

การปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
ภายใต้อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่¹
Adjustment of Women to Single Mothers²
under the Patriarchy Ideology
หทัยชนก วงศ์เสนา³
Hathaichanok Wongsena⁴
เบญจวรรณ บุญโทแสง⁵
Benchawan Boontosang⁶

Received: 3 ธ.ค. 2564

Revised: 14 ธ.ค. 2564

Accepted: 17 ธ.ค. 2564

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบทบาทของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 2) เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 3) เพื่อศึกษา

¹บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย ในรายวิชาสัมมนาประเด็นปัญหาทางรัฐศาสตร์ หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะนิติรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

²This Article is Part of the Research on Seminar in Political Science Issues, Political Science, Faculty of Law and Politics, Roi Et Rajabhat University

³นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะนิติรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด,
E-mail: hathaichanok04042543@gmail.com

⁴Student, Political Science, Faculty of Law and Politics, Roi Et Rajabhat University

⁵ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะนิติรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด,
E-mail: benchawan_b@hotmail.com

⁶Assistant Professor, Dr., Political Science, Faculty of Law and Politics, Roi Et Rajabhat University

ปัญหาอุปสรรคของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเชิงคุณภาพ ผู้ศึกษาได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 14 คน มาทำการวิเคราะห์ แยกแยะเป็นประเด็นต่างๆ โดยใช้การพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการศึกษา ภายใต้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับผู้หญิงและความเป็นหญิง แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นแม่ แนวคิดเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว แนวคิดเกี่ยวกับอุดมการณ์ชายเป็นใหญ่ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงเนื้อหาที่รวบรวมประเด็นได้อย่างมีระบบ

ผลการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวมีบทบาทหน้าที่ 6 ประการ คือ 1) หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในทางชีวภาพ 2) หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกด้านอารมณ์ 3) หน้าที่ผลิตสมาชิกใหม่ให้กับสังคม 4) หน้าที่กำหนดสถานภาพของบุคคล 5) หน้าที่เลี้ยงดูอบรมสมาชิกใหม่ 6) หน้าที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศและการอยู่เป็นครอบครัว 7) หน้าที่ในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม ส่วนผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวและปัญหาในการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการปรับตัวและปัญหาในการปรับตัว 3 ลักษณะ คือ 1) ด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด 2) ด้านการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ 3) ด้านการใช้กลไกป้องกันทางจิต

คำสำคัญ: แม่เลี้ยงเดี่ยว, การปรับตัว, ผู้หญิง, อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่

Abstract

The objectives of this paper were 1) to study the role of women in single motherhood 2) to study the adjustment of women to be a single mother 3) to study the problems and obstacles of women in being a single mother, this study was qualitative. The researchers used data gathered through collective observations and in-depth interviews 14 key informants were analyzed, differentiate into issues using descriptive and analyze the data according to the purpose of the study under the

concept of women and femininity, concept of motherhood, concept about single mother, concept of patriarchal ideology, concept of adaptation to make it possible to systematically link the content that collects the issues.

The results of a study on the role of women in single motherhood revealed that single mothers have six roles is 1) the duty to fulfill the needs of biological members. 2) the duty to respond to the needs of members emotionally 3) the duty to produce new members for the society 4) the duty to determine the status of the person 5) the duty of raising the new member 6) the duty of controlling sexual relations and family 7) the duty in building economic and social status. As for the results of the study on adaptation and adaptation problems of single mothers, it was found that single mothers had 3 characteristics of adaptation and adaptation problems is 1) physical aspect caused by stress 2) coping aspect and automatic response to problems. 3) the use of mental defense mechanisms.

Keywords: Single Mother, Adjustment, Women, Patriarchy Ideology

บทนำ

ในประเด็นเรื่องเพศและความเท่าเทียมนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สังคมไทยถือว่าเป็นสังคมของผู้ชายหรือที่เรียกว่าอุดมการณ์สังคมชายเป็นใหญ่ ซึ่งสังคมในลักษณะนี้เป็นสังคมของความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิง โดยที่ผู้ชายเปรียบเสมือน“พระเจ้า” ในขณะที่ผู้หญิงเปรียบเสมือน “ทาส” ในความหมายนี้ คือผู้ชายและผู้หญิงมีความแตกต่างกันทั้งในด้านสติปัญญา ความสามารถ ความถนัด จิตใจ และอารมณ์ ในลักษณะที่ผู้ชายอยู่เหนือกว่าผู้หญิง ผู้ชายจึงเป็นเพศที่ถูกมองว่าเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าโลก ในขณะที่ผู้หญิงเปรียบเสมือนว่าเป็นเพศที่ต่ำต้อยด้อยค่าหรือเป็น

เพศชั้นรอง ด้วยความเชื่อแบบนี้ ผู้ชายและผู้หญิงจึงถูกปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียมกัน โดยผู้ชายถูกคาดหวังให้เป็นผู้นำในสังคม ได้รับการยอมรับในการทำงาน และได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่า ในขณะที่ผู้หญิงถูกคาดหวังจากสังคมให้เป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามที่ต่ำต้อย และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ดังนั้นผู้หญิงกับผู้ชายจึงมีความแตกต่างกัน แม้กระทั่งในพื้นที่ครอบครัว ผู้ชายเป็นเสมือนผู้นำครอบครัว และขณะที่ผู้หญิงเป็นเสมือนทาสในเรือนเบี้ย หรือผู้ที่ต้องเป็นผู้ตามในครอบครัว ที่ไม่มีสิทธิไม่มีเสียงอะไรและไม่มีแม้แต่อำนาจการตัดสินใจ ที่ผู้หญิงผู้เปรียบเสมือนทาสของผู้ชาย จึงกลายเป็นเพศที่ถูกเอาเปรียบ และรับทเป็นเหมือนช้างเท้าหลัง ถูกปิดกั้นในโอกาสหลายอย่างในสังคม และด้วยวิธีคิดชายเป็นใหญ่ทำให้คนในสังคมเชื่อว่าผู้หญิงเป็นเพศที่ไม่มีเหตุผล ไม่สามารถคิดอะไรที่ซับซ้อนได้ ชอบใช้แต่อารมณ์และประสบการณ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ไม่เก่งคณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ ไม่มีความสามารถในการคิดคำนวณ ทำให้ผู้หญิงไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมหรือครอบครัวจนไม่ได้รับการยอมรับในการเป็นผู้นำไม่ว่าในระดับใด และไม่สามารถเข้าสู่อาชีพที่ดี มีเกียรติ และมีรายได้สูง เมื่อเทียบกับผู้ชายในทางกลับกัน สังคมกลับเชื่อว่าผู้หญิงมีคุณสมบัติหรือความสามารถ ในการดูแลผู้อื่น เช่น เด็ก คนชรา ทำให้ผู้หญิงต้องเป็นผู้รับภาระหลักในการดูแลลูกและสมาชิกในครอบครัว แม้ว่าผู้หญิงจะทำงานนอกบ้านด้วยก็ตาม ด้วยเหตุผลเหล่านี้ผู้หญิงและผู้ชาย จึงไม่มีความเท่าเทียมกัน โดยการที่สังคมจะให้คุณค่าของผู้ชายมากกว่าผู้หญิงส่งผลให้ผู้หญิงเป็นเพศที่อยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าหรือไม่มีความเท่าเทียมกับผู้ชายอย่างเห็นได้ชัดเจน (วารุณี ภูริสินสิทธิ์, 2542, น. 8)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ของครอบครัว ผู้หญิงและความเป็นผู้หญิงถูกกำหนดคุณค่าและให้ความหมายให้ต่ำต้อยภายใต้อุดมการณ์สังคมชายเป็นใหญ่ โดยผู้หญิงเป็นผู้ที่เป็นผู้ถูกกระทำซึ่งมีหน้าที่เพียงเฉพาะเป็นเมียและแม่เท่านั้น ผู้หญิงที่ดีในความคาดหวังของสังคมจึงต้องเป็นเมียที่ดีของสามีและต้องเป็นแม่ที่ดีของลูกในเวลาเดียวกัน ผู้หญิงที่ดีในความหมายนี้ ผู้หญิงเป็นเพศที่ทำหน้าที่เป็นเมียที่เป็นสมบัติของสามี ปรนนิบัติรับใช้สามี และเป็นสมบัติทางเพศของสามี เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ และมีลูกให้กับสามีเท่านั้น สำหรับผู้เป็นเมียแล้วสามีถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องให้เคารพสูงสุด ในส่วนของผู้หญิงคือแม่ที่ดี ผู้หญิงต้องทำหน้าที่เป็นแม่ เป็นผู้หญิงที่ดี

เอื้ออาทร มีความรักให้ลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข พร้อมจะเสียสละและทำทุกอย่างเพื่อความ
 สุขของความเป็นแม่จึงเป็นข้อยืนยันว่าผู้หญิง ได้เข้าสู่โลกแห่งความสำเร็จและ
 คุณธรรมแบบผู้หญิงนี้ ความเป็นแม่จึงถูกสร้างให้เป็นอุดมการณ์สูงสุดของผู้หญิงที่จะ
 ช่วยเติมเต็มทั้งในด้านของอารมณ์และจิตวิญญาณ ดังนั้น ผู้หญิงที่ไม่ได้เป็นแม่ ใน
 ความหมายของผู้หญิงที่ไม่ได้แต่งงาน และผู้หญิงที่แต่งงานแล้วไม่สามารถมีลูกได้
 จึงกลายเป็นอื่น ในสังคมในความหมายของการเป็นผู้หญิงที่ไม่สมบูรณ์ ล้มเหลว หรือ
 แม้กระทั่งเบี่ยงเบนไปจากความเป็นปกติ ด้วยเหตุนี้ผู้หญิงที่สมบูรณ์ คือ ผู้หญิงที่ต้องทำ
 หน้าที่ของแม่และเมียอย่างสมบูรณ์ ในทางตรงกันข้ามหากผู้หญิงคนใดที่ขาดตก
 บกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่งก็ย่อมจะถูกสังคมตีตราว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่สมบูรณ์
 (วารุณี ฐิริสินสิทธิ์, 2542, น. 8)

ในกรณีของแม่เลี้ยงเดี่ยวผู้หญิงที่ไม่มีสามี ไม่ว่าจะมีชีวิตหรืออย่างไร
 ในขณะเดียวกันต้องแบกรับหน้าที่ของความเป็นแม่ จึงกลายเป็นผู้หญิงที่บกพร่องจาก
 การเป็นผู้หญิงที่ดี กล่าวคือ ไม่สามารถทำหน้าที่ของเมียที่ดีได้ จนนำมาสู่การการถูกตี
 ตราว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่ดี กลายเป็นคนที่ถูกสังคมตีฉินินทา ถูกรังเกียจ ไม่ได้รับการ
 ยอมรับ และมีแนวโน้มที่จะถูกเบียดขับออกไปจากสังคม

อย่างไรก็ตาม สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวบางคนกลับไม่สยบยอมต่อคุณค่าและ
 ความหมายที่สังคมตีตรา หากแต่สามารถปรับตัวบนความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ โดยการ
 ประกอบอาชีพ การมีรายได้ที่สามารถเลี้ยงดูลูก และมีตัวตนเป็นที่ยอมรับของสังคม
 สามารถเรียนรู้วิธีเผชิญปัญหา รู้จักการเข้าสังคม สามารถดูแลสุขภาพกายและใจได้เป็น
 อย่างดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความกล้าหาญ มีกำลังใจที่ดี มีทัศนคติในทางบวก
 รวมไปถึงยอมรับและให้เกียรติตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นการปรับตัวของแม่
 เลี้ยงเดี่ยวที่ทำให้พวกเธอมีชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางสังคมอุดมการณ์ชายเป็นใหญ่

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากระบวนการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว
 ท่ามกลางการตีตราคุณค่า และความหมายในเชิงลบของสังคมอุดมการณ์ชายเป็นใหญ่
 โดยศึกษาบทบาทของผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว การปรับตัวของผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยง
 เดี่ยว ตลอดจนปัญหาหรืออุปสรรคในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเผยให้เห็นว่าผู้หญิงไม่
 จำเป็นต้องสยบยอมต่อคำอธิบายความคาดหวังจากสังคมชายเป็นใหญ่นั้นเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว
3. เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่ของครอบครัวของสนธยา พลศรี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของพลฉนิณี นนทบุรี กล่าวคือ แนวคิดหน้าที่ของครอบครัวตามมุมมองของสนธยา พลศรี (2545, น. 148) อธิบายไว้ว่า หน้าที่ของครอบครัวมี 7 ประการ ดังนี้ 1) หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในทางชีวภาพ ได้แก่การจัดหาสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การดูแลสุขภาพ และการบริหารสุขภาพที่จำเป็น 2) หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกด้านอารมณ์ได้แก่การให้ความรักความอบอุ่น ห่วงใยความเอาใจใส่ให้กำลังใจแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกมีบุคลิกภาพที่มั่นคง 3) หน้าที่ผลิตสมาชิกใหม่ให้กับสังคม สนับสนุนให้สมาชิกได้แต่งงาน มีบุตรหรือรับบุตรบุญธรรมเพื่อสืบเชื้อสายหรือตระกูล เป็นการเพิ่มสมาชิกใหม่แทนที่สมาชิกที่ตายไปเป็นหลักประกันเพื่อเผ่าพันธุ์มนุษย์จะไม่สูญหายไป 4) กำหนดสถานภาพของบุคคล ทำให้สมาชิกใหม่รู้เพศของตน เกิดลำดับที่เท่าไรในครอบครัว ได้รับสถานภาพทางสังคมตามสถานภาพของพ่อ แม่ เช่น ฐานะ เชื้อชาติภูมิลำเนา เป็นต้น 5) เลี้ยงดูอบรมสมาชิกใหม่ เลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมปลูกฝังนิสัยและความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นให้แก่เด็ก โดยอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำ และดูแลความประพฤติของสมาชิกในครอบครัว 6) หน้าที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศ การอยู่เป็นครอบครัวเป็นการจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางเพศ ให้ดำเนินไปอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ เป็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ถูกต้องระหว่างสามีและภรรยาในครอบครัว 7) หน้าที่ในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม โดยการเตรียมสมาชิกให้รู้จักการเข้าสังคม ส่งเสริมสนับสนุนให้มีเกียรติเป็นที่ยอมรับของสังคม ประกอบอาชีพที่สุจริตออมทรัพย์เพื่อให้ครอบครัวมีฐานะมั่นคง

ส่วนแนวคิดของการปรับตัวของพลดิณี นนทกุลลา (2550, น. 24-27) กล่าวว่า กลไกและกระบวนการปรับตัวมีลำดับ คือ 1) ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) ซึ่งปฏิกริยาของ ร่างกายที่บ่งบอกถึงการเกิดขึ้น ความเครียดและการพยายามปรับตัว 2) วิธีการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดย อัตโนมัติ (Coping Aspect and Automatic Response to Problems) บุคคล มีวิธีการหลากหลาย แตกต่างกันไปเพื่อปรับตัวในขั้นนี้ 3) การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นกลไกที่บุคคลนำมาใช้ เพื่อคลายเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ โดยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจในตัวเอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวภายใต้ อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

พื้นที่ในการศึกษา

การเลือกพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) คือ พื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ด

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การคัดเลือกผู้ให้สัมภาษณ์เน้นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูล ในเชิงลึกตรงตามวัตถุประสงค์ การเลือกผู้ให้สัมภาษณ์จำเป็นต้องเลือกบุคคลที่มีความ เกี่ยวข้อง และเน้นผู้ให้สัมภาษณ์ได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิงในการเป็น แม่เลี้ยงเดี่ยว การปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ปัญหาอุปสรรคของผู้หญิง

ในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ฉะนั้นผู้ให้สัมภาษณ์ ในงานวิจัยนี้มีจำนวน 14 คน ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยว 7 คน และบุคคลในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว 7 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยบทบาทการปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวภายใต้อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่ รวบรวมข้อมูลด้วยตัวผู้วิจัยเอง โดยวิธีการสังเกต การจดบันทึกข้อมูล ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบกับ การทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกรอบการวิจัย และการวิเคราะห์ข้อมูล ติดต่อประสานงานกับคณะนิติรัฐศาสตร์เพื่อขอหนังสือราชการรับรองการลงพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สังเกตการณ์พร้อมกับจดบันทึก และเข้าขอสัมภาษณ์ประชาชนในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลแล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวภายใต้อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่ คือ แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลที่ได้จากภาคสนาม ผู้วิจัยนำเอาข้อมูลที่ได้มาจัดทำให้เป็นระบบ โดยหาความหมาย แยกแยะองค์ประกอบ ตีความ รวมทั้งเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อนำไปสู่การอธิบายทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะอาศัยกรอบการวิเคราะห์จากทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้คำตอบในการวิเคราะห์ที่ลุ่มลึกมาศึกษา

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวภายใต้
อุดมการณ์ชายเป็นใหญ่” โดยผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

1. บทบาทของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

1.1 หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในทางชีวภาพ แม่เลี้ยงเดี่ยว
มีการจัดหาสิ่งของที่จำเป็นให้กับสมาชิกในครอบครัว ตอบสนองความต้องการของคน
ในครอบครัว ถึงแม้จะเป็นสิ่งของที่มีราคาแพง แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวก็จัดหาให้กับคนใน
ครอบครัวเพื่อไม่ให้ขาดในเรื่องใดๆ ให้เหมือนกับที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูก
ส่งผลให้เป็นครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ

1.2 หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกด้านอารมณ์ แม่เลี้ยงเดี่ยวมี
การพูดคุยถามไถ่ถึงความเป็นอยู่ของลูกๆ ให้กำลังใจคนในครอบครัวเสมอ มอบความ
รักความอบอุ่นให้กับลูกเพื่อเติมเต็มกับสิ่งที่ขาดหายไป และทำหน้าที่ของความเป็นแม่
นั้นให้ดีที่สุด

1.3 หน้าที่ผลิตสมาชิกใหม่ให้กับสังคม แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นเสาหลักของ
ครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิเสธหรือหวาดกลัวที่จะมีลูกสืบสายโลหิตเพิ่มเติม แม้ว่า
อาจจะมีบางครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นด้วย เพราะความไม่พร้อมในหลาย
ประการ

1.4 หน้าที่กำหนดสถานภาพของบุคคล แม่เลี้ยงเดี่ยวทำหน้าที่อบรมและสั่ง
สอนให้ลูกได้รู้ถึงสถานะ บทบาท และหน้าที่ในครอบครัว โดยให้ครอบครัวฝ่ายพ่อได้มี
บทบาทและหน้าที่เป็นพ่อให้กับลูก แม้ว่าความสัมพันธ์ของพ่อและแม่จะต้องยุติลง
เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตต่อไป

1.5 หน้าที่เลี้ยงดูอบรมสมาชิกใหม่ แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูก
ทั้งยังเป็นเสาหลักให้กับครอบครัวในการเลี้ยงดู อบรม สั่งสอนลูกๆ ให้เป็นคนดี มีความ
รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เพื่อที่จะสร้างสมาชิกในครอบครัวให้เป็นที่ยอมรับของ
สังคม

1.6 หน้าที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศและการอยู่เป็นครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยวจะเริ่มต้นการดูแลครอบครัวจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจให้กำลังใจ เป็นแหล่งพักพิงทางใจในยามมีทุกข์ รวมไปถึงให้ความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก ซึ่งเป็นเรื่องสุขภาวะทางเพศของลูกทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการปรับตัวในครอบครัวและสังคม

1.7 หน้าที่ในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม แม่เลี้ยงเดี่ยวจะทำหน้าที่สนับสนุนให้คนในครอบครัวมีการประกอบอาชีพที่สุจริต สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ รู้จักประหยัดอดออมทรัพย์ เพื่อให้ครอบครัวมีฐานะมั่นคง มีเงินสำรองไว้ใช้สอยยามจำเป็น รักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง รวมถึงการสร้างสถานภาพทางสังคมของตนเองและครอบครัว

2. การปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.1 การปรับตัวทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการปรับตัวเพื่อที่จะให้ตนเองนั้นไม่นึกถึงกับอดีตที่ผ่านมาโดยการปล่อยวางกับอดีต เข้าวัด ฟังธรรม และนำสิ่งที่ผิดพลาดจากอดีตนั้นมาเป็นบทเรียนของตนเอง เพื่อที่จะไม่ให้ตนเองนั้นทำผิดพลาด อีกทั้งมีการรักษาสุขภาพของตนเองเพื่อให้ตนเองดูดีอยู่เสมอ และดูแลไม่เหมือนกับคนที่มีความเครียด

2.2 การปรับตัวด้านการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความอดทน กล้าเผชิญกับปัญหา ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และตั้งสติเมื่อเจอกับปัญหา เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเครียด และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้น

2.3 การปรับตัวด้านการใช้กลไกป้องกันทางจิต แม่เลี้ยงเดี่ยวไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา ปล่อยวาง ไม่ใส่ใจกับคำพูดของคนอื่น และมองโลกในแง่ดี เพื่อไม่ให้กระทบต่อครอบครัวของตนเอง ทั้งยังเป็นการปรับจิตใจของตนเองไม่ให้คิดมาก ไม่ให้คิดถึงกับเรื่องที่ผ่านมา และหากมีเรื่องที่ไม่สบายใจ แม่เลี้ยงเดี่ยวจะปรึกษาคนในครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้น

3. ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว

3.1 ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสูญเสียสามีทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง และต้องเป็นเสาหลักของครอบครัวในการหาเลี้ยงครอบครัว จึงทำให้มีแนวโน้มจะเกิดความเครียดสะสม ความกังวลใจ กลัวที่จะเลี้ยงลูกไม่ได้ และมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายจากการดำเนินชีวิตประจำวันภายใต้ความกดดันต่างๆ

3.2 ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวด้านการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องรับภาระเพียงคนเดียว ทำให้ต้องเผชิญปัญหาอยู่บ่อยครั้งและต้องรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหาโดยใช้สติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

3.3 ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวด้านการใช้กลไกป้องกันทางจิตเพื่อคลายความเครียด และรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง ในบางกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวยังคงมีปัญหาที่เกิดจากความเครียดจากการสูญเสียสามีไป และไม่มีคนคอยช่วยเหลือหรือเป็นที่ปรึกษา ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และทำให้ความภาคภูมิใจในตัวเองลดน้อยถอยลงได้

สรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า 1) หน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในทางชีวภาพ แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการจัดหาสิ่งของที่จำเป็นให้กับสมาชิกในครอบครัว ตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัว ถึงแม้จะเป็นสิ่งของที่มีราคาแพง แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวก็จัดหาให้กับคนในครอบครัวเพื่อไม่ให้ขาดในเรื่องใดๆ ให้สมกับที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูก ส่งผลให้เป็นครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สอนรยา พลศรี (2545, น. 148) อธิบายไว้ว่า หน้าที่ของครอบครัว มีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในทางชีวภาพ ได้แก่การจัดหาสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การดูแลสุขภาพ และการบริหารสุขภาพที่จำเป็น 2) แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการพูดคุยถามไถ่ถึง

ความเป็นอยู่ของลูกๆ ให้กำลังใจคนในครอบครัวเสมอ มอบความรักความอบอุ่นให้กับลูกเพื่อเติมเต็มกับสิ่งที่ขาดหายไป และทำหน้าที่ของความเป็นแม่นั้นให้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ตรีนุช ธงไชย (2554, น. 10) กล่าวว่า แม่ไม่ได้มีหน้าที่เฉพาะให้กำเนิดลูกเท่านั้นแต่มีหน้าที่หลายอย่าง ในการที่จะผดุงให้ครอบครัวดำเนินไปอย่างมีความสุข ความสุขของ ครอบครัวเกิดจากปัจจัยของแม่หลายอย่างเพราะสังคมปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไป และสอดคล้องกับจිරันท์ พิมถาวร (2556, น. 14) อธิบายว่า การปฏิบัติที่แสดงออกถึงการเลี้ยงดูบุตร การตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างเหมาะสม การสร้างทักษะในการเลี้ยงดูบุตร รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับบุตรที่แสดงถึงการยอมรับบุตร 3) หน้าที่ผลิตสมาชิกใหม่ให้กับสังคม แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นเสาหลักของครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิเสธหรือหวาดกลัวที่จะมีลูกสืบสายโลหิตเพิ่มเติม แม้ว่าอาจจะมีบางครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นด้วย เพราะความไม่พร้อมในหลายประการ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพัตรา สุภาพ (2545, น. 66) กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรส โดยทางสายโลหิต หรือโดยการรับเลี้ยงดูหรือเป็นบุตรบุญธรรมก็ได้ โดยมีการก่อตั้งขึ้นเป็นครอบครัว มีปฏิกริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อและแม่เป็นลูกชายลูกสาวเป็นพี่เป็นน้อง และสอดคล้องกับ ฐณาภรณ์ ชื่อมาก (2544, น. 22) กล่าวว่า บทบาทการเป็นแม่นั้น เป็นบทบาทหน้าที่ของสตรีเพศ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ของครอบครัว บุคคลในครอบครัวบ้านผู้ที่ เป็นมารดาจะต้องมี 4) หน้าที่กำหนดสถานภาพของบุคคล แม่เลี้ยงเดี่ยวทำหน้าที่อบรมและสั่งสอนให้ลูกได้รู้ถึงสถานะ บทบาท และหน้าที่ในครอบครัว โดยให้ครอบครัวฝ่ายพ่อได้มีบทบาทและหน้าที่เป็นพ่อให้กับลูก แม้ว่าความสัมพันธ์ของพ่อและแม่จะต้องยุติลง เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วุฒิสพร ญรัฐจิโรจน์ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ครอบครัวทางเลือกและการคงอยู่ของสถาบันครอบครัว ผลวิจัย พบว่า ปัจจุบันครอบครัวสมบูรณ์ตามอุดมคติ ซึ่งหมายถึงครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูลูกด้วยกันมีจำนวนน้อยลง ในขณะที่ครอบครัวประเภทอื่นๆ หรือครอบครัวทางเลือก และสอดคล้องกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2558, น. 79) กล่าวว่า ครอบครัวมีการกำหนดสถานภาพ บทบาท และมีข้อตกลงร่วมกัน 5) หน้าที่เลี้ยงดูอบรมสมาชิกใหม่ แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูก

ทั้งยังเป็นเสาหลักให้กับครอบครัวในการเลี้ยงดู อบรม สั่งสอนลูกๆ ให้เป็นคนดี มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตน เพื่อที่จะสร้างสมาชิกในครอบครัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา พลศรี (2545, น. 148) อธิบายไว้ว่า เลี้ยงดูอบรมสมาชิกใหม่ เลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม ปลูกฝังนิสัยและความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นให้แก่เด็ก โดยอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำและดูแลความประพฤติของสมาชิกในครอบครัว ให้การศึกษาเพื่อให้มีสมรรถภาพในการประกอบอาชีพให้เป็นพลเมืองดีเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม และสอดคล้องกับ อนุสารณ์ ชีอมาก (2544, น. 22) อธิบายว่า มีการขัดเกลาหรือการอบรมสั่งสอนให้บุตรรู้จักกฎเกณฑ์ คุณค่า แบบอย่าง ความประพฤติและอื่นๆ เพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถ เผชิญกับ สิ่งแวดล้อมที่พ้นไปจากบ้านได้

6) หน้าที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศและการอยู่เป็นครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยวจะเริ่มต้นการดูแลครอบครัวจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจ ให้กำลังใจเป็นแหล่งพักพิงทางใจในยามมีทุกข์ รวมไปถึงให้ความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก ซึ่งเป็นเรื่องสุขภาวะทางเพศของลูกทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการปรับตัวในครอบครัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ จิราพร ชมพิกุล (2552, น. 5) ได้อธิบายว่า ครอบครัว หมายถึงกลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกันมีความสัมพันธ์ผูกพันกันทางสายโลหิตหรือกฎหมาย โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่แตกต่างกัน เช่น บิดามารดา สามิภรรยา บุตร และปู่ย่า ตายายเป็นต้น และสอดคล้องกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2558, น. 79) อธิบายไว้ว่า สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรมร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล ดูแลและพึ่งพาอาศัยกัน

7) หน้าที่ในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางสังคม แม่เลี้ยงเดี่ยวจะทำหน้าที่สนับสนุนให้คนในครอบครัว มีการประกอบอาชีพที่สุจริต สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ รู้จักประหยัดอดออม ทรัพย์ เพื่อให้ครอบครัวมีฐานะมั่นคง มีเงินสำรองไว้ใช้สอยยามจำเป็น รักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง รวมถึงการสร้างและสถานภาพทางสังคมของตนเองและครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ จริยาภรณ์ ปิตาทะสังข์ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จ ผลการวิจัย พบว่า

1) ประสบการณ์และการปรับตัวของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จ

2) สภาพการดำเนินชีวิตในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินไปอย่างมีแบบแผนเฉพาะและส่งผลให้ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวประสบความสำเร็จ 3) รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จ

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า 1) การปรับตัวทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการปรับตัวเพื่อที่จะให้ตนเองนั้น ไม่นึกถึงกับอดีตที่ผ่านมาโดยการปล่อยวางกับอดีต เข้าวัดฟังธรรม และนำสิ่งที่ผิดพลาดจากอดีตนั้นมาเป็นบทเรียนของตนเอง เพื่อที่จะไม่ให้ตนเองนั้นทำผิดพลาด อีกทั้งมีการรักษาสุขภาพของตนเพื่อให้ตนเองดูดีอยู่เสมอ และแลดูไม่เหมือนกับคนที่มีความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ พงุฒิณี นนทบุรีลา (2550, น. 24-27) อธิบายว่า กลไกและกระบวนการการปรับตัว คือปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) ซึ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่บ่งบอกถึงการเกิดขึ้นความเครียดและการพยายามปรับตัว 2) การปรับตัวด้านการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความอดทน กล้าเผชิญกับปัญหา ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และตั้งสติเมื่อเจอกับปัญหา เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเครียด และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พงุฒิณี นนทบุรีลา (2550, น. 24-27) วิธีการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ บุคคลมีวิธีการหลากหลายแตกต่างกันไปเพื่อปรับตัวในขั้นนี้ เช่น การร้องไห้และการระบายออกด้วยคำพูด วิธีเหล่านี้จะช่วย ปลดปล่อยอารมณ์ ความเครียด ความอัดอัด และสอดคล้องกับ McCubbin (อ้างถึงใน เสรี ชัดแย้ม, 2547, น. 17) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของครอบครัวสมาชิกในครอบครัว มีทักษะชีวิตในการรับมือและแก้ไขปัญหจะสามารถเผชิญภาวะวิกฤติได้อย่างมีสติ สามารถ หาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจนอยู่ในภาวะสมดุลได้ 3) การปรับตัวด้านการใช้กลไกป้องกันทางจิตแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา ปล่อยวาง ไม่ใส่ใจกับคำพูดของคนอื่น และมองโลกในแง่ดี เพื่อไม่ให้กระทบต่อครอบครัวของตนเอง ทั้งยังเป็นการปรับจิตใจของตนเองไม่ให้คิดมาก ไม่ให้คิดถึงกับเรื่องที่ผ่านมา และหากมีเรื่องที่ไม่สบายใจ แม่เลี้ยงเดี่ยวจะปรึกษาคนในครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พงุฒิณี นนทบุรีลา (2550, น. 24-27) การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism) เป็นกลไกที่บุคคลนำมาใช้ เพื่อคลายเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ โดยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจ ในตัวเอง และ

สอดคล้องกับ จูดีกาญจน์ อินทาปัจ (2553, น. 29) อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติเชิงบวก มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น ใจกว้างมองบุคคลโดยไร้อคติ

ผลการศึกษา เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า 1) ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเครียด การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวสูญเสียสามี ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง และต้องเป็นเสาหลักของครอบครัวในการหาเลี้ยงครอบครัวจึงทำให้มีแนวโน้มจะเกิดความเครียดสะสม ความกังวลใจ กลัวที่จะเลี้ยงลูกไม่ได้ และมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายจากการดำเนินชีวิตประจำวันภายใต้ความกดดันต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ พงุฒิณี นนทสุลา (2550, น. 24-27) อธิบายว่า กลไกและกระบวนการการปรับตัว คือปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) ซึ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่บ่งบอกถึงการเกิดขึ้นความเครียดและการพยายามปรับตัว และสอดคล้องกับ Lazarus and Folkman (อ้างถึงใน สุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544, น. 7) การเผชิญความเครียดด้วยการมุ่งแก้ปัญหา เป็นการแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักการ วิทยาศาสตร์ คือ กำหนดขอบเขตของปัญหาหาวิธีการแก้ปัญหาในหลายวิธีซึ่งน้ำหนักว่าวิธีใด จะให้ผลดีอย่างไร เลือกวิธีที่เหมาะสม ลงมือแก้ปัญหา 2) ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวด้านการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องรับภาระเพียงคนเดียวทำให้ต้องเผชิญปัญหาอยู่บ่อยครั้งและต้องรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหาโดยใช้สติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พงุฒิณี นนทสุลา (2550, น. 24-27) อธิบายว่า วิธีการเผชิญปัญหาและการตอบโต้ปัญหาโดยอัตโนมัติ บุคคลมีวิธีการหลากหลายแตกต่างกันไปเพื่อปรับตัวในขั้นนี้ เช่น การร้องไห้และการระบายออกด้วยคำพูด วิธีเหล่านี้จะช่วย ปลดปล่อยอารมณ์ความเครียด ความอึดอัด และสอดคล้องกับ McCubbin (อ้างถึงใน เสรี ชัดแย้ม, 2547, น. 17) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของครอบครัว กระบวนการแก้ปัญหา (Process) ครอบครัวที่สามารถเชื่อมโยงเหตุและผลของภาวะวิกฤติ จะสามารถประยุกต์ใช้วิธีการและกระบวนการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ทราบแนวโน้มที่อาจเกิดขึ้นกับครอบครัวหลังผ่านพ้นวิกฤติไปได้ 3) ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวด้านการใช้กลไกป้องกันทางจิตเพื่อคลายความเครียด เพื่อรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง ในบางกรณีแม่เลี้ยงเดี่ยวยังคงมีปัญหาที่เกิดจากความเครียดจากการสูญเสียสามีไป และไม่มีคนคอยช่วยเหลือ

หรือเป็นที่ปรึกษา ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และทำให้ความภาคภูมิใจในตัวเองลดน้อยถอยลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พฤทธิณี นนทตุลา (2550, น. 24-27) อธิบายว่า การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นกลไกที่บุคคลนำมาใช้ เพื่อคลายเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ โดยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจในตัวเอง และสอดคล้องกับ อภินดา ชัยมานะเดช (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตและสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามบทบาทของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านของสังคมไทยส่งผลไปถึงระบบความสัมพันธ์ของครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การศึกษาประเด็นการปรับตัวของผู้หญิงในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว จะช่วยเปิดโลกทัศน์และมุมมองทางความคิดแก่สังคมในเรื่องความไม่เท่าเทียมกันทางเพศระหว่างหญิงและชาย ที่ยังคงดำรงอยู่ในสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อให้สังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างค่านิยมใหม่ให้เกิดความเท่าเทียมกันทางเพศอย่างแท้จริง หรืออย่างน้อยที่สุดเพื่อลดช่องว่างของความเหลื่อมล้ำทางเพศที่ปรากฏในสังคม

2. การศึกษาครั้งนี้เพื่อให้ผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวได้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีศักดิ์ศรีของความเป็นหญิงเท่าเทียมกับผู้หญิงในครอบครัวที่สังคมเชื่อว่าสมบูรณ์ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองจะทำให้ผู้หญิงสามารถยืนหยัดอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และสามารถเลี้ยงลูกให้ประสบความสำเร็จได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้หญิงในบทบาทหน้าที่อื่นๆ ของสังคม เช่น บทบาททางการเมือง บทบาททางการบริหาร เพื่อส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เกิดความเสมอภาคทางเพศในสังคม

2. ควรศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้หญิงและผู้ชายในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและพ่อเลี้ยงเดี่ยวภายใต้สังคมอุดมการณ์ชายเป็นใหญ่
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของลูกในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวของสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- จริยาภรณ์ ปิตาทะสังข์. (2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จ (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- จิราพร ชมพิกุล และคณะ (2552). สัมพันธภาพในครอบครัวคนไทย. นครปฐม: เอ็นแอนด์เอ็น ก๊อปปี้แอนด์พริ้นต์.
- จิรนนท์ พิมถาวร. (2556). ลักษณะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของมารดาในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวกรณีศึกษากลุ่มมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- จิตติกาญจน์ อินทาปัจ. (2553). การสร้างความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวต่อวิกฤติการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ณฐาภรณ์ ซื่อมาก. (2544). การปรับตัวบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- พฤตฉิน นนท์ตุลา. (2550). การปรับตัวของครอบครัวที่มีสตรีเป็นหัวหน้าครอบครัวภายหลังการหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วฤณสพร ณัฐจุใจโรจน์. (2560). ครอบครัวทางเลือกและการคงอยู่ของสถาบันครอบครัว. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- วารุณี ภูริสินสิทธ์. (2543). ความเป็นหญิงในสังคมไทย. วารสารสังคมศาสตร์, 12(2), 134-160.

- สนธยา พลศรี. (2545). *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สุญารินทร์ สิทธิวงศ์. (2544). *ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครู กลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ*. (ปริญญาานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- สุพัตรา สุภาพ. (2545). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อภินดา ชัยมานะเดช. (2562). ปัจจัยทางจิตและสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามบทบาทของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารร่มพญักษ์*, 37(1), 35-41.
- อรอุมา อสัมภินวัฒน์. (2562). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 6(3), 487-1508.
- McCubbin, H. I., & Patterson, A. (1983). *Stress and the family Vol.1: coping with normative transition*. New York: Brunner Mazer.