

การบริการสนับสนุนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย

PROVISION OF SUPPORT SERVICES FOR SINGLE-PARENT FAMILIES
IN THE CONTEXT OF THAI SOCIETY

วนัญญา ปุญญากิจโกสิน*

Wananya Punyakitphokin*

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Silpakorn University

Received: July 18, 2024 / Revised: December 13, 2024 / Accepted: December 19, 2024

บทคัดย่อ

ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นปรากฏการณ์ที่มีอยู่ในสังคมมาอย่างยาวนาน และกำลังเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก การเป็นครอบครัวเลี้ยงเดียวนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากพ่อหรือแม่ต้องรับบทบาททั้งสองในการดูแลและสนับสนุนครอบครัวเพียงลำพัง นอกจากความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัญหาสุขภาพจิตของทั้งพ่อแม่ และลูก โดยสถานการณ์ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การหย่าร้าง การเสียชีวิตของคู่สมรส การแยกทาง หรือการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรม สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทุกฝ่ายในครอบครัว โดยเฉพาะบุตรที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม การเรียน และการปรับตัวในสังคม ในบทความนี้จะกล่าวถึงสถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย รวมถึงเสนอแนวทางในการจัดบริการให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุนเพื่อส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมแก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน โดยมีนโยบายและความร่วมมือที่เป็นรูปธรรม จากหน่วยงานหลายภาคส่วนเพื่อมาดูแลสนับสนุนต่อไป

คำสำคัญ: ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว การจัดบริการช่วยเหลือ บริบทประเทศไทย

*Corresponding Author

E-mail: w.punyakitphokin@gmail.com

Abstract

Single-parent families have long been a phenomenon in society and are increasing today in Thailand and globally. Being a single-parent family is difficult, as the parent must take on both roles in caring for and supporting the family alone. Besides the increased responsibilities, they also face various challenges, such as economic problems, family relationships, and mental health issues for both the parent and the child. The situation of single-parent families can arise from many causes, such as divorce, the death of a spouse, separation, or adoption. These situations directly and indirectly impact all family members, especially children, who must deal with emotional and behavioral changes, academic challenges, and social adjustment. This article discusses the situation of single-parent families and proposes guidelines for providing assistance and support services. The aim is to promote physical, mental, and social well-being, helping single-parent families to adapt and live happily amidst the current social changes, with the assistance of ongoing supports and care and collaboration from work agencies in various sectors.

Keywords: Single-Parent Family, Provision of Support Services, Context of Thai Society

บทนำ

ความต้องการและการจัดบริการให้ความช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นถือเป็นเรื่องที่ท้าทาย เนื่องจากต้องต่อสู้กับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตามการขยายตัวของเมืองการพัฒนาอุตสาหกรรม และความทันสมัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคลุมเครือและแนวโน้มปัญหาเกี่ยวกับบทบาทและโครงสร้างของครอบครัว โดยการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ความไม่มั่นคงของครอบครัว การเสียชีวิตของคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ความขัดแย้งหรือการหย่าร้างของครอบครัว ไม่เพียงแต่ส่งผลกับพ่อแม่ที่เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว แต่ยังส่งผลเสียในหลากหลายมิติต่อบุตรในครอบครัว เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านพัฒนาการของบุตร ด้านสุขภาพกาย การเติบโต และความสัมพันธ์ในอนาคต เป็นต้น โดยพบว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีภาระมากขึ้นที่จะรับผิดชอบทั้งสองบทบาทเพียงลำพัง ทั้งต้องเผชิญกับความดูแลทางสังคม และขาดการช่วยเหลือจากสังคม อีกทั้งครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหลายคนไม่มีเวลาให้บุตรส่งผลให้บุตรที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมักจะมี

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ผลการเรียนไม่ค่อยดี เป็นต้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่การป้องกันและการสร้างความยืดหยุ่นเพื่อช่วยให้บุตรที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสามารถปรับตัวได้ในทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อไป (Kersi & Vinyas, 2023) โดยบทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอสถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย และให้เห็นแนวทางในการจัดบริการความช่วยเหลือสนับสนุนส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมแก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต่อไป

ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การระบุนิยามของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแตกต่างกันไปตามบริบทสังคม ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะมีความกระชับและยืดหยุ่นมากกว่า เช่น Marsha และ Rebecca (2019) กล่าวว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่ที่เลี้ยงลูกเพียงลำพัง แยกกันอยู่ หย่าร้าง เป็นม่าย อยู่เป็นโสดหรือไม่แต่งงานก็ได้ อาจเป็นเพศชายหรือหญิง และอาจอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับคู่ครองที่รับผิดชอบใน

การเลี้ยงดูบุตรร่วมกันหรือแยกกันอยู่ ในขณะที่การระบุนิยามของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทยนั้น อาจมีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าเล็กน้อย โดยนักวิชาการบางกลุ่มได้ระบุสาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว รวมเอาไว้ในความหมายอย่างเฉพาะเจาะจง ดังเช่น Soison (2010) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง โดยมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างหรือการเป็นม่าย สอดคล้องกับ Srisopha (2013) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียว หรือครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่คนเดียว ซึ่งเกิดจากการหย่าร้างหรือเป็นม่ายเพราะฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต และนักวิชาการบางท่านอาจจะระบุถึงปัญหาที่นำมาสู่การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเอาไว้อย่างเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น ดังเช่น Puttivanish (2016) ที่กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่ที่ต้องทำหน้าที่ดูแลลูกเพียงลำพัง โดยเกิดจากการเสียชีวิตของคู่สมรส การหย่าร้าง แยกทาง หรือการที่ผู้หญิงตั้งครรภ์และฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ นอกจากนี้นักวิชาการบางท่านอาจจะระบุลักษณะการอยู่อาศัยในการเลี้ยงดูบุตรเอาไว้ในคำนิยามด้วย ดังเช่น Chaimanadech (2018) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พ่อหรือแม่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ โดยมีสาเหตุจากการหย่าร้าง การแยกทางหรือการสูญเสียคู่สมรส โดยพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งยังอาศัยอยู่กับลูกและทำหน้าที่ดูแลลูกเพียงคนเดียว และรวมถึงครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ย้ายกลับไปอยู่กับครอบครัวเดิม แต่ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับ Phetsuk (2017) ที่กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นครอบครัวที่มีลูกต้องรับผิดชอบดูแลร่วมกัน แต่พ่อและแม่อาจหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ อีกทั้งยังมีแนวคิดของนักวิชาการอีกหลายแง่มุมในการให้คำนิยามของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยได้มุ่งเน้นไปที่ลักษณะของครอบครัวและมุ่งเน้นบุคคลที่ทำหน้าที่รับผิดชอบดูแลเลี้ยงดูบุตร เช่น Pimthaworn et al. (2014) กล่าวว่า ครอบครัว

เลี้ยงเดี่ยว เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อหรือแม่เพียง 1 คน ซึ่งมีภาระรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง โดยอยู่ร่วมกันในครัวเรือนต่างหากของตนเอง หรืออยู่ในครัวเรือนร่วมกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่พ่อหรือแม่ของลูก และไม่เป็นคนที่อยู่กันแบบสามีหรือภรรยา สอดคล้องกับ Natrujiroj และ Theppaprakorn Sriburi (2015) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่ คนใดคนหนึ่งทำหน้าที่ดูแลบุตรเป็นหลัก ซึ่งจะมีความสอดคล้องกับคำนิยามที่ถูกกำหนดโดยหน่วยงานทางวิชาการต่าง ๆ ในประเทศไทย เช่น Department of Women's Affairs and Family Institutions, Ministry of Social Development and Human Security (2021) กล่าวว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีเฉพาะพ่อหรือแม่เป็นคนเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง จึงสรุปได้ว่า “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” หมายถึง ครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียวที่รับผิดชอบในการดูแลและเลี้ยงดูบุตร หรือเป็นครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนใดคนหนึ่งไม่ได้ใช้ชีวิตคู่อยู่กับอีกฝ่ายหนึ่ง โดยพ่อหรือแม่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลลูกเป็นหลักและเป็นครอบครัวที่มีลูกอย่างน้อย 1 คน ซึ่งสถานการณ์นี้อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การแยกทาง การเลิกรา การหย่าร้าง การเป็นม่าย หรือการที่ผู้หญิงตั้งครรภ์และฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ ซึ่งอาจอาศัยอยู่กับครอบครัวเดิมของตนเองหรือแยกออกมาอยู่ลำพังกับบุตร เป็นต้น

สถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สถาบันครอบครัวถือเป็นสถาบันพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่ช่วยสอนการใช้ชีวิต การอยู่ร่วมกันทางสังคม กำหนดกฎระเบียบและบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล (Wutthisawat, 2009) การแต่งงานเปรียบเสมือนการสร้างครอบครัวเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ คู่สมรสทุกคู่หวังที่จะมีชีวิตที่ราบรื่นและไม่ปรารถนาให้มีการหย่าร้างเกิดขึ้น แต่ในปัจจุบันพบว่า ครอบครัวในประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับ

การเปลี่ยนแปลงที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และการที่คู่สมรส/คู่ครองไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันอย่างราบรื่นได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ถือเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสั่นคลอนขึ้นในสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างขนาดของครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง นอกจากนี้ครอบครัวที่มีการใช้เวลาในการอยู่ร่วมกันน้อย ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้ การหย่าร้างจึงนับว่าเป็นวิกฤตการณ์ของชีวิตที่คู่สมรสพยายามจะหลีกเลี่ยง คู่สมรสบางคู่อาจจะโชคดีที่มีคู่ชีวิตที่ราบรื่น สามารถอยู่ด้วยกันจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต แต่สำหรับคู่สมรสอีกหลาย ๆ คู่ นั้น ไม่สามารถที่จะอยู่ด้วยกันตลอดรอดฝั่งจึงทำให้ชีวิตสมรสต้องจบลงด้วยการหย่าร้าง และกลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในที่สุด

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ครอบครัว” จะนึกถึงครอบครัวในอุดมคติที่อบอุ่น ภาพที่ปรากฏในความคิดคือ การพร้อมหน้าพร้อมตาระหว่าง พ่อ แม่ ลูก แต่ในปัจจุบันหลาย ๆ ครอบครัวมีการหย่าร้างหรือการแยกทางของคู่สมรส ทั้งที่จดทะเบียนและไม่จดทะเบียน รวมถึงการสูญเสียคู่สมรส ทำให้เกิดครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่ เป็นคนเลี้ยงดูลูกเป็นหลักหรือเรียกอีกอย่างว่า “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว” ซึ่งถือเป็นสถานะครอบครัวที่มีความเปราะบาง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสิทธิตามกฎหมาย ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นของพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว อันเนื่องมาจากเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการดูแลบุตรเพียงลำพังในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ จึงไม่ใช่เรื่องที่ยั่งยืน (Praneetham & Sittichirapat, 2015)

จากสถานการณ์ของครอบครัวไทยในปัจจุบันพบว่าในประเทศไทยมีสถิติการหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น โดยสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ได้เผยแพร่ข้อมูลในปี 2565 พบว่า มีสถิติการหย่าร้างสูงถึง 146,159 คู่ และพบว่าในช่วง 3 เดือนแรกของ

ปี พ.ศ. 2566 มีสถิติการหย่าร้างแล้ว 24,901 คู่ และจากสถานการณ์ครัวเรือนทั่วโลกพบว่า เกือบร้อยละ 8 ของครัวเรือนทั้งหมด เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวไปแล้วกว่าร้อยละ 84 นับเป็นจำนวนทั้งสิ้น 101.3 ล้านคน (Make Mothers Matter, 2023) โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และการศึกษาของ Pew Research Center (2019) พบว่า ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากที่สุดและรองลงมา คือ อังกฤษ นอกจากสองอันดับแรกแล้วยังมีอีกหลายประเทศที่มีครัวเรือนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในไทยมีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จากสถิติช่วงปี พ.ศ. 2530-2556 พบว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มขึ้นมาจาก 970,000 ครัวเรือน เป็น 1.37 ล้านครัวเรือน หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 41 และในจำนวนนี้ ประมาณร้อยละ 80 ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยสถิติครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทยในปัจจุบันพบว่า มีจำนวนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวถึงร้อยละ 8.26 หรือ 4,929 ครอบครัว จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 59,610 ครอบครัว ซึ่งเป็นข้อมูลการสำรวจความเข้มแข็งครอบครัว ประจำปี พ.ศ. 2566 นอกจากนี้อธิบดีกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้กล่าวว่า แนวโน้มซิงเกิ้ลมัม (Single Mom) และซิงเกิ้ลแด๊ด (Single Dad) ในไทยมีมากขึ้น จากข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) พบว่า มีแม่เลี้ยงเดี่ยวกว่า 3.7 แสนคน ทั่วประเทศ และพบว่าในปี พ.ศ. 2565 มีแม่เลี้ยงเดี่ยวที่รับสวัสดิการจากทั่วประเทศ 96,855 ราย ทำให้ครอบครัวไทยในปัจจุบันเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวถึงร้อยละ 80 โดยมากกว่า 5 แสนครอบครัวเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีแม่เลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 4,416 คน

ในปัจจุบันสังคมไทยเริ่มมีปัญหาระหว่างความเป็นปัจเจก (Individualism) และความเป็นครอบครัว (Familism) คล้ายสังคมตะวันตกที่ผู้คนจำนวนมากคิดว่าครอบครัวนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ สามารถดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องมีครอบครัว มีเป้าหมายชีวิตในการพัฒนา

ตนเองไปให้ถึงจุดสูงสุด มีการเน้นความเป็นปัจเจกบุคคลมากเกินไปทำให้มองข้ามความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ก้าวหน้าก็ทำให้บุคคลมีความสัมพันธ์เป็นวงกว้าง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความแน่นแฟ้นลดน้อยลง จากการสำรวจครอบครัวในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในเมืองจะมีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวเนื่องจากผู้ชายที่เป็นพ่อจำนวนมากถอยหนีจากชีวิตครอบครัว และแม่จำนวนมากเลือกที่จะเลี้ยงดูลูกโดยปราศจากพ่อ และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสถานการณ์ครอบครัวในประเทศไทยยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ามีความคล้ายคลึงกันที่สภาพครอบครัวเกิดการสั่นคลอน ดังที่จะเห็นอัตราการหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นทุกปี กล่าวคือ ในสภาพสังคมปัจจุบันที่คนให้ความสำคัญกับตนเองมาก จนเกิดการละเลยและเห็นความสำคัญของครอบครัวน้อยลง เป็นชนวนหรือต้นเหตุทำให้เกิดการทอดทิ้งและเลือกที่จะถอยหนีจากการรับผิดชอบครอบครัว ทำให้ในหลายครอบครัวได้กลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไปในที่สุด (Trankasombat, 2011)

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งต้องเลิกรากับคู่สมรส และกลายเป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว จึงไม่ใช่เรื่องที่น่ายินดีนัก แน่นอนว่าก่อนการหย่าร้างย่อมเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและทำให้คู่สมรสตัดสินใจแยกทางกันที่สุดในที่สุด แต่สิ่งที่ต้องเผชิญหลังจากที่จดทะเบียนหย่าแล้ว อย่างแรกคือ บทบาทหน้าที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น พ่อจากที่เคยสนับสนุนเรื่องเศรษฐกิจในครอบครัวอย่างเดียว ก็ต้องเพิ่มบทบาทในการดูแลลูกไม่ว่าจะเป็นการอบรมสั่งสอน การดูแลเรื่องอาหารหรือความสะอาด ในส่วนของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เคยมีหน้าที่ดูแลลูกเพียงอย่างเดียวก็อาจจะต้องออกไปทำงานเพื่อสนับสนุนเศรษฐกิจในครอบครัวด้วยเช่นกัน (Thamsutti, 2019) หน้าที่เหล่านี้จากที่เคยมีคู่สมรสช่วยแบ่งเบา หลังจากหย่าแล้วหน้าที่ทั้งหมดในการดูแลลูกจึงตกเป็นของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ความเครียดจึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หาก

ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่สามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป อาจส่งผลต่อปัญหาด้านจิตสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านพฤติกรรม และด้านสัมพันธภาพครอบครัวได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มในการต้องเผชิญกับปัญหาการเงิน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และมีความเสี่ยงในการเกิดความรู้สึกแปลกแยก มีความวิตกกังวลสูง และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Stack & Alex, 2017) การเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวดูเหมือนจะต้องเผชิญกับปัญหามากมายก็จริง แต่หากพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถรับมือกับปัญหาที่เผชิญอยู่หรือสามารถเข้าถึงการช่วยเหลือได้ก็จะสามารถใช้ชีวิตกับลูกได้อย่างดีและมีความสุขไม่แพ้ครอบครัวในอุดมคติอย่างแน่นอน

เหตุปัจจัยของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสถาบันครอบครัวอย่างมาก ทำให้หลายครอบครัวกลายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) มากขึ้น ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมและเทคโนโลยีที่ก้าวเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อความคิดและมุมมองของผู้คน ที่แต่เดิมที่มีความสัมพันธ์อันดีเป็นครอบครัวขยาย (Extended Family) ที่มีความใกล้ชิดผูกพันกัน รวมถึงความเปลี่ยนแปลงนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การนอกใจ การบกพร่องในการรับผิดชอบหน้าที่ การเงิน เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้สถาบันครอบครัวเกิดการสั่นคลอนเกิดการทอดทิ้งหรือแยกทางกันไป ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในหลายครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูก ทำให้พ่อหรือแม่ต้องกลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีเฉพาะพ่ออยู่กับลูก หรือ แม่อยู่กับลูกเพียงลำพัง ทำให้ต้องรับบทบาทที่จะต้องเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกันในการดูแลลูก ครอบครัว

เลี้ยงเดี่ยวต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตในทุกด้าน ทั้งการเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง การทำงานบ้าน การทำงานเลี้ยงชีพ และการบริหารจัดการด้านเศรษฐกิจของครอบครัวให้เพียงพอ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวคนเดียว

สาเหตุของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยและมีนักวิชาการหลายท่านได้ระบุเอาไว้แตกต่างกันไปตามแต่ละมุมมอง โดยในต่างประเทศนั้น Goldenberg และ Goldenberg (2008) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ได้แก่ 1) การหย่าร้าง จากปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตคู่สมรส เช่น ปัญหาการเงิน การมีชู้ การประพฤติดูชั่วของคู่สมรส การถูกทอดทิ้งให้รับผิดชอบครอบครัวอยู่เพียงผู้เดียว เป็นต้น ทำให้ชีวิตคู่สมรสเกิดการหย่าร้างกันไป 2) การแยกทางกัน จากการที่คู่สมรสตัดสินใจที่จะไม่ใช้ชีวิตร่วมกันต่อไป 3) การเป็นม่าย จากการที่คู่สมรสตายจากไปและยังไม่ได้สมรสใหม่

ปัจจุบันในประเทศไทยมีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้น ทำให้มีครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มตามมา โดยมีเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่ยังไม่พร้อมในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดปัญหาการทอดทิ้งเด็กไว้กับอีกคนไว้เลี้ยงดูลำพัง (Sithibut, 2014) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของความไม่สมหวังต่อตัวลูก เด็กบางคนเกิดมามีความพิการหรือความบกพร่อง ที่มีการดูแลที่ยากเกินไปเกินกว่าที่พ่อแม่จะเตรียมตัวเตรียมใจได้ รวมถึงลูกที่มีเพศไม่ตรงกับที่พ่อแม่ต้องการ ทำให้พ่อแม่ไม่สามารถให้ความรักและการเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ปล่อยให้ผู้อื่นเลี้ยงดูลูกตามลำพัง อีกทั้งกระแสโลกาภิวัตน์ที่ก่อตัวขึ้นทำให้เกิดความเป็นปัจเจกบุคคลในสังคมไทย ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว ทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวในสังคมไทยมีความเปราะบางมากขึ้น เกิดเป็นความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว นำไปสู่การทอดทิ้งหรือหย่าร้างและ

กลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นอกจากนี้ Mahidol University, in Collaboration with the Family Network Foundation & the National Health Promotion Fund (2009) ได้อธิบายถึงสาเหตุของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเอาไว้อย่างชัดเจน ว่าสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) การหย่าร้าง ที่มีหลากหลายเหตุผล เช่น ความรักที่หมดลง ปัญหาด้านการเงิน การนอกใจ การไม่ลงรอยกัน การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ เป็นต้น 2) การเสียชีวิตของคู่สมรส ที่ต้องเลี้ยงลูกตามลำพังอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผลกระทบจากการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ผลที่ตามมาได้หลายประเด็น เช่น ผลทางด้านร่างกาย โดยพบว่า การเป็นครอบครัวเลี้ยงเดียวนั้นต้องดูแลทุกอย่างภายในบ้านเพียงคนเดียว ทั้งการดูแลบุตร การทำงานนอกบ้านเพื่อหาเงินมาใช้จ่ายภายในครอบครัว และการจัดการดูแลสิ่งต่าง ๆ ภายในบ้าน (Hetherington et al. อ้างถึงใน Natrujiroj, 2017) เมื่อไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง ไม่มีคนช่วยแบ่งเบาภาระต่าง ๆ ก็ย่อมส่งผลให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวบางคนนั้น ไม่มีเวลาในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งหากสะสมไปนานวัน ภูมิคุ้มกันที่ลดลงจากสุขภาพกายและความเครียดก็ย่อมทำให้ป่วยบ่อยขึ้นหรือป่วยง่ายขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา โดยพบว่า การเกิดโรคทางกายนั้น ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวบางคน ทำงานหนักเพื่อหาเงินมาให้พอกับค่าใช้จ่ายภายในบ้าน จนเกิดผลกระทบต่อร่างกายตนเอง เช่น เกิดอาการปวดศีรษะจากความเครียด เจ็บปวดตามบริเวณของร่างกายจากการทำงานหนัก การเกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมัน เนื่องจากขาดเวลาในการออกกำลังกายและไม่ได้เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง ทั้งยังเกิดโรคกระเพาะจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลามีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ทำให้ปวดท้อง

ท้องผูก ท้องเสีย รวมถึงมีปัญหาเกี่ยวกับนอนไม่หลับ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

ในส่วนด้านจิตใจ พบว่า ปัญหาทางด้านจิตใจ หลังจากการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้น มักเกิดจากความวิตกกังวล ความรู้สึกหวาดกลัว ขาดความเชื่อมั่น กับอนาคตที่จะก้าวเดินต่อไป เช่น ความกังวลในเรื่องภาระค่าใช้จ่ายภายในบ้าน กังวลเรื่องการดูแลลูกเพียงคนเดียว กังวลเป็นห่วงบุตร และความเครียดจากการทำงาน การบริหารจัดการเวลาในการดูแลบุตร (Bunchan, 2014) ส่งผลให้พ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความเครียด ความกดดัน และซึมเศร้าได้ ซึ่งการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจที่อาจบอบช้ำจากทั้งเหตุผลของการหย่าร้างและการเสียชีวิตของคู่ครอง และเกิดความคิดที่นำครอบครัวของตนเองไปเปรียบเทียบกับครอบครัวอื่น และรู้สึกว่าครอบครัวตนเองไม่ดีเท่าหรือได้รับการวิจารณ์ กังวลในสายตาที่ถูกคนภายนอกมองมา ถูกติตรจากบุคคลอื่น ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ (Sukjai, 2019) ทั้งในแง่ความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า เกิดความรู้สึกสงสัยและโทษในตนเองว่าตนเองทำดีพอหรือไม่ ถูกหรือไม่ ทำไมตนเองไม่สามารถรักษาคู่ครอบครัวไว้ได้ รู้สึกว่าตนเองเลี้ยงดูบุตรได้ไม่ดีพอ เกิดความรู้สึกอับอายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว เหนงหรือหดหู่จากการที่ต้องดูแลจัดการทุกอย่างเพียงคนเดียว และการที่เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจากการสูญเสียฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะการหย่าร้าง จะยิ่งทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจที่จะเข้าสู่สังคม เนื่องจากการหย่าร้างทำให้รู้สึกท้อแท้ เกิดความไม่แน่ใจกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงตัดขาดจากสังคมไป ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลได้ (Pitathasang et al., 2018) โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวจะมีความเครียดมากกว่าแม่ในครอบครัวปกติทั่วไป เพราะเกิดความกังวลใจในการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง ขาดที่พึ่งพาทางใจ จึงทำให้จิตใจย่ำแย่และส่งผลกระทบต่อร่างกายที่อ่อนแอต่อไป

ผลกระทบของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในด้านเศรษฐกิจ เช่น ปัญหาด้านการเงินในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่า เมื่อสูญเสียฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไป หรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากอดีตคนรักหลังจากหย่ากัน ทำให้ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายเพียงคนเดียว มีรายได้ที่ลดลง เมื่อไม่มีบุคคลช่วยในเรื่องค่าใช้จ่าย ส่งผลให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีเงินไม่เพียงพอในการใช้จ่ายภายในบ้าน ให้ครอบครัวทั้งหมด หรือมีหนี้สินในครอบครัว เช่น ค่าผ่อนบ้าน ผ่อนรถยนต์ (Pitathasang et al., 2018) ซึ่งจึงทำให้ต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มากขึ้น การทำงานหลายอย่างเพิ่มขึ้น การใช้เวลาในการทำงานมากขึ้น ต้องบริหารจัดการการเงินอย่างรอบคอบ มีการวางแผนการเงินและการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด เกิดความไม่สมดุลในการจัดการเวลา ทั้งเวลาในการดูแลบุตรและเวลาในการดูแลตนเอง (Chaimanadech, 2018) ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดและยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จากการพักผ่อนไม่เพียงพอและสม่ำเสมออีกด้วย ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวบางครอบครัวที่รายได้ไม่พออาจต้องไปกู้ยืมเงินมาเพื่อใช้จ่ายภายในบ้าน (Soison, 2010) โดยเฉพาะหากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่ได้ประกอบอาชีพ ก็จะพบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่มีความรุนแรงมากขึ้นตามจำนวนบุตร หรือตามปริมาณของหนี้สิน ซึ่งจากปัญหาทางการเงินที่เกิดขึ้น ก็มักจะส่งผลกระทบต่อสภาพทางใจของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวตามมาได้เช่นกัน

และสุดท้ายผลที่ตามมาด้านสังคมพบว่า การมีอคติจากสังคมและการถูกกีดกันทางสังคม ที่ไม่เปิดกว้างสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ได้รับการติตราจากสังคมรอบข้าง และคนในสังคมบางกลุ่มที่มีความคิดว่าที่เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มาจาก การหย่าร้าง มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมที่ไม่ดี จนคู่สมรสทนไม่ได้ ไม่อดทนเพื่อลูกให้ลูกมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ไม่สามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้ ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกถึงการลดทอนของคุณค่าในตนเองด้วย (Chaimanadech, 2018) อีกทั้งการถูกกดดันทางสังคมก็ส่งผลให้ครอบครัว

เลี้ยงเดี่ยวต้องตอบคำถามถึงสาเหตุในการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจากครอบครัวข้าง ทำให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนไม่ดี ที่รักษาครอบครัวไว้ไม่ได้ ทำให้ไม่กล้าเผชิญหน้ากับสังคม (Thongphubet, 2013) อีกทั้งสังคมมักตีตราเด็กที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาเป็นภาระของสังคม เพราะมีคนรอบรู้ดูแลแค่เพียงคนเดียว เป็นเด็กครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ลูก ทำให้ลูกมีปมด้อย ลูกกลายเป็นเด็กที่สร้างปัญหา ไม่อยากตอบคำถามหรือพูดเรื่องครอบครัวกับคนอื่น รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวที่ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวไว้ได้ (Pitathasang et al., 2018) รวมถึงยังพบปัญหาเกี่ยวกับการขาดการสนับสนุนทางสังคม ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ดูแลลูกเพียงคนเดียวมักใช้เวลาของตนเองทั้งหมดไปกับการดูแลลูกและการทำงาน ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น เพื่อน น้อยลง โดยเฉพาะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่มีผู้อื่นมาช่วยในการเลี้ยงลูก จึงอาจเกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยวหรือหดหู่ได้ พ่อแม่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมักถูกถามไถ่ไปด้วยภาระความรับผิดชอบซึ่งควรเป็นของคน 2 คน อีกทั้งยังเผชิญกับการตีตราทางสังคม ส่งผลให้มีปัญหาในการใช้เวลากับลูก ๆ บางรายเด็กในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมักมีผลการเรียนที่ไม่ดี ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง ตลอดจนมีปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมตามมา (Chavda & Nisarga, 2023)

ความต้องการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ความต้องการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความจำเป็นที่ครอบครัวควรได้รับเนื่องจากการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ส่งผลในหลายด้านต่อบุตรและครอบครัว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือในมิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เช่น เพื่อน ครอบครัว เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่ใจ พบเจอปัญหาหรือไม่สามารถตัดสินใจได้ เพื่อจะได้มีบุคคลอื่นช่วยเหลือและจัดการปัญหา

ที่พบเจอ แบ่งเบาภาระในการดูแลลูกในขณะที่ตนไปทำงานหรือเห็นเหนื่อยจากการเลี้ยงลูก หรือพบเจอปัญหาใด ๆ ต้องการคนที่สามารถปรึกษาหรือขอความเห็นจากผู้อื่นได้ ทำให้ได้มุมมองและวิธีใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา (Pincharean, 2018) ทั้งยังช่วยให้ไม่จมอยู่กับปัญหานั้นมากเกินไป โดยต้องการให้สังคมครอบครัวลดการตีตราครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่าเป็นครอบครัวที่ผิดพลาด ให้มองว่าเป็นครอบครัวปกติเหมือนกับครอบครัวทั่วไป ไม่กีดกันให้ออกจากสังคม และคอยช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเมื่อต้องการความช่วยเหลือและคอยให้กำลังใจ หรือการเข้าถึงแหล่งบริการการปรึกษากับจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เมื่อมีเรื่องเครียดทุกข์ใจเพื่อบรรเทาความเครียดและความทุกข์ที่พบเจอและป้องกันการเป็นโรคซึมเศร้า

2. ความต้องการการวางแผนชีวิต ทั้งการวางแผนเงินภายในครอบครัวและการวางแผนเวลาชีวิตของตนเอง เพื่อจัดการระเบียบชีวิตให้เหมาะสม มีการวางแผนการเงิน จัดสรรและวางแผนค่าใช้จ่ายรายเดือน โดยจัดสรรบัญชีรายรับ รายจ่ายให้ครอบคลุม ออมเงินเพื่อมีเงินสำรองยามฉุกเฉินในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน รวมถึงการซื้อประกันให้แก่ตนเองและครอบครัว เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้นก็จะมีประกันช่วยในเรื่องค่าใช้จ่าย (Praneetham & Sitthichirapat, 2015)

3. ความต้องการข้อมูลด้านกฎหมายกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะกับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ขาดโอกาสและความเข้าใจในการเรียกร้องความเป็นธรรม และความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรจากคู่สมรส ในลักษณะการลงพื้นที่ตามชุมชนหรือบริการทางการพูดคุยทางโทรศัพท์หรือช่องทางออนไลน์ เพื่อให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

4. ความต้องการการสนับสนุนด้านทุนการศึกษา โดยให้ทุนการศึกษาต่อบุตรในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และส่งเสริมการศึกษาบุตรในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีผลการเรียนและความประพฤติดี เพื่อแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษาให้กับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

5. ความต้องการด้านเวลา ใช้เวลาร่วมกับลูก การทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกับลูกและรับฟังปัญหาของลูก เพื่อให้เกิดความสนิทสนมกันในครอบครัว ลดระยะห่างระหว่างลูกกับพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และสอนลูกให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ ด้วยการฝึกให้รู้จักช่วยเหลือตัวเอง เพื่อให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น

6. ความต้องการด้านส่วนตัวและจิตใจ ควรให้เวลาพักและดูแลตนเอง พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวควรหาเวลาส่วนตัวให้กับตนเองเพื่อผ่อนคลายความเครียด ความเหนื่อยล้า ทั้งจากการทำงานและงานบ้าน หาเวลาสำหรับการดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายจิตใจ (Uratanamane et al., 2016) เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย อ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ การทำงานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ การทำกิจกรรมที่อยากทำหรือผ่อนคลาย เข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนของตนเองอาจจัดงานสังสรรค์ที่บ้าน หรือในช่วงวันหยุด การหาเวลาผ่อนคลายให้แก่ตนเอง เป็นการลดความเครียดลงและสามารถดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนได้

การจัดบริการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การจัดบริการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสามารถทำได้หลากหลายมิติ ทั้งในแง่การส่งเสริมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังต่อไปนี้

1. การจัดบริการข้อมูลจากภาครัฐ รัฐบาลควรมีมาตรการและนโยบายในการช่วยเหลือและเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไทยในปัจจุบัน เช่น การลดหย่อนภาษีเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน การสนับสนุน ความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ไม่เพียงพอ จัดให้มีการสำรวจปัญหาและความต้องการสวัสดิการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเข้าถึงสิทธิเพื่อรับสวัสดิการจากรัฐได้ เพื่อแบ่งเบาภาระและช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวให้อยู่ด้วยตัวเองได้ (Maifaey, 2020) เพราะส่วนใหญ่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว

ญาติ เพื่อน ผู้นำชุมชน หรือองค์กรเอกชนที่ไม่ใช่ภาครัฐ ภาครัฐควรช่วยเหลือและให้สวัสดิการแก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ต้องการความช่วยเหลือ โดยเอื้อประโยชน์ต่อครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในเรื่องของเงินเพื่อสนับสนุนในการประกอบอาชีพและดำรงชีวิต รวมถึงการจัดบริการสถานรับเลี้ยงเด็ก ในช่วงวันทำงานและวันหยุดเพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้านเวลาในการประกอบอาชีพของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ไม่ให้เกิดความกังวลกับบุตร เมื่อต้องทำงานนอกบ้านและระหว่างวันหยุด

2. การจัดบริการชมรมและจัดกิจกรรมให้ความรู้สร้างความเข้มแข็งแก่จิตใจของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาและการบำบัดแก่ครอบครัว (Sanguanwong, 2018) เพื่อให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจิตใจที่เข้มแข็ง จัดให้ความรู้แก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในการสร้างอาชีพ การปรับตัว เสริมความเข้มแข็งให้ครอบครัวมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างสบายใจ ก้าวข้ามความผิดพลาดให้ได้ ให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เผชิญหน้ากับปัญหาเดินหน้าต่อไป และสำรวจข้อมูลว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต้องการอะไร อยากได้ความรู้และการช่วยเหลือในเรื่องใด อยากได้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง โดยอาจมีการเชิญแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ มาให้ความรู้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (Tavorn, 2015)

3. การจัดบริการให้การปรึกษาและการให้คำแนะนำ การรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษากับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยเปิดโอกาสให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้ระบายความทุกข์หรือความกังวลใจ และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้ไม่รู้สึกแย่ ไม่ดูถูกตัวเองว่าตนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ครอบครัว ไม่ปล่อยตัวเองให้หมดหวังกับชีวิตที่ต้องเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง สร้างความเข้าใจสาเหตุของปัญหา ที่มาของอารมณ์ทางลบ และรูปแบบความคิดหรือพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต

ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ เพื่อให้เกิดการยอมรับสถานการณ์ปัจจุบันของตนเองและสามารถค้นหาวิธีรับมือได้อย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอยู่ในสภาวะสมดุล เกิดการตระหนักรู้ในตนเองว่าตนเองยังคงเป็นคนที่มีคุณค่า ยังมีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัวที่เหลืออยู่ สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และทำหน้าที่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพและเข้มแข็งต่อไป (Leetrakunthong, 2016) พร้อมทั้งจัดบริการศูนย์ให้การปรึกษากลุ่มในการจัดบริการให้การปรึกษากลุ่มสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยเป็นกระบวนการป้องกัน บำบัดรักษา เยียวยา สมานแผลในใจสำหรับบุคคลจากภายใน เพื่อให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้มีโอกาสแบ่งปันปัญหา แลกเปลี่ยนข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน เพื่อเป็นการระบายความทุกข์ เป็นแหล่งข้อมูลใหม่ ๆ และความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสมาชิกในกลุ่มว่าไม่ได้มีเพียงตนที่ประสบกับการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพียงลำพัง รวมถึงการจัดบริการประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต โดย วางแผนการดำเนินงานเพื่อประเมินและคัดกรองสุขภาพจิตของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยใช้แบบวัดแบบประเมินต่าง ๆ เช่น แบบวัดความเครียด และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าจากกรมสุขภาพจิต เพื่อเป็นการป้องกันในเบื้องต้น และให้การช่วยเหลือบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจจากภาวะสุขภาพจิตของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นอกจากนี้ควรประเมินหรือค้นหาปัจจัยเสี่ยงในด้านอื่นของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เช่น ประวัติการใช้สารเสพติด ประวัติการทำร้ายตนเอง การเผชิญเหตุการณ์การสูญเสียในชีวิต เป็นต้น

4. การจัดบริการสื่อส่งเสริมความรู้เรื่องการรับมือชีวิตการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยจัดทำสื่อเพื่อให้ความรู้และข้อสนเทศต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ครอบคลุมข้อมูลถึงการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์

มาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว การวางแผนชีวิตหลังจากเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คุณค่าและความสำคัญของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และการรับมือกับลูกด้วยตัวคนเดียว รวมถึงประชาสัมพันธ์ศูนย์บริการหน่วยงาน หรือองค์กรที่สามารถให้การช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้ โดยจัดทำสื่อในรูปแบบต่าง ๆ และนำเสนอสื่อผ่านแพลตฟอร์มที่เหมาะสมและง่ายต่อการเข้าถึง เช่น จัดทำวิดีโอ นำเสนอผ่านแพลตฟอร์ม Youtube หรือ Tiktok จัดทำบทความสั้น ๆ พร้อมรูปภาพประกอบ นำเสนอผ่านแพลตฟอร์ม Facebook หรือเว็บไซต์ข่าวสารหรือจัดทำโปสเตอร์เผยแพร่ตามองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

5. การจัดบริการหน่วยงานให้ความช่วยเหลือครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เช่น ศูนย์การเรียนรู้การพัฒนาศาสตร์และครอบครัว มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือคุ้มครอง แก้ไขบำบัดฟื้นฟูพัฒนาอาชีพและชีวิต รวมถึงการจัดสวัสดิการให้แก่สตรีและครอบครัวผู้ประสบปัญหา เพื่อเสริมสร้างครอบครัวให้มีภูมิคุ้มกัน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยปัจจุบันมีศูนย์การเรียนรู้พัฒนาศาสตร์และครอบครัว ที่ได้ดำเนินการจัดทำโครงการขับเคลื่อนการจัดสวัสดิการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดแนวทางการจัดสวัสดิการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว อย่างครบวงจร สร้างช่องทางการเข้าถึงบริการของแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว ซึ่งเป็นการบูรณาการให้ความช่วยเหลือจากหลายหน่วยงาน เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงยุติธรรม เป็นต้น โดยทางศูนย์ฯ จะให้คำแนะนำปรึกษาปัญหาเบื้องต้น จัดทำแผนพัฒนารายบุคคล จัดบริการฝึกอบรมทักษะอาชีพ จัดบริการดูแลบุตรระหว่างผู้รับบริการเข้ารับการศึกษา ฝึกอบรม จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับผู้รับบริการ ประสานงานกับนักสังคมสงเคราะห์ ส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกรณีต้องการความช่วยเหลือเฉพาะด้าน จัดหาแหล่งงาน ติดตามเยี่ยมบ้านหลังกลับคืนสู่ครอบครัว รายงาน

ผลการดำเนินการรายไตรมาสต่อผู้รับบริการ เป็นต้น โดยครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ประสบปัญหาสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์ Facebook หรือเข้ารับบริการด้วยตนเอง (Walk in) ที่ศูนย์การเรียนรู้พัฒนาสตรีและครอบครัว 9 แห่ง ทั่วประเทศ (Department of Women's Affairs and Family Institutions, Ministry of Social Development and Human Security, 2021)

บทสรุป

การจัดบริการสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากในปัจจุบันสถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวทั่วประเทศ มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าความท้าทายและความเสี่ยงที่ครอบครัวเหล่านี้ต้องเผชิญนั้นสูงกว่าครอบครัวในรูปแบบอื่นหลายเท่า โดยสิ่งเหล่านี้อาจสร้างผลกระทบเป็นวงกว้างต่อทั้งตัวพ่อแม่และบุตรในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประเทศไทยจึงควรมีการจัดการและนโยบายที่เหมาะสมตามลักษณะพิเศษของกลุ่มนี้ โดยจะต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานในหลายภาคส่วนเข้ามาดูแลสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทางการเงินและสวัสดิการ เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เช่น การลดหย่อนภาษีหรือการจัดสวัสดิการเพื่อการเลี้ยงดูบุตรในกรณีที่ถูกปกครองต้องทำงานนอกบ้าน นอกจากนี้ลักษณะเฉพาะอันเนื่องมาจากการขาดแหล่งสนับสนุนทางด้านจิตใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นต่อบุตรและพ่อแม่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้น อาจกลายเป็นความเปราะบางที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทำให้การประเมินและคัดกรองสุขภาพจิตมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เช่น การใช้แบบประเมินต่าง ๆ ในการค้นหาปัจจัยเสี่ยงเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมตามความต้องการ เลือกบริการการส่งเสริมสุขภาพจิตและความ

สัมพันธ์ในครอบครัวที่เหมาะสมต่อไปได้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความมั่นคงทางจิตใจ ตลอดจนมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป นอกจากนี้การจัดกิจกรรมชมรมและบริการที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิต เป็นต้น ก็เป็นแกนหลักที่สำคัญในการควบคุมและแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ ช่วยให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความเข้มแข็งทั้งทางจิตใจ สามารถพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนที่มีความสำคัญมากที่สุดคือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องทำความเข้าใจ และประชาสัมพันธ์ให้สังคมเกิดความเข้าใจต่อภาวะการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอย่างถ่องแท้ เนื่องจากความเข้าใจเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ซึ่งอยู่ร่วมกันเป็นสังคม การเสริมสร้างให้สังคมเกิดความเข้าใจต่อสถานการณ์ของบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้น จะทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of Belonging) มากยิ่งขึ้น ซึ่งสิ่งนี้จะส่งผลต่อความมั่นใจและมั่นคง อันเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในดำเนินชีวิตของมนุษย์ นอกจากนี้หน่วยงานต่าง ๆ จะต้องส่งเสริมให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ เพื่อช่วยให้ครอบครัวเหล่านี้มีความเข้าใจในสิทธิของตนเอง เช่น การจัดสื่อเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของครอบครัวแบบเลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น การจัดบริการทั้งหมดที่กล่าวมา หากสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้มีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น จะช่วยให้ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความเข้มแข็ง สามารถทำงานและดูแลบุตรได้ต่อเนื่องอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น นโยบายและการบริการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมและครอบคลุม ตลอดจนสามารถเข้าถึงคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

References

- Bunchan, N. (2014). *Mental health problems of single parents*. <https://citly.me/T6glu> [in Thai]
- Chaimanadech, A. (2018). *Effects of psychosocial factors on role performance among single parents in the Bangkok Metropolitan Area* [Master's thesis]. Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Chavda, K., & Nisarga, V. (2023). Single parenting: Impact on child's development. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 14-20. <https://doi.org/10.1177/09731342231179017>
- Department of Women's Affairs and Family Institutions, Ministry of Social Development and Human Security. (2021). *Handbook for welfare services for single mothers and families*. <https://chachoengsao.m-society.go.th> [in Thai]
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Thomson Brooks/Cole.
- Kersi, C., & Vinyas, N. (2023). *Single parenting: Impact on child's development*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/09731342231179017>
- Leetrakunthong, P. (2016). *The adaptation of single mothers in Hmong culture: A case study in Chiang Mai Province* [Master's thesis]. Maejo University. [in Thai]
- Mahidol University, in collaboration with the Family Network Foundation & the National Health Promotion Fund. (2009). *Thai family crisis: Rising divorce statistics*. National Institute for Child and Family Development, Mahidol University. [in Thai]
- Maifaey, V. (2020). Provision of welfare needs for single-parent families: The challenge for country development among the population crisis. *Management Sciences Valaya Alongkorn Review*, 1(1), 61-73.
- Make Mothers Matter. (2023). *Why mothers?* <https://makemothersmatter.org/>
- Marsha, W., & Rebecca, K. (2019). *Single parenting: Impact on child's development*. <https://psycnet.apa.org/record/2019-10602-008>
- Natrujiroj, V. (2017). Alternative families and the persistence of family institutions. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 10(2), 1817-1827. [in Thai]
- Natrujiroj, V., & Theppaprakorn Sriburi, K. (2015). Social welfare lessons in Italy applied for single parents in Thailand. *Research and Development Journal, Suan Sunandha Rajabhat University*, 7(1), 187-203. [in Thai]
- Pew Research Center. (2019). *U.S. has more children living in single-parent households than any nation*. <https://www.pewresearch.org>
- Phetsuk, K. (2017). *Designing social spaces to support single mothers* [Master's thesis]. Graduate School, Silpakorn University. [in Thai]

- Pimthaworn, J., Na Thalang, S., & Chinnasee, O. (2014). Life aspects of single mothers. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 40(1), 85-97. [in Thai]
- Pincharean, V. (2018). *Stress and social support of single parents in Bangkok* [Master's thesis]. Chulalongkorn University. [in Thai]
- Pitathasang, J., Yodnil, S., & Pengphan, W. (2018). Lifestyle of successful single mother families. *Journal of Education and Social Development*, 14(1), 161-172. [in Thai]
- Praneetham, V., & Sitthichirapat, P. (2018). The contemporary of single dad in Thai. *Sripatum Review of Humanities and Social Sciences*, 16(2), 147-157. [in Thai]
- Puttivanish, K. (2016). *Empowerment and social support for members of single parent families network* [Master's thesis]. Thammasat University. [in Thai]
- Sanguanwong, N. (2018). *A study of personal power of single mothers in Thai society* [Doctoral dissertation]. Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Sithibut, K. (2014). *Roles and communication of single mothers in Thai society* [Master's thesis]. Chulalongkorn University. [in Thai]
- Soison, S. (2010). *Psychological experiences of single parents in child rearing* [Master's thesis]. Chulalongkorn University. [in Thai]
- Srisopha, P. (2013). *Quality of life of single parents in Bangkok* [Master's thesis]. Chulalongkorn University. <https://cuir.car.chula.ac.th/browse?type=author&value=Chulalongkorn+University> [in Thai]
- Stack, R. J., & Alex, M. (2017). *The impact of financial hardship on single parents: An exploration of the journey from social distress to seeking help*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10834-017-9551-6>
- Sukjai, K. (2019). *Single parent families: Challenges to overcome in contemporary Thai society*. Committee for the Study and Development of Psychological and Social Knowledge, Bangkok, Thailand. [in Thai]
- Tavorn, N. (2015). *A study of empowerment process from single mothers to be volunteers* [Master's thesis]. Thammasat University. [in Thai]
- Thamsutti, K. (2019). *Low-income single mothers in Mueang Chiang Mai District, Chiang Mai Province: Living conditions and social support* [Master's thesis]. Chiang Mai University. [in Thai]
- Thongphubet, T. (2013). *Significant impacts of being a single mother*. <https://citly.me/pQbdC> [in Thai]
- Trankasombat, U. (2011). *Family psychotherapy and family counseling* (5th ed.). Family Research and Development Center, Bangkok. [in Thai]
- Uratanamane, S., Vacharasindhu, J., & Khaikhet, P. (2016). The adaptation of single father families: The life experience of single fathers. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 17(3), 217-225. [in Thai]

Wutthisawat, S. (2009). *A study of family relationships of students in the second stage* [Master's thesis]. Srinakharinwirot University. [in Thai]



Name and Surname: Wananya Punyakitphokin

Highest Education: Ph.D. in Applied Psychology, Srinakharinwirot University

Affiliation: Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Silpakorn University

Field of Expertise: Mental Health, Abnormal Psychology, Physiological Psychology, Counselling, and Juvenile Delinquency and Family