกติทางจิตใจหรือผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ นอกจากนี้ยังมีสถานการณ์หรือภัยอันตรายที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและมีลักษณะรุนแรง จนทำให้บุคคลต้องประสบกับหายนะได้ ตลอดทั้งมีผลกระทบกระเทือนต่อสถานะทางจิตใจ สถานะทางอารมณ์ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ผิดปกติ และเกิดพฤติกรรมที่แปรปรวน ภัยอันตราย ดังกล่าวนี้ เรียกว่า สถานะความงุ่นงายทางจิตใจที่มีความรุนแรง (Gross Stress Situation) เป็นสถานการณ์ หรือภัยอันตรายใหญ่หลวงยิ่งที่มักจะก่อให้เกิดสถานะความงุ่นงายทางจิตใจอย่างรุนแรง ได้แก่ การประสบกับการเกิดอัคคีภัย ฆาตภัย หรืออุทกภัย หรือการสูญเสียบุคคลที่ตนเองรักไปอย่างไม่ทันตั้งตัว หรืออุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น

ปัญหาของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภทคือ

1) *ความคับข้องใจ* หมายถึง สภาพทางจิตใจ หรือความรู้สึกที่เป็นผลลัพธ์ความต้องการที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราต้องการนั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการนั้นได้ บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลแต่ละคนจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่หลากหลาย ความปัญหาความยุ่งยากลำบากนั้นอาจจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น โดยตรง แต่ในบางครั้งอาจจะมีความเกี่ยวข้องกับ

สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณีและบุคคลอื่น หรือแม้กระทั่งศาสนา ฯลฯ และในบางโอกาสเราอาจก้าวผ่าน หรือสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคบางอย่างนั้นได้ง่ายๆ แต่ปัญหาอุปสรรคบางอย่างกลับขัดขวางหรือมีอิทธิพลต่อความต้องการ หรือความพยายามของบุคคล ผลสืบเนื่องที่บุคคลจะได้รับคือ ภาวะเครียด ความหงุดหงิด กังวลใจ ฯลฯ สภาวะการณ์ต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า ความคับข้องใจ ซึ่งมีทั้งระดับที่รุนแรงและไม่รุนแรง แต่ตราบใดก็ตามที่เราเกิดความคับข้องใจก็ย่อมจะส่งผลเป็นตัวคุกคามต่อจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย

ความคับข้องใจเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความต้องการ หรือสิ่งที่บุคคลคาดหวังไว้ถูกขัดขวาง อันส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สมประสงค์ ไม่บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา อย่างไรก็ตามเราสามารถจะแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ 3 ประการคือ

(1) สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งจะแยกอธิบายเป็นข้อๆ ดังนี้

ก. ลักษณะทางร่างกาย สำหรับลักษณะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจนั้น ได้แก่ ความบกพร่อง หรือความพิการทางร่างกาย การเจ็บป่วยเป็นที่ยากที่จะรักษาให้หายเป็นปกติได้ ระดับเชาวน์สติปัญญาต่ำ มีความสามารถและศักยภาพไม่เพียงพอ ตลอดจนการขาดวินัยของตนเอง (Self-discipline) เป็นต้น หากบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีลักษณะดังกล่าว ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้

ข. ลักษณะทางจิตใจ ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ประสงค์ จนส่งผลกระทบต่อพัฒนาตนเองของบุคคล

(2) สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยสาเหตุสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่ บ้าน ที่ทำงาน รวมถึง ภัยธรรมชาติ วัตถุภัย อากาศภัย อุทกภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ ฯลฯ ในด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่ ระบบการทำงานของหน่วยงานที่ล่าช้าส่งผลให้การบริการที่ล่าช้าไม่ทันใจบุคคลที่เข้าไปรับบริการ หรือข้อจำกัดในด้านรายได้และสภาพแวดล้อมสังคมความเป็นอยู่ของบุคคลบางคน อันเป็นเหตุให้เขาไม่สามารถ จะให้การสนับสนุนค้ำจุนตนเองหรือบุคคลอื่นได้ ฯลฯ

(3) ความคับข้องใจในสังคม ในสภาพสังคมปัจจุบันที่พบเสมอนั้นส่วนมากจะมีสาเหตุของความคับข้องใจที่แตกต่างกันไป โดยในส่วนของสังคมเรานั้นมีสาเหตุดังต่อไปนี้

ก. ความเชื่องช้า ยืดเยื้อ ล่าช้า ปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่าเวลามีค่าเป็นเงินเป็นทอง แต่ในบางเหตุการณ์เราจำเป็นต้องรอ ส่งผลให้ไม่ทันใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ความคับข้องใจ ตัวอย่างเช่น ในงานบางประเภทจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือร่วมใจจากเพื่อนร่วมงาน จึงจะสำเร็จได้ด้วยดี แต่บุคคลบางคนจะรอไม่ได้ ขาดความอดทนต่อสภาพการณ์

ดังกล่าว หรือหากมีใครสักคนหนึ่งต้องการจะซื้อสิ่งของที่เขาคือต้องการอย่างยิ่งสักอย่างหนึ่ง แต่หากเขาจะต้องรอสะสมเงินให้ได้จนครบตามจำนวนราคาสิ่งของชนิดนั้นๆ ก็รู้สึกไม่ทันใจ หรือหากจะซื้อด้วยการผ่อนส่ง ก็ไม่มั่นใจว่าจะสามารถผ่อนส่งได้ครบหรือไม่ ความต้องการอย่างยิ่งเกี่ยวกับสิ่งของนั้นๆ สามารถจะเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดความคับข้องใจได้ หรือจะเป็นเหตุการณ์ที่นักเรียนชายบางคนต้องการจะแต่งงานในขณะที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา เขาก็ไม่สามารถจะกระทำตามความต้องการของเขาได้ เพราะเขาจะต้องประสบปัญหาด้านการครองชีพ และอาจไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจขึ้นกับบุคคลได้ ซึ่งหากว่าบุคคลนั้นไม่สามารถประวิงเวลาหรือการรอคอยให้กับสิ่งที่ตนเองต้องการนั้นได้ ดังสุภาษิตที่กล่าวสอนให้บุคคลได้ตระหนักถึงคุณค่าของกาลเวลาไว้ว่า “ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม”

ข. *ความไม่มี หรือการขาด* ชีวิตทุกชีวิตหาใช่จะสมบูรณ์พร้อมเหมือนกันทุกประการไม่ บางคนอาจจะสมบูรณ์พร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และมีแต่ความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน ในขณะที่บางคนต้องเผชิญกับความยากลำบากต้องขาดปัจจัยสี่ ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตประจำวัน หรือบางคนต้องประสบกับความพิการทางร่างกาย ต้องเผชิญอยู่กับความไม่สมบูรณ์ของตนเอง ฯลฯ การขาดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ รวมถึงการขาดความรัก สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระดับสังคม ครอบครัว ตลอดจนทั้งความไม่พอใจสิ่งๆ ที่ตนเองมีอยู่ ล้วนแต่ทำให้บุคคลรู้สึกคับข้องใจได้ทั้งสิ้น

ค. *การสูญเสีย* การสูญเสียต่างๆ ต่อไปนี้ สามารถทำให้เกิดความคับข้องใจได้ เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก บุคคลที่รัก เงินทองวัตถุสิ่งของที่มีคุณค่า ความเป็นอิสระภาพ ชื่อเสียง ความไว้วางใจ ฯลฯ หากบุคคลใดต้องเผชิญเหตุการณ์การสูญเสีย และในขณะที่เดียวกันนั้น บุคคลขาดสติสัมปชัญญะที่จะควบคุมตนเอง หรือขาดความตระหนักรู้ในข้อที่ควรจะทำ มักจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจได้

ง. *ความพ่ายแพ้ ปราศัย ความไม่สมหวัง* การไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจได้ ถ้าหากว่าบุคคลนั้นไม่สามารถทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ความผิดหวังที่เผชิญนั้นได้ จนกระทั่งอาจส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ท้อถอย ไม่กล้าที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้ ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง และมีแต่ความสิ้นหวังเกิดขึ้นในชีวิต

จ. *การปราศจากความหมาย* สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของความคับข้องใจนั้น เกิดมาจากการที่บุคคลไม่สามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งค้นหาไขว่คว้าที่จะนำมาซึ่งความหมายในการดำเนินชีวิต หรือการบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ตัวอย่าง นักเรียนบางคนต้องออกเรียนกลางคัน และหมดโอกาสในการที่จะศึกษาต่อ หากบุคคลนั้นไม่สามารถทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก หมดความ

มานะพยายาม หรืออาจจะซัดเซพเนจร ปล่อยชีวิตให้หมดไปวันๆ หรือในกรณีผู้สูงอายุบางท่านหาก ถูกละเลยขาดการเหลียวแลจากลูกๆหลานๆ อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง จึงรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ไปวันๆ เพื่อรอความตายเท่านั้น หรือแม้แต่ชีวิตคู่ที่ปราศจากความสุข ความเข้าอกเข้าใจ และความเข้าใจดูแลกัน โดยเฉพาะบุคคลที่มีรายได้น้อย ก็จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความคับข้องใจได้

2) *ความขัดแย้ง* หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อประสบต่อสภาวะการณ์นั้นๆ โดยบุคคลนั้น จะเกิดความลำบากใจ และเคร่งเครียดต่อการตัดสินใจที่จะต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ่งต่างๆ ในเหตุการณ์ที่บุคคลเผชิญนั้น เขาอาจจะรู้สึกพอใจน้อย หรือพอใจมาก หรือไม่พอใจทั้งหมด สาเหตุของการเกิดความขัดแย้งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่

(1) ความขัดแย้งในใจที่เกิดจากการที่บุคคลจะต้องตัดสินใจที่จะเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือพึงพอใจ แต่ในขณะที่เดียวกันนั้น ก็ต้องการหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เลือกนั้น ตัวอย่างเช่น ผู้ชายคนหนึ่งประสงค์จะแต่งงาน แต่ก็กลัวสูญเสียอิสรภาพของชีวิตส่วนตัว และไม่ต้องการที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตครอบครัว ฯลฯ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในลักษณะดังกล่าวนี้ ส่งผลให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในลักษณะที่มีแนวโน้มที่จะเดินเข้าไปหาสิ่งที่ตนเองต้องการนั้น แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็จะต้องเผชิญต่อผลที่ไม่พอใจนั้นด้วย ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้มีสภาพเป็นทั้งบวก และลบ (Plus-minus conflicts) ซึ่งเป็นส่วนผสมระหว่างสิ่งที่บุคคลปรารถนา และไม่พึงปรารถนาในเวลาเดียวกัน

(2) ความขัดแย้งในใจที่มีสาเหตุมาจากการที่จะต้องตัดสินใจเลือกสิ่งพึงพอใจ หรือความต้องการที่เหมือนกัน หรือเท่ากันในเวลาเดียวกัน (Approach-approach conflicts) ตัวอย่าง เช่น นักฟุตบอลคนหนึ่งต้องการที่จะซ้อมฟุตบอลเพื่อเตรียมตัวแข่งขัน แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการที่จะไปเที่ยวกับแฟนสาว เป็นต้น จากภาวะการณ์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ที่นักกีฬาฟุตบอลมีความต้องการเท่าๆ กัน ซึ่งบุคคลนั้นจะตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่งเท่านั้น จะเลือกทำพร้อมๆ กันไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแต่ก็จะไม่รุนแรงนัก เพราะสิ่งที่เขาเลือกนั้นเกิดความขัดแย้งต่อสิ่งที่มีคุณลักษณะมีผลในทางบวกทั้งคู่ (Plus - plus conflicts) นอกจากนี้ ในบางเหตุการณ์ที่พบว่าสิ่งทีบุคคลต้องการ หรือพึงพอใจ ตั้งแต่สองสิ่ง หรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป และบุคคลนั้นจะต้องเลือกเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ในภาวะการณ์เช่นนี้ก็จะเกิดสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งในใจได้เช่นกัน (Double-approach conflicts) แต่ผลกระทบจากความขัดแย้งอาจจะไม่มีความรุนแรงมากนัก เพราะว่า ภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นให้ผลในทางบวก ทั้งคู่

(3) ความขัดแย้งในใจที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการจะต้องตัดสินใจเลือกลักษณะที่ปรารถนาพึงพอใจ ไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจทั้งสองอย่าง แต่จะต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant-avoidant conflicts) หรือหากสถานการณ์นั้นๆ มีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไป ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน เมื่อจะต้องเลือกลักษณะสิ่งใด ที่เขาไม่ต้องการ (Double-avoidant conflicts) ตัวอย่าง บุคคลหนึ่งต้องเลือกระหว่างการตกงาน และการได้ทำงานแต่ไม่ชอบ หรือชายวัยกลางคนเกิดความขัดแย้งในจิตใจ ที่จะต้องตัดสินใจเลือกระหว่างการที่จะต้องแต่งงานกับผู้หญิงที่ไม่ได้รักกับการที่จะต้องใช้ชีวิตโสดที่ต้องอยู่เพียงลำพังต่อไป ฯลฯ สถานการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น และมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ (Minus-minus Conflicts) และแม้ว่าบุคคลจะตัดสินใจเลือกภาวะการณ้อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ตาม ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นก็ยังคงอยู่ และอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งที่มากขึ้น แทนที่จะสิ้นสุดลงภายหลังที่ได้ตกลงตัดสินใจเลือกแล้วก็ตาม

ความขัดแย้งทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นสภาพความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่เคยมีสภาพเป็นบวกทั้งคู่ อาจจะกลายเป็นความขัดแย้งที่เป็นลักษณะเป็นบวก-ลบ หรือมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น

ในสังคมปัจจุบันความขัดแย้งมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งเป็นแหล่ง หรือต้นตอของการล้มเหลว ความไม่แน่ใจและความสับสน ตลอดจนทั้งความเครียด ความขัดแย้งในใจที่พบในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความมุ่งหมายส่วนบุคคล และบรรทัดฐานที่คาดหวังของสังคมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ โดยมากจะเป็นเพราะว่าในบางขณะ เราไม่สามารถจะปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นการต้องการของสังคมของเพื่อน หรือของบุคคลอื่นได้ หรือสิ่งที่สังคมคาดหวังนั้น ขัดกับสิ่งที่เราต้องการ

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจาก การเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้อื่นด้วยการที่ไม่ต้องการที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือมีส่วนร่วมด้วย ตัวอย่างเช่น ในบางเหตุการณ์ที่บุคคลมีความประสงค์จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดความกังวลใจว่าหากให้ความช่วยเหลือแล้ว ตนเองจะได้รับความเดือดร้อนหรือความลำบากไปด้วหรือไม่ ทำให้ความลังเลใจ และตัดสินใจไม่ได้ว่าจะให้ความช่วยเหลือดีหรือไม่ สถานการณ์ดังกล่าวนี้จึงทำให้คนเรากเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ความกังวลใจ และเกิดความขัดแย้งว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือด้ว

ความขัดแย้งที่มีสาเหตุสืบเนื่องมาจากการที่ต้องการจะเผชิญความจริง และหลบหลีกหนีความจริง ตัวอย่าง เช่น บางคนต้องการจะทำอะไรสักอย่าง เพื่อต้องการทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องที่เขาแสวงหา โดยหวังว่า เมื่อได้รับทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ แล้ว ตนเองจะรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ปรากฏว่า ภายหลังที่ได้ทราบความจริง บุคคลก็เกิดความวิตกกังวล หรือในบางครั้ง จะพบว่าการเผชิญความจริงแม้ว่าจะทำให้บุคคลนั้นๆ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ แต่บุคคลก็

จำเป็นจะต้องเผชิญความจริงนั้นๆ ทั้งๆ ที่ในใจของเขานั้น ต้องการจะหลีกเลี่ยงหนีไปให้พ้นจากสภาพความจริงนั้นๆ แต่บุคคลบางคน เมื่อรับรู้ในความเป็นจริงแล้ว เขาก็จะหลีกเลี่ยงหนีจากภาวะการณื้น หรืออาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ ที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกที่จะเผชิญความจริง หรือหลบหนีความจริงที่เกิดขึ้น

ความขัดแย้งที่มีสาเหตุมาจากความซื่อสัตย์สุจริตและการแสวงหาผลประโยชน์ ส่วนตน โดยทั่วไป ทุกคนต่างที่จะพยายามหาวิถีทางเพื่อการสนองตอบความปรารถนาของตนเอง บางคนก็แสวงหาวิถีทางเพื่อสนองตอบความปรารถนานั้น ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ในขณะที่บางคนเลือกที่จะแสวงหาเพื่อผลประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง แต่ในบางสถานการณ์ คนเรานั้น จะต้องเลือกระหว่างความซื่อสัตย์สุจริต หรือการสนองตอบต่อความต้องการส่วนตน ซึ่งหากบุคคลนั้นตัดสินใจไม่ได้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือ ความขัดแย้งในใจ ซึ่งในบางครั้งบุคคลก็เกิดความขัดแย้งว่าจะตกลงใจที่จะแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง หรือจะคำนึงถึงความซื่อสัตย์สุจริต โดยทั่วไป หากเหตุการณ์นั้น ไม่เอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถแสวงหาผลประโยชน์เพื่อตนเองได้ และบุคคลนั้นขาดความซื่อสัตย์สุจริต การโกง การหลบหลีกการหลีกเลี่ยงหรือเล่ห์กลต่างๆ ก็เกิดขึ้น

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากข้อห้ามข้อจำกัดและความปรารถนาทางเพศ ตัวอย่าง เช่น การที่บุคคลเกิดความต้องการทางเพศขึ้น แต่ก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการนั้นได้ เนื่องจากมีข้อห้ามทางศีลธรรมที่เกี่ยวข้องกับทางเพศที่เขาต้องยึดถือปฏิบัติ ซึ่งผลปรากฏว่าทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในตนเองที่จะต้องตัดสินใจที่จะเลือกระหว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3) ความกดดัน (Pressure) หมายถึง สภาวะบางประการที่ผลักดัน หรือเรียกร็องหรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำกรณือย่างใดอย่างหนึ่ง ความกดดันผลกระทบต่อกรกระทำและการปรับตัวของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง หากเราทราบว่ บิดามารดาของเราต้องอุทิศแรงกายแรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน แลท่านก็คาดหวังว่ เราจะพยายามตั้งใจศึกษาให้สำเร็จดังที่ท่านคาดหวังไว้ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้เรามีความพยายามในการเรียน ไม่โดดเรียนหรือเกเร ซึ่งภาวะความกดดันดังกล่าวนี้ จะทำให้เราเพิ่มความมุมานะในการเรียนเพิ่มมากขึ้น แต่ในบางขณะก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียดและกดดันจากภาวะความคาดหวังที่เกิดขึ้นนั้นได้

ความกดดันนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากตัวของบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมในสังคม สำหรับสาเหตุที่เกิดมาจากตัวบุคคลนั้นเอง จะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น ในบางคนอาจจะต้องประสบกับความกดดันที่รุนแรงต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลนั้นได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูง โดยบุคคลได้ตั้งความหวังไว้ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตให้เป็นไปตามมาตรฐานที่สังคมได้ตั้งความหวังไว้ เขาควรจะควบคุม และบังคับตนเอง ไม่ทำตามใจตัวเอง ทั้งนี้เพื่อการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ ในบางครั้งความมุ่งหวังส่วนตัว และความต้องการของสังคมที่เรียกร็องได้บีบบังคับให้บุคคลต้องกระทำตามนั้น สามารถสร้างความ

กดดันให้แก่บุคคล แต่บางคนก็พยายามทำตนให้เด่น และดีเลิศด้านการศึกษาเล่าเรียน กีฬา และกิจกรรมสร้างเสริมต่างๆ แต่บุคคลนั้นต้องดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ภาวะความกดดัน เพราะเป้าหมายที่จะต้องกระทำใ้บุคคลอื่นและสังคมยอมรับตนเอง

ภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ภาวะความกดดันที่เกิดมาจากการแข่งขัน เช่น การแข่งขันเพื่อการประสบความสำเร็จด้านการเรียน กีฬา หรือการงานต่างๆ ความรู้สึกแข่งขันทั้งในด้านอาชีพ หรือการศึกษาของบุคคลในสังคมยากที่จะมีบทสรุปหรือจุดสิ้นสุด ทั้งนี้ก็เนื่องมาจาก ทุกคนต่างก็มีความพยายาม และมีแนวโน้มที่จะคิดการณ์ใหญ่ ดังนั้น ภาวะความกดดันจึงจะยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าในสังคมปัจจุบันยังมีการแข่งขันเกิดขึ้น

ความกดดันที่มีมูลเหตุมาจากความสลับซับซ้อน และปริมาณการเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุด วิทยาการตลอดทั้งวิทยาการใหม่ๆ ที่สลับซับซ้อน หรือแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดที่ไม่เคยปรากฏก็อุบัติขึ้น อาหาร หรือสิ่งที่เป็นโรคบางชนิดที่ไม่เคยมีพิษมีภัย ก็กลับกลายเป็นอันตรายเพิ่มขึ้น ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหายุ่งยาก และมีอิทธิพลแก่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมาก นอกจากนั้นแล้ว จากภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้นยังส่งผลใ้บุคคลเกิดความวิตกกังวล และระแวงระวังต่อการใช้ชีวิตประจำวันจนเกิดความเคร่งเครียด ส่งผลใ้การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความกดดันของสิ่งแวดล้อมรอบข้างใ้ความสุขใ้การใช้ชีวิตหายไป

ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากครอบครัว และสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สำหรับสัมพันธ์ภาพของบุคคลในครอบครัวนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในบางครั้ง ปรากฏว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวได้สร้างปัญหาและความทุกข์ใ้เกิดขึ้นภายในครอบครัว นอกจากนี้ ปรากฏว่า สัมพันธ์ภาพของบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันจะราบรื่นหรือสร้างความกดดันเพียงใด นั้น ขึ้นอยู่กับความรัก การสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจ รวมถึงรายได้และสภาพแวดล้อมทางสังคม ส่วนในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมนั้น อาจจะเป็นแหล่งของความกดดันที่จะบังเกิดกับบุคคลนั้นได้ หากตัวบุคคลนั้นปราศจากความมั่นใจใ้ความช่วยเหลือ หรือไม่สามารถมีสัมพันธ์ไมตรีกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมได้



กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้รวบรวมสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวไว้ ดังนี้

1) *แรงขับและความต้องการ* ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางกาย และความต้องการทางใจ ซึ่งความต้องการทั้ง 2 อย่างนี้ก่อให้เกิดแรงขับ เช่น ความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตน ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อให้คลายจากความทุกข์ความกระวนกระวายอันสืบเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2) *แรงกระตุ้นทางสังคม* การเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปอย่างรวดเร็วทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามความเปลี่ยนแปลง เช่นราคาสินค้าที่ปรับตัวสูงขึ้น แฟชั่นการแต่งกาย ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้มนุษย์ต้องวิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ใต้อิทธิพลของสังคมจนเกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3) *เจตคติความสนใจ* เมื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตบุคคลเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม ซึ่งสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ ความเครียด เมื่อบุคคลมีแรงจูงใจหรือความปรารถนาเกิดขึ้นแล้วมีอุปสรรคให้ไม่สามารถได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ บุคคลจะเกิดความเครียด ถ้าความเครียดอยู่ในระดับต่ำก็จะไม่มีปัญหาในการปรับตัว แต่หากความเครียดอยู่ในระดับสูง ปัญหาในการปรับตัวจะเกิดขึ้น

มัลลวีร์ อกุลวัฒนศิริ (2538 อ้างถึงในสุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ได้สรุปสาเหตุของการปรับตัวไว้ ดังนี้

1) *การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม* การดำเนินชีวิตของบุคคลได้อาศัยอยู่กับสิ่งแวดล้อมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการปรับตัวแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

(1) *สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ* ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ของดินฟ้าอากาศ ลักษณะภูมิประเทศต่างๆ รวมถึงภัยพิบัติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น แผ่นดินแยก อุทกภัย ภูเขาไฟระเบิด เป็นต้น สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเองตามธรรมชาติแต่อีกส่วนหนึ่งเกิดจากสิ่งที่มนุษย์กระทำ เช่น ตัดไม้ทำลายป่า การทดลองอาวุธนิวเคลียร์การคิดค้นและการทดลองทางเทคโนโลยีใหม่ๆ มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในทางลบมากขึ้น จากเหตุดังกล่าวนี้ ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวและพัฒนาตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสะดวกราบรื่นและปลอดภัย

(2) *สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น* ได้แก่ ผลผลิตของวิทยาการความเจริญก้าวหน้าด้านต่างๆ อาทิ เช่น คอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ตซึ่งย่อโลกทำให้โลกแคบลงรวมทั้งทำให้การสื่อสารข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างทั่วถึงและรวดเร็ว ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงศิลปวัฒนธรรมจากทั่วทุกมุมโลก ส่งผลให้เกิดความสลับซับซ้อนและความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เนื่องจากการติดต่อสัมพันธ์กันเป็นไปอย่างกว้างขวางแต่เป็นไปอย่างผิวเผิน ซึ่งเป็นผลมาจากความสนใจตามกระแสของสังคมโลกมากกว่าความต้องการที่จะผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้คนขาดความมั่นคงในด้านจิตใจ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องขวนขวายหาวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เท่าทันและความสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วให้ได้

2) *การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเอง* นอกจากบุคคลจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตลอดเวลาแล้ว บุคคลยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นจากทารกเป็น เด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้การรับรู้การคิด การเข้าใจสิ่งต่างๆ ตลอดจนทัศนคติค่านิยม บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเองให้คิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบทบาท สถานภาพ หน้าที่และความรับผิดชอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของบุคคลด้วย

3) *ความต้องการของบุคคล* เมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลจึงต้องปรับตัวเพื่อหาวิธีการที่สนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ซึ่งความต้องการของบุคคลที่เกิดขึ้น แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

(1) *ความต้องการภายนอก* แบ่งออกเป็นความต้องการทางกายภาพ เป็นการตอบสนองของบุคคลที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความหิวกระหาย ความเดือดร้อนทรมาณที่เกิดจากภัยธรรมชาติ และบรรทัดฐานทางสังคมที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของบุคคล เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม รวมทั้งการคาดเดาเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น แต่บุคคลคาดคะเนว่าอาจจะเกิดขึ้นแล้วมีผลร้ายต่อตนเอง และความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการของบุคคลที่จะได้รับความรัก การยอมรับ การสนับสนุน ช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่ในท่ามกลางคนอื่น ๆ ไปจนตลอดชีวิต ทำให้บุคคลพยายามเรียนรู้ที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยบทบาทและหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ก็เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการทางสังคมของตนเอง แต่ในอีกด้านหนึ่ง การที่บุคคลแสวงหาเพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมจนมากเกินไป ก็ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความกดดัน เคร่งเครียด และความวิตกกังวลได้เช่นกัน

(2) ความต้องการภายใน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกมานั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อการสนองต่อความต้องการภายนอกแต่เพียงด้านเดียว แต่ยังเป็นกรกระทำที่แสดงออกเพื่อสนองต่อความต้องการภายในด้วย ที่มีสาเหตุมาจากการขาดปัจจัยในการดำรงชีวิตด้านสรีระ เช่น น้ำดื่ม ยารักษาโรค อากาศ การได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ หากร่างกายขาดสมดุลแรงขับและความต้องการก็จะเกิดขึ้น ทำให้บุคคลดิ้นรน แสวงหาสิ่งที่ขาดเพื่อสนองต่อความต้องการนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลเพื่อให้สามารถสนองต่อความต้องการภายในของตนเองให้สำเร็จ

โจชยา ปันนะพงษ์ (2544) ได้แบ่งสาเหตุในการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1) การเกิดและการคงรูปร่าง ท่าทาง ลักษณะ หรือหน้าที่ ของสิ่งมีชีวิตในประชากร ทำให้เหมาะสมและสามารถดำรงชีพอยู่ได้ในสภาวะแวดล้อมนั้น ๆ การปรับตัวชนิดนี้เกิดจากการคัดเลือกโดยธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่แปรผันทำให้เกิดความแตกต่างกันทางพันธุกรรม

2) ลักษณะทางสรีรวิทยา พฤติกรรม หรือสัญฐาน ซึ่งควบคุมโดยพันธุกรรม เอื้ออำนวยให้สิ่งมีชีวิตชนิดนั้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมในสภาวะแวดล้อมนั้น ๆ จนกระทั่งสืบพันธุ์ได้

3) เกิดการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของสิ่งมีชีวิตชนิดใดชนิดหนึ่ง

สุภารัตน์ เป้ทุง (2555) ได้สรุปสาเหตุของการปรับตัวไว้ว่า คนเราจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจ (Frustration) และความเครียด (Tension) ซึ่งอาจจะเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1) ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน (need) ต่างๆ เหล่านี้ของตนได้

- (1) ความต้องการทางด้านร่างกาย
- (2) ต้องการความปลอดภัย
- (3) ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ
- (4) ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ
- (5) ต้องการผู้ทำสัญญาแห่งตน

2) เกิดจากความขัดแย้งเมื่อบุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำทั้ง 2 อย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว กล่าวคือไม่สามารถจะสนองความต้องการของบุคคลได้เด็ดขาดลงไป ความขัดแย้งมี 3 ลักษณะ คือ

(1) ความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่าๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป

(2) เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป

(3) เกิดขึ้นในกรณี que สิ่งต่างๆ ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเรา ในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป และเราต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

วราภรณ์ ตรีภูมิตถะ (2545) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์โดยมีสาเหตุสำคัญ ดังนี้

1) เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดช่วงชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมามากมายพบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อมาตลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมกินนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นสักหน่อยราวๆ 3 เดือน มารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นทดแทนลักษณะการปรับตัวเช่นนี้เหตุผล คือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

2) เพื่อความสุข หากมีคำถามว่า “ความสุขคืออะไร” ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข การปรับตัวช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้ายหรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมากๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลงซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองหรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายมีการแก้ไขแล้วความคิดและความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้นผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุของการปรับตัวนั้น มี 3 ปัจจัยที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์หรือสิ่งแวดล้อมต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ปัจจัยที่ 1 คือ สิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สภาพภูมิประเทศ อากาศ ดิน น้ำ ฝนตก แผ่นดินไหว เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเองก่อนแล้ว และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น จะเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีการปรับตัวตลอด ปัจจัยที่ 2 คือ การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคล มนุษย์ทุกคนต้องผ่านทุกช่วงวัยของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น วัยแรกเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่-วัยชรา มีช่วงเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสังขารของชีวิต บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัย ทั้งทัศนคติ บทบาท และหน้าที่ และปัจจัยที่ 3 คือ ความปรารถนาของบุคคล เกิดจากความต้องการภายในและภายนอก ความต้องการภายใน เช่น ความต้องการน้ำ อากาศ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลแต่ละคนต้องดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกาย ส่วนความต้องการภายนอก เช่น ความต้องการทางสังคม ซึ่งเป็นความ

ต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากสังคม ความรักจากบุคคลที่ตนรัก หรือบุคคลรอบข้าง จึงทำให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมในสังคมแต่ละสังคม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนหมู่มาก เป็นต้น

### 1.3 ลักษณะของการปรับตัว

สุคาร์ตัน เป็ทุง (2555) ได้กล่าวถึงวิธีในการปรับตัวว่ามีลักษณะต่างๆ ดังนี้

1) *อ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)* เป็นการอ้างเหตุผลที่คิดว่าคนอื่นยอมรับ เพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น อาจแสดงออกในรูปของอุ้งนเปรี้ยวหรือมะนาวหวาน

2) *การปรับตัวแบบหาสิ่งอื่นมาทดแทน (Substitution)* เป็นการหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตัวเองขาด

3) *การปรับตัวแบบโทษผู้อื่นหรือการโยนบาป (Projection)* เป็นการอ้างความผิดของคนอื่นขึ้นมา เพื่อลบล้างความผิดที่เกิดขึ้นของตนเอง เช่น ฉันไม่ได้ 2 ชั้น เพราะถูกเจ้านายกลั่นแกล้ง หรือเราลอกข้อเดียว แต่คนอื่นลอกการบ้านทุกข้อเลย เป็นต้น

4) *การนับตนเป็นพวกเดียวกับปัญหา (Identification)* เป็นทำนองว่าถ้าเอาชนะใครไม่ได้ก็ยอมเป็นพวกเขาแต่โดยดี

5) *ความก้าวร้าว (Aggression)* เป็นการลดความคับข้องใจโดยให้ผู้อื่นได้รับความกระทบกระเทือน ซึ่งส่วนใหญ่จะเนื่องมาจากความโกรธ

6) *การเปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ (Reaction Formation)* เป็นการปรับตัวแบบหน้าไหว้หลังหลอกโดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกละอาย เช่น แม่ที่ปกป้องลูกขนาดหนัก จนลูกช่วยตัวเองไม่เป็นตลอดชีวิต หารู้ไม่ว่าส่วนลึกนั้นชิงชังลูกอย่างเหลือเกิน การตามใจลูกเป็นการแสดงหน้าจากเท่านั้น

7) *การเก็บกด (Repression)* เป็นการปรับตัวโดยการทำเป็นลืม ทำไม่สนใจ ไม่คิด ไม่กังวล พยายามปิดออกไปจากจิตสำนึก โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ทำให้เราเดือดร้อน มีความทุกข์ ความละอายหรือความเจ็บปวดหรือเจ็บแค้นแสนสาหัส นานๆ เข้าอาจจะลืมได้ วิธีการแบบนี้บุคคลไม่ได้ระบายความกังวลใจเลย ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจจึงมีอยู่ตลอดเวลา นานๆ เข้าจะทำให้เป็นคนเจ้าทุกข์ เจ้าคิด เจ้าแค้น ไม่มีเวลาสำหรับความรื่นรมย์ใดๆ ในชีวิตเลย

8) *การติดชะงัก (Fixation)* ปกติคนเราย่อมมีการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพตามขั้นตอนวัยแตกต่างกันออกไป และคนเราย่อมจะก้าวจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งเรื่อยๆ ไปจนกว่าจะบรรลุความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แต่บางคนอายุมากแล้ว แต่ยังติดชะงักอยู่ในวัยเด็กอยู่นั่นเอง เป็นเพราะว่าเขาเกิดความกลัวว่าขั้นต่อไปจะเต็มไปด้วยความลำบากยากแค้น พวกนี้จึงเป็นพวกเลี้ยงไม่รู้จักโต หรือพวกที่เข้าระเบียบแบบกระดิกตัวไม่ได้ หรือพวกที่ยึดมั่นอยู่กับสิ่งเดียวตลอดชาติ ก็เป็นพวกติดชะงัก เช่นเดียวกัน

9) การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเอง (*Geocentricism*) เกิดแก่บุคคลที่เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยการคุยโอ้อวดความมั่งมี คุยอวดความเก่งกล้าสามารถ หรือแต่งตัวผิดแปลกไปจากคนอื่นหรือพูดจาไม่เหมือนคนอื่น เป็นต้น

10) การปรับตัวแบบต่อต้านหรือปฏิเสธตลอดเวลา (*Negativism*) เป็นการเรียกร้องความสนใจ และเป็นการแก้แค้นวิธีหนึ่ง เช่น การชอบทำอะไรในสิ่งที่คนอื่นไม่ยอมให้ทำ หรือเขาบอกไม่ให้ทำเราจะทำหรือเราจะทำแต่พอเขาบอกให้ทำ กลับไม่ทำเลย

11) การปรับตัวแบบเพื่อฝันหรือฝันกลางวัน (*Fantasy or Day dreaming*) เป็นการลดความคับข้องใจโดยหนีไปสร้างความสุขโดยการฝันเฟื่อง หรือเหม่อลอยชั่วขณะ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขชั่วครั้งชั่วคราว

12) การปรับตัวแบบหลบหนี (*Withdrawal*) เป็นการหลบเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือคนอื่นๆ ชั่วขณะ อาจจะเก็บตัวหรืออาจจะเจ็บป่วยทางร่างกายโดยหาสาเหตุทางกายไม่พบก็ได้ หรืออาจจะหันเหหาสุรา ภัยชาหรือยาเสพติดประเภทต่างๆ ได้

สรุปลักษณะของการปรับตัว การปรับตัวเป็นสิ่งที่บุคคลหรือสิ่งมีชีวิตต่างๆ ต้องพบเจอตลอดช่วงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ธรรมชาติ ประเพณี วัฒนธรรม ของแต่ละที่ที่บุคคลเข้าไปอยู่อาศัย หรือแม้กระทั่งการปรับตัวกับช่วงวัยของสิ่งมีชีวิตหรือบุคคลเองเพื่อความอยู่รอด สิ่งมีชีวิตหรือบุคคลที่สามารถปรับตัวได้จะพบกับความสำเร็จในการดำรงชีวิตหรือเผ่าพันธุ์ ลักษณะของการปรับตัวของแต่ละบุคคลเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ขึ้นอยู่กับความคิด การเรียนรู้ การเข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ในสิ่งที่แวดล้อมตนเองและมองเห็นโอกาสที่ดี แต่หากบุคคลมีความคิดในแง่ลบ ดูถูกตนเอง บุคคลจะมีการแสดงออกของลักษณะเป็นการปรับตัวในทางลบ เช่น การแสดงความก้าวร้าว การโกหกผู้อื่น การเก็บกด เป็นต้น ดังนั้นลักษณะของการปรับตัวจึงขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนในการศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเองเพื่อความอยู่รอดของตนต่อไป

#### 1.4 กลวิธีในการปรับตัว

สตาร์ตัน เบ็ทง์ (2555) ได้แบ่งประเภทหรือวิธีในการปรับตัว ได้เป็น 5 แบบ ได้แก่

1) การปรับตัวแบบสู้ เป็นการหาทางสู้เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความขัดแย้ง หรือความคับข้องใจ

(1) การเรียกร้องความสนใจ (*attention-getting*) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงต้องการได้รับการยอมรับและความสนใจของกลุ่มชนอยู่บ้างไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้สามารถพบเห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มส่งเสียงร้อง จนกระทั่งร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยิมทันทีเมื่อมีผู้เข้าไป

ยิ้มเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรับปรุงแบบเรียกร่องความสนใจได้อย่างชัดเจน แม้กระทั่งในวัยผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน เมื่อไม่ได้รับการเหลียวแลเอาใจใส่เท่าที่ควร ก็มักจะเกิดความคับข้องใจ โดยมักจะมีการแสดงการกระทำออกด้วยการเรียกร่องความสนใจ ซึ่งการกระทำนั้นจะเป็นไปในด้านบวกหรือลบก็ได้ เพราะผลจากการที่ได้กระทำนั้นไม่ว่าจะเกิดผลเช่นไร แต่ก็เป็นการทำให้ตนเองเป็นจุดสนใจของคนอื่นๆ ไปแล้ว

(2) การอ้างเหตุผล (*rationalization*) คือ การยกอ้างเหตุผลต่างๆ ขึ้นมาใช้ อธิบายพฤติกรรมของตนเอง เพื่อแสดงให้คนอื่นเห็นว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ถูกต้อง หรือ “ ก็ไม่เลวจนเกินไปนัก ” เพื่อรักษาชื่อเสียง หรือช่วยลดความคับข้องใจ หรือภาวะความขัดแย้งในใจลง ซึ่งคล้ายคลึงกับการหาเหตุผลอ้างเพื่อเข้าข้างตนเอง เป็นการคลายความกังวลต่อความผิดของตนเอง ตัวอย่าง เช่น การอ้างเหตุผล เช่น อ้างว่าชอบ หรือไม่ชอบ ตัวอย่าง นาย ก. ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยงรื่นเริงของโรงเรียน ความจริงนาย ก. รู้สึกไม่พอใจ และเกิดความคับข้องใจมาก แต่เพื่อไม่ยอมเสียหน้า นาย ก. จึงบอกกับใจตนเองว่าความจริงก็ไม่ชอบงานรื่นเริงสักเท่าใดนัก และบอกกับคนอื่น ๆ ถึงจะได้รับเชิญให้ไปร่วมงานก็จะไม่ไป เพราะว่าตนเองไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก เป็นต้น

(3) โทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (*projection*) เป็นวิธีการที่จะลดความตึงเครียดในจิตใจ เนื่องจากความกังวลใจจากความไม่สำเร็จ หรือความรู้สึกผิด ได้ดีวิธีหนึ่ง ใน Projection ที่แท้จริงบุคคลมักจะมีแนวโน้มสูงมากที่จะ Project ความผิดให้ผู้อื่น และมักจะเน้นย้ำจนมากเกินไป จนลืมไปว่านั่นก็คือความปรารถนาที่ตนเองต้องการจะทำเช่นเดียวกัน

(4) การเลียนแบบ (*identification*) เป็นการเลียนแบบคุณสมบัติที่ดีที่เห็นจากผู้อื่นให้เลียนแบบมาเป็นของตัวเอง ตัวอย่าง เช่น ดาราที่พบเห็นในภาพยนตร์โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์มักเป็นตัวอย่างที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลียนแบบของบุคคล

(5) ปฏิกริยาตรงข้าม (*reaction-formation*) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องการที่จะปิดบัง Motive ของตนโดยสำนึกผิด และเกิดความละอายใน Motive หรือพฤติกรรมของตน จึงแสดงปฏิกริยาต่อต้านกับความรู้สึกในใจของตนเองอย่างรุนแรงในทางตรงข้าม ตัวอย่างเช่น แม้ที่ไม่รักลูกแต่ละอายเนื่องด้วยผิดหลักสังคมนิยมและเพื่อที่จะปิดบัง Motive ของตนเอง จึงใช้วิธีเลี้ยงลูกในทางที่ผิด

(6) การชดเชย (*compensation*) เป็นความพยายามสู่ความล้มเหลว หรือจุดอ่อนของตนเองโดยมุ่งความสำเร็จในเรื่องอื่น ตัวอย่าง เช่น คนที่มีความอ่อนแอทางสรีระร่างกาย ก็อาจจะหาทางทดแทน โดยการตั้งตนเป็นหัวโจกในหมู่เพื่อนร่วมงาน คนที่รูปร่างไม่ดี ก็อาจจะตั้งใจเอาดีในการศึกษาเล่าเรียน ถ้าหากบุคคลนั้นมีสติปัญญาที่ดีเป็นพื้นฐานด้วย ก็อาจจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งก็ได้

การปรุงปรับแบบผู้มีผลดีต่อจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าคนปกติปัจจุบันนี้ก็ยังใช้การปรับตัวแบบผู้น้อยบ่อยครั้ง การปรับตัวแบบผู้ช่วยให้เรามีเวลาที่จะได้ปลดปล่อยความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจให้ลดต่ำลงจนคิดแก้ปัญหาและอุปสรรคด้วยเหตุและผลให้ดีขึ้น การปรับตัวแบบผู้จึงเปรียบเทียบกับยาแก้ไอหรือยาบรรเทาอาการไอแต่ไม่ใช่ยารักษาโรค การระงับอาการไอให้ต่ำเป็นการรักษาที่ทำให้ร่างกายสบายขึ้นชั่วคราวชั่วคราวและพร้อมที่จะรักษาต่อไปได้ดีขึ้นเท่านั้น

2) การปรับตัวแบบหลบหนี เป็นกลวิธีปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อจะได้ไม่ต้องพบกับสภาพความเคร่งเครียดที่เกิดขึ้นมาจากความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งอีกต่อไป โดยมีวิธีการดังนี้

(1) การถอยหนี (*withdrawal*) เป็นการหาทางออกโดยแยกตัวเองจากสิ่งเร้าในกรณีของความขัดแย้งที่เรื้อรังมานาน ทำคล้ายกับว่ามีกำแพงกั้นที่ตัดบุคคลไม่ให้ต้องเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกต่อไป

(2) การเพ้อฝัน (*fantasy*) หรือการฝันกลางวัน (*day – dreaming*) เป็นวิธีการสร้างมโนภาพเพื่อบำบัดความต้องการซึ่งจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในโลกของความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความสุขชั่วระยะหนึ่ง

(3) การปฏิเสธ (*negativism*) เป็นวิธีการหลบหนีจากความคับข้องใจที่มีสาเหตุมาจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างรุนแรงด้วยการหนีบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งจะทำให้ทัศนคติด้านลบที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นั้น เบบางคลี่คลายลง

(4) การถดถอย (*regression*) คือการย้อนกลับไปกระทำสิ่งที่เคยกระทำในอดีต ซึ่งเคยได้รับความสำเร็จมาแล้ว ตัวอย่าง เช่น เด็กที่ได้รับความขัดเคืองใจอย่างรุนแรงจะดูดนมมือ ในกรณีที่เด็กหวนกลับไปกระทำพฤติกรรมในอดีตอีกนี้ นักจิตวิทยาเชื่อกันว่ามีสาเหตุมาจากเด็กต้องการความมั่นคงทางจิตใจเพื่อต่อสู้กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

(5) *schizophrenic reaction* เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีอาการรุนแรงในลักษณะของโรคจิตหรือวิกลจริตในบางครั้ง เมื่อมีปัญหาคับข้องใจอย่างรุนแรง บุคคลจะหนีออกจากสังคม ไม่สนใจในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวอย่างเด็ดขาด ไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น แม้จะเป็นการทํากิจวัตรประจำวัน ก็จะกระทำด้วยความเชื่องช้า เลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

3) การปรับตัวให้อยู่ในรูปของความกลัวแบบโฟเบีย แรงผลักดันที่เกิดจากความกลัวที่มีอิทธิพลสูงมากต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ ความกลัวที่เกิดจากจิตไร้สำนึก จากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์ต่อความกลัว มีนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงให้เห็นชัดเจนว่า ความกลัวมีอิทธิพลทำให้อินทรีย์มีความกระตือรือร้นที่จะหาทางกำจัดสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิด



ความกลัวนั้น เช่น การทดลองของ miller กับหนู เครื่องมือที่ทำการทดลอง คือ กล้องซึ่งสร้างพิเศษ โดยมีกระแสไฟฟ้าอ่อนๆ อยู่นที่พื้นกล่อง และผู้ทดลองสามารถใช้ช็อตหนูได้เมื่อต้องการ เมื่อหนูถูกไฟฟ้าช็อตเพียงสองสามครั้งเท่านั้น เมื่อนำหนูใส่ไปในกล่องหนูจะแสดงความกลัวกล่องนี้ออกมาอย่างเด่นชัด ดังจะเห็นได้จากการที่หนูเกร็งตัว งอตัว และปีสสาวะ หรืออุจจาระทันที ไม่นานนักเมื่อหนูอยู่ในกล่องแล้ว หนูจะเผชิญไปกดคันโยก และเมื่อคันประตูล่องทดลองจะเปิดออกโดยอัตโนมัติ และหนูก็จะออกจากกล่องได้ และหลบเลี่ยงจากการถูกไฟฟ้าช็อตได้ เมื่อทดสอบหลายๆ ครั้ง เมื่อจับหนูใส่กล่องอีกหนูจะเรียนรู้ที่จะกดคันโยกออกจากกล่องได้ทันที แสดงว่า ความกลัวที่เกิดจากการถูกไฟฟ้าช็อตเป็นแรงจูงใจให้หนูเกิดการเรียนรู้เพื่อจะต้องหนีออกจากกล่องให้ได้โดยเร็วที่สุด และโดยทำนองเดียวกันนี้ มีมนุษย์เราก็เรียนรู้ที่จะมีความกลัวต่อสิ่งเร้า และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง เช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูงอาจจะกลัวที่สูงไปตลอดชีวิต บุคคลเคยพลัดหลงกับพ่อแม่เมื่อตอนไปท่องเที่ยวงานประจำปีต่างๆ หลังจากนั้นอาจกลัว หรือไม่ชอบที่จะอยู่ท่ามกลางกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก บุคคลที่เคยถูกขังอยู่ในตู้เสื้อผ้าเมื่อเด็กๆ อาจจะกลัวที่จะอยู่ในห้องคนเดียวมีดๆ โดยปิดหน้าต่าง ประตูหมด จะเห็นได้ว่า แต่ละบุคคลก็มีความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่งๆ ของคนซึ่งไม่เหมือนกัน โฟเบียจึงเป็นความกลัวในรูปลักษณะพิเศษ คือ สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัวในวัยเด็ก มักมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ด้วยมากมาย เช่น ความคับข้องใจ ความเสียใจต่อสิ่งที่กระทำผิด ความเกรงเครียด เป็นต้น เราอาจสรุปได้ว่า ความกลัวแบบโฟเบียเป็นความกลัวที่จัดไว้สำนึกมีปฏิกิริยาสนองตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งเร้าต่างๆ และพยายามกระตุ้นให้เก็บฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเวลาล่วงเลยไปนานเข้า สภาวะการณ์นั้นจะถูกหลงลืมไปโดยไม่อาจหวนระลึกได้อีก อย่างไรก็ตามก็เมื่ออยู่ในสภาวะการณ์ที่เร้าเหมือนเดิม จิตใต้สำนึกจะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงไปอีก ซึ่งบุคคลนั้น ไม่อาจหาสาเหตุได้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

4) การปรับตัวในรูปของความเจ็บป่วยต่างๆ เมื่อความทุกข์กังวลใจเกิดขึ้นในจิตใจ อินทรีย์ที่ประกอบด้วยกายและจิตเป็นของที่แยกจากกัน ไม่ได้ ดังนั้นเมื่อใจป่วยอันเนื่องมาจากความขัดเคืองใจ ความกังวล ความไม่สบายใจ ร่างกายก็จะมีอาการป่วยไปด้วย การเปลี่ยนแปลงโดยสร้างความป่วยไข้หรือการสร้างสภาพการทางกายนี้มีชื่อเรียกว่า ไซโคนิวโรซิส (psychoneurosis) วิธีการนี้เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักแนวโน้มไปทางไม่ดีนัก แต่ก็ยังมีน้ำหนักน้อยกว่าเป็นโรคจิต (psychosis) ผู้ป่วยที่มีลักษณะอาการป่วยประเภทนี้ ได้แก่ ฮิสทีเรีย (hysteria) การพูดไม่ได้ ดิควาง หรือเป็นใบ้ การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ วิธีการรักษาเป็นเทคนิคขั้นสูงจากแพทย์ทางจิตเวชเฉพาะทางที่มีความชำนาญในการตรวจและรักษา

5) ความวิตกกังวล มีสาเหตุมาจากความคับข้องใจที่ยังไม่ได้บำบัดแก้ไข หรือสภาพความขัดแย้งกันทางจิตใจที่ยังไม่ได้ตัดสินใจแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป สภาพความตึงเครียดทางใจจึงยังคงอยู่ ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีผลมาจากความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลจะหงุดหงิด อัตรการเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) สูง ความวิตกกังวลก็ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน of บุคคลเป็นอย่างมาก เพราะจะเข้าไปทำลายสมาธิ เกิดความกระสับกระส่าย การทำงานของสมองเชิงซ้าลง วิธีการลดความวิตกกังวล มีหลายวิธี อาทิเช่น การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ นักจิตวิทยาหรือคนที่ตนเองเคารพนับถือ อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเองหรือเพื่อลดความวิตกกังวล ดังนั้น กลไกป้องกันตัวเองสามารถนำมาใช้ได้หลายทาง แต่การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขตหากใช้บ่อยครั้งเกินไปและใช้โดยปราศจากเหตุผลก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าผลดี และจะส่งผลเสียต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น

Worchel and Goethalo (1985 อ้างถึงใน ก้นตักนิษฐ์เกษม พงษ์ทองดี, 2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) การเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
- 2) การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
- 3) การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
- 4) ความไวต่อการรับรู้สิ่งที่ปรารถนาและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างดี

กลวิธีในการปรับตัว เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะการณ์ที่ไม่คุ้นเคย แปลกใหม่ บุคคลจะมีกลวิธีในการปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอดในสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ซึ่งกลวิธีที่ใช้ในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง และเลือกว่าจะใช้กลวิธีใดในการปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองได้พบเจอหรือที่ตนเองได้ประสบ กลวิธีที่แต่ละบุคคลจะเลือกใช้ มี 3 กลวิธี กลวิธีแรก การต่อสู้กับความกลัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอ โดยการใช้หลักของเหตุและผล การเรียกร้องความสนใจ หรือแม้กระทั่งการโกหกผู้อื่น การเลียนแบบ และการมีปฏิริยาที่ตรงข้าม เป็นต้น กลวิธีที่สอง การหลบหนี ซึ่งเป็นกลวิธีในการหลบหนีที่จะต้องไม่พบเจอหรือเผชิญอยู่กับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบหรืออยู่ในสภาวะตึงเครียด การแสดงออกอาจเป็นวิธีการเพื่อฝัน การปฏิเสธ หรือการถดถอย เป็นต้น และกลวิธีที่สาม ความวิตกกังวล ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ซึ่งส่งผลต่อสภาพความคับข้องใจ เกิดความตึงเครียดทางใจ จนมีผลกระทบกระเทือนต่อ

ร่างกาย สิ่งทีบุคคลกำลังทำอยู่ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การใช้ชีวิต ดังนั้นบุคคลแต่ละคนจะเลือกใช้กลวิธีในการปรับตัวอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ การเข้าใจตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ได้จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ ดังนี้

1) การปรับปรุงตนเองได้ในด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น การรู้จักตนเอง การยอมรับในตนเอง การทำความเข้าใจตนเอง และรับรู้ตนเองอย่างสมควร รู้รู้ตนเองตลอดเวลาว่า รู้สึกอย่างไร มุ่งหวังอะไร เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร? รับรู้ถึงความชำนาญ ขอบเขตศักยภาพของตนเอง ตระหนักถึงจุดแข็งจุดด้อยของตนเองว่ามีในเรื่องใด ควบคุมตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง

2) ปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่น การสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การเข้าใจและรับรู้ถึงความต้องการรวมถึงความคิดของบุคคลอื่น ความสามารถในการรับความรัก และตอบแทนไมตรีจิตของบุคคลอื่นได้ ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์เลี้ยง

3) มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น มีความเต็มใจที่จะทำการงานหรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดี โดยใช้ศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่ ซาบซึ้งในการใช้ชีวิตและการได้ทำงานเพื่อสร้างผลงานได้อย่างมีคุณภาพ

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2538 อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดีไว้ ดังนี้

1) มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มั่นใจในตนเอง

2) รับรู้สภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความเข้าใจในผลกระทบของตนเองและผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

3) มีความอดกลั้นอดทนที่จะเผชิญกับสภาวะเครียดต่างๆ ได้

4) สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นปกติสุขรวมทั้งสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างไม่มีปัญหา

5) มีความเชื่อมั่นเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลครอบงำอื่นๆ รวมถึงมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างชัดเจน

6) มีวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชม น่าศรัทธา ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

7) การหวังดีและรู้จักให้อภัยผู้อื่น

8) การวางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และพยายามปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้นั้น

พรรณทิวา รุจิพร (2523) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดีว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1) ดำเนินชีวิตโดยไม่มีความวิตกกังวล ความคับข้องใจ หรือเคร่งเครียด เพราะบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เกิดพอใจกับชีวิตของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตตนเองด้วยความมีชีวิตชีวา

2) สามารถทำจิตใจยอมรับในความเป็นจริงของโลก ทั้งในด้านกายภาพและด้านสังคม สามารถดำเนินชีวิตตนเองให้อยู่ได้ตามมาตรฐานของสังคมอย่างมีคุณค่า

3) บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีนั้น ไม่ใช่บุคคลที่จะต้องยอมทำทุกประการตามสังคมขึ้นมา เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย แต่จะต้องสามารถเผชิญกับความท้าทาย ความยุ่งยากลำบาก ความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกที่สับสนต่างๆ ได้ด้วย ต้องมีความเชื่อมั่นถึงศักยภาพและความสามารถในตนเอง ในการจัดการกับปัญหาอย่างมีวุฒิภาวะตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

4) บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่สามารถเรียนรู้และสร้างความสมดุลระหว่างการที่จะต่อต้านหรือทำตาม และการกำกับดูแลตนเอง หรือให้เป็นไปตามธรรมชาติ มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงได้ถ้าสังคมต้องการ

5) บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจที่เป็นตัวเองตามสภาวะการณ์แวดล้อมที่เป็นจริงตามที่ตนเองเผชิญได้อย่างเป็นอิสระ

6) บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักแจ้งในคุณค่าของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองด้วยการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่มี

7) บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่มีความสามารถในการประเมินตนเองกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวได้ วิเคราะห์ถึงจุดแข็งจุดอ่อน ความต้องการของตนเอง เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ จนสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้

8) บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ คนที่มีความนับถือตนเองสูง คิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงว่า ตนเองมีคุณค่า มีความรู้และความสามารถในการที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข สามารถเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

สรุปลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) *เข้าใจตนเอง* เข้าใจถึงความต้องการ เป้าหมายและลักษณะในชีวิตของตนเอง การรู้จักอะไรที่ควรทำ ไม่ควรทำในการกระทำของตนเอง การสำนึกรู้คุณค่า เห็นคุณค่าในตนเอง จุดเด่น จุดบกพร่องของตนเอง ไม่มองโลกในแง่ลบ เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดี

2) *เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี* สามารถมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถร่วมงานกับบุคคลอื่นได้ ให้ภัย และช่วยเหลือบุคคลอื่นได้

3) *รับรู้สภาวะการณ์* ณ ขณะในปัจจุบันที่ได้พบเจอ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้เท่าทันความนึกคิดของตัวเอง ยับยั้งชั่งใจจากสิ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงได้

## 2.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

Rogers (1967) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง ได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆ รอบตัวซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ คือ บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินผลจากการปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดขึ้นเป็นตัวเรา (self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่างๆ เช่น บุคลิกลักษณะความสามารถบทบาทต่างๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทักษะคติและค่านิยมต่างๆ ของตัวเราประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาให้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง และนำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และมีการรับรู้ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ

Roy (1964 อ้างถึงใน ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์, 2541) ได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่าเป็นบุคคลเดี่ยว ครอบครัว กลุ่ม องค์กร และชุมชน เป็นกระบวนการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดในหนึ่งเดียว แสดงถึงพฤติกรรมการณ์ความหมายของมนุษย์ มีความนึกคิด มีสติ และมีความหมาย ซึ่งจะมีการพิจารณาอย่างมีสมรรถนะเพื่อที่จะทำการเปลี่ยนแปลงคนและสภาพแวดล้อม โดยมีโครงสร้างเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน

ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รอยเห็นว่าคุณคนประกอบด้วย กาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม (Adaptation Level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัวก็คือระดับขอบเขตที่แสดงถึงสิ่งที่คุณคนสามารถตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่คุณคนตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้รอยได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1) *ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated Level of adaptation)* หมายถึง ระดับการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม สนองตอบตามความปรารถนาของคุณคนได้ สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ สามารถสนองตอบต่อปฏิกิริยาทางร่างกายได้ ถ้ามีเหตุการณ์ใดเข้ามากระตุ้น คุณคนมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจและสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม และการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้อย่างพอเหมาะพอควร

2) *ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory Level of adaptation)* หมายถึง ระดับที่กระบวนการควบคุม และกระบวนการคิดรู้ถูกกระตุ้นให้ทำงานเพื่อให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrates )

3) *ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation)* หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เหมาะสมที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชย ส่งผลให้เกิดปัญหาในระดับการปรับตัวระยะนี้ เมื่อมีสิ่งเข้ามากระตุ้นเข้ามาอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของคุณคน คุณคนจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่สิ่งกระตุ้นนั้นมีอิทธิพลมากกว่าความสามารถของคุณคน ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีคุณภาพ โดยระดับของการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีรูปแบบที่เฉพาะตัวและมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าคุณคนนั้นมีประสบการณ์ในการเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาได้แล้ว ระดับความสามารถและขอบเขตในการปรับตัวของคุณคนก็จะขยายกว้างขึ้นในทางตรงกันข้ามหากการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพที่เพียงพอก็จะส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวใหม่เพื่อให้คุณคนนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไป เมื่อมีสิ่งกระตุ้นเข้ามากระทบ ส่งผลให้โครงสร้างเกิดการปรับตัวเข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยที่คุณคนไม่ต้องคิด

รอยกล่าวว่า การปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

1) *กลไกการควบคุม (Regulator mechanism)* รอยเห็นว่าเป็นกระบวนการการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสนองตอบโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับสมดุล โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาการทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอก โดยผ่านกระบวนการรับรู้ความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อและระบบไหลเวียน วิธีประสาท (Channel) โดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Automatic and unconscious responses) และจะมีผลต่อกลไกการคิดด้วย

2) *กลไกการคิดรู้ (Cognates mechanism)* รอยเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ทำงานผ่านกระบวนการคิดรู้ และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (Perceptual and information Processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) นั้นเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement) และการแสดงอารมณ์ (Emotion) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

(1) *การปรับตัวด้านร่างกาย* รอยกล่าวว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการที่เกี่ยวกับสารเคมีกับร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน ที่เป็นการทำหน้าที่ของอวัยวะและระบบต่างๆ ภายในร่างกายของบุคคล เป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ สารอาหาร น้ำ กลไกการขับถ่าย การพักผ่อน การออกกำลังกาย การควบคุมความสมดุลของร่างกาย และการทำหน้าที่ของระบบการควบคุม คือ การรับรู้ความรู้สึก สารน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย การประเมินผลของการปรับตัวทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านพื้นฐานของร่างกาย สามารถประเมินพฤติกรรมได้จาก การวัด การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจพิเศษ และการรายงานด้วยตัวเอง ดังนี้

- ก. ออกซิเจน (Oxygenation)
- ข. โภชนาการ (Nutrition)
- ค. การขับถ่าย (Elimination)
- ง. การมีกิจกรรมและการพักผ่อน (Activity and rest)
- จ. การป้องกันอันตรายของร่างกาย (Protection)

- ฉ. การรับรู้ความรู้สึก ( Sense )
- ช. สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ ( Fluid and Electrolyte )
- ซ. การทำหน้าที่ของระบบประสาท (Neurological Function )
- ฅ. การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ( Endocrine Function )

(2) การปรับตัวตามอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อและกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเอง และจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง รอยกล่าวว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัยความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ประกอบด้วย อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) อัตมโนทัศน์ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

(3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อสนองตอบทางด้านความมั่นคงได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทหน้าที่ของบุคคลที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหา คือ การไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทที่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role failure) การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกต่อบทบาทตาม ซึ่งรอยได้แบ่งบทบาทของบุคคลออกเป็น 3 ประการ คือ

ก. บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นบทบาทนี้จึงเป็นไปตามความเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ

ข. บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับบทบาทปฐมภูมิ ในคนๆ หนึ่งสามารถมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาทสามีภรรยา บทบาทพ่อแม่ และบทบาทในอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นตำรวจ บทบาทการเป็นหมอ บทบาทการเป็นวิศวกร

ค. บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นหัวหน้าชั้นเรียน บทบาทการเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นต้น

ทั้งนี้บทบาทของบุคคลจะมี 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)



(4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Inter dependence mode) เป็นการปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อให้มีความมั่นคงทางด้านสังคม เช่น การสนองต่อความปรารถนาที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ได้รับความเอื้ออาทร เป็นห่วงเป็นใย สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมก็จะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองที่ไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) ซึ่งในขณะที่ปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและพึ่งพาคู่คนอื่นในขอบเขตที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับในสังคมได้ โดยมีการให้และรับในการดูแลเอาใจใส่กันอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม

วิลเลียมสัน (Williamson, 1950 อ้างถึงใน นิภา คภาพุ, 2547, น. 15) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทางมีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผล ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ แต่การที่จะพัฒนาได้นั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยเฉพาะสังคมที่แวดล้อมเขาอยู่ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมจะทำให้เขามองเห็นและรู้จักตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม ทักษะความต้องการ และเป้าหมายที่เขาเลือก ในขณะที่เดียวกันก็ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ได้รับรู้ประสบการณ์สังคมในด้านต่างๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม มาตรฐานและข้อจำกัดทางสังคม ปัญหาต่างๆ ในสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไข ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความเชื่อดังกล่าว วิลเลียมจึงสรุปว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะที่ทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณาจนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือความหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม

## 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่น

ปรากฏการณ์การย้ายถิ่นนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการย้ายถิ่นภายในประเทศหรือการย้ายถิ่นระหว่างประเทศ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจทั้งในระดับโลกและระดับภูมิภาคก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านการสื่อสารและคมนาคม อันเป็นสิ่งที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่อการเคลื่อนย้ายของผู้คนมากขึ้นจนทำให้เกิดกระแสการย้ายถิ่นย้ายถิ่นในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระแสการย้ายถิ่นจากชนบทเข้าสู่เมืองหลวงและเมืองใหญ่ต่างๆ ซึ่งความเจริญที่แตกต่างกันระหว่างเมืองกับชนบทเป็นแรงดึงดูดประชากรจากชนบทสู่เมือง การย้ายถิ่นจากชนบทสู่ชนบทจึงเป็นกระแสการย้ายถิ่นที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ นอกจากนั้นแล้วยังมีกระแสการย้ายถิ่นในรูปแบบอื่นๆ ได้แก่ การย้ายถิ่นจากเมืองสู่เมือง,

การย้ายถิ่นจากเมืองสู่ชนบท, ซึ่งปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงของการเกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจ การย้ายถิ่นตามฤดูกาล และ การเดินทางไปกลับเพื่อทำงานในเมืองของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่รอบๆ เมืองใหญ่ กล่าวได้ว่า รูปแบบและสาเหตุของการย้ายถิ่นของผู้คนนั้นมีความสลับซับซ้อน และมีปัจจัยหลายระดับเข้าเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับชาติ

นอกจาก กระแสการย้ายถิ่นในประเทศ ดังข้างต้นที่กล่าวมาแล้ว กระแสการเคลื่อนย้ายข้ามพรมแดนรัฐชาติของประชากร และแรงงาน ก็มีความเร่งตัวมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ทั้งนี้เนื่องจากการไหลบ่าของกระแสโลกไร้พรมแดน การพัฒนาการคมนาคมขนส่งที่เป็นปัจจัยอำนวยความสะดวกต่อการเคลื่อนย้ายของผู้คน และ ประกอบกับการรวมตัวของประเทศในภูมิภาคต่างๆ ภายใต้แนวคิด “หนึ่งภูมิภาคหนึ่งประเทศ” อันเป็นปัจจัยที่สนับสนุนการเคลื่อนย้ายของผู้คนระหว่างพรมแดนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไหลทะลักเข้ามาของแรงงานจากประเทศเพื่อนบ้าน โดยที่ประเทศไทยก็ยังคงเป็นประเทศปลายทางของประชากรจากประเทศเพื่อน เพื่อเข้ามาแสวงหาโอกาสในทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันแรงงานข้ามชาติเหล่านี้ ก็ได้เข้ามาเพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่ต้องการของภาคธุรกิจภายในประเทศ โดยช่วยลดต้นทุนการผลิตของภาคธุรกิจ และทดแทนกำลังแรงงานระดับล่างซึ่งขาดแคลน อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร

จากการเพิ่มขึ้นและความหลากหลายของการย้ายถิ่น ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม มีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การให้ความสำคัญกับตัวกำหนด ปัญหาอุปสรรค ผลกระทบ และปัจจัยอำนวยความสะดวกต่างๆ จึงยังมีความจำเป็นในการกำหนดแนวนโยบายที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ และการบริหารจัดการการย้ายถิ่นทั้งภายในและระหว่างประเทศ

## 2.1 ความหมายของการย้ายถิ่น

จากการศึกษาค้นคว้าได้มีผู้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของการย้ายถิ่นฐาน (Migration) ที่คล้ายๆ กัน ดังต่อไปนี้

องค์การสหประชาชาติ (United Nations อ้างถึงใน บุญคง หันจางสิทธิ์, 2540) ได้ให้คำจำกัดความว่า ผู้ย้ายถิ่น หมายถึง ผู้ซึ่งเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยเดิมจากพื้นที่หนึ่งไปอยู่ในพื้นที่ใหม่ที่ห่างไกลจากถิ่นฐานเดิมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ความหมายทางประชากรศาสตร์ การย้ายถิ่นมีความหมายหลายลักษณะ ดังนี้

1) การย้ายหรือการเปลี่ยนที่พำนักอาศัยภายในจังหวัดเดียวกัน (*Intra-province Movement*) ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อโครงสร้างหรือจำนวนของประชากรของประเทศเลย

2) การย้ายหรือการเปลี่ยนที่พำนักอาศัยจากจังหวัดหนึ่งไปยังอีกจังหวัดหนึ่ง (*Inter-province Movement*) การย้ายถิ่นตามลักษณะนี้จะส่งผลกระทบต่อจำนวนหรือโครงสร้างประชากรของจังหวัดหรือของประเทศนั้นๆ

3) การย้ายถิ่นจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่ง (*International Migration*) ลักษณะของการย้ายถิ่นแบบนี้จะมีส่งผลกระทบต่อจำนวน โครงสร้างของประชากรของประเทศที่ย้ายออก รวมถึงประเทศปลายทางด้วย

ความหมายทางเศรษฐศาสตร์ การย้ายถิ่น หมายถึง การชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบระหว่างผลประโยชน์ที่จะได้กับต้นทุนที่ต้องเสียไปจากการย้ายถิ่น ผลลัพธ์ที่ได้หากผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับมากกว่าต้นทุนที่จะต้องเสียไป จึงจะเกิดการย้ายถิ่นของมนุษย์

งานพัฒนาชุมชน (2554) ให้ความหมายของการย้ายถิ่นว่า การย้ายถิ่น (*Migration*) หมายถึง การเคลื่อนย้ายทางประชากรจากแหล่งพื้นที่หนึ่งไปอยู่ยังอีกแหล่งพื้นที่หนึ่ง

วิโรจน์ สารรัตนะ (2532) ได้ให้ความหมายของการย้ายถิ่นว่า หมายถึง การที่บุคคลย้ายที่อยู่อาศัยจากถิ่นเดิมที่เคยอยู่อาศัยไปอาศัยอยู่ในถิ่นใหม่ หรือเป็นการเคลื่อนย้ายทางกายภาพของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง ทำให้บุคคลต้องละทิ้งสังคมแบบหนึ่งเข้าไปอยู่ในสังคมอีกแบบหนึ่ง

นฤพนธ์ ค้วงวิเศษ (2560) กล่าวว่า การย้ายถิ่น หมายถึง การย้ายที่อยู่จากถิ่นเดิมไปที่ใหม่ โดยอาจเป็นการย้ายชั่วคราวหรือถาวรก็ได้

Harris and Sabot (1982 อ้างถึงใน อำนวย นิลวิไล, 2543) ได้ให้ความหมายของการย้ายถิ่น (*Migrantion*) ว่าเป็นการตัดสินใจในการเคลื่อนย้ายของประชากรเชิงภูมิศาสตร์ (*Geographical Move*) ในการแสวงหางานทำ ผู้ย้ายถิ่นจะตัดสินใจย้ายถิ่นที่สมเหตุสมผลเมื่อเขาคาดว่าผลตอบแทนที่จะได้รับจากการย้ายถิ่นฐาน (*Expected Gains*) จะเกิดขึ้นมากกว่าต้นทุนที่ต้องเสียไป (*Expected Costs*)

บุญคง หันจางสิทธิ์ (2540) ได้ให้ความหมายของการย้ายถิ่นว่า เป็นการเคลื่อนย้ายที่อยู่อาศัยอย่างถาวรหรือกึ่งถาวร ทั้งนี้แม้จะเป็นไปในลักษณะทิศทางใดก็ตาม การเคลื่อนไหวใดๆ ที่เกี่ยวกับการย้ายถิ่นจะเกี่ยวข้องกับจุดเริ่มต้น (*Origin*) จุดปลายทาง (*Destination*) และอุปสรรคที่กั้นขวางอยู่ระหว่างต้นทางกับปลายทาง

สรุปความได้ว่า การย้ายถิ่น หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยจากพื้นที่อยู่อาศัยเดิมไปยังพื้นที่อยู่อาศัยใหม่ เพื่อผลลัพธ์ของชีวิตที่ดีกว่าเดิม

## 2.2 สาเหตุของการย้ายถิ่น

O.S Dewal et al. (nd.) ได้กล่าวถึงการย้ายถิ่นว่าเป็นเหตุผลปกติ มิใช่เกิดเพียงเฉพาะมนุษยชาติ แต่แม้กระทั่งหมู่สัตว์ก็ยังมีกรอพยพโยกย้ายถิ่นฐาน เหตุผลของการย้ายถิ่นฐานต่างหากที่เป็นสิ่งที่น่ากล่าวถึง เพราะเหตุผลในการย้ายถิ่นฐานมีมากมาย และซับซ้อน นอกจากนี้เขายังกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อการย้ายถิ่นฐาน

Alberto Zezza et al. (2005) ได้ทำการวิเคราะห์ถึงการย้ายถิ่น และได้พบว่าสภาพพื้นที่ ที่ไม่เหมาะสมนั้นส่งผลให้ประชากรเกิดความยากแค้น และความยากแค้นนั้นเองเป็นแรงผลักดันให้ประชากรต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อไปหาถิ่นฐานที่เหมาะสมในการดำรงชีพ

J. Edward Taylor and Alejandro Lopez-Feldman (2007) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุว่าทำไมประชากรจากประเทศด้อย หรือกำลังพัฒนาจึงมีการอพยพ โดยได้ทำการศึกษา พบว่าการอพยพแรงงานจากกลุ่มประเทศเหล่านี้ นั้นมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง โดยสาเหตุสำคัญนั้นคือสภาพทางเศรษฐกิจที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดการย้ายออกจากพื้นที่เดิม

ลี ( E.S. Lee, 1966 อ้างถึงใน บุญคง หันจงสิทธิ์, 2540 ) กล่าวว่าปัจจัยที่มีผลต่อการอพยพย้ายถิ่น มี 4 ประการ ประกอบด้วย

1) ปัจจัยทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ต้นทาง (*Origin*) เป็นผลมาจากการ “ผลัก” อันสัมพันธ์กับการย้ายถิ่นออกจากถิ่นที่อยู่เดิมหรือถิ่นต้นทาง ที่มีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพที่ล้มเหลว

2) ปัจจัยทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ปลายทาง (*Destination*) มีสาเหตุมาจากการ “ดึง” ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการย้ายเข้าในลักษณะที่ดึงดูดใจให้ประชากรย้ายเข้าไปยังถิ่นที่อยู่ใหม่ที่มีสภาพการทำงานดีกว่าเดิม

3) อุปสรรคทั้งหลายกั้นขวางอยู่ระหว่างพื้นที่ต้นทางและปลายทาง (*Intervening Sets of Obstacles*) ทำให้การย้ายถิ่นไม่อาจเกิดขึ้น หรือช้าลง ได้แก่ ต้นทุนค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ค่าที่พักและค่าอาหารที่ต้องจ่ายระหว่างการย้ายถิ่น

4) ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งอายุ เพศ การศึกษา และอื่น ๆ  
 สุธงศ์ จันทวานิช และคณะ (2543) ได้จำแนกสาเหตุของการย้ายถิ่นออกเป็น 3 ชนิด คือ

- 1) การย้ายถิ่นที่มีสาเหตุจากภัยธรรมชาติ (*natural disaster*)
- 2) การย้ายถิ่นที่มีสาเหตุจากภัยที่เกิดจากการกระทำหรือจากน้ำมือของมนุษย์ (*manmade disaster*)

3) การย้ายถิ่นแบบที่ผู้ย้ายถิ่นสมัครใจย้ายถิ่นเอง (voluntary migration) เช่น การแต่งงานกับคนต่างถิ่นและการย้ายถิ่นแบบที่ถูกรังแกบังคับให้ย้ายถิ่น (forced migration) เช่น ปัญหาสงคราม

สาเหตุของการย้ายถิ่น จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปสาเหตุของการย้ายถิ่นได้ว่าการย้ายถิ่นฐานของแต่ละบุคคลมักมีเหตุผลหลักที่จะผลักดันให้บุคคลย้ายถิ่น ซึ่งสามารถสรุปสาเหตุของการย้ายถิ่น ดังนี้

1) ความยากแค้น ความยากแค้นของการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้บุคคลแสวงหาถิ่นฐานที่ทำให้ตนนั้นมีชีวิตที่ดีขึ้น มีโอกาสที่ดีแก่ตนเอง

2) ภัยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้ล่วงหน้าที่มีผลทำให้บุคคลนั้นจำเป็นต้องมองหาถิ่นฐานเพื่อความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว เพื่อความอยู่รอด

3) สภาพเศรษฐกิจ การเมือง บุคคลทุกคนแสวงหาความสุขให้แก่ชีวิตของตนเอง หากสภาพเศรษฐกิจมีความขำแย่ มีการเหลื่อมล้ำทางสังคมมากเกินไป การเอารัดเอาเปรียบ การกดขี่ข่มเหง และอิสรภาพในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง บุคคลย่อมแสวงหาอิสรภาพให้แก่ตนเองเสมอ

### 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการย้ายถิ่น

ราเวนสไตน์ (Ravenstein, 1885 อ้างถึงใน อานาจ นิลวิไล, 2543, น. 20) ได้เสนอทฤษฎีการย้ายถิ่นของเขาครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1885-1889 เพื่อช่วยอธิบายกรณีการย้ายถิ่นระหว่างชนบทกับเมืองโดยกล่าวว่าผู้ย้ายถิ่นจะเคลื่อนที่จากพื้นที่ที่มีโอกาสต่ำไปสู่พื้นที่ที่มีโอกาสสูงกว่า การเลือกพื้นที่ปลายทางของผู้ย้ายถิ่นนั้นจะถูกกำหนดโดยระยะทาง ผู้ย้ายถิ่นจากชนบทมักมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนที่ครั้งแรกไปยังเมืองไกลๆ และขยับขยายไปยังเมืองใหญ่ แม้ปรากฏการณ์ด้านแรกมีที่ท่าที่มีอิทธิพลมากกว่าอันหลังก็ได้ขึ้นชี้ให้เห็นว่าการย้ายถิ่นได้ช่วยให้ระบบการขนส่งพัฒนาขึ้น การพัฒนาของระบบการขนส่ง การขยายตัวทางการค้าและอุตสาหกรรม แต่อย่างไรก็ดีแรงกระตุ้นของรายได้และเศรษฐกิจของประเทศปลายทางมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจย้ายถิ่นของประชากร

E.S. Lee (1966) ได้เสนอแนวคิดการย้ายถิ่นซึ่งจัดเป็นแนวคิดทางด้านเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ซึ่งมองว่าการย้ายถิ่นเกิดมาจากปัจจัยผลักดันและปัจจัยดึงดูดที่ก่อให้เกิดการย้ายถิ่นของแรงงาน โดยปัจจัยที่เป็นตัวผลักดันให้เกิดการย้ายถิ่น ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ ความแออัดของประเทศต้นทาง ส่วนปัจจัยดึงดูดให้เกิดการย้ายถิ่น ได้แก่ โอกาสในการแสวงหางานทำที่ดีกว่าและความวิไลซ์ของประเทศถิ่นปลายทาง

ทฤษฎีปัจจัยดึงดูดและปัจจัยผลักดันการย้ายถิ่น สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1) ปัจจัยผลักดันของประเทศที่แรงงานเคลื่อนย้ายหรือย้ายออก สิ่งที่เป็นปัจจัยผลักดันให้แรงงานเคลื่อนย้ายออกจากประเทศถิ่นต้นทางกล่าวโดยทั่วไปประกอบด้วย

(1) ภาวะการว่างงานและการจ้างงานในระดับต่ำ (Unemployment and underemployment) ภาวะการจ้างงานในระดับต่ำของประเทศใดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าประเทศนั้น มีความสามารถในการจ้างงานน้อยกว่าปริมาณกำลังแรงงานที่มีอยู่ ส่งผลให้แรงงานส่วนหนึ่งว่างงาน ในขณะที่บางส่วนก็ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพที่มี ทำให้แรงงานไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพอย่างที่จะควรจะเป็น ทั้งนี้อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ถ้าหากการพัฒนาทางเศรษฐกิจภายในประเทศไม่สามารถก่อให้เกิดการจ้างงานได้เพียงพอต่อกำลังแรงงานที่มีแล้ว แรงงานมักมีแนวโน้มที่จะอพยพหรือย้ายถิ่นเพื่อไปหางานทำในตลาดแรงงานต่างประเทศ

(2) ระดับค่าจ้างหรืออัตราเงินเดือนที่ต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับต่างประเทศ หากคนงานได้รับค่าจ้างหรือผลตอบแทนจากการทำงานต่ำกว่าแรงงานที่ประกอบอาชีพชนิดเดียวกันที่ทำงานในต่างประเทศ โดยเกิดช่องว่างทางรายได้ที่มากกว่าแรงงานในประเทศแล้ว เหล่านี้มักมีแนวโน้มที่เคลื่อนย้ายออกเพื่อแสวงหาโอกาสในการหางานซึ่งมีผลตอบแทนที่สูงกว่า

(3) การขาดแรงจูงใจในความก้าวหน้าของการประกอบอาชีพแรงงานต้องใช้ทักษะในการประกอบอาชีพสูง และมองไม่เห็นความเจริญก้าวหน้าในการประกอบอาชีพภายในประเทศ ก็จะมีแรงผลักดันที่จะเคลื่อนย้ายไปทำงานยังประเทศหรือถิ่นปลายทางที่มีความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพมากกว่า

(4) นโยบายกำลังคน (Manpower Policy) ที่ไม่เหมาะสม การวางแผนนโยบายกำลังคนที่ไม่เหมาะสมเป็นแรงผลักดันให้เกิดการย้ายถิ่น โดยเฉพาะในประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่ด้อยพัฒนา ซึ่งมักเกิดขึ้นในลักษณะของความไม่สมดุลของกำลังคนสำหรับตลาดแรงงาน ความไม่สมดุลในตลาดแรงงานบางประเภททำให้เกิดภาวะขาดแคลน ในขณะที่บางประเภทมีแรงงานเกินความจำเป็น นอกจากนี้โอกาสในการฝึกอบรมแรงงานก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการผลักดันให้เกิดการย้ายถิ่นด้วย

(5) ปัจจัยทางด้านสังคมและการเมือง (Socio-Politics Factors) การย้ายถิ่นของแรงงานอาจเกิดจากความขัดแย้งทางการเมืองหรือความขัดแย้งทางสังคมของประเทศถิ่นต้นทาง เช่น การกีดกันในเรื่องการนับถือศาสนา การแบ่งแยกเชื้อชาติ เป็นต้น

## 2) ปัจจัยดึงดูดในประเทศที่แรงงานเคลื่อนย้ายหรือย้ายถิ่นเข้า

(1) ระดับค่าจ้างแรงงานที่สูงกว่าประเทศต้นต้นทาง โดยเฉพาะความแตกต่างของระดับค่าจ้างหรือเงินเดือน รวมทั้งผลประโยชน์ตอบแทนประการอื่น เมื่อเปรียบเทียบกับแรงงานในสาขาอาชีพเดียวกันกับประเทศต้นปลายทาง

(2) การขาดแคลนแรงงานในบางสาขาอาชีพ ภาวะการขาดแคลนแรงงานในบางสาขาอาชีพในประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ หากมีการเผยแพร่ภาวะความต้องการแรงงานของประเทศเหล่านี้แล้วพบว่ามักจะเป็นแรงดึงดูดต่อแรงงานในการย้ายถิ่น

(3) โอกาสความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต

(4) ปัจจัยทางการเมืองและสังคมภายในประเทศปลายทาง ความขัดแย้งทางการเมืองและสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดการย้ายถิ่นเกิดขึ้น เช่น การขัดแย้งเรื่องศาสนา หรือความแตกต่างในความคิดเห็นทางการเมือง เป็นต้น

Arthur W. Lewis (1954 อ้างถึงใน พัชราวาลย์ วงศ์บุญสิน, 2552, น. 32-34) ได้อธิบายแบบแผนการย้ายถิ่นจากชนบทสู่เมือง โดยอาศัยฐานแนวคิดเรื่องปัจจัยผลักดันและปัจจัยดึงดูด ดังนี้

1) การย้ายถิ่นเป็นผลของความไม่เท่าเทียมกันในระดับการพัฒนาเศรษฐกิจระหว่างพื้นที่หนึ่งกับอีกพื้นที่หนึ่ง ซึ่งแสดงออกผ่านความไม่สมดุลระหว่างอุปสงค์และอุปทานในตลาดแรงงาน และความแตกต่างด้านอัตราค่าจ้างระหว่างสองพื้นที่นั้น

2) การย้ายถิ่นขนานใหญ่ (Mass migration) เป็นการย้ายถิ่นจากพื้นที่ซึ่งมีอุปทานแรงงานเหลือเพื่อ อัตราค่าจ้างต่ำ ไปยังพื้นที่ซึ่งมีแรงงานไม่เพียงพอต่ออุปสงค์และมีอัตราค่าจ้างสูงกว่านอกจากนั้นแรงงานจากพื้นที่ด้อยพัฒนาที่ย้ายถิ่นเข้าไปทำงานในพื้นที่ซึ่งมีระดับการพัฒนาสูงกว่าอาจมีราคาจ้างถูกกว่าแรงงานท้องถิ่นของพื้นที่นั้น ซึ่งเป็นที่ดึงดูดใจของนายจ้างในพื้นที่นั้น เกิดเป็นความต้องการหรืออุปสงค์ต่อแรงงานย้ายถิ่นราคาถูก นำไปสู่กระแสการย้ายถิ่นของแรงงานราคาถูกอย่างต่อเนื่อง กล่าวอีกนัยหนึ่งของทฤษฎีคือ

(1) ความแตกต่างด้านอัตราค่าจ้างระหว่างพื้นที่ต้นทางกับพื้นที่ปลายทางเป็นเหตุผลหลักของการย้ายถิ่นของแรงงานจากพื้นที่ที่มีอัตราค่าจ้างแรงงานต่ำ ไปยังพื้นที่ซึ่งมีอัตราค่าจ้างแรงงานสูง

(2) ความแตกต่างด้านอัตราค่าจ้างนั้น เป็นผลมาจากความแตกต่างด้านอุปสงค์และอุปทานต่อแรงงาน หรือกลไกตลาดแรงงานระหว่างพื้นที่ต้นทางกับพื้นที่ปลายทาง ส่วนตัวแปร เช่น ประสิทธิภาพของแรงงาน ระดับการก่อตัวเป็นองค์กรของแรงงานล้วนมีความสำคัญน้อยกว่า

3) การย้ายถิ่นของแรงงานเป็นเรื่องที่ดำเนินต่อไปจนกว่าจะเกิดดุลยภาพด้านอุปสงค์และอุปทานแรงงานระหว่างสองพื้นที่ ซึ่งเป็นผลพวงโดยธรรมชาติของการย้ายถิ่น ในระยะยาวนั้นการย้ายถิ่นจะก่อให้เกิดดุลยภาพใหม่ในระดับสากลในลักษณะที่อัตราค่าจ้างแท้จริงเป็นไปอย่างเท่าเทียมกันในทุกประเทศ การย้ายถิ่นแรงงานโดยสุทธิจะเท่ากับศูนย์เมื่อมีดุลยภาพใหม่เกิดขึ้น

4) การย้ายถิ่นข้ามชาติของแรงงานโดยสุทธิเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว และเป็นกลไกหนึ่งในการลดความไม่เท่าเทียมกันในระดับการพัฒนาเศรษฐกิจ

Massey ( 1993 อ้างใน กุศล สุนทรธาดา, 2543) อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการย้ายถิ่นไว้ 4 ทฤษฎี ดังนี้

1) แนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ใหม่ของการย้ายถิ่น (*The New Economics of Migration*) เนื่องจากการศึกษาการย้ายถิ่นไปต่างประเทศของแรงงานไทยในช่วงหลังวิกฤตเศรษฐกิจ ซึ่งเศรษฐกิจของประเทศในเอเชียต่างได้รับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์มากขึ้นแตกต่างกันไป ซึ่งส่งผลต่อกระแสทิศทางและแนวโน้มของการย้ายถิ่นระหว่างประเทศ ทั้งประเทศผู้ส่งและผู้รับ แนวคิดนี้มองการตัดสินใจย้ายถิ่นของแต่ละคนและครัวเรือนในลักษณะของภาพรวมว่าเป็นการตัดสินใจโดยคาดว่าจะได้รับรายได้มากที่สุดและเป็นการลดความเสี่ยงให้มัน้อยที่สุด โดยเฉพาะความเสี่ยงที่เกิดจากความล้มเหลวของตลาดแรงงานในประเทศ ซึ่งส่งผลให้เกิดการว่างงานจำนวนมาก และส่งผลต่อการลดลงของรายได้ จึงผลักดันให้ครัวเรือนจัดการความเสี่ยงดังกล่าว โดยการส่งแรงงานที่ล้นเกินในครัวเรือนออกไปหางานยังต่างประเทศแทนการย้ายถิ่นไปหางานในประเทศ แม้ว่าจะเข้าใจว่า (1) รายได้ที่ได้รับอาจจะไม่แตกต่างกันมากนัก เพราะต้นทุนในการเดินทางไปทำงานสูงแต่การมีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะมีรายได้คุ้มกับการลงทุน (2) การไปทำงานใน ต่างประเทศถือเป็นการลงทุนเพื่อกระจายความเสี่ยงเนื่องจากการอยู่กับบ้านก็เสี่ยงกับความยากจนหรือ อดตาย ดังนั้น ครอบครัวยุคใหม่จะกระจายความเสี่ยง โดยการให้สมาชิกครอบครัวออกไปหางานทำ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่เนื่องจากตลาดแรงงานในประเทศไม่สามารถรองรับแรงงานดังกล่าวได้ จึงต้องเสี่ยงหาตลาดแรงงานในต่างประเทศ (3) รัฐบาลของประเทศต่างๆ มักเข้าไปแทรกแซงการย้ายถิ่น โดยการออกนโยบายซึ่งมีผลไม่เฉพาะแต่ตลาดแรงงานแต่ยังมีผลต่อตลาดทุน และตลาดอื่นๆ ด้วย เช่น การลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ การประกันการว่างงาน เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจในการไปทำงานต่างประเทศ (4) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและนโยบายทางเศรษฐกิจของรัฐบาลมักส่งผลต่อการกระจายรายได้ของประชากรและมีผลต่อกระแสการย้ายถิ่นระหว่างประเทศของประชากร



2) แนวคิดตลาดแรงงานแบบทวิลักษณ์ (Dual labor market theory) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวให้ความสนใจกับความต้องการแรงงานบางประเภททั้งแรงงานไร้ฝีมือ-กึ่งฝีมือ-และมีฝีมือของประเทศอุตสาหกรรมโดยภาพรวมมากกว่าที่จะให้ความสนใจต่อการย้ายถิ่นของบุคคลหรือครัวเรือน ดังทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ใหม่ ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวมองว่าการย้ายถิ่นระหว่างประเทศ มีสาเหตุมาจากปัจจัยดึงดูด (pull factors) คือ ความต้องการแรงงานบางประเภท โดยเฉพาะแรงงานระดับล่าง (แรงงานไร้ฝีมือ) ของประเทศปลายทางหรือประเทศพัฒนาที่เป็นแรงจูงใจให้แรงงานไร้ฝีมือในประเทศที่ด้อยพัฒนาว่าเดินทางเข้ามาทำงาน มากกว่าปัจจัยผลักดันอันเกิดจากค่าจ้างที่ต่ำหรืออัตราการว่างงานสูงในประเทศต้นทาง ซึ่งเป็นผลจากตลาดแรงงานทวิลักษณ์ที่แรงงานท้องถิ่นมองว่าแรงงานระดับล่างนอกจากจะมีรายได้/ค่าจ้างต่ำแล้ว ก็ยังทำให้ไม่สามารถดำรงสถานภาพทางสังคมในประเทศได้ แต่ลักษณะงานดังกล่าวก็ไม่สามารถขจัดออกไปจากสังคมได้ ซึ่งการแบ่งแยกลักษณะตลาด ดังกล่าวก็มีผลมาจากระบบเศรษฐกิจแบบทวิลักษณ์ (Economic Dualism) และจำนวนแรงงานในประเทศ (labor supply) ทั้งผู้ส่งและผู้รับด้วย

3) ทฤษฎีเครือข่ายสังคมของผู้ย้ายถิ่น (Migrant Network Theory) ซึ่งผู้ย้ายถิ่นอาจมีเครือข่ายโยงใยกับผู้ย้ายถิ่นเก่า ผู้ไม่ย้ายถิ่น รวมนายจ้างทั้งในถิ่นต้นทางและปลายทาง เครือข่ายดังกล่าวจะก่อให้เกิดการย้ายถิ่นระหว่างประเทศเพิ่มขึ้น เพราะการมีเครือข่ายจะช่วยให้มีการลดต้นทุนการย้ายถิ่น (ทั้งในรูปตัวเงินและต้นทุนทางใจ) และลดความเสี่ยง ซึ่งส่งผลทำให้การจ้างงานหรือความต้องการแรงงานในถิ่นปลายทาง สามารถไปถึงสมาชิกของชุมชนได้รวดเร็ว ทำให้การเดินทางไปทำงานต่างประเทศง่ายขึ้น และสามารถคาดการณ์รายได้ที่จะได้รับแน่นอนกว่า ซึ่งเครือข่ายดังกล่าวอาจพัฒนาเป็นสถาบัน และทำให้การย้ายถิ่นดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ยากที่รัฐบาลจะเข้าควบคุมกระแสการย้ายถิ่น

4) ทฤษฎีระบบโลก (World System Theory) ซึ่งมองว่าการย้ายถิ่นระหว่างประเทศเป็นผลพวงจากระบบต่างๆ ของโลก ซึ่งได้แก่ ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม ซึ่งก่อตัวและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา กระแสโลกาภิวัตน์ทำให้กระแสทุนเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงปริมาณและทิศทางของการลงทุน กระแสของการลงทุนจากต่างประเทศ (Foreign Direct Investment-FDI) มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสเศรษฐกิจโลก ส่งผลให้ความต้องการแรงงานในต่างประเทศเปลี่ยนแปลงไปและส่งผลต่อการย้ายถิ่นทั้งภายในและระหว่างประเทศด้วย

จากข้อมูลข้างต้น แนวคิดเกี่ยวกับการย้ายถิ่นนั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นปัจจัยผลักดัน และปัจจัยที่ดึงดูดที่ก่อให้เกิดการย้ายถิ่น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ปัจจัยผลักดัน ปัจจัยที่เป็นตัวผลักดันก่อให้เกิดการย้ายถิ่น ได้แก่ ความยากจน ขัดสน ขาดแคลนที่ดิน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ อีสรภาพ ความก้าวหน้าทางอาชีพการงาน โอกาสทางการศึกษา การแบ่งแยกชนชั้น สังคมและการเมือง การกีดกันทางศาสนา เป็นต้น

2) ปัจจัยดึงดูด ได้แก่ โอกาสในการแสวงหางานทำที่ดีกว่า ค่าจ้างที่สูงกว่า โอกาสทางการศึกษาที่ก้าวหน้ากว่า สังคมและการเมืองที่ปราศจากปัญหาและความขัดแย้ง เป็นต้น

#### 2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่นระหว่างประเทศ

การย้ายถิ่นข้ามประเทศ (International Migration) หมายถึง การเคลื่อนย้ายของประชากรจำนวนมากข้ามพรมแดนจากประเทศที่ตนเป็นพลเมืองหรือพำนักอยู่ไปยังประเทศอื่นเพื่อการดำรงชีวิตเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง เพื่อกระทำกิจกรรมที่ได้รับค่าตอบแทน (สุวพร ผาสุก, 2558) โดยปกติหลักการสากลจะมีการกำหนดไว้ว่าการดำรงชีวิตในอีกที่หนึ่งเป็นเวลา 1 ปี นับเป็นการย้ายถิ่น อย่างไรก็ตามผู้ย้ายถิ่นสามารถกลายเป็นผู้ตั้งถิ่นฐานได้ เมื่อมีการตัดสินใจปักหลักชีวิตในประเทศที่เข้าไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตที่นั่นเป็นส่วนใหญ่

การย้ายถิ่นอาจจำแนกได้ตามสาเหตุเป็น 2 ชนิด ได้แก่

- 1) การย้ายถิ่นที่มีสาเหตุจากภัยธรรมชาติ (Natural Disaster)
- 2) การย้ายถิ่นที่มีสาเหตุจากภัยที่เกิดจากการกระทำหรือน้ำมือของมนุษย์ (Manmade Disaster)

กลุ่มนักเศรษฐศาสตร์นีโอคลาสติคอธิบายว่า มนุษย์มีการตัดสินใจย้ายถิ่นด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ ดังนั้น ผู้ย้ายถิ่นจึงเป็นผู้ย้ายถิ่นเชิงเศรษฐกิจ (Economic Migrant) หรือเป็นแรงงาน (Labourer) ซึ่งปัจจัยดึงดูด (Push Factor) สำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดการย้ายถิ่น ได้แก่ ค่าจ้าง (Wage) ที่สูงขึ้นและโอกาสการได้งานทำ (Employment) กล่าวคือ มนุษย์จะย้ายถิ่นจากประเทศที่มีความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจน้อยกว่า ซึ่งการเลือกเดินทางไปประเทศใดประเทศหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GNP) ของประเทศต้นทางและ GNP ของประเทศผู้รับแรงงานอีกด้วย ในด้านตัวแปรที่มีผลต่อการย้ายถิ่นเพื่อไปทำงานในต่างประเทศยังได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และประเภทของงานที่สามารถทำได้

กระบวนการย้ายถิ่นแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 คือ การย้ายถิ่น ได้แก่ การตัดสินใจย้ายถิ่น ตัวแปรในขั้นนี้จะเป็นตัวแปรเกี่ยวกับสาเหตุของการย้ายถิ่น

ขั้นตอนที่ 2 คือ ระหว่างการย้ายถิ่น ได้แก่ กระบวนการการเดินทางและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

ขั้นตอนที่ 3 คือ การเดินทางถึงประเทศปลายทางแล้วได้พำนักอยู่ในประเทศนั้น ตัวแปรในขั้นนี้เป็นตัวแปรเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการย้ายถิ่นเข้าไป

รายละเอียดแต่ละขั้นตอนมีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง การตัดสินใจย้ายถิ่น สาเหตุสำคัญจากตัวแปรในระบบย่อยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจของผู้ย้ายถิ่น คือ การไม่มีสิทธิครอบครองที่ดินหรือปัจจัยการผลิตอื่นๆ และการว่างงานในประเทศต้นทาง รวมถึงมีการได้ทำงานในประเทศปลายทาง ประเทศใด ประเทศหนึ่งและได้ค่าแรงที่สูงกว่า ตัวแปรทางด้านการเมือง ได้แก่ ความสัมพันธ์ดั้งเดิมหรือความสัมพันธ์พิเศษที่ประเทศต้นทางและประเทศปลายทางมีต่อกัน เช่น การเคยเป็นอาณานิคม ตัวแปรในระบบย่อยด้านสังคม ได้แก่ การถูกชักนำโดยคนรู้จักให้ย้ายถิ่น การร่วมกันตัดสินใจย้ายถิ่นกับคนในครอบครัวหรือเครือญาติหรือในท้องถิ่นเดียวกัน การหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการย้ายถิ่นจากตัวแปรด้านวัฒนธรรม คือ ค่านิยมที่ต้องการเดินทางซึ่งอยู่ในวัยแรงงานหนุ่มสาวต้องการย้ายถิ่นไปหางานทำในต่างประเทศ จนทำให้เกิดวัฒนธรรมใหม่ที่เรียกว่า วัฒนธรรมแห่งการย้ายถิ่น ระบบย่อยสุดท้าย คือ ระบบกฎหมาย ตัวแปรสำคัญคือ กฎหมายคนเข้าเมืองของประเทศต้นทางที่ส่งเสริมให้พลเมืองย้ายถิ่นไปทำงานได้ในต่างประเทศโดยไม่กีดกันหรือไม่มีนโยบายกีดกันการส่งออกแรงงาน

ขั้นตอนที่สอง คือ กระบวนการการเดินทางระหว่าง การย้ายถิ่น อันประกอบด้วยค่าเดินทางค่าขนานหน้า และเงินค่าหัวที่ผู้ย้ายถิ่นจะต้องจ่ายให้แก่ผู้อำนวยความสะดวกตัวแปรระบบการเมือง ได้แก่ นโยบายรัฐที่ควบคุมการส่งออกแรงงานหรือเปิดเสรีให้เป็นธุรกิจที่เอกชนสามารถแข่งขันกันได้ ในกระบวนการนี้ ตัวแปรทางการเมือง หมายถึง การรวมกลุ่มระหว่างประเทศด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจการค้าหรือเหตุผลอื่นๆ ตัวแปรในระบบสังคม ได้แก่ ระบบจัดหางานที่มีอยู่ทั้งโดยถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย ระบบวัฒนธรรม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ย้ายถิ่นกับขนานหน้า ค่านิยมความเชื่อถือส่วนบุคคล (คนรู้จักกัน) มากกว่าเครือข่ายทางภาครัฐในการให้บริการในการเดินทาง

ขั้นตอนที่สาม คือ เมื่อผู้ย้ายถิ่นเดินทางถึงประเทศปลายทางและดำรงชีวิตโดยการทำงานในประเทศดังกล่าว ผลกระทบที่เกิดจากการย้ายถิ่นในด้านเศรษฐกิจ คือ การได้งานทำและได้ค่าจ้างสูงขึ้นของผู้ย้ายถิ่น การทำสัญญาจ้างงานซึ่งกำหนดระยะเวลาที่จะทำงานและอาศัยในประเทศปลายทาง การส่งเงินกลับประเทศต้นทางให้แก่ครอบครัวหรือญาติพี่น้องของแรงงานย้ายถิ่น ตลอดจนกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่แรงงานย้ายถิ่นพึงกระทำ ซึ่งมีความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันเป็นเครือข่ายทางเศรษฐกิจที่รองรับซึ่งกันและกัน

สาเหตุสำคัญของการเคลื่อนย้ายแรงงานระหว่างประเทศ (วิลาลินี สัจฐราชา, 2555) ประกอบด้วยปัจจัยผลักดันจากประเทศต้นทางที่แรงงานต้องการเคลื่อนย้ายออกและปัจจัยดึงดูดหรือแรงจูงใจจากประเทศที่แรงงานต้องการเคลื่อนย้ายเข้า (วสิน กลั่นจิตร, 2547) กล่าวว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงงานเกิดการเคลื่อนย้ายออกจากประเทศ ได้แก่

1) อัตราการว่างงาน (Unemployment) ที่เกิดขึ้นในอัตราสูงและการทำงานต่ำระดับ (Underemployment) เป็นผลจากการไม่สามารถหางานทำได้ตรงกับความรู้ความสามารถได้ในขณะที่มี แรงงานบางส่วนมีความพยายามในการหางานทำในประเทศ แต่หาไม่สามารถหางานทำได้ตรงกับความต้องการ กลุ่มแรงงานเหล่านั้นมีแนวโน้มอย่างมากที่จะเคลื่อนย้ายออกไปทำงานในต่างประเทศ

2) ระดับค่าจ้างที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับรายได้ในต่างประเทศ ในสาขาอาชีพที่มีลักษณะเดียวกัน โอกาสในการเคลื่อนย้ายแรงงานไปทำงานในต่างประเทศย่อมมีมากกว่า ถ้าค่าจ้างและเงินเดือนในต่างประเทศมีอัตราที่สูงกว่า

3) ความก้าวหน้าในอาชีพและแรงจูงใจในการทำงาน แรงงานที่มีความรู้ความชำนาญสูงแต่ไม่สามารถมีโอกาสก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ได้ ย่อมเกิดความรู้สึกอยากเคลื่อนย้ายไปทำงานในต่างประเทศ

4) การวางแผนบุคลากรที่ไม่เหมาะสม ทำให้ขาดความสมดุลระหว่างงานกับบุคลากร แรงงานบางส่วนอาจเป็นส่วนเกิน แต่ในขณะเดียวกันในบางประเทศอาจกำลังต้องการบุคลากรที่เป็นส่วนเกินนี้อยู่ทำให้บุคลากรดังกล่าวต้องการเคลื่อนย้ายออกไปทำงานในต่างประเทศ

5) ปัจจัยทางสังคมและการเมือง แรงงานบางส่วนอาจจะไม่พอใจในสภาพสังคมและการเมืองที่เป็นอยู่ที่สืบเนื่องมาจากความวุ่นวายและความแตกแยกของกลุ่มการเมืองในประเทศ

และสาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงงานเกิดการเคลื่อนย้ายจากประเทศต้นทางเข้าสู่ประเทศใดประเทศหนึ่ง ได้แก่

1) ระดับค่าจ้างและเงินเดือนที่สูงกว่าเมื่อเทียบกับรายได้ในประเทศต้นทาง ในสาขาอาชีพที่มีลักษณะเดียวกัน ก็จะเป็นสิ่งดึงดูดใจให้เกิดการอพยพเคลื่อนย้ายแรงงานออกไปทำงานในต่างประเทศได้

2) การขาดแคลนบุคลากรในบางสาขา ถ้าหากมีการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ให้กับบุคลากรในแต่ละสาขาอาชีพได้ทราบถึงประเภทแรงงานที่ขาดแคลนก็อาจถูกดึงดูดให้เกิดการเคลื่อนย้ายออกไปทำงานในต่างประเทศได้ ถ้าค่าจ้างและเงินสูงพอ

3) ความก้าวหน้าในสาขาอาชีพ สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วย่อมมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี ประกอบกับการวางแผนพัฒนาบุคลากรที่ยุติธรรมย่อมเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของแรงงานโดยทั่วไป ในสาเหตุนี้เองจะเป็นสิ่งดึงดูดใจให้แรงงานที่มีความรู้ความชำนาญจากประเทศด้อยพัฒนาเคลื่อนย้ายออกไปทำงานในต่างประเทศ เพื่อโอกาสก้าวหน้าในสาขาอาชีพของตนเอง

### 3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศสวีเดน

#### 3.1 ประวัติความเป็นมา

สวีเดน (Sweden) หรือชื่อทางการคือ ราชอาณาจักรสวีเดน (Kingdom of Sweden) เป็นประเทศกลุ่มนอร์ดิกตั้งอยู่บนคาบสมุทรสแกนดิเนเวีย ในยุโรปเหนือ เขตแดนทางตะวันตกจรดประเทศนอร์เวย์ ทางตะวันออกเฉียงเหนือจรดประเทศฟินแลนด์ และช่องแคบ สแกเกอร์เรก (Skagerrak) ทางตะวันตกเฉียงใต้จรดช่องแคบแคทีเกต (Kattegat) และทางตะวันออกจรดทะเลบอลติก และอ่าวบอทเนีย มีกรุงสต็อกโฮล์มเป็นเมืองหลวง ประเทศสวีเดนมีประชากรที่เบาบาง เว้นแต่ในเขตเมืองใหญ่ พื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศประกอบด้วยป่าไม้ และภูเขาสูง

สวีเดนเป็นหนึ่งในประเทศที่อยู่เหนือสุดของโลก มีขนาดพื้นที่ใกล้เคียงกับประเทศไทย และมีขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 4 ของทวีปยุโรป มีพื้นที่ 450,000 ตารางกิโลเมตร (ความกว้าง 500 กิโลเมตร และความยาว 1,600 กิโลเมตร) มีชายฝั่งที่ค่อนข้างยาว จรดทะเลบอลติกและอ่าวบอทเนีย ทางตะวันตกมีเทือกเขาสแกนดิเนเวียทอดตามแนวพรมแดนระหว่างสวีเดนกับประเทศนอร์เวย์

สวีเดนแบ่งออกเป็นสามภาคหลักๆ ได้แก่

- 1) โยตาลันด์ ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศ เป็นที่ราบและมีป่าไม้
- 2) สเวียลันด์ เป็นที่ราบอุดมสมบูรณ์ และมีทะเลสาบจำนวนมาก
- 3) นอร์ลันด์ เป็นภูมิภาคตอนเหนือของสวีเดน มีภูเขา ป่าไม้ และแร่ธาตุอยู่เป็นจำนวนมาก โดยประมาณร้อยละสิบห้าของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศตั้งอยู่เหนือขึ้นไปจากอาร์กติกเซอร์เคิล

หลังจากสิ้นสุดยุคไวกิงแล้วสวีเดนกลายเป็นส่วนหนึ่งของสหภาพคาลมาร์ร่วมกับเดนมาร์กและนอร์เวย์ (ในช่วงเวลานี้ ฟินแลนด์เป็นส่วนหนึ่งของราชอาณาจักรสวีเดน) สวีเดนได้ออกจากสหภาพคาลมาร์ในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 16 และได้รับรู้กับประเทศเพื่อนบ้านเป็นเวลาหลายปี โดยเฉพาะรัสเซีย เดนมาร์ก และนอร์เวย์ที่ยังเป็นสมาชิกของสหภาพคาลมาร์อยู่ และไม่ยอมรับการให้สวีเดนออกจากสหภาพ ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 สวีเดนได้ขยายอาณาเขตด้วยสงคราม และกลายเป็นมหาอำนาจด้วยพื้นที่ของประเทศซึ่งมีขนาดมากกว่าปัจจุบันถึง 2 เท่า จนถึงปี ค.ศ. 1914 สวีเดนได้สูญเสียพื้นที่ของราชอาณาจักรรวมถึงฟินแลนด์ที่เคยเป็นส่วนหนึ่งของสวีเดน นับตั้งแต่นั้นมาสวีเดนอยู่ในภาวะสันติ โดยที่มิมีนโยบายต่างประเทศที่ไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด และดำรงสถานะเป็นกลางระหว่างสงครามโลก

### 3.2 สภาพภูมิอากาศ

ภูมิอากาศของประเทศสวีเดนทั้งประเทศมีลักษณะภูมิอากาศแบบอบอุ่น (temperate climate) อากาศตลอดทั้งปีไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไปเพราะได้รับอิทธิพลจากกระแสน้ำอุ่นกัฟสตรีม (Gulf Stream) จากมหาสมุทรแอตแลนติกเช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ในยุโรป นั่นหมายความว่าฤดูหนาวในสวีเดนจะไม่หนาวมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในแนวละติจูดเดียวกัน เช่น รัสเซีย อเมริกาทางตอนเหนือ และประเทศแคนาดา เป็นต้น ส่วนปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยทั้งประเทศจะอยู่ที่ประมาณ 500 ถึง 800 มิลลิเมตรต่อปี ซึ่งถือว่าค่อนข้างน้อยหรือค่อนข้างแห้งแล้งเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยค่าปริมาณน้ำฝนทั่วโลก (global average) แต่พื้นที่บางพื้นที่ของประเทศ เช่น พื้นที่ทางตอนใต้ของประเทศจะมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยสูงขึ้นมาหน่อยอยู่ที่ประมาณ 1,000 ถึง 1,200 มิลลิเมตรต่อปี และพื้นที่ภูเขาทางตอนเหนืออาจจะมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยสูงถึง 2,000 มิลลิเมตรต่อปี เป็นต้น ฤดูกาลในประเทศสวีเดนแบ่งได้ชัดเจนเป็น 4 ฤดู คือ

**3.2.1 ฤดูใบไม้ผลิ (Spring)** เริ่มประมาณเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม ระยะเวลาสั้นมาก อากาศในฤดูนี้จะเปลี่ยนแปลงง่าย โดยปกติจะมีฝนตกโปรยปรายและมีแสงแดด อุณหภูมิระหว่างกลางวันและกลางคืนจะค่อนข้างแตกต่างกันมาก ประมาณ 5 ถึง 15 องศาเซลเซียส

**3.2.2 ฤดูร้อน (Summer)** เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม อากาศค่อนข้างอบอุ่น อุณหภูมิโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 20 ถึง 25 องศาเซลเซียส ตอนกลางวันจะกินเวลายาวนานกว่าตอนกลางคืนมาก โดยเฉพาะพื้นที่ตอนเหนือของประเทศถือได้ว่าเป็นดินแดนแห่งพระอาทิตย์เที่ยงคืน (Land of the midnight sun) เพราะพระอาทิตย์ไม่เคยตกดินเลย

**3.2.3 ฤดูใบไม้ร่วง (Fall/ Autumn)** เริ่มจากเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน อากาศค่อนข้างสดชื่นมีแสงแดดอ่อนๆ ในตอนกลางวัน ส่วนตอนกลางคืนอากาศเย็นสบาย อุณหภูมิอยู่ระหว่าง 5 ถึง 18 องศาเซลเซียส

**3.2.4 ฤดูหนาว (Winter)** เป็นช่วงฤดูกาลที่กินเวลานานเริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม อากาศหนาวและมีหิมะตก ตอนกลางวันจะสั้นส่วนกลางคืนจะยาว อุณหภูมิอยู่ระหว่าง -4 ถึง 2 องศาเซลเซียส (สำหรับตอนเหนือสุดของประเทศ ในช่วงฤดูหนาว อากาศจะหนาวจัดและกินเวลายาวนานมากประมาณ 8 เดือน) หากแบ่งย่อยภูมิอากาศของทั้งประเทศสวีเดนตามตำแหน่งที่ตั้งเราจะสามารถแบ่งภูมิอากาศของสวีเดนออกเป็น 3 โซนด้วยกันคือ

1) ทางใต้สุดของประเทศมีภูมิอากาศแบบมหาสมุทร (oceanic climate) อากาศโดยทั่วไปอากาศจะอบอุ่นในช่วงหน้าร้อน และอากาศจะเย็นแต่ไม่หนาวในช่วงหน้าหนาว

2) พื้นที่ตอนกลางของประเทศจะมีภูมิอากาศแบบชื้นทวีป (humid continental climate) อุณหภูมิของฤดูกาลจะค่อนข้างแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ในหน้าร้อนอากาศจะอุ่นไปจนถึงร้อนชื้น และในหน้าหนาวจะหนาวจัด

3) พื้นที่ทางตอนบนของประเทศมีภูมิอากาศแบบซับอาร์คติกหรือบอเรียม (subarctic climate หรือ boreal climate) เพราะเป็นพื้นที่ที่ตั้งอยู่เหนือเส้นละติจูดที่ 50 องศาเหนือขึ้นไป ดังนั้นพื้นที่นี้จึงมีช่วงฤดูหนาวที่ยาวนานกว่าพื้นที่อื่นๆ อากาศจะหนาวจัด ระยะเวลาในช่วงหน้าร้อนจะสั้นมาก (<https://www.hotcourses.in.th.com>)

### 3.3 การปกครอง

สวีเดนมีการปกครองระบอบราชาธิปไตยภายใต้รัฐธรรมนูญ โดยใช้ระบอบประชาธิปไตยแบบตัวแทน มีรัฐสภาเรียกในภาษาสวีเดนว่าริคส์ดาก (Riksdag) มีอำนาจนิติบัญญัติ ใช้ระบบสภาเดี่ยวประกอบด้วยสมาชิก 349 คน มาจากการเลือกตั้งทุกๆ 4 ปี การเลือกตั้งนั้นใช้ระบบสัดส่วน โดยพรรคการเมืองจะต้องได้รับเสียงจากทั่วประเทศอย่างน้อยร้อยละ 4 หรืออย่างน้อยร้อยละ 12 ในเขตเลือกตั้ง จึงจะได้รับที่นั่งในรัฐสภา การเลือกตั้งจัดขึ้นทุกๆ 4 ปี ผู้มีสิทธิเลือกตั้งจะต้องมีอายุอย่างน้อย 18 ปีในวันเลือกตั้ง หลังจากการเลือกตั้ง พรรคหรือกลุ่มที่ได้มีจำนวนเสียงสูงสุดจะจัดตั้งรัฐบาล โดยรัฐสภาจะเลือกนายกรัฐมนตรี ทำหน้าที่เป็นหัวหน้ารัฐบาล และนายกรัฐมนตรีเลือกรัฐมนตรีเข้าร่วมรัฐบาล

สวีเดนมีกฎหมายมูลฐานสี่ฉบับ ได้แก่

- 1) Regeringsformen (เครื่องมือของรัฐบาล พ.ศ. 2517)
- 2) Successionsordningen (กฎการสืบราชสมบัติ พ.ศ. 2353)
- 3) Tryckfrihetsförordningen (พระราชบัญญัติเสรีภาพสื่อ พ.ศ. 2309)
- 4) Yttrandefrihetsgrundlagen (กฎหมายมูลฐานว่าด้วยเสรีภาพในการแสดงออก พ.ศ. 2534)

การแก้ไขหรือยกเลิกรัฐธรรมนูญ จะต้องได้รับความเห็นชอบตรงกันจากรัฐสภาสองครั้ง โดยมีการเลือกตั้งทั่วไปคั่นกลาง นอกจากนี้ยังมีพระราชบัญญัติรัฐสภา พ.ศ. 2517 (Riksdagsordningen) ซึ่งมีสถานะพิเศษ สูงกว่ากฎหมายทั่วไป แต่อยู่ต่ำกว่ารัฐธรรมนูญ สวีเดนมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขแห่งรัฐ ซึ่งพระมหากษัตริย์องค์ปัจจุบัน คือ สมเด็จพระราชาธิบดีคาร์ลที่ 16 กุสตาฟ พระมหากษัตริย์ทรงเป็นตัวแทนสูงสุดของประเทศ แต่ไม่มีอำนาจทางการเมืองใดๆ รวมถึงไม่จำเป็นต้องลงพระปรมาภิไธยในการตัดสินใจของรัฐสภาด้วย

สวีเดนแบ่งการปกครองออกเป็น 21 มณฑล ได้แก่

- 1) มณฑลเบลคิงเง (Blekinge)
- 2) มณฑลคอดาร์น่า (Dalarna)
- 3) มณฑลกัทลาน (Gotland)
- 4) มณฑลแอฟเลบอร์ย (Gävleborg)
- 5) มณฑลฮาลันด์ (Halland)

- 6) มณฑลแยมต์ลันด์ (Jamtland)
- 7) มณฑลเยินเซอปีง (Jönköping)
- 8) มณฑลครอนอแบร์ย (Kronoberg)
- 9) มณฑลคาลมาร์ (Kalmar)
- 10) มณฑลนอร์บอตเตน (Norrbotten)
- 11) มณฑลเออเรบรู (Örebro)
- 12) มณฑลเอิสเตอร์เยิตลันด์ (Östergötland)
- 13) มณฑลสโกเนอ (Skåne)
- 14) มณฑลสต็อกโฮล์ม (Stockholm)
- 15) มณฑลเซอเคอร์มันลันด์ (Södermanland)
- 16) มณฑลอุปซอลา (Uppsala)
- 17) มณฑลแวร์มลันด์ (Värmland)
- 18) มณฑลเวสมานลันด์ (Västmanland)
- 19) มณฑลเวสเตอร์บอตเตน (Västerbotten)
- 20) มณฑลเวสเตอร์นอร์ลันด์ (Västernorrland)
- 21) มณฑลเวสตรา เยอตาลันด์ (Västra Götaland)

### 3.4 เศรษฐกิจ

สวีเดนเป็นประเทศที่มีการพัฒนาด้านอุตสาหกรรมสูงมาก เกษตรกรรมที่เคยเป็นเศรษฐกิจหลักของประเทศมีการจ้างงานน้อยกว่าร้อยละสองของแรงงานทั้งหมดในปัจจุบัน อุตสาหกรรมดั้งเดิมที่สำคัญของสวีเดนได้แก่ การป่าไม้ เหล็ก และ ไฟฟ้าพลังน้ำ แต่ในปัจจุบัน อุตสาหกรรมขั้นสูง เช่น รถยนต์ อากาศยาน อาหาร และเวชภัณฑ์ เข้ามามีความสำคัญต่อเศรษฐกิจอย่างมาก การที่สวีเดนมีประชากรไม่สูงนัก ทำให้ตลาดภายในประเทศจำกัดและต้องพึ่งพาการส่งออก จึงเป็นแหล่งกำเนิดของบริษัทที่ประสบความสำเร็จในตลาดโลกจำนวนมาก เช่น วอลโว่ ซาบ อีริกส์สัน อีเล็กโทรลักซ์ เอชแอนด์เอ็ม เป็นต้น สวีเดนเป็นผู้ส่งออกเหล็ก ทองแดง และไม้ชั้นนำของยุโรปตั้งแต่ในสมัยยุคกลาง อย่างไรก็ตามเมื่อมีการขนส่งและการคมนาคมที่ดีขึ้นสวีเดนก็สามารถใช้ทรัพยากรธรรมชาติจากส่วนต่างๆ ของประเทศได้มากขึ้น โดยเฉพาะไม้และแร่เหล็ก การเปิดเสรีทางเศรษฐกิจและการจัดการศึกษาทั่วไปช่วยให้การอุตสาหกรรมพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว ในทศวรรษ 1890 เป็นต้นมาประเทศก็ได้เริ่มพัฒนาอุตสาหกรรมขั้นสูง และในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 ได้เกิดระบบสวัสดิการของรัฐบาลขึ้น ปัจจุบัน สวีเดนมีความโน้มเอียงในทางเสรีนิยมและความต้องการความเท่าเทียมกันในสังคม และมักจะเป็นชาติที่อยู่ในอันดับต้นๆ ของการจัดดัชนีการพัฒนามนุษย์ของสหประชาชาติ



สวีเดนได้รับอันดับสามจากการจัดอันดับความสามารถในการแข่งขันของเว็ลด์อีโคโนมิกฟอรัมประจำปี 2006/07 สวีเดนมีการเก็บภาษีในอัตราที่สูงเช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ในภูมิภาค และมีสภาพแรงงานที่แข็งแกร่ง ธนาคารแห่งชาติสวีเดน (Sveriges Riksbank) เป็นธนาคารกลางที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1528 โดยปัจจุบันธนาคารให้ความสำคัญกับเสถียรภาพของราคาเงิน โดยมีเป้าหมายให้เงินเฟ้อไม่เกินร้อยละ 2 สกุลเงินที่ใช้ในปัจจุบัน ได้แก่ เงินสกุลโครนา โดยในปี ค.ศ. 2003 ได้มีการลงประชามติเกี่ยวกับการใช้ค่าเงินยูโร และร้อยละ 56 ลงคะแนนเสียงไม่เห็นด้วย

### 3.5 ประชากร

สวีเดนมีประชากรประมาณ 9,454,000 คน (ข้อมูลเมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม ค.ศ. 2012) โดยประชากรได้เพิ่มขึ้นเก้าล้านคนครั้งแรกในเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2004 จำนวนประชากรที่เกิดในต่างประเทศนั้นสูงขึ้นอย่างมากในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 โดยในช่วงเริ่มศตวรรษมีประชากรที่เกิดต่างประเทศราว 36,000 คนจากประชากรทั้งหมด 5 ล้านคน ในปี ค.ศ. 2004 ประชากรที่เกิดในต่างประเทศมีสูงกว่าหนึ่งล้านคน โดยเป็นผลมาจากการย้ายถิ่นฐานภายในกลุ่มนอร์ดิก การอพยพของแรงงานในช่วงต้นศตวรรษ และผู้ลี้ภัยในช่วงต่อมา โดยสวีเดนเป็นประเทศที่มีผู้ย้ายเข้าสูงสุดหลังจากสงครามโลกครั้งที่สอง แต่ผู้อพยพจากนอกกลุ่มนอร์ดิกลดลงหลังนโยบายการย้ายเข้าประเทศใหม่ซึ่งออกมาในปี ค.ศ. 1976 ในปี ค.ศ. 2005 มีประชากรย้ายถิ่นเข้ามาพำนักอาศัยอยู่ในสวีเดนเป็นจำนวนมาก กลุ่มที่ย้ายถิ่นฐานมาจากต่างประเทศที่ใหญ่ที่สุดมาจากประเทศฟินแลนด์ รองลงมา คือ ตุรกี เยอรมนี เดนมาร์ก นอร์เวย์ โปแลนด์ อิรัก อิหร่าน และยูโกสลาเวีย นอกจากนี้ยังมีผู้ย้ายถิ่นฐานมากกว่า 16,000 คนที่มีต้นกำเนิดจากทวีปเอเชีย ราวครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้มาจากประเทศจีน และไทย

### 3.6 การศึกษา

สวีเดนเป็นประเทศที่มีประวัติความเป็นมาด้านการศึกษาที่ยาวนาน มีมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง มีความโดดเด่นด้านการวิจัยและการสนับสนุนให้นักศึกษาใช้ความคิดอย่างอิสระ (independent thinking) ตลอดจนให้ความสำคัญกับคุณภาพการศึกษา เนื่องจากมีการประเมินคุณภาพการศึกษาในระดับสถาบันการศึกษาและระดับประเทศอย่างต่อเนื่อง ทำให้สวีเดนเป็นประเทศที่มีระบบการศึกษาที่ดีเป็นอันดับ 2 ของโลก และเป็นอันดับ 1 หากเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) และเป็นหนึ่งในประเทศ OECD ที่มีการลงทุนด้านการศึกษา มากที่สุด

กฎหมายของสวีเดนได้ระบุไว้ว่า “พลเมืองที่พำนักอยู่ในสวีเดนมีสิทธิได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน” เยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 7-16 ปีจำเป็นต้องเข้าศึกษาภาคบังคับเป็นเวลา 9 ปี โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หลังจากนั้นจึงเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายอีก 3 ปี และต่อใน

ระดับมหาวิทยาลัยหรือสูงกว่าได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ อีกเช่นกัน เด็กทุกคนในสวีเดน จะต้องเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นตามกฎหมาย ซึ่งถือเป็นการศึกษาภาคบังคับ ตั้งแต่อายุ 7 ปีขึ้นไป หน้าที่ในการเข้าชั้นเรียนเริ่มตั้งแต่ระดับเกรด 1 ถึงเกรด 9 เป็นเวลาเก้าปี หลังจากนั้นเด็กหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นเวลาสามปี โดยทุกคนมีสิทธิในการเริ่มเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงอายุ 20 ปี โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถช่วยเตรียมความพร้อมในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย วิทยาลัย หรือ เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพได้ทันที

### 3.6.1 ระดับการศึกษา

1) *การศึกษาปฐมวัย* เป็นการเข้าเรียนตามความสมัครใจ โรงเรียนอนุบาลทั่วไปจะเปิดรับเด็กวันละสามชั่วโมง โดยไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนใดๆ โดยเริ่มจากเทอมฤดูใบไม้ร่วง ในปีแรกที่เด็กอายุครบสามปีบริบูรณ์ ทางเทศบาลหรือผู้จัดการศึกษาจะกำหนดอัตราค่าเล่าเรียนสำหรับการเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาลโดยกฎหมายการศึกษาได้ระบุไว้ว่าอัตราค่าเล่าเรียนควรมีความเหมาะสมและไม่สูงเกินไปเทศบาลทุกแห่งในปัจจุบันนี้จะใช้ระบบอัตราค่าเล่าเรียนสูงสุดหมายความว่าได้มีการกำหนดเพดานการเก็บค่าเล่าเรียนซึ่งจะเรียกเก็บแตกต่างกันไปตามแต่ละครอบครัวในการเรียนระดับอนุบาลเล็กๆ จะได้รับการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวัยของการศึกษาปฐมวัยหรือโรงเรียนอนุบาลจะมีความสุข เพลิดเพลินปลอดภัย และให้ความรู้แก่เด็กๆ ทุกคนในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยใช้วิธีการเล่น การประดิษฐ์ และการสำรวจด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่มหรือร่วมกับผู้ใหญ่ โรงเรียนอนุบาลจะมีรูปแบบการบริหารจัดการและกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นของตนเอง ครูประจำโรงเรียนจะเป็นผู้สอน และอาจจะมีบุคลากรอื่นๆ ทำการสอนด้วยเพื่อส่งเสริมการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก โดยบุคลากรจะจัดทำแผนกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้เด็กได้ประดิษฐ์ เรียนรู้ และสำรวจด้วยวิธีต่างๆ เช่น การเล่นวาดรูประบายสีงานไม้ การร้องเพลง หน้าที่สำคัญของโรงเรียนคือการสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้แก่เด็กและผู้ปกครอง

2) *การศึกษาขั้นพื้นฐาน* เป็นการศึกษาภาคบังคับสำหรับเด็กทุกคน เริ่มจากเทอมฤดูใบไม้ร่วงในปีที่เด็กมีอายุครบ 7 ปี โดยไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนใดๆ การศึกษาขั้นพื้นฐานจะประกอบด้วยการศึกษาทั้งหมด 9 ชั้นปี นักเรียนต้องมีหน้าที่ไปโรงเรียนตลอด 9 ปี แต่แต่ละปีการศึกษาจะแบ่งเป็นสองเทอมหรือสองภาคเรียน ได้แก่ เทอมฤดูใบไม้ร่วง และเทอมฤดูใบไม้ผลิ กล่าวได้ว่าการเรียนการสอนของทุกแห่งในสวีเดนจะมีคุณภาพเท่าเทียมกัน ไม่ว่านักเรียนจะเข้าเรียนโรงเรียนแห่งใดในประเทศนี้ โรงเรียนขั้นพื้นฐานส่วนใหญ่ในสวีเดนจะอยู่ในสังกัดของเทศบาล แต่ละโรงเรียนจะมีลักษณะเด่นของตัวเอง หรือมีจุดเน้นแตกต่างกัน เช่น เน้นหลักสูตรภาษาอังกฤษ หลักสูตรวัฒนธรรม หรือหลักสูตรกีฬาและโรงเรียนขั้นพื้นฐานเอกชนจะต้องมีระดับการเรียนการ

สอนเทียบเท่ากับโรงเรียนขั้นพื้นฐานในสังกัดเทศบาล ในแต่ละเทอมของการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียน ครู และผู้ปกครองนักเรียนจะพบกันอย่างน้อยหนึ่งครั้ง เรียกว่า การสนทนาประเมินพัฒนาการ (Utvecklingssamtal) เพื่อประชุมพูดคุยว่าที่ผ่านมาการเรียนของนักเรียนเป็นอย่างไร และนักเรียนมีความสุขหรือไม่ ซึ่งการสนทนานี้จะทำให้เห็นภาพรวมการพัฒนาการด้านความรู้ และพัฒนาการด้านสังคมของนักเรียน

3) การศึกษาระดับมัธยมปลาย เป็นการศึกษาที่ไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนใดๆ และเปิดให้เข้าเรียนตามความสมัครใจเยาวชนสามารถเลือกเรียนการศึกษามัธยมปลายต่อได้ หลังจากจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการศึกษามัธยมปลายจะประกอบด้วยหลักสูตรกลางหรือหลักสูตรแห่งชาติหลักสูตรเบื้องต้น และหลักสูตรที่ต่างจากโครงสร้างหลักสูตรกลาง โดยหลักสูตรกลางทั้งหมดประกอบด้วย 18 หลักสูตรแต่ละหลักสูตรจะมีระยะเวลา 3 ปีหลักสูตรกลางของการศึกษามัธยมปลายมีทั้งสิ้น 18 หลักสูตร ได้แก่

#### หลักสูตรสายอาชีพ

- (1) หลักสูตรเด็กและนันทนาการ
- (2) หลักสูตรก่อสร้างและโยธา
- (3) หลักสูตรไฟฟ้าและพลังงาน
- (4) หลักสูตรยานยนต์และการขนส่ง
- (5) หลักสูตรพาณิชยกรรมและการบริหารจัดการ
- (6) หลักสูตรช่างฝีมือ
- (7) หลักสูตรโรงแรมและการท่องเที่ยว
- (8) หลักสูตรช่างอุตสาหกรรม
- (9) หลักสูตรเกษตรกรรม
- (10) หลักสูตรภัตตาคารและอาหาร
- (11) หลักสูตรระบบสุขภาพและอสังหาริมทรัพย์
- (12) หลักสูตรการบริหารและพยาบาล

#### หลักสูตรสายสามัญ

- (1) หลักสูตรเศรษฐศาสตร์
- (2) หลักสูตรศิลปศาสตร์
- (3) หลักสูตรมนุษยศาสตร์
- (4) หลักสูตรวิทยาศาสตร์
- (5) หลักสูตรสังคมศาสตร์
- (6) หลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์

การศึกษาระดับมัธยมปลายจะจัดให้แก่เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 16 ถึง 20 ปี หากมีอายุเกิน 20 ปีก็จะมีสิทธิ์เข้าเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมปลาย สำหรับนักเรียนที่ไม่มีสิทธิ์เข้าเรียนหลักสูตรกลางจะมีสิทธิ์เข้าเรียนหลักสูตรเบื้องต้นห้าหลักสูตร เมื่อเรียนจบหลักสูตรเบื้องต้นจะไม่ได้รับใบประกาศนียบัตร แต่จะมีสิทธิ์เรียนต่อหลักสูตรกลางหรือทำงานได้ และหลักสูตรภาษาเบื้องต้นจะเป็นหลักสูตรสำหรับเยาวชนย้ายถิ่นที่เพิ่งย้ายมาอยู่ใหม่ในสวีเดน

4) *การศึกษาพิเศษขั้นพื้นฐาน* เป็นการให้การศึกษาแก่นักเรียนที่มีพัฒนาการบกพร่องซึ่งจะปรับให้เหมาะสมตามความจำเป็นของนักเรียนแต่ละคน การศึกษาพิเศษขั้นพื้นฐานนี้จะให้ความรู้และประโยชน์ที่จะช่วยส่งเสริมด้านพัฒนาการส่วนตัว ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสร้างพื้นฐานที่ดีสำหรับการมีส่วนร่วมในสังคม การศึกษาพิเศษขั้นพื้นฐานจะเป็นการศึกษาวิชาด้านต่างๆ หรือวิชาเฉพาะด้าน หรือทั้งสองผสมกัน นอกจากนั้นการศึกษานี้จะมีวิชาต่างๆ ตามแผนการเรียนการสอนของการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกด้วย เช่น กิจกรรมศิลปะ การสื่อสารทักษะเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อกิจกรรมประจำวัน และการรับรู้ความเป็นจริง ทั้งนี้การศึกษาพิเศษขั้นพื้นฐานจะมีแนวการศึกษาที่มุ่งเน้นเป็นพิเศษที่เรียกว่า “โรงเรียนฝึกตนเอง” ซึ่งออกแบบมาโดยเฉพาะเพื่อให้นักเรียนที่ไม่สามารถเรียนวิชาต่างๆ ได้ทั้งหมดหรือสามารถเรียนได้เพียงบางวิชา

5) *การศึกษาพิเศษมัธยมปลาย* เป็นการศึกษาที่เปิดให้เรียนโดยไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนใดๆ และเข้าเรียนตามความสมัครใจ ซึ่งเยาวชนที่มีพัฒนาการบกพร่องสามารถเข้าเรียนโรงเรียนพิเศษมัธยมปลายได้เมื่อเรียนจบโรงเรียนพิเศษขั้นพื้นฐาน การศึกษาพิเศษมัธยมปลายจะประกอบด้วยหลักสูตรกลางหรือหลักสูตรแห่งชาติ และหลักสูตรต่างจากโครงสร้างหลักสูตรกลาง การศึกษาพิเศษมัธยมปลายจะให้การศึกษแก่นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 16 ถึง 20 ปีที่มีพัฒนาการบกพร่องและประเมินว่าไม่สามารถเรียนผ่านเกณฑ์การศึกษามัธยมปลายได้ หากอายุเกิน 20 ปีจะมีสิทธิ์เข้าเรียนการศึกษาพิเศษสำหรับผู้ใหญ่ระดับมัธยมปลาย

6) *การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่* เป็นการศึกษาที่จัดขึ้นสำหรับผู้เดินทางมาสวีเดนใหม่ ให้มีโอกาเข้าถึงระบบการศึกษาของประเทศสวีเดน ทั้งนี้เด็กทุกคนจนกระทั่งอายุ 15 ปีมีหน้าที่ต้องไปโรงเรียนและเรียนอยู่ในโรงเรียนภาคบังคับของสวีเดนอยู่แล้ว แต่สำหรับผู้ที่มีอายุครบ 16 ปี และเพิ่งเดินทางมาถึงประเทศสวีเดนก็สามารถที่จะเติมเต็มการศึกษาของตนได้ ในการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่นั้นมีหนทางเลือกให้เลือกมากมาย ทางเขตเทศบาลจะช่วยในการประเมินทักษะและประสบการณ์ของนักเรียนแต่ละคนจากการติดตามความรับผิดชอบของพวกเขาแต่ละคน ทั้งนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดของผู้เดินทางมาสวีเดน ได้แก่ มีงานทำและเข้าสู่สังคมสวีเดน การเติมเต็มวิชาและหลักสูตรต่างๆ ที่ขาดไปเพื่อที่จะได้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนในระดับภาคบังคับและมัธยมศึกษาตอนปลายอาจเป็นหนทางหนึ่งที่จะพาไปสู่งานหรือการศึกษาด้านวิชาชีพ และยังสามารถนำไปสู่การศึกษาต่อในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยได้อีกด้วย

### 3.7 เมืองที่สำคัญของประเทศสวีเดน

3.7.1 **สตอกโฮล์ม (Stockholm)** เป็นศูนย์กลางด้านธุรกิจของประเทศและเป็นเมืองนานาชาติ เป็นจุดหมายปลายทางสำหรับการอยู่อาศัยของผู้คนจากหลากหลายเชื้อชาติ มีภัตตาคาร บาร์และร้านค้าบูติกมากมาย ซึ่งบางร้านก็มีราคาแพงมาก เป็นเมืองที่ประกอบด้วยเกาะมากมายและล้อมรอบด้วยน้ำ ด้วยเหตุนี้จึงมีโอกาสมากมายสำหรับการทำกิจกรรมอันเป็นที่นิยมของชาวสวีเดน อย่างเช่น การตกปลาและการเล่นเรือใบ

3.7.2 **โกเตินเบิร์ก (Gothenburg)** ตั้งอยู่ในเขตชายฝั่งตะวันตก มีประชากรมากกว่า 500,000 คน เป็นเมืองใหญ่อันดับสองของสวีเดนและเมืองท่าที่ใหญ่ที่สุดในแถบสแกนดิเนเวีย หากคุณเลือก Gothenburg เป็นจุดหมายปลายทางด้านการศึกษา คุณจะมีโอกาสได้เพลิดเพลินไปกับชายหาดและเขตอนุรักษ์ทางธรรมชาติมากมายที่อยู่ห่างจากใจกลางเมืองเพียงไม่กี่กิโลเมตร นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารชั้นยอดในเมืองที่ให้บริการอาหารประเภทปลาและหอยที่แสนอร่อยอีกด้วย

3.7.3 **มัลโม (Malmo)** มีชื่อเสียงจากการที่มีเส้นขอบฟ้าที่เป็นเอกลักษณ์ มีภัตตาคารชั้นยอดมากมายและความหลากหลายทางวัฒนธรรมอันคงเส้นคงวา ในความเป็นจริงแล้วชาวเมือง Malmö มาจากนอกประเทศสวีเดน เมืองอันมีชีวิตชีวาแห่งนี้ได้รับอิทธิพลจาก Copenhagen เมืองหลวงของประเทศเดนมาร์กที่ตั้งอยู่ใกล้ๆ กัน สองเมืองนี้เชื่อมถึงกันโดยสะพานที่ยาวที่สุดของทวีปยุโรปโดยสะพานมีชื่อว่า Oresund Bridge ด้วยเหตุนี้คุณสามารถเดินทางไปยังเมืองหลวงของเดนมาร์กได้อย่างง่ายดายในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หากคุณต้องการ (<https://www.hotcourses.in.th.com>)

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ร.ต.อ.ชัยพล พลเยี่ยม (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตของหญิงชนบทอีสานที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ : ศึกษากรณีจังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิถีชีวิตของหญิงชนบทที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ : ศึกษากรณีจังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์หญิงชนบทอีสานที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ จำนวน 20 คน และสัมภาษณ์ชาวอีสานที่อยู่ใกล้ชิดกับหญิงชนบทอีสานที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ จำนวน 100 คน ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตโดยทั่วไปของหญิงชนบทอีสานจังหวัดร้อยเอ็ดก่อนแต่งงานกับชาวต่างชาติ พบว่า มีปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิต คือ บริโภคอาหารที่หามาได้จากธรรมชาติ ได้จากสัตว์เลี้ยงภายในครัวเรือนและอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน สำหรับที่อยู่อาศัยสร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการทาง

ประโยชน์ใช้สอยหลักไม่เน้นความประณีตสวยงาม เครื่องนุ่งห่มในเวลาปกตินุ่งห่มแบบเรียบง่าย ในงานบุญประเพณีจะนุ่งห่มผ้าไหม การรักษาโรคส่วนใหญ่ยังคงใช้ยาสมุนไพรควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังยังมีการรักษาโรคด้วยวิธีทางไสยศาสตร์หรือประกอบพิธีกรรม ลำผีฟ้า ลำผีแฉก และหมอธรรม การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของหญิงชนบทอีสานชาวจังหวัดร้อยเอ็ด หลังแต่งงานกับชาวต่างชาติ เมื่อไปทำงานต่างประเทศและแต่งงานกับชาวต่างชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม คือ ห่างเหินจากครอบครัวเดิม สภาพโภชนาการในครอบครัวดีขึ้น นำรายได้มาใช้จ่ายในการบริโภคเครื่องอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น สามารถส่งสมาชิกในครอบครัวเรียนในระดับสูงขึ้น เพราะมีรายได้ประจำเดือนและนำเงินไปชำระหนี้ จนทำให้ภาวะหนี้สินหมดไปมีการรับเอาวัฒนธรรมชาวต่างชาติมาใช้ได้แก่ พัฒนาการแต่งกายเป็นแบบสากลมากขึ้น วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเป็นชาวตะวันตก ทำให้เกิดการผสมกลมกลืนระหว่างวัฒนธรรมท้องถิ่น อีสานกับวัฒนธรรมตะวันตกและหญิงชนบทอีสานชาวจังหวัดร้อยเอ็ด มีทัศนคติที่ดีต่อสามีชาวต่างชาติ รวมทั้งในความเคารพสามีและปฏิบัติตัวเป็นภรรยาที่ดี

ปิยะรัตน์ จันทระกุล (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของอาจารย์ชาวต่างชาติ ในบริบททกกิจการด้านการศึกษาในประเทศไทย โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจปรากฏการณ์การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของอาจารย์ชาวต่างชาติ เพื่อค้นหาประเด็นที่มีความเกี่ยวเนื่องในระดับบุคคล ระหว่างบุคคล และองค์กร กับการปรับตัวตามความคาดหวังก่อนเดินทาง และกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของอาจารย์ชาวต่างชาติ ที่ปฏิบัติงานในบริบททกกิจการด้านการศึกษาในประเทศไทย รวมถึงกระบวนการปรับตัว และรูปแบบของการปฏิบัติตนของอาจารย์ชาวต่างชาติ เมื่อเผชิญอุปสรรค ค่านิยมและวัฒนธรรมของไทยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ผลจากการวิจัยเชิงลึกพบว่า มีประเด็นที่เหมือนและแตกต่างจากกรอบแนวคิดของ Black และคนอื่นๆ (1991) ที่ศึกษาการปรับตัวการปรับตัวของพนักงานเมื่อปฏิบัติงานต่างประเทศ คือ แรงจูงใจข้ามวัฒนธรรม ทัศนคติที่เกี่ยวกับประเทศไทย บุคลิกภาพ การรับรู้วัฒนธรรมและค่านิยมไทย ลักษณะของนักเรียนไทย กลุ่มบุคคลในสถานศึกษา การสื่อสาร นโยบายและการสนับสนุนความเป็นนานาชาติขององค์กร การกำหนดหน้าที่และมอบหมายงานและการสนับสนุนจากองค์กรช่วงเริ่มต้น และจากการสนทนากลุ่มกับอาจารย์ชาวต่างชาติยังพบว่า อาจารย์ชาวต่างชาติจะรับรู้และมีความตระหนักมาก่อนแล้ว ไม่พบว่าลำดับขั้นของตำแหน่งในองค์กรเป็นอุปสรรคในการปรับตัว แต่พบว่ารูปแบบพฤติกรรมการพูดอ้อมค้อมของเพื่อนร่วมงานคนไทยที่พัฒนามาจากค่านิยมไทยเรื่อง ค่านิยมการยึดถือตัวตน หรือพฤติกรรมการไม่เคารพเวลา ไม่ตรงต่อเวลา ที่เป็นผลมาจากค่านิยมความยึดหยุ่นของคนไทย เป็นปัจจัยเชิงลบต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกว่า “ไม่เป็นไร” เป็นพฤติกรรมของคนไทยที่อาจารย์ชาวต่างชาติ มีความชื่นชอบและนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตในประเทศไทย

ขวัญชนก พันธุพิภ (2014) ได้ศึกษาเรื่อง การสื่อสารและการปรับตัวของแรงงานพม่าในประเทศไทย ซึ่งการวิจัยนี้ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ลักษณะการรวมกลุ่มและการสื่อสาร พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ การสื่อสารและการปรับตัวและปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการปรับตัว ทิศทาง และระดับความสามารถในการปรับตัวของแรงงานพม่า และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆกับ ระดับความสามารถในการปรับตัวของแรงงานพม่าในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า 1) แรงงานพม่า มีลักษณะการรวมกลุ่มและสื่อสารกับชาวพม่าด้วยกันทั้งในเวลาทำงานและ นอกเวลาทำงานมากที่สุด ในการสื่อสารกับชาวไทยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในเรื่องงานมากที่สุด ขณะที่สื่อสารเรื่องความสัมพันธ์และเรื่องรอบตัวกับชาวพม่ามากที่สุด โดยมีการสื่อสารแบบพบหน้ากันมากที่สุด ทั้งกับชาวไทยและชาวพม่า 2) แรงงานพม่ามีการเปิดรับสื่อทุกประเภทในระดับปานกลาง โดยมีการเปิดรับสื่อไทยเพื่อการปรับตัวและเปิดรับสื่อพม่าเพื่อเปิดรับข่าวสารและเหตุการณ์ประจำวันมากที่สุด โดยมีการเปิดรับสื่อออนไลน์ทั้งภาษาไทยและภาษาพม่าเพื่อหาความบันเทิง สื่อสารกับชาวไทยเพื่อหาความบันเทิงและสื่อสารกับชาวพม่าเพื่อเข้าสังคม 3) แรงงานพม่ามีปัญหาการสื่อสารและการปรับตัวด้านความรู้และความเข้าใจในระดับต่ำ แต่มีปัญหาและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยสูงกว่าด้านกฎหมายและกฎระเบียบต่างๆสำหรับปัญหาการสื่อสารและการปรับตัวด้านทัศนคติและความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการรับรู้ “คนไทยมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” ด้วยค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด และมีปัญหาการสื่อสารและการปรับตัวด้านพฤติกรรมในระดับปานกลาง แต่ “การมีเพื่อนคนไทยหลายคน” มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด และ 4) แรงงานพม่ามีทิศทางการปรับตัวแบบ “คงความเป็นชาติพันธุ์ตน” โดยเน้นรักษาความเป็นพม่าแต่มีการปรับตัวเข้ากับสังคมไทยเท่าที่จำเป็น และมีระดับความสามารถในการปรับตัวในระดับปานกลาง

นางวิลาวัณย์ หงส์อนุรักษ์ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชาติพันธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) สภาพ และปัญหาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชาติพันธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านมนุษยสัมพันธ์ด้านบุคลิกภาพ ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้อื่นๆ และด้านกิจกรรมนักศึกษา 2) ข้อเสนอแนะและความต้องการในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชาติพันธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเจาะจงนักศึกษาชาติพันธุ์ในแต่ละคณะ รวมทั้งหมด 30 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชาติพันธุ์ส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุด เมื่อพิจารณาการปรับตัวเป็นรายข้อ พบว่า การปรับตัวอยู่ในระดับมากและปานกลางโดยนักศึกษาชาติพันธุ์มีการปรับตัวมากในประเด็นดังต่อไปนี้ มีการเตรียมตัวก่อนเข้าชั้นเรียน เข้าชั้นเรียนตรงตามเวลา ตั้งใจเรียนขณะที่อาจารย์สอน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆในชั้นเรียน ทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้สำเร็จทันเวลา มีการเตรียมตัวกับการสอบในแต่ละครั้ง เต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่างๆตามคำแนะนำของอาจารย์ รู้สึกยินดีที่ได้อยู่กับเพื่อน เต็มใจให้ความ

ร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานกลุ่ม ให้กำลังใจเวลาเพื่อนมีปัญหา สามารถพูดคุยและเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน เพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ จะพยายามช่วยเหลือจนสำเร็จ ยอมรับฟังความคิดเห็น จำนวนนักศึกษาต่อห้องมากเกินไป มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงความสามารถเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ละสามารถแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม จากการสัมภาษณ์นักศึกษาชาติพันธุ์เชิงลึก พบว่า นักศึกษาชาติพันธุ์ส่วนใหญ่พบปัญหาเรื่องการปรับตัวในด้านการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน ความรู้พื้นฐานไม่ดี เนื้อหาในแต่ละวิชายาก ส่งงานไม่ทัน ไม่กล้าปรึกษาเรื่องการเรียน เป็นต้น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนเกิดขึ้นนักศึกษาชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อนหรือรุ่นพี่ นักศึกษาชาติพันธุ์เรียงลำดับการแก้ปัญหาโดยการหาสาเหตุของปัญหามาเป็นอันดับแรก นักศึกษาชาติพันธุ์ส่วนใหญ่มีวิธีจัดการกับปัญหา คือ วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางจิตวิญญาณ

#### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการย้ายถิ่น

Sahra Mao and Kacy Sundell (2014) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Children of Immigrants, The impact of Biculturalism on identity เป็นการทำวิจัยกรณีศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของเด็กที่อพยพย้ายถิ่นเข้ามาอยู่ในประเทศสวีเดน โดยมุ่งเน้นไปในเรื่องการปรับตัวและเติบโตในสองวัฒนธรรม ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นตัวตน และ วัฒนธรรมใหม่ มีข้อกำหนดที่ไม่อาจคาดเดาได้โดยต้องใช้ทฤษฎีความเป็นตัวตนทางสังคม และใช้ผลลัพธ์จากการวิจัยในอดีตมาเปรียบเทียบ ประชากรกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนอายุระหว่าง 11-17 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชายรวม 7 คน มาจากพื้นฐานครอบครัวแตกต่างกัน เช่นพ่อแม่อาจเป็นคนประเทศเดียวกัน หรือแตกต่างประเทศกัน เกือบทุกคนตอบคำถามเรื่องความตระหนักรู้และยอมรับในความเป็นตนเอง และวัฒนธรรมของตน ภูมิสำเนาของพวกตนคือประเทศสวีเดนและพวกตนเป็นคนสวีเดน และต้องการการยอมรับว่าในประเทศสวีเดนจากสังคมและคนท้องถิ่นว่าพวกตนเป็นคนสวีเดนเช่นกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้คนท้องถิ่นยอมรับ

Tadas Valutis (2013) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง Understanding the role of NGOs for immigrant integration in Sweden: a case study of Taman เป็นการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับการอพยพย้ายถิ่นฐานเข้าสู่ประเทศสวีเดน ด้วยเหตุผลในการอพยพย้ายเข้าเพื่อชีวิตที่ดีกว่า การปรับตัวสู่ประเทศสวีเดน สังคม วัฒนธรรม การยอมรับผู้อพยพของประเทศสวีเดนไม่ว่าจะเป็นการบริหารการปกครอง สวัสดิการต่างๆ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายของทั้งผู้อพยพเอง และประเทศสวีเดน ซึ่งจากงานวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นการวิจัยและทำความเข้าใจผู้อพยพที่ต้องการย้ายเข้าสู่ประเทศสวีเดนเพื่อชีวิตที่ดีกว่า การหล่อหลอมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่นี้ ความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัวของผู้อพยพ โดยมีกลุ่ม NGO (Tamam) ให้ความช่วยเหลือเด็ก,



เยาวชน, วัยรุ่น โดยเรียกกลุ่ม NGO กลุ่มนี้ว่า Tamam การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการ สัมภาษณ์ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ผลลัพธ์ที่ได้จึงเป็นที่น่าพอใจ ต่อบทบาทหน้าที่ขององค์กร (NGO) กลุ่ม Tamam ต่อผู้อพยพและประเทศสวีเดน ผลการวิจัยพบว่า โครงการต่อต้านการแบ่งแยกสีผิว เผ่าพันธุ์ โครงการต่อต้านอาชญากรรม โครงการให้ความ ช่วยเหลือนักเรียนผู้อพยพต่อ โรงเรียนท้องถิ่นสวีเดน กิจกรรมหลังเลิกเรียน มีส่วนช่วยเด็ก เยาวชน ผู้อพยพเป็นอย่างมาก ซึ่งกลุ่มอาสาสมัคร Tamam มีส่วนช่วยเหลือในเรื่องการปรับตัว การเรียน การศึกษา ความเข้าใจหลักการการดำรงชีวิตอยู่และเข้าใจระบบสวัสดิการของสวีเดน ซึ่งเป็น ประโยชน์อย่างมากต่อเทศบาลของประเทศสวีเดนในเขตนั่นๆ

Dirk Jacobs (2013) ได้ทำการศึกษาวิจัยกรณีศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การทาง ศึกษาของเด็กที่อพยพย้ายถิ่นเข้ามาอยู่ในประเทศกลุ่ม EU ปัญหาระบบการเรียนที่แตกต่าง ความรู้ ความสามารถของเด็กที่อพยพย้ายถิ่น ระดับการศึกษาเดียวกันแต่ไม่ได้อยู่ในระดับมาตรฐานทาง การศึกษาของประเทศใน EU การไม่พยายามปรับตัวในด้านการศึกษา พยายามแยกตัวออกไปจาก ระบบการศึกษาของประเทศนั้นๆ ไม่ยอมรับ เกาะกลุ่มกันเฉพาะกลุ่มของตน ผู้วิจัยใช้การวิจัยโดย การเก็บข้อมูลจากโรงเรียนเทศบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องของทุกประเทศในกลุ่ม EU โดยส่งตัวแทนใน การวิจัยเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเยาวชนกลุ่มเหล่านี้ ผลการวิจัย พบว่า เด็กและเยาวชนผู้อพยพมี ระดับการศึกษาต่ำกว่าเด็กท้องถิ่นและส่วนใหญ่จะไม่ได้รับการยอมรับให้เรียนต่อในมหาลัยที่มี มาตรฐานของกลุ่มประเทศ EU ซึ่งจากการวิจัย พบว่า บางมหาวิทยาลัยในกลุ่ม EU ไม่เปิดช่องทาง ในการยอมรับนักเรียนผู้อพยพเหล่านี้ง่ายๆ เยาวชนผู้อพยพเหล่านี้ต้องพยายามมากเป็นหลายๆ เท่า เพื่อที่จะได้รับการยอมรับ สหภาพยุโรปและองค์การสหประชาชาติเองก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องนี้ พยายามทำการช่วยเหลือร่วมกันองค์กรเอกชนต่างๆ ในกลุ่มประเทศเหล่านี้เพื่อผลักดันให้มีการ แก้ไขปัญหาให้ตรงจุด

มัณฑริ โขศิริสถิต (2014) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ เด็กไทยในต่างประเทศ เป็นงานวิจัยศึกษาถึงรูปแบบการสื่อสารและการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ นักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่างประเทศ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวข้าม วัฒนธรรม ผลการวิจัย พบว่า เด็กนักเรียนไทยในต่างประเทศประสบกับปัญหาเรื่องภาษามากที่สุด ซึ่งทำให้เกิดปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างบุคคลกับกลุ่ม เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวเข้ากับสังคม และวัฒนธรรมของประเทศนั้นๆ เพื่อจะหล่อหลอมกลมกลืนไปกับคนท้องถิ่น ทำให้ขาดและเสีย โอกาสที่สามารถเรียนรู้และเข้าใจสัญลักษณ์วัฒนธรรมต่างๆ ในสังคมนั้นได้ ประชากรผู้มีส่วนร่วม ในการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่พยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยเลือกทำกิจกรรมกับคนใน ท้องถิ่นเพื่อให้มีสังคมและเพื่อนหลากหลายกลุ่ม สร้างการสื่อสารให้เกิดการเรียนรู้ภาษาให้เร็วที่สุด

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว พบว่า การอพยพย้ายถิ่นอาจจะ  
ด้วยเหตุผลใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่บุคคลนั้นต้องพบเจอคือการปรับตัว เพื่อให้อยู่ได้ในสังคมปลายทาง  
ไม่ว่าจะเป็น ภาษา วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ประเพณีต่างๆ และการยอมรับจากบุคคลท้องถิ่นเดิม



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
7. จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ

#### 1. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ตามแนวปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับการศึกษาปรากฏการณ์ของประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม วัฒนธรรม การศึกษา การใช้ชีวิตและการให้ความหมายของเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้เข้าใจมุมมองความรู้สึก กระบวนการคิด ความเชื่อ ของเยาวชนไทยย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน โดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ซึ่งเอื้อให้ผู้วิจัยสามารถค้นพบคำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

## 2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนไทยซึ่งติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- (1) เยาวชนไทยที่มีบิดาบุญธรรมเป็นชาวสวีเดน หรือมารดาสมรสกับชาวสวีเดน
- (2) เยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 11 – 18 ปี
- (3) เยาวชนไทยที่เกิดและเติบโตในประเทศไทย และย้ายมาพำนักอยู่ประเทศสวีเดน เกินกว่า 1 ปีขึ้นไป
- (4) เยาวชนไทยที่เคยศึกษาในระบบการศึกษาของประเทศไทยมาก่อน และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย
- (5) เยาวชนไทยที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

**3.1 ผู้วิจัย** เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่มีผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัย ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยต้องเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเตรียมตัวเองให้เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่ดี โดยผู้วิจัยมีการเตรียมตัวในการวิจัย ดังนี้

**3.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เพื่อทราบถึงภาวะต่างๆ อย่างถ่องแท้ก่อนใช้เป็นแนวทางสำหรับสร้างคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

**3.1.2 ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)** ศึกษาการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) และฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เชิงลึก

**3.2 อุปกรณ์บันทึกเสียงและชุดอุปกรณ์หูฟัง** เพื่อใช้สำหรับถอดเสียงการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบคลุม ครบถ้วนและตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

**3.3 แบบบันทึกข้อมูล** เพื่อใช้จดข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล และเก็บเนื้อหาประเด็นสำคัญเพิ่มเติมจากการบันทึกเสียง

**3.4 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi structure)** ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล อุปสรรคของการเป็นคนย้ายถิ่น ประสบการณ์การปรับตัว และความหวังหรือความต้องการในอนาคต โดยมีขั้นตอนในการสัมภาษณ์ดังนี้

3.4.1 **ขั้นนำ** เป็นการสร้างสัมพันธภาพและเริ่มต้นสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและเหตุผลในการย้ายมาอยู่สวีเดน ตัวอย่างคำถาม เช่น “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านตัดสินใจย้ายตามมารดาไปอาศัยอยู่ประเทศสวีเดน” และ “ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อรู้ว่าต้องย้ายไปอาศัยอยู่ประเทศสวีเดน”

3.4.2 **ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์** เป็นการสัมภาษณ์เฉพาะบุคคลที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญ และเป็นการสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อตอบคำถามการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตัวอย่างคำถาม เช่น “เมื่อย้ายมาอยู่ที่สวีเดนแล้วท่านคิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัว” และ “ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อประเทศไทยหลังจากย้ายไปอยู่ที่สวีเดน”

3.4.3 **ขั้นยุติการสัมภาษณ์** เป็นการส่งสัญญาณก่อนยุติการสัมภาษณ์เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยุติการสนทนา ตัวอย่างคำถาม เช่น “ท่านวางเป้าหมายในอนาคตของตัวอย่างไร” และ “อะไรเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านมุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้”

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 **ก่อนการสัมภาษณ์** ผู้วิจัยเริ่มต้นสร้างความคุ้นเคยด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไปและสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย แจ้งให้ทราบถึงสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์พร้อมทั้งขอความยินยอมในการให้ข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.2 **ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ** และยืนยันเรื่องการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ทางการวิจัยโดยไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล หรือไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดอื่นๆ ที่เป็นลักษณะเจาะจงจนสามารถทำให้รู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใคร รวมถึงการใช้นามสมมุติแทนตัวผู้ให้ข้อมูล และการทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

4.3 **ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก** ตามแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นแก่ผู้ให้ข้อมูลคนละ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 7 คน ในกรณีที่ผู้วิจัยพบว่าได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ครบถ้วนผู้วิจัยได้นัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมในภายหลัง และใช้ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ประมาณ 7 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ไปจนถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยการถอดเสียงสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์ โดยการตรวจสอบความตรงกันระหว่างบทสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นจึงอ่านบทสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล ก่อนจะวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ด้วยวิธีอุปนัย (Inductive)

5.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ควบคู่กับการสัมภาษณ์ เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาทั้งหมด แล้วนำประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมาจัดหมวดหมู่ (categories) และหาความเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อนจะสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเขียนเชิงพรรณนา (Descriptive)

5.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดข้อมูลเป็นประเด็นย่อย (sub themes) และสรุปข้อมูลทั้งหมดจากประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกันในประเด็นหลัก (themes) ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการหาความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของข้อมูลทั้งหมดก่อนเรียงร้อยเรื่องราวตามประเด็นหลักที่ค้นพบร่วมกับการนำบริบทที่ศึกษาเข้ามาอธิบาย และสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเขียนเชิงพรรณนา (Descriptive)

## 6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

6.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัยด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ได้มาถูกต้องหรือไม่ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลซ้ำในเวลาที่ต่างกัน และผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลกับผู้ใกล้ชิด เช่น ครูสอนภาษาไทยในโรงเรียน และเพื่อนนักเรียนท้องถิ่น เป็นต้น

6.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัยด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากทั้งการสัมภาษณ์ การสังเกตน้ำเสียงและความมั่นใจในการตอบคำถาม การจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ และการศึกษาข้อมูลจากเอกสารอื่น ๆ ประกอบ

## 7. จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

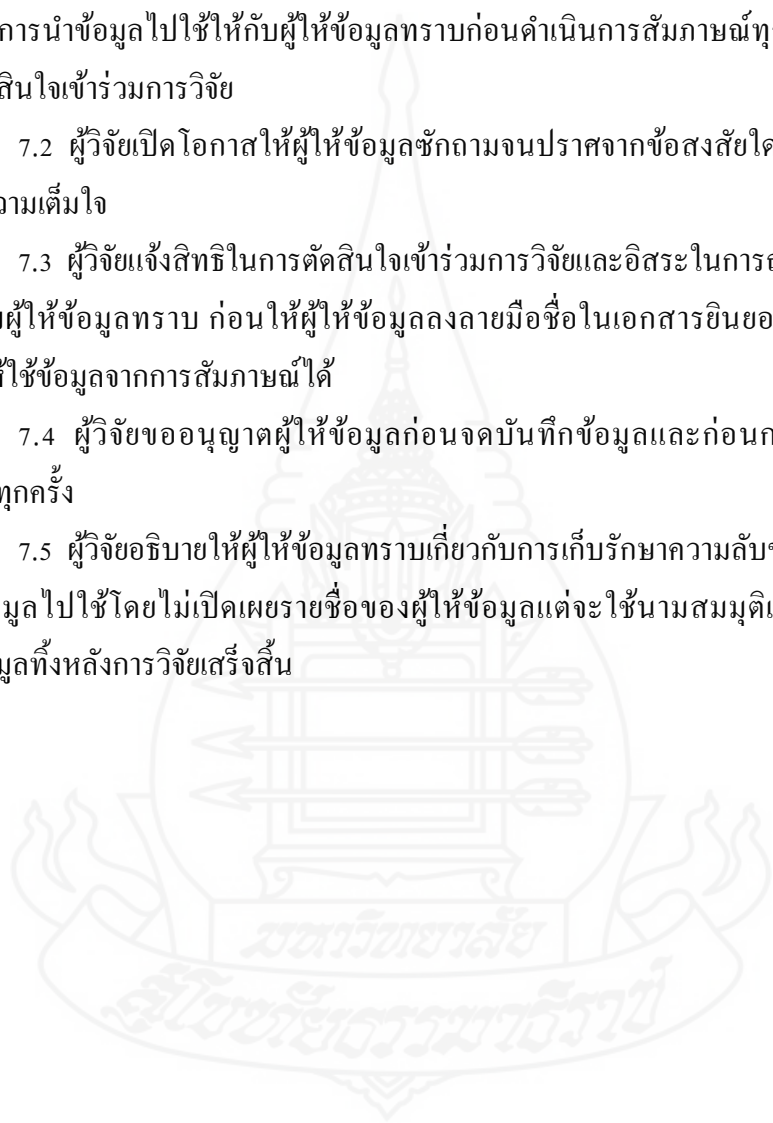
7.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนและระยะเวลาในการเก็บข้อมูล รวมถึงวิธีการนำข้อมูลไปใช้ให้กับผู้ให้ข้อมูลทราบก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ทุกครั้งเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

7.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามจนปราศจากข้อสงสัยใดๆ และยินดีเข้าร่วมวิจัยด้วยความเต็มใจ

7.3 ผู้วิจัยแจ้งสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและอิสระในการถอนตัวออกจากกรวิจัยให้กับผู้ให้ข้อมูลทราบ ก่อนให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ได้

7.4 ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนจัดบันทึกข้อมูลและก่อนการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทุกครั้ง

7.5 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบเกี่ยวกับการเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล และการนำข้อมูลไปใช้โดยไม่เปิดเผยรายชื่อของผู้ให้ข้อมูลแต่จะใช้นามสมมุติเท่านั้น รวมถึงการทำลายข้อมูลทิ้งหลังการวิจัยเสร็จสิ้น



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน” เป็นการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดน โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 7 คนด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งสามารถแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วยภาพรวมของผู้ให้ข้อมูล บริบทและข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน แบ่งออกเป็นประเด็นหลัก 4 ประเด็น คือ 2.1 ทุกข์ใจก่อนย้ายถิ่น 2.2 อุปสรรคที่พบเจอ 2.3 ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ และ 2.4 เป้าหมายของชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล เป็นการนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 7 คน โดยมีเพศหญิง จำนวน 5 คน เพศชาย จำนวน 2 คน ผู้ให้ข้อมูลมีอายุระหว่าง 13-18 ปี มีอายุเฉลี่ย 15 ปี ก่อนย้ายจากเมืองไทยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ศึกษาจบชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 2 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 คน และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนเพียง 1 คน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาเดิมส่วนใหญ่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 5 คน คือ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดขอนแก่น จังหวัดนครพนม และจังหวัดร้อยเอ็ด ภาคกลางคือ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 คน และภาคใต้คือ จังหวัดนครศรีธรรมราช มีเพียงจำนวน 1 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.1



ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

| ลำดับที่ | ชื่อ  | เพศ  | อายุ | การศึกษาในไทย     | ภูมิลำเนาเดิม | ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน |
|----------|-------|------|------|-------------------|---------------|------------------------------------|
| 1        | เอ    | หญิง | 13   | ประถมศึกษาปีที่ 3 | นครราชสีมา    | 4 ปี                               |
| 2        | บี    | ชาย  | 14   | ประถมศึกษาปีที่ 4 | ขอนแก่น       | 4 ปี                               |
| 3        | หนึ่ง | หญิง | 13   | ประถมศึกษาปีที่ 3 | นครพนม        | 5 ปี                               |
| 4        | สอง   | หญิง | 17   | ประถมศึกษาปีที่ 4 | ร้อยเอ็ด      | 7 ปี                               |
| 5        | เอก   | หญิง | 15   | มัธยมศึกษาปีที่ 3 | กรุงเทพฯ      | 3 ปี                               |
| 6        | โท    | ชาย  | 18   | มัธยมศึกษาปีที่ 3 | นครศรีธรรมราช | 2 ปี                               |
| 7        | ตรี   | หญิง | 15   | ประถมศึกษาปีที่ 5 | ขอนแก่น       | 2 ปี                               |

นอกจากข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนำเสนอประวัติส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยผู้วิจัยใช้นามสมมุติแทนชื่อจริงเพื่อให้เข้าใจพื้นฐานของประสบการณ์การปรับตัวของผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1.1 ประวัติของผู้ให้ข้อมูลหลัก

#### 1.1.1 “เอ” (นามสมมุติ)

“เอ” เป็นเยาวชนชาวไทย เพศหญิง อายุ 13 ปี มีถิ่นฐานเดิมอยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ ของจังหวัดนครราชสีมา ถึงเอจะไม่ใช่เด็กกำพร้าแต่ก็ใช้ชีวิตไม่ต่างจากเด็กกำพร้าสักเท่าใดนัก เพราะตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันยังไม่เคยพบหน้าบิดาผู้ให้กำเนิดแม้สักครั้ง ส่วนแม่ก็ต้องเข้าไปสู้งานหนักอยู่ในกรุงเทพมหานคร ทอดทิ้งเอให้อาศัยอยู่กับลุงและป้าซึ่งมีอาชีพทำนาในปีหนึ่งๆ เอจะได้พบหน้าและกอดแม่เพียงครั้งหรือสองครั้ง เอจึงรู้สึกรักและผูกพันป่ากับลุงผู้เลี้ยงดูมากเสียยิ่งกว่าแม่ผู้ให้กำเนิด เอใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความรักความเมตตาของป้า ลุง และญาติๆ อย่างมีความสุขกับชีวิตชาวบ้านนอกที่ไม่เคยต้องการอะไรมากไปกว่าปัจจัย 4 สำหรับดำรงชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่เคยรู้ว่าหนูต้องไปดูหนัง หรือเดินซื้อของในห้าง หรือมีโทรศัพท์มือถือ หรือต้องแต่งตัวทันสมัย เพราะสิ่งที่มีหนุมืออยู่ช่วงนั้นมากพอดีกับสิ่งที่หนูต้องการ”

จนกระทั่งเออายุได้ 9 ขวบในขณะที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ป้าก็บอกกับเอว่าแม่ซึ่งในตอนนั้นทำงานอยู่ที่ประเทศสวีเดนได้แต่งงานใหม่กับพ่อหม้ายลูกสองชาวสวีเดน

ต้องการจะมารับเอ ไปอยู่ด้วย บ้าอยากให้อ้ายมาอยู่กับแม่เพื่อ โอกาสทางการศึกษาและชีวิตที่ดีกว่า แต่เอเองกลับต้องการอยู่เมืองไทยกับลุงและป้าที่ตนเองรักคุณพ่อและแม่ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่รู้ว่าจะต้องย้ายมาทำไมประเทศสวีเดน หนูไม่ย้ายเด็ดขาดถ้าป้าไม่มาอยู่กับหนูด้วย สามปีใหม่ของแม่ที่เป็นฝรั่งหนูจะไปคุยอะไรกับเค้าได้ละ”

แต่ท้ายที่สุดเด็กหญิงอายุ 9 ขวบก็ต้องรู้จักการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักพลัดพรากจากเพื่อนร่วมเรียนร่วมเล่น พลัดพรากจากถิ่นที่องนาที่เคยนักอาศัย พลัดพรากจากไอดินกลิ่นฟางข้าวที่คุ้นเคย ย้ายถิ่นมาอยู่แดนไกลกับคนแปลกหน้า ต่างวัฒนธรรม ต่างภาษา จวบจนถึงปัจจุบันนับเป็นเวลากว่า 4 ปี

### 1.1.2 “บี” (นามสมมุติ)

“บี” เป็นเยาวชนไทย เพศชาย อายุ 14 ปี เด็กชายนักฟุตบอลจากครอบครัวชานาในจังหวัดขอนแก่น บิดำพร้าพ่อตั้งแต่ยังเล็กๆ เติบโตขึ้นมาภายใต้การเลี้ยงดูแลของตาและยาย ส่วนแม่ต้องระหกระเหินมาทำงานไกลบ้านถึงประเทศสวีเดนเพื่อเก็บเงินทองส่งให้ลูกและครอบครัวที่อยู่เมืองไทย บีจึงไม่รู้สึกรักผูกพันกับพ่อและแม่ผู้ให้กำเนิดมากเท่าไรนัก แต่รักและผูกพันกับตาชายที่เลี้ยงดูแลมาตั้งแต่เล็กมากกว่า ดังคำกล่าวที่ว่า

“พ่อผมเสียชีวิตไปตั้งแต่ผมยังเล็กมากครับ ภาพของพ่อในความทรงจำ ลางเลือนมากเพราะผมไม่เคยมีความใกล้ชิดกับพ่อ ผมแค่รู้ว่าเค้าเป็นพ่อ แต่คนที่เลี้ยงดูผมคือตาชายครับ”

แม้ชีวิตจะขาดพ่อเพราะวายนมน้ำและไร้แม่เพราะอยู่ห่างไกล แต่ในหัวใจของบีไม่เคยแห้งแล้งหรือขาดแคลนความรัก ตา ยาย และญาติของแม่คอยเติมส่วนที่ขาดหายไปให้เต็มอยู่เสมอ อีกทั้งเด็กน้อยยังมีกิจกรรมที่รักให้ทำจนไม่มีเวลาไปคิดถึงความโดดเดี่ยวอ้างว้างที่มีอยู่ภายในใจ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ผมรักการเล่นฟุตบอลครับ ฟุตบอลเป็นเหมือนหลายอย่างของผม ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ความคิด ความรัก ความเหงา ความมั่นใจ”

บีมีความสุขอยู่กับตาชาย และสนุกอยู่กับฟุตบอลและเพื่อนๆ จนอายุได้ 10 ปี ก็ได้ยินข่าวร้ายที่ไม่อยากรับรู้และรับฟังว่าแม่ต้องการให้ตนเองและน้องย้ายไปอยู่ด้วยที่ประเทศสวีเดน ดังคำกล่าวที่ว่า

“ผมปฏิเสธเลยครับ ผมไม่รู้จักประเทศนี้ รู้แค่แม่มาแต่งงานกับผู้ชายสวีเดนและกลับบ้านมาปีละครั้ง”

“ผมตกใจและมีปฏิกิริยาต่อต้านทันทีเมื่อรู้ว่าต้องย้ายไปอยู่กับแม่ที่สวีเดนแล้วทีมฟุตบอลที่นี่ละ ผมรักฟุตบอลมาก ยายยังฟังผมบ้าง ส่วนแม่จะไปรู้อะไร นานๆ จะเจอกันสักครั้ง”

เด็กชายปีพยามที่จะอธิบายให้ตากับยายเข้าใจว่าเขาอยากอยู่กับตาและยาย ไม่อยากย้ายไปไหน แต่คำตอบสุดท้ายของตาและยายก็คือ “เพื่ออนาคต อย่างไม่รู้ก็ต้องไป” จากคำพูดของตาและยายส่งผลให้บีต้องจำใจลาจากตาและยายผู้ที่เป็นเสมือนพ่อกับแม่ซึ่งแก่ตัวลง ทุกวันมาอยู่ประเทศสวีเดนทั้งน้ำตา และเมื่อเขาย้ายถิ่นมาอยู่ต่างแดนได้ไม่นานตาก็สูงวัยได้จากไป อย่างไม่มีวันหวนกลับ ในวันนั้นเขาก็ทำได้แค่เพียงบอกลากับรูปภาพด้วยความเสียใจอย่างสุดซึ้ง

### 1.1.3 “หนึ่ง” (นามสมมุติ)

“หนึ่ง” เป็นเยาวชนไทย เพศหญิง อายุ 14 ปี เด็กหญิงที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายอยู่กับตาและยายในหมู่บ้านเล็กๆ ของจังหวัดนครพนม หนึ่งไม่เคยเห็นหน้าพ่อ มีแต่แม่ที่จากหนึ่งมาทำงานในเมืองใหญ่ซึ่งหนึ่งก็ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน นานๆ ครั้งแม่จึงจะกลับมาหาหนึ่ง เด็กหญิงจึงไม่รู้สึกลูกพันกับแม่มากนัก ตั้งแต่จำความได้โลกของหนึ่งก็มีแต่ตากับยายที่เลี้ยงดูหนึ่งมา แต่หนึ่งก็ไม่เคยรู้สึกว่าตนเองเหงาหรือ โดดเดี่ยวเพราะตากับยายชดเชยให้ด้วยความรักและความเอาใจใส่ห่วงใย รวมถึงสิ่งของอื่นๆ เท่าที่กำลังตาและยายจะหามาให้ได้ แม้นานครั้งจะได้พบหน้าแม่แต่ตากับยายก็จะพร่ำบอกให้หนึ่งเข้าใจว่าแม่ต้องจากไปก็เพื่อทำงานหาเงินมาส่งเสียให้หนึ่งได้เรียนสูงๆ จะได้มีอนาคตที่ดี และสิ่งสำคัญที่ตากับยายย้ำให้รู้อยู่เสมอก็คือแม่รักหนึ่งมาก และหนึ่งจะต้องรักแม่ให้มากๆ เช่นเดียวกัน

เมื่อหนึ่งอายุได้ 7 ขวบแม่ก็หายหน้าไป จากที่เคยพบหน้าแม่นานๆ ครั้งก็กลับไม่ได้พบ ยายบอกว่าแม่แต่งงานใหม่และย้ายตามสามีไปอยู่สวีเดน ยายให้หนึ่งเตรียมตัว เพราะว่สักวันแม่ต้องมารับหนึ่งไปอยู่ด้วยกัน หนึ่งไม่รู้ว่าสวีเดนอยู่ที่ไหนแต่ก็ตื่นเต้นดีใจที่จะได้ไปอยู่กับแม่ในประเทศฝรั่ง หนึ่งตั้งใจเรียนวิชาภาษาอังกฤษอย่างจริงจัง ฝึกหัดอ่าน เขียน พูด ภาษาอังกฤษอย่างมุ่งมั่น โดยหวังว่าสักวันจะได้ใช้คุยกับฝรั่งจริงๆ เมื่อได้มาอยู่กับแม่ เด็กหญิงรอแล้วรอเล่า รอวันที่แม่มารับ แล้ววันหนึ่งฝันของเด็กหญิงก็เป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนยายบอกว่าแม่จะมารับไปอยู่ด้วยแล้ว ใจหนูก็ตื่นเต้นดีใจเพราะหนูเป็นคนชอบอะไรที่เป็นต่างประเทศ ฝรั่ง ฝรั่ง อะไรอย่างนี้ แต่อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากจากตาขายไปอยู่ที่อื่นล่ะ”

หนึ่งย้ายถิ่นตามแม่มาอยู่สวีเดนเมื่ออายุได้ 9 ขวบ แม้จะไม่อยากจากตากับยายมาไกล แต่หนึ่งก็ต้องมาเพื่อได้อยู่กับแม่และเพื่ออนาคตของหนึ่งเอง ก่อนจากกัน ไกลหนึ่งให้สัญญาตากับยายไว้ว่าหนึ่งจะรักแม่ หนึ่งจะตั้งใจเรียนอย่างที่ตากับยายหวังไว้ หนึ่งจะไม่ทำให้ตากับยายผิดหวัง ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนหนูพูดนี้ยายร้องไห้ตลอด แทนที่ยายจะปลอบเด็ก 9 ขวบ กลายเป็นหนูเองที่เป็นคนปลอบยาย”

#### 1.1.4 “สอง” (นามสมมุติ)

“สอง” เป็นเด็กสาวร่างเล็กอายุ 17 ปี ที่เกิดมาก็ไม่เคยพบเห็นหน้าพ่อผู้ให้กำเนิด พอแม่คลอดสองแล้วก็ยกสองให้เป็นลูกของป้า สองจึงใช้ชีวิตอยู่กับป้าที่ตนเองเรียกว่า “แม่” และรู้สึกว่าเป็นแม่ที่แท้จริงของตนเองมาโดยตลอด หลังจากยกสองให้กับป้าแล้วแม่ผู้ให้กำเนิดของสองก็แต่งงานมีครอบครัวใหม่จึงทำให้สองไม่มีความรักผูกพันกับแม่ผู้ให้กำเนิดมากนัก สองย้ายตามแม่ (ป้า) จากจังหวัดร้อยเอ็ดมาทำงานอยู่ที่หัวหินตั้งแต่วัยเด็ก และที่หัวหินนี่เองที่เกิดนิยายรักข้ามทวีประหว่างแม่ (ป้า) กับพ่อบุญธรรมชาวสวีเดนของสอง พ่อบุญธรรมของสองเป็นชายสูงอายุซึ่งเดินทางไปๆ มาๆ ระหว่างสองประเทศ (ไทย-สวีเดน) อยู่เป็นประจำ จนกระทั่งพ่อบุญธรรมและแม่ (ป้า) ให้กำเนิดน้องซึ่งเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตนเองจริงๆ ขึ้นมาทั้งคู่จึงวางแผนที่จะใช้ช่วงชีวิตที่เหลือที่ประเทศสวีเดน เมื่อสองอายุ 7 ขวบทั้งพ่อบุญธรรมและแม่ (ป้า) ก็เอาสองมาฝากให้ตากับยายเลี้ยงดูอยู่ที่จังหวัดร้อยเอ็ด สองต้องอยู่อย่างว่าเหวอ้างว่างเป็นเวลาถึงสามปีกว่าพ่อบุญธรรมและแม่ (ป้า) จะทำเรื่องรับสองเป็นบุตรบุญธรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายได้เรียบร้อย ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนที่ไปอยู่กับตาขยที่ร้อยเอ็ดหนูเหงามากๆ ไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักใครเลย เพื่อนๆ หนูอยู่ที่หัวหินกันหมด แต่ก็ได้อยู่กับแม่ (ป้า) และน้อง (บุตรของพ่อแม่บุญธรรม) ทุกวัน”

สองได้เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาที่จังหวัดร้อยเอ็ดจนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พ่อและแม่ บุญธรรมถึงได้มารับเพื่อไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ประเทศสวีเดน เมื่อวันที่รอกอยมาถึงสองดีใจมาก ดีใจที่จะได้ไปอยู่กับครอบครัว ดีใจที่จะได้ไปอยู่กับน้อง (บุตรของพ่อแม่บุญธรรม) ที่ต้องจากกันมาถึงกว่า 3 ปี ถึงแม้ว่าภายในใจลึกๆ จะเป็นห่วงตาและยายของตนเองก็ตาม ดังคำกล่าวที่ว่า

“ห่วงแต่ตากับยาย แม่แท้ๆ ไม่ต้องพูดถึง รีบเซ็นยกหนูให้พ่อแม่บุญธรรมทันที เขาคงดีใจที่หนูจะได้มีชีวิตที่ดีกว่าเดิม”

#### 1.1.5 “เอก” (นามสมมุติ)

“เอก” เป็นเยาวชนไทย เพศหญิง อายุ 18 ปี ที่เติบโตขึ้นมาจากการเลี้ยงดูของแม่และป้าในคอนโดมิเนียมกลางกรุงเทพเนื่องจากพ่อและแม่ของเอกแยกทางกัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“พอกับแม่ของหนูเล็กกันตั้งแต่หนูยังจำความไม่ได้ พ่อเป็นคนเจ้าชู้ ไม่ได้มีแค่แม่คนเดียว พอมีปัญหาเรื่องชู้สาวหนักเข้าแม่ก็เลือกจะจากมาและพาหนูมาด้วยตอนหนูอายุยังไม่ถึง 3 ขวบ”

ในช่วงชีวิตวัยเด็กเอกเคยมีความรู้สึกว่าการครอบครัวของตนเองไม่สมบูรณ์เหมือนครอบครัวคนอื่นและมักมีคำถามในใจต่างๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

“มีบ้างครั้งตอนอยู่ชั้นประถมหนูคิดว่าทำไมพอกับแม่ของเราถึงไม่ได้อยู่ด้วยกัน พอกับแม่เจอหน้ากันก็จะคุยกันนิดหน่อย หรือบางทีหนูก็เห็นทั้งสองคนขึ้นเตียงกัน”

แต่ความรู้สึกดังกล่าวก็คงอยู่ไม่นานนักเนื่องจากได้รับการเติมเต็มด้วยความรักทั้งจากแม่และป้า ความทรงจำเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กหญิงในช่วงเวลาดังกล่าวจึงมีเพียงแม่ ป้า และตนเองเท่านั้น พื้นเพดั้งเดิมของครอบครัวเอกเป็นคนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แต่เนื่องจากแม่และป้าอยากให้ออกได้เรียนในโรงเรียนดีๆ และมีสังคมที่ดีๆ จึงมาซื้อและอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียมซึ่งอยู่ใกล้โรงเรียนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร แม่และป้าจะเป็นธุระคอยผลักดันรับส่งเอกไปโรงเรียนทุกวัน เอกผ่านชีวิตวัยเด็กที่มีแต่แม่และป้าคอยดูแลอย่างใกล้ชิดจนจบชั้นประถม ก่อนที่จะมีผู้ชายต่างชาตินคนหนึ่งผ่านเข้ามาทำให้ชีวิตในครอบครัวของเอกเปลี่ยนแปลงไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูยังจำได้แม่นย่าเพราะฝรั่งคนนี้มีรับเรา 3 คน ไปกินข้าว ไปเที่ยวทะเล ช่วงเวลาที่มีเขาเข้ามาในชีวิตของพวกเราหนูสังเกตเห็นได้เลยว่าแม่มีความสุขมาก แม่จะคอยสังเกตว่าเขาเข้ากันกับหนูได้ไหม คอยถามป้าตลอดว่าคิดยังไงกับเขา จากชีวิตเรียบง่ายของพวกเราก็เริ่มเปลี่ยนไป”

ฝรั่งคนนี้เข้ามาสนิทสนมกับครอบครัวเอกเป็นเวลานานถึง 3 ปีจนเอกเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นป้าจึงบอกให้รู้ว่าแม่กำลังจะแต่งงานกับฝรั่งคนนี้และย้ายไปอยู่ที่สวีเดนด้วยกัน ป้าให้ออกเตรียมตัวเพราะจะต้องย้ายไปอยู่กับแม่ด้วย ทั้งป้าและตากับยายเห็นดีด้วยที่แม่จะแต่งงานใหม่ เอกเองก็อยากเห็นแม่มีความสุขจึงไม่ได้คัดค้านการแต่งงานของแม่ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูดีใจค่ะที่แม่เจอกับพ่อบุญธรรมของหนูนะค่ะ พอรู้ว่าเค้าจะแต่งงานกัน และพ่อบุญธรรมจะรับรองหนูเป็นบุตรบุญธรรมหนูยิ่งดีใจใหญ่ แม่บอกเราจะย้ายไปอยู่สตอร์คโฮมกัน ไปเริ่มต้นชีวิตใหม่กันที่นั่น อะไรที่แม่ตัดสินใจหนูแน่ใจว่าต้องดีต่อแม่และหนูแน่นอนค่ะ”

เอกเริ่มเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของประเทศสวีเดน โรงเรียนที่เอกเรียนอยู่เป็นโรงเรียนที่สอนสองภาษาทำให้เอกคุ้นเคยกับภาษาอังกฤษและสามารถเรียนรู้ภาษาสวีเดนได้ในเวลาไม่นานนัก และเมื่อย้ายมาอยู่สวีเดนหลังจากเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เอกจึงเข้าสู่ระบบการเรียนการสอนของที่นี่ได้อย่างรวดเร็ว

#### 1.1.6 “โท” (นามสมมุติ)

“โท” เป็นชาวคนไทย เพศชาย อายุ 18 ปี มีพื้นเพเดิมอยู่จังหวัดนครศรีธรรมราช โทมีชีวิตอันอบอุ่นอยู่กับพ่อ แม่ และพี่สาวจนกระทั่งเขาอายุได้ 7 ขวบพ่อและแม่ก็หย่าร้างแยกทางกัน นับตั้งแต่นั้นมาโทก็ไม่ได้พบหน้าพ่ออีกเลยจนหลายปีต่อมาจึงได้ยินข่าวว่าพ่อเสียชีวิตแล้ว หลังจากแยกทางกันแม่ได้ส่งให้โทกับพี่สาวไปอาศัยอยู่กับตาและยายก่อนที่แม่จะ

แยกตัวไปทำงานที่เกาะสมุย แม้จะขาดพ่อและอยู่ห่างไกลกับแม่แต่โทก็ได้รับความรักความอบอุ่น และการเอาใจใส่จากตาายเป็นอย่างดี รวมถึงญาติๆ ของแม่ก็ให้ความเอ็นดูสงสารโทและพี่สาวเป็นอย่างมาก ทำให้โทไม่เคยมีความรู้สึกที่ตนเองขาดความรักและไม่รู้สึกโหยหาความรักจากพ่อหรือแม่เลย โทได้ออนความรักความศรัทธาที่มีสำหรับพ่อและแม่มาให้ยาย และยึดเอายายเป็นหลักชัยของชีวิตนับจากบัดนั้นเป็นต้นมา

ตาและยายมีอาชีพเก็บผักและทำไม้กวาดขาย รายได้ส่วนหนึ่งที่ยายนำมาเลี้ยงดูส่งเสียให้โทและพี่สาวได้เล่าเรียนมาจากแม่ซึ่งไปทำงานอยู่ที่เกาะสมุย นานที่แม่จึงจะได้กลับมาหาแม่เยี่ยมโทและพี่สาวซักครั้งหนึ่ง ในบางครั้งนานเป็นปี หรือ 2 ปี ต่อมาโทได้รับรู้จากยายว่าแม่แต่งงานใหม่กับชาวสวีเดน และจะย้ายตามสามีใหม่ไปอยู่ที่สวีเดน หลังจากแม่ย้ายไปอยู่สวีเดนได้ 1 ปีแม่ได้ชักชวนโทและพี่สาวให้ตามมาอยู่ด้วยกัน โทอยากมาหาแม่ อยากอยู่กับแม่ แต่ยายแก่แล้ว จะให้โททิ้งยายทิ้งหลักชัยในชีวิตของโทไปได้อย่างไร แม่พี่สาวของโทเองก็มีความคิดเป็นเช่นเดียวกัน จนกระทั่งโทเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ยายก็ได้จากโทและพี่สาวไปอย่างไม่มีวันหวนกลับคืน ดังคำกล่าวที่ว่า

“จริงๆ แม่จะให้ผมย้ายมาอยู่ด้วยตอนผมอยู่ ม.1 แต่ผมไม่ยอมมาครับ เป็นห่วงยาย ผมเตรียมตัวมาอีกทีตอนจบ ม.3 เพราะยายเสียไปแล้ว ผมก็เลยลองมาเที่ยวดูก่อน 2 เดือนว่าจะอยู่ได้ไหม ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ยังคงกลับไปเรียน ม.4 ที่เมืองไทยต่อได้ครับ”

เมื่อยายที่เป็นเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างของโทได้เสียชีวิตลง แม่ที่ย้ายมาอยู่สวีเดนได้รวม 4 ปีแล้วอยากให้โทและพี่สาวมาอยู่ประเทศสวีเดน เพื่อมีชีวิตทางการศึกษาที่ดีกว่า โทจึงตัดสินใจย้ายมาอยู่กับแม่จนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า 2 ปี ส่วนพี่สาวของโทในขณะนั้นมีอายุเกินกว่า 18 ปี ซึ่งต้องห้ามรับเป็นบุตรบุญธรรมตามกฎหมายของประเทศสวีเดน สองพี่น้องจึงต้องแยกกันอยู่ โดยพี่สาวของโทในขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ในประเทศไทย

### 1.1.7 “ตรี” (นามสมมุติ)

“ตรี” เป็นเยาวชนไทย เพศหญิง อายุ 15 ปี อาศัยอยู่กับครอบครัวรวม 4 ชีวิต พ่อ แม่ พี่สาว และตรี ที่จังหวัดขอนแก่น จนตรีเองมีอายุได้ 9 ขวบพ่อและแม่ได้มีปัญหาคู่และเบาะแว้งถึงขั้นเลิกรากัน ตรีและพี่สาวอาศัยอยู่กับพ่อที่เป็นผู้ใหญ่อุปการะ ส่วนแม่ตามน้ำสาวซึ่งทำงานเป็นพนักงานนวดแผนไทยไปทำงานที่ประเทศสวีเดน ตรีรักพ่อมาก และตรีก็รักและคิดถึงแม่มากเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูคิดถึงแม่ แม่ย้ายตามน้ำมาอยู่สวีเดน น้ำชวนแม่มาทำงานร้านนวดแผนไทยและส่งเงินไปให้ที่บ้าน”

พ่อและแม่ตรีเป็นคนในหมู่บ้านเดียวกัน มีบ้านอยู่ใกล้เคียงกัน ตรีและพี่สาวอาศัยอยู่กับพ่อแต่ก็สามารถไปมาหาสู่ซึ่งกันและกันได้ และในบางครั้งก็กลับนอนอยู่ที่บ้านของตา

และยายได้ ต่อมาตรีได้รู้ข่าวจากตาและยายว่าแม่มีแฟนใหม่อยู่ที่สวีเดน ในขณะที่พ่อเองก็มีแฟนใหม่เช่นเดียวกัน แม่แม่จะย้ายไปอยู่ที่สวีเดนแต่ก็ติดต่อกับตรีและพี่สาวอยู่เป็นประจำ และแม่แต่กับพ่อซึ่งเลิกกันไปแล้วแม่ก็ยังติดต่อกับตรีเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตและอนาคตของตรีและพี่สาวอย่างสม่ำเสมอ พ่อบอกกับตรีว่าแม่รักตรีและพี่สาวมาก

สังคมที่ตรีอยู่ในตอนเด็กเป็นหมู่บ้านในชนบทเล็กๆ มีเพียงไม่กี่ครัวเรือน เมื่อตรีเข้าศึกษาใน โรงเรียนเทศบาลใกล้บ้านมีเพื่อนในชั้นเรียนทั้งหมดแค่ 20 คนเท่านั้น ขณะที่ตรีเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พ่อกับแม่ปรึกษาและตกลงกันว่าจะให้ตรีและพี่สาวไปอยู่กับแม่ที่ประเทศสวีเดนเพื่อจะได้มีอนาคตทางการศึกษาที่ดีกว่าอยู่ขอนแก่น ดังคำกล่าวที่ว่า

“แม่ส่งข่าวมาบอกว่าจะมารับหนูกับพี่สาวไปอยู่ด้วย พ่อของหนูก็อยากให้หนูย้ายไปอยู่กับแม่ที่สวีเดน จะได้มีอนาคตทางการเรียนดีกว่าอยู่ที่นี่”

พ่อเป็นคนจัดการพาตรีกับพี่สาวไปทำพาสปอร์ต ส่วนแม่และสามีใหม่ก็ช่วยกันจัดการเรื่องเอกสารต่างๆ เพื่อขอทำใบถิ่นที่อยู่ เมื่อทุกอย่างเรียบร้อยพ่อจึงพาตรี พี่สาว และน้ำสาวซึ่งกลับมาเยี่ยมบ้านมาส่งที่สนามบินเพื่อเดินทางไปสวีเดน โดยมีแม่และสามีใหม่รอรับอยู่ที่สวีเดน พ่อบอกกับตรีและพี่สาวว่า “ไม่ใช่พ่อไม่รักและไม่อยากเลี้ยงหนูกับพี่สาวนะ เพียงแต่พ่อคิดว่าอยู่เมืองนอกอนาคตของลูกทั้งสองคนน่าจะดีกว่า”

ถึงวันนี้แม่ตรีจะมาอยู่ที่ประเทศสวีเดนได้ 2 ปีแล้วแต่ตรีก็ยังติดต่อกับโทรศัพท์คุยกับพ่ออยู่เป็นประจำ

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดา มาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

เมื่อเยาวชนไทยต้องย้ายถิ่นฐานติดตามมารดาอาศัยอยู่กับครอบครัวใหม่ในประเทศสวีเดน จากความแตกต่างทั้งด้านสภาพภูมิอากาศ ความเป็นอยู่ สังคม ภาษา และวัฒนธรรม ทำให้เยาวชนไทยต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มากมาย เยาวชนไทยจึงต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในต่างแดนได้อย่างมีความสุข ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จึงแบ่งออกเป็นประเด็นหลัก 4 ประเด็น คือ 2.1 ทุกข์ใจก่อนย้ายถิ่น 2.2 อุปสรรคที่พบเจอ 2.3 ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ และ 2.4 เป้าหมายของชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 2.1 ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น

ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น เป็นความรู้สึกของเยาวชนไทยที่จะต้องย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอยู่ประเทศสวีเดน โดยก่อนการย้ายถิ่นนั้นเยาวชนไทยจะมีความกังวลภายในใจไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก ทั้งทุกข์ใจจากการที่ต้องลาจากบุคคลอันเป็นที่รัก ภาวะจิตใจจากการอยู่ห่างไกลจากถิ่นฐานบ้านช่องเพื่อนฝูงและสังคมที่คุ้นเคย กังวลใจจากความไม่รู้เห็นอนาคตของตนเองว่าจะดำเนินหรือเป็นไปอย่างไร ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่นของเยาวชนไทยที่ติดตามมารดาพำนักอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนประกอบด้วยประเด็นรอง 3 ประเด็น ได้แก่ 2.1.1 ไม่อยากจากเมืองไทย 2.1.2 ห่วงใยคนข้างหลัง และ 2.1.3 เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน 2) ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดน และ 3) การเตรียมพร้อมด้านภาษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1.1 ไม่อยากจากเมืองไทย

การที่เยาวชนไทยจำเป็นต้องย้ายถิ่นจากเมืองไทยซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนทำให้เยาวชนไทยส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกผูกพันกับถิ่นฐานที่พำนักพักอาศัยมาเป็นเวลานาน มีความสุขสนุกสนานท่ามกลางครอบครัวอันเป็นที่รัก คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม สังคม เพื่อนฝูง จนไม่อยากย้ายถิ่นที่อยู่ใหม่ไปอยู่ห่างไกลจากครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และเพื่อนฝูงที่ตนเองได้เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมา เมืองไทยหรือบ้านเกิดในปัจจุบันเป็นเพียงเรื่องราวในความทรงจำที่ใช้เล่าสู่กันฟัง บ้านเป็นเพียงจินตนาการที่มีไว้เพื่อคลายทุกข์จากความคิดถึงเท่านั้น นอกจากนี้ เมื่อทราบข่าวว่าต้องย้ายถิ่นตามมารดาไปในประเทศที่ตนเองไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย ส่งผลให้เยาวชนไทยเกิดความรู้สึกเสียใจ และไม่ยอมรับ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่รู้ทำไมไม่ต้องมาอยู่ที่สวีเดน อยู่เมืองไทยหนูก็มีความสุขได้อยู่แล้ว หนูไม่ได้ต้องการอะไร หนูไม่ต้องไปดูหนังหรือเดินซื้อของในห้าง หรือมีโทรศัพท์มือถือหรือต้องแต่งตัวทันสมัย เพราะสิ่งที่หนูมีอยู่ช่วงนี้นั้นมากพอดีกับสิ่งที่หนูต้องการ”

(เอ : นามสมมุติ)

“ผมปฏิเสธเลย ผมไม่อยากมา ผมไม่รู้จักประเทศนี้ ยายังฟังผมบ้าง ส่วนแม่จะไปรู้เรื่องอะไร”

(บี : นามสมมุติ)

“ตายายเป็นครอบครัวเดียวที่หนูมีตั้งแต่เกิดมา ยายบอกเสมอว่าแม่รักหนูให้ หนูย้ายมาอยู่กับแม่ หนูไม่อยากมาเลย แต่ยายบอกตลอดว่าให้เตรียมตัวไว้ให้พร้อม ต้องมาอยู่กับแม่ ตอนหนูย้ายมา หนูสัญญากับยายว่าหนูจะตั้งใจเรียนอย่างที่ดากับยายหวังไว้ หนูสัญญาว่าจะไม่ทำให้ดากับยายผิดหวัง”



(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ต้องย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดนที่หนูไม่เคยรู้จัก รู้แค่ว่าเป็นประเทศในทวีปยุโรป อากาศหนาวและไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก หนูจะไปอยู่ได้ยังไง”

(เอ : นามสมมุติ)

### 2.1.2 ห่วงใยคนข้างหลัง

การต้องย้ายถิ่นจากบ้านเกิดเมืองนอนไปอยู่ในประเทศที่มีระยะทางห่างไกลหลายพันไมล์ ส่งผลให้เยาวชนไทยเกิดความรู้สึกห่วงใยและผูกพันกับญาติที่เลี้ยงและดูแลตนเองมา ซึ่งเป็นญาติอาวโศททางฝ่ายแม่ เช่น ตา ยาย และป้า เป็นต้น โดยในเยาวชนไทยบางคนจะรู้สึกรักและผูกพันกับคนเหล่านี้มากยิ่งขึ้นกว่าแม่ของตนเองซึ่งน้อยครั้งที่จะได้พบหน้ากัน ส่วนใหญ่แล้วจะรักญาติอาวโศทเหล่านี้เสมือนหนึ่งเป็นพ่อ แม่ ของตนเอง เมื่อจะต้องจากไกลกันและไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จึงจะได้พบกันอีก หรือไม่รู้ว่าอนาคตจะมีโอกาสพบกันอีกหรือไม่ เยาวชนไทยจึงรู้สึกห่วงใยคนเหล่านี้ซึ่งมีอายุมากแล้ว แต่ถึงอย่างไรก็ตามเยาวชนไทยก็ตัดสินใจย้ายถิ่นตามมารดาโดยมีแรงผลักดันจากความหวังของญาติที่เลี้ยงดูตนเองเกี่ยวกับอนาคตในสังคมที่ดีกว่าเดิม ดังคำกล่าวที่ว่า

“ผมอยากอยู่กับตา กับยาย ไม่อยากย้ายไปไหน แต่ตากับยายบอกว่า เพื่ออนาคต ผมต้องไป”

(บี : นามสมมุติ)

“ตอนยายบอกว่าแม่จะมารับ ไปอยู่ด้วยแล้ว ใจหนึ่งหนูก็ตื่นเต้นดีใจ แต่อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากจากตา ยายไปอยู่ที่อื่นคะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ห่วงแต่ตากับยาย แม่แท้ ๆ ไม่ต้องพูดถึง”

(สอง : นามสมมุติ)

“เป็นห่วงป้า แต่ป้าย้ายไปอยู่อยุธยา ไปดูแลตากับยาย”

(เอก : นามสมมุติ)

“หนูคิดถึงแม่ อยากมาอยู่กับแม่ แต่หนูก็เป็นห่วงพ่อ พ่อเป็นคนบอกให้หนูมาอยู่กับแม่ พ่อบอกว่าอยู่ที่นี้อนาคตของหนูน่าจะดีกว่าอยู่กับพ่อที่เมืองไทย”

(ตรี : นามสมมุติ)

ทั้งนี้ในเยาวชนไทยบางรายเมื่อทราบข่าวว่าต้องย้ายถิ่นตามมารดาที่ตั้งตนเป็นปรปักษ์กับการย้ายถิ่น โดยมีข้อแม้ว่าจะไม่ย้ายเด็ดขาดถ้าบุคคลที่ตนเองรักและผูกพันไม่ย้ายไปด้วย หรือในเยาวชนไทยบางรายก็รออนุสันทนบุคคลอันเป็นที่รักเสียก่อนจึงจะยอมย้ายถิ่น ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่รู้ว่าจะต้องย้ายมาทำไมประเทศสวีเดน หนูไม่ย้ายแต่คิดว่าถ้าไม่มาอยู่กับหนูด้วย”

(เอ : นามสมมุติ)

“จริงๆ แม่จะให้ผมย้ายมาอยู่ด้วยตอนผมอยู่ม.1 ผมไม่ยอมมากลับ เป็นห่วงยาย ผมเตรียมตัวมาอีกทีตอนจบม.3 เพราะยายเสียชีวิตไปแล้ว”

(โท : นามสมมุติ)

### 2.1.3 เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง

เยาวชนไทยที่ต้องย้ายถิ่นตามมารดาไปพำนักอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนมักเกิดความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเรื่องราวในอนาคตของตนเอง มีความรู้สึกไม่แน่ใจ หวาดหวั่นกังวลใจล่วงหน้าเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในอนาคตอันใกล้ว่าตนเองจะต้องไปอยู่ในสถานถิ่นอันแสนไกลและไม่คุ้นเคย มีเพียงมารดาคนเดียวเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง และต้องอยู่ร่วมกับคนต่างภาษา ต่างศาสนา ต่างชาติพันธุ์ ต่างวัฒนธรรมและต่างสังคม โดยมีประเด็นย่อยของเรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ดังนี้

1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ดังที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าการเข้าไปอยู่ในประเทศแถบยุโรปตะวันตกมีขั้นตอนการขอวีซ่าถาวรที่ค่อนข้างยุ่งยาก ซับซ้อน และใช้ระยะเวลาที่ค่อนข้างนาน วิธีการที่เยาวชนไทยสามารถเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ได้มีหลายวิธี เช่น การได้เซ็นต์รับรองเป็นบุตรบุญธรรมจากชาวสวีเดน การได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลหรือมูลนิธิจากประเทศสวีเดน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า วิธีการส่วนใหญ่ที่เยาวชนไทยใช้คือ การใช้สิทธิขอรับเป็นบุตรบุญธรรมจากบิดาเลี้ยงซึ่งเป็นชาวสวีเดน โดยการยื่นเอกสารสิทธิต่างๆ มากมายเพื่อประกอบการพิจารณา บางครั้งเอกสารที่ยื่นไปไม่ครบ หรือไม่มีน้ำหนักเพียงพอในการพิจารณา ก็ต้องเดินทางไปกลับหลายรอบเพื่อยื่นเอกสารเพิ่มเติม ทั้งนี้กระบวนการทั้งหมดจำเป็นต้องผ่านการพิจารณาอนุมัติจากกรมการกงสุลสถานทูตสวีเดนในประเทศไทย ซึ่งทำหน้าที่โดยตรงในการดูแลเกี่ยวกับคนต่างชาติที่มีความจำเป็นในเรื่องการขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนซึ่งต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างนานประมาณ 1 ปี ส่งผลให้เยาวชนไทยรู้สึกสิ้นและกังวลใจเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“หลังจากที่แม่กับพ่อ (บุญธรรม) มาทำเรื่องรับผมไปอยู่ประเทศสวีเดน ผมและพี่สาวต้องเตรียมเอกสารหลายอย่าง สุดท้ายผมได้ไปแต่พี่สาวอายุเกินครับ พ่อ(บุญธรรม) รับรองเป็นบุตรบุญธรรมไม่ได้ รอนานครับ นานเป็นปีเลยกว่าจะอนุมัติ”

(โท : นามสมมุติ)

“ของหนูโดนตีคืนมาเพราะแม่แท้ๆ ไม่ได้ทำเอกสารยกหนูให้เป็นลูกของป้าตามกฎหมาย สถานทูตบอกไม่มีความผูกพันใดๆ ให้แจกแจงและทำเรื่องให้สมบูรณ์”

(สอง : นามสมมุติ)

“ลุ้นตลอดค่ะว่าจะอนุมัติไหม จะได้วีซ่าเข้าประเทศสวีเดนไหม ของหนูได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่มีไร ก็อยู่ที่เมืองไทยอยู่กับป้าต่อ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ยุ่งยากซับซ้อนมากค่ะ ขึ้นลง กรุงเทพฯ หลายรอบมาก พ่อบอกว่าอย่าท้อ ขึ้นมาทำเรื่องก็ครั้งพ่อไม่เคยบน ปลอดภัยหนูตลอดค่ะของดีๆ ต้องได้ยากหน่อย”

(ตรี : นามสมมุติ)

2) *ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดน* เมื่อเยาวชนได้รับการอนุมัติจากกองการตรวจคนเข้าเมือง โดยผ่านสถานกงสุลสวีเดน สถานทูตสวีเดนประจำประเทศไทย อย่างเป็นทางการเรียบร้อยแล้ว เยาวชนไทยส่วนใหญ่รู้สึกหวาดหวั่นกังวลใจล่วงหน้าเกี่ยวกับการเริ่มต้นการใช้ชีวิตใหม่ในต่างแดนที่ไม่มีใครรู้จัก มีเพียงแต่แม่คนเดียวเท่านั้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับการเริ่มต้นการใช้ชีวิตใหม่เป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาษา อาหาร อากาศ เพื่อน ครอบครัวใหม่ การได้กลับมาเมืองไทยอีกครั้ง และอนาคตของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“ต้องย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดนที่หนูไม่เคยรู้จัก รู้แค่ว่าเป็นประเทศในทวีปยุโรป อากาศหนาวและไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก หนูจะไปอยู่ได้อย่างไร หนูไม่รู้จักใคร มีแม่คนเดียว สามีใหม่ของแม่ที่เป็นฝรั่งหนูจะไปคุยอะไรกับเค้าได้ค่ะ”

(เอ : นามสมมุติ)

“อยู่เมืองไทยผมยังมีเพื่อน มีฟุตบอล ผมรักการเล่นฟุตบอลครับ ฟุตบอลเป็นเหมือนหลายอย่างของผม ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ความคิด ความรัก ความเหงา ความมั่นใจ ถ้าย้ายแล้วพวกเพื่อนผมละ ฟุตบอลละ ผมจะไปเล่นกับใคร”

(บี : นามสมมุติ)

“ไม่รู้ว่าจะได้กลับมาวีซ่า หนูคิดไปเองนะ สวีเดนกับประเทศไทยมันไกลกันมาก หนูไม่รู้ว่าจะต้องเจออะไรบ้าง”

(เอก : นามสมมุติ)

“หนูไม่รู้อะไรเลย มีแต่แม่คนเดียวที่รู้จัก พ่อเลี้ยงเป็นยังไงก็ไม่รู้ มีปัญหาแล้วแม่จะช่วยให้เราได้มั้ย คิดไปหลายอย่าง”

(ตรี : นามสมมุติ)

ถึงอย่างไรก็ตามการย้ายไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดนเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับเยาวชนไทย ถึงแม้ว่าเยาวชนไทยส่วนใหญ่จะรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง แต่ยังมีเยาวชนไทยบางส่วนรู้สึกตื่นเต้น ดีใจที่ได้ย้ายไปเมืองนอก ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูตื่นเต้นดีใจเพราะหนูเป็นคนชอบอะไรที่เป็นต่างประเทศ ฝรั่งเศส ฝรั่งเศสอะไรอย่างเงี๊ยะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“หนูดีใจมากพอรู้ว่าพ่อ (บุญธรรม) ทำเรื่องขอรับหนูเป็นบุตรบุญธรรม และทำเอกสารต่างๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ดีใจมากๆ อะ ที่จะได้ย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดนกับแม่ (ป้า) และน้อง”

(สอง : นามสมมุติ)

3) การเตรียมพร้อมด้านภาษา ภาษาที่ใช้ในการสื่อสารหลักของประเทศสวีเดนคือ ภาษาสวีดิช หรือ ในภาษาสวีดิชเรียกว่า สเวนสกา ซึ่งเป็นภาษาที่ค่อนข้างยากและไม่คุ้นเคยสำหรับเยาวชนไทย ดังนั้นมีเยาวชนไทยหลายคนได้มีการเตรียมความพร้อมด้านภาษาเพื่อใช้ในการสื่อสารระหว่างรออนุมัติวีซ่าเข้าประเทศสวีเดนด้วยการใช้เวลาว่างในการเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมเพราะมีความเข้าใจว่าในประเทศสวีเดนถึงแม้ภาษาสวีเดนจะเป็นภาษาประจำชาติ แต่อย่างน้อยถ้ามีความรู้ภาษาอังกฤษเอาไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารเบื้องต้น หรือการฝึกฝนพูดคุยด้วยภาษาสวีเดนกับแม่และฝึกฟังภาษาสวีเดนด้วยการ์ตูน ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูตั้งใจเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ฝึกหัดอ่าน เขียน พูดภาษาอังกฤษ หวังว่าสักวันจะได้ใช้คุยกับฝรั่งจริงๆ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ตอนที่ไปอยู่ที่ร้อยเอ็ดหนูเหงามากๆ ไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักใครเลย แต่ก็ได้คุยกับแม่ (ป้า) และน้อง (บุตรของพ่อแม่บุญธรรม) ที่อยู่สวีเดนทุกวัน หนูเตรียมตัวรอให้แม่กับน้องมารับหนูอยู่ตลอด แม่ (ป้า) บอกให้ดูการ์ตูนสวีเดนที่ส่งมาจะได้คุ้นกับภาษาสวีเดนบ้าง”

(สอง : นามสมมุติ)

“ก่อนย้ายมาสวีเดนหนูพยายามหาข้อมูลเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับประเทศสวีเดน หนูเรียน โรงเรียนนานาชาติต้องใช้ภาษาอังกฤษจนคุ้นอยู่แล้ว แม่บอกเราจะย้ายไปอยู่สตอร์คโฮมกัน ไปเริ่มต้นชีวิตใหม่กันที่นั่น อะ ไรที่แม่ตัดสินใจหนูแน่ใจว่าต้องดีต่อแม่และหนูแน่นอนค่ะ”

(เอก : นามสมมุติ)

“พอจบมัธยม 3 ผมก็หยุดเรียนรอว่าจะได้วีซ่าใหม่ ระหว่างรอผมไปอยู่กับป้าที่กรุงเทพ เอาเวลาว่างไปเรียนภาษาอังกฤษที่ AUA พ่อ(บุญธรรม) เคยบอกว่าคนสวีเดนพูดภาษาอังกฤษได้ดีทุกคน”

(โท : นามสมมุติ)

## 2.2 อุปสรรคที่พบเจอ

การตัดสินใจย้ายถิ่นมาอาศัยอยู่ต่างประเทศโดยมีญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวเป็นคนตัดสินใจและกำหนดชะตาชีวิตให้ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลขาดการเตรียมพร้อมในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ทั้งอุปสรรคภายนอกและอุปสรรคภายในจิตใจที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอุปสรรคต่างๆ ที่เยาวชนไทยได้พบเจอเมื่อย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวีเดนในระยะแรกและต้องเผชิญชีวิตอยู่กับอุปสรรคเหล่านั้นก่อนที่จะมีการปรับตัว แบ่งเป็นประเด็นรองได้ 9 ประเด็นคือ 2.2.1 คิดถึงเมืองไทยที่จากมา 2.2.2 รู้สึกด้อยค่าในสายตาคนอื่น ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1) การไม่ได้รับการยอมรับจากคนท้องถิ่น 2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ และ 3) มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ 2.2.3 การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร 2.2.4 ครอบครัวคือคนแปลกหน้า 2.2.5 การไม่คุ้นเคยกับสังคม ผู้คน วัฒนธรรม 2.2.6 ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก 2.2.7 ขาดเพื่อนพึ่งพายามทุกข์ใจ 2.2.8 อาหารที่ไม่คุ้นลิ้นและ 2.2.9 ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.2.1 คิดถึงเมืองไทยที่จากมา

การที่ต้องเดินทางไปอาศัยอยู่ไกลถึงประเทศสวีเดนเป็นเวลานานและเจออุปสรรคต่าง ๆ มากมายทำให้เยาวชนไทยรู้สึกคิดถึงประเทศไทยที่เป็นบ้านเกิดเมืองนอนของตน และโดยเฉพาะญาติพี่น้องที่อยู่ในประเทศไทยที่ตนเองเคยอาศัยอยู่ และเคยร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันมา เช่น ตายาย ลุงป้า เครือญาติ แต่ถึงแม้ว่าความคิดถึงที่มีนั้นมากมายเพียงใดการเดินทางกลับมาประเทศไทยไม่ใช่เรื่องที่สามารถจะทำได้อย่างสะดวกและง่ายดาย ส่วนใหญ่แล้วจะมีปัญหาเรื่องการเงินและเวลาว่างเป็นหลัก ประเทศไทย หรือ บ้าน เกิดเป็นเพียงเรื่องเล่าที่คงเหลือไว้ อยู่ในความทรงจำ เยาวชนไทยในประเทศสวีเดนสามารถบรรเทาทุกข์จากความคิดถึงบ้านได้ด้วยการพูดคุยเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับเมืองไทยกับตนเอง พูดคุยกับคนที่อยู่เมืองไทย พูดคุยกับเพื่อนใหม่ ซึ่งเป็นคนไทย และพูดคุยกับคนที่เพิ่งกลับจากเมืองไทยเพื่อคลายความคิดถึง ดังคำกล่าวที่ว่า

“คิดถึงหมดคะ ป้า ตายาย ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ที่โรงเรียน คิดถึงโรงเรียน อยากกลับบ้าน คิดถึงเมืองไทย บางทีนี่ถึงกับพูดภาษาไทยกับตัวเองอยู่คนเดียว”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“เวลามีเพื่อนคนไทยมาใหม่ชอบคุยด้วย ชอบให้เขาเล่าเรื่องเมืองไทยให้ฟัง หรือถ้ามีคนไทยไปเยี่ยมบ้านกลับมาจะขอให้เขาเล่าว่าตอนนี้เมืองไทยเป็นยังไง ยังไม่อยากจะกลับเมืองไทย แต่ว่าอยากรู้ว่าอยากได้ยินเรื่องของเมืองไทย”

(เอก : นามสมมุติ)

“คิดถึงบ้านก็ได้แต่คุยกัน ไม่รู้จะมีโอกาสกลับไปเมื่อไหร่ เวลาได้คุยถึงเรื่องในเมืองไทยแล้วผมชอบ มีความสุข บางวันนะผมอยากคุยภาษาไทยมาก แต่ไม่เจอคนไทยเลย รู้สึกหงุดหงิด”

(โท : นามสมมุติ)

“คิดถึงบ้านที่เมืองไทย แต่ก็ได้คุยกันทุกวันทางโทรศัพท์ เลยเหมือนไม่ได้ อยู่ห่างกันเท่าไร แต่ยังไงก็อยากกลับไปบ้านบ้าง”

(เอ : นามสมมุติ)

“คิดถึงยายครับ ตาตายแล้วยายต้องอยู่คนเดียว ตอนตาตายผมก็ไม่ได้กลับไปอยากกลับเมืองไทยไปหายาย”

(บี : นามสมมุติ)

“นอกจากตากับยายที่ร้อยเอ็ดแล้วหนูก็ไม่มีห่วงอะไรที่เมืองไทย คนที่หนูรักอยู่ด้วยกันที่นั่นหมดแล้ว แต่ก็อยากกลับไปเยี่ยมตายายซักครั้งเหมือนกัน”

(สอง : นามสมมุติ)

“เหงามาก คิดถึงบ้าน คุยกับใครก็ไม่รู้เรื่อง ตอนนั้นคิดหนักเลยที่ไม่เอาแล้วจะกลับไปอยู่กับพ่อที่เมืองไทย”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.2.2 รู้สึกด้อยค่าในสายตาคนอื่น

จากอุปสรรคที่กล่าวมายังมีอีกหนึ่งอุปสรรคคือปัญหาการเหยียดสีผิวและเชื้อชาติซึ่งนับเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นทุกที่ในโลกมาเป็นระยะเวลาาน แม้ปัจจุบันปัญหานี้จะลดระดับความรุนแรงลงจากอดีตมากแต่การเหยียดสีผิวก็ยังคงมีอยู่ในสังคมทั่วทุกมุมโลกไม่เว้นแม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างประเทศสวีเดน ดังนี้

1) การไม่ได้รับการยอมรับจากคนท้องถิ่น ปัญหาการเหยียดสีผิวนี้นำมาซึ่งความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เป็นปฏิปักษ์ต่อกันจนเกิดการแก่งแย่งผลประโยชน์หรือกีดกันแบ่งแยกกันว่าคนหนึ่งมีสถานภาพทางสังคมต่ำต่อยกกว่าอีกคนหนึ่ง ดังจะเห็นได้ว่าคน “ผิวขาว” ในบางประเทศถือว่าคน “ผิวสี” เป็นคนชั้นต่ำ ไม่มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่างๆ โดยเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนก็ประสบกับปัญหาการเหยียดสีผิวนี้เช่นเดียวกัน ชาวสวีเดนมักจะมองคนไทยซึ่ง

เป็นคนผิวเหลืองว่าเป็นพลเมืองชั้น 2 ของประเทศ ชาวชนไทยจึงได้รับประสบการณ์การถูกเหยียดสีผิวจากประชาชนชาวสวีเดน เช่น การถูกมองด้วยสายตาที่เบื้อหน้าย ดูถูกดูแคลนว่าเป็นผู้อพยพมาเพื่อสร้างปัญหา และการไม่ยอมพูดจาคบค้าสมาคมด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“คนท้องถิ่นบางคนมองหนูแบบเบื้อๆ คือเบื้อผู้อพยพต่างชาติที่ย้ายเข้ามาและมาเอาเปรียบระบบของเค้า เพื่อนที่เรียนด้วยกันบางคนเรียนห้องเดียวกันมา 2 ปี ไม่เคยพูดกันซักครั้ง”

(เอ : นามสมมุติ)

“เดินไปไหนๆ ก็ชอบมีคนมองด้วยสายตาแปลกๆ กับคนสวีเดนหนูเข้าสังคมพวกเค้ายากค่ะ คนอพยพหนีเข้ามาอยู่ในประเทศนี้เยอะ รัฐบาลที่นี่ต้องดูแลคนอพยพทำให้คนท้องถิ่นที่เบื้อหน้ายพวกคนอพยพอย่างพวกเรามากค่ะ บางคนนี่มองเราแบบรู้เลยว่าดูถูก”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ตอนมาใหม่ๆ ผมรู้สึกตัวเองแตกต่าง คิดไปก่อนว่าคนที่นี่มองเราด้าต้อยกว่า ไม่รู้เป็นเพราะผมรู้สึกว่าเป็นคนเอเชียตัวเล็ก”

(โท : นามสมมุติ)

2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ การย้ายเข้ามาอยู่ประเทศสวีเดนของชาวชนไทยในฐานะลูกคิดของผู้หญิงไทยที่ปัจจุบันเป็นภรรยาใหม่ของ พ่อบุญธรรมที่เป็นชาวสวีเดนที่มีครอบครัวเก่าและมีลูกคิดชาวสวีเดน ภรรยาใหม่หรือลูกสะใภ้ชาวไทยโดยส่วนมากมักจะไม่ใช่ที่ยอมรับในครอบครัวเดิมของพ่อเลี้ยงและรวมไปถึงสังคมรอบตัวด้วย และหากผู้หญิงไทยคนใดที่เข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ในครอบครัวเดิมของชาวสวีเดนมีลูกคิดจากสามีเก่าชาวไทยติดตามมาด้วย ก็ยังจะไม่ได้การยอมรับมากยิ่งขึ้น เช่น การแสดงพฤติกรรมไม่สนใจ ไม่พูดคุยทักทายด้วย ส่งผลให้ชาวชนไทยรู้สึกอึดอัดและคับข้องใจเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“เจอลูกสาวของพ่อ (บุญธรรม) ครั้งแรกอึดอัดมาก มองแม่เหมือนไม่เคารพ หนูนี่ไม่ต้องพูดถึงไม่รู้ว่าเขาคิดอะไรเกี่ยวกับหนูเขาทักทายทุกคนที่นั่นอยู่ยกเว้นแม่กับหนู”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ครอบครัวของพ่อ(บุญธรรม) มองหนูกับแม่แล้วถามกับพ่อ(บุญธรรม) ตอนนั้นหนูไม่รู้เขาพูดอะไรกัน หนูแอบเดากับแม่ว่าคงตำหนิพ่อ(บุญธรรม) ว่าทำอะไรลงไป จะอยู่กันยังไง สื่อสารกันไม่ได้”

(ตรี : นามสมมุติ)

“หนูยังคงคิดตลอดว่าเป็นลูกขอมมาเลี้ยงของแม่(ป้า) พ่อ(บุญธรรม) เขาไม่ค่อยมาสูงสิงด้วย เขาพูดคุยกับลูกสาวของเขาใกล้ชิด แต่กับหนูก็ยังรู้สึกไม่สนิท หนูก็ไม่อยากเข้าไปใกล้เขา”

(สอง : นามสมมุติ)

“ผมไปร่วมงาน Mid Summer กับครอบครัวของพ่อ(บุญธรรม) ญาติพี่น้องมากันหลายคนไม่ใช่เฉพาะแต่คนสวีเดน เขาพูดภาษาอังกฤษกันได้ดี พยายามพูดคุยกับผมกับแม่แต่เราก็สื่อสารภาษาอังกฤษไม่ได้มาก ภาษาสวีเดนก็เพิ่งเริ่มเรียน อึดอัดมากครับ”

(โท : นามสมมุติ)

3) มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ เมื่อเยาวชนไทยเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ในฐานะผู้อพยพย้ายถิ่นซึ่งไม่ใช่เจ้าของประเทศ นอกจากจะได้รับการเหยียดสีผิวจากพลเมืองเจ้าของประเทศแล้วในโรงเรียน มีเพื่อนๆซึ่งเป็นชาวสวีเดนท้องถิ่นก็มีการแสดงพฤติกรรมคล้ายกัน เช่น การแสดงความรังเกียจ ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ยอมร่วมสังคัมด้วย ไม่ยอมพูดคุยด้วยแม้จะเรียนอยู่ห้องเดียวกัน การมองด้วยสายตาถูกเหยียดหยาม บางครั้งถูกกลั่นแกล้ง ทำให้เยาวชนไทยรู้สึกอึดอัดและรู้สึกด้อยค่าในสายตาเพื่อนๆชาวสวีเดนในโรงเรียนเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“ผมเจอปัญหาการไม่ยอมรับในตอนแรก ที่เล่นบอลด้วยกันก็มีหลายชาติ มีปัญหาเรื่องคนอพยพ คนท้องถิ่นอะไรแบบนี้ เพื่อนในห้องเรียนบางคนก็ดูออกเลยว่าเขารังเกียจเรา ไม่ได้สนใจอะไรมาครับ ผมก็เลยคบแต่เพื่อนอพยพเหมือนกัน”

(บี : นามสมมุติ)

“มองเหมือนไม่เคยเห็นมาก่อน ที่มองแบบดูถูกมากๆ ก็มี แต่จะเป็นแค่บางคน มีคนสวีเดนอยู่ในห้องเดียวกันคนนึงไม่เคยพูดกันเลย เวลาที่มีกิจกรรมเขาก็เลือกที่จะไม่ทำกิจกรรมร่วมกับเรา ก็รู้เขารังเกียจเรา”

(สอง : นามสมมุติ)

“เราก็เหมือนกับมาอาศัยบ้านเขาอยู่ ที่โรงเรียนนี้เขาก็ห่วงเรื่องความแตกต่างนะ เขาก็พยายามจัดกิจกรรมให้ทุกคนทำกิจกรรมร่วมกันจะได้สนิทสนมกัน ไม่ถูกเหยียดหยามกัน แต่มันไม่ได้ประโยชน์ คนที่นั่นเขาก็ยังไม่ให้ความสำคัญกับพวกเราเท่าไร”

(โท : นามสมมุติ)

“มีบ้างบางส่วนที่เขาไม่ชอบคนไทย เขาจะทำหน้าตาให้เห็นเลยว่าเขาไม่ชอบ จะมีนักเรียนสวีเดนอยู่กลุ่มนึงที่เขาจะคอยกลั่นแกล้งพวกต่างชาติอย่างเรา”

(ตรี : นามสมมุติ)



### 2.2.3 การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร

นอกเหนือไปจากความคิดถึงญาติและเพื่อนสนิทที่อยู่ในประเทศไทยและการรู้สึกด้อยค่าในสายตาคนอื่นแล้ว อุปสรรคด้านภาษาก็เป็นอุปสรรคหลักอีกประการหนึ่งของเยาวชนไทย ภาษาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อความหมายให้สามารถติดต่อสื่อสารและเข้าใจกันได้ภาษามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ภาษาสวีเดนที่เยาวชนไทยในประเทศสวีเดนเรียกกันจนติดปากว่า “สวีเดน (svenska)” เป็นภาษาหลักที่ใช้ได้ทั้งในประเทศสวีเดน ฟินแลนด์ เดนมาร์ก และนอร์เวย์ เยาวชนไทยส่วนใหญ่ต่างยอมรับว่าสวีเดนเป็นภาษาที่เรียนรู้ได้ยาก แม้ในเยาวชนไทยบางคนได้มีการเตรียมความพร้อมด้านภาษาอังกฤษและมีพื้นฐานการใช้ภาษาอังกฤษในระดับดี แต่ก็ยังไม่สามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจกับภาษาสวีเดนได้อย่างง่าย ปัญหาที่สำคัญของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนก็คือไม่สามารถสื่อสารและทำความเข้าใจกับชาวสวีเดนได้ถ้าไม่รู้ภาษาสวีเดน แม้สวีเดนหรือภาษาสวีเดนจะเป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรที่บังคับให้ทุกคนต้องเรียน แต่ถ้าพูดถึงวิชาภาษาสวีเดนแล้วเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนต่างให้ความเห็นว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของพวกเขาในการมาเรียนที่ประเทศสวีเดนและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางลบต่อเยาวชนไทย เช่น รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย กลัว อึดอัด ไม่อยากเรียน โดยเห็นว่าภาษาสวีเดนเป็นภาษาที่เรียนยากมาก เขียนเหมือนภาษาอังกฤษแต่ตอนออกเสียงแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูถึงกับนอนร้องไห้เลย มันเรียนไม่รู้เรื่องจริงๆ กลัวจนไม่อยากไปโรงเรียน กว่าหนูจะเข้าใจและพูดคุยกับคนที่นี้ได้บ้างก็ซัก 6 เดือนได้มั้ง”

(เอ : นามสมมุติ)

“ยากที่สุดก็เรื่องภาษารับ ผมว่าผมเป็นคนปรับตัวเข้ากับที่นี่ได้ดีนะ ผมเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน มีเพื่อนเยอะ แต่ผมคุยกับเขาไม่รู้เรื่อง เรียนมา 1 ปีเข้าใจสวีเดนไม่ได้ไม่ถึง 50 เปอร์เซ็นต์เลย”

(บี : นามสมมุติ)

“ภาษาสวีเดนยากมาก ขนาดหนูเตรียมตัวเรียนภาษาอังกฤษมาก่อนยังยาก เขาจัดให้เรียนในห้องที่มีคนต่างชาติอยู่เยอะๆ พวกอเมริกาใต้ รัสเซีย อิรัก อิหร่าน”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ตอนอยู่เมืองไทยเรียนในโรงเรียนนานาชาติ มาอยู่ที่นี่คิดว่าหนูน่าจะได้เปรียบคนอื่นเรื่องภาษา ไม่เลย ภาษาสวีเดนยากกว่า ของหนูตั้งเกือบปีถึงจะพอสื่อสารกับเขาได้ แต่เวลาเข้าเรียนยังเป็นปัญหากับเรื่องนี้อยู่ อย่างที่บอกว่ามันยาก”

(เอก : นามสมมุติ)

“ก่อนมาอยู่สวีเดนใช้เวลาเรียนภาษาอังกฤษเพื่อเตรียมตัวปีหนึ่ง ไม่ทำอะไรเลย เรียนภาษาอังกฤษอย่างเดียว แต่ที่นี่เขาใช้สวีเดนเป็นหลัก ถ้าไม่รู้ก็เรียนไม่รู้เรื่อง มันยากมากจริง ๆ อี้อัดมาก ไม่รู้เรื่อง เรียนก็ไม่รู้เรื่อง ร้องไห้ ไม่เอาแล้ว อยากกลับบ้านเมืองไทย”

(โท : นามสมมุติ)

“กว่าจะเริ่มเข้าใจเข้าใจสวีเดนสามารถสื่อสารกับคนอื่น ๆ ได้ต้องใช้เวลาเป็นปี ๆ แรก ๆ ใช้แต่ภาษามือจนเมื่อ ร้องไห้ ท้อมากก็เรียนภาษา พอเรียนไม่รู้เรื่องก็ไม่เอาแล้ว ไม่อยากอยู่ที่นี้แล้ว คอยกับใครก็ไม่รู้เรื่อง จะกลับไปอยู่กับพ่อที่เมืองไทย”

(ตรี : นามสมมุติ)

#### 2.2.4 ครอบครัวคือคนแปลกหน้า

เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นมาอยู่ประเทศสวีเดนส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวแตกแยก หรือบางคนอาจเคยพบหน้าบิดาผู้ให้กำเนิด และบางคนไม่เคยมีโอกาสได้เห็นหน้าและไม่รู้จักว่าใครคือบิดาที่แท้จริงส่งผลให้ไม่มีความรักความผูกพันกับบิดาประกอบกับมารดาผู้ให้กำเนิดแต่งงานใหม่และย้ายมาอยู่ในประเทศสวีเดนจึงทำให้ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันกับผู้ให้ข้อมูลและส่งผลกระทบต่อความห่างเหินในสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับพ่อแม่มากยิ่งขึ้น ดังนั้นครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลจึงมีเพียงญาติสนิทที่คอยเลี้ยงดูตนเองตอนอยู่เมืองไทยเช่น ตา ยาย ป้า จนวันหนึ่งมีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นจุดพลิกผันของชีวิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องย้ายถิ่นเพื่อติดตามมารดาอาศัยอยู่กับครอบครัวใหม่ในประเทศสวีเดนซึ่งมีแม่และพ่อเลี้ยงชาวสวีเดนทำหน้าที่ช่วยเหลือให้สามารถย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ด้วยวิธีการรับรองเป็นบุตรบุญธรรมเพื่อให้ได้รับสวัสดิการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษา การรักษาพยาบาล เงินรายเดือน เป็นต้น แต่ถึงกระนั้นก็ตามไม่ได้หมายความว่าเยาวชนไทยจะมีความคุ้นเคย สนทนากล้าซัด ไร้วางใจกล้าพูดคุยและรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวใหม่ ซึ่งถือเป็นอุปสรรคใหญ่ที่เยาวชนต้องเผชิญและต้องใช้เวลาในการปรับตัว ดังคำกล่าวที่ว่า

“เกือบ 3 เดือนมั้งค่ะที่หนูจะรู้สึกสนิทกับแม่ ตอนย้ายมาหนูอายุ 9 ขวบ ไม่คุ้นเคยกับแม่ตั้งแต่จำความได้ หนูอยู่กับตายายมาตลอด”

“พ่อ (บุญธรรม) พยายามช่วยหนูหัดพูดภาษาสวีเดนเค้าพยายามจะให้หนูรู้สึกคุ้นเคยกับเค้า แต่ตอนแรกๆ หนูก็ไม่กล้าค่ะ”

(หนึ่ง: นามสมมุติ)

“หนูไม่ค่อยกล้ามองหน้าเค้าหรือค่ะ พ่อ(บุญธรรม) นะค่ะ แกเป็นคนตัวสูงใหญ่อายุแกตอนนั้นก็ราว 70 ได้ค่ะ เค้าเป็นคนมาจากตระกูลขุนนางเก่า ไม่ว่าหนูจะนั่ง จะเดิน จะกิน เหมือนจะดูขัดสายตาเค้าไปหมด ถึงตอนนี้ผ่านมา 7 ปีแล้วหนูก็ยังรู้สึกเกร็งๆ กับเค้า”

(สอง : นามสมมุติ)

“แม่ไม่เคยเลี้ยงผมกับน้องส่งแต่เงินมาให้ ตอนอยู่เมืองไทยผมไม่เคยรู้สึกรักแม่เท่าตอนย้ายมาอยู่ที่นี้เลย ผมเพิ่งรู้ว่าแม่ทำงานเหนื่อยมากกว่าจะได้เงินมา”

(บี : นามสมมุติ)

“ลูกชายพ่อ (บุญธรรม) แก่กว่าหนูเกือบ 3 ปี ตอนย้ายมาใหม่หนูอายุ 12 เข้าประมาณ 15 ได้ เข้าอยู่ในห้องส่วนตัวของเค้าไม่ค่อยออกมาพบเจอหนูกับแม่ ตอนเค้าอยู่ในบ้านหนูไม่ค่อยเป็นของตัวเองเลย อี๊ดด ตอนนี่เค้าย้ายไปอยู่หอพักแล้ว”

(เอก : นามสมมุติ)

“พ่อ(บุญธรรม) เค้าแก่มาแล้วตอนหนูย้ายมาใหม่ ตอนนั้นเค้าไม่ค่อยสบายจะทำอะไรต้องคอยระวังไม่ให้เสียงดัง ربกวนเค้า เค้าจะมีพยาบาลมาดูแลบ้าง แม่เป็นคนดูแลเค้าตลอดเวลา เค้าเสียไปได้ 2 ปีแล้วล่ะ”

(เอ : นามสมมุติ)

“แถวบ้านที่ผมอาศัยอยู่ส่วนใหญ่เป็นผู้อพยพ เดินไปไหนมาไหนไม่ค่อยปลอดภัย พ่อ(บุญธรรม) เค้าจะเป็นคอยเป็นห่วงไม่ให้ไปไหนมาไหนคนเดียว จากที่ไม่ชอบเค้าตอนแรกตอนนี้ผมสนิทกับเค้ามากกว่าแม่อีก”

(โท : นามสมมุติ)

“หนูอยู่มา 6-7 เดือนถึงเริ่มพูดภาษาสเปนคล่องขึ้น ลูกชายของสามีแม่ช่วยได้เยอะ เค้าคอยช่วยสอนการบ้านหัดพูดภาษาของเค้าด้วยตลอด”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.2.5 การไม่คุ้นเคยกับผู้คน สังคม วัฒนธรรมใหม่

การดำเนินชีวิตของชาวสวีเดนที่ใช้ชีวิตในลักษณะรักสันโดษ รับผิดชอบตัวเองสูง มีพื้นที่ส่วนตัวสูง ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องราวของคนอื่น การเข้าหาชาวสวีเดนจึงเป็นเรื่องยากสำหรับเยาวชนไทยที่คุ้นชินกับการดำเนินชีวิตในประเทศไทยซึ่งมีแต่บรรยากาศมิตรไมตรี ความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อ และแบ่งปัน ส่งผลให้เยาวชนไทยรู้สึกไม่คุ้นชินและรู้สึกแปลกแยก ไม่กล้าทักทายหรือพูดจาด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“เพื่อนที่เรียนด้วยกันบางคนเรียนห้องเดียวกันมา 2 ปี ไม่เคยพูดกันซักครั้งสำหรับคนไทยมันแปลกล่ะ”

(เอ : นามสมมุติ)

“คนที่นี่จะออกแนวเห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ ไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือกัน เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ ไม่สนใจคนอื่นไม่เหมือนเมืองไทย”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“บางคนเรียนห้องเดียวกัน เจอกันบ่อย ๆ พอหนูยิ้มให้เขากลับเดินผ่านไปเฉย ๆ หนูเลยไม่กล้ายิ้มหรือคุยด้วย”

(สอง : นามสมมุติ)

“เจอเพื่อนร่วมชั้นเรียนชาวสวีเดนคนนึงนั่งโต๊ะติดกัน หนูคุยด้วยเขาเงียบ ไม่ยอมคุยกับเรา หนูเลยเข็ดไม่ค่อยกล้าเข้าหาคนที่นี่อีกเลย”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.2.6 ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก

เยาวชนไทยที่ย้ายมาในวัยเด็กและได้ศึกษาต่อในระดับประถมศึกษามีโอกาสสูงที่จะปรับตัวด้านการเรียนให้สอดคล้องตามมาตรฐานหลักสูตรของประเทศสวีเดนได้ แต่ทั้งนี้ยังมีเยาวชนไทยอีกกลุ่มหนึ่งที่ย้ายมาช่วงวัยรุ่นและเข้าศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงทำให้มีการปรับตัวช้าและต้องเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในระบบการเรียนการสอนที่ไม่คุ้นเคย พร้อมทั้งมีอุปสรรคใหญ่คือเรื่องภาษาที่ไม่สามารถสื่อสารทั้งกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน ครูแนะแนว ให้เข้าใจตรงกันได้ จึงส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเบื่อหน่ายโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ รู้สึกท้อแท้ และรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน ทั้งนี้ระบบการศึกษาในระดับมัธยมปลายของประเทศสวีเดน นักเรียนทุกคนต้องแข่งขันเข้าศึกษาด้วยการใช้เกรดเฉลี่ยจากคะแนนวิชาหลักในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของสามเทอมสุดท้าย ถ้าสอบวิชาหลักในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านทั้งหมดก็มีสิทธิ์เรียนต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสายต่างๆ ได้ แต่ถ้าไม่ผ่านวิชาหลักทุกวิชา ก็จะมีสิทธิ์เพียงเรียนในชั้นเรียนเตรียมวิชาเท่านั้นซึ่งต้องเสียเวลาไปอีกหนึ่งปี ดังนั้นเยาวชนไทยจะเกิดความรู้สึกท้อและสิ้นหวังและเกิดความคิดที่จะเลิกเรียน และไม่เรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูมาเข้าชั้นป.5 ค่ะตอนย้ายมา เรียนภาษาก่อนเกือบปีถึงจะได้เข้าชั้นเรียนปกติ ครูแนะแนวและครูประจำชั้นจะคอยถามตลอด คุณกันไม่รู้เรื่องก็ใช้ Google ช่วย”

(เอ : นามสมมุติ)

“ผมเรียนต่อกับพวกที่เรียนสายสามัญไม่ได้หรอกครับ ผมย้ายมาตอนจบม.3 ช่วงมัธยมปลายที่นี่เรื่องใหญ่ ต้องอยู่ในเกณฑ์ของเค้า ผมคงหาวิชาชีพรียนหลังจากเรียนภาษาผ่าน”

(โท : นามสมมุติ)

“หนูอยากเรียนให้ได้ดีกว่านี้ ไม่รู้จะปรึกษาใครดี ครูแนะแนวแนะนำว่าถ้าหนูอยากเรียนต่อคณะที่อยากเรียนในมหาวิทยาลัย คะแนน IB ของหนูต้องดีกว่านี้”

(สอง : นามสมมุติ)

“ตอนเรียนแรกๆ หนูคิดว่าเรียนไม่ยาก วิชาเลขหนูเรียนได้ดีที่สุด แต่พอเรียนไปได้ 2-3 ปี รู้สึกตัวเองเรียนไม่ทันพวกเด็กท้องถิ่น”

(ตรี : นามสมมุติ)

“สงสัยการเรียนต่อมหาลัยคงจะไม่ใช่ทางของผม ทั้งที่ผมก็อยากเรียนนะปี นี้ไม่รู้จะเนนจบ ม.3 จะดีหรือเปล่า ถ้าไม่ดีผมก็ต่อสายสามัญช่วงมัธยมปลายไม่ได้”

(บี : นามสมมุติ)

### 2.2.7 ขาดเพื่อนที่พยายามทุกหัวใจ

เมื่อเยาวชนไทยต้องเจอกับอุปสรรคต่างๆมากมายไม่ว่าจะเป็นสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ โรงเรียนใหม่ ระบบของประเทศต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจเป็นอย่างมาก เช่น รู้สึกกังวล รู้สึกเครียด รู้สึกกดดัน รู้สึกท้อใจ รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง และเมื่อเกิดความทุกข์ก็ไม่สามารถขอคำแนะนำ ขอคำปรึกษาและไม่มีคนคอยรับฟังเรื่องราวความทุกข์ใจแม้กระทั่งแม่ของตนเอง ถึงแม้จะพยายามเรียนรู้และเปิดใจกว้างเพื่อรับสิ่งใหม่ๆ แต่เนื่องจากไม่มีผู้คอยให้ความช่วยเหลือในการชี้แนะและวางแผนเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้ชีวิต ด้านการเรียน ด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนในสังคมใหม่ และการฝึกภาษาสวีเดนซึ่งเป็นภาษาหลักของประเทศที่ตนอาศัยอยู่ จึงส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลหลายรายไม่สามารถปรับตัวได้ ในระยะแรกบางครั้งผู้ให้ข้อมูลเก็บปัญหาทุกอย่างไว้กับตนเองจนเกิดอาการซึมเศร้า กลับเมืองไทยก็ไม่ได้อยู่ประเทศสวีเดนก็ไม่มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า

“พ่อ(บุญธรรม) กับแม่ ไม่เคยเข้าใจว่าหนูเป็นยังไงตอนเข้าเรียนใหม่ ในห้องเรียนหนูก็ไม่รู้จักใครเลย ไม่กล้าพูดคุยกับใคร ฟังก็ไม่รู้เรื่อง เพื่อนก็ไม่มี ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง กลับบ้านมาก็ไม่กล้าเล่าให้แม่ฟังอีก เพราะแม่ยุ่งดูแลพ่อ (บุญธรรม) ที่ไม่สบาย ตอนนั้นหนูจิตตกมากค่ะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ตอนย้ายมาใหม่ๆ ยังไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ ไม่ได้ติดต่อใครที่เมืองไทย เหมือนทุกวันนี้ ผมอึดอัดมาก ไม่รู้จะคุยกับใคร บางวันกลับจากโรงเรียนนั่งรถเมล์เล่นดูโน้มนี่ในเมืองไปเรื่อยๆ อากาศช่วงเดือนพฤศจิกายนก็มีดสลับ เหงาจับใจเลยครับ”

(โท : นามสมมุติ)

“หนูดีใจกับตัวเองนะที่ผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ หลังจาก 6 เดือนป่า(พี่สาวแม่) กลับเมืองไทยหนูรู้สึกจิตใจแย่มาก ไม่มีจิตใจจะทำอะไร ไม่รู้จะเริ่มต้นพูดกับแม่ยังไง ป้าไม่รู้รู้จักพวกโซเชียลมีเดีย อยากคุยกับป้ามาก แต่ไม่รู้จะติดต่อยังไง อยากคุย อยากระบาย แต่ทำไม่ได้”

(เอ : นามสมมุติ)

“ตอนมาแรกๆ ผมไม่เข้าใจว่าทำไมรถหยุดตรงทางม้าลายผมก็ไม่กล้าข้าม คนในรถพูดอะไรไม่รู้ เหมือนค่าอะไรซักอย่าง ตอนนี่ผมเข้าใจแล้วว่าตรงทางม้าลายรถต้องหยุดถ้ามีคนจะข้าม เพราะผิดกฎหมายคนข้ามถนนสำคัญกว่ารถวิ่งตรงทางม้าลาย”

(บี : นามสมมุติ)

“หนูย้ายมาเพราะคิดถึงแม่อยากอยู่กับแม่ เล่าให้แม่ฟังเรื่องที่โรงเรียน เรื่องเพื่อน แม่ก็สงสาร หนูบอกให้อดทน แม่เรียนมาน้อยไม่รู้อะไรจะช่วยหนูยังไง ตอนนั้นท่องอยู่คนเดียว อดทน”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.2.8 อาหารที่ไม่คุ้นชิน

เมื่อเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต้องเผชิญด้วยความยากลำบากกับอาหารการกิน ตามวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของท้องถิ่นและต้องใช้เวลาค่อนข้างนานซึ่งในระยะแรกเกือบทุกคนต่างเผชิญปัญหา ชาวสวีเดนมีวัฒนธรรมด้านการกินอาหารต่างจากประเทศไทยเป็นอย่างมาก ทั้งเรื่องประเภทอาหารที่ส่วนใหญ่เป็นขนมปัง ผัก แอปเปิ้ล และชีส ส่วนรสชาติของอาหารจะมี รสจืด มันๆ และเลี่ยนๆ ส่วนราคานั้นก็ค่อนข้างแพง เมื่อเทียบกับเงินบาทไทย ดังคำกล่าวที่ว่า

“อาหารที่นี่จืดมากๆ ไม่มีรสชาติเท่าไร หนูเป็นคนอีสานกินอาหารรสจัด พอมากินอาหารที่นี่แล้วรู้สึกเลยว่าไม่อร่อย ไม่อยากกิน เป็นปีๆ เลยกว่าหนูจะชิน”

(เอ : นามสมมุติ)

“อาหารการกินแปลกไปจากอาหารไทยที่เคยกิน มันเลี่ยนๆ ต้องใช้เวลานานกว่ามันจะชินไปเอง”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“หนูชอบกินอะไรที่เป็นฝรั่งๆ มาตั้งแต่อยู่หัวหิน แต่รสชาติอาหารฝรั่งที่เมืองไทยมันไม่เป็นแบบนี้ มันอร่อย แต่ที่นี่ไม่มีรสเลย จืดๆ เลี่ยนๆ กินได้แต่ไม่ชอบ”

(สอง : นามสมมุติ)

“อาหารแรกๆ กินไม่ได้ มันจืด อาศัยขนมปังอย่างเดียว ผมคนได้เคยกินแต่ รสจัดๆ เผ็ดๆ”

(โท : นามสมมุติ)

“คิดถึงอาหารไทย หนูเป็นคนทีกินอะไรง่ายๆ แต่ยังไม่มันก็ไม่อร่อยเหมือนอาหารไทย”

(ตรี : นามสมมุติ)

“ของที่นี่แพงมากครับ ข้าวจานหนึ่งก็เกือบ 500 ต้องประหยัดมากกว่าอยู่เมืองไทย แต่ว่าที่โรงเรียนมีข้าวกินฟรีก็เลยค่อยยังชั่ว ผมยังชอบกินอาหารไทยอยู่ก็เลยต้องประหยัดเพื่อเก็บไว้ซื้ออาหารไทย”

(บี : นามสมมุติ)

### 2.2.9 ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาหลักที่เยาวชนไทยต้องพบ แม้ประเทศสวีเดนจะเป็นประเทศที่ไม่หนาวมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ที่อยู่ในละติจูดเดียวกัน เช่น รัสเซีย หรือ สหรัฐอเมริกา แต่สำหรับคนในเมืองร้อนอย่างประเทศไทยก็จะรู้สึกว่ายากอากาศในประเทศสวีเดน โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาวนั้นหนาวมาก โดยสวีเดนจะมี 4 ฤดู คือฤดูใบไม้ผลิมีเวลาประมาณ 2 เดือนในช่วงเมษายนและพฤษภาคม อุณหภูมิในฤดูใบไม้ผลิประมาณ 5-10 องศาเซลเซียส ฤดูร้อนมีเวลาประมาณ 3 เดือนในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม อุณหภูมิในฤดูร้อนประมาณ 12-20 องศาเซลเซียส ฤดูใบไม้ร่วงมีเวลาประมาณ 3 เดือนในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน อุณหภูมิในฤดูใบไม้ร่วงประมาณ 5-15 องศาเซลเซียส ส่วนฤดูหนาวมีเวลาประมาณ 4 เดือน ตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม โดยในหน้าหนาวอุณหภูมิจะประมาณ -4-2 องศาเซลเซียส นอกจากนี้ในตอนบนของประเทศจะมีฤดูหนาวที่ยาวนานถึง 8 เดือนโดยจะมีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียสตลอด สภาพภูมิอากาศในหน้าหนาวของสวีเดน ในช่วงฤดูหนาวอาจไม่เห็นพระอาทิตย์เป็นเดือน กลางวันสั้นมาก จึงเป็นอุปสรรคที่เยาวชนไทยต้องพบทำให้รู้สึกกลัวเหงา ว่างเปล่า โดดเดี่ยวและคิดถึงเมืองไทยเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“หน้าหนาวที่นี่หนักสุด อุณหภูมิใกล้ๆ ติดลบ คนเมืองร้อนอย่างเรายังไงก็ไม่ชิน หนักกับแม่กลัวหน้าหนาวที่นี่มาก นานๆ จะได้เห็นแสงแดด คิดถึงเมืองไทยมาก”

(เอ : นามสมมุติ)

“ขนาดผมเป็นนักฟุตบอล เล่นกีฬาออกกำลังกายตลอด พอถึงหน้าหนาวของที่นี่ยังทนเกือบไม่ได้ มันหนาวมาก อากาศมืด ไม่มีแสงแดด เหงามาก”

(บี : นามสมมุติ)

“หน้าร้อนอากาศที่นี่ดีนะหนูว่า ช่วงสปริงแบบตอนนี้ก็ดี ไม่เย็นมาก แต่พอถึงหน้าหนาวนี้หนาวมากจริง ๆ อากาศหนาวของที่นี่เป็นเรื่องใหญ่ของหนูเหมือนกันนะ ไม่มีแดด ครึ่งมือเร็ว รู้สึกโดดเดี่ยว”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ตอนอยู่เมืองไทยชอบหน้าหนาว ได้ใส่เสื้อหนาวที่สวยงาม ๆ แต่ที่นี่ไม่ชอบเลย มันหนาวมาก ออกจากบ้านต้องคลุมตัวยังกับมัมมี่เหลือแต่ลูกตาให้มองเห็น อยู่มาหลายปีแล้วก็ยังไม่ชินกับหน้าหนาว”

(สอง : นามสมมุติ)

“ที่สวีเดนนี้หนาวมาก มาใหม่ๆ ตื่นเต้น อยากให้หน้าหนาวมาถึงไวๆ อยากเห็น อยากเล่นหิมะตามประสาเด็ก ๆ แต่พอเจอจริงๆ มันหนาวมาก ถึงตอนนี้ก็ยังไม่ชินกับหน้าหนาวของที่นี่”

(โท : นามสมมุติ)

“แรกๆ ก็ตื่นเต้น แต่อยู่ๆ ไปแล้วมันไม่ชินกับอากาศหนาว”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.3 ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่

การปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ซึ่งมีความแตกต่างจากสังคมเดิมที่เยาวชนไทยเคยอาศัยอยู่เป็นอย่างมาก การปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่จึงเป็นความพยายามหลักของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนที่ต้องเผชิญปัญหาทั้งจากสภาพแวดล้อม และสภาพสังคม ภาษา วัฒนธรรม อาหาร และความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง โดยทั้งสภาพและสภาวะดังกล่าวส่งผลให้เยาวชนไทยที่ย้ายไปอยู่ในประเทศสวีเดนต้องสูญเสียภาวะสมดุลในตนเองจนก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมไปจนถึงปัญหาด้านจิตใจ เยาวชนไทยจึงต้องปรับตัวเองให้สามารถอยู่ในสังคมใหม่ได้อย่างมีคุณค่ามีความหมายและมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล การปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดน แบ่งเป็น 5 ประเด็นหลัก คือ 2.3.1 เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วยประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ 1) เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ และ 2) เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่ 2.3.2 เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง 2.3.3 การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นรอง 4 ประเด็น คือ 1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ 2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน 3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน 4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ 2.3.4 การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม และ 2.3.5 การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 2.3.1 เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

การเปิดใจและปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนกับคนท้องถิ่นและผู้อพยพชาติอื่น ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าผู้คนในแต่ละชนชาติมักมีความคิดและทัศนคติที่แตกต่างกัน โดยอาจแบ่งแยกตามรูปลักษณ์ภายนอก ความคิดและอคติของคนท้องถิ่นที่มีต่อผู้อพยพ การเปิดใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของชีวิต ทำให้เยาวชน



ไทยเกิดการตระหนักรู้ในความจำเป็นของการปรับตัวให้เข้ากับสังคม วัฒนธรรม ผู้คน ภาษา อาหาร ภูมิอากาศ ระเบียบกฎเกณฑ์ และระบบการศึกษาของประเทศสวีเดนเพราะเป็นสิ่งที่ตนเองต้องเผชิญ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) *เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่* การพยายามปรับตัวให้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ ชาวสวีเดน ซึ่งสร้างความสับสนและกังวลใจ ไม่มั่นใจ ในระยะแรกๆ แต่เมื่อได้ทดลองปรับตัวด้วยการเริ่มต้นพูดคุย สร้างความคุ้นเคยด้วยการดึงจุดเด่นในกิจกรรมที่ตนเองถนัดเช่น ด้านการเรียน ด้านกีฬา พร้อมกับได้มีการเตรียมตัวเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะกฎระเบียบเกี่ยวกับประเทศสวีเดนส่งผลให้เยาวชนไทยสามารถปรับตัวได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูเรียนเลขเก่งกว่าเด็กท้องถิ่นเยอะค่ะ พวกเค้าไม่รู้วิธีการท่องสูตรคูณแบบที่หนูเคยเรียนมา หนูก็เลยใช้ความสามารถเรื่องนี้สร้างเพื่อน และพยายามปรับวิธีการเรียนให้เหมือนพวกเค้า”

(เอ : นามสมมุติ)

“แม่หารายละเอียดเกี่ยวกับสังคมสวีเดน ระบบการเรียน นิสัยใจคอคนสวีเดนเอาไว้เยอะค่ะ วิธีสร้างสังคมกับคนที่นี่ จริงๆ หนูว่าคนที่นี่เปิดใจยอมรับความคิดเห็นคนอื่นนะค่ะ ไม่สนใจว่าจะเป็นคนอพยพหรือไม่ เพียงแต่หนูไม่กล้าตอนมาใหม่ๆ”

(เอก : นามสมมุติ)

“อาจเป็นเพราะคนที่นี่เข้าถึงยากค่ะ เพื่อนคนท้องถิ่นที่เรียนด้วยกันส่วนใหญ่บุคลิกก็แบบนิ่งๆ ค่ะ ไม่ค่อยแสดงออกความรู้สึกมาก หนูต้องเข้าหาเค้าก่อนตลอด ตอนนี้เป็นเพื่อนสนิทกันเลยค่ะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“พ่อ (บุญธรรม) เขาใส่ใจผมกับน้องตลอด อ่านหนังสือให้ฟัง ดูแลเอาใจใส่ทั้งผมและน้องอย่างดีตอนนี้รักพ่อ (บุญธรรม) มากครับ”

(บี : นามสมมุติ)

2) *เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดกับสังคมใหม่* การเปิดใจเพื่อการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่อาจจะเป็นเรื่องที่ยาก แต่เยาวชนไทยส่วนใหญ่สามารถตระหนักรู้ได้ว่าเราไม่สามารถอยู่ตัวเดียวได้ เราได้เลือกตามคำแนะนำของผู้ใหญ่ในครอบครัวให้ย้ายมาอยู่ประเทศสวีเดน การเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆที่จะเข้ามาในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยเจอหรือรู้จักมาก่อน เช่น การปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เคารพสิทธิความเป็นส่วนตัว การไปมีสังคมใหม่อาจช่วยให้เยาวชนลดความคิดถึงเมืองไทยไปได้บ้าง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเพื่อนเก่าที่เคยเรียนอยู่โรงเรียนครอบครัวที่เมืองไทย บุคคลเหล่านี้เคยผ่านทั้งเรื่องสุขและทุกข์ไปกับเรามาก่อน ดังคำกล่าวที่ว่า

“คนที่นี่ให้ความสำคัญกับกฎระเบียบมาก การตรงต่อเวลาเป็นเรื่องใหญ่ ผู้จัดการทีมฟุตบอลเตือนผมเรื่องมาสาย ไม่ว่าผมจะเล่นบอลเก่งแค่ไหนถ้าผมไม่มีระเบียบวินัยจะไม่แคร์ผมเลย ผมเลยปฏิบัติตามกฎของเค้าอย่างเคร่งครัด”

(บี : นามสมมุติ)

“ก็ยังคงคิดถึงเมืองไทยอยู่ทุกวันครับ เพียงแต่พอเริ่มเรียนเข้าระบบของที่นี่ผมก็เริ่มไม่ค่อยมีเวลา มีเพื่อนหลายคนด้วยครับตอนนี้ ยิ่งมาทำงานพิเศษด้วย กลับบ้านก็หลับแล้วครับ”

(โท : นามสมมุติ)

“คนที่นี่ไม่เห็นแก่ตัวนะค่ะ แต่ไม่ชอบให้ใครมายุ่งกับของ ของเค้า อย่างหนูซื้อของจากเมืองไทยมาแบ่งเค้า วันรุ่งขึ้นเค้าจะมีอะไรมาให้หนูเลย”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.3.2 เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง

โดยลักษณะนิสัยของคนไทยเป็นคนใจเกรงใจซึ่งอาจมีผลต่อการปรับตัวเยาวชนไทยมักมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยต่ำกว่าคนท้องถิ่น รู้สึกกลัวถึงการไม่ยอมรับเข้ากลุ่มหรือสังคมใหม่ แต่เมื่อได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมใหม่นี้ไประยะหนึ่ง เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจถึงคุณค่าที่ตนเองมี เกิดการเคารพตนเองมากขึ้น เปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่เคยมีอคติต่างๆ และเริ่มปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เคารพในสิทธิที่ตนเองมีและนำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ความเป็นจริงจึงส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น เช่น การทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมปฏิบัติต่อบุคคลและสังคม การสร้างสังคมเพื่อนฝูงจากจุดเด่นเพื่อลดปัญหาจากจุดด้อยที่มี ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การใช้ภาษา สภาพภูมิอากาศ การปรับเปลี่ยนความรู้สึกจากอุปสรรคที่มีผลทางใจในระยะแรกส่งผลให้เยาวชนไทยรู้สึกที่ตัวเองต่ำด้อย ไม่มีคนเคารพศักดิ์ศรีของเรา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเคารพตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“ที่โรงเรียนเด็กที่นี่ไม่ค่อยเกรงใจครูเลยค่ะ เถียงครูทำทนายครูลดลด ครูเค้าก็ไม่โกรธเรียกว่าไม่สนใจจะดึกว่า แต่เด็กท้องถิ่นเค้าเถียงครูแบบมีเหตุผลนะ พวกนี้เก่งทำทนายครูก็พวกเด็กแขกนะค่ะ พอเริ่มเข้าใจทำให้เข้าใจคนและสังคมของที่นี่ค่ะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“โรงเรียนของหนูเป็นโรงเรียน 2 ภาษาในเมือง เพื่อนที่หนูมีปะปนกันไปค่ะ เด็กท้องถิ่นมีหลายคนแต่เป็นพวกตามพ่อแม่ไปอยู่ต่างประเทศมาก่อน หรือไมก็พวกคนต่างชาติที่ตามพ่อแม่ที่โดนส่งมาทำงานที่นี่ เพื่อนๆ ของหนูใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก บุคลิกจะแตกต่างจากคนท้องถิ่นที่นี่”

(เอก : นามสมมุติ)

“หนูเรียนเลขเก่งกว่าเด็กท้องถิ่นเยอะค่ะ พวกเค้าไม่รู้วิธีการท่องสูตรคูณแบบที่หนูเคยเรียนมา หนูก็เลยใช้วิธีนี้สร้างเพื่อน และพยายามปรับวิธีการเรียนให้เหมือนพวกเค้า”

(เอ : นามสมมุติ)

“หนูแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนที่โรงเรียนค่ะ อย่างเค้าลืมเอกสารหรืออุปกรณ์การเรียนหนูช่วยเหลือเต็มที่ค่ะ ตอนนี้มีเพื่อนเยอะขึ้นมากค่ะ”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.3.3 การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่

การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมประเทศสวีเดน เพื่อให้เข้าใจรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แปลกใหม่ และแตกต่างโดยสิ้นเชิงจากการใช้ชีวิตในประเทศไทย การทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะอุปนิสัยของคนสวีเดน การเคารพความเป็นส่วนตัวและการมีระเบียบแบบแผน การฝึกฝนการใช้ภาษาประจำชาติเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต การทำความเข้าใจกับวิธีการเรียน โดยขอรับการปรึกษาจากครูภาษาไทย หรือสมาคมไทยต่างๆ ที่เข้าใจระบบการเรียนของทั้งสองประเทศ การเข้าใจเรื่องอาหารการกินวัฒนธรรมเรื่องอาหารการกินที่แตกต่าง การปรับตัวในสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงตามฤดูต่างๆ สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคนท้องถิ่นและผู้อพยพ การมีทักษะการใช้ชีวิตใหม่ย่อมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้เยาวชนไทยสามารถดำเนินชีวิตในสังคมใหม่ สามารถปรับตัวเป็น และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ จากที่ได้กล่าวไปข้างต้นเกี่ยวกับอุปสรรคด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับครอบครัวและสังคม คงจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่จะเปลี่ยนความคิดของคนสวีเดนท้องถิ่นเกี่ยวกับการเข้ามาที่เพิ่มมากขึ้นของผู้หญิงไทย รวมทั้งข้อมูลข่าวสารในประเทศแถบยุโรปตะวันตกและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น การจะปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึของคนท้องถิ่นที่มีต่อผู้หญิงไทยที่มีลูกคิดมาจากเมืองไทยและเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับครอบครัวและสังคมของชาวสวีเดนนั้น เยาวชนไทยต้องใช้ความพยายามที่จะปรับตัวเพื่อให้ครอบครัวและสังคมเกิดการยอมรับ โดยการตั้งใจเรียน ขยันทำงาน หรือแม้กระทั่งการทำอาหารไทยให้รับประทาน ทำความเข้าใจและพยายามปรับทักษะและพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคมใหม่ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงและไม่เผชิญต่อปัญหาที่แก้ไม่ได้, อดทนและพิสูจน์ตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่ไปยุ่งกับครอบครัวของพ่อ (บุญธรรม) เลยค่ะ ถึงช่วงนี้จะพูดสื่อสารได้ดีกว่าตอนมาใหม่ แต่ก็ยังไม่คุ้นเคยอยู่ดี”

(เอ : นามสมมุติ)

“ไม่รู้ว่ครอบครัวของพ่อ (บุญธรรม) คิดยังงกับแม่ ผม และน้องตอนมาแรกๆ ตอนน้ี้เค้าชมแม่กันทุกคนว่ แม่ขยัน ทำอาหารอร่อย ชวนผมไปเตะบอลด้วยถ้่าร่วมญาติพี่น้องกลุ่มใหญ่”

(บี : นามสมมุติ)

“แม่ (ป้า) บอกว่คนแถวนี้พูดถึงแม่ในทางที่ไม่ดีเยอะตอนที่พ่อ (บุญธรรม) พาแม่และน้องมาใหม่ๆ แม่เลยสอนหนูว่กว่าแม่จะมีวันนี้แม่ต้องอดทนมาก คอยสอนหนูให้ออดทนและขยันเรียน”

(สอง : นามสมมุติ)

“ผมมาตอนโตเลยเตรียมตัวเตรียมใจเรื่องคนและสังคมไว้ล่วงหน้า ใครไม่ชอบเราก้ไม่ต้องเข้าไปยุ่งกับเค้า แม่แต่คนไทยด้วยกันยังดูถูกกัน คิดชะว่เราเข้ามาทำงาน มาเรียน หารายได้ส่งไปเมืองไทย คนท้องถิ่นไม่คบเราก้มีเพื่อนคนไทยหรือคนอพยพชาติอื่นเป็นเพื่อนอีกเยอะ”

(โท : นามสมมุติ)

“หนูอยู่นอกเมืองไม่ค่อยรู้เรื่องสังคมอะไรที่นี้มาก แต่พ่อ(บุญธรรม)จะแพลนทุกอย่าง แม่กับน้องและหนูก็ปฏิบัติตาม หนูว่คนที่นี้คล้ายๆ หนูยนต์ตอนหน้าหนาวชิมไม่มีชีวิตชีวา ตอนเริ่มฤดูใบไม้ผลิพวกเค้ามีความสุขมาก อากาศแบบนี้คงต้องมีฤดูระบบเยอะกะ”

(สอง : นามสมมุติ)

“หนูพยายามทำดีกับครอบครัวของพ่อ (บุญธรรม) กะ คิดว่ถ้่าเราเป็นเค้า พ่อมีแฟนใหม่เป็นผู้หญิงไทยมีลูกติด เราก้คงไม่ชอบเหมือนกัน”

(เอ : นามสมมุติ)

2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน การเรียนรู้ภาษาสวีเดนของเยาวชนไทยที่ต้องอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนเป็นสิ่งสำคัญมาก เยาวชนไทยสามารถเรียนรู้ได้ทั้งในโรงเรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ถือเป็นหนึ่งน้ในสวัสดิการสำคัญของประเทศสวีเดนที่มีให้ต่อเด็กและเยาวชนที่อพยพย้ายถิ่น และเป็นนโยบายหลักของรัฐบาลโดยมุ่งหวังว่ เด็กและเยาวชนที่อพยพย้ายถิ่นเข้ามาจะสามารถใช้ภาษาท้องถิ่นเพื่อการสื่อสาร การใช้ชีวิตประจำวันในประเทศสวีเดน โดยทางเทศบาลท้องถิ่นเป็นผู้จัดหาโรงเรียนภาษาสวีดิชที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชน ตามระดับความรู้พื้นฐานที่มี รวมทั้งพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีมาเพื่อจัดแบ่งระดับการเรียนภาษาสวีดิช นอกจากนั้นเยาวชนไทยยังได้สร้างเพื่อน สังคมใหม่จากโรงเรียนภาษานี้กับเยาวชนที่อพยพจากชาติอื่น ส่งผลให้มีการพัฒนาการใช้ภาษาสวีดิชได้ดีขึ้น เยาวชนไทยบางรายมีโอกาสได้ฝึกภาษาเพิ่มจากครอบครัวใหม่ ไม่ว่าจะเป็้น บิดาบุญธรรม หรือ พี่น้องบุญธรรม ร่วมกับสื่อต่างๆ เช่น โซเชียลมีเดีย โทรทัศน์ วิทยุ ทั้งนี้การศึกษาเล่าเรียนตามหลักสูตรวิธีการเรียนของประเทศ

สวีเดนนอกจากจะช่วยในเรื่องของภาษาแล้วยังส่งผลให้เยาวชนไทยได้เรียนรู้ วิธีคิดและการทำงาน อย่างเป็นระบบ การฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง เยาวชนไทยบางรายมีการปรับตัวและเรียนรู้เพื่อ จะสามารถพัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็นระบบด้วยตัวเอง การวางแผน ควรทำอะไรก่อนอะไรหลัง จึงจะดีและถูกต้องที่สุด การฝึกในลักษณะนี้ทำให้เขาได้พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา อีกทั้ง ฝึกในการรับผิดชอบที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้สำเร็จด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“ใช้เวลานานเป็นปีกว่าจะเรียนภาษาสเวเดนได้ โรงเรียนเค้าจะแบ่งเวลา ให้ไปเรียนภาษาตอนเช้าเรียนช่วงแรก พอสักพักเค้าให้ไปนั่งเรียนในชั้นเรียน ช่วงนี้ดีขึ้นเยอะเข้าใจ ภาษา เข้าใจวิธีการเรียนค่ะ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ภาษาดีขึ้นเยอะค่ะ มีเพื่อนคนไทยที่เค้าย้ายมาตอนเด็กช่วยแนะนำ โรงเรียนที่นี้เรียนไม่ยากค่ะ เขาให้ทำเองส่วนใหญ่ หนู โชคดีได้เพื่อนดีค่ะ”

(ตรี : นามสมมุติ)

“แม่ (ป้า) ให้นำหนูฝึกภาษากับน้องค่ะ หนูเรียนช้ากว่าน้องหนึ่งปีเหมือน มาเรียนซ้ำชั้นที่นี้ วิชาหลักหนูจะเรียนได้ดีเพราะว่าเคยเรียนมาแล้วแต่วิชาพวกฝึกทักษะ ปฏิบัติ ต่างๆ หนูยังต้องพัฒนาอีกค่ะวิธีเรียนต่างกัน ครูที่นี้ต่างจากที่เมืองไทยได้ ครูชอบให้ได้ได้เสียง”

(สอง : นามสมมุติ)

“พี่ชาย (ลูกของพ่อบุญธรรม) ก็ช่วยสอนแต่ไม่มาก เพราะเขาไม่ค่อยอยู่ บ้าน ใหม่ๆ ก็กลัวพ่อกับพี่ชาย แต่พอเขามาช่วยเรื่องภาษาก็เลยคุ้นเคยจน ไม่กลัว หนูไม่เคยมีพ่อก็ เลยรักเขาเหมือนเป็นพ่อกับพี่ชายจริงๆ”

(เอ : นามสมมุติ)

“พ่อ (บิดาบุญธรรม) ช่วยมากเลยเรื่องภาษา เขาจะช่วยสอนให้เราพูด อ่านหนังสือสวีเดนให้เราฟัง ให้เราคุ้นกับภาษา พ่อสอนภาษาให้จนสนิทกัน รู้สึกเหมือนเขาเป็น พ่อจริงๆ”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“พ่อ (บิดาบุญธรรม) ให้ความช่วยเหลือเรื่องสเวเดนสกามาก กลับจาก โรงเรียนพ่อก็จะชวนคุย ถ้าไม่เข้าใจพ่อก็ค่อยๆ สอนจนเข้าใจ ชวนไปเที่ยวให้ได้เจอได้พูดสเวเดน สก่าบ่อยๆ จนพอสื่อสารกับคนอื่นได้ช่วยเหลือจนเราสนิทกันเหมือนกับเป็นพ่อจริงๆ เรา รู้สึกว่ามี พ่อ มีแม่ มีครอบครัวที่เป็นครอบครัวของเราจริงๆ”

(เอก : นามสมมุติ)

“ได้พ่อ (บิดาบุญธรรม) ทำให้เราเข้าใจภาษาสวีเดนได้ดีขึ้น เวลาอยู่บ้าน เขาจะสอนเราพูด พาเราไปซื้อหนังสือเกี่ยวกับการแปลภาษาสวีเดนเป็นภาษาไทย ว่างๆ เขาก็พาพวกเราไปเดินเล่นแล้วก็ทำเป็นมัคคุเทศก์คอยแนะนำสถานที่ต่างๆ เป็นภาษาสวีเดน พี่ชายลูกของพ่อก็ช่วยเรื่องภาษาได้เยอะ ช่วยจนรู้สึกว่าเป็นพี่ชายเราจริงๆ เป็นพ่อเราจริงๆ รักเขาเหมือนๆ กับพ่อที่อยู่เมืองไทย”

(ตรี : นามสมมุติ)

3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน การปรับตัวด้านอาหารการกินของเยาวชนไทยด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคซึ่งมี ลักษณะอาหารและประเภทของอาหารที่เปลี่ยนไปเนื่องจากประเทศสวีเดนเป็นประเทศที่มีการควบคุมการนำเข้าของสินค้าอุปโภค บริโภค ที่มีสารเคมีเจือปน นอกจากลักษณะและประเภทของอาหารไทยที่เยาวชนไทยคุ้นเคยแล้ว ขนมนอกกินเล่นต่างๆ ที่เยาวชนไทยเคยชินก็ต้องเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้รวมถึงราคาสินค้าและวัฒนธรรมการกินด้วย เยาวชนไทยเคยมีพฤติกรรมการกินขนมจุกจิกได้ตลอดทั้งวันแต่ที่ประเทศสวีเดนจะแบ่งการกินอาหารเป็นสามมื้อและมีการกินของว่างช่วง เช้าและบ่าย หากเยาวชนไทยต้องการรับประทานอาหารไทย พวกเขาจะเก็บเงินเพื่อซื้อจากซูเปอร์มาร์เก็ตไทย หรือซื้อในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยทางสมาคมไทยต่างๆ มักจัดงานหรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวกับประเพณีไทยและภายในงานได้มีการออกร้านขายอาหารไทยทั้งของคาวของหวาน ส่วนบางรายแม่ก็ทำให้รับประทานที่บ้าน ดังนั้นเยาวชนไทยจึงเกิดความเคยชินและสามารถปรับตัวเรื่องอาหารการกินได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ผมเป็นคนได้ชอบกินอาหารรสจัด ตอนมาแรกๆ ทรมานมาก แม่ก็ไม่มีเวลาทำอาหารได้เพราะกว่าจะกลับถึงบ้านก็เย็นมาก ผมเลยหัดกินอาหารที่นี่ และเก็บเงินเอาไว้ซื้ออาหารไทยสำหรับโอกาสพิเศษ”

(โท : นามสมมุติ)

“บ้านหนูกินแต่อาหารไทยค่ะ ตอนมาแรกๆ พ่อ (บุญธรรม) นอนป่วยอยู่ แม่ก็ไม่ได้ทำอาหารไทยมาก หลังจากพ่อ (บุญธรรม) เสียชีวิต แม่ทำทุกวัน อาหารสวีเดน ก็กินเฉพาะที่โรงเรียน”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“อาหารก็มีปัญหาบ้างแต่ผมเป็นคนกินง่าย น้องชายชอบกินขนมกินเล่นหาไม่ได้เลยที่นี่เขาควบคุมของกินของเล่น หลังๆ มานี้เริ่มชิน หรือบางทีก็ซื้อจากคนไทยที่แอบเอาเข้ามา”

(บี : นามสมมุติ)

“ร้านอาหารไทยเยอะค่ะพวก Take away คนที่นี้ชอบอาหารไทย แต่หนูไม่มีปัญหาเรื่องนี้ อยู่ที่กรุงเทพฯ หนูไปร้านฟาสต์ฟู้ดบ่อย บางทีคิดถึงหมูปิ้งข้าวเหนียว ที่นี้ไม่มีรถขายอาหารริมทาง มีบ้างก็พวกไส้กรอก”

(เอก : นามสมมุติ)

4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ นอกจากการปรับตัวด้านอาหารแล้ว การปรับตัวต่อสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป โดยสิ้นเชิงของเยาวชนไทย เป็นสิ่งสำคัญใน ระยะแรกของการย้ายถิ่น แต่เมื่ออาศัยอยู่นานร่างกายเริ่มปรับตัวและคุ้นชิน กับอุณหภูมิและสภาวะ อากาศที่แตกต่างกัน โดย ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่าการรับมือกับสภาพภูมิอากาศและ ผลกระทบต่อการเตรียมความพร้อมของเยาวชนไทยส่วนใหญ่พบว่าความหนาวเย็นไม่ใช่ปัญหา แต่จะเป็นเรื่องการปรับเปลี่ยนเวลาให้สอดคล้องกับการขึ้นและลงของพระอาทิตย์ที่แตกต่างกันใน ทุกฤดูมีส่วนสำคัญมากต่อการวางแผนในการดำเนินชีวิตของเยาวชนไทยในแต่ละช่วงฤดูเนื่องจาก มีการเปลี่ยนในกลางวันและกลางคืนตามช่วงฤดูกาลส่งผลให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตและการ เดินทางช่วงหิมะตก โดยเยาวชนไทยมีการปรับตัวเรื่องของสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันเยาวชน ไทยบางรายย้ายมาช่วงฤดูหนาว สภาพอากาศมีดีศรีมจะมีปัญหาในการปรับตัวค่อนข้างมากซึ่งใน ระยะแรกไม่ว่าจะเป็นการเดินทางค่อนข้างลำบากเพราะมีหิมะเยอะ การเตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อรับมือ กับอากาศหนาวจัด เยาวชนไทยบางรายย้ายมาช่วงฤดูร้อน พระอาทิตย์ตกประมาณเที่ยงคืน จะมี ปัญหาเรื่องเวลาการเข้านอนและการตื่นนอน ดังคำกล่าวที่ว่า

“ปัญหาความหนาวเย็นนี้ไม่ค่อยเท่าไรหะคะ มีเสื้อผ้าพร้อมก็ไม่ใช่เป็น ปัญหา จะติดแต่ก็ตอนหิมะเยอะแล้วไปไหนมาไหนลำบาก ยิ่งบ้านอยู่นอกเมืองนี้เรื่องใหญ่เลยคะ พ่อ (บุญธรรม) แก่เตรียมแพลนทุกอย่างล่วงหน้า ลำพังหนู แม่(ป้า) น้อง คงทำอะไรกันไม่ถูกเลย เดียวนี้เราก็กินแพลนกันเองแล้ว”

(สอง : นามสมมุติ)

“หนูย้ายมาตอนโรงเรียนปิดเทอม เพราะหนูเรียน โรงเรียนสองภาษาปิด เทอมเหมือนที่สวีเดน หนูนอนไม่ได้เลย มีแสงส่องเข้ามาในห้องนอนตั้งแต่ตีสามถึงเกือบเที่ยงคืน ช่วงนั้นเป็นช่วงปิดเทอม คนที่นี้จะมิกิจกรรมทำกันตลอดทั้งวัน”

(เอก : นามสมมุติ)

“ตื่นตื่นตอนเห็นหิมะแรกๆ ค่ะ คนสเวนเค้าเตรียมตัวกันล่วงหน้าหลาย อย่าง แม่กับพ่อ(บุญธรรม) ทะเลาะกันประจำเพราะแม่ไม่เคยแพลนอะไร และพ่อ(บุญธรรม) เตรียม ตัวทุกอย่าง จะอยู่ยังไง จะไปเที่ยวไหนเพราะช่วงคริสมาตหยุดเป็นเดือนค่ะ ”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.3.4 มีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายเหงาและหารายได้เสริม

ในกรุงเทพมหานครจะมีกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ตามโรงเรียนและเทศบาลของชุมชนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬากลางแจ้ง เช่นฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ไตรกีฬา กีฬาทางน้ำ ในช่วงฤดูร้อน หรือการเล่นไอซ์สเก็ต สกิ ในช่วงฤดูหนาว ตามสวนสาธารณะจะมีโรงยิมกลางแจ้งที่ทุกคนสามารถเข้าไปใช้บริการและช่วยกันดูแลร่วมกัน มีการสอนศิลปะ หรือทักษะต่างๆ เป็นบริการที่ทางรัฐบาลสนับสนุน ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นสำหรับเยาวชนไทยผู้ให้ความสนใจกิจกรรมยามว่างเพื่อสร้างเพื่อนใหม่และคลายความเหงา รวมทั้งการทำงานพิเศษหลังเลิกเรียน หรือช่วงปิดภาคเรียนเพื่อหารายได้เสริมเช่นการทำงานในซูเปอร์มาร์เก็ต การทำงานในโรงเรียนอนุบาล และ บ้านพักคนชรา เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนหนูไปหัดเล่นไอซ์สเก็ตใหม่ๆ มีพวกวัยรุ่นสวีดิชที่เล่นคล่องแล้วเดินเข้ามาถามว่าจะให้ช่วยอะไรไหม หัดเล่นอย่างไร สอนจนหนูเล่นเป็น ตอนนี่หนูเริ่มสอนผู้ที่หัดเล่นใหม่ๆ แล้ว”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“ปีที่แล้วหนูไปทำงานที่โรงเรียนอนุบาลช่วงปิดภาคเรียน ได้เงินชั่วโมงละ 300 บาท หนูทำตลอดปิดภาคเรียน ไม่ได้ไปเที่ยวไหนเลย หนูชอบทำงานกับพวกเด็กเล็ก”

(สอง : นามสมมุติ)

“ผมว่าฟุตบอลทำให้ผมรู้สึกที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของประเทศนี้ ตอนมาใหม่ๆ ผมไปยืนดูพวกกลุ่มของเทศบาลที่ผมอยู่เล่น จนเค้าเรียกให้ผมลองเล่นให้ดู คนที่นี้เค้ายอมรับในความสามารถไม่สนใจว่าจะเป็นคนท้องถิ่นหรืออพยพ”

(บี : นามสมมุติ)

“หนูไปรับจ้างเป็น Baby Sit ตามบ้านค่ะ ตอนแรกก็เป็นพวกครอบครัวที่รู้จักกับพ่อ (บุญธรรม) ก่อน แต่หลังจากนั้นก็ปากต่อปาก ตอนนี้มีคนจ้างหนูไปทำเกือบทุกวัน หนูจะเลือกเฉพาะช่วงเวลาที่ไมตรงกับเวลาเรียนค่ะ”

(เอก : นามสมมุติ)

### 2.3.5 การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ

จากการสัมภาษณ์เยาวชนทุกคนกล่าวตรงกันว่า สังคมที่นี้ถึงแม้จะต่างคนต่างอยู่ ต่างใช้ชีวิต แต่ประชาชนทุกคนจะได้รับสวัสดิการที่ดีและได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งทางตรงและทางอ้อม หากเด็กและเยาวชนมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ทางรัฐบาลจะส่งนักแนะแนว หรือนักจิตวิทยาการปรึกษามาช่วยเหลือพูดคุยเพื่อช่วยเหลือกับเด็กและเยาวชนเสมอ โดยจะมีการประสานงานกับโรงเรียน และทีมงานนักจิตวิทยาเพื่อไม่ให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง เยาวชนจะได้รับการดูแลจากครอบครัว



นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานอื่นๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือเยาวชนไทยในบางรายที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับครอบครัวใหม่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเพิ่มมากขึ้นหน่วยงานที่คอยให้ความช่วยเหลือซึ่งทำงานร่วมกับโรงเรียน โดยมีการประสานงานร่วมกับครูสอนภาษาไทย เพื่อนที่โรงเรียน ครูประจำชั้นหรือสมาคมต่างๆ ทั้งของคนไทยและขององค์กรสากลที่ไม่หวังผลประโยชน์ เช่น SOS (Save Our Souls) ของสมเด็จพระราชินีซิลเวีย เรื่องเด็ก เยาวชน สตรี และผู้อพยพรวมทั้งวัดไทย สถานทูตไทย สมาคมศาลาไทย ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูยังไม่รู้จะอยู่บ้านหลังที่อยู่นี้ได้อีกนานหรือเปล่า บ้านเป็นชื่อพ่อ (บุญธรรม) ก่อนเสียชีวิตเค้าทำให้ลูกของเค้า หนูกลัวใจกลัวไม่มีที่อยู่ ครูโป๊งแนะนำให้ไปติดต่อโซเซียล เค้าช่วยเหลือพวกที่มีปัญหาเรื่องที่อยู่ และพวกสมาคมศาลาไทยที่ให้ความช่วยเหลือคนไทย”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“พอป้ากลับไปหนูเริ่มคุ้นกับแม่มากขึ้น แต่ปัญหาภาษา การเรียน หนูไม่รู้จะปรึกษาใครตอนแรกนอนก้มอยู่คนเดียว พ่อ (บุญธรรม) สังเกตเห็น แจ้งทางโรงเรียนโดยจัดการหาลำมามาคุยกับหนูพร้อมทีมงานของโซเซียล”

(เอ : นามสมมุติ)

“ผมเรียนไม่เก่งมาตั้งแต่อยู่เมืองไทย ยิงมาเรียนระบบที่นี่ คนละภาษา ผมกลัวมากตอนแรกไม่รู้จะหันหน้าไปหาใคร ทางโรงเรียนแจ้งครูภาษาไทย ตอนนี้มีกลุ่มนักเรียนทุนคนไทย ช่วยผมเรื่องวิชาหลักพวกเลข วิทยาศาสตร์ รู้สึกดีขึ้นเยอะครับ”

(บี : นามสมมุติ)

“พ่อ(บุญธรรม) เป็นคนประหยัด คิดเล็กน้อยเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ แม่ก็ดูแลใจเค้า พยายามเยี่ยมตัวไม่ให้เป็นการละของเค้า บางครั้งเค้าบ่นเรื่องค่าใช้จ่ายหนูก็เก็บมาคิด หนูไม่ใช่ลูกเค้า แม่และหนูเป็นภาระเพิ่มของเค้า เคยคิดว่าถ้าอยู่กับพ่อ(บุญธรรม) ไม่ได้จะไปคุยกับองค์กรที่ช่วยเหลือเด็กและสตรีค่ะ”

(เอก : นามสมมุติ)

## 2.4 เป้าหมายของชีวิต

เป้าหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่เยาวชนไทยในประเทศสวีเดนให้ความสำคัญและปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคตเพื่อ เป็นแรงจูงใจให้เยาวชนมีพลังที่จะก้าวเดินต่อไปอย่างมีจุดหมายสู่ออนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยทำให้เยาวชนไทยใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่ออนาคต เป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความต้องการของเยาวชนแต่ละคน ว่าอยากได้อะไรในชีวิตบ้างบ้าง จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร หรือมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทำอะไร เป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยในประเทศสวีเดนแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.4.1 การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ 2.4.2 เอื้อมมือคว้าปริญญา และ 2.4.3 กลับมาพัฒนาบ้านเกิด

### 2.4.1 การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ

สวีเดนเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของการศึกษา มีความโดดเด่นด้านการสนับสนุนให้นักศึกษาใช้ความคิดของตนเองได้อย่างอิสระ ตลอดจน มีการประเมินคุณภาพการศึกษาในประเทศอย่างต่อเนื่อง ทำให้สวีเดนเป็นประเทศที่มีระบบการศึกษาที่ดีเป็นอันดับ 2 ของโลก ชาวสวีเดนส่วนใหญ่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี แต่ภาษาที่ใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาลงมา ได้แก่ ภาษาสวีเดน (svenska) ซึ่งเป็นภาษาหลักของประเทศ เยาวชนไทยส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้ภาษาสวีเดนเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าสามารถเรียนรู้สวีเดนได้พอสมควรจนสามารถสื่อสารได้เข้าใจแล้วส่วนใหญ่จะชอบระบบการศึกษาของสวีเดน เนื่องจากเน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดเวลา ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อสร้างความรับผิดชอบ ไม่มีการบังคับ ไม่เน้นท่องจำ แต่เป็นการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูชอบวิธีการเรียนการสอนของที่นี่ เราต้องเรียนตลอดทั้งในห้องและนอกห้อง ทุกวิชาเป็นเหมือนกันหมด ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเองด้วย ไม่มีการบังคับให้ท่องจำเหมือนเมืองไทย เขาจะเน้นการนำเอาความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่า หนูว่าตัวเองเหมาะกับการศึกษาของที่นี่”

(เอ : นามสมมุติ)

“อยู่ที่เมืองไทยผมเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน เรียนบ้าง ไม่เรียนบ้าง ยังไงครูก็ให้ผ่าน แต่ระบบของที่นี่ไม่ได้เลย เราไม่เรียนเราก็ไม่รู้ ไม่มีใครมาช่วยเหลือเรา นอกจากเราต้องช่วยตัวเอง ยาก แต่ผมชอบนะ มีอิสระแต่ต้องรับผิดชอบตัวเอง”

(บี : นามสมมุติ)

“ที่นี่เขาจะเรียนแบบเจาะลึก แต่ที่เมืองไทยจะเรียนแบบท่องจำไปเรื่อย ๆ หนูชอบระบบการเรียนของที่นี่มากกว่า มันยากแต่หนูว่ามันเข้ากับหนู”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“แรกๆ ก็เรียนไม่รู้เรื่อง หนูจบ ป. 4 จากเมืองไทย เคยใช้แต่ดินสอยางลบ แต่ที่นี่ไม่มี เขาให้นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์ทุกคนไม่มีสมุด ดินสอ ปากกา ยางลบ ตอนมาใหม่ๆ หนูยอมรับว่าไม่อยากมาโรงเรียน เครียด เราไม่มีความรู้เรื่องคอมพิวเตอร์เลย แต่พอเริ่มใช้ได้ ใช้เป็นก็เริ่มสนุก หนูชอบเรียนเลข อยู่เมืองไทยหนูท่องจำสูตรคูณได้หมดแล้ว แต่ที่นี่เพิ่งจะเริ่มเรียนบวก ลบ คูณ หาร หนูเลขเก่งวิชานี้มากกว่าใครๆ ในห้อง ที่นี่เราต้องรับผิดชอบตัวเอง หนูชอบการศึกษาที่นี่มากกว่าการศึกษาของเมืองไทย”

(สอง : นามสมมุติ)

“ถ้าได้ภาษาหนูว่าการศึกษาของที่นี่ไม่ยาก หนูเป็นคนปรับตัวเรื่องภาษาเร็วกว่าคนอื่นนะ พอได้ภาษาแล้วเรื่องเรียนก็ง่าย ระบบการเรียนที่นี่ก็ดี ขอให้ได้ภาษาอย่างเดียว ที่นี่จะเน้นการเรียนรู้ด้วยตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้เรียนแบบท่องจำเหมือนเมืองไทย แบบไหนดีกว่ากัน หนูไม่รู้ แต่หนูชอบแบบของที่นี่มากกว่า หนูว่ามันเหมาะสมกับหนู”

(เอก : นามสมมุติ)

“ผมชอบวิธีการเรียนการสอนของที่นี่ เราต้องเรียนทั้งในห้องและนอกห้อง ทุกวิชาเป็นเหมือนกันหมด ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเองด้วย ทุกโรงเรียนก็มีมาตรฐานเดียวกันหมด ไม่มีโรงเรียนดังหรือไม่ดัง เราอยากเรียนที่ไหนก็ได้ ไกลบ้านก็มีรถรับส่ง พ่อ (บิดานาญกรรม) บอกว่าที่นี่มีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดในโลก ผมไม่รู้ว่าจริงหรือเปล่า แต่ผมชอบการเรียนการสอนของที่นี่มากกว่าเมืองไทย”

(โท : นามสมมุติ)

“เรียนไม่รู้เรื่องเมืองไทยหรือที่สวีเดนนี่มันก็เหมือนกัน ไม่ยาก ไม่ง่าย แต่ปัญหามันอยู่ที่เราฟังไม่รู้เรื่องมากกว่า ฟังไม่รู้เรื่องก็เรียนไม่รู้เรื่อง เคยไม่รู้เรื่องจนท้อว่ายังไงเราก็อำนาจไม่ได้ ฟังเข้าหูแต่ไม่เข้าใจ ทุกวันนี้ก็ยังไม่ชอบวิชาภาษาสวีเดนอยู่ แต่ชอบเรียนคณิตฯ ที่เมืองไทยสอนมามากกว่าที่นี่ ในห้องเรียนคณิตฯ เพื่อน ๆ บอกว่าหนูเป็นที่ 1”

(ตรี : นามสมมุติ)

“ผมว่าวิธีการสอนของที่นี่ดีครับ ครูแนะแนวจะเข้ามาแก้ปัญหาต่างๆ ตลอด เพราะตอนแรกผมมีปัญหาเรื่องเรียนภาษา และวิธีการเรียนของที่นี่ การบ้านไม่เยอะแต่กิจกรรมการเรียนเยอะต้องช่วยกันแก้ปัญหาอะไรแบบเนี่ยครับ ผิด ถูก ช่างมัน อธิบายเหตุผลให้ครูฟังความคิดครับ”

(บี : นามสมมุติ)

### 2.4.2 เอื้อมมือคว้าปริญญา

เยาวชนที่ติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนนั้นมีวัตถุประสงค์สำคัญอยู่ที่การศึกษาเล่าเรียน เยาวชนทุกคนต่างเป็นความหวังของพ่อ แม่ ตา ยาย และญาติพี่น้องทุกคนที่หวังให้ลูกหลานของตนสำเร็จการศึกษาขั้นสูงสุด เยาวชนไทยจึงหมายมั่นที่จะคว้าใบปริญญา มาครอบครอง ทั้งเพื่ออนาคตของตนเองและเป็นความหวังของคนอยู่ข้างหลังในประเทศไทยที่รอคอยความสำเร็จของตน ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูอยากเรียนสูงถึงระดับมหาวิทยาลัยเหมือนกัน อยากจบมหาลัยให้ป้ากับลุงภูมิใจ แต่ที่รู้จักนักเรียนคนไทยหลายคนยังไม่มีใครเรียนจบซักคน ออกเรียนกันก่อนหมด หนูไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไม บางคนก็ออกไปทำงาน บางคนก็ท้องเลยต้องออกไปเลี้ยงลูก แต่หนูตั้งใจจะเรียนให้จบมหาลัย”

(เอ : นามสมมุติ)

“ผมรักฟุตบอล อยากเป็นนักฟุตบอลในประเทศสวีเดน แต่เรื่องเรียนผมก็ไม่ทิ้ง อยากเรียนจนจบมหาลัย ไม่รู้จะทำได้หรือเปล่า ผมเหลือแต่ยาย อยากให้ยายมาร่วมยินดีกับผมในวันที่เรียนจบมหาลัย”

(บี : นามสมมุติ)

“ตากับยายอยากให้หนูมาอยู่ที่นี่ ให้มาเรียนหนังสือจะได้มีอนาคตที่ดี หนูจะไม่ทำให้ตากับยายผิดหวัง หนูจะเรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตากับยายจะได้ดีใจ หนูอยากเป็นสถาปนิก เรียนจบหนูจะได้กลับไปอวดยาย”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“หนูก็คงเรียนไปเรื่อยๆ ตามหน้าที่ แม่กับป้าอยากให้หนูเรียนสูงๆ อะไรที่แม่กับป้าคิดแล้วว่าดี หนูก็ว่านั่นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับหนู ก็คงเรียนไปจนจบมหาลัย หนูว่าหนูทำได้ เรื่องเรียนนี่ไม่เป็นปัญหาสำหรับหนู”

(เอก : นามสมมุติ)

“อยากเรียนเพื่อเป็นครูสอนเด็ก อยากทำงานกับเด็กๆ อนุบาล แต่อนาคตมันไม่แน่ ถ้ามีโอกาสก็อยากเรียนจนจบมหาลัย คนไทยส่วนมากเห็นมาสวีเดนแล้วไม่ค่อยเรียนกัน คิดกันแล้วว่าจบแค่มัธยมก็ทำงานเลี้ยงตัวได้แล้ว เลยไม่ชอบเรียน แต่ผมอยากเรียน ผมจะเรียนให้จบมหาลัย”

(โท : นามสมมุติ)

ทั้งนี้ด้วยระบบเศรษฐกิจ ความเสมอภาคทางสิทธิมนุษยชนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับระบบการบริหารในประเทศสวีเดน จึงส่งผลให้อัตราค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำจึงสูงมากเป็นอันดับต้นของโลก เช่น ค่าจ้างแรงงานของพนักงานบัญชีในสำนักงานและพนักงานทำความสะอาด

ในโรงพยาบาล จึงไม่แตกต่างกันมาก ทำให้เยาวชนไทยบางคนไม่เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นเรื่องการเรียนรู้ เพราะ ค่าแรงของที่เรียนจบในระดับคนจบประถมศึกษา หรือมหาลัยเกือบไม่ต่างกัน จึงส่งผลให้เยาวชนบางรายก็มีความคิดต่างออกไปในเรื่องของการเรียน โดยคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องยาก และอยากทำงานหาเงินช่วยเหลือทางบ้านมากกว่า ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูยัง ใจก็ ได้ แล้วแต่แม่ (ป้า) ตอนนี้แม่ต้องทำงานดูแลบ้าน (ปราสาท) อยู่คนเดียว หนูว่าแม่คงเหนื่อยมาก หนูอยากช่วยแม่ดูแลบ้านมากกว่า แต่ถ้าแม่อยากให้หนูเรียน หนูก็เรียน หนูไม่เคยมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ แค่อยากช่วยแม่ทำงานในบ้าน แม่จะ ได้ไม่เหนื่อย”

(สอง : นามสมมุติ)

“บอกตรงๆ เลยว่าหนูไม่ชอบเรียน มันยาก ทั้งพ่อ แม่ ญาติๆ พ่อบุญธรรมคอยให้กำลังใจให้สู้ๆ ตลอด แต่บางทีมันก็ขี้เกียจ หนูยังคิดๆ อยู่ว่าจบ ม. 3 แล้วจะทำยังไงต่อ หนูชอบทำอาหาร อยากเป็นเชฟทำอาหาร หนูว่าอาชีพนี้เลี้ยงตัวเองได้ หนูรู้ตัวเองว่าเรียนต่อถึงมหาลัยไม่ไหว มันยากค่ะ อีอย่างจบมัธยมก็หางานดีๆ ได้แล้ว”

(ตรี : นามสมมุติ)

### 2.4.3 กลับมาพัฒนาบ้านเกิด

หนึ่งในความหวังและความฝันของเยาวชนไทยที่ติดตามมารดาไปอยู่ในประเทศสวีเดน ได้แก่ การกลับเมืองไทยบ้านเกิด กลับมาหาตา ยาย ป้า และพ่อที่ตนเองเฝ้าคิดถึงมาตลอดเวลาที่อยู่แดนไกล เพื่อกลับมาทำให้คนที่เฝ้ารอตนเองด้วยความหวัง ได้รู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถทำตามสัญญาที่เคยให้ไว้ได้และ กลับมาพัฒนาบ้านเกิดให้เจริญเหมือนดั่งกับประเทศที่ตนเองได้ไปพบเห็น และสัมผัสมา ดังคำกล่าวที่ว่า

“เรียนจบเมื่อไหร่หนูจะกลับบ้านที่โคราช (นครราชสีมา) กลับไปหาลุงกับป้า กลับไปหางานทำที่เมืองไทยจะได้ดูแลลุงกับป้าด้วย เคยคุยกันกับแม่ว่าถ้าถึงตอนนั้นแม่อาจจะไปอยู่เมืองไทยกับหนู”

(เอ : นามสมมุติ)

“ผมอยากเล่นฟุตบอลอาชีพที่นี่ ซึ่งผมคิดว่ามีโอกาสเป็นไปได้ แต่ถ้าไม่ได้เล่นฟุตบอลก็คงกลับเมืองไทยไปหางานที่เกี่ยวข้องกับฟุตบอล ไปช่วยพัฒนาฟุตบอลบ้านเราให้ดีขึ้น ผมรักฟุตบอลยัง ใจก็ต้องยุ่งเกี่ยวข้องกับวงการฟุตบอล”

(บี : นามสมมุติ)

“หนูก็คงกลับเมืองไทย กลับไปหาป้า ถ้าเรียนจบจากที่นี่น่าจะหางานดีๆ ที่เมืองไทยทำได้ อยากกลับไปหาป้ากับตาที่ยูธยา”

(เอก : นามสมมุติ)

“อยากเรียนเพื่อเป็นครูสอนเด็ก อยากทำงานกับเด็กๆ อนุบาล ถ้าเรียนจบได้ กลับเมืองไทยก็อยากมีโรงเรียนเด็กเล็กเป็นของตัวเอง อยากกลับไปพัฒนาการศึกษาบ้านเราให้เหมือนที่นี่”

(โท : นามสมมุติ)

“หนูชอบทำอาหาร อยากเป็นเชฟทำอาหาร หนูว่าอาชีพนี้เลี้ยงตัวเองได้ พอจบมัธยมก็จะหางานดีๆ ทำงานหาเงินให้ได้เยอะๆ แล้วค่อยกลับไปอยู่เมืองไทย กลับไปเปิดร้านอาหารของตัวเอง”

(ตรี : นามสมมุติ)

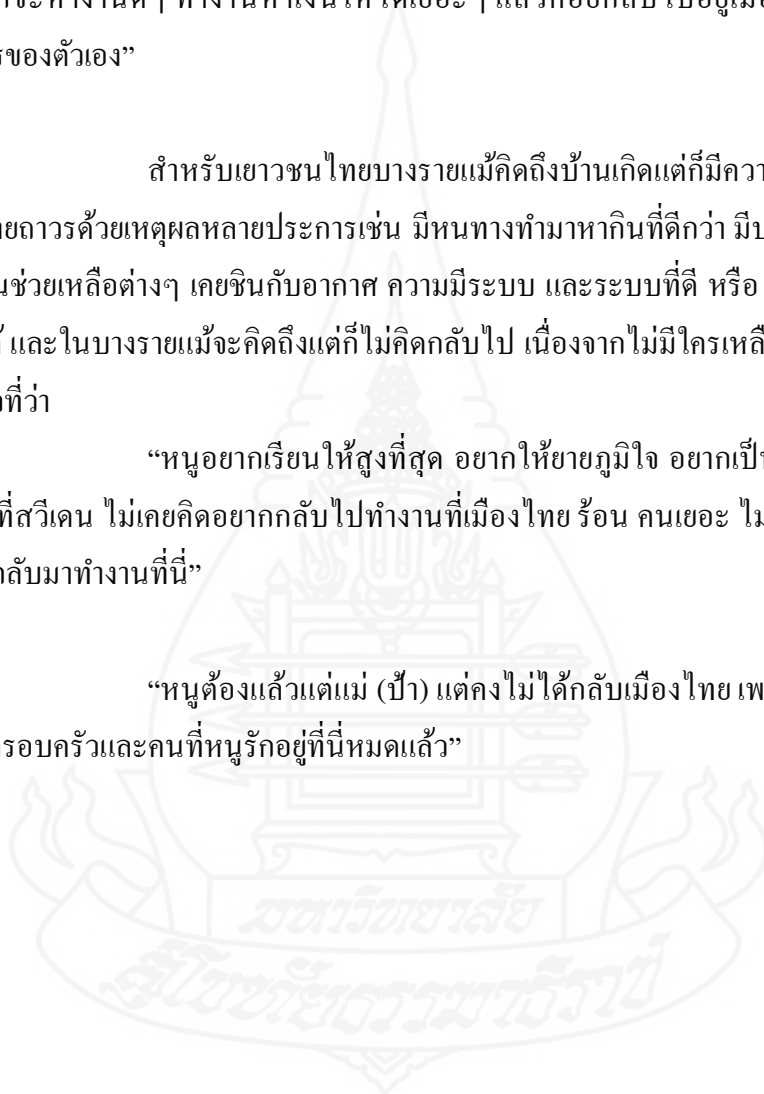
สำหรับเยาวชนไทยบางรายแม้คิดถึงบ้านเกิดแต่ก็มีความคิดที่จะไม่กลับไปอยู่เมืองไทยถาวรด้วยเหตุผลหลายประการเช่น มีหนทางทำมาหากินที่ดีกว่า มีบริการสวัสดิการของรัฐ และเงินช่วยเหลือต่างๆ เคยชินกับอากาศ ความมีระบบ และระบบที่ดี หรือ มีเหตุให้ไม่สามารถกลับไปได้ และในบางรายแม้จะคิดถึงแต่ก็ไม่คิดกลับไป เนื่องจากไม่มีใครเหลืออยู่ที่เมืองไทยแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูอยากเรียนให้สูงที่สุด อยากให้ยายภูมิใจ อยากเป็นสถาปนิก แต่อยากอยู่ทำงานที่สวีเดน ไม่เคยคิดอยากกลับไปทำงานที่เมืองไทย ร้อน คนเยอะ ไม่ชอบ คงแค่ไปเยี่ยมยายแล้วก็กลับมาทำงานที่นี่”

(หนึ่ง : นามสมมุติ)

“หนูต้องแล้วแต่แม่ (ป้า) แต่คงไม่ได้กลับเมืองไทย เพราะกลับไปทีไหนก็ไม่มีใคร ครอบครัวและคนที่หนูรักอยู่ที่นี่หมดแล้ว”

(สอง : นามสมมุติ)



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนไทยซึ่งติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) เยาวชนไทยที่มีบิดานุญธรรมเป็นชาวสวีเดน หรือมารดาสมรสกับชาวสวีเดน
- 2) เยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 11–18 ปี
- 3) เยาวชนไทยที่เกิดและเติบโตในประเทศไทย และย้ายมาพำนักอยู่ประเทศสวีเดนเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป
- 4) เยาวชนไทยที่เคยศึกษาในระบบการศึกษาของประเทศไทยมาก่อน และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย
- 5) เยาวชนไทยที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

### 1.2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ก่อนเริ่มสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยถึงสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์พร้อมทั้งขอความยินยอมในการให้ข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนการสัมภาษณ์

2) ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และยืนยันว่าจะนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ทางการวิจัยโดยไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล หรือไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดอื่น ๆ ที่เป็นลักษณะเจาะจงจนสามารถทำให้รู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใคร รวมถึงการใช้นามสมมุติแทนตัวผู้ให้ข้อมูล และการทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

3) ผู้วิจัยใช้เวลาในการในการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกตามแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นแก่ผู้ให้คนละคนละ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 7 คน ในกรณีที่ข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดประมาณ 7 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ไปจนถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560

4) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูล ก่อนจะวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีอุปนัย (Inductive) โดยวิเคราะห์ข้อมูลให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา แล้วจึงนำประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมาจัดหมวดหมู่เพื่อหาความเชื่อมโยงสัมพันธ์ สุดท้ายจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเขียนเชิงพรรณนา

### 1.3 ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล พบประเด็นหลัก 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

1.3.1 ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น ประกอบด้วย 3 ประเด็นรองคือ 1) ไม่อยากจากเมืองไทย 2) ห่วงใยคนข้างหลัง 3) เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็นคือ (1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน (2) ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดนและ (3) เตรียมพร้อมด้านภาษา 1.3.2 อุปสรรคที่พบเจอ ประกอบด้วยประเด็นรอง 9 ประเด็นคือ 1) คิดถึงเมืองไทยที่จากมา 2) รู้สึกด้วยค่าในสายตาคนอื่น ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็นคือ (1) การไม่ได้รับการยอมรับจากคนท้องถิ่น (2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ (3) มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ 3) การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร 4) ครอบครัวคือคนแปลกหน้า 5) การไม่คุ้นเคยกับผู้คน สังคมและวัฒนธรรม 6) ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก 7) ขาดเพื่อนพึ่งพายามทุกข์ใจ 8) อาหารที่ไม่คุ้นลิ้นและ 9) ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ 1.3.3 ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นรอง 5 ประเด็นคือ 1) เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อยคือ (1) เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และ (2) เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่ 2) เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเองและ 3) การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็นคือ (1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่



(2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน (3) การปรับตัวด้านอาหารการกินและ (4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ 4) การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริมและ 5) การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ และ 1.3.4 เป้าหมายของชีวิต ประกอบด้วยประเด็นรอง 3 ประเด็นคือ 1) การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ 2) เอื้อมือคว้าปัญญาและ 3) กลับมาพัฒนาบ้านเกิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.3.1 ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น** เป็นความรู้สึกของเยาวชนไทยที่จะต้องย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอยู่ประเทศสวีเดน จากการที่ต้องลาจากบุคคลอันเป็นที่รักและอยู่ห่างไกลจากถิ่นฐานบ้านช่องเพื่อนฝูงรวมถึงสังคมที่คุ้นเคยโดยไม่รู้เห็นอนาคตของตนเองว่าจะดำเนินหรือเป็นไปอย่างไรทำให้เยาวชนไทยเกิดความกังวลใจ ซึ่งภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่นนี้แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็น ได้แก่

1) **ไม่อยากจากเมืองไทย** เป็นความรู้สึกของเยาวชนไทยที่แสดงถึงความผูกพันกับถิ่นฐานที่พำนักพักอาศัยมาเป็นเวลานาน คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม สังคม เพื่อนฝูง จนไม่อยากจะย้ายถิ่นที่อยู่

2) **ห่วงใยคนข้างหลัง** เป็นความรู้สึกของเยาวชนไทยที่ห่วงใยบุคคลที่เลี้ยงดูตนเองมา บุคคลเหล่านี้ผูกพันกับเยาวชนไทยยิ่งกว่ามารดาบังเกิดเกล้าของตน การที่ต้องลาจากบุคคลอันเป็นที่รัก

3) **เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง** เป็นความรู้สึกหวาดหวั่นของเยาวชนไทยที่เกิดความไม่มั่นใจในเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าหลังจากย้ายตามมารดาไปอยู่ยังประเทศสวีเดนแล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยดังนี้

(1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน เป็นอย่างที่ทุกคนเข้าใจดีว่าหลักการในการขอวีซ่าเข้าประเทศสวีเดนหรือประเทศในแถบยุโรปตะวันตก มีขั้นตอนยุ่งยากมากมาย สำหรับเยาวชนไทยที่ต้องการย้ายถิ่นฐานไปอาศัยอยู่ถาวรมีความยุ่งยากซับซ้อนและใช้เวลานานในการยื่นขอวีซ่าถาวร

(2) ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดน เมื่อขั้นตอนของเวลาเรียบร้อย และถึงเวลาที่ต้องย้ายถาวรไปอยู่ประเทศสวีเดน ความคิด ความกังวล รวมทั้งความตื่นเต้นได้เกิดขึ้นกับเยาวชนไทยในช่วงเวลาต่อมา

(3) การเตรียมพร้อมด้านภาษา ภาษาท้องถิ่นหรือที่เรียกว่า สเวนสกา เป็นภาษาหลักที่ใช้ในประเทศสวีเดน เยาวชนไทยจึงเตรียมตัวก่อนเดินทางในระหว่างรอวีซ่าฝึกภาษาอังกฤษหรือแม้กระทั่งฝึกภาษาสวีดิชจากการ์ตูน

**1.3.2 อุปสรรคที่พบเจอ** เป็นการเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆ ของเยาวชนไทยที่ย้ายตามมารดาไปอาศัยอยู่ที่ประเทศสวีเดนซึ่งต้องเผชิญปัญหาทั้งจากสภาพแวดล้อม สังคม ภาษา วัฒนธรรม ระบบการศึกษา ความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยพบเห็นอย่างสิ้นเชิง ซึ่งในระยะแรกตนเองอาจสูญเสียสมดุลจนก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรมไปจนถึงความรู้สึกนึกคิด อุปสรรคที่พบเจอ แบ่งออกเป็นประเด็นรองได้ 9 ประเด็น ดังนี้

1) **คิดถึงเมืองไทยที่จากมา** การที่ต้องจากบ้านเกิดเมืองนอนที่เคยอยู่อาศัยก่อนติดตามมารดาไกลไปถึงประเทศสวีเดนย่อมสร้างความคิดถึงถิ่นเกิดแก่เยาวชนไทยเป็นอย่างมาก

2) **รู้สึกด้อยค่าในสายตาคนอื่น** การเหยียดผิวเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นนานนับศตวรรษ และเป็นปัญหาที่ไม่อาจแก้ไขให้หมดไปได้ เยาวชนไทยย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ประเทศสวีเดนก็ประสบปัญหาดังกล่าวเช่นกัน เช่น ถูกคนท้องถิ่นซึ่งเป็นเจ้าของประเทศมองว่าเป็นผู้อพยพมาเพื่ออาศัยประเทศของเขาทำมาหากิน เป็นเพียงผู้อาศัยไม่มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของประเทศ ส่งผลให้เยาวชนไทยรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เพราะสายตาของคนท้องถิ่น มีประเด็นย่อย 3 ประเด็นย่อยดังนี้

(1) การไม่ได้รับการยอมรับจากคนท้องถิ่น จากการเข้ามาเป็นจำนวนมากของผู้อพยพหลากหลายประเทศ ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของคนท้องถิ่น ทำให้มีปัญหอาชญากรรมเพิ่มมากขึ้น และรัฐบาลสวีเดนต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อผู้อพยพ จนเกิดกลุ่มต่อต้านผู้อพยพ ผลกระทบนี้ส่งผลต่อความรู้สึกของเยาวชนไทยไม่ว่าจะเป็นการโดนปฏิเสธที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการแสดงความเมตตาและรังเกียจอย่างชัดเจน

(2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ การเข้ามาอาศัยอยู่ในต่างประเทศกับครอบครัวสามีชาวต่างชาติของผู้หญิงไทยที่มีลูกติดจากเมืองไทยมาด้วยไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเป็นที่ยอมรับ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความรู้สึกต่อของเยาวชนไทยที่ติดมารดา เป็นอย่างมาก

(3) **มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ** โอกาสในการสร้างเพื่อนใหม่โดยเฉพาะกับคนท้องถิ่นเป็นเรื่องยากเกินกว่าจะคาดเดาได้ถึงความคิดที่คนท้องถิ่นมีต่อคนต่างชาติ ไม่ว่าจะที่โรงเรียนหรือตามสมาคมต่างๆ การถูกปฏิเสธมีหลากหลายรูปแบบที่เยาวชนไทยได้ประสบการณ์แตกต่างกันไป เช่น ไม่เข้าไปใกล้หรือสูงส่งด้วย กลั่นแกล้งในรูปแบบต่างๆ หรือล้อเลียน

3) **การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร** ภาษาสวีดิช “สเวนสกา” มีความยากและแตกต่างจากภาษาไทยภาษาอังกฤษเป็นอย่างมาก ทำให้เยาวชนไทยประสบปัญหาในการสื่อสารและมีผลต่อเนื้อในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนและการสื่อสารในการดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย เพราะตราบดีที่เยาวชนไทยพูดภาษาสเวนสกาไม่ได้ก็ไม่สามารที่จะทำอะไรด้วยตนเองได้เลย

4) *ครอบครัวคือคนแปลกหน้า* แม่ผู้ให้กำเนิดแต่ไม่เคยเลี้ยงดู แม่คือบุคคลไกลตัวที่แปลกหน้า พ่อ (บุญธรรม) ฟรังหัวทง สื่อสารกันไม่ได้แต่คือบุคคลที่อยู่ในบ้านหลังเดียว ครอบครัวเดียวกัน เป็นบุคคลที่เอกสารทางกฎหมายระบุว่าคือบิดาญาติพี่น้อง บุคคลเหล่านี้คือครอบครัวใหม่ที่ ชาวชนไทยรู้สึกแปลกหน้าและไม่คุ้นเคยแม้ต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน

5) *การไม่คุ้นเคยกับสังคม ผู้คน วัฒนธรรม* สังคมที่ประเทศสวีเดนมีความแตกต่างกับสังคมที่เมืองไทยมาก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดลอมต่างๆ ผู้คน กฎระเบียบ วินัย มารยาท การดำเนินชีวิตแบบ Law and Order ระบบการปกครองประเทศที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนสวีเดนท้องถิ่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้หล่อหลอมความเป็นประเทศสวีเดน สังคมและวัฒนธรรมทำให้ชาวไทยไม่คุ้นเคยเป็นอย่างมาก

6) *ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก* เด็กทุกคนต้องไปโรงเรียนตามการศึกษาภาคบังคับ ชาวชนไทยต้องทำความเข้าใจกับระบบการศึกษาภาษาที่ใช้เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูอาจารย์ ชาวชนไทยส่วนใหญ่จึงมีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียน ด้านระบบการเรียน จนเกิดการท้อแท้ต่อการเรียนจนเป็นผลให้ไม่อยากศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

7) *ขาดเพื่อนพึ่งพายามทุกข์ใจ* เมื่อทุกสิ่งรอบตัวของชาวชนไทยเป็นเรื่องใหม่ และแตกต่างจากสังคมเดิมทำให้ชาวชนไทยเกิดความรู้สึกท้อแท้ เหงา คิดถึงบ้าน รวมทั้งสังคม วัฒนธรรมที่เคยอยู่ยามใดที่ชาวชนไทยเกิดความทุกข์ เหงา จะรู้สึกว่าไม่มีใครที่จะสามารถระบายความอัดอั้นใจที่เกิดขึ้นได้ แม้กระทั่งคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท

8) *อาหารที่ไม่คุ้นลิ้น* เมื่อย้ายมาประเทศสวีเดน ความคุ้นเคยต่าง ๆ ที่เคยมีมา ก็ต้องเปลี่ยนไปรวมถึงอาหารและวัฒนธรรมการกินด้วย ความแตกต่างของรสชาติอาหาร, วัตถุดิบหรือวัฒนธรรมการบริโภค ที่แตกต่าง อาหารไทยหาไม่ยากแต่มีราคาแพง สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการปรับตัวของ ชาวชนไทยเป็นอย่างมาก

9) *ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ* สภาพภูมิอากาศก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาหลัก โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาวนั้นหนาวมาก โดยสวีเดนจะมี 4 ฤดู การขึ้นลงของพระอาทิตย์ในแต่ละช่วงฤดู ในช่วงฤดูหนาวอาจไม่เห็นพระอาทิตย์เป็นเดือน กลางวันสั้นมาก จึงเป็นอุปสรรคที่ชาวชนไทยต้องพบทำให้รู้สึกกลัวเหงา ว่าเหว โดดเดี่ยวและคิดถึงเมืองไทยเป็นอย่างมาก

**1.3.3 ปรับตัวกับสังคมใหม่** เมื่อการย้ายมาอยู่ประเทศสวีเดนเป็นเรื่องใหม่ที่ขาดการวางแผนและขาดการแนะนำที่ดีจากครอบครัว ชาวชนจึงจำเป็นต้องพยายามปรับตัวของตัวเองเพื่อที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมสิ่งแวดล้อมใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในประเทศสวีเดน การปรับตัวในสังคมใหม่แบ่งเป็น 5 ประเด็นรองคือ 1) เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง แบ่งเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็นประกอบด้วย (1) เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่และ (2) เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่ 2) เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง 3) การมีทักษะการใช้ชีวิต

ในครอบครัวและสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็นคือ (1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตในครอบครัวและสังคมใหม่ (2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน (3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน และ (4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ 4) การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม และ 5) การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) *เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง* เมื่อเยาวชนไทยได้ตระหนักรู้และเข้าใจถึงความตั้งใจของครอบครัวเรื่องการย้ายมาอยู่ในประเทศสวีเดน จึงพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับประเทศสวีเดน โดยการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของประเทศ เคารพในสิทธิของผู้อื่นและตนเอง ทำตัวเป็นผู้เข้ามาอยู่อาศัยใหม่ในประเทศที่ดี พยายามสร้างปัญหาให้น้อยที่สุดต่อระบบของประเทศ พยายามพัฒนาศักยภาพด้านการเรียนรู้ คิดบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญ แบ่งเป็นประเด็นย่อยดังนี้

(1) *เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่* เมื่อเยาวชนไทยเริ่มค้นพบว่าการเปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการปรับตัวเข้ากับคนท้องถิ่น เช่นการเริ่มต้นทักทายพูดคุยก่อน หรือการสร้างความสนใจแก่ผู้อื่นโดยใช้ศักยภาพที่ตนเองมี เป็นการเริ่มต้นที่จะนำไปสู่สัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ ต่อไป

(2) *เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่* เยาวชนไทยพยายามเรียนรู้ถึงวิถีชีวิต กฎระเบียบปฏิบัติในสังคมประเทศสวีเดน ด้วยการเริ่มต้นเปิดใจตนเองในการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมประเทศสวีเดน

2) *เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง* สิ่งหนึ่งที่เยาวชนไทยสามารถสัมผัสได้หลังจากใช้ชีวิตที่ประเทศสวีเดนมาระยะหนึ่งคือ การได้ค้นพบว่าควรที่จะเคารพตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาเคารพเรา โดยการค้นหาคุณค่าของตนเองก่อนเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองในการ กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อปรับตัวในการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ได้อย่างมีความสุข

3) *การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่* เมื่อมีความเข้าใจถึงระบบ ปฏิบัติ และวิถีความเป็นอยู่ของคนในประเทศสวีเดนแล้วนั้น การปรับเปลี่ยนทัศนคติ การมีทักษะการใช้ชีวิตจึงเป็นเรื่องหลักที่ใช้ในการปรับตัว ดังประเด็นย่อย 4 ประเด็นดังนี้

(1) *การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่* การที่เยาวชนไทยจะรู้สึกว่าตัวเองเป็นลูกติดของผู้หญิงไทยที่เข้ามาเป็นสมาชิกของครอบครัวใหม่ชาวสวีเดน เยาวชนไทยจึงพยายามทำตัวให้ไม่มีปัญหา อดทนและพิสูจน์ตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับ

(2) *การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน* เด็กทุกคนในประเทศสวีเดนมีสิทธิได้รับสวัสดิการต่างๆ มากมาย ทางรัฐบาลเล็งเห็นว่าการศึกษาค้นคว้าเป็นเรื่องสำคัญมาก จึงมีวิธีการช่วยเหลือต่างๆ เพื่อทำให้เยาวชนไทยมีการพัฒนาภาษาสวีดิชและระบบ

การศึกษาได้ดีขึ้น โดยการร่วมมือของเทศบาล โรงเรียน ครูภาษาไทยรวมถึงชุมชน และสมาชิกในครอบครัว เช่น มีการหาครูผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาสวีดิชและแบ่งระดับการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมสนทนาการของชุมชนเพื่อให้เกิดการสื่อสารกับคนท้องถิ่น การร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับองค์กร สถานทูตเพื่อช่วยเยาวชนในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่องภาษาและวิธีการเรียน

(3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร การกินที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง เยาวชนไทยเมื่อใช้ชีวิตที่ประเทศสวีเดนมาระยะหนึ่งเริ่มเกิดความเคยชิน ปรับตัวกับเรื่องวัฒนธรรมการกิน และเริ่มคุ้นเคยกับอาหารท้องถิ่น เช่น ไส้กรอก แฮมเบอเกอร์ พิซซ่า ซึ่งใช้เวลาไม่นานที่ปรับตัวด้านอาหารพาสู้คเหล่านี้

(4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ การย้ายจากประเทศแถบร้อนขึ้นมาสู่ประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย สำหรับเยาวชนไทยแล้วไม่ใช่เรื่องง่ายเมื่อต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในสภาพอากาศแบบใหม่ เยาวชนไทยค่อยๆ เรียนรู้และทำความเข้าใจจากสังคม ครอบครัว ว่าควรปฏิบัติอย่างไรให้อยู่ได้ในแต่ละฤดูกาล เช่น การวางแผนเตรียมตัวสำหรับฤดูกาลต่างๆ รวมทั้งการจัดการเรื่องเวลาในการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงฤดูกาล

4) การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์ และหารายได้เสริม รัฐบาลสวีเดนได้จัดกิจกรรมเสริมทักษะต่างๆ สำหรับเด็กและเยาวชนหลังเลิกเรียน และวันหยุด จึงเป็นอีกหนึ่งโอกาสที่เยาวชนไทยจะได้เข้าร่วมกับกิจกรรมและกีฬาต่างๆ และช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมกับคนท้องถิ่น เยาวชนไทยบางรายมีอายุเกิน 15 ปี ไปรับจ้างทำงานพิเศษเช่นการเป็นผู้ช่วยตามโรงเรียนอนุบาล หรือการทำงานตามซูเปอร์มาร์เก็ต เพื่อการพัฒนาทักษะ ภาษา และการปรับตัวเข้ากับสังคมท้องถิ่น

5) การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ ประเทศสวีเดนเป็นรัฐสวัสดิการ เด็กหรือเยาวชนจะได้รับการคุ้มครองจากเทศบาลที่ตนอาศัยอยู่ ทางเทศบาลจะมีการสำรวจสอดคล้องและส่งผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแก้ปัญหาถ้าเด็กหรือเยาวชนไทยต้องการความช่วยเหลือ เยาวชนไทยบางรายรู้สึกไม่สบายใจจนไม่สามารถอยู่ในครอบครัวพอนุญธรรมได้ รัฐบาลได้ยื่นมือเข้ามาช่วยเรื่องที่อยู่อาศัยและค่าใช้จ่ายจำเป็น และนัดคุยกับเยาวชนไทยเพื่อทราบถึงความรู้สึกในปัจจุบัน

**1.3.4 เป้าหมายของชีวิต** เป็นแรงจูงใจให้เยาวชนไทยซึ่งย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนมีพลังที่จะมุ่งก้าวต่อไปและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตตามความฝันของตนเอง เป้าหมายของชีวิตแบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็น ได้แก่

1) การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ สวีเดนได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีระบบการศึกษาดีเป็นอันดับต้นๆ ของโลก การได้มาศึกษาที่ประเทศสวีเดนจึงนับเป็นโอกาสที่เยาวชน

ไทยซึ่งย้ายถิ่นตามมารดาอยู่ในประเทศสวีเดนต้องชวนขวยไขว่คว้าเอาไว้ แม้การเรียนการสอนในประเทศสวีเดนค่อนข้างจะยากสำหรับเยาวชนไทยเนื่องจากใช้ภาษาสวีเดนเป็นหลัก แต่เยาวชนไทยส่วนใหญ่ก็มุ่งมั่นพากเพียรจนสามารถเข้าเป็นหนึ่งในชั้นเรียนของประเทศสวีเดนได้อย่างเต็มภาคภูมิ

2) *เอื้อมมือคว้าปริญญา* เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอยู่ประเทศสวีเดนนั้น นอกจากจะพกพาความหวังของตนเองไปด้วยแล้วยังมีความหวังของแม่ และคนอยู่เบื้องหลังทั้งหลายติดตัวไปด้วย ซึ่งความหวังหลักของคนอยู่เบื้องหลังก็คือต้องการให้ลูกหลานเรียนจบชั้นสูงสุด ทั้งนี้ก็เพื่ออนาคตของเหล่าเยาวชนนั่นเอง และเยาวชนไทยส่วนใหญ่ต่างก็มุ่งมั่นที่นำใบปริญญามาครอบครองเพื่อความสุขและคำมั่นสัญญาที่ได้ให้ไว้แก่คนอยู่เบื้องหลังที่เมืองไทย

3) *กลับมาพัฒนาบ้านเกิด* เป็นความหวังสูงสุดของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนที่ต่างได้ไปพบเห็นความเจริญรุ่งเรืองอันเหนือกว่าเมืองไทย จึงต่างต้องการที่จะกลับมาพัฒนาบ้านเกิดเมืองนอนให้เจริญทัดเทียมกันกับที่ตนได้พบและสัมผัสมาจากแดนไกล

## 2. อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่อพยพย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน” พบว่าประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทย สามารถแบ่งอภิปรายผลการวิจัยได้เป็น ประเด็นหลัก 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 2.1 ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น ประกอบด้วย 3 ประเด็นรอง คือ 2.1.1) ไม่อยากจากเมืองไทย 2.1.2) ห่วงใยคนข้างหลัง 2.1.3) เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน 2) ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดน และ 3) การเตรียมพร้อมด้านภาษา 2.2 อุปสรรคที่พบเจอ ประกอบด้วยประเด็นรอง 9 ประเด็น คือ 2.2.1 คิดถึงเมืองไทยที่จากมา 2.2.2 รู้สึกด้วยค่าในสายตาคนอื่น ประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1) การไม่ได้รับการยอมรับจาก คนท้องถิ่น 2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ และ 3) มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ 2.2.3 การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร 2.2.4 ครอบครัวคือคนแปลกหน้า 2.2.5 การไม่คุ้นเคยกับผู้คน สังคม และวัฒนธรรม 2.2.6 ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก 2.2.7 ขาดเพื่อนพึ่งพาทุกข้อใจ 2.2.8 อาหารที่ไม่คุ้นลิ้น และ 2.2.9 ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ 2.3 ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นรอง 5 ประเด็น คือ 2.3.1 เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ 1) เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ

กับเพื่อนใหม่ และ 2) เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่ 2.3.2 เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง 2.3.3 การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ 1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ 2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน 3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน และ 4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ 2.3.4 การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม และ 2.3.5 การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ และ 2.4 เป้าหมายของชีวิต ประกอบด้วยประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 2.4.1 การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ 2.4.2 เอื้อมือคว้าปริญญา และ 2.4.3 กลับมาพัฒนาบ้านเกิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

**2.1 ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น** จากผลการวิจัย พบว่า ชาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดา มาอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนส่วนใหญ่เป็นไปด้วยความไม่เต็มใจ ชาวชนไทยจึงเกิดความกังวลใจ ทุกข์ใจ ที่ต้องกระทำในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการกระทำดังกล่าวได้ สอดคล้องกับ คาร์ล แรมสัน โรเจอร์ส (Carl Ramson Rogers, 1902–1987 อ้างถึงใน รัญจวน คำชिरพิทักษ์, 2554) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและมีแนวคิดที่ว่าความทุกข์เกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างตัวตนตามความรับรู้ของตนเองและตัวตนตามประสบการณ์จริง และอุปสรรคสำคัญของการปรับตัวได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการจะเป็นกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง ทั้งนี้การที่ชาวชนไทยเกิดความทุกข์เนื่องมาจากไม่ต้องการย้ายถิ่นตามมารดาไปอยู่ไกลบ้าน ไกลบุคคลอันเป็นที่รัก ไกลถึงประเทศสวีเดน แต่ในความเป็นจริงแล้วถึงอย่างไรในท้ายที่สุดชาวชนไทยก็ต้องย้ายถิ่นตามมารดาไปนั่นเอง โดยแบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่

**2.1.1 ไม่อยากจากเมืองไทย** การที่ต้องย้ายจากถิ่นฐานอันเคยพักอาศัยจนเกิดความคุ้นชินการย้ายห่างไกลจากครอบครัว ห่างไกลจากบุคคลอันเป็นที่รัก สังคม วัฒนธรรม และเพื่อนฝูงที่ตนเองได้เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมาก่อนเป็นความทุกข์ให้เกิดแก่ชาวชนไทยที่ต้องย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน สอดคล้องกับ พอศรี อินดี (2556) ซึ่งศึกษาถึงวิถีแก้ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก พบว่า การที่ต้องพลัดพรากจากคนที่รัก ครอบครัว ญาติพี่น้อง ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์อันยากจะหลีกเลี่ยง และทางที่จะคลายทุกข์จากการพลัดพราก ได้แก่ การคบเพื่อนที่ดี และการปรับตัวกับสังคมใหม่

**2.1.2 ห่วงใยคนข้างหลัง** เมื่อชาวชนไทยต้องย้ายติดตามมารดาไปอยู่ที่ประเทศสวีเดน ต้องอยู่ห่างไกลจากญาติผู้ใหญ่ที่เคยเลี้ยงดูแลตนเองมาตั้งแต่เล็กจนโตใหญ่ ชาวชนไทยเกิดความรู้สึกกังวลห่วงใย อันเกิดมาจากความผูกพัน ซึ่งสอดคล้องกับ Epstein, Bishop และ Baldwin (1982) กล่าวว่าไว้ว่าความผูกพัน (Attachment หรือ Affective Involvement) หมายถึงระดับความรู้สึกห่วงใยที่บุคคลมีต่อกัน การเห็นคุณค่าของกันและกัน จากการวิจัยพบว่า ความรู้สึกนี้

เกิดขึ้นเมื่อชาวชนไทยรู้ว่าต้องย้ายจากครอบครัวที่เมืองไทยแน่นอน และไม่รู้ว่าวันเวลาที่จะหวนคืนมาพบกันอีก

**2.1.3 เรื่องราวเกี่ยวกับอนาคตตนเอง** เป็นความไม่แน่ใจ เกิดการคาดเดาล่วงหน้าว่าจะดีหรือไม่ดีอย่างไร เกิดความหวาดหวั่นใจ กังวลใจ หวาดกลัวไปล่วงหน้าเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในอนาคตอันใกล้ของตนเองเมื่อต้องย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอยู่ประเทศสวีเดน ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็นดังนี้

1) การยื่นขอวีซ่าถาวรเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ชาวชนไทยส่วนใหญ่ไม่ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการขอวีซ่าเพราะรู้ว่าเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ ในระหว่างรอวีซ่าถาวรซึ่งต้องใช้เวลาหลายเดือน ทำให้เกิดความรู้สึกต่อการรอคอยซึ่งสอดคล้องกับ ปัทมกร วงศ์ชิตวรรณ (2009) กล่าวว่า การรอคอยนำมาซึ่งความทุกข์ ที่อาจผิดหวัง หรือ ความสุขถ้าสมหวัง ชาวชนไทยบางคนรู้สึกวิตกกังวลที่จะต้องย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดน บางคนกังวลกลัววีซ่าไม่ผ่าน หรือบางคนเตรียมตัวเพื่อไปอยู่ประเทศสวีเดน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเป็นมาและตัวตนของชาวชนไทยแต่ละคน

2) ความรู้สึกเมื่อต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดน ชาวชนไทยส่วนใหญ่จะรู้สึกกังวลเมื่อถึงวันที่ต้องย้ายจากครอบครัวที่รักและผูกพันจากเมืองไทย

3) เตรียมพร้อมด้านภาษา ภาษาสวีดิชไม่ใช่ภาษาสากลเป็นภาษาเฉพาะถิ่น มีรากฐานมาจากภาษา เยอรมานิก (Germanic) เรียนรู้ยากสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐาน

ความรู้สึกที่ต้องกังวล สับสน ที่ต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างแดนและการเตรียมพร้อมด้านภาษา เป็นสาเหตุให้ชาวชนไทยเกิดความกังวลใจอันเนื่องจากสาเหตุของความไม่พร้อมของตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากพื้นฐานของครอบครัว การเลี้ยงดู รวมทั้งพื้นฐานการศึกษาที่ตนเองมีและไม่มีผู้ชี้แนะขาดการรับมือและการวางแผน ที่มีการวางแผนรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า จะทำให้ลดความกังวล ไม่มั่นใจลดลง สอดคล้องกับ Ratnang Tulawan (2556) การรับมือต่อความ สับสน กังวลใจกับอนาคตข้างหน้าที่ต้องเผชิญในต่างประเทศ ชาวชนไทยแต่ละคนมีความรู้, ทักษะ และความสามารถที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นวิธีที่ดีคือการรู้จักวางแผน พัฒนาตัวเองและใช้ความสามารถที่ตัวเองมีให้เกิดประโยชน์ เรียกว่าง่าย ๆ ว่าต้องมีกลยุทธ์ในการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน วิธีการเรียนรู้ภาษาที่ถูกต้อง

ดังนั้น ภาวะจิตใจก่อนย้ายถิ่น เป็นสภาวะจิตใจของชาวชนไทยก่อนการย้ายถิ่นเพื่อมา อาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจของชาวชนไทย เช่น การไม่อยากจากเมืองไทย การ รู้สึกหวั่นโยคนข้างหลัง และการกังวลกับอนาคตของตนเอง จึงทำให้ชาวชนไทยรู้สึกกลัว กังวล จนไม่ อยากจากเมืองไทยไป



**2.2 อุปสรรคที่พบเจอ** จากผลการวิจัย พบว่า ชาวคนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต้องเผชิญปัญหาทั้งจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เช่น สภาพสังคม ภาษา วัฒนธรรม สภาพภูมิอากาศ อาหารการกิน โรงเรียน เป็นต้น ทำให้เกิดความทุกข์ กังวล กอดัน ความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายประการ เช่น การไม่มีการเตรียมพร้อมในการย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดนหรือผู้ใหญ่ในครอบครัวขาดความรู้และประสบการณ์ทำให้ไม่มีใครชี้แนะให้เตรียมตัวล่วงหน้า ประกอบกับชาวคนไทยส่วนมากมาจากต่างจังหวัดอยู่ในสังคมเล็ก ทำให้ไม่เข้าใจวิธีการในการเริ่มต้นใช้ชีวิตในสังคมที่แตกต่างด้วยการวางแผนที่ดี และทำให้เกิดอุปสรรคในการดำรงชีวิตน้อยที่สุด ทั้งนี้รวมถึงความรู้สึกของจิตใจในระยะแรกที่ย้ายมาด้วย “อุปสรรคที่พบเจอ” ยังแบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้ 9 ประเด็นได้แก่

**2.2.1 คิดถึงเมืองไทยที่จากมา** การที่ชาวคนไทยต้องติดตามมารดาไปอยู่ที่ประเทศสวีเดน โดยไม่รู้กำหนดการกลับคืนสู่บ้านเกิด ความผูกพันกับบ้านที่เคยใช้ชีวิตมาตั้งแต่วัยเด็กรู้สึกคิดถึงบ้าน คิดถึงญาติที่เลี้ยงดูตนเอง คิดถึงเพื่อนเล่น คิดถึงสภาพแวดล้อมและสังคม การจากมาไกลบ้าน ความผูกพันตั้งแต่เล็กจนโต ในสังคมเล็กๆ ต่างจังหวัดทำให้หวนนึกถึงทุกครั้ง ที่รู้สึกโดดเดี่ยว ครอบครัวที่เมืองไทยจึงเป็นเพียงเรื่องราวในความทรงจำที่คิดถึงขึ้นมาครั้งใดก็ให้รอยยิ้มและความสุข รวมทั้งสร้างความอบอุ่นขึ้นในใจ ความรู้สึกนี้ถูกมองข้ามจากเป้าหมายที่สำคัญกว่าของผู้ใหญ่ สอดคล้องกับ พีพีชซ่า (DEKDEE 2556) Homesick หรือ โรคคิดถึงบ้าน เหมือนกับที่ชาวคนไทยต้องย้ายไปอยู่ประเทศสวีเดน เกิดอาการนี้กันไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะคนที่ต้องไปอยู่นาน มักจะเกิดอาการนี้ช่วงเดือนแรกๆ เก็บตัว ตีตัวออกห่างจากทุกคน คิดถึงอะไรก็ตามที่เป็น “ไทย” อย่างไม่มีสาเหตุจากที่ทานน้อย อาจจะทานทุกอย่างที่ขวางหน้า หรือจากทานปกติก็กลายเป็นไม่อยากทานอะไรเลย

**2.2.2 รู้สึกด้วยค่าในสายตาคนอื่น** หนึ่งในปัญหาที่ชาวคนไทยซึ่งย้ายตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต้องพบ คือ ปัญหาการเหยียดสีผิว แม้ปัจจุบันนี้การเหยียดสีผิวจะลดความรุนแรงลงมากกว่าที่เคยเป็นมาในอดีต แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าคนผิวขาวยังตีค่าตนเองว่ามีอารยธรรมสูงกว่าคนผิวเหลืองและผิวดำ โดยชาวคนไทยจะถูกมองว่าเป็นพลเมืองชั้น 2 ในประเทศที่อพยพเข้ามาเพื่ออาศัยทำมาหากิน หรือเป็นเพียงผู้อาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนเท่านั้น ไม่ได้อยู่ในฐานะเจ้าของประเทศ ชาวคนไทยจึงถูกรังเกียจ เหยียดหยาม และดูถูกว่าต่ำต้อยกว่าชาวสวีเดน สอดคล้องกับ Anthony Mustacich (2556 อ้างถึงใน นวพร อุทัยสร, 2559) ซึ่งมีแนวคิดว่า ความรู้สึกที่ว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่นของคนผิวขาวได้หยั่ง รากลึกใน โครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมของชาติตะวันตก โดยรูปแบบความคิดนี้ถูกแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ กลุ่มที่ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากศาสนา และกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ โดยกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากศาสนามีความเชื่อกันว่าพระเจ้าทรงประทานภารกิจให้แก่คนผิวในการสร้างโลก

ให้มีอารยธรรม เพราะคนผิวขาวถือเป็นสิบริสุทธิ เป็นบุตรของพระเจ้า จึงต้องรับภาระในการเปลี่ยนแปลงสังคมจากคนนอกรีตสีผิวอื่นให้มีอารยธรรมเช่นเดียวกันกับคนผิวขาว และกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากการทดลองทางวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุได้อย่างชัดเจนว่าคนผิวขาวเป็นกลุ่มคนที่มีระดับสติปัญญาทางสมองและอารยธรรมสูงกว่าคนผิวสีอื่นๆ หรือเชื้อชาติอื่นๆ จึงเป็นเหตุผลที่เหมาะสมที่คนผิวขาวจะต้องเป็นผู้ปกครองคนผิวสีอื่นๆ หรือเชื้อชาติอื่นๆ แบ่งเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็นดังนี้

1) การไม่ได้รับการยอมรับจากคนท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าชาวสวีเดนท้องถิ่นเข้าถึงยาก มีความเป็นส่วนตัวสูง ไม่เปิดใจคบค้าสมาคมกับคนต่างชาติที่แตกต่างจากตนเอง มักมองว่าคนเอเชีย หรือผู้อพยพชาติอื่นเข้ามาเพราะต้องการความช่วยเหลือและมีชีวิตที่ดีกว่า ประกอบกับเยาวชนไทยไม่เข้าใจวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนท้องถิ่นว่าควรจะทำอย่างไร

2) การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวใหม่ การเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ในครอบครัวที่มีความต่างในทุกรูปแบบ ต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม การเข้ามาในฐานะลูกศิษย์ภรรยาไทย เยาวชนไทยบางรายต้องเผชิญกับความรู้สึกอึดอัด ต้องใช้ความอดทน ปัญหาด้านการสื่อสาร สถานะภาพของตนเอง และการไม่ยอมรับมารดาของตนจากครอบครัวใหม่นี้ มาจากสาเหตุที่ภรรยาไทยมาจากครอบครัวยากจน ไม่มีการศึกษา แม้กระทั่งประวัติและอาชีพในอดีตของมารดา

3) มิตรไมตรีที่ถูกปฏิเสธ เยาวชนไทยส่วนมากสร้างเพื่อนและสังคมใหม่ได้จากเยาวชนชาติอื่นที่อพยพเข้ามาเหมือนกัน มีสภาพใกล้เคียงกัน เยาวชนท้องถิ่นเห็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมสงบสุขเรียบง่ายของประเทศสวีเดนในอดีต ประกอบกับข่าวอาชญากรรมที่เพิ่มมากขึ้นทุกวันเนื่องมาจากผู้อพยพ ทำให้เกิดการต่อต้านผู้อพยพ รวมทั้งลักษณะการแสดงออกทางกายภาพที่เยาวชนไทยไม่เข้าใจ และการขาดความมั่นใจของเยาวชนไทยเอง

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า เยาวชนไทยต้องเผชิญอุปสรรคปัญหาจากการย้ายเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ของสังคม ครอบครัว โรงเรียน เผชิญแรงปะทะกดดันหลายอย่าง สอดคล้องกับทฤษฎีทฤษฎีของ Coser (Coser 1913-2003 อ้างถึงใน เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2534) กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับความขัดแย้งด้านสังคมและมนุษย์วิทยาความไม่กลมกลืน หรือไม่สอดคล้องกัน เพราะระบบความคิดของคนเรา ซึ่งมีอิทธิพลมากกว่าอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นความขัดแย้งที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความขัดแย้งภายนอกอื่นๆ หากทำความเข้าใจเรื่องความขัดแย้งที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้แล้ว และหาทางขจัดความขัดแย้งนั้นออกไป ความขัดแย้งทางสังคมและวัฒนธรรมอาจหายไป ดังนั้นอุปสรรคเหล่านี้อยู่ที่วิธีการรับมือและตีความ โดยต้องใช้ระยะเวลาในการพิสูจน์ตัวเองและศักยภาพที่ตนเองมี

**2.2.3 การมีปัญหาด้านภาษาและการสื่อสาร** ภาษาสวีเดนที่เยาวชนไทยในสวีเดนเรียกกันจนติดปากว่า “สวีเดนสกา (svenska)” เป็นภาษาหลักที่ใช้ได้ทั้งในประเทศสวีเดน ฟินแลนด์ เดนมาร์ก และนอร์เวย์ เพราะมีความคล้ายคลึงกัน ซึ่งเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดาอยู่ในประเทศสวีเดนส่วนใหญ่ต่างยอมรับว่าเป็นภาษาที่เรียนรู้ได้ยาก ดังนั้นปัญหาสำคัญที่ตามมาก็คือ เยาวชนไทยในสวีเดนไม่สามารถสื่อสารทำความเข้าใจกับชาวสวีเดนได้ โดยต่างยอมรับว่าภาษาเป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของพวกเขาในการมาเรียนที่ประเทศสวีเดน สอดคล้องกับ มัญชรี โชติรสฐิติ (2556) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของเด็กไทยในต่างประเทศ พบว่า เด็กนักเรียนไทยในต่างประเทศประสบกับปัญหาเรื่องภาษามากที่สุด ซึ่งทำให้เกิดปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างบุคคลกับกลุ่ม เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวเข้ากับสังคมและวัฒนธรรมเพื่อจะหลอมกลมกลืนไปกับคนท้องถิ่นของประเทศนั้น ๆ

**2.2.4 ครอบครัวคือคนแปลกหน้า** เมื่อเยาวชนไทยเติบโตมาจากครอบครัวข้ามรุ่นที่ประกอบด้วยปู่ย่าตายาย ซึ่งยินดีและเต็มใจที่มีโอกาสได้รับบทบาทดูแลหลาน โดยแม่ออกไปทำงานหาเงินต่างถิ่นส่งเงินมาอุปการะเลี้ยงดูครอบครัว ทำให้ไม่มีความผูกพันต่อแม่ผู้ให้กำเนิด เมื่อย้ายถิ่นมาอยู่ประเทศสวีเดนทำให้รู้สึกห่างเหิน ไม่เข้าใจซึ่งกันและกันซึ่งสอดคล้องกับ อารี จำปากลาย (2552) กล่าวว่าเด็กที่เติบโตขึ้นมาอยู่กับญาติผู้ใหญ่ จะมีภาวะของสุขภาพจิต ขาดความมั่นใจ ขาดความผูกพัน เก็บกด ไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า ทั้งนี้การย้ายไปอยู่ร่วมกับครอบครัวใหม่ของแม่โดยมีพ่อบุญธรรมเป็นชาวสวีเดน การพยายามบังคับความรู้สึกให้สนิทกับพ่อบุญธรรมหรือครอบครัวสวีเดนของเขา ความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองฝ่ายจะพัฒนาขึ้นได้ต้องใช้เวลาและความเข้าใจ

**2.2.5 การไม่คุ้นเคยกับสังคม ผู้คน วัฒนธรรม** จากการศึกษาพบว่า วัฒนธรรม ความแตกต่างในด้านต่างๆ ส่งผลให้เยาวชนไทยต้องต่อสู้กับอุปสรรคของความเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิตของคนสวีเดนที่ไม่เหมือนกับสังคมที่ตนเองเคยเติบโตมา เกิดสภาวะ Culture shock ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาสินี เลิศวิฆชาสารกุล (2558) กล่าวว่าสภาวะ Culture Shock เกิดขึ้นเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวล้วนเป็นสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย วัฒนธรรมตะวันตกมีความแตกต่างจากวัฒนธรรมเอเชียค่อนข้างมาก ดังเช่นวัฒนธรรมที่ประเทศสวีเดนมีความแตกต่างกับวัฒนธรรมประเทศไทย เยาวชนไทยไม่ได้มีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรม สังคม ของประเทศสวีเดนมากนัก ขาดการเตรียมตัวเตรียมใจไปก่อนล่วงหน้า เช่น เยาวชนไทยอาจมองเห็นว่าวัฒนธรรมใหม่ที่ประเทศสวีเดนไม่ดี ผู้คนไม่มีน้ำใจ เกิดความสับสน ซึ่งถือได้ว่าเป็นการรับรู้ความรู้สึกที่สับสนต่อวัฒนธรรมใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ในระยะแรกของการย้ายมาใหม่บางคนอาจรับไม่ได้ หงุดหงิด ผิดหวัง ความรู้สึกสับสนทางวัฒนธรรม การย้ายมาอยู่ถาวรของเยาวชนไทยทำให้เยาวชนไทยต้องดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง ทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดั้งเดิมที่คุ้นเคย

**2.2.6 ท้อแท้สิ้นหวังกับการเรียนที่ยาก** หลักสูตรการเรียนของประเทศสวีเดนเป็นการเรียนแบบต้องศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลโดยผู้ปกครองต้องมีส่วนรับรู้ถึงวิธีการเรียนการสอนบวกกับปัญหาเรื่องภาษาที่ยังเป็นปัญหาหนักของเยาวชนไทย ผู้ปกครองไม่ให้ความร่วมมือหรือไม่เข้าใจทำให้เยาวชนไทยเกิดความท้อแท้ เครียด เกิดอาการซึมเศร้า จากการศึกษาพบว่าการเตรียมพร้อมก่อนการเข้าเรียนเป็นเรื่องจำเป็น ครอบครัวของเยาวชนไทยบางคนคิดแค่ว่าลูกไปโรงเรียน หมดหน้าที่ของตนเอง ทุกอย่างเป็นเรื่องของครูกับโรงเรียน ลืมคำนึงถึงความรู้สึกที่เยาวชนไทยแต่ละคนต้องเผชิญ เหล่านี้ส่งผลต่อการปรับตัวของเยาวชนไทยจนขาดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียน สอดคล้องกับ ทิพยมาศ เสวตวรโชติ (2560) ความท้อแท้สิ้นหวังจากปัญหาการเรียน เป็นสาเหตุต่อเนื่องไปถึงปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรม อาจเริ่มจากผลการเรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้เยาวชนรู้สึกมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจ ท้อแท้หมดกำลังใจ ซึ่งจิตแพทย์เด็กถือว่าเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในทางสุขภาพจิต ทั้งนี้ในความเป็นจริง ปัญหาการเรียนรู้กับระบบการเรียนที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาอาจเริ่มจากเรื่อง ครอบครัว ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุการขาดแรงจูงใจที่เป็นปัจจัยอื่นเช่น ไม่ชอบครู ขาดเพื่อน ขาดความพยายามและความมุ่งมั่น ในแง่มุมมองของการช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางการเรียน เป็นสิ่งที่เด็กต้องการความช่วยเหลือตามหลักวิธีการเรียนรู้ โดยสร้างแรงจูงใจ ด้วยการให้เด็กมีความสุข กับการเรียนรู้เมื่อเด็กมีความสุขในการเรียนจะมองตนเองและสิ่งรอบข้างในแง่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและครูได้

**2.2.7 ขาดเพื่อนพึ่งพายามทุกข์** การย้ายมาอยู่ประเทศสวีเดนซึ่งอยู่ห่างไกลจากบ้านเกิด เผชิญกับอุปสรรคต่างๆ เกิดความเครียด ท้อแท้ เหนง ในบรรยากาศที่มีคนหนาว เยาวชนไทยจะรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นอย่างมาก ไม่มีแม่แต่เพื่อนสนิท หรือครอบครัวคนที่ไว้ใจที่สามารถระบายความทุกข์ ความอัดอั้นในสิ่งที่ตนเองประสบอยู่ ซึ่งสาเหตุเนื่องมาจากความห่างเหินที่มีต่อมารดาตั้งแต่เกิด ไม่เคยพูดคุยปรับทุกข์กับมารดาเหมือนที่เคยปฏิบัติต่อญาติผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูตนเองมา มารดาทำงานทั้งวันจนไม่มีเวลาใส่ใจ รายละเอียดเล็กน้อย ความรู้สึกและปัญหาเพราะต้องทำงานหาเงินส่งไปเมืองไทย สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโร (2559) คนเรามากจะรู้สึกเหงาและว่าเหว่เมื่ออยู่ไกลบ้าน ห่างเหินจากมิตรสหาย แต่บางครั้งแม้อยู่บ้านที่เป็นครอบครัวใหม่ก็ยังรู้สึกเหงาและว่าเหว่อยู่นั่นเอง ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ได้แก่ เพื่อน พี่น้อง ญาติผู้ใหญ่ หรือคนใกล้ชิดที่เคยเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราหรือคนที่เรารู้สึกผูกพันด้วย คนที่เราสามารถพูดคุยระบายความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างสบายใจ และสอดคล้องกับภาวิณี ชีรการณวงศ์ (2558) กล่าวไว้ว่าการประเมินสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กและเยาวชนเพื่อสร้างความไว้วางใจและประสานให้เกิดความร่วมมือของพ่อแม่ ครูและเยาวชน ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาเพื่อประเมินหาสาเหตุ

ของปัญหา ประเมินความเข้าใจต่อปัญหา พยายามคงสัมพันธภาพที่ดีกับเยาวชน รับฟังด้วยท่าทีที่สงบพัฒนาทักษะที่เยาวชนชอบหรือถนัดเพื่อช่วยเสริมความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

**2.2.8 อาหารที่ไม่คุ้นลิ้น** อุปสรรคเรื่องอาหารที่มีความแตกต่างเป็นหนึ่งในปัญหาหลักที่เยาวชนไทยต้องเผชิญ อาหารไทยในประเทศสวีเดนจะหารับประทานได้ไม่ยากแต่จะมีราคาสูง จากการสัมภาษณ์เยาวชนไทยทุกคนจะตอบตรงกันถึงเรื่องรสชาติของอาหารที่ไม่ถูกปากเนื่องจากรสชาติของอาหารแตกต่างจากอาหารที่ตัวเองคุ้นชินอย่างมาก เยาวชนไทยที่เติบโตมาจากในเมืองใหญ่จะมีความเคยชินอาหารประเภทนี้มากกว่าเยาวชนไทยที่เติบโตในชนบทห่างไกล สอดคล้องกับ กนกวรรณ ศาโรจวงศ์ (2560) กล่าวถึงความเคยชินในการบริโภคท้องถิ่น ความพร้อมของแหล่งอาหารที่แตกต่าง และความพึงพอใจในรสชาติของอาหารท้องถิ่นที่คุ้นเคย การย้ายถิ่นเกิดจากการไปหางานทำงาน ไปศึกษาเล่าเรียนมนุษย์ก็นำเอาวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนเองซึ่งมีติดตัวไปใช้ในแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่

**2.2.9 ไม่คุ้นชินกับภูมิอากาศ** เมื่อเยาวชนไทยซึ่งย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต้องเผชิญกับสภาพพื้นที่ภูมิอากาศและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง ทั้งเรื่องของอากาศที่หนาวเย็น ซึ่งส่งผลให้การปรับตัวของเยาวชนไทยเพื่อให้กลมกลืนกับวัฒนธรรมใหม่เป็นไปด้วยความยากลำบาก สอดคล้องกับ Carmen Guanipa (1998 อ้างถึงใน มัญชรี โชติรสฐิติ, 2556) ที่มีแนวคิดว่าความวิตกกังวลจะถูกสร้างขึ้นเมื่อบุคคลได้เข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่ขาดความคุ้นเคย และอยู่ในความรู้สึกที่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรหรือทำอย่างไร ในสภาพแวดล้อมใหม่นี้ทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าไปอยู่ในประเทศหรือสถานที่ที่แตกต่างไปจากถิ่นที่อยู่เดิมของตนเอง มีผลต่อการดำเนินชีวิต การเรียนการศึกษา ไม่รู้วิธีการวางแผนที่ดี ขาดคำแนะนำจากครอบครัวที่ประเทศสวีเดนและทำให้มีการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต

**2.3 ปรับตัวกับสังคมใหม่** จากการวิจัย พบว่า เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต่างได้รับประสบการณ์และอุปสรรคแตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนยอมรับและพร้อมจะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ เพื่อที่จะอยู่รอดในประเทศสวีเดนได้คือการปรับตัว โดยทำความเข้าใจกับทุกสิ่งอย่าง เพื่อให้เข้ากับสังคม วัฒนธรรม เพื่อนฝูง รวมทั้งระบบการเรียน การศึกษา สอดคล้องกับ วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์ โดยได้แบ่งเป็น 5 ประเด็นรองคือ 2.3.1 เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อยคือ 1) เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ 2) เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่ 2.3.2. เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง 2.3.3 การมีทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็นคือ 1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ 2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน 3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน 4) การปรับตัวด้าน

สภาพภูมิอากาศ 2.3.4 การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม 2.3.5 การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ

**2.3.1 เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง** เมื่อเยาวชนไทยได้เข้าใจถึงความตั้งใจของครอบครัวและของตนเองในเรื่องการย้ายมาอยู่ในประเทศสวีเดน ได้มีการปรับตัวให้เข้ากับประเทศสวีเดน ปรับความเข้าใจกับกฎ ระเบียบของประเทศ เคารพในสิทธิของผู้อื่นและตนเอง ทำตัวเป็นผู้เข้ามาอยู่อาศัยใหม่ในประเทศที่ดี พัฒนาศักยภาพด้านการเรียนรู้ คิดบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญ แบ่งเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็นดังนี้

1) **เปิดใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่** เมื่อมนุษย์คือสัตว์สังคมและไม่สามารถอยู่คนเดียวในโลกได้อริสโตเติล นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของกรีกได้กล่าวไว้ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Human being is social animal)" เพราะมนุษย์มีการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เยาวชนไทยก็เช่นกันเมื่อเข้าใจว่าจะอยู่ในสังคมนี้อย่างไร การเปิดใจจึงเป็นหนทางสำคัญที่จะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ได้ สอดคล้องกับ เอเมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2556) การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2) **เปิดใจเพื่อเรียนรู้และอยู่รอดในสังคมใหม่** เมื่อเยาวชนไทยเปลี่ยนมุมมองความคิดเพื่อการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสวีเดนดำเนินชีวิตในแบบเดียวกับที่ประชากรท้องถิ่นทุกคนปฏิบัติและเคารพกฎเกณฑ์ของประเทศ สอดคล้องกับ กันตักนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการดำรงชีวิตก็ไม่ได้หมายความว่า เยาวชนไทยจะตัดทิ้งความเป็นคนร่วมทั้งวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

**2.3.2 เคารพและสร้างคุณค่าให้ตนเอง** หลังจากเยาวชนไทยใช้ชีวิตที่ประเทศสวีเดนมาระยะหนึ่ง เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจว่าการจะให้คนที่ท้องถิ่นเคารพและเห็นคุณค่าเราควรเห็นคุณค่าของตนเองก่อน แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า จากการศึกษา เยาวชนไทยได้พยายามปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมใหม่ โดยการหันมามองคุณค่าของตนเอง เคารพตนเองใช้ความสามารถที่ตนเองมีให้เกิดการยอมรับจากแนวคิดเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งหมายถึง บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จ ของตนเอง บุคคลซึ่งมีความคิดริเริ่ม

และมีความมุ่งมั่น ที่จะแก้ปัญหา และรับผิดชอบปัญหา ประกอบด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าตนเอง (Self-respect) และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง(Self-efficacy) และภาพแห่งตน (Self-image)

**2.3.3 การมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคมใหม่** จากผลการสัมภาษณ์เยาวชนไทย ทุกคนมีแนวคิดเดียวกันหลังจากเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในระยะแรก โดยเข้าสู่กระบวนการใช้ทักษะที่จะปรับตัวซึ่งสอดคล้องกับ Worchel and Goethalo (1985 อ้างถึงใน กันต์กนิษฐ์เกษม พงษ์ทองดี, 2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้อง เยาวชนไทยใช้ความพยายามในการเรียนรู้ภาษาเพื่อการสื่อสารนำตัวเข้าไปมีส่วนร่วมทั้งกับสังคม กิจกรรมต่างๆ ดังประเด็นย่อย 4 ประเด็นดังนี้

1) การปรับทักษะการใช้ชีวิตต่อครอบครัวและสังคมใหม่ จากการสัมภาษณ์เยาวชนไทย แต่ละบุคคลจะมีวิธีการปรับทักษะการใช้ชีวิตแตกต่างกันไป เยาวชนไทยบางคนโชคดีได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม โดยการพยายามปรับปรุงพัฒนา ศึกษาเรียนรู้ แสดงความมีน้ำใจและเจตนาที่ดี จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าวันและเวลาเป็นตัวช่วยในการสร้างความคุ้นเคย ไว้วางใจ พิสูจน์ตัวเองของเยาวชนไทยและครอบครัวใหม่ สังคมใหม่ที่พร้อมรับการปรับเข้าหาซึ่งกันและกัน

2) การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียน ด้วยสาเหตุที่เยาวชนไทยกลุ่มนี้ได้รับการเลี้ยงดูเติบโตมาจากเมืองไทย มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน จึงเป็นอีกหนึ่งในวิธีการที่จะทำให้ได้รับได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัวใหม่ ครู โรงเรียน รวมทั้งยังได้รับความช่วยเหลือจากองค์การเกี่ยวกับการช่วยเหลือเยาวชนไทยย้ายถิ่น ไม่ว่าจะเป็นด้านภาษาและวิธีการเรียน เมื่อการเริ่มต้นการปรับทักษะเริ่มจากครอบครัวและสังคมใกล้ตัว ทำให้เกิดโอกาสที่ดีตามมาและได้รับความช่วยเหลือที่ดี

3) การปรับตัวด้านอาหารการกิน การย้ายเข้ามาในสังคมใหม่ในขณะที่อายุยังน้อย ทำให้การปรับทักษะเรื่องอาหารการกิน ไม่ใช่เรื่องใหญ่จนเกิดความทุกข์ การพร้อมที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นรวมทั้งวัฒนธรรมการกิน หรือบางรายอาจให้รางวัลตนเองเป็นอาหารไทยในมื้อพิเศษ เยาวชนไทยใช้ระยะเวลา ความเคยชินเป็นตัวช่วยในการปรับตัวด้านอาหารการกิน จนเกิดความเคยชินในที่สุด

4) การปรับตัวด้านสภาพภูมิอากาศ เยาวชนไทยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาที่มาอาศัยอยู่ประเทศสวีเดนเป็นตัวช่วยในการปรับทักษะความเป็นอยู่ต่อสภาพภูมิอากาศ ปัญหาความ

หนาว ความมีคหรีม การวางแผนการรับมือกับฤดูต่างๆ จากการศึกษาพบว่าเยาวชนไทยพยายามศึกษาเรียนรู้ประสบการณ์จากคนใกล้ชิดเพื่อที่จะเข้าใจและรู้หลักในการดำรงชีวิตในสภาพภูมิอากาศที่ประเทศสวีเดน ด้วยการเรียนรู้ที่จะวางแผนการใช้ชีวิตล่วงหน้าในแต่ละฤดูกาล เช่นการเดินทาง การดูแลสุขภาพ การเรียน การนอนเป็นต้น

ดังนั้นการปรับทักษะในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวต่อครอบครัว สังคม การปรับทักษะด้านภาษาและวิธีการเรียนเป็นการปรับตัวที่มาจากสิ่งแวดล้อมใหม่ที่เกิดขึ้น ซึ่งการปรับตัวนี้เป็นการปรับทักษะทั้งทางด้านจิตใจ ความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy,2542)กล่าวถึงมนุษย์ว่าเป็นบุคคลเดียว ครอบครัว กลุ่ม องค์กร และชุมชนเป็นระบบการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) โดยมนุษย์จะมีกระบวนการปรับตัวเพื่อแสดงออกพฤติกรรมต่างๆ โดยอาศัยกระบวนการคิดด้วยสติปัญญาเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

การปรับทักษะเรื่องอาหารการกินและภูมิอากาศสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) ซึ่งรอย (Roy, 1999) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะ โดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย เพื่อควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย

**2.3.4 การมีกิจกรรมยามว่างเพื่อคลายทุกข์และหารายได้เสริม** หลังจากที่เยาวชนไทยได้มีการปรับตัวต่อสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิตในประเทศสวีเดนแล้วนั้น การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมยามว่างต่างๆ การเล่นกีฬา การรวมตัวกับกลุ่ม Meet Up เพื่อการสร้างเครือข่ายในการทำกิจกรรมกับเพื่อนใหม่หรือแม้กระทั่งกิจกรรมช่วยเหลือสังคมได้อย่างมีคุณค่าและความหมายในตนเอง สอดคล้องกับ บัทมาภรณ์ ธรรมทัต (2542) ซึ่งได้ศึกษาถึงกระบวนการให้สารนิเทศเพื่อการปรับตัวทางวัฒนธรรม พบว่า การปรับตัวเป็นสิ่งที่คนทุกคนต้องพบเจอ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว เป็นผลให้บุคคลต้องเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้นให้ได้ หากไม่มีการปรับตัวกิจกรรมสันทนากการที่โรงเรียนจัดขึ้น กลุ่มช่วยเหลือการบ้านออนไลน์ กลุ่มภาษาต่างๆ รวมทั้งการหารายได้พิเศษช่วงวันหยุด ก็เป็นหนึ่งในกระบวนการปรับตัวเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าไปอยู่ในสังคมประเทศสวีเดน

**2.3.5 การได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ** หลังจากการย้ายเข้ามาอยู่ประเทศสวีเดนในระยะแรก เยาวชนไทยเกิดอาการ Culture Shock สอดคล้องกับบทความของ เรชา กลลดาเรืองไกร (2558) กล่าวถึงการปรับตัวเมื่ออยู่ต่างวัฒนธรรมมีสิ่งที่จะต้องเผชิญ คือ สภาพความแตกต่างในด้านต่างๆ ที่เห็นได้ชัด เช่น ภาษา ภูมิอากาศ อาหาร ระบบการทำงานและการศึกษา



นอกจากนี้ยังมีในส่วนที่แอบแฝงอยู่ในบริบททางสังคมอื่นๆ อีก เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น นักเรียนกับครู บิดาบุญธรรม รวมทั้งวิธีการคิด ทักษะคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆ งานอดิเรกยามว่าง การแสดงออกทางด้านอารมณ์ เช่น สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางการที่ต้องเผชิญกับความแตกต่างเหล่านี้ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกบางอย่าง ซึ่งเยาวชนไทยแต่ละบุคคลอาจไม่เหมือนกัน เช่น ความไม่มั่นใจในตัวเอง ความวิตกกังวลในความปลอดภัย ความไวใจในผู้อื่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความคิดถึงบ้านเกิดเมืองนอนเป็นอย่างมาก ซึ่งปฏิกิริยาเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติ แต่เป็นหนึ่งในกระบวนการปรับตัวให้เข้ากับสภาพวัฒนธรรมใหม่ เมื่อมีการปรับตัวเพื่อให้อุปสรรคเหล่านี้ลดความสำคัญลง และเริ่มเห็นถึงสวัสดิการในด้านต่างๆ ที่ประเทศมีให้ โอกาสที่ตนเองได้รับ เกิดความอบอุ่นทางด้านจิตใจและลดความรู้สึกแตกต่างลง

**2.4 เป้าหมายของชีวิต** จากผลการวิจัย พบว่า เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนต่างวางเป้าหมายในชีวิตของตนเองไว้คล้ายคลึงกัน นั่นก็คือเรียนให้จบและกลับประเทศไทยเพื่อมาพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองทัดเทียมกับความเจริญที่ตนเองได้ไปพบเห็นมา สอดคล้องกับ ธีรภัทร บัวคำศรี (2552) ที่กล่าวว่าเป้าหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคต เพราะการมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเราต้องการอะไรบ้าง เราจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร ประเด็น “เป้าหมายของชีวิต” ยังแบ่งออกเป็นประเด็นรองได้ 2 ประเด็น ได้แก่

**2.4.1 การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ** โดยส่วนใหญ่แล้วการที่เยาวชนไทยต้องย้ายตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนก็เพียงเพื่อเหตุผลเดียว นั่นก็คือการได้ศึกษาในประเทศที่ได้รับ การยอมรับว่ามีระบบการศึกษาดีเป็นอันดับต้นของโลก รวมถึงมีสวัสดิการด้านการศึกษาให้อย่างเพียบพร้อม โดยมารดาและญาติของเยาวชนไทยต่างก็หวังให้บุตรหลานของตนเรียนจบในชั้นปริญญาตรีเป็นอย่างต่ำ ทั้งนี้ก็เพื่อที่เยาวชนไทยจะได้มีงานที่ดีและมีอนาคตที่ดี สำหรับเยาวชนไทยเองแล้วการศึกษาจึงไม่เพียงเป็นเครื่องมือปูทางสำหรับอนาคตของตนเท่านั้น แต่ยังเป็นความหวังและความฝันของคนในครอบครัวอีกด้วย การศึกษาจึงมีความสำคัญต่อเยาวชนไทยซึ่งย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับ จักรพรรณ วงศ์พรพวิณ (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะการศึกษาทำให้มนุษย์ได้พัฒนาความรู้ พัฒนาศักยภาพของตนเอง และฝึกฝนตนเองเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องดีงามตามความต้องการของตน

**2.4.2 เอื้อมมือกว่าปริญญา** ความหวังหรือเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนประการแรกคือเรียนจนจบระดับมหาวิทยาลัย เพื่อที่จะนำไปปริญญากลับมาเป็นของขวัญให้กับบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อที่จะสร้างความสุขและความภูมิใจ

ให้บุคคลอันเป็นที่รักซึ่งรออยู่ในประเทศไทย บุคคลเหล่านี้ได้แก่ ตา ยาย ลุง ป้า และญาติที่เลี้ยงดูดูแลเยาวชนไทยมาตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็ก นอกจากนี้เยาวชนไทยจะมีเป้าหมายชีวิตเป็นแรงบันดาลใจในการขวนขวายเล่าเรียนแล้ว บุคคลอันเป็นที่รักเหล่านี้ยังเปรียบเสมือนอีกหนึ่งแรงกำลังใจให้เยาวชนไทยก้าวไปจนถึงฝั่งฝัน สอดคล้องกับ กาญจนา เฉลิมพล (2555) ที่ศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและพบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัว จะช่วยให้ความเป็นอยู่ในครอบครัวราบรื่นและคนในครอบครัวมีความสุขทางกายสบายใจ ซึ่งเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้เยาวชนหรือวัยรุ่นมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามไปด้วย

**2.4.3 กลับมาพัฒนาบ้านเกิด** เป็นหนึ่งในความหวังและความฝันของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดาไปอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน และได้ไปพบเห็นความเจริญรุ่งเรืองโดยเฉพาะด้านการศึกษา เยาวชนไทยจึงมีความมุ่งหวังที่จะเล่าเรียนศึกษาให้ถึงขั้นสูงสุด ก่อนที่จะกลับบ้านและใช้สรรพวิชาความรู้ที่เรียนมาร่วมพัฒนาบ้านเกิดเมืองนอนของตนให้มีความเจริญทัดเทียมกับอารยะประเทศ สอดคล้องกับ นุสรรา พันธรักษ์ (2555) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาท้องถิ่น พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันมีระดับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่นในภาพรวม แตกต่างกัน โดยประชาชนที่ได้รับการศึกษามากกว่าจะเข้าใจเรื่องราวของการมีส่วนร่วมและการเสียสละได้มากกว่า เนื่องจากในทุกกระบวนการของการศึกษาในปัจจุบันเน้นการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในทุกขั้นตอน จึงทำให้ผู้ที่มีการศึกษาในระดับที่สูงกว่าสามารถเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมและการเสียสละ โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนบ้านเกิดได้มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่เยาวชนไทยที่กำลังจะไปศึกษาต่างประเทศ เพื่อให้เยาวชนไทยมีความพร้อมในทุกด้านอันจะเป็นประโยชน์แก่เยาวชนทั้งในด้านการปรับตัวและในด้านการศึกษา

3.1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวหรือให้บริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเตรียมความพร้อมด้านการปรับตัวให้แก่เยาวชนที่กำลังย้ายไปใช้ชีวิตต่างประเทศ

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองโดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวให้กับเยาวชนไทยที่อยู่ในต่างแดนเช่นกิจกรรมแนะแนว หรือ โปรแกรมให้การปรึกษาทั้ง แบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม





บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัณฑ์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กัญญา สุวรรณแสง. (2536). ศูนย์บริการให้คำปรึกษาหารือในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทยในความต้องการของ นิสิต นักศึกษา อาจารย์ และผู้บริการในระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย. คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กนกวรรณ ศาโรจวงศ์. (2560). ความเคยชินในการบริโภคท้องถิ่น ความพร้อมของแหล่งอาหารที่แตกต่างกัน ภาคนิพนธ์ (การปกครองท้องถิ่น) มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, เชียงราย
- กาญจนา เฉลิมพล. (2555). การศึกษารูปแบบเป้าหมายและทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชบริพารนุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิตติยา พันธ์. (2548). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางสังคมของบิดามารดา การบรรลุตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น จังหวัดนครศรีธรรมราช. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- จรัสพรรณ อรุณแก้ว. (2545). การปรับตัวของมารดาในการดูแลบุตรที่มีการปากแหว่งเพดานโหว่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จักรพรรณ วงศ์พรวัฒน์. (2554). ปรัชญาการศึกษากับการเรียนรู้ของมนุษย์. เลข. สำนักพิมพ์เลยปริ้นท์.
- เจริญชัยสบรรดาศักดิ์. (2542). สาเหตุการไปทำงานในประเทศบรูไนของแรงงานไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสหบทพิเศษคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชาย โพธิ์ธิดา. (2549). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

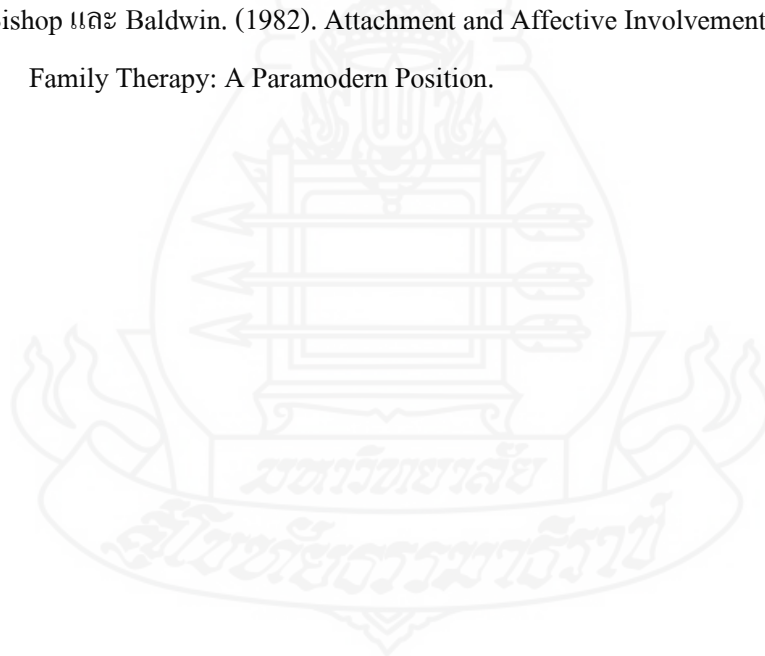
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จังหวัดศรีสะเกษ*. (ปริญญา นิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- นภาพร อุทัยสร. (2559). *สิทธิมนุษยชนและองค์การสหประชาชาติ: การเหยียดสีผิวในสหรัฐอเมริกา ทศวรรษที่ 1960*. (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- นิกร ภูมิแสนโคตร. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจที่จะไปทำงานในต่างประเทศของแรงงาน ไทย : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดมหาสารคาม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นิติการุณย์ มิ่งรุจิราลัย. (2559). *ศักดิ์ศรีคนไทยในต่างแดน*. กรุงเทพฯ: เปิดฟ้าส่องโลก หนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ.
- นุสรรา พันธรักษ์. (2555). *การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาท้องถิ่น: กรณีศึกษาพื้นที่ ตำบลคลองจุกกระเฉง อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา รัฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- น้ำทิพย์ ภูธนชัย. (2550). *การปรับตัวทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยโซ่งบ้านตลาดควาย อำเภอมบขี จังหวัดราชบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, กรุงเทพฯ.
- บุญผกา จำรัส. (2541). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีผู้ปกครอง ป่วยด้วยโรคเอดส์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ปัทมาภรณ์ ธรรมทัต. (2542). *กระบวนการให้สารสนเทศเพื่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของ บุคลากรต่างชาติในประเทศไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ปัทมกร วงศ์ชิตวรณ (2552) *การรอคอยนำมาซึ่งความทุกข์* (gotoknow.org). กรุงเทพฯ: ไยใหม่
- พอศรี อินดี. (2556). *พุทธวิธีแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก*. (ปริญญาพุทธศาสตร มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พิชญ์สินี ชมพุดำ และ พิมพ์ทอง สัตถุทธิพงศ์. (2552). *การวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยขั้นสูงสุดเพื่อ พัฒนาการศึกษา*. (ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- พิรณูช ลาเซอร์. (2555). การวิเคราะห์แยกประสบการณ์และบริบทของข้อมูลในการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาทางการพยาบาล. *วารสารเกื้อการุณย์*.19(2). 16.
- พ.ญ. ภาวินี ชีรการุณวงศ์(2558) การประเมินสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กและเยาวชน Mother and Care Magazine
- มธุลดา และคณะ. (2548). รายงานการวิจัยเรื่องกระบวนการปรับตัวของบิดามารดาเด็กออทิสติก : กรณีศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. งานวิจัย สำนักวิทยบริการ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มนัสวี จำปาเทศ. (2546). การศึกษาการประเมินสถานการณ์ความเครียด การเผชิญความเครียดและผลลัพธ์การปรับตัวของมารดาที่ดูแลเด็กออทิสติก. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มัญชรี โชติรสฐิติ. (2556). การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในต่างประเทศ. (การค้นคว้าอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- มัลลวีร์ อุดลวิฒนศิริ. (2538). รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวและวิถีแก้ไขของนักเรียนประถมศึกษา. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พ.ญ. เรขา กลดลเรืองไกร (2558) การปรับตัวอย่างไรเมื่ออยู่ต่างวัฒนธรรมมีสิ่งที่ต้องเผชิญ O-Health นิตยสาร โอ-ลัดดา ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2558
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2554). หน่วยที่ 8 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัตนาง ตูลวัต (2555) การรับมือต่อความสับสน กังวลใจกับอนาคตข้างหน้าที่ต้องเผชิญในต่างประเทศ 10 เหตุผลที่ควรไปเรียนต่างประเทศ Hot course Thailand พฤษภาคม 2555
- วสิน กลั่นจิตร . (2547). การตัดสินใจของแรงงานไทยกรณีการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. (2545). การนำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บด้วยการเรียนรู้แบบโครงการเพื่อการเรียนรู้เป็นทีมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิตเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2545). ความหมายของการปรับตัว. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิลาสินี สัตยราชา. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการเคลื่อนย้ายแรงงานจาก กรุงเทพมหานครเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน. (ปริญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.
- สถานเอกอัครราชทูตไทย. (2558). คู่มือคนไทยในสวีเดน. กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2541). “ระบบการเมืองการปกครอง,” ใน (In) เอกสารประกอบการประชุม เสนอผลการวิจัยโครงการประเมินสถานภาพ. : สถาบันเอเชียศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันท์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). รายงานวิจัยสถาบันเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุชาติณี เลิศวัชรสารกุล (2558) *Culture Shock* เพราะทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวล้วนเป็นสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย *Sutasinee- Pond.blogspot.se*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดบุ๊ค.
- สำราญ ประไพศรีศรี. (2544). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนในระบบไตรภาคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีจังหวัดนครราชสีมา. (ปริญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อรศิลป์ ชื่นกุล. (2542). การปรับตัวและความสามารถของญาติในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในโรงพยาบาลนครพิงค์. (ปริญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อารี จำปากลาย. (2552). การเติบโตขึ้นมากับญาติผู้ใหญ่ เมื่อต้องเติบโตห่างไกลพ่อแม่ สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาลัษมहितล
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2556). การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น *Online Magazine NoveBizz*.
- Andrews,H.A. and Roy,C. (1996). *Essentials of the Roy Adaptation Model*. Appleton-Century-Crofts. New York.
- David Rosenthal. (2009). *Phenomenology, Methodology and Theory*. CUNY Graduate Center Philosophy and Cognitive Science. Universität Bern Switzerland.



- Grace Reynolds. (2008). *The Impacts and Experience of Migrant Children in UK Secondary Schools*. Sussex Centre for Migration Research. University of Sussex.
- Phinney, J., Horenezyk, G., Liebkind, K., and Vedder, P. (2001) Ethnic Identity, Immigration, and Well-being: An Interactional Perspective. *Journal of Social Issues* 57 (3) 493.
- Sahra Mao and Kacy Sundell. (2014). *Children of Immigrants : The Impact of Biculturalism of Identity Bachelor Degree Project*. 15 HEC Study Program of International Social Work Degree project. Hogskolan I Gävle Sweden.
- Sine Plambech. (2007). *Managing Migration - risk and remittances among migrant Thai women*. Minor Field Study. Swedish International Development Agency Institute of Social Anthropology, Lund Universitet, Sweden.
- Tadas Valutis. (2013). *Understanding the role of NGOs for immigrant integration in Sweden: a case study of Taman*. Bachelor Programme in Development Studies Department of Human and Economic Geography, Lund Universitet, Sweden.
- Epstein, Bishop และ Baldwin. (1982). Attachment and Affective Involvement. The Integrated Family Therapy: A Paramodern Position.

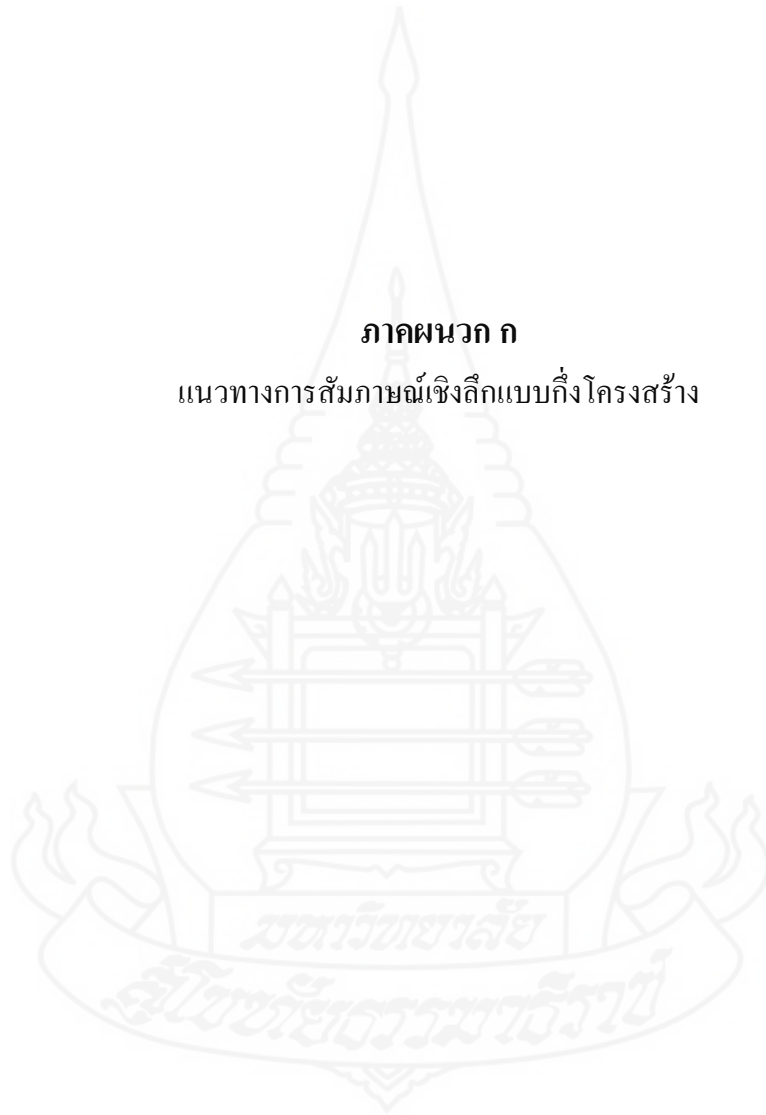


ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แนวทางการสัมมนาเชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง



### แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

เรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

ลำดับของผู้ให้ข้อมูล.....การสัมภาษณ์ครั้งที่.....วันที่...../...../.....

เวลา.....สถานที่.....

#### ขั้นเริ่มต้น

1. แนะนำตัวผู้วิจัย
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์
3. ชี้แจงสิทธิ์ของผู้ให้สัมภาษณ์

#### ขั้นเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ขอทราบอายุของการศึกษาท่าน
2. ขอทราบประวัติของท่านก่อนย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวีเดน
3. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อรู้ว่าตนเองต้องย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวีเดน
4. ก่อนย้ายมาประเทศสวีเดนท่านมีความรู้สึกอย่างไร
5. ขอทราบเหตุการณ์ตอนย้ายมาอยู่สวีเดนใหม่ ๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง
6. อะไรบ้างที่ท่านคิดว่าเป็นอุปสรรคต่อท่านในการอาศัยอยู่ในประเทศสวีเดน
7. ท่านพึงพอใจชีวิตที่กำลังเป็นอยู่ในทุกวันนี้หรือไม่
8. ท่านคาดหวังหรือวางเป้าหมายในอนาคตของท่านไว้อย่างไร

#### ขั้นจบการสัมภาษณ์

1. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอะไรบ้างสำหรับผู้ที่จะย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวีเดน

ภาคผนวก ข

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย



### เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

ชื่อเรื่องวิจัย      ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

ชื่อผู้วิจัย          นางสาวสุนิสา สุจี้อัตตะ                      รหัสนักศึกษา 2582800161

หลักสูตร            ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย      โทรศัพท์เคลื่อนที่หมายเลข 094-420-8815

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยมีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของงานวิจัยให้ชัดเจน กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ ได้แก่ เยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นตามมารดามาอาศัยอยู่ ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) มีบิดาบุญธรรมเป็นชาวสวีเดน หรือมารดาสมรสกับชาวสวีเดน 2) มีอายุระหว่าง 11-18 ปี 3) เกิดและเติบโตในประเทศไทย และย้ายมาอยู่ประเทศสวีเดนเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป 4) เคยศึกษาในระบบการศึกษาของประเทศไทยมาก่อน และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ และ 5) มีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย

5. รูปแบบการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

7. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ หรือไม่พอใจในการสัมภาษณ์

8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

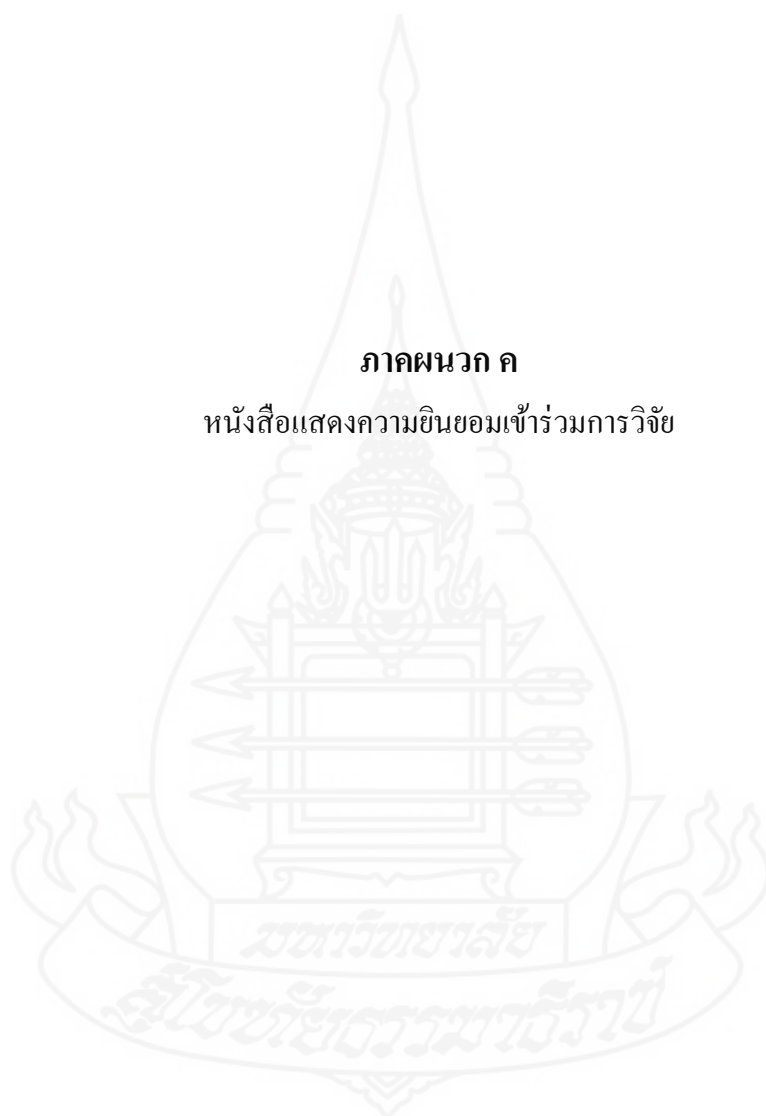
หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

11120

โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ภาคผนวก ค

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ที่

วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ (ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย)

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ประสพการณ์การปรับตัวของเยาวชนไทยที่ย้ายถิ่นติดตามมารดาไปอาศัย ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน” โดยผู้วิจัย คือ นางสาวสุนิสา สุชี อัดตะ รหัสนักศึกษา 2582800161 และมี อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละประมาณ 50 นาที และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุนิสา สุชีอัดตะ) ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

( ) พยาน



## ประวัติผู้วิจัย

|                  |  |
|------------------|--|
| ชื่อ             | นางสาวสุนิสา สุชี้อัตตะ  |
| วัน เดือน ปีเกิด | 15 ธันวาคม 2511  |
| สถานที่เกิด      | จังหวัดกรุงเทพมหานคร   |
| ประวัติการศึกษา  | บริหารธุรกิจบัณฑิต (การท่องเที่ยวและโรงแรม)<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2552 |
| สถานที่ทำงาน     | -  |
| ตำแหน่ง          | -  |
| E-mail           | maibangkachao@gmail.com  |

