

การวิเคราะห์รูปแบบการใช้ชีวิตและการแสวงหาความตึงเครียด ในชุมชนออนไลน์ Pantip.com ด้วยวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบชี้นำ

รับบทความ: 14 กันยายน 2568

แก้ไขบทความเสร็จ: 20 พฤศจิกายน 2568

ตอบรับบทความ: 27 พฤศจิกายน 2568

บุริม โอทกานนท์¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการใช้ชีวิตและความตึงเครียดของคนที่ทำงานในชุมชนออนไลน์ Pantip.com โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย ทฤษฎีฐานรากแบบชี้นำ (Informed Grounded Theory: IGT) ซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้ในการสร้างทฤษฎีใหม่จากข้อมูล โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากกระทู้จำนวน 425 กระทู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเงิน การงาน และความสัมพันธ์ ในช่วงปี พ.ศ. 2562-2566 ผลการวิจัยได้ค้นพบรูปแบบความตึงเครียด 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ วัฏวนหนี้สินและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ภาวะหมดไฟในอาชีพ และรอยร้าวในความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ซึ่งรูปแบบความตึงเครียดทั้งสามนั้นไม่ได้แยกจากกันแต่มีความเชื่อมโยงและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอย่างซับซ้อน จากการวิเคราะห์เชิงลึกผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีแกนกลางคือ วงจรความเปราะบาง (The Cycle of Vulnerability) ซึ่งอธิบายถึงวงจรปัญหาที่วนเวียนและไร้ทางออก นอกจากนี้งานวิจัยยังได้นำเสนอโมทัศน์ของการแสวงหาความตึงเครียด (Seeking Tensions) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของผู้คนในชุมชนออนไลน์ที่ใช้พื้นที่เสมือนจริงนี้ในการจัดการความเปราะบาง ซึ่งเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่ช่วยเสริมความเข้าใจด้านสุขภาวะของคนไทยในยุคดิจิทัลและสามารถนำไปใช้ในการออกแบบนโยบายและบริการให้คำปรึกษาที่มองปัญหาอย่างเป็นระบบและครอบคลุม

คำสำคัญ: ทฤษฎีฐานราก, วงจรความเปราะบาง, ภาวะหมดไฟ, หนี้ครัวเรือน, ชุมชนออนไลน์

¹ หน่วยงานผู้แต่ง: วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อยู่ 69 ถนนวิภาวดีรังสิต สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400
อีเมล burimota@gmail.com

An Informed Grounded Theory Analysis of Lifestyle Patterns and the Pursuit of Tensions in the Pantip.com Online Community

Received: September 14, 2025

Revised: November 20, 2025

Accepted: November 27, 2025

Burim Otakanon¹

Abstract

This study examines the life patterns and tensions faced by urban workers in the Pantip.com online community, employing Informed Grounded Theory (IGT). This qualitative research method enables the development of new theories directly from data. A total of 425 threads related to financial, work, and relationship issues from 2019 to 2023 were analyzed. The findings reveal three main patterns of tension: the Cycle of Debt and Struggle, Occupational Burnout, and Fractures in Family Relationships. These tensions are not isolated but are intertwined and mutually reinforced in a complex manner. This study's central theoretical contribution is the core theory of "The Cycle of Vulnerability," which explains how individuals are trapped in a self-perpetuating loop of problems. The research also introduces the concept of "Seeking Tensions" to explain why users intentionally engage with stressful content online as a coping mechanism for their vulnerability. This contributes to a deeper understanding of well-being in digital-era Thailand. It also provides a theoretical foundation for designing holistic interventions and policies that address these interconnected issues.

Keywords: Grounded theory, Vulnerability cycle, Burnout, Household debt, Online community

¹ **Affiliation:** College of Management, Mahidol University. 69 Vibhavadi Rangsit Road, Samsen-nai, Phayathai, Bangkok 10400 Email: burimota@gmail.com

บทนำ (Introduction)

สังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญหน้ากับความท้าทายเชิงโครงสร้างที่มีความซับซ้อน ทั้งในด้านมิติเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม สถานะความกดดันมาจากปัญหาหนี้ครัวเรือนที่พุ่งสูงขึ้น ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ที่ขยายกว้าง และวัฒนธรรมการทำงานที่ต้องการให้คนทำงานต้องมีการอุทิศตนอย่างสูง เจ็อนไขเหล่านี้ได้หล่อหลอมเป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้คนจำนวนมากในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานในเมืองหรือมนุษย์เงินเดือน ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกดึงเครียดแต่ก็เปราะบางจากความซับซ้อนที่กล่าวมาในเบื้องต้น ความท้าทายเหล่านี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในโลกที่เรามองเห็น แต่ยังสะท้อนและขยายตัวอย่างกว้างขวางในพื้นที่เสมือนในเครือข่ายดิจิทัล ที่ปัจจุบันได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างแยกไม่ออก

Pantip.com เป็นหนึ่งในกระดานสนทนาทางออนไลน์ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในประเทศไทย เป็นกระดานสนทนาบนพื้นที่สาธารณะดิจิทัล ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมของไทย คุณลักษณะเด่นของกระดานสนทนานี้คือ การเปิดให้ผู้ใช้สามารถเข้าไปแสดงความคิดเห็น รวมทั้งแบ่งปันเรื่องราวภายใต้ภาวะนิรนาม ซึ่งทำให้แพลตฟอร์มแห่งนี้กลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้คนที่ต้องการจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ต้องการจะบอกเล่าปัญหาความรู้สึกรวมถึงการแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเขาเจอ แต่ไม่สามารถแสดงออกได้ในโลกทางกายภาพ กระทั่งสนทนาจำนวนมากในห้องนี้มีเรื่องราวหลากหลายที่เกี่ยวกับปัญหาชีวิต ปัญหาทางการเงิน ปัญหาในการทำงาน และปัญหาด้านความสัมพันธ์ ที่มีผู้ใช้จำนวนมากมาร่วมแบ่งปันกันและตอบโต้กัน ดังนั้นกระดานสนทนาในห้องนี้จึงเปรียบเสมือนคลังข้อมูลทางสังคมขนาดใหญ่ที่บันทึกเรื่องราวความทุกข์ สุข ความหวัง และความสับสนของผู้คนในยุคสมัยนี้ไว้อย่างละเอียด

แม้จะมีงานวิจัยจำนวนมากที่อ้างอิงข้อมูลจาก Pantip.com เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมผ่านบทสนทนาในกระดานต่างๆ แต่ช่องว่างขององค์ความรู้ในด้านการวิเคราะห์เชิงคุณภาพยังคงมีอยู่มาก โดยเฉพาะการทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของผู้ใช้งานในเชิงลึก งานวิจัยที่ผ่านมาโดยมากมุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงวาทกรรม (Discourse Analysis) หรือการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่ออธิบายประเด็นเฉพาะ เช่น การใช้ถ้อยคำหรือการนับความถี่ของคำ ซึ่งบางครั้งผสมผสานกับวิธีวิจัยเชิงปริมาณ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาที่นำระเบียบวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบชี้แนะ มาใช้ในการสร้างแนวคิดใหม่จากข้อมูลจริงของผู้ใช้งานบน Pantip.com โดยตรง ซึ่งเป็นพื้นที่ออนไลน์ที่สะท้อนปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่เปลี่ยนแปลงและซับซ้อนผ่านเรื่องเล่าที่หลากหลาย งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อพัฒนารอบทฤษฎีใหม่ที่สามารถอธิบายรูปแบบการใช้ชีวิต (Lifestyle Patterns) และกลไกทางสังคมและจิตวิทยาที่แฝงอยู่เบื้องหลังความตึงเครียด (Tensions) ของผู้คนในชุมชนออนไลน์ โดยใช้ระเบียบวิธี IGT เป็นเครื่องมือหลักในการวิเคราะห์และทำความเข้าใจสภาวะร่วมสมัยผ่านบทสนทนาใน Pantip.com

4 ด้วยวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบขึ้นน้ำ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจและจำแนกรูปแบบการใช้ชีวิตและความพึงเครียดที่สะท้อนผ่านกระทู้ใน Pantip.com
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลลัพธ์ของรูปแบบความพึงเครียดที่ค้นพบ
3. เพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงทฤษฎีเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิด "การแสวงหาความพึงเครียด" ในบริบทของชุมชนออนไลน์

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นการวิเคราะห์กระทู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาชีวิตใน 3 มิติหลัก ได้แก่ การเงิน (เช่น หนี้สิน การออม) การงาน (เช่น ภาวะหมดไฟ ความก้าวหน้าในอาชีพ) และความสัมพันธ์ (เช่น ปัญหาครอบครัว ความขัดแย้งระหว่างบุคคล)
2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ชุมชนออนไลน์ Pantip.com โดยเน้นห้องสนทนาที่มีการพูดคุยในประเด็นดังกล่าวอย่างหนาแน่น เช่น ห้องสี้ลม (การเงิน การงาน) ห้องสวนลุมพินี (สุขภาพจิต) และห้องศาลาประชาคม (ปัญหาชีวิต กฎหมาย)
3. ขอบเขตด้านเวลา รวบรวมข้อมูลกระทู้ที่ถูกตั้งขึ้นในช่วง 5 ปีล่าสุด (พ.ศ. 2562-2566) เพื่อให้ข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์สามารถสะท้อนสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด

การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนออนไลน์และตัวตนนิรนาม

ชุมชนออนไลน์ได้กลายเป็นพื้นที่ทางสังคมที่สำคัญซึ่งผู้คนเข้ามามีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนข้อมูล และสร้างความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามคุณลักษณะของแต่ละแพลตฟอร์มนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แพลตฟอร์มกระแสหลัก เช่น Facebook หรือ X (Twitter) มักมีลักษณะเป็น "แพลตฟอร์มปิด" ที่ขับเคลื่อนด้วยการแสดงตัวตน (Identity-based) และการเชื่อมโยงกับเครือข่ายสังคมส่วนบุคคล โดยมีอัลกอริทึมที่คัดกรองเนื้อหาและการนำเสนอข้อมูลแบบปิดขาวที่รวดเร็ว งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นที่กระดานสนทนา Pantip.com ซึ่งมีลักษณะเป็น "กระดานสนทนาเปิด" ที่แตกต่างออกไป โดย Pantip.com ทำหน้าที่เป็น "พื้นที่สาธารณะย่อย" ในพื้นที่สาธารณะดิจิทัล (Digital Public Sphere) ที่อนุญาตให้ทุกคนเข้าถึงเนื้อหาได้โดยไม่ต้องเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายใด คุณสมบัติเด่นที่ทำให้ Pantip.com เป็นพื้นที่ศึกษาที่มีเอกลักษณ์คือ "ภาวะนิรนาม" (Anonymity) สถานะนี้ช่วยลดอคติที่พลที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ฐานะทางสังคม รูปลักษณ์ หรืออายุ ทำให้ผู้ใช้งานกล้าเปิดเผย "เรื่องเล่า" ความรู้สึก และความคิดเห็นที่อ่อนไหวหรือขัดแย้งอย่างลึกซึ้ง เช่น ภาวะหนี้สิน ภาวะหมดไฟ หรือความขัดแย้งในครอบครัว ได้โดยไม่ต้องกังวลถึงผลกระทบในชีวิตจริง (De Choudhury & De, 2014)

นอกจากนี้การเลือก Pantip.com ยังช่วยเติมเต็ม "ช่องว่างความรู้" ที่สำคัญในวรรณกรรมนานาชาติอีกด้วย แม้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องก่อนหน้านี้จะได้ศึกษาพฤติกรรมออนไลน์อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะ งานวิจัยที่วิเคราะห์แนวคิดเรื่อง Digital Stress หรือ Online Coping Behavior ซึ่งมักปรากฏในบริบทของแพลตฟอร์มอย่าง Reddit (De Choudhury & De, 2014; Morini et al., 2025) หรือ Weibo (Gao et al., 2020; Li et al., 2020) หรืองานที่อ้างอิงกรอบทฤษฎี Stress-Coping Theory ของ Lazarus and Folkman (1984) แต่งานเหล่านั้นมักมุ่งเน้นไปที่การรับมือกับความเครียดแบบเฉียบพลันหรือการเสพยาเสพติด เช่น Doomscrolling ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการเล่นดูข่าวร้ายหรือเนื้อหาเชิงลบบนสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องและไม่สามารถหยุดได้ แม้จะรู้ว่าส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต (Sharma et al., 2022; Ytre-Arne & Moe, 2021; Satıcı et al., 2022) งานวิจัยนี้จึงต่อยอดและเปรียบเทียบกับงานวิจัยต่างประเทศเหล่านั้น โดยชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมใน Pantip.com ไม่ใช่แค่การระบายอารมณ์ (Online Catharsis) ซึ่งตามทฤษฎีแล้วการระบายอารมณ์ผ่านสื่อออนไลน์อาจไม่ได้ช่วยลดความโกรธหรือความเครียดได้จริงเสมอไป (Bushman, 2002; Martin et al., 2013) แต่เป็น "กลไกการรับมือเชิงรุก" (Proactive Coping Mechanism) ที่ผู้คนใช้พื้นที่นี้รณามนี้เพื่อ "แสวงหา" และ "สะท้อน" ความเปราะบางหรือสิ่งที่ฝังอยู่ในโครงสร้างสังคม ดังนั้น พื้นที่แห่งนี้จึงเป็นแหล่งข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการทำทำความเข้าใจและ "สร้างทฤษฎีใหม่" (เช่น วงจรความเปราะบางและการแสวงหาความตึงเครียด) ที่แตกต่างจากบริบทของแพลตฟอร์มอื่น

ความท้าทายของชีวิตคนเมืองและมนุษย์เงินเดือน

งานวิจัยนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายหลัก 3 ประการที่มนุษย์เงินเดือนในสังคมไทยกำลังเผชิญ เพื่อนำมาใช้ในการสร้าง “โมโนทัศน์ตั้งต้น” (Sensitizing Concept) (Blumer, 1954) ซึ่งหมายถึงแนวคิดเบื้องต้นที่นักวิจัยหยิบมาเป็นกรอบชี้แนะในการตั้งคำถามและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ โดยที่ยังคงเปิดกว้างให้ปรับเปลี่ยนหรือขยายความได้ตามข้อมูลที่ค้นพบ ทั้งนี้เป็นไปตามหลักการของวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบชี้แนะ โดยความท้าทายหลัก 3 ประการที่มนุษย์เงินเดือนในสังคมไทยกำลังเผชิญ ได้แก่

ปัญหานี้สินและความเปราะบางทางการเงิน งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นถึงวิกฤตหนี้ครัวเรือนในประเทศไทย (Ruengorn et al., 2021) ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและความมั่นคงของมนุษย์เงินเดือน ปัญหานี้สินไม่ได้จำกัดอยู่แค่หนี้เพื่อการบริโภคผ่านบัตรเครดิตหรือสินเชื่อส่วนบุคคล แต่ยังขยายไปสู่หนี้เพื่อที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ซึ่งเป็นการสร้างภาระผูกพันระยะยาว นอกจากนี้ การเกิดขึ้นของสินเชื่อดิจิทัล เช่น บริการ “ซื้อก่อน จ่ายทีหลัง” (Buy Now, Pay Later) ของบริการสินเชื่อส่วนบุคคล ได้สร้างการเปลี่ยนผ่านของหนี้สินไปสู่รูปแบบใหม่ที่เข้าถึงแหล่งทุนได้ง่าย แต่เพราะความง่ายนี้ก็นำไปสู่การเป็นหนี้เพิ่มมากขึ้นโดยไม่รู้ตัวได้เช่นกัน ความกดดันจากหนี้สินเหล่านี้

6 ด้วยวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบขึ้นนำ

มักก่อให้เกิดความเครียดแบบเรื้อรังของลูกหนี้และตามมาด้วยปัญหาสุขภาพจิต (Ruengorn et al., 2021)

ภาวะหมดไฟในการทำงาน ภาวะหมดไฟนั้นเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงานซึ่งไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization, 2019) ลักษณะอาการประกอบด้วยความรู้สึกอ่อนเพลียทางอารมณ์ การขาดแรงจูงใจ การมีทัศนคติเชิงลบต่องาน และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง (Rotenstein et al., 2018) สาเหตุของภาวะหมดไฟในบริบทไทยมักเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมการทำงานหนัก (Wannarit et al., 2023) การงานซ้ำๆ จำเจ การไม่เห็นโอกาสเติบโตในสายอาชีพ และค่าตอบแทนที่ไม่สอดคล้องกับภาระงาน ภาวะนี้สะท้อนถึงความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังในชีวิตการทำงานกับความเป็นจริงในชีวิตที่ต้องเผชิญ

ความขัดแย้งในครอบครัวร่วมสมัย สถาบันครอบครัวในสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่ซับซ้อน (Suksomboon, 2018) ในด้านปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ปัญหาระหว่างพ่อแม่กับลูกหรือความไม่ลงรอยกันระหว่างพี่น้อง (Kerley et al., 2010) ซึ่งกลายเป็นประเด็นที่ถูกหยิบยกมาพูดคุยบ่อยครั้งในกระดานสนทนา ปัญหาเหล่านี้มักมีรากฐานมาจากความคาดหวังที่แตกต่างกันระหว่างรุ่น ปัญหาทางการเงินที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ หรือปมขัดแย้งในอดีตที่ไม่เคยได้รับการแก้ไข ความขัดแย้งเหล่านี้สามารถสร้างบาดแผลทางใจที่ส่งผลกระทบต่อความรูสึกนึกคิดและสุขภาพทางอารมณ์และร่างกายของสมาชิกในครอบครัว

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยไม่ได้ใช้กรอบแนวคิดแบบตายตัวในการกำหนดทิศทางของการวิจัยตั้งแต่ต้น แต่เลือกใช้กรอบแนวคิดที่สามารถปรับเปลี่ยนและพัฒนาได้ตามข้อมูลที่ค้นพบระหว่างกระบวนการวิจัยทำให้มีความยืดหยุ่น โดยการนำโมทัศน์ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น (ปัญหานี้สิน ภาวะหมดไฟ ความขัดแย้งในครอบครัว) มาเป็นจุดเริ่มต้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลจาก Pantip.com โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบขึ้นนำ หัวใจสำคัญของระเบียบวิธีวิจัยทฤษฎีฐานรากแบบขึ้นนำคือการเปิดกว้างให้ทฤษฎีใหม่เกิดขึ้นจากข้อมูลโดยตรง ดังนั้นกรอบแนวคิดนี้จึงไม่ใช่กรอบที่ตายตัวเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐาน แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ช่วยเพิ่มความไวเชิงทฤษฎีให้กับผู้วิจัยในการทำความเข้าใจข้อมูลในเบื้องต้นก่อนที่จะปล่อยให้รูปแบบ (Patterns) หมวดย่อย (Categories) และทฤษฎีแกนกลาง (Core Theory) ก่อตัวขึ้นจากบทสนทนาและเรื่องเล่าของผู้ใช้งาน Pantip.com เอง กระบวนการวิจัยนี้จึงเป็นการเคลื่อนไหวสลับไปมาระหว่างแนวคิดที่มีอยู่เดิมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่โดยที่การผลิตความรู้ใหม่ไม่ได้มาจากการคาดการณ์ล่วงหน้าหรือการอ้างอิงทฤษฎีเดิมเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าไปสัมผัส เข้าใจ และวิเคราะห์ข้อมูลที่สะท้อนชีวิตจริงของผู้คนในสังคมเชิงลึก โดยเฉพาะจากเรื่องเล่าและ

บทสนทนาในพื้นที่สาธารณะดิจิทัลของ Pantip.com ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ตรง ความรู้สึก และมุมมองของผู้ใช้งานจริง

ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ออกแบบตามระเบียบวิธีทฤษฎีฐานรากแบบชี้แนะ (Informed Grounded Theory: IGT) (Thornberg, 2012) เหตุผลสำคัญในการเลือกใช้ IGT เนื่องจากเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมในการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมที่ยังไม่มีทฤษฎีอธิบายที่ชัดเจน และต้องการสร้างความเข้าใจจากมุมมองของคนในปรากฏการณ์นั้นๆ (Charmaz, 2014; Thornberg & Charmaz, 2014) IGT มีความแตกต่างจากทฤษฎีฐานรากดั้งเดิมที่เน้นให้ผู้วิจัยทำวิจัยโดยปราศจากอคติและความรู้เดิมใดๆ (Glaser & Strauss, 1967; Thornberg, 2012) แต่ในทางกลับกัน IGT ยอมรับว่าการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้นมีประโยชน์ในการสร้าง "ความไวเชิงทฤษฎี" (Theoretical Sensitivity) (Strauss & Corbin, 1990) คือผู้วิจัยมีความสามารถที่จะรับรู้ถึงนัยยะที่ซ่อนเร้น มองเห็นความเชื่อมโยง และสามารถสร้างมโนทัศน์ที่เป็นนามธรรมจากข้อมูลดิบได้อย่างรอบด้าน (Strauss & Corbin, 1990) ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตีความข้อมูลได้กว้างและลึกมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การทบทวนวรรณกรรมนี้ทำหน้าที่เป็นเพียง "มโนทัศน์ตั้งต้น" (Sensitizing Concepts) เท่านั้น ไม่ใช่กรอบทฤษฎีที่ตายตัว (Bowen, 2006; Blumer, 1954) หัวใจหลักยังคงเป็นการสร้างทฤษฎีที่ "หยั่งราก" (Grounded) อยู่ในข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างแท้จริง (Corbin & Strauss, 2015) ผ่านกระบวนการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆ กันอย่างเป็นระบบ วิธีการนี้จึงเป็นการผสมผสานระหว่างการใช้เหตุผลแบบอุปนัย (Inductive) อนุมาน (Deductive) และ จารณัย (Abductive) อย่างต่อเนื่อง (Charmaz, 2014; Thornberg, 2012)

กระบวนการรวบรวมข้อมูล

การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกระทู้ (Inclusion Criteria)

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้มีการกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกระทู้ดังนี้

1. เป็นกระทู้ที่ตั้งขึ้นในห้องสนทนาที่ ได้แก่ ห้องสี้ลม สวนลุมพินี และศาลาประชาคม
2. มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับปัญหาชีวิตอย่างน้อยหนึ่งด้าน ได้แก่ การเงิน การงาน หรือความสัมพันธ์
3. มีคำสำคัญอย่างน้อยหนึ่งคำปรากฏในหัวข้อหรือเนื้อหากระทู้ เช่น "หนี้สิน" "บัตรเครดิต" "ไม่มีเงินเก็บ" "มนุษย์เงินเดือน" "ผ่อนรถ" "ผ่อนบ้าน" "หมดไฟ" "เบื่องาน" "เครียด" "ปัญหาครอบครัว" "ความสัมพันธ์"
4. เป็นกระทู้ที่ถูกตั้งขึ้นระหว่างวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2562 ถึง 31 ธันวาคม พ.ศ. 2566

5. มีจำนวนความคิดเห็นตอบกลับอย่างน้อย 5 ความคิดเห็น ซึ่งเป็นจำนวนที่มากพอ สำหรับการสังเกตความหลากหลายของมุมมองและจำนวนนี้ช่วยให้สามารถเปรียบเทียบเชิงทฤษฎี (Theoretical Comparison) ได้ (Charmaz, 2014)

วิธีการค้นหาและรวบรวมกระทู้

การรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยใช้ฟังก์ชันการค้นหาขั้นสูงของ Pantip.com และเครื่องมือค้นหา Google โดยใช้คำสั่ง site:pantip.com ควบคู่ไปกับคำสำคัญที่กำหนดไว้ในเกณฑ์การคัดเลือกกระทู้ที่เข้าเกณฑ์จะถูกบันทึกข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่ URL ชื่อหัวข้อกระทู้ เนื้อหาของเจ้าของกระทู้ และความคิดเห็นทั้งหมด ลงในฐานข้อมูลเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการวิเคราะห์ ในขั้นต้นผู้วิจัยได้รวบรวมกระทู้จำนวนทั้งสิ้น 425 กระทู้

การสุ่มตัวอย่างเชิงทฤษฎี (Theoretical Sampling)

นอกเหนือจากการรวบรวมข้อมูลชุดแรก การวิจัยนี้ยังใช้หลักการ “การสุ่มตัวอย่างเชิงทฤษฎี” (Theoretical Sampling) (Glaser & Strauss, 1967; Birks & Mills, 2015) กระบวนการนี้หมายถึงการที่ผู้วิจัยไม่ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไว้ล่วงหน้า แต่จะทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหมวดหมู่เชิงทฤษฎีที่เกิดขึ้นระหว่างการวิเคราะห์ (Corbin & Strauss, 2015; Charmaz, 2014) กล่าวคือเมื่อการวิเคราะห์ข้อมูลชุดแรกดำเนินไปและเริ่มปรากฏแนวโน้มหรือหมวดหมู่ที่น่าสนใจ แต่ยังขาดความชัดเจนหรือความลึกซึ้ง ผู้วิจัยจะกลับไปค้นหาและรวบรวมข้อมูล (ในที่นี้คือกระทู้) ที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นนั้นๆ โดยเฉพาะเจาะจง เพื่อให้หมวดหมู่นั้นมีความสมบูรณ์และ “อิ่มตัวเชิงทฤษฎี” (Theoretical Saturation) (Glaser & Strauss, 1967; Aldiabat & Le Navenec, 2018) ซึ่งหมายถึงจุดที่ข้อมูลใหม่ๆ ไม่ได้ให้ข้อมูลเชิงลึกหรือคุณสมบัติใหม่ๆ แก่หมวดหมู่นั้นอีกต่อไป ซึ่งช่วยให้การวิจัยสามารถปรับเปลี่ยนทิศทางการเก็บข้อมูลตามประเด็นที่เกิดขึ้นใหม่ได้ ตัวอย่างเช่น หากการวิเคราะห์เบื้องต้นพบว่าปัญหานี้จากแอปพลิเคชันบริการสินเชื่อส่วนบุคคล เป็นประเด็นที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ผู้วิจัยจะกลับไปค้นหากระทู้ที่พูดถึง บริการสินเชื่อส่วนบุคคลโดยตรงเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ดังกล่าวให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ดำเนินไปพร้อมกับการรวบรวมข้อมูล และทำตามขั้นตอนการเข้ารหัส 3 ขั้นตอนของทฤษฎีฐานรากควบคู่ไปกับการเขียนบันทึกช่วยจำ (Strauss & Corbin, 1990; Charmaz, 2014)

ขั้นตอนที่ 1: การเข้ารหัสแบบเปิด (Open Coding)

ขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการ “แตก” ข้อมูลดิบ (ข้อความในกระทู้และความคิดเห็น) ออกเป็นหน่วยความหมายย่อยๆ เพื่อสร้างเป็น “มโนทัศน์” (Concepts) หรือ “รหัส” (Codes) เบื้องต้น

(Strauss & Corbin, 1990) โดยผู้วิจัยจะอ่านข้อมูลอย่างละเอียด (Charmaz, 2014; Glaser, 1978) และตั้งคำถามกับข้อมูลตลอดเวลาว่า “ข้อมูลส่วนนี้กำลังพูดถึงอะไร” “ปรากฏการณ์อะไรกำลังเกิดขึ้นที่นี่” จากนั้นจะทำการตีความหรือให้รหัสที่สะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลส่วนนั้นๆ ตัวอย่างเช่น ข้อความจากกระทู้ที่ว่า “อาทิตย์นี้ก่อนเงินเดือนออก ไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียว หุงข้าวกินกับมาม่าซองเดียวแบ่งกิน 3 มื้อ” อาจได้รับรหัสเป็น การขาดสภาพคล่องปลายเดือน หรือ การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค “การเปรียบเทียบข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ” (Constant Comparative Method) (Glaser & Strauss, 1967; Boeije, 2002) โดยการนำข้อมูลใหม่มาเปรียบเทียบกับข้อมูลเดิมและรหัสที่สร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อจัดกลุ่มรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกันและเริ่มพัฒนาคุณสมบัติของแต่ละมโนทัศน์ (Fram, 2013)

ขั้นตอนที่ 2: การเข้ารหัสเชิงแกน (Axial Coding)

หลังจากที่ได้มโนทัศน์จำนวนมากจากการเข้ารหัสแบบเปิด ขั้นตอนต่อไปคือการ “เชื่อม” มโนทัศน์หรือรหัสต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กันเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างเป็น “หมวดหมู่” (Categories) ที่มีระดับความเป็นนามธรรมสูงขึ้น การเข้ารหัสเชิงแกนเป็นการจัดระเบียบข้อมูลรอบ “แกน” ของหมวดหมู่ใดหมวดหมู่หนึ่ง โดยมุ่งวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างหมวดหมู่ต่างๆ ในมิติที่ซับซ้อนขึ้น เช่น ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปรากฏการณ์หลัก บริบท เงื่อนไขสอดแทรก กลยุทธ์การกระทำ การปฏิสัมพันธ์ และผลลัพธ์ (Strauss & Corbin, 1998; Corbin & Strauss, 2015) ตัวอย่างเช่น รหัสการขาดสภาพคล่องปลายเดือน การใช้จ่ายเกินตัว การเป็นหนี้บัตรเครดิต และแรงกดดันจากเจ้าหนี้ อาจถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยกันภายใต้หมวดหมู่ที่ใหญ่ขึ้นคือ “ปัญหาการบริหารการเงินส่วนบุคคล” ซึ่งเป็นผลมาจากเงื่อนไขของรายได้ที่ไม่เพียงพอและนำไปสู่ผลลัพธ์คือความเครียดเรื้อรัง

ขั้นตอนที่ 3: การเข้ารหัสเชิงเลือกสรร (Selective Coding)

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวิเคราะห์ ซึ่งเป็นการ “บูรณาการ” หมวดหมู่ต่างๆ ที่ได้จากขั้นที่สองให้รวมเป็นหนึ่งรอบ “หมวดหมู่แกนกลาง” (Core Category) (Strauss & Corbin, 1998) หมวดหมู่แกนกลางคือมโนทัศน์หลักที่เป็นหัวใจของเรื่องราวทั้งหมดที่เกิดขึ้น และสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหมวดหมู่อื่นๆ ได้อย่างครอบคลุมและปรากฏให้เห็นซ้ำๆ ในข้อมูล (Glaser & Strauss, 1967) การเลือกหมวดหมู่แกนกลางจะนำไปสู่การสร้าง “เค้าโครงเรื่อง” (Storyline) ที่เชื่อมโยงองค์ประกอบต่างๆ เข้าด้วยกันเป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นจากข้อมูล (Charmaz, 2014) ในงานวิจัยนี้ หมวดหมู่แกนกลางที่ค้นพบคือ “มโนทัศน์วงจรความเปราะบาง”

ตารางที่ 1 Codes–Categories–Concepts (Chain of Coding)

ข้อความดิบ (Raw Quotes)	รหัสเบื้องต้น (Initial Codes)	หมวดหมู่ย่อย (Focused Categories)	มโนทัศน์/หมวดหมู่หลัก (Abstract Concepts)
"อาทิตย์นึงก่อนเงินเดือนออก ไม่ มีเงินแม้แต่บาทเดียว หุงข้าวกิน กับมาม่าของเดียวแบ่งกิน 3 มื้อ"	ขาดสภาพคล่องปลายเดือน, ประทังชีวิต, ดิ้นรน	การหมุนเงินไม่ทัน / ชักหน้าไม่ถึงหลัง	วังวนหนี้สิน
"เงินหมด กดบัตรมากินข้าว"	หนี้บัตรเครดิต, ใช้เงิน อนาคต, แก้ปัญหารายวัน	หนี้บัตรเครดิต / สินเชื่อ ส่วนบุคคล	วังวนหนี้สิน
"อาการที่รู้สึกเบื่อเซ็ง เกลียดวัน จันทร์ ทุกข์ตลอดเวลาที่ไป ทำงาน"	เกลียดวันจันทร์, ไม่มีสุขใน การทำงาน, เบื่องาน	ความรู้สึกเบื่องาน / เกลียดวันจันทร์	ภาวะหมดไฟ

หมายเหตุ: วิเคราะห์และสังเคราะห์โดยผู้วิจัย จากข้อมูลกระทู้ใน Pantip.com (พ.ศ. 2562-2566)

การเขียนบันทึกช่วยจำ (Memoing)

ตลอดกระบวนการเข้ารหัสทั้งสามขั้นตอน ผู้วิจัยจะทำการ “เขียนบันทึกช่วยจำ” (Memoing) (Glaser, 1978) บันทึกช่วยจำนี้เป็นบันทึกความคิดเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับรหัส หมวดหมู่ และความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการวิเคราะห์ (Corbin & Strauss, 2015) บันทึกช่วยจำไม่ใช่การสรุปข้อมูล แต่เป็นการบันทึกข้อสังเกตเชิงทฤษฎี การตั้งคำถาม และการร่างแนวคิดเบื้องต้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ใช้ในการยกระดับการวิเคราะห์จากการบรรยายข้อมูลไปสู่การสร้างทฤษฎี (Bryant & Charmaz, 2007)

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย (Trustworthiness)

งานวิจัยนี้ยึดแนวทางการตรวจสอบความน่าเชื่อถือตามหลักของทฤษฎีฐานราก (Glaser & Strauss, 1967) เพื่อรับมือกับข้อจำกัดเฉพาะของข้อมูลออนไลน์ที่เป็นทฤษฎีภูมิและนิรนาม กระบวนการออกแบบอย่างเป็นระบบเริ่มจากการเปิดเผยเส้นทางการตีความของผู้วิจัย โดยนำตัวอย่างข้อความดิบพร้อมรหัสและหมวดหมู่ที่เกิดขึ้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีทฤษฎีฐานรากสองท่านพิจารณาเพื่อยืนยันความสมเหตุสมผลของการเข้ารหัสและลดอคติส่วนบุคคล กระบวนการตรวจทานโดยผู้ทรงคุณวุฒินี้ (Peer Debriefing) ไม่เพียงช่วยตรวจสอบความสอดคล้องของการตีความเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกการตรวจสอบย้อนกลับที่เพิ่มน้ำหนักเชิงเหตุผลให้กับการสร้างมโนทัศน์ (Lincoln & Guba, 1985) ขั้นตอนต่อมางานวิจัยได้จัดทำร่องรอยการวิจัยหรือ Audit Trail (Lincoln & Guba, 1985) โดยบันทึกการเคลื่อนไหวตั้งแต่การตั้งต้นมโนทัศน์เชิงอ่อนไหว การคัดเลือกกระทู้เกณฑ์การเข้ารหัส กระบวนการเกิดบันทึกช่วยจำ (Memo-writing) (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1990) ไปจนถึงขั้นตอนการสังเคราะห์เชิงทฤษฎี การจัดเก็บเอกสารเชิงกระบวนการ

เช่นนี้ทำให้ผู้อ่านและผู้ประเมินสามารถติดตามที่มาที่ไปของแนวความคิดและประเมินความโปร่งใสของวิธีการได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์สำคัญว่าแนวคิดและทฤษฎีที่นำเสนอมีรากมาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่ใช่อำนาจเฉพาะของผู้วิจัย และในบริบทที่ไม่สามารถทำ Member Check กับเจ้าของข้อมูลได้เนื่องจากลักษณะนิรนามของแหล่งข้อมูล (Kozinets, 2010) งานวิจัยจึงใช้วิธีเปรียบเทียบข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยหลักการ Constant Comparative Method (Glaser & Strauss, 1967) และการสุ่มตัวอย่างเชิงทฤษฎี (Theoretical Sampling) (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1990) ผลการวิเคราะห์และหมวดหมู่ที่ได้จะถูกนำไปเทียบกับกระทู้ชุดใหม่ที่คัดเลือกขึ้นเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องและความอิ่มตัวเชิงทฤษฎี (Theoretical Saturation) (Glaser & Strauss, 1967) การผสมผสานระหว่างการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefing) การบันทึกร่องรอยการวิจัยอย่างเป็นระบบ (Audit Trail) และการทดสอบหมวดหมู่กับข้อมูลใหม่ได้สร้างกรอบการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) (Lincoln & Guba, 1985) ที่เหมาะสมและมีเหตุผลสำหรับงานที่อาศัยข้อมูลออนไลน์นิรนามและเป็นข้อมูลทุติยภูมิ (Heaton, 2004; Ruggiano & Perry, 2019; Cheong et al., 2023) ทำให้ผลสรุปเชิงทฤษฎีมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปอภิปรายหรือทดสอบต่อไปในบริบทวิชาการต่อไป

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล (Ethical Considerations)

แม้ว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลสาธารณะที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แต่ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพิทักษ์สิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้งาน Pantip.com (Association of Internet Researchers, 2012) ดังนั้น จึงได้มีมาตรการทางจริยธรรมดังต่อไปนี้

1. การปกปิดตัวตน ชื่อบัญชีผู้ใช้งานทั้งหมดที่ปรากฏในกระทู้และความคิดเห็นจะถูกเปลี่ยนเป็นรหัส (เช่น User001, User002) เพื่อไม่ให้สามารถสืบย้อนกลับไปยังตัวตนจริงได้
2. การดัดแปลงข้อมูล ข้อมูลส่วนบุคคลที่อาจจะระบุตัวตนได้โดยบังเอิญ เช่น ชื่อบุคคล สถานที่ทำงาน หรือรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงเกินไป จะถูกดัดแปลงหรือลบออก
3. การใช้ข้อมูล ข้อมูลที่รวบรวมจะถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการวิจัยเท่านั้น และจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวม โดยไม่เจาะจงที่ตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

ผลการศึกษา (Findings)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลกระทู้จำนวน 425 กระทู้ด้วยกระบวนการเข้ารหัสทั้งสามขั้นตอนของทฤษฎีฐานราก ผู้วิจัยได้ค้นพบมโนทัศน์และหมวดหมู่ที่สะท้อนถึงรูปแบบการใช้ชีวิตและความตึงเครียดจำนวนมาก เพื่อให้เห็นภาพรวมเชิงปริมาณเบื้องต้นก่อนจะลงลึกในรายละเอียดเชิงคุณภาพตามตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ความถี่ของมโนทัศน์ (Concepts) และหมวดหมู่ (Categories)

หมวดหมู่แกนกลาง	หมวดหมู่ย่อย	มโนทัศน์/รหัส	ความถี่ (จำนวนกระทู้)	ตัวอย่างคำพูด
ความเปราะบางทางการเงิน	วังวนหนี้สิน	การหมุนเงินไม่ทัน / ชักหน้าไม่ถึงหลัง	187	"มีเงินติดบัญชีแค่ 100 บาท อีกหลายวันกว่าเงินเดือนจะออก"
		หนี้บัตรเครดิต / สินเชื่อส่วนบุคคล	152	"เงินหมด กดบัตรมากินข้าว"
		ภาระผ่อนบ้าน / ผ่อนรถ	121	"เพิ่งเรียนจบ เริ่มทำงาน ก็สร้างหนี้เต็มไปหมด ผ่อนรถ ผ่อนบ้าน"
	การขาดวินัยทางการเงิน	การใช้จ่ายเกินตัว / วัตถุนิยม	98	"เกิดจากกิเลสล้วนๆ อยากได้นั่นนี่ซื้อของใน shopee"
ความตึงเครียดในอาชีพ		ไม่มีการวางแผนการเงิน	85	"เอาค่าโอที ค่าเดินทาง ค่าโบนัส มาคำนวณรายได้ ทำให้ใช้จ่ายไม่ระวัง"
		ความรู้สึกละอาย / กลียุควันจันทร์	165	"อาการที่รู้สึกเบื่อเซ็ง กลียุควันจันทร์ ทุกข์ตลอดเวลาที่ไปทำงาน"
		ขาดแรงจูงใจ / ไม่มีแพสชั่น	148	"รู้สึกตัวเองไม่มีความกระตือรือร้น และรู้สึกหมดแรงจูงใจในการทำงาน"
	การติดกับดักในงาน	ความรู้สึกละอาย / เหนื่อยล้า	110	"อ่อนเพลีย สัญญาณที่ชัดเจน...คือจะรู้สึกเหนื่อยๆ ตลอดเวลา"
		งานซ้ำซากจำเจ	134	"ชีวิตการทำงานเราจำเจมากกกกก"
		ไม่เห็นความก้าวหน้า / เงินเดือนไม่ขึ้น	129	"ทำผลงานดีแค่ไหนก็อยู่ที่เดิมไม่เติบโต"
		ทนทำงานเพื่อใช้หนี้	95	"อยากลาออกมากๆ แต่ก็ต้องทนทำ เพราะช่วงนี้งานหายาก"
ความขัดแย้งเชิงสัมพันธ์	ปมปัญหาครอบครัว	ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ / พี่น้อง	105	"ไม่ค่อยลงรอยกับน้อง มองหน้ากันแทบไม่ติด"
		ภาระในการดูแลครอบครัว	88	"เดี๋ยวดรอนเราอยู่คนเดียวตอนนี้เรื่องเงินที่บ้าน ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน"
		บาดแผลจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์	76	"พ่อเรา...อยากให้เราไปหาแฟนที่แบบครอบครัวเราสมบูรณ์"
		การสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน	65	"ไม่เข้าใจกันไปจนวันสิ้นลม หรือเปล่าเน"

หมายเหตุ: วิเคราะห์และสังเคราะห์โดยผู้วิจัย จากข้อมูลกระทู้ใน Pantip.com (พ.ศ. 2562-2566)

จากข้อมูลในตารางข้างต้น สามารถนำมาบรรยายและวิเคราะห์ในเชิงลึกเพื่อสร้างเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตและความพึงประสงค์ที่สำคัญได้ 3 รูปแบบดังต่อไปนี้

รูปแบบที่ 1 ว่างวนหนี้สินและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด

รูปแบบที่ปรากฏเด่นชัดและมีความถี่สูงสุดในข้อมูลคือสภาวะความเปราะบางทางการเงินที่ผู้ต้องเผชิญ โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ “ว่างวนหนี้สิน” ที่ยากจะหลุดพ้น หนี้สินที่ถูกกล่าวถึงนั้นมีความหลากหลาย ตั้งแต่หนี้ในระบบที่คุ้นเคย เช่น บัตรเครดิต สินเชื่อส่วนบุคคล หนี้บ้านและรถ ไปจนถึงหนี้รูปแบบใหม่ที่แฝงมากับเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น บริการสินเชื่อส่วนบุคคลในแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ ซึ่งสุดท้ายก็กลายเป็นกับดักทางการเงินสำหรับคนรุ่นใหม่จำนวนมาก

ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุของการเป็นหนี้มีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกันหลายมิติ ข้อมูลชี้ให้เห็นถึงปัจจัยส่วนบุคคล เช่น “การขาดวินัยและการวางแผนทางการเงิน” ซึ่งมักเกิดจากการใช้จ่ายตามอารมณ์หรือ “กิเลส” ดังที่ผู้ให้รายหนึ่งยอมรับว่า “เกิดจากกิเลสล้วนๆ อยากรได้นั้นนี่ ชื้อของใน shopee ผ่อน pay later ของที่ไม่จำเป็น” นอกจากนี้ “การยึดติดกับวัตถุนิยม” และการเปรียบเทียบกับตนเองกับผู้อื่นในสังคมก็เป็นอีกแรงผลักดันสำคัญอีกประการหนึ่ง ดังที่ผู้ตอบในกระทู้นี้ให้ความเห็นว่า “ยึดติดกับวัตถุนิยม ของมันต้องมี ต้องมีราคา ต้องมีแบรนด์ เอาตัวเราไปเทียบกับความมั่งมีของคนอื่น ทำให้เงินเดือนโดนหักเหลือไม่พอใช้จ่าย” อย่างไรก็ตาม ปัญหาไม่ได้เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงโครงสร้างอย่าง “รายได้ที่ไม่เพียงพอกับค่าครองชีพ” ที่ถีบตัวสูงขึ้น และ “ภาระในการดูแลครอบครัว” ซึ่งเป็นค่านิยมสำคัญในสังคมไทย ผู้ตอบกระทู้จำนวนมากเล่าถึงสถานการณ์ การชักหน้าไม่ถึงหลัง ที่เงินเดือนหมดไปตั้งแต่กลางเดือน ทำให้ต้องพึ่งพาการกดเงินสดจากบัตรเครดิตหรือกู้ยืมเพื่อประทังชีวิตไปจนถึงสิ้นเดือนถัดไป กลายเป็นวงจรหนี้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด

ผลกระทบของหนี้สินนั้นรุนแรงและแผ่ขยายไปไกลกว่าแค่เรื่องตัวเลขเงินที่มีอยู่ในบัญชี ซึ่งผลกระทบนี้ได้ลดทอนคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทำให้การใช้ชีวิตมีความยากลำบาก ดังเช่นข้อความที่ว่า “อาทิตย์นึงก่อนเงินเดือนออก ไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียว หุงข้าวกินกับมาม่าของเดียวแบ่งกิน 3 มื้อมอเตอร์ไซด์ไม่มีน้ำมัน เดินไปทำงานเกือบ 4 กิโลเมตร” ยิ่งไปกว่านั้น หนี้สินยังสร้างความกดดันมหาศาลต่อสุขภาพจิต ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และในบางกรณีอาจนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังและไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อ ชีวิตของผู้ที่เป็นหนี้มักถูกอธิบายด้วยคำว่า “วนลูป” ซึ่งสะท้อนถึงความซ้ำซากและไร้ทางออก ดังการตอบกระทู้ที่ว่า “เหมือนทุกวันนี้เหมือนเป็นหุ่นยนต์ใช้ชีวิตวนลูปๆ ไม่มีความสุขเลย” สิ่งที่น่าสนใจคือการรับรู้ต่อหนี้สินในสังคมไทยมีความซับซ้อนและขัดแย้งในตัวเอง คือในด้านหนึ่ง การเป็นหนี้ (โดยเฉพาะหนี้บ้านและรถ) ถูกมองว่าเป็นสัญลักษณ์ของความสำเร็จ การสร้างครอบครัว และการมีความรับผิดชอบในฐานะผู้ใหญ่คนหนึ่ง ดังที่ผู้ตอบกระทู้รายหนึ่งเล่าถึงแนวคิดของผู้บริหารที่มองว่าการมีหนี้จะสร้างแรงผลักดันในการทำงาน แต่ในอีกด้านหนึ่งหนี้สินก็เป็นเสมือน “เครื่องพันธนาการ” ที่ผูกมัดผู้คนไว้กับงานที่อาจไม่ได้รัก ทำให้สูญเสียอิสรภาพในการตัดสินใจและ

ต้องใช้ชีวิตอยู่บนความเสี่ยง ความตึงเครียดจึงไม่ได้เกิดจากภาระการจ่ายหนี้เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความขัดแย้งภายในใจระหว่าง “หนี้ในฐานะสัญลักษณ์ความสำเร็จ” กับ “หนี้ในฐานะโซ่ตรวน” ที่พันธนาการชีวิตเอาไว้

รูปแบบที่ 2 ภาวะหมดไฟในอาชีพ

ความตึงเครียดในมิติการทำงานก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ปรากฏอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะ “ภาวะหมดไฟ” ซึ่งเป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์เงินเดือนจำนวนมาก อาการที่บรรยายออกมา นั้นสอดคล้องกับนิยามทางการแพทย์อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง “ความรู้สึกอ่อนเพลียทางร่างกายและจิตใจ” “การขาดแรงจูงใจและความกระตือรือร้น” และ “การมีทัศนคติเชิงลบต่องานและองค์กร” ความรู้สึกที่ว่า “เกลียดวันจันทร์” กลายเป็นสัญลักษณ์ร่วมที่สะท้อนถึงความทรมานในการไปทำงาน ดังที่ผู้ตอบกระทู้รายหนึ่งระบุว่า “อาการที่รู้สึกเบื่อเซ็ง เกลียดวันจันทร์ ทุกข์ตลอดเวลาที่ไปทำงานซึ่งไม่มีความสุขเลย” สาเหตุของภาวะหมดไฟที่สะท้อนผ่านข้อมูลมีความหลากหลายและซับซ้อน ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือ “ลักษณะของงานที่ซ้ำซากจำเจ” ทำให้รู้สึกว่าชีวิตไม่มีการพัฒนาและติดอยู่ในวังวนซ้ำๆ เดิมๆ “ชีวิตการทำงานเราจำเจมาากๆ” ความคิดเห็นอื่นที่มีบริบทสำคัญต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันก็คือ “การไม่เห็นความก้าวหน้าในสายอาชีพ” และการที่ “ค่าตอบแทนที่ไม่คุ้มค่ากับแรงงานที่ทุ่มเทไป” ผู้ตอบกระทู้รู้สึกว่าแม้จะทำงานหนักเพียงใดก็ยังย่ำอยู่ที่เดิม ไม่ได้รับการสนับสนุนหรือมองเห็นคุณค่าจากองค์กรเช่น การตอบกระทู้ที่ว่า “ทำผลงานดีแค่ไหนก็อยู่ที่เดิมไม่เติบโต เพราะไร้การช่วยดัน” นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมและสังคมการทำงานที่ผู้ตอบกระทู้รู้สึกเป็นพิษก็เป็นอีกสาเหตุหลักที่บั่นทอนกำลังใจในการทำงาน

กลยุทธ์การรับมือกับภาวะหมดไฟมีตั้งแต่การพยายามอดทนและประคองตัวเองให้ผ่านไปในแต่ละวัน การหากิจกรรมอื่นทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น การไปเที่ยว ไปจนถึงการตัดสินใจลาออกเพื่อหยุดพักหรือมองหาโอกาสใหม่ๆ อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจลาออกก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายสำหรับคนทุกคนที่จะทำได้ สิ่งที่ทำให้ภาวะหมดไฟกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรังคือการที่ผู้ตอบกระทู้รู้สึกว่าตนเอง “ติดกับดัก” โดยที่กับดักนี้มีภาระสองด้านที่ขนาบข้างพวกเขาอยู่ ด้านหนึ่งคือ “ภาระทางการเงินและหนี้สิน” (ซึ่งเชื่อมโยงกับรูปแบบที่ 1) ที่บีบให้พวกเขาต้องมีรายได้ประจำเพื่อความอยู่รอด การลาออกจึงหมายถึงความเสี่ยงที่จะไม่สามารถชำระหนี้ได้ อีกด้านหนึ่งคือ “ความกลัวต่อความไม่แน่นอนในตลาดแรงงาน” โดยเฉพาะในสภาวะเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคง ทำให้การหางานใหม่เป็นเรื่องที่ท้าทาย ดังที่ผู้ตอบกระทู้รายหนึ่งให้เหตุผลว่า “ใจจริงอยากลาออกมากๆ แต่ก็ต้องทนทำเพราะช่วงนี้งานหายาก” สภาวะ “ติดกับดัก” นี้ทำให้ผู้คนรู้สึกไร้อำนาจในการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของตนเอง ภาวะหมดไฟจึงไม่ใช่แค่เรื่องของอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว แต่เป็นผลลัพธ์เชิงโครงสร้างที่เกิดจากการขาดทางเลือกและความมั่นคงในชีวิต ซึ่งสะท้อนผ่านคำพูดที่ว่า “เงินเดือนก็เหมือนไฟเขียว แคมก็

เสี้ยววินาทีก็ใช้หมดแล้ว” ซึ่งบ่งบอกถึงชีวิตที่ทำงานหนักเพียงเพื่อจะพบว่ารายได้มันหมดไปอย่างรวดเร็วกับค่าใช้จ่ายจนแทบไม่เหลืออะไร

รูปแบบที่ 3 รอยร้าวในความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว

นอกเหนือจากปัญหาการเงินและการงาน ความตึงเครียดในมิติความสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความสัมพันธ์ในครอบครัว” เป็นอีกรูปแบบที่สร้างความทุกข์ใจอย่างมากให้กับผู้คนในกระดานสนทนา จากข้อมูลปัญหาที่พบนั้นพบว่ามีความซับซ้อนและมีความยืดเยื้อ ตั้งแต่ “ความขัดแย้งของพ่อกับแม่” ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของลูก “ความไม่ลงรอยกันระหว่างพี่น้อง” ที่เกิดจากปมในวัยเด็กหรือผลประโยชน์ที่ไม่ลงตัว ไปจนถึงการมีอคติทางสังคมต่อ “ครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์” ซึ่งสร้างบาดแผลทางใจและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ดังที่ผู้ตอบกระทู้รายหนึ่งเล่าว่า “พ่อเราอะคะ เหมือนอยากให้เราไปหาแฟนที่แบบครอบครัวเขาสมบูรณ์ เพราะมองว่าลูก...จะเป็นคนไม่ดี เพราะสภาพแวดล้อมเขาโดนมาแบบนี้” ลักษณะเด่นของปัญหาครอบครัวที่พบคือการเผชิญกับปัญหาที่ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกันแบบเรื้อรังหรือแก้ไขได้ยาก ความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมนั้นจะสะสมจนกลายเป็นรอยร้าวที่ยากจะประสาน และในหลายตัวอย่างพบว่าความสัมพันธ์ดำเนินไปในลักษณะของรู้สึกความบาดหมางแต่ก็ไม่ได้มีการคลี่คลายเช่นการตอบกระทู้ที่ว่า “ไม่เข้าใจกันไปจนวันสิ้นลม หรือเปล่าอะ” ความขัดแย้งเหล่านี้ไม่ได้อยู่จำกัดแค่เรื่องของอารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตด้านอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การก่อให้เกิด “การสร้างภาระทางการเงิน” ให้กับสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวที่ต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลัก ดังการตอบกระทู้ที่ระบุว่า “เดี๋ยรร้อนเราอยู่คนเดียวตอนนี้เรื่องเงินที่บ้าน ค่าใช้จ่ายภายในบ้านเหมือนตายทั้งเป็นเลย”

ในการวิเคราะห์เชิงลึกพบว่าผู้ตอบกระทู้ที่ได้แบ่งปันเรื่องเล่าเหล่านี้มองว่า ในครอบครัวของพวกเขาเป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยการปะทะกันของอารมณ์ที่หลากหลายและรุนแรง ทั้งความรัก ความคาดหวัง ความผิดหวัง ความโกรธ ความเจ็บปวด และความขัดแย้งที่รุนแรง ในขณะที่วัฒนธรรมไทยนั้นให้ความสำคัญกับความกตัญญูและความผูกพันในครอบครัว ทำให้แม้จะมีความขัดแย้งรุนแรงเพียงใด การตัดขาดจากครอบครัวก็เป็นทางเลือกที่ทำได้ยากและสิ่งนี้ได้สร้างสภาวะ “ภาระผูกพัน” ที่แต่ละคนต้องแบกรับไว้ทั้งทางอารมณ์และทางการเงิน แม้ว่าความสัมพันธ์ที่เปราะบางนั้นจะสร้างความทุกข์ให้กับตนเองก็ตาม ความตึงเครียดในรูปแบบนี้จึงเกิดจากการที่ต้องพยายามรักษาความสัมพันธ์ที่เปราะบางเอาไว้แม้ว่าจะต้องเจ็บปวดไปพร้อมๆ กันก็ตาม ถึงแม้จะมีผู้ตอบกระทู้บางคนระบุว่า “สิ่งสำคัญ คือ ความเข้าใจกัน และ ความรักในครอบครัวต่างหาก ที่เป็นพื้นฐานหลัก” แต่สำหรับผู้ตอบกระทู้หลายๆ คนคิดการไปถึงจุดนั้นดูเหมือนจะเป็นไปได้ที่ยากยิ่ง

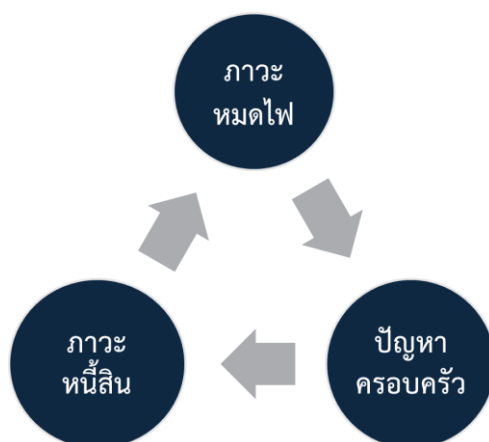
การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ (Discussion and Recommendation)

การสังเคราะห์รูปแบบสู่ทฤษฎีแกนกลางของ "วงจรความเปราะบาง"

จากการวิเคราะห์และเข้ารหัสเชิงเลือกสรร (Selective Coding) พบว่ารูปแบบความตึงเครียดทั้งสามที่ได้นำเสนอไปได้แก่ “วังวนหนี้สินและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด” “ภาวะหมดไฟในสนามอาชีพ” และ “รอยร้าวในความสัมพันธ์ในครอบครัว” นั้นไม่ได้แยกออกมาเป็นเป็นอิสระต่อกัน แต่ความตึงเครียดทั้งสามรูปแบบนั้นกลับมีความเชื่อมโยงและส่งอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างซับซ้อน ผู้วิจัยจึงขอเสนอ “หมวดหมู่แกนกลาง” (Core Category) ที่สามารถบูรณาการและอธิบายปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้ได้คือ “วงจรความเปราะบาง” (The Cycle of Vulnerability)

วงจรความเปราะบาง คือสถานะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองติดอยู่ในวงจรของปัญหาที่วนเวียนและส่งเสริมต่อกันและกันจนยากที่จะหาทางออกจากวงจรนี้ได้ วงจรนี้ทำงานในลักษณะการมีวังวนของหนี้สินและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด (รูปแบบที่ 1) สร้างแรงกดดันและบีบบังคับให้บุคคลต้องยอมทนทำงานในสถานะที่นำไปสู่ ภาวะหมดไฟ (รูปแบบที่ 2) เพื่อให้มีรายได้มาใช้หนี้และประทังชีวิต ความเครียดสะสมที่เกิดจากปัญหาความไม่เพียงพอด้านการเงินและการงานหนักแต่มีความรู้สึกว่าได้ค่าตอบแทนไม่สมน้ำสมเนื้อ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวที่นำไปสู่ รอยร้าวในครอบครัว (รูปแบบที่ 3) และในทางกลับกัน ปัญหาทางครอบครัวก็ได้สร้างภาระทางการเงินและเป็นบ่อเกิดของความเครียดทางใจ ซึ่งยิ่งทำให้ลดความสามารถในการจัดการปัญหาการเงินและทำให้การงานย่ำแย่ลงไปอีก และในที่สุดก็วนกลับมาที่จุดเริ่มต้นของวงจรอีกครั้ง

แผนภาพที่ 1 โมเดลวงจรความเปราะบาง (The Cycle of Vulnerability)



ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้วิจัย

สถานะของ “วงจรความเปราะบาง” นี้สะท้อนถึงความรู้สึกไร้อำนาจของผู้ตอบกระทู้หลายคนที่กำลังเผชิญ ตลอดจนการหาทางออกจากวังวนนี้ไม่ได้ ทำให้พวกเขาไม่ได้มีเพียงแค่ “มีปัญหา”

ที่ต้องพบเจอทุกวัน แต่กลับรู้สึกว่ “ชีวิตที่เป็นอยู่นี้ตอนนี้คือตัวปัญหา” และเป็นเรื่องที่วนซ้ำไปซ้ำมาในทุกๆ วัน ทุกๆ เดือน ทุกๆ ปี โดยมองไม่เห็นหนทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้เลย มโนทัศน์จากผลการวิจัยในครั้งนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงการฉายภาพปัญหาของคนในสังคมไทยและทำการสรุปปัญหา แต่ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงพลวัตเชิงระบบของความทุกข์ในสังคมร่วมสมัยที่เผชิญกับปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น ความเหลื่อมล้ำ ค่าครองชีพ และปัญหาในระดับบุคคล เช่น การตัดสินใจ และความสัมพันธ์ ทั้งหมดถูกหลอมรวมกันจนกระทั่งกลายเป็นกับดักที่มองไม่เห็น

การพัฒนาสู่มโนทัศน์ "การแสวงหาความตึงเครียด"

คำถามที่เกิดขึ้นจากผลการวิเคราะห์ที่ได้ก็คือ “ทำไมผู้คนถึงเลือกเล่าเรื่องทุกข์ใจของตัวเองในพื้นที่สาธารณะอย่าง Pantip.com” ถ้ามองว่าเป็นแค่การระบายอารมณ์ก็อาจจะดูเป็นการวิเคราะห์ที่ผิวเผินไป งานวิจัยนี้เสนอว่า “พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนี้เป็นการกระทำที่ตั้งใจบนบริบทที่ซับซ้อน” ซึ่งสามารถเรียกได้ว่าเป็น พฤติกรรมนี้เป็นพฤติกรรมที่ “การแสวงหาความตึงเครียด” ซึ่งการแสวงหาความตึงเครียดในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการอยากให้อชีวิตเครียด แต่หมายถึงการตั้งใจเข้าไปมีส่วนร่วมเรื่องราวที่เครียดทั้งของตัวเองและของคนอื่นในพื้นที่ออนไลน์ เพื่อเป้าหมายบางอย่าง เช่น การหาคนเข้าใจ การยืนยันตัวตน หรือการจัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยวในชีวิตจริง การเล่าเรื่องความทุกข์ใน Pantip จึงไม่ใช่แค่การระบาย แต่เป็นวิธีหนึ่งที่คนใช้เพื่อรับมือกับความเปราะบางในชีวิต และเพื่อเชื่อมโยงกับผู้อื่นในโลกที่อาจรู้สึกห่างเหิน

การเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องราวที่ความตึงเครียดทั้งของตนเองและของผู้อื่นในพื้นที่ออนไลน์นั้น อาจมีเป้าหมายทางสังคมและเชิงจิตวิทยาที่ซับซ้อนแฝงอยู่หลายประการ ทำหน้าที่เป็นกลไกในการรับมือกับสภาวะ “วงจรความเปราะบาง” และความรู้สึกโดดเดี่ยวในโลกของความจริง ดังเช่น

1. การแสวงหาการยืนยันตัวตน (Seeking Validation) การตั้งกระทู้เล่าปัญหาของตนเองเป็นการประกาศว่า “ความทุกข์ของฉันมีอยู่จริงและมีความสำคัญ” ในโลกที่อาจไม่มีใครรับฟัง (Goffman, 1959) การได้รับการตอบสนองจากผู้คนในโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การให้กำลังใจ หรือแม้แต่การแบ่งปันประสบการณ์ที่คล้ายกัน เป็นการยืนยันว่าพวกเขาไม่ได้คิดไปเอง และปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องที่สมควรได้รับการใส่ใจ (Baym, 2015)

2. การแสวงหาพวกพ้องและชุมชน (Seeking Community) สภาวะวงจรความเปราะบางมักมาพร้อมกับความรู้สึกโดดเดี่ยว (Cacioppo & Patrick, 2008) การเข้าไปอ่านและตอบกระทู้ของผู้อื่นที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกันเป็นการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Wellman & Gulia, 1999) ทำให้ตระหนักว่า “ฉันไม่ได้เผชิญปัญหานี้อยู่คนเดียว” ความรู้สึกร่วมกันนี้สามารถช่วยลดทอนความรู้สึกแปลกแยกและสร้างพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป (Cohen & Wills, 1985)

3. การแสวงหาการเปรียบเทียบทางสังคม (Seeking Social Comparison) การได้อ่านเรื่องราวความทุกข์ของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ดูเหมือนจะลำบากกว่าตนเอง อาจทำหน้าที่เป็นกลไกการ

เปรียบเทียบทางสังคมแบบ “Downward Social Comparison” (Wills, 1981) ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้สึก
ว่าปัญหาของตนเองยังไม่เลวร้ายที่สุด และอาจทำให้รู้สึกดีกับสถานการณ์ของตนเองมากขึ้นชั่ว
ขณะหนึ่ง

4. การแสวงหาทางออกและข้อมูล (Seeking Solutions and Information) (Howe, 2006)
นอกเหนือจากมิติทางอารมณ์ Pantip.com ยังเป็นแหล่งข้อมูลขนาดใหญ่ การโพสต์ปัญหาเป็น
การระดมสมองจากผู้มีประสบการณ์หลากหลายเพื่อหาแนวทางแก้ไขที่ตนเองอาจนึกไม่ถึง ตั้งแต่
เทคนิคการจัดการหนี้ไปจนถึงคำแนะนำในการรับมือกับเพื่อนร่วมงานที่เป็นพิษ

ดังนั้น “การแสวงหาความตึงเครียด” จึงเป็นกลไกการปรับตัวที่ซับซ้อนในยุคคลิสิกัล เป็นวิธีที่
ผู้คนใช้พื้นที่ออนไลน์เพื่อจัดการกับความเจ็บปวดในโลกออฟไลน์ โดยเปลี่ยนความทุกข์ส่วนตัวให้
กลายเป็นทุนทางสังคมในรูปแบบของการได้รับการยอมรับ การมีพวกพ้อง และการเข้าถึงข้อมูล
(Coleman, 1988)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างแนวคิดการระบายอารมณ์ (Catharsis) และ การ แสวงหาความตึงเครียด (Seeking Tensions)

มิติการ เปรียบเทียบ	การระบายอารมณ์ทางออนไลน์ (Online Catharsis)	การแสวงหาความตึงเครียด (Seeking Tensions) (ข้อค้นพบใหม่)
เป้าหมายหลัก (Goal)	เพื่อ “ปลดปล่อย” ความโกรธหรือความอัดอั้นใจ ออกมาในทันที (Reactive)	เพื่อ “แสวงหา” การยืนยันตัวตน (Validation), ความเป็นพวกพ้อง (Community), และข้อมูลใน การแก้ปัญหา (Proactive)
ลักษณะพฤติกรรม (Nature)	เป็นการตอบสนองต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน หรือการเสกสือเชิงลบแบบรับรู้ฝ่ายเดียว (Passive) เช่น Doomscrolling	เป็นความตั้งใจเข้าไปมีส่วนร่วม (Active Engagement) เพื่อจัดการกับความเปราะบางเรื้อรัง และโครงสร้างสังคมที่กดทับ
ผลลัพธ์ (Outcome)	ความสบายใจเพียงชั่วคราว แต่อาจไม่ได้ช่วยลด ความเครียดจริงในระยะยาว	การเปลี่ยนความทุกข์ส่วนตัวให้กลายเป็น “ทุนทาง สังคม” (Social Capital) และความรู้สึกว่าตนเอง ไม่ได้โดดเดี่ยวในวงจรปัญหา

นัยสำคัญเชิงทฤษฎีและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ผลการวิจัยนี้มีนัยสำคัญทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ในเชิงทฤษฎี มีนัยสำคัญ “วงจรความ
เปราะบาง” และ “การแสวงหาความตึงเครียด” ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะของคน
ไทยในยุคคลิสิกัล โดยชี้ให้เห็นว่าปัญหาที่ผู้คนเผชิญมีความเชื่อมโยงกันเป็นระบบ และพฤติกรรม
ออนไลน์ไม่ใช่แค่การสะท้อนปัญหา แต่เป็นกลยุทธ์ในการรับมือกับปัญหาเหล่านั้นด้วยในเชิงปฏิบัติ ข้อ
ค้นพบนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายทาง

หน่วยงานด้านสุขภาพจิต สามารถนำความเข้าใจเรื่อง "วงจรความเปราะบาง" ไปใช้ในการออกแบบบริการให้คำปรึกษาที่มองปัญหาอย่างรอบด้านและเชื่อมโยงกัน ไม่ใช่แค่การแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งอย่างแยกส่วน นอกจากนี้ ยังสามารถใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เป็นช่องทางในการเข้าถึงกลุ่มเสี่ยงและให้ความช่วยเหลือเชิงรุกได้

สถาบันการเงินและหน่วยงานกำกับดูแล ควรตระหนักถึงผลกระทบของหนี้สินที่ไม่ได้มีแค่เรื่องการเงิน แต่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม การให้ความรู้ทางการเงิน และการออกแบบผลิตภัณฑ์สินเชื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

องค์กรและฝ่ายทรัพยากรบุคคล ควรให้ความสำคัญกับปัญหาภาวะหมดไฟอย่างจริงจัง โดยการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี การให้ค่าตอบแทนที่เป็นธรรม และการสร้างเส้นทางความก้าวหน้าในอาชีพที่ชัดเจน เพื่อป้องกันไม่ใหพนักงานรู้สึกว่าตนเองติดกับดัก

คุณค่าเชิงนโยบาย

นอกจากนี้ในระดับมหภาค งานวิจัยนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าเชิงนโยบาย โดยที่แบบจำลอง “วงจรความเปราะบาง” ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการทำงาน ปัญหาหนี้ครัวเรือน และสุขภาพจิตของประชาชน และชี้ให้เห็นว่า หากผู้กำหนดนโยบายยังคงใช้แนวทางการบริหารแบบแยกส่วน (Siloed Approach) ในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ ก็มีแนวโน้มสูงที่จะล้มเหลว เนื่องจากแต่ละปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้อย่างโดดเดี่ยว เช่น หากไม่สามารถจัดการกับภาวะหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฟื้นฟูสุขภาพจิตของแรงงานก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง และหากคนทำงานยังติดอยู่ในวังวนของหนี้สิน โครงสร้างหนี้ที่บิดเบี้ยวก็จะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการฟื้นฟูสุขภาพจิตเช่นกัน ดังนั้น การแก้ไขปัญหาหนี้ครัวเรือนจึงไม่ใช่เพียงเรื่องเศรษฐกิจ แต่เป็นหัวใจของนโยบายสุขภาพจิต และยังเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระยะยาว จากข้อค้นพบนี้ งานวิจัยจึงขอเสนอให้ฝ่ายบริหารแก้ด้วย “นโยบายแบบบูรณาการ” (Integrated Policy) ที่มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ โดยเฉพาะการยอมรับว่า “การแก้ปัญหานี้ครัวเรือน” ก็คือ “นโยบายสุขภาพจิต” และ “นโยบายพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ไปพร้อมกัน นอกจากนี้ งานวิจัยยังเสนอแนวทางใหม่ในการใช้ประโยชน์จากชุมชนออนไลน์ โดยมองว่าแพลตฟอร์มเหล่านี้สามารถทำหน้าที่เป็น “ระบบข้อมูลขนาดใหญ่” (Big Data) ที่ช่วยให้ภาครัฐสามารถติดตามดัชนีความเปราะบางของสังคมได้อย่างต่อเนื่อง และนำไปสู่การออกแบบ “การแทรกแซงเชิงรุก” (Proactive Intervention) ด้านสุขภาวะดิจิทัล (Digital Well-being) ได้อย่างทัน่วงที

กล่าวโดยสรุป แบบจำลอง “วงจรความเปราะบาง” ไม่เพียงแต่เสนอภาพรวมของปัญหาสังคมที่เชื่อมโยงกันเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงแนวทางเชิงนโยบายที่จำเป็นต้องเปลี่ยนผ่านจากการ

แก้ปัญหาแบบแยกส่วน ไปสู่การบูรณาการอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับสุขภาวะของประชาชนในระยะยาว

สรุปผลการวิจัย (Research Findings)

งานวิจัยนี้ได้รับรู้วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ใน การสำรวจ วิเคราะห์ และสร้างความเข้าใจเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการใช้ชีวิตและความตึงเครียดในชุมชนออนไลน์ Pantip.com ผลการวิจัยได้รับรูปแบบความตึงเครียดที่สำคัญ 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) วงวนหนี้สินและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด 2) ภาวะหมดไฟในสนามอาชีพ และ 3) รอยร้าวในความสัมพันธ์ในครอบครัว รูปแบบเหล่านี้ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่มีความสัมพันธ์และเสริมแรงซึ่งกันและกันจนก่อให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า “วงจรความเปราะบาง” (The Cycle of Vulnerability) ซึ่งเป็นทฤษฎีแกนกลางที่อธิบายถึงวงจรปัญหาที่ผู้คนต้องเผชิญอย่างไม่สิ้นสุด นอกจากนี้ งานวิจัยยังได้นำเสนอโมโนทัศน์ “การแสวงหาความตึงเครียด” (Seeking Tensions) เพื่ออธิบายพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องราวความทุกข์ในโลกออนไลน์ในฐานะกลไกการรับมือทางสังคมและจิตวิทยาที่ซับซ้อน เพื่อแสวงหาการยืนยันตัวตน ชุมชน และการเปรียบเทียบทางสังคม

ข้อจำกัดงานวิจัย (Research Limitations)

การวิจัยนี้มีข้อจำกัดบางประการที่ต้องกล่าวถึงคือ ประการแรกข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์มาจากผู้ใช้งาน Pantip.com เท่านั้น ซึ่งแม้จะเป็นกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ แต่ก็อาจไม่ใช่ตัวแทนของประชากรไทยทั้งหมด ผู้ที่ไม่ได้ใช้งานอินเทอร์เน็ตหรือเลือกใช้แพลตฟอร์มอื่นอาจมีประสบการณ์ที่แตกต่างออกไป ประการที่สองการวิเคราะห์เป็นการตีความจากข้อมูลที่เป็นข้อความ ซึ่งอาจไม่สามารถจับความซับซ้อนของอารมณ์ความรู้สึกหรือบริบททั้งหมดของผู้เล่าได้อย่างสมบูรณ์ และประการสุดท้าย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง (Cross-sectional) ซึ่งอาจไม่สามารถจับพลวัตการเปลี่ยนแปลงของปัญหาในระยะยาวได้

เอกสารอ้างอิง (References)

- Aldiabat, K. M., & Le Navenec, C. L. (2018). Data saturation: The mysterious step in grounded theory methodology. *The Qualitative Report*, 23(1), 245–261.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.2994>
- Association of Internet Researchers. (2012). *Ethical decision-making and Internet research: Recommendations from the AoIR ethics working committee* (Version 2.0). <https://aoir.org/reports/ethics2.pdf>

- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Birks, M., & Mills, J. (2015). *Grounded theory: A practical guide* (2nd ed.). Sage Publications.
- Blumer, H. (1954). What is wrong with social theory? *American Sociological Review*, 19(1), 3–10. <https://doi.org/10.2307/2088165>
- Boeije, H. (2002). A purposeful approach to the constant comparative method in the analysis of qualitative interviews. *Quality and Quantity*, 36(4), 391–409. <https://doi.org/10.1023/A:1020909529486>
- Bowen, G. A. (2006). Grounded theory and sensitizing concepts. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(3), 12–23. <https://doi.org/10.1177/160940690600500304>
- Bryant, A., & Charmaz, K. (Eds.). (2007). *The SAGE handbook of grounded theory*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781848607941>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724–731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage Publications.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Cheong, H.-I., Lyons, A., Houghton, R., & Majumdar, A. (2023). Secondary qualitative research methodology using online data within the context of social sciences. *Qualitative Research*, 24(4), 1209–1228. <https://doi.org/10.1177/14687941231180160>
- Chung, J. E. (2022). Users in crisis response and recovery: Catharsis and social learning among social media users during and after a natural disaster. *Behaviour & Information Technology*, 42(1), 27–42. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.2016968>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Suppl.), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). Sage Publications.
- De Choudhury, M., & De, S. (2014). Mental health discourse on Reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 8(1), 71–80. <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14526>
- Fram, S. M. (2013). The constant comparative analysis method outside of grounded theory. *The Qualitative Report*, 18(1), 1–25. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2013.1569>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), Article e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. Sociology Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Heaton, J. (2004). *Reworking qualitative data*. Sage Publications.
- Heaton, J. (2008). Secondary analysis of qualitative data: An overview. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, 33(3), 33–45. <https://www.jstor.org/stable/20762299>
- Hinds, P. S., Vogel, R. J., & Clarke-Steffen, L. (1997). The possibilities and pitfalls of doing a secondary analysis of a qualitative data set. *Qualitative Health Research*, 7(3), 408–424. <https://doi.org/10.1177/104973239700700306>

- Howe, J. (2006). The rise of crowdsourcing. *Wired*, 14(6), 1–4.
<https://www.wired.com/2006/06/crowds/>
- Kozinets, R. V. (2010). *Netnography: Doing ethnographic research online*. Sage Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), Article 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Martin, R. C., Coyier, K. R., VanSistine, L. M., & Schroeder, K. L. (2013). Anger on the Internet: The perceived value of rant-sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 119–122. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0130>
- Morini, V., Sansoni, M., Rossetti, G., Pedreschi, D., & Castillo, C. (2025). Participant behavior and community response in online mental health communities: Insights from Reddit. *Computers in Human Behavior*, 165, Article 108544. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108544>
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131–1150. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Ruggiano, N., & Perry, T. E. (2019). Conducting secondary analysis of qualitative data: Should we, can we, and how? *Qualitative Social Work*, 18(1), 81–97. <https://doi.org/10.1177/1473325017700701>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Sharma, A., Lee, S. Y., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>

- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Suksomboon, P. (2018). Management of conflict between grandparents and their adult children in Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 26(4), 191–208. <https://doi.org/10.25133/JPSv26n4.013>
- Wannarit, K., Ratta-Apha, W., Pariwatcharakul, P., & Pukrittayakamee, P. (2023). Burnout study during the COVID-19 pandemic in Thailand: Psychometric evaluation of the Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey for medical personnel. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), Article 2268694. <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2268694>
- Ruengorn, C., Awiphan, R., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., & Nochaiwong, S. (2021). Association of job loss, income loss, and financial burden with adverse mental health outcomes during coronavirus disease 2019 pandemic in Thailand: A nationwide cross-sectional study. *Depression and Anxiety*, 38, 648–660. <https://doi.org/10.1002/da.23155>
- Kerley, K. R., Xu, X., Sirisunyaluck, B., & Alley, J. M. (2010). Exposure to family violence in childhood and intimate partner perpetration or victimization in adulthood: Exploring intergenerational transmission in urban Thailand. *Journal of Family Violence*, 25(4), 337–347. <https://doi.org/10.1007/s10896-009-9295-7>
- Thornberg, R. (2012). Informed grounded theory. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(3), 243–259. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.581686>
- Thornberg, R., & Charmaz, K. (2014). Grounded theory and theoretical coding. In U. Flick (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative data analysis* (pp. 153–169). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446282243.n11>
- Wellman, B., & Gulia, M. (1999). Virtual communities as communities: Net surfers don't ride alone. In M. A. Smith & P. Kollock (Eds.), *Communities in cyberspace* (pp. 167–194). Routledge.

- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: International classification of diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>