

รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ*

A MODEL OF THE SINGLE MOTHERS'S LIVELIHOOD IN THE INTEGRATED BUDDHIST PERSPECTIVE

อรอุมา อสัมภินวัฒน์

Onuma Asampinnawat

พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ วันจันทร์)

Phra Rajapariyatkavi (Somjin Wanjan)

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

Maechee Kritsana Raksachom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Onznuma@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสถานภาพและความเป็นอยู่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยทั้งในรูปของเอกสาร (Documentary Research) และภาคสนาม (Field Work) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านประสบการณ์การใช้ชีวิตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและมีประสบการณ์การเลี้ยงดูลูกไม่ต่ำกว่า 5 ปี จากหลากหลายอาชีพ จำนวน 20 คน รวมทั้งการสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) ซึ่งการนำเสนองานวิจัย เป็นลักษณะการพรรณนาเล่าเรื่อง เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของข้อมูลแต่ละส่วนของสอดคล้องตามแต่ละวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพและความเป็นอยู่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย พบว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง โดยสัดส่วนของแม่เลี้ยงเดี่ยวยังคงอยู่ในสัดส่วนที่ 80% สาเหตุ

* Received 16 January 2019; Revised 15 May 2019; Accepted 15 May 2019.



มี 4 ประการดังนี้ 1) การหย่าร้าง 2) คู่สมรสเสียชีวิต 3) แยกทาง และ 4) ละทิ้ง โดยการหย่าร้างเป็นสาเหตุหลัก ส่วนสภาพปัญหาหรือผลกระทบของการแม่เลี้ยงเดี่ยวมาจาก 1) ปัญหาภาระในการหาเลี้ยงครอบครัวและความเป็นอยู่ 2) ปัญหาจากความโศกเศร้าและเสียใจ 3) ปัญหาจากถูกสังคมตั้งคำถาม และ 4) ปัญหาจากการเลี้ยงดูลูก จากผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว สามารถสรุปกรอบการศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน 3 ด้าน คือ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเลี้ยงดูลูก และการดำเนินชีวิตทางสังคม

2. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 1) หลักธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ (ช่วงเผชิญปัญหา) ได้แก่ หลักปรัโตโมสسه หลักสติสัมปชัญญะ หลักขันติ หลักศรัทธา และหลักโยนิโสมนสิการ 2) หลักธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ (ช่วงพัฒนาตนเอง) ได้แก่ หลักหลักไตรสิกขา และ หลักสัปปายะ 3) หลักธรรมเพื่อการเลี้ยงดูลูก ได้แก่ หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักพรหมวิหาร และหลักทศ 6 และ 4) หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตทางสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ รวมถึงหลักธรรมที่สะท้อนให้เห็นผลลัพธ์ในปัจจุบัน คือ หลักทิวฐธัมมิกัตถะ

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า 1) แนวทางการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว มีแนวทางในการดำเนินชีวิตคือ (ระยะเผชิญปัญหา) (1) การดำเนินชีวิตในช่วงแรก จำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร (2) ยอมรับความจริงและการปรับตัว (3) มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง (4) การไตร่ตรองปัญหา และวางแผนชีวิตใหม่ให้ชัดเจน (ระยะพัฒนาตนเอง) แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือ การรักษาศีล 5 ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรื่องแนวทางการเลี้ยงดูลูก คือ ใช้หลักการเป็นกัลยาณมิตรของลูก แนวทางการใช้ชีวิตในสังคมสามารถพัฒนาตนเองเป็นจิตอาสา 2) แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย แนวทางตามลำดับ 7 ขั้น ลำดับที่ 1 การใช้ตัวช่วยสำหรับชี้แนะแนวทาง ด้วยหลักปรัโตโมสسه ลำดับที่ 2 และ 3 การยอมรับและปรับตัว ด้วยหลักสติสัมปชัญญะ ลำดับที่ 4 ความเชื่อมั่นว่าทำได้ ด้วยหลักศรัทธา ลำดับที่ 5 การวิเคราะห์และวางแผนชีวิต ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ลำดับที่ 6 การพัฒนาคุณภาพชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ 1.การพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้วยหลักไตรสิกขาและหลัก สัปปายะ 2. การเลี้ยงดูลูก ด้วย



หลักกัลยาณมิตรธรรม พรหมวิหาร และทศ 6 3. การดำเนินชีวิตทางสังคม ด้วยหลักสังคหวัตถุ และ ลำดับที่ 7 ผลลัพธ์ที่พึงเห็นได้ในปัจจุบัน ด้วยหลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ 3) องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย เรียกว่า THE SEVEN “A” MODEL ประกอบด้วย A-ASSIST, A-ACCEPT, A-ADAPT, A-AFFORD, A-ANALYZE, A-APPLY และ A-ACHIEVE โดยโมเดลนี้ สามารถนำไปปรับใช้เป็นกรอบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ในสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ : รูปแบบการดำเนินชีวิต, แม่เลี้ยงเดี่ยว, พุทธบูรณาการ

Abstract

This research is of three objectives, 1) to study of the status and the living of the single mothers in Thai society, 2) to study of the Buddhadhamma for living of the mothers, and 3) to present a model of the single mother's livelihood in the integrated Buddhist perspective. This is the qualitative research in both of the documentary research and field work by the In-depth interview of the twenty single mothers who have lived in the nuclear family and had an experience of raising children at least five years from various occupations, including to focus group discussion from the qualified person. The presentation of research is the description to express the connection of data in each parts of the objectives.

The findings were as follows:

1. The status and the living of the single mother in Thai society found that the structure of Thai families was changed, the member of the single mothers was continually rising The proportion of the single mothers are the 80% There are four causes of the single mothers' livelihood: 1) divorce, 2) spouse death, 3) separation, and 4) abandonment. The divorce is the main cause of the single parent family. The problems or the effects of the single mother are from; 1) the burden and living of family, 2) the sadness and



unhappiness, 3) being questioned by society, and 4) the problem of raising of children. From the study of the concept and the theory relating to the living of single mothers can be concluded the frame of study the way of living in the present into 3 aspects; taking care of physical and mental health, raising of children, and the way of living in society.

2. The principle of Buddhaddhamma for living of the single mother found that the important Dhamma for the single mothers' livelihood are; 1) the Dhamma for taking care of the physical and mental health (forcing the problem) e.g., Paratoghosa, Sati-Sampajañña: mindfulness and clear comprehension, Saddhā: faith, and Yonisomanasikāra: analytical thinking, 2) the Dhamma for taking care of the physical and mental health (self-development) e.g., Ti-sikkhā: the Threefold Training, and Sappāya: the suitable condition, 3) the Dhamma for raising of children, e.g., the Kalyāṇamittatā: having a good friend, Brahmavihāra: the sublime state of mind, and the six directions, and 4) the Dhamma for living in the society, e.g., Sangahavatthu: principle of service. And the last Dhamma affecting the result in the present is Diṭṭhidhammikatta: virtues leading to temporal welfare as the achievement to the present.

3. A model of the single mothers' livelihood in the integrated Buddhist perspective found that 1) the way of living of the twenty persons of sample group of single mothers found that is (The period of facing problems): (1) living in the early stage is important to have a good friend to listen to the problem, to have an encouraged person, to speak the problem of life to others for creating the energy to move forward life, (2) acceptance and adaptation; they must be mindful and patient, accepting the problem in their life, facing with what lied ahead, not escape the problems, coping of change, (3) be self-confident, (4) thinking the problems, and planning of life clearly. (The period of self-development): the single mothers had used the Buddhaddhamma to living



by the observance of the five precepts, praying, meditating for calm mind, including to self-development in the practice of insight meditation. The way of raising of children is to use the principle of a good friend to children, to be good sample, teaching them on gratitude, to be responsibility on duty and to be a good person in society. The way of living in the society is to develop themselves as the volunteers, to present themselves for participating activity which is the benefit for all people and society. 2) The way of applying the Buddhadhamma to the single mothers' livelihood is consist the Seven steps respectively; the first step: the first step: to help for advice and giving encouragement by another's utterance, the second and third step: is an acceptance and adaptation by mindfulness and clear comprehension, the fourth step: the confidence on action by faith, the fifth step: the criticize and planning of life by critical thinking, the sixth step: the development of life by the three aspects; 1) the physical and mental development by the Threefold Training and suitable condition, 2) raising of children by having a good friends, the sublime state of mind, and the six directions, and 3) living in the society by the principle of service, and the seventh step: the result can be seen in the present by the virtues leading to temporal welfare. 3) The new knowledge from research is called The Seven "A" Model; they are A-Assist, A-Accept, A-adapt, A-Afford, A-Analyze, A-Apply and A-Achieve. This model can be applied to the framework for living of the single mothers in the present society.

Keywords: Livelihood Model, the Single Mothers, Integrated Buddhism.

บทนำ

ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมไทยที่มีการกล่าวถึงอย่างกว้างขวาง ตลอดช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา แม้ว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะไม่ใช่อุปกรณ์ใหม่ในสังคมแต่ล้วนมีปรากฏให้เห็นอยู่ในทุกยุคทุกสมัย จากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร



เศรษฐกิจ และสังคม ส่งผลให้ลักษณะของครอบครัวมีความเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวไทยในอดีตที่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย (Extend Family) กล่าวคือ เป็นครอบครัวลักษณะการอยู่ร่วมกัน ประกอบไปด้วยพ่อแม่ ลูก ปู่ย่า ตายาย สมาชิกทุกคนในครอบครัว ต่างมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกันและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ทว่าในปัจจุบันเราพบว่า โครงสร้างและขนาดของครอบครัวมีลักษณะที่หลากหลายและซับซ้อนขึ้น หนึ่งในลักษณะนั้นคือ ครอบครัวพ่อหรือแม่ที่อาศัยอยู่ลูกกับตามลำพัง หรือที่เรียกว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่มีจำนวนครัวเรือนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลของสิ้นสุดความสัมพันธ์ ด้วยการหย่าร้าง แยกทาง ละทิ้ง หรือการเสียชีวิตของคู่สมรส

ในประเทศไทยแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีทิศทางเหมือนกับหลายประเทศ แม้จะไม่มีรายงานจากการเก็บข้อมูลทั่วประเทศโดยตรงในเรื่องนี้ แต่ปรากฏการณ์ทางสังคมและผลจากงานวิจัยต่าง ๆ เป็นเครื่องบ่งชี้แนวโน้มการเพิ่มขึ้น ข้อมูลของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ. 2560 (10 ปี ย้อนหลัง) สะท้อนให้เห็นว่า จำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนสมรสมีแนวโน้มลดลง กล่าวคือ จากจำนวน 358,110 คู่ ในปี พ.ศ. 2548 ลดลงเหลือ จำนวน 297,501 คู่ในปี พ.ศ. 2560 ในขณะที่จำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนหย่าในแต่ละปี กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทิศทางที่กลับกัน กล่าวคือ จำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนหย่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากจำนวน 94,638 คู่ ในปี พ.ศ. 2548 เป็นจำนวน 121,617 คู่ ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบเป็นอัตราส่วนของการจดทะเบียนหย่าร้างต่อการสมรส จะพบว่าสัดส่วนการหย่าร้างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับสัดส่วนการสมรส (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2560) อีกทั้งสถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เปรียบเทียบกับสัดส่วนจำนวนครัวเรือนทั้งหมดของประเทศไทย มีการเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง กล่าวคือ จาก 971,569 ครัวเรือนในปี 2530 เป็น 1,782,000 ครัวเรือน ในปี 2559 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2560) โดยการหย่าร้าง ยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

จากการเพิ่มขึ้นของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ส่งผลให้ภาคส่วนต่าง ๆ นับตั้งแต่สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ภายใต้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว รวมถึงองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัวและภาคีเครือข่าย ได้



เข้ามามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยประเด็นดังกล่าวได้ถูกบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 สารสำคัญของเรื่องคือ จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ครอบครัวมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ ครอบครัวที่มีเฉพาะคู่สามีภรรยา แต่ไม่มีลูก ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวข้ามรุ่น ครอบครัวอยู่คนเดียว โดยเฉพาะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวถือเป็นครอบครัวที่มีความเปราะบางมากกว่าครอบครัวในลักษณะอื่น (สำนักนโยบายและแผน, 2560) โดยมีสมาชิกได้หารือกับภาครัฐบาลในการหาแนวทางช่วยเหลือในมิติทางเศรษฐกิจและสังคม โดยการร้องขอให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย การสนับสนุนให้สามารถเข้าถึงสิทธิตามกฎหมาย ความรับผิดชอบของรัฐในค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแลลูก รวมไปถึงสวัสดิการอื่นอันเกี่ยวเนื่องกับมิติทางเศรษฐกิจทั้งหมด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ซึ่งข้อเรียกร้องดังกล่าวได้ถูกบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจประเทศเป็นที่เรียบร้อย อย่างไรก็ตาม นอกจากประเด็นทางเศรษฐกิจแล้ว ประเด็นเรื่องของจิตใจก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่สังคมต้องตระหนักถึง โดยสภาพปัญหาหลักที่พบคือ ปัญหาจากความโศกเศร้าและเสียใจ ปัญหาภาระในการหาเลี้ยงครอบครัวและการดำเนินชีวิต ความเครียดหรือวิตกกังวลต่อความไม่มั่นคงและบทบาทใหม่ที่ต้องเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน ปัญหาจากการเลี้ยงดูลูก และปัญหาจากการถูกสังคมตั้งคำถาม ซึ่งถือเป็นปัญหาโดยรวมที่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของบุคคลในสังคมไทยมายาวนาน หลักธรรมอันเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทุกกาลสมัย มีข้อมูลการให้สัมภาษณ์จากแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มหนึ่ง ถึงเคล็ดลับความสุขของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวระบุว่า “เมื่อตนต้องเจอสถานะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ตนก็จะคิดว่า อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามไม่ได้ เพียงแต่เราต้องมีสติไตร่ตรองหรือใช้สติในการแก้ไขปัญหา ทุกข์หรือทรมานทุกข์ไปก็ไม่ใช่ทางแก้ปัญหารู้จักนำตัวตนของเราออกจากปัญหา เพื่อมองเข้าไปในปัญหา ปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไข ทุกข์สุขอยู่ที่ใจเราเท่านั้น” สะท้อนให้เห็นว่าครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายในการถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมาย ถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 ท่าน นับตั้งแต่ช่วงเผชิญปัญหา



จนกระทั่งผ่านพ้นจุดวิกฤติของสำคัญของชีวิต การบอกเล่าและส่งต่อประสบการณ์ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ดีในการดำเนินชีวิต แนวทางการเลี้ยงดูลูก การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ท่ามกลางสารพันปัญหาที่รุมเร้า จนกระทั่งตนเองประสบความสำเร็จ ลูกเติบโตไปเป็นคนดี สามารถรับผิดชอบตนเองได้ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม งานวิจัยไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงตัดสินใจเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว หากแต่ เป็นการศึกษาเพื่อถอดบทเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มุมมอง ทศนคติ แนวทางการดำเนินชีวิตจากกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว หัวใจแกร่ง แม่เลี้ยงเดี่ยวนักสู้ ซึ่งเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวแบบอย่างในการเรียนรู้ สำหรับผู้ตัดสินใจอย่างเข้าสู่การใช้ชีวิตแบบแม่เลี้ยงเดี่ยว ให้สามารถนำพาครอบครัวของตนเอง รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ดูแลตนเอง เลี้ยงดูลูก ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานภาพและความเป็นอยู่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้เป็นแม่
3. เพื่อเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเลือกวิธีการศึกษาแบบเฉพาะกรณี (Case Study Approach) (ไชย โพธิ์สีดา, 2537) ซึ่งมีระเบียบวิธีการวิจัยทั้งในรูปของเอกสารและภาคสนาม ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มย่อย โดยผู้วิจัยได้จัดลำดับขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร

1.1 ผู้วิจัยทำการศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องครอบครัว บทบาทการเป็นแม่ แนวคิดเกี่ยวกับการขัดเกลา แนวคิดเกี่ยวกับสตรีนิยม แนวคิดเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว จากเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานวิจัย รายงานการ



ประชุม และเอกสารอื่น ๆ รวมไปถึงข้อมูลเชิงสถิติ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์และความเป็นอยู่ของครอบครัวไทย ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

1.2 ผู้วิจัยทำการศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เน้นศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแม่และลูกในพระพุทธศาสนา หลักธรรมในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ หลักธรรมในการเลี้ยงดูลูก และหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตทางสังคม โดยเป็นการศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 และคัมภีร์ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ ตำรา วารสาร เอกสาร อิเล็กทรอนิกส์

2. การศึกษาในภาคสนาม

2.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก : ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว 20 ราย ในเขตปริมณฑลและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ให้ความยินยอมและสมัครใจในการเปิดเผยข้อมูลเพื่องานวิจัย ตามคำชี้แจงของผู้วิจัยในหนังสือแสดงเจตนายินยอมให้สัมภาษณ์ ในประเด็นที่นำมาซึ่งการทราบถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ เริ่มตั้งแต่ประเด็นปัญหา สาเหตุ ปัญหา ประสบการณ์ชีวิต ใน 3 ด้านหลัก ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ การเลี้ยงดูลูก และการใช้ชีวิตทางสังคม

2.2 การจัดสนทนากลุ่มย่อย: ผู้วิจัยดำเนินการจัดสนทนาประชุมระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิทางสังคมวิทยา จิตวิทยา และพระพุทธศาสนา โดยการสนทนากลุ่มเพื่อหารือถึงแนวทางเพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์ เริ่มต้นจากแนวคิดและทฤษฎี รวมไปถึงแนวคิดการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย เพื่อสังเคราะห์สภาพปัญหา สาเหตุ และแนวทางการดำเนินชีวิตที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นกรอบที่ใช้ในการวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตให้ครอบคลุมในมิติต่าง ๆ ศึกษาสถานภาพและความเป็นอยู่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย บนข้อมูลเชิงสถิติ



จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในประเด็นเกี่ยวกับครอบครัว ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยเป็นข้อมูลเชิงตัวเลขทางสถิติที่สะท้อนสถานการณ์ปัจจุบันมากที่สุด ศึกษาบริบทของแม่และลูกในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต หลักธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ หลักธรรมเพื่อการเลี้ยงดูลูก และหลักธรรมเพื่อการใช้ชีวิตทางสังคม

3.2 วิเคราะห์และถอดบทสัมภาษณ์จากกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการดำเนินชีวิตและสามารถผนวกเข้ากับหลักพุทธธรรม ตามกรอบแนวทางการดำเนินชีวิตซึ่งสังเคราะห์แล้วว่าเป็นองค์รวมของการปฏิบัติตนของแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่ละคนในสังคมไทย ใน 3 ด้าน คือ 1) การดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ 2) การเลี้ยงดูลูก 3) การดำเนินชีวิตทางสังคม

3.3 รวบรวมรูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผ่านการสัมมนาประชุมระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการสนทนากลุ่มย่อย

3.4 สรุปผลการศึกษาวิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อเพื่อหาองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยและข้อเสนอแนะ

4. นำเสนอผลการวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะของการพรรณนาความ ประกอบตารางออกมาเป็นโมเดล เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัย

1. สถานภาพและความเป็นอยู่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย

ผู้วิจัยพบว่าปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวขยายเป็นครอบครัวในลักษณะการอยู่ร่วมกัน ประกอบไปด้วย พ่อแม่ ลูก รวมถึง ปู่ย่า ตายาย มีสัดส่วนลดลงในขณะที่ครอบครัวเดี่ยว ซึ่งเป็นครอบครัวที่อาศัยในลักษณะสามีภรรยา สามีภรรยาและลูก หรือ สามี/ภรรยาและลูก มีสัดส่วนที่สูงขึ้น โดยเฉพาะครอบครัวที่ประกอบด้วยสามีหรือภรรยาและลูก หรือเรียกว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง สอดคล้องตามรายงานสถานการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นับตั้งแต่ปี 2530-2559 เปรียบเทียบกับสัดส่วนจำนวนครัวเรือนทั้งหมดของประเทศไทย เพิ่มขึ้นต่อเนื่องจาก จำนวน 971,569 ครัวเรือนในปี



2530 เป็นจำนวน 1,782,000 ครั้วเรือน ในปี 2559 (สำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย), 2560) หากจำแนกข้อมูลตามสัดส่วนแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อพ่อเลี้ยงเดี่ยว จะพบว่า ร้อยละของเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว นับตั้งแต่ พ.ศ. 2558-2559 สัดส่วนของแม่เลี้ยงเดี่ยวมีร้อยละ 16.1 เมื่อเทียบกับสัดส่วนของพ่อเลี้ยงเดี่ยวที่มีเพียง ร้อยละ 4.0 (กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) จึงกล่าวได้ว่า หากมองการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในบริบทของสังคมไทย ทำให้เห็นว่า ครอบครัวไทยมีพัฒนาการมาไกล เปลี่ยนแปลงไปจากจารีตและวิถีในอดีต ไม่จะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวขยาย ที่เริ่มลดลงจนกระทั่งเหลือเป็นครอบครัวเดี่ยว อัตราการหย่าร้างสูงขึ้น พ่อและแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงสูงขึ้นเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อลักษณะโครงสร้างครอบครัวไทยในสังคมปัจจุบัน

สาเหตุของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในปัจจุบันพบว่ามี 4 สาเหตุ ประกอบด้วย 1.การหย่าร้าง (กรณีที่เกิดทะเบียนสมรส) 2.คู่สมรสเสียชีวิต 3.แยกทาง (กรณีไม่ได้จดทะเบียนสมรส) และ 4.ละทิ้ง (คู่สมรสละทิ้งหรือหนีหายไปโดยไม่มีการตกลงหรือบอกกล่าว) โดยการหย่าร้างเป็นสาเหตุหลักของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558, 2558) ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องตามข้อมูลการหย่าร้างของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึง 2560 (10 ปีย้อนหลัง) ที่ระบุว่าจำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนสมรส มีแนวโน้มลดลง จากจำนวน 358,110 คู่ ในปี พ.ศ. 2548 ลดลงเหลือ จำนวน 297,501 คู่ ในปี พ.ศ. 2560 ในขณะที่จำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนหย่าในแต่ละปี กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทิศทางกลับกัน กล่าวคือ จำนวนคู่สมรสที่มาจดทะเบียนหย่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากจำนวน 94,638 คู่ ในปี พ.ศ. 2548 เป็นจำนวน 121,617 คู่ ในปีพ.ศ. 2560 (สำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย), 2560) โดยสภาพปัญหาหรือผลกระทบของการแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 1.ปัญหาภาระในการหาเลี้ยงครอบครัวและความเป็นอยู่ 2. ปัญหาจากความโศกเศร้าและเสียใจ 3. ปัญหาจากถูกสังคมตั้งคำถาม และ 4.ปัญหาจากการเลี้ยงดูลูก (Herbert Goldenberg & Irene Goldenberg, 2008)

ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเป็นแม่ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัว แนวคิดในการเลี้ยงดูลูก และแนวคิดเรื่องการดำเนินชีวิตในสังคม ล้วนมีความ



สอดคล้องกับการกำหนดกรอบการศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน 2 ระดับ คือ ระดับปัจเจกบุคคล และระดับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในขอบเขต 3 ด้าน คือ การดูแลสุขภาพจิตร่างกายและใจ การเลี้ยงดูลูก และการดำเนินชีวิตทางสังคม

2. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยพบว่าหลักธรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นในฐานะเป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้เป็นแม่ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และระดับความสัมพันธ์กับผู้อื่น (การเลี้ยงดูลูกและสังคม) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) สามารถนำไปเชื่อมโยงสู่การประยุกต์เพื่อหารูปแบบและแนวทางการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเชิงพุทธบูรณาการ ตามกรอบแนวทางในการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว

โดยหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ 1) หลักปรโตโมสะ เป็นองค์ประกอบทางสังคมที่สำคัญ ที่ช่วยเหลือหลอมกลมเกลียวให้บุคคลดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ในทางพระพุทธศาสนา เรียกบุคคลนั้นว่าผู้เป็นกัลยาณมิตร เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า บัณฑิตหรือสัตบุรุษ 2) หลักสติสัมปชัญญะ สติทำหน้าที่เป็นเหมือนนายประตู เมื่อเราต้องต้องเผชิญกับสภาพปัญหากระทบ หากไม่มีสติควบคุมจิตใจก็จะไหลไปตาม กระแสต่างๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาสติให้เกิดมีขึ้นสม่ำเสมอ 3) หลักขันติ ความอดทนเพื่อรักษาสภาวะปกติของตนเองไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการอดทนต่อความยากลำบาก หรือแม้แต่การต่อสู้เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตเมื่อครั้งเผชิญกับสภาพปัญหาที่มากกระทบก็ตาม 4) หลักศรัทธา เป็นเครื่องมือในการพลังสำคัญในการขับเคลื่อนชีวิตไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือตามอุดมคติอย่างใดอย่างหนึ่งในชีวิต 5) หลักโยนิโสมนสิการ เป็นการทำใจโดยแยบคาย ใช้ความคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ มองและรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่สิ่งนั้นๆ ด้วยความเป็นเหตุและผล 6) หลักไตรสิกขา หรือองค์มรรค 8 ประการ ตามบริบทของการปฏิบัติเพื่อเป็นแนวในการดำเนินชีวิตในระดับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนด้านปัจเจกบุคคล สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้าน คือ การสำรวจทางกายและวาจา เราเรียกว่า อธิศีลสิกขา การทำจิตให้มั่นคง เราเรียกว่า อธิจิตสิกขา และการเห็นหรือรู้ตามความเป็นจริง เราเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา หลักทั้ง 3 ประการนี้เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้มนุษย์เจริญงอกงาม จะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริง 7) หลักสปปายะ ชื่อว่าเป็นธรรมที่เอื้อต่อการสร้างสภาวะลักษณะที่ดีต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัวสุขภาพสบายใจ 8)



หลักกัลยาณมิตรธรรม สำหรับการเลี้ยงดูลูก เพราะแม่เชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญของลูก เป็นบุคคลผู้มีพระคุณต่อลูก เป็นครูคนแรกของลูก เป็นแบบอย่างของลูก ปราบปรามแต่สิ่งดีงาม สร้างความเจริญด้านจิตใจ การชี้แนะให้ลูกดำรงตนอยู่ในทางที่ถูกที่ตรง จำเป็นต้องอาศัยคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทั้ง 7 ประการ 9) หลักทศ 6 สำหรับเป็นกรอบการปฏิบัติในทิศทางที่ดีของบุคคลผู้เป็นแม่ที่มีต่อลูก รวมไปถึงสิ่งที่ลูกพึงปฏิบัติต่อผู้เป็นแม่ 10) หลักพรหมวิหาร สำหรับเป็นแนวทางในการเลี้ยงดูลูก เพราะผู้เป็นแม่ได้ชื่อว่าเป็นพระพรหม เป็นบุรพเทพ เป็นครูอาจารย์คนแรก และเป็นอาหุ-ไนยบุคคลผู้ควรค่าแก่การเคารพของลูก 11) หลักสังคหวัตถุ สำหรับการดำเนินชีวิตทางสังคม เป็นธรรมที่เป็นเครื่องประสานใจและเหนียวรั้งใจคนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ ทำให้อยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกันและสร้างความสัมพันธ์ในสังคม และ 12) หลักทิวฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ที่มองเห็นกันอยู่ ที่เข้าใจกันง่ายๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบในชีวิตประจำวัน อันเป็นผลลัพธ์ที่พึงเกิดขึ้นในปัจจุบัน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ

ผู้วิจัยพบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกรณีศึกษาจำนวน 20 ท่าน (ผลการสัมภาษณ์แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มเป้าหมาย, 2561) บนพื้นฐานข้อมูล 3 ประเด็น คือ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเลี้ยงดูลูก และการดำเนินชีวิตทางสังคม ผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อถอดเป็นบทเรียนรู้เชิงประสบการณ์และแนวทางการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลัง ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหา สาเหตุ และแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งข้อมูลเชิงประสบการณ์และแนวทางการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 20 ท่าน สรุปได้ว่าทุกท่านแม้จะเจอสภาพปัญหาในชีวิตที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ถูกละทิ้ง หรือคู่สมรสเสียชีวิต แต่สิ่งที่ทุกท่านใช้เป็นหลักแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมือนกันคือ

3.1 การใช้ตัวช่วย : การดำเนินชีวิตในช่วงแรก จำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรที่สำคัญเพื่อรับฟังปัญหา คอยให้กำลังใจ สามารถระบายปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน ลูก รวมทั้งบุคคลนอกครอบครัว อาทิ พระสงฆ์ แม่ชี ซึ่งเป็นตัวแทนสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทุกท่านล้วนเป็นแรงบันดาลใจสำคัญ ในการสร้างพลังงานขับเคลื่อนในการ



ดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้าของแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งหลาย ดังนั้น การใช้ตัวช่วย เพื่อรับฟังปัญหา จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้ช่วงแรกของชีวิตฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหานั้นมาได้

3.2 การยอมรับและการปรับตัว : แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการปรับทัศนคติใหม่ เริ่มจากการยอมรับความจริง ใช้สติ ความอดทน ยอมรับปัญหาในชีวิต ต้องเผชิญกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ปัจจุบัน ไม่หนีปัญหา รับมือกับความเปลี่ยนแปลง พร้อมและเชื่อมั่นที่จะปรับตัวและปรับใจใหม่ ไม่ย่อถอย หรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่มากกระทบ ตั้งสติเป็นหลักดำเนินชีวิตก่อน

3.3 เชื้อมั่นและศรัทธาในตนเอง : แม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ชีวิตด้วยความเชื่อ เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ซึ่งสิ่งเหล่านั้นทำให้สามารถ ทัศนคติเชิงบวก ยืนหยัดประคับประคองชีวิตของตนเองและลูก

3.4 การไตร่ตรองปัญหาและเริ่มต้นวางแผนชีวิต : แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละด้าน วางเป้าหมายในชีวิตชัดเจน สิ่งใดที่จะต้องทำหลังจากเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ไตร่ตรองและทบทวนปัญหา เพื่อเป็นบทเรียนรู้ประสบการณ์ในชีวิต

3.5 การดูแลสุขภาพกายและใจ : แม่เลี้ยงเดี่ยวมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต เริ่มจากธรรมะง่าย ๆ จนกระทั่งพัฒนาเป็นธรรมะในระดับที่สูงขึ้น อาทิ การเข้าวัดทำบุญเพื่อชำระจิตใจให้สงบก็เพียงพอ ตั้งมั่นรักษาศีล 5 พัฒนาตนเป็นคนดี ให้อภัยพระสวามีเป็นประจำทุกวัน นั่งสมาธิเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ และบางรายสามารถพัฒนาตนเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไรก็ดี ทุกแนวทางดังกล่าวล้วนเป็นไปตามหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา

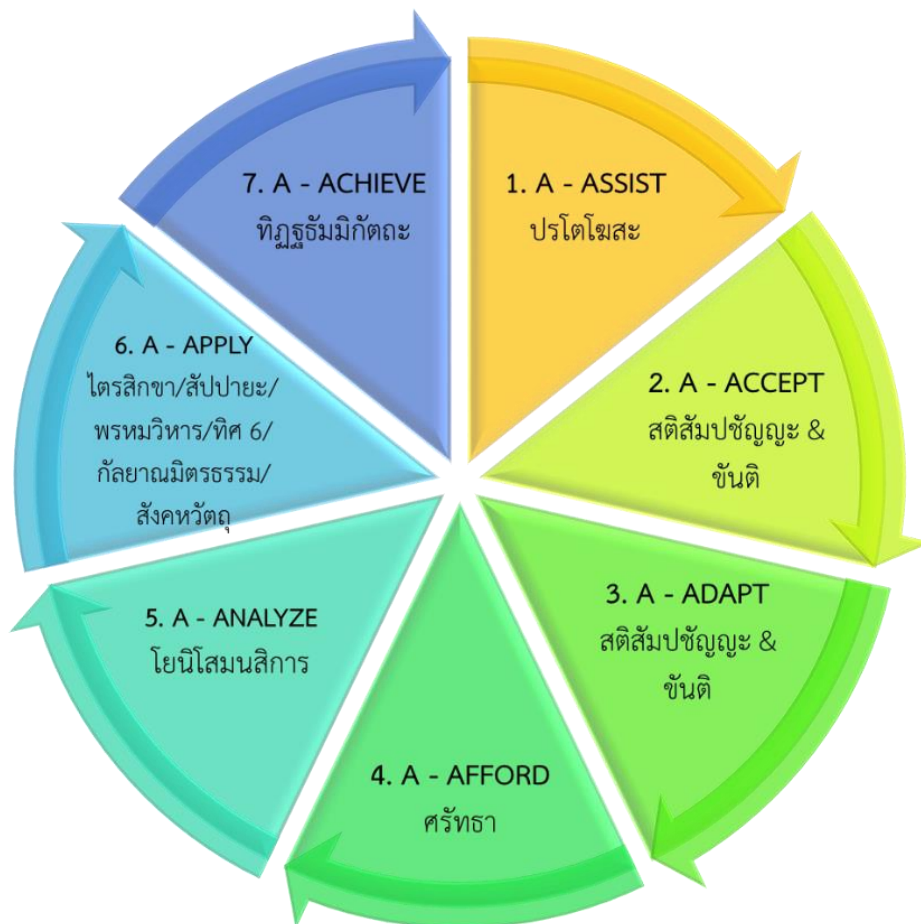
3.6 แนวทางการเลี้ยงดูลูก : การเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญของลูก การเป็นแบบอย่างแก่ลูกเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ เลี้ยงลูกแบบให้ความเป็นเพื่อน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ลูกพร้อมที่จะปรึกษาตนในทุก ๆ เรื่อง โดยจุดมุ่งหมายของผู้เป็นแม่ในทุกครอบครัว คือ ปลูกฝังลูกตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ให้ลูกได้เป็นคนดี มีความกตัญญู กตเวทิตาต่อผู้มีพระคุณและการร่วมรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3.7 แนวทางการใช้ชีวิตในสังคม : แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถพัฒนาตนเองเป็นจิตอาสา การเสนอตัวเข้าไปร่วมกิจกรรม อันเป็นประโยชน์สุขแก่ประชาชนและสังคมหมู่มา ด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ โดยจุดมุ่งหมายก็เพื่อความสัมพันธ์และเกื้อกูลในสังคมอย่างมีคุณธรรม



องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอโมเดล สำหรับแนวทางการบูรณาการระหว่างพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบโมเดล



GOOD HEART SMART MOM: The SEVEN “A” Model

A - ASSIST	= PARATOGHOSA	การได้ผู้ช่วยชี้แนะแนวทาง
A - ACCEPT	= SATI-SAMPAJANNA	} การยอมรับความจริง การปรับตัว การปรับใจ
A - ADAPT	= KHANTI	
A - AFFORD	= SADDHA	
A - ANALYZE	= YONISOMANASIKARA	การวิเคราะห์และวางแผนชีวิต
	SIKKHA	} ด้านสุขภาพกายและใจ
	SAPPAYA	
	KALGANAMITTA	
A - APPLY	= BRAHMAVIHARA	} ด้านการเลี้ยงดูลูก
	DISA	
	SANGHAVATHU	
A - ACHIEVE	= DITTHADHAM-MIKATTHA	ผลลัพธ์ที่พึงเกิดขึ้นในปัจจุบัน

1. การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

1.1 ช่วงเผชิญสภาพปัญหา

เป็นช่วงฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถฝ่าฟันสภาพปัญหามาได้ จำเป็นต้องใช้ แนวทางการดำเนินชีวิต ตามลำดับ 1-5 กล่าวคือ

ลำดับที่ 1 : การใช้ตัวช่วย ด้วยหลักปรโตโฆสะ (ASSIST-PARATOGHOSA) ASSIST คือ การใช้ตัวช่วย เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญกับสภาพปัญหาเพราะการใช้ชีวิตकु่สิ้นสุดลง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลของการหย่าร้าง การละทิ้ง หรือकु่สมรสเสียชีวิต ส่งผลกระทบให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า สูญเสียความมั่นใจไป ว่าหลังจากไม่มีकु่ชีวิตแล้วจะดำเนินชีวิตอย่างไร ในช่วงแรกของการสิ้นสุดชีวิตकु่ แม่เลี้ยงเดี่ยวจำเป็นต้องใช้ตัวช่วย บุคคลซึ่งให้กำลังใจแก่ตนเองได้ ทั้งในด้านอารมณ์ ข้อมูล ข่าวสาร มีบุคคลที่รู้สีกวางใจ สามารถพูดคุยรับฟัง ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ หรือคำปลอบโยนเมื่อเกิดสภาวะตึงเครียด ย่อมทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกมีความมั่นคงทางจิตใจขึ้น เรียกว่า ปรโตโฆสะ หรือ กัลยาณมิตร ตามหลักพุทธธรรม



ดังนั้น การใช้ตัวช่วย เพื่อรับฟังปัญหา จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้ช่วงแรกของชีวิตผ่านอุปสรรคและปัญหาไปได้

ลำดับที่ 2-3 : การยอมรับและปรับตัว ด้วยหลักสติสัมปชัญญะและขันติ (ACCEPT & ADAPT - SATI-SAMPAJANNA & KHANTI) ACCEPT คือ ยอมรับความจริง สร้างเข้มแข็งให้จิตใจ ความอดทนเพื่อรักษาภาวะปกติของตนเองไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการอดทนต่อความยากลำบาก หรือแม้แต่การต่อสู้เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตเมื่อครั้งเผชิญกับสภาพปัญหาที่มากระทบก็ตาม เข้าใจชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ไม่มีอะไรคงทนถาวร ทุกข์สุขเป็นเรื่องธรรมดา ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น การเข้าใจและยอมรับนี้ จะนำพาเราไม่ให้ยึดติดกับสิ่งที่เคยมีเคยเป็น ไม่ยึดติดกับอดีต ไม่หลงไปกับความสุขและไม่เสียใจเกินไปเมื่อต้องสูญเสีย โดยใช้ตัวช่วยทางพุทธธรรมที่ เรียกว่า สติสัมปชัญญะมาเป็นเครื่องช่วยในการปรับสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ADAPT คือ 1) การปรับฐานความคิด เมื่อเปลี่ยนความคิดได้ ชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความรู้สึกดีหรือแย่ขึ้นขึ้นอยู่กับมุมมอง การให้ความหมายและการตีความ มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้เกิดเพียงแต่ตนเท่านั้น หากแต่คนอื่น ๆ ก็ประสบปัญหาในชีวิตตามเรื่องราวแตกต่างกันไป นึกแต่เรื่องดี ๆ ในชีวิตที่ทำมาแล้วประสบความสำเร็จหรือเป็นความภาคภูมิใจ ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง 2) การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ มองโลกในแง่ดี หากิจกรรมทำเพื่อจะได้ไม่ต้องจมหรือหมกมุ่นกับเรื่องราวหรือความคิดที่บั่นทอนจิตใจอันจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ

ลำดับที่ 4 : ความเชื่อมั่นว่าทำได้ ด้วยหลักศรัทธา (AFFORD - SADDHA) AFFORD คือ ความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดูแลตนเอง เลี้ยงดูลูก และใช้ชีวิตในสังคมได้ดี เป็นพลังของความมั่นใจในตนเอง ให้คุณค่าและความหมายในชีวิตแก่ตนเองและลูก

ลำดับที่ 5 : การวิเคราะห์และวางแผนชีวิต ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ (ANALYZE – YONISOMANASIKARA) ANALYZE คือ การวิเคราะห์และวางแผน แม้เพียงเดียว ต้องไตร่ตรองวางแผน ด้วยความรอบคอบ และระมัดระวัง เพื่อจะได้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตต่อไป ปัญหาในแต่ละด้าน 4 ประเด็น คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาจากความจากความโศกเศร้าและเสียใจ ปัญหาจากการเลี้ยงดูลูก และ ปัญหาจากถูกสังคมตั้งคำถาม เพื่อจะได้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ในอนาคต



1.2 ช่วงพัฒนาดตนเอง

เมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ผ่านพ้นสภาพปัญหามาได้แล้ว จึงสามารถพัฒนาดตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยหลักไตรสิกขา ในฐานะธรรมะเพื่อการพัฒนาตนเองใน 3 ด้าน ตั้งแต่การพัฒนาให้เป็นคนมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา รวมไปถึง หลักสัปปายะ ในการดูแลสุขภาพ ล้อมในเชิงกายภาพ

ลำดับที่ 6 : การพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยหลักไตรสิกขาและสัปปายะ (APPLY - SIKKHA & SAPPAYA) การดูแลสุขภาพกายและใจ คือ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตนับแต่ การพัฒนาระดับศีล การฝึกปรือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีใน 3 ด้าน ตั้งแต่การสำรวจมาจาการใช้คำพูด ที่สุภาพนุ่มนวล ใช้ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ สำหรับการประพฤติทางกาย ด้วยการประพฤติจริยธรรม เป็นไปในทางที่สุจริต ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ดูแลสุขภาพทางกายในบ้านที่อยู่ให้เกิดสัปปายะ มีความสุขทุกเมื่อเอื้อต่อการมีสุขภาพอนามัย ทั้งกายและใจที่สมบูรณ์ และประกอบอาชีพการงานที่สุจริตไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น การพัฒนาระดับสมาธิ การฝึกจิตใจ ปรับปรุงคุณภาพจิตใจให้มีคุณภาพ พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิต เพื่อฝึกปรือให้เกิดสมาธิ สัมมาสมาธิ และสมาธิ ให้เจริญงอกงามขึ้น เพื่อเป็นการสร้างพลังทางใจให้เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มีชีวิตที่ดีงาม และการพัฒนาระดับปัญญา นับแต่ เรื่องทัศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องมองให้เห็นชีวิตในแบบที่เป็น เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจในทุกๆ และการดับทุกข์นั้น ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และตั้งใจที่จะเพิ่มพูนความรู้แจ้งและลบเลือนความคิดเรื่อง ความโลภ โกรธ และหลง ต้องควบคุมความคิดของตนเองให้ได้ เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดไปใช้ให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตตนเองได้อย่างถูกต้อง ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นต่อไป

2. การเลี้ยงดูลูก ด้วยหลักกัลยาณมิตรธรรม , พรหมวิหาร 4 และทศ 6 (APPLY – KALAYANAMITA & BRAHMAVIHARA & DISA)

ในฐานะแม่เป็นครูคนแรกของลูก เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยวใช้ แนวทางการเลี้ยงดูลูกแบบให้ความเป็นกัลยาณมิตร พรหมวิหารธรรม และทศ 6 เพราะแม่เชื่อว่าเป็นบุคคลผู้มีพระคุณต่อลูก เป็นครูคนแรกของลูก เป็นแบบอย่างของลูก บรรณาแต่สิ่งดีงาม สร้างความเจริญด้านจิตใจ การชี้แนะให้ลูกดำรงตนอยู่ในทางที่ถูกต้องที่ดีงาม โดย



จุดมุ่งหมายของผู้เป็นแม่ในทุกครอบครัว คือ ปลูกฝังลูกตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ให้ลูกได้เป็นคนดี มีความกตัญญูทักท้วงต่อผู้มีพระคุณและการร่วมรับผิดชอบตนเองและสังคม

3. การดำเนินชีวิตทางสังคม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 (APPLY - SANGHAVATHU)

แม่เลี้ยงเดี่ยวนำพุทธธรรมการใช้หลักสังคหวัตถุ มาปรับใช้ในชีวิต เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจและดำเนินชีวิตในสังคม การพัฒนาตนเองเป็นจิตอาสา การเสนอตัวเข้าไปร่วมกิจกรรม อันเป็นประโยชน์สุขแก่ประชาชนและสังคมหมู่มา ด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ โดยจุดมุ่งหมายก็เพื่อความสัมพันธ์และเกื้อกูลในสังคมอย่างมีคุณธรรม

ลำดับที่ 7 : ผลลัพธ์ที่พึงเห็นได้ในปัจจุบัน ด้วยหลักทฤษฎี 8 มิติ (ACHIEVE - DITTHADHAM-MIKATTHA) ACHIEVE เป็นขั้นที่สำคัญที่สะท้อนความสำเร็จของผู้เป็นแม่ได้เป็นอย่างดี ในชีวิตของคำว่า แม่ คงไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะทำให้ตนมีความสุขไปได้ นอกจากการได้เห็นความสุขของลูกและความสำเร็จของลูก ผลลัพธ์ที่สะท้อนมาจากความรัก ความตั้งใจ ความอดทน ที่มีต่อลูก แม่คงไม่ได้คาดหวังอะไรมากจากลูก เพียงปรารถนาให้ลูกได้เป็นคนดี ประสบความสำเร็จ ได้ทำในสิ่งที่ลูกรัก อยากให้ลูกมีความสุข เมื่อลูกมีความสุข แม่ย่อมมีความสุขตามไปด้วย วา่่าย ๆ คือ ความภาคภูมิใจของแม่สะท้อนจากความสำเร็จของลูกนั่นเอง

อภิปรายผล

สถานภาพและความเป็นอยู่ของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ไม่ถือเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย เพราะมีปรากฏอยู่ทุกยุคสมัยและทุกสังคม สิ่งที่ตามมาคือ สาเหตุจากการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่แตกต่างกันไปไม่ว่าจะหย่าร้าง แยกทาง ถูกละทิ้ง หรือการเสียชีวิตของคู่สมรส ย่อมนำมาซึ่งการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่ตนเองต้องเผชิญอยู่ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวจะสามารถดำรงสภาพครอบครัวและดูแลลูกให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติและมีความสุขได้หรือไม่ในระดับใด

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ถือว่ามีส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวนับตั้งแต่ช่วงที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเผชิญกับสภาพปัญหา จนกระทั่งสามารถก้าวข้าม ผ่านอุปสรรคในชีวิตมาได้ เริ่มต้นดำเนินชีวิตใหม่ในระดับพัฒนาตนเอง ให้เป็นแบบอย่างที่ดี

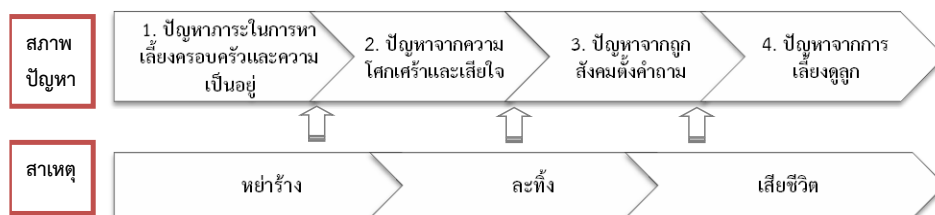
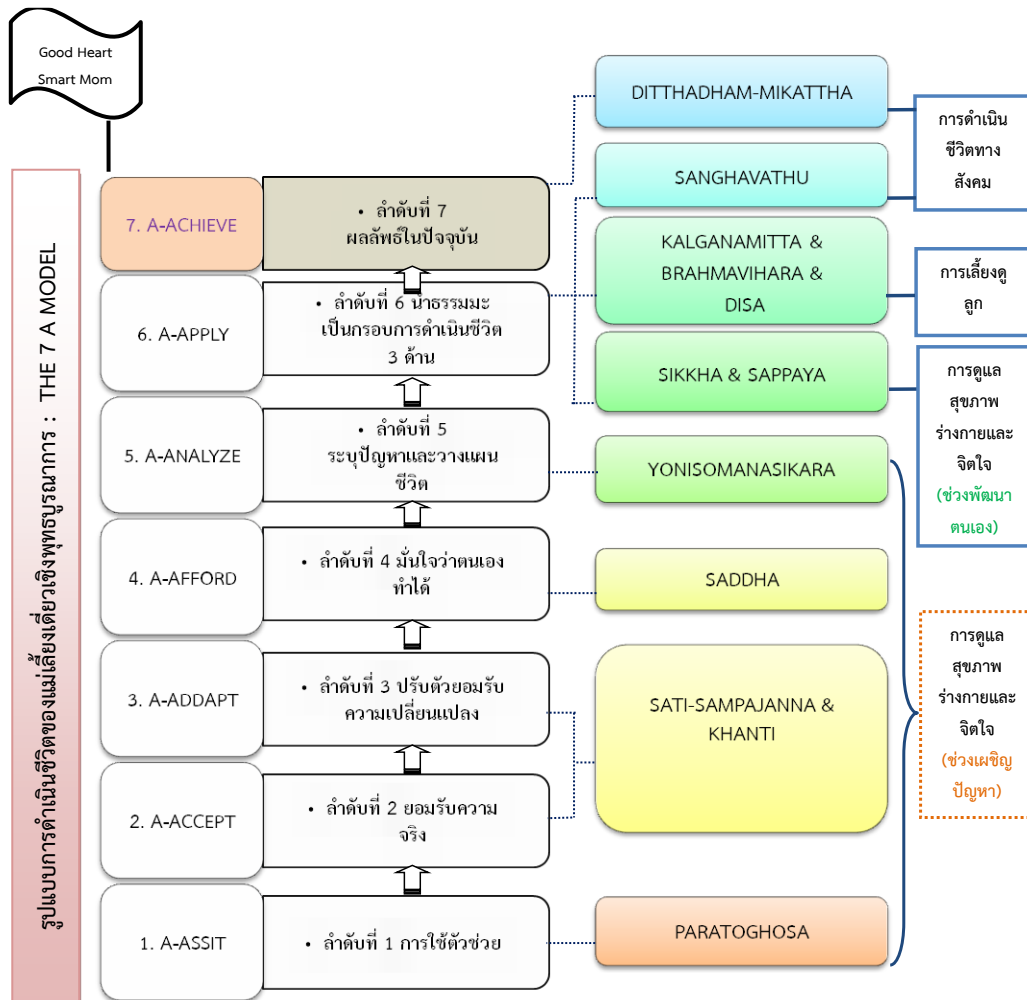


สามารถเลี้ยงลูกได้จนประสบความสำเร็จ ตนเองและลูกสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มองเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตเป็นเพียงประสบการณ์ ได้ตระหนักและเรียนรู้ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง เมื่อผ่านพ้นปัญหามาได้ก็สามารถเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวแบบอย่างที่มีคุณค่า เป็นแบบอย่างแก่การเรียนรู้สำหรับผู้ตัดสินใจเข้าสู่การใช้ชีวิตแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาบริบทการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 ท่าน ทำให้ทราบถึงมุมมองต่อสภาพปัญหา ประสบการณ์และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต การเลี้ยงดูลูก และการดำเนินชีวิตทางสังคม จึงกล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตของกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งหมด ล้วนเป็นไปตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นที่มาขององค์ความรู้ใหม่ของการวิจัย เรียกว่า The Seven “A” Model หรือ A ใน 7 ลำดับชั้น ด้วย 12 หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงให้เห็นตามภาพที่ 3



GOOD HEART SMART MOM: The SEVEN “A” MODEL



ภาพที่ 3 GOOD HEART SMART MOM: The SEVEN “A” MODEL



สรุปผล

จากการศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธรณานิยม สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวทุกท่านสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดจากความทุ่มเททั้งพลังงานกาย พลังใจ ที่ฝ่าฟัน ก้าวผ่านช่วงเวลาอันแสนลำบากนั้นมาได้ด้วย ความสามารถที่ตนเองสามารถยืนหยัด พึ่งพาตนเองได้ ดำเนินชีวิตแบบไม่ยึดติดกับความเชื่อที่ว่าผู้ชายเป็นผู้หาเลี้ยงหลักของครอบครัว ประกอบสัมมาอาชีพ มีความประพฤติดี มีคุณธรรมและจริยธรรม อบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ความเอาใจใส่ เสียสละ มานะอดทน จนกระทั่งลูกได้รับการศึกษา มีอาชีพสุจริต มีความประพฤติดี เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาตนเองเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมได้ บทเรียนรู้จากแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 ท่าน จนกระทั่งได้บทเรียนรู้และนำเสนอแบบจำลองโมเดลสำหรับแนวทางการบูรณาการระหว่างพุทธรณานิยมกับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สามารถก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคไปได้ด้วยอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคุณภาพ ด้วยรูปแบบที่เรียกว่า GOOD HEART SMART MOM : The SEVEN “A” MODEL แนวทางตาม 7 ลำดับขั้น ประกอบด้วย A - ASSIST , A - ACCEPT , A - ADAPT , A - AFFORD, A - ANALYZE , A - APPLY และ A - ACHIEVE

ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันโครงสร้างทางประชากรและครอบครัวมีความหลากหลายและซับซ้อนขึ้น แต่รูปแบบมีลักษณะเฉพาะตัว มีลักษณะปัญหาและความต้องการการช่วยเหลือที่แตกต่างกัน ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นหนึ่งในลักษณะครอบครัวที่เป็นผลมาจากการหย่าร้าง แยกทาง การละทิ้ง หรือการเสียชีวิตของคู่สมรส ดังนั้น การดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวภายหลังจากการเผชิญสภาพปัญหาเป็นเรื่องที่สังคมไทยต้องตระหนัก ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลที่ได้รับจากงานวิจัยสามารถนำไปกำหนดใช้ในระดับนโยบายหรือเป็นแบบเรียนรู้สำหรับการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อเสนอแก่องค์กรและภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้



1.1 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สามารถนำผลการวิจัยไปกำหนดเป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติประจำปี 2561

1.2 สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ นำไปใช้เป็นแผนยุทธศาสตร์ แบบเรียนรู้ และประชาสัมพันธ์ ให้แก่สำนักงานเทศบาล องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนตำบลในแต่ละจังหวัดทั่วประเทศ

1.3 ภาควิชาเครือข่าย อาทิตย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ได้นำไปใช้เป็นแบบเรียนรู้การดำเนินชีวิตให้แก่แม่เลี้ยงเดี่ยววัยใส

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

ปัจจุบันประเด็นเรื่องแม่วัยใสกับความท้าทายการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นหนึ่งปัญหาสำคัญที่นำไปสู่การเกิดที่ด้อยคุณภาพ ส่งผลกระทบในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพของแม่และลูก ด้านเศรษฐกิจและปัญหาความยากจน การสูญเสียโอกาสทางการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพตลอดจนด้านสังคม จากการทำแท้งและการทอดทิ้งเด็ก กลายเป็นปัญหาในระดับชาติ ดังนั้น จึงเห็นควรต่อยอดงานวิจัยในหัวข้อ ดังต่อไปนี้

2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่วัยใสเชิงพุทธบูรณาการ

2.2 กระบวนการสื่อสารภายในครอบครัวระหว่างผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่นเชิงพุทธ

2.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวที่มีเพียงผู้สูงอายุและเด็ก

เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (6 กันยายน 2560). เข้าถึงได้จาก ระบบสถิติทางการ

ทะเบียน :<http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMenu/newStat/home.php>

กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

(8 กันยายน 2560). สถานการณ์ ครอบครัวเข้มแข็ง. เข้าถึงได้จาก <http://stat.thaifamily.in.th/StartpageFamily01.aspx>



- ชาย โพธิ์สิตา. (2537). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 6). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558. (2558). โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อยอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย). (2560). รายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรี ประจำปี 2558-2559. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักนโยบายและแผน. (2560). นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย.
- Herbert Goldenberg & Irene Goldenberg. (2008). Family Therapy An Overview. United States of America: McGraw-Hill.
- คุณเอ นามสมมติ. (25 มีนาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)
- คุณบี นามสมมติ. (26 มีนาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)
- คุณซี นามสมมติ. (27 มีนาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)
- คุณดี นามสมมติ. (31 มีนาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)
- คุณอี นามสมมติ. (3 เมษายน 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธบูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)

- [illegible]



คุณเอส นามสมมติ. (5 พฤษภาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธ
บูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)

คุณที นามสมมติ. (6 พฤษภาคม 2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวเชิงพุทธ
บูรณาการ. (อรอุมา อสัมภินวัฒน์, ผู้สัมภาษณ์)