

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- การปกครอง, กรม. สถิติการหย่าร้าง พ.ศ. 2547-2549. ค้นคว้าเมื่อ 21 มกราคม 2552, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/data/topten/pophouse/T0119/th/th.htm>
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2549). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครอบครัว. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา Introduction to Family Counseling คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นิยามใหม่ที่คนไทยต้องศึกษา. (2552, 19 กุมภาพันธ์). หนังสือพิมพ์คมชัดลึก. ค้นคว้าเมื่อ 12 มีนาคม 2553, จาก http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_346562.php
- งามพิศ สัตย์สงวน. (2545). สถาบันครอบครัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาครอบครัวญวน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาลินี สุริยนเปล่งแสง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาย โพลิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง (มหาชน).
- ตรีสุข ธงไชย. (2540). ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิถีจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและครอบครัวปกติ: ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นिरัญญา ฆานูญมา. (2548). การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ในการช่วยเหลือผู้มีภาวะวิกฤติทางอารมณ์: กรณีศึกษาในบุคคลที่คู่สมรสเสียชีวิต. รายงานการศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิมพ์วิภาไพ สุนทรารชุน. (2549). แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพของแม่คนเดียวที่เลี้ยงลูก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสตรีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- พิษเศรษฐกิจคนไทยหย่าร้างสูง ส่งยอดพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 2.5 ล้าน. (2552,17 กุมภาพันธ์).
หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. คัดมาเมื่อ 31 กรกฎาคม 2553 จาก
[http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonApril2009-12-27-22-เลี้ยงเดี่ยว%
20กรุงเทพธุรกิจ.pdf](http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonApril2009-12-27-22-เลี้ยงเดี่ยว%20กรุงเทพธุรกิจ.pdf)
- พวงเพ็ญ ชูณหปราณ, สุกัญญา แสงมุข, วาสนี วิเศษฤทธิ์ และ โสภี อุณรุท. (2543). การ
ปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงบุตรตามลำพังในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร. คณะพยาบาล
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศน์. (2550). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่6 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลี จิรวัดนานนท์. (2545). กระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.
กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. (2549). สถานการณ์เกี่ยวกับครอบครัวพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย.
คัดมาเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2551, จาก
<http://family.opendream.co.th/node/120>
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ ดันตระกูล. (2545). การศึกษารูปแบบชีวิตของมารดาที่เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคน
เดียวในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความ
เป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2544). สังคมวิทยาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2543). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2551). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่8 กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). *ความเครียดและการบริหารความเครียด*. เอกสารการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทยเรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน, 6-7 กรกฎาคม 2539.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2552). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง, อัจฉรา สุขารมณ, อรพินทร์ชูชม. (2549). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

- Becvar, D. S. & Becvar, R. J. (2006). *Family therapy*. (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Brown, G. W. & Moran, P.M. (1997). Single mothers, poverty and depression. *Psychological Medicine*, 27, 21-33.
- Cambridge University. (2003). *Cambridge Advanced Learner 's Dictionary*. Retrieved January 5, 2009, from <http://dictionary.cambridge.org/define.asp?key=55434&dict=CALD>
- Caieny, J., Boyle, M. H., Lipman, E. I. & Racine, Y. (2004). Single mothers and the use of professionals for mental health care reasons. *Social Science & Medicine*, 59, 2535-2546.
- Cakir, S. G. (2010). A pilot study on stress and support sources of single mothers in Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1079-1083.
- Cooper, C. et al. (2008). Depression and common mental disorder in lone parent: results of 2000 National Psychiatric Morbidity Survey. *Journal of Psychological Medicine*, 38, 335-342.
- Encyclopedia.Com. (2009). *The Oxford Pocket Dictionary of Current English*. Retrieved March 5, 2009, from <http://www.encyclopedia.com/doc/10999-singleparent.html>
- Firth, A. (1998). *Effective Parenting Attitude*. Arizona: The University of Arizona.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1991). *Family therapy: An overview*. (3 th ed.). Pacific Grove: Brook/Cole.
- Goldenberg, H. (1998). *Counseling today's Famillies*. Pacific Grove: Publishing Company.
- Hope, S., Power, C. & Rodgers, B. (1999). Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone -mothers. *Journal of Social Science & Medicine*, 49, 1637-1649.
- Lee, G. R., DeMaris, A., Bavin, S. & Sullivan, R. (2001). Gender differences in the depressive effect of widowhood in later life. *Journal of Gerontology: Social sciences*, 56B, S56-S61.

Society of Counseling Psychology, APA. *About Counseling Psychologist*. Retrieved December 13, 2010. from http://www.div17.org/students_defining.html

Upadhyay, G. R. & Havalappanaver, N. B. (2007). Stress among single parent families of mentally retarded children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33, 47-51.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบฟอร์มขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย
ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ที่ ศธ. 0512.7/
มหาวิทยาลัย



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์

ชั้น 16 อาคารวิทยกิตติ์ ถนนพญาไท
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
10330

9 มีนาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย

เรียน ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางในการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสุชาดา สร้อยสน เลขประจำตัวนิต 5078125138 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร: การศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ทางคณะจึงใคร่ขออนุญาตให้นิสิตสามารถเข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ในระหว่างวันจันทร์ที่ 1 มิถุนายน 2552 ถึงวันพุธ ที่ 30 กันยายน 2552 ทั้งนี้ได้ส่งตัวอย่างของแนวทางที่ใช้ในการสัมภาษณ์มาให้ท่านพิจารณา หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อนิตได้ที่ โทร. 081-5583911

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตและขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)
คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา

โทร. 02-218-9925, โทรสาร. 02-218-9923

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย : ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง:

การศึกษาเชิงคุณภาพ

ชื่อผู้วิจัย : นางสุชาดา สร้อยสน

ที่อยู่ติดต่อ : 37/2501 หมู่ 4 ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ : 02-1524325, 081-5583911

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียด
ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้
โดยได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับ
ประสบการณ์ด้านจิตใจของข้าพเจ้าในการที่ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้ง
เหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามที่ได้อธิบายไว้ และข้อมูลใดๆ ที่
เกี่ยวข้องกัข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม
เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้อธิบายไว้ ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยาน เพื่อแสดงความ
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน

ภาคผนวก ข
แนวคำถามในการสัมภาษณ์

แนวคำถาม (Interview Guideline)

ตัวอย่างแนวคำถามเจาะลึก

1. ขอรบกวนขอรายละเอียดเกี่ยวกับว่า ท่านกลายมาเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างไร
2. เมื่อครอบครัวของท่านต้องกลายมาเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแล้ว ชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไรบ้าง
3. ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างกับการที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว
4. ท่านเคยได้รับคำถามเกี่ยวกับสามี/ภรรยาที่ไม่อยู่ในบ้านอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรกับคำถามเหล่านั้น
5. ชีวิตของการเป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกัน ในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร
6. ท่านมีวิธีการในการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังอย่างไร แตกต่างไปจากเดิมอย่างไรบ้าง
7. ท่านมีวิธีการสื่อสารหรือให้ข้อมูลกับบุตรของท่านเกี่ยวกับรูปแบบครอบครัวของท่านที่เป็นอยู่อย่างไรบ้าง
8. ท่านคิดว่าประสบการณ์ด้านจิตใจที่ได้จากการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นมีอะไรบ้าง เป็นอย่างไร
9. เมื่อท่านต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว ท่านมีวิธีการดูแลตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ จิตใจของตนเองอย่างไรบ้าง
10. เมื่อท่านพบกับปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ท่านมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไร
11. จากสภาพสังคมในปัจจุบันครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ท่านมองว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นอย่างไร
12. ปัจจุบันครอบครัวของท่านเป็นอย่างไรบ้าง หนักใจเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร

หมายเหตุ: ลำดับคำถามสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ในแต่ละราย

ภาคผนวก ค
สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาชีพ รับจ้าง ตำแหน่งหัวหน้าแผนก รายได้ 30,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้งคู่ บุตรคนที่ 1 อายุ 12 ปี บุตรคนที่ 2 อายุ 9 ปี

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ การที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีเพราะว่าสามีเล่นการพนัน เธอผิดหวังกับการกระทำของสามี เธอเล่าว่า “ตอนนั้นสาเหตุจริง ๆ คือ สามี ไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนันพอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอล แล้วติดหนี้ติดสิน ซึ่งตรงจุดนี้เป็นจุดที่เรารับไม่ได้กับการที่เค้าจะต้องเข้าบ่อน เรารับไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนัน อะไรอย่างเงี้ยแล้วก็เรื่องของการเล่นเป็นจุดสำคัญที่ทำให้เกิดการหย่าขึ้นมา”

หลังจากที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามี เธอเลือกที่จะรับเลี้ยงดูลูกทั้งสองคนเอง ปัจจุบันเธออาศัยอยู่กับบิดามารดาของเธอและลูก ๆ ในระยะแรกที่เธอหย่ากับสามีนั้นเธอร้องไห้เสียใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น เธอบอกว่า “ตอนนั้นเสียใจ ร้องไห้แบบว่า depress เลยนะ depress อยู่ประมาณเกือบหกเดือนนะ” แต่เธอก็สามารถผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ โดยที่เธอบอกว่า “พี่โชคดีตรงที่ว่าพี่มีเพื่อนที่ดี พี่โทรไประบายกับเพื่อนตลอด” เธอโทรศัพท์ไปปรึกษากับเพื่อนร้องไห้กับเพื่อน เธอโชคดีที่มีเพื่อนช่วยปลอบใจและมีเพื่อนช่วยปรับทุกข์ ทำให้เธอคลายทุกข์ลงได้ เธอเองก็ไม่ได้ย่อท้อต่อโชคชะตาชีวิตแต่กลับตั้งใจทำงานหารายได้เลี้ยงดูครอบครัวมาโดยตลอด การที่เธอหย่ากับสามีเธอได้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวให้ลูก ๆ ได้รับรู้ความจริงในทุก ๆ เรื่อง เธอเปิดโอกาสให้พ่อลูกได้พบกัน ปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อพ่อ เธอเล่าว่า “ก็บอกว่าหย่ากันเพราะอะไร อะไรอย่างเงี้ย แล้วก็อย่าโกรธเกลียดพ่อนะยังงี้เค้าก็พอเป็นของลูก ถ้าอนาคตเค้าเจ็บป่วยยังงี้ก็ต้องไปดูแล ก็จะไม่บอกลูกตลอดแล้วก็ให้โทรไปตลอด ให้มีการปฏิสัมพันธ์กัน” นอกจากนี้เธอเองยังได้สอนให้ลูกยอมรับและอยู่กับสภาพความเป็นจริง ซึ่งตัวเธอเองก็ยอมรับต่อผู้และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ชีวิตหลังจากที่หย่าร้างเธอได้รับความช่วยเหลือจากอดีตสามีในเรื่องเศรษฐกิจบ้างคือในส่วนของค่าเล่าเรียนลูก ซึ่งเธอเองบอกว่าเธอจะต้องร้องขอไปจึงจะได้เงินมา โดยได้เงินมาจำนวนครึ่งหนึ่งของค่าเทอมที่ต้องจ่าย

ปัจจุบันเธอได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาได้มองเห็นสังขรณ์ในชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เธอเล่าว่า “ที่ว่านะมันได้บทเรียนจากตรงนั้นนะ มันก็ทำให้เราเนียแบบได้รู้อะไรมากขึ้นแล้วก็ทำใจได้มากขึ้นแล้วก็ใจเย็น แล้วก็มองโลกในแง่ดีแล้วก็มันรู้สึกที่ดีกับตนเอง เหมือนกันนะ คือเราบอกไม่ถูกนะ คือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสดีกว่า เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

ว่าเธอเราก็ได้มองเห็นสัจธรรมอะไรมากขึ้นนะ มันก็ได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้นแล้วก็มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้นถึงแม้จะเป็นสามีเก่าก็จริงนะก็รู้สึกแบบว่าไม่โกรธ รู้สึกอภัย” นอกจากนี้เธอยังภูมิใจในตัวเองที่ผ่านเรื่องราวที่ไม่คาดคิดมาได้และมั่นใจว่าสามารถจะดูแลลูกต่อไปได้เอง โดยเธอได้บอกว่า “พี่ว่านะผ่านตรงจุดนี้มาได้เนี่ยนะ แล้วโดยที่เราก็มาอยู่ในตำแหน่งที่โอเคใช่ไหม แล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุดนี้ได้เราก็ต้องอดทน พอสมควรเราก็ต้องมีอะไรที่อยู่ในตัวพอสมควรไม่งั้นมันคงจะไม่ได้ก้าวอย่างมาถึงจุดนี้นะ เพราะว่ามันทุนเราไม่มีตรงจุดนั้นก็ยังคงภูมิใจในตัวเอง... ก็มันได้เรียนรู้จากประสบการณ์อะไรหลาย ๆ อย่าง คิดว่าเราสามารถ maintain ลูกได้” อย่างไรก็ตามก็ยังมีสิ่งที่เธอกังวลใจในช่วงเวลานี้คือ “พี่เป็นห่วงอย่างเดียวคือเรื่องของเศรษฐกิจอย่างเงี้ย คือพี่กลัวว่า อ๋อ ลูกเราโตขึ้นต้องใช้เงินเยอะขึ้น เรากลัวว่าจะไม่พอใช้” ทั้งนี้เธอก็ได้พยายามป้องกันปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เธอกังวลใจโดยเธอได้วางแผนในการใช้จ่าย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่สร้างหนี้สิน และสิ่งที่แม่เลี้ยงเดี่ยวคนนี้คาดหวังคือ เธอคาดหวังในตัวลูกว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี ซื่อสัตย์ กตัญญูและอยู่ในสังคมได้ ซึ่งเธอบอกว่า “ไม่ได้เน้นเรื่องเรียนอะไรมากมาย เน้นเรื่องของความดี คือปลูกฝังเรื่องของคุณธรรมให้เด็ก แล้วก็ปลูกฝังเรื่องมารยาท แล้วก็เรื่องของจิตสำนึกอะไรอย่างเงี้ยให้เด็ก เพราะว่าพี่ก็มีความเชื่อที่ว่าถ้าเด็กนะดีจากจิตใจเนี่ยพี่ว่าอะไร ๆ จะมาเอง”



ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ หม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพ รับจ้าง รายได้ 30,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชายอายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรเพียงลำพังในบ้านของตนเอง

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือ สามีเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง (8 ปีที่ผ่านมา) เธอเล่าว่าสามีของเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งมา 1 ปี ซึ่งในช่วงเวลานั้นเธอมีลูกอายุได้ประมาณ 1 ปีเศษ เธอรับภาระหนักต้องดูแลทั้งสามีที่ป่วยอยู่และลูกที่ยังเล็กอยู่ เธอพาสามีไปรับการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดแต่ก็ไม่สามารถยืดชีวิตของสามีสุดที่รักไว้ได้ สามีจึงได้จากเธอและลูกไปอย่างสงบ

เธอเสียใจกับการที่ต้องสูญเสียสามีไปอย่างไม่มีวันกลับมา ซึ่งเธอเองก็ทำใจยอมรับการจากไปของสามีได้ เธอเล่าว่า “คือรู้แล้วตั้งแต่แรก ก็มันมีเวลาทำใจไม่ใช่ว่าปั๊บปั๊บอะไรอย่างเงี้ย” ช่วงเวลาที่สามีป่วยภาระรับผิดชอบของเธอหนักมากเพราะต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มาใช้ในการรักษาสามีและเลี้ยงดูลูกด้วยภาระรับผิดชอบที่ผ่านมามีมากทำให้เธอรู้สึกท้อเมื่อสามีจากไปภาระรับผิดชอบของเธอลดลง ซึ่งเธอบอกว่า “ตอนนั้นต้องดูแล 2 คน ก็ต้องดูแล 2 อย่างนะ เออ แต่พอ คือ ๆ ไม่ได้ว่าเราจะแบบว่า ว่าหรือว่าอะไรอย่างเงี้ยมันก็คือมันโง่ อันนี้พูดถึงเลี้ยงเดี่ยวใช่ปะ ก็คือมันก็คือสบายขึ้นคือเหมือนกับว่าคนเจ็บป่วย แต่ว่าแยกกันนะระหว่างความอะไรของพ่อค่านะ บุญคุณ ออกตัณญอะไรเนี่ยแยกกันนะ ก็คือโอเคก็เหลือเลี้ยงเด็กคนเดียวก็สบายกว่าเราต้องดูแลสอง” หลังจากที่สามีเสียชีวิตในระยะแรกหลังจากที่เธอจัดงานศพเสร็จเรียบร้อยแล้วเธอก็ได้หาพี่เลี้ยงมาช่วยดูแลลูกเพื่อว่าเธอจะต้องไปทำงานหาเลี้ยงครอบครัว แต่ไม่นานนักพี่เลี้ยงก็ได้ลาออกไป จากนั้นเธอจึงมีตา(พ่อของเธอ)และน้องสาวมาอยู่ที่บ้านด้วย ซึ่งไม่ได้อยู่ประจำ จึงมีตาช่วยเลี้ยงดูลูกคอยรับส่งไปโรงเรียนอนุบาลให้ จนกระทั่งลูกมีอายุได้ 5 ปี เธอก็ได้เลี้ยงลูกเองรับส่งลูกไปโรงเรียนเองและอยู่บ้านตัวเองกับลูกเพียงสองคน จนถึงปัจจุบัน

สิ่งที่เธอได้รับจากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เธอเข้มแข็งเป็นอิสระทางความคิด สามารถตัดสินใจได้เองทุกอย่าง ปัจจุบันเธอทุ่มเทและให้เวลากับลูก ซึ่งเธอบอกว่า “พี่จะเอาเรื่องลูกมาเป็นอันดับแรก... ส่วนใหญ่พี่จะเอาเวลาไว้เลี้ยงลูกมากกว่า” นอกจากนี้เธอยังเป็นห่วงเรื่องสุขภาพของลูกซึ่งลูกของเธอไม่สบายบ่อยครั้ง เป็นห่วงว่าจะเป็นหอบหืดและเธอภาคภูมิใจในความสามารถของลูก ที่ลูกของเธอตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและได้เกรดที่ดี ซึ่งเธอเองก็สนับสนุนด้านการศึกษาแก่ลูกมาโดยตลอด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

หญิงไทย อายุ 44 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่ได้ประกอบอาชีพ (ไม่มีรายได้เนื่องจากอยู่ในช่วงระหว่างตกงาน) มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชาย อายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรเพียงลำพัง 2 คนในบ้านของตนเอง

สาเหตุของการกลายเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของเธอคือ การที่เธอต้องหย่ากับสามีอย่างไม่ได้คาดคิดด้วยเหตุผลเพราะว่าเธอและสามีอยู่ห่างกัน (สามีอยู่ต่างประเทศ) รวมถึงสามีขาดการติดต่อ ไม่ช่วยเหลือเธอทำให้เธอตัดสินใจขอหย่า เธอเล่าว่า “เมื่อก่อนเนียที่อยู่ได้วันกับแฟนไ่มั้ย แล้วเกิดพอฟื้นองแกก็กลับมาตลอดที่นี้ คือกลับมาตลอดที่บ้านเรา แล้วพอลอดเสร็จคือตอนนั้นเนี่ยที่มาตลอดเสร็จที่ว่าจะกลับไปทำงานที่นั่น (ต่างประเทศ) ต่อ แต่พอลอดลูกเสร็จลูกมีปัญหาเรื่องสมอง สมองรั้วต้องผ่าตัดสมองอะไรอย่างเงี้ยที่ก็เลยตัดสินใจว่าเออไม่ไปทำงานละต้องดูแลลูกอะไรเงี้ยต้องดูแลลูกเองก็เลยไม่ได้กลับไปทำงานที่นั่น ซึ่งแฟนเค้าก็ อยู่นั่นเลยประมาณว่ามันห่างกันไปโดยปริยาย...จริง ๆ ถามว่ามันมีปัญหาหม้อยในกรณีที่เราแยกกันอยู่หรืออะไร เริ่มแรกมันไม่ได้มีปัญหาอะไรแต่มันเป็นระยะทางมากกว่าและระยะเวลาคือมันก็ห่างกันไป ๆ แล้วมันก็แบบเลิกกันไปโดยปริยาย” ซึ่งช่วงแรกหลังจากที่เธอคลอดลูกสามีของเธอก็เคยมาเยี่ยมบ้างแล้วก็กลับไปทำงานที่ต่างประเทศแต่ช่วงหลังสามีของเธอไม่ได้ติดต่อเธออีกเลยหลังจากที่เธอและลูกออกจากโรงพยาบาลเธอได้อาศัยอยู่กับพี่สาว ต่อมาเธอมีปัญหาเกี่ยวกับพี่เขยเธอก็เลยตัดสินใจพาลูกของเธอไปเช่าแฟลตอยู่กับลูกเพียงลำพัง ช่วงเวลาดังกล่าวนี้อาศัยจ่ายเกี่ยวกับการคลอด การรักษาลูกและรายจ่ายในชีวิตประจำวันต่าง ๆ เธอใช้เงินของเธอที่ได้เก็บสะสมไว้มาก่อนหน้านี้ เมื่อเวลาผ่านไปเงินก็เริ่มหมด ชีวิตของเธอลำบากมากเธอเล่าว่า “ช่วงหลัง ๆ มาเราไม่ได้ทำงานเงินที่เราสะสมไว้มันก็เริ่มหมดแล้วมันก็เริ่มมีปัญหาเรื่องเงิน ตอนนั้นคือแฟนเค้าเข้าใจว่าเรามีตังค์ เค้าก็ไม่ได้สงสัย เค้าก็ไม่ได้ให้ เค้าคิดว่าเรามีตังค์ เค้าไม่ได้ช่วยค่าใช้จ่ายอะไรแต่เราก็ใช้เงินเราในการคลอดลูก เราคลอดโรงพยาบาลเอกชนแล้วลูกผ่าสมองมันก็มีค่าใช้จ่ายมีอะไรไ่มั้ยมันลำบาก...ตอนที่เรากลับมาที่บ้านพี่สาวก็มากับลูกแล้วก็เสื้อผ้าแค้นนั้นแบบอยู่แบบไม่มีที่นอนไม่มีอะไรนอนพื้นไปก่อนอะไรเงี้ย ก็ลำบากช่วงนั้น บอกได้เลยว่าบางวันไม่มีเงินแม้แต่จะซื้อนมมาห่อเดียวกินอะไรเงี้ย อือลำบากสุด ๆ ช่วงนั้น” เธอเลี้ยงลูกของเธอเองจนกระทั่งลูกอายุได้ 1 ปีครึ่งเธอก็เริ่มไปทำงาน ได้เงินเดือนค่อนข้างดีเพราะเธอมีพื้นฐานด้านภาษาจีน มีรายรับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการจ้างคนอื่นเลี้ยงลูกแทนเธอ จากนั้นเธอก็เริ่มเก็บหอมรอมริบ เริ่มซื้อของเข้าบ้านและทำงานมาเรื่อย ๆ ชีวิตของเธอเริ่มดีขึ้น แต่แล้วเมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมา (พ.ค.52) บริษัทขาดทุนต้องปิดกิจการทำให้เธอต้องตกงานไม่มีงานทำจนถึงวันนี้

ชีวิตของการเลี้ยงลูกคนเดียวในช่วงแรก ๆ เธอรู้สึกกดดันยังเก็บความรู้สึกตัวเองไม่ได้ บางครั้งก็ไปลงมือกับลูกของตนเองแต่พอตอนหลังเธอได้ไปเข้าอบรมกับชมรมเครือข่ายครอบครัว ซึ่งเธอบอกว่า “ก็ตอนที่เลี้ยงลูกคนเดียวเนี่ยบางครั้งนะอารมณ์ที่เลี้ยงลูกคนเดียวเนี่ยบางทีเราเหมือนกับเรากดดันตัวเอง บางทีเราก็กินกับลูก ช่วงนั้นเป็นอะไรที่แบบเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้ ปรับหัวงคิดตัวเองยังไม่ค่อยเป็นอือ แล้วพอช่วงหลังมาก็ชมรมช่วยได้เยอะ... ช่วงแรก ๆ พี่ก็จะไปกับเลี้ยงเดี่ยวบ่อยไปอบรมไปสัมมนาอะไรอย่างเงี้ย ก็คือจะไปกับเค้าจะมีเทคนิคในการดูแลตัวเองแล้วก็เลี้ยงดูลูกยังไงอะไรเงี้ย เราก็อาศัยตรงนั้นมาปรับเปลี่ยนตัวเอง” นอกจากนี้เธอยังได้นำธรรมะมาปรับใช้กับตัวเองอีกด้วย และจากการที่เธอต้องเลี้ยงลูกคนเดียวมาเป็นเวลา 9 ปี เธอภูมิใจที่ผ่านวิกฤตมาได้ เธอพอใจกับชีวิตที่อยู่อย่างพอเพียง สิ่งที่ได้รับจากการเลี้ยงดูลูกคนเดียวเธอบอกว่า “พูดถึงว่าถ้าทางด้านจิตใจมันทำให้เราอดทนอดกลั้นมากขึ้น แต่ว่าทั้งนี้ทั้งนั้นก็อิงอาศัยความรักที่เรามีต่อลูกอะ ให้เค้าแบบก็คือว่าเราพยายามจะอ่อนโยนกับเค้ามากที่สุดเพราะว่าเค้าก็เป็นหัวใจของเราไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ไม่รักลูกใช่ไหม ก็คือการให้อภัย การอะไรทุกอย่าง ทำให้เราอ่อนโยนขึ้นแทนที่แบบว่าเราจะเกรี้ยวกราดไปมันก็ทำลายจิตใจของคนอื่นเปล่าๆ” สิ่งที่เราคาดหวังในตัวลูกคือ เธออยากให้ลูกอยู่ในสังคมได้และไม่เป็นภัยต่อสังคม ส่วนตัวเธอเองแม้ว่าปัจจุบันยังไม่มียานทำแต่ก็ได้เข้าไปช่วยงานที่ชมรมเครือข่ายครอบครัวซึ่งเธอบอกว่า “พยายามทำงานให้มากที่สุดเพื่อให้ตัวเองมีค่าและก็ช่วยเหลือสังคม” และคติประจำใจของเธอ เธอบอกว่า “มันยอมผ่านไปทุกอย่าง ไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้ายยังไง มันก็ต้องผ่าน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

หญิงไทย อายุ 44 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับจ้าง มีบุตรจำนวน 1 คนเป็นเพศชาย อายุ 9 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองกับบุตรเพียง 2 คน

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพังเนื่องจากเธอหย่ากับสามีเพราะสามีของเธอออกไปมีผู้หญิงอื่น เรื่องราวอันปวดร้าวในครอบครัวของเธอที่เกิดขึ้นนี้สืบเนื่องมาจากความจำเป็นในเรื่องหน้าที่การงานที่เธอและสามีของเธอทำอยู่ นั่นคือเธอและสามีจำเป็นต้องแยกกันอยู่เนื่องจากที่ทำงานไม่อนุญาตให้สามีและภรรยาทำงานอยู่ในสาขาเดียวกัน ทำให้สามีของเธอต้องย้ายไปอยู่ที่ต่างจังหวัด ซึ่งในระยะแรก ๆ สามีของเธอจะโทรศัพท์ติดต่อกับเธอทุกวัน เวลา 21.00 น. และสามีของเธอจะกลับบ้านทุกเย็นวันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เมื่อวันเวลาผ่านไป พฤติกรรมของสามีของเธอก็ได้เปลี่ยนไป ซึ่งขณะนั้นเธอมีลูกอายุได้ 10 เดือน สามีของเธอเริ่มมีฐานะไม่ค่อยกลับบ้าน โทรศัพท์หาเธอน้อยลง จนกระทั่งวันหนึ่งเพื่อนของเธอได้บอกความจริงให้เธอรับรู้ว่าสามีของเธอไปมีผู้หญิงอื่น และอาศัยอยู่บ้านเดียวกับผู้หญิงอื่น ซึ่งในตอนแรกที่ได้ฟังเรื่องราวจากเพื่อนของเธอ เธอเองยังไม่เชื่อว่าเรื่องที่เพื่อนบอกจะเป็นความจริงเพราะเธอเชื่อใจและไว้วางใจสามีสุดที่รัก เธอเล่าว่า “เราจับผิดไม่ได้ เพราะว่ามันคือ ความไว้วางใจนะ” จนกระทั่งเธอวันหนึ่งเธอก็ได้ไปเห็นกับตาของเธอเอง เธอจึงยอมรับว่าสิ่งที่เพื่อนบอกเป็นเรื่องจริง เธอเสียใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาก เธอบอกว่า “เสียใจ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้ และวันที่ ณ วันนั้นนะที่เราที่เรารู้สึกแย่มาก ๆ เพราะว่าที่เราไม่รัก ถ้าไม่มีลูกเนี่ยมันเหมือนกับชีวิตของหนุ่มสาวที่มันมีปัญหาหนักก็จบไฉนแต่เพราะลูกเรายังยังนอนแบบเบาๆ อยู่และเราพาเราออกไปถึงลูกปั๊บนะ เรารู้สึกชีวิตมันเลวทำไม ๆ คำทำให้คนนั้นเกิดมาแล้วทำไมคำถึงทำอย่างงี้กับพวกเรา” เมื่อความจริงถูกเปิดเผย สามีของเธอก็ไม่กลับบ้านอีกเลย ทิ้งให้เธอและลูกอยู่ที่บ้านของเธอซึ่งเป็นบ้านที่เธอซื้อไว้และอยู่กับครอบครัวของสามี อีกทั้งยังทิ้งภาระหนี้สินไว้ให้เธอซึ่งต้องผ่อนทั้งบ้าน รถยนต์และหนี้บัตรเครดิต โดยเจ้าหนี้ต่างก็ทวงถามจากเธอเพราะเธอเป็นภรรยาถูกต้องตามกฎหมายและที่สำคัญบัตรเครดิตทั้งหมดเป็นชื่อของเธอแต่สามีเธอนำไปใช้สุดท้ายเธอต้องออกจากงานเพราะหนี้สินนี้ ยังไม่เพียงพอเท่านี้การที่เธออยู่บ้านที่ซื้อไว้โดยอาศัยอยู่กับครอบครัวของสามีต่อหลังจากที่เธอแยกทางกับสามีไปแล้วยังทำให้เธอมีปัญหาไม่ลงรอยกันกับคนในครอบครัว เธอจึงต้องกลับไปอยู่ที่บ้านแม่ของเธอเองแต่ก็อยู่ได้ไม่นานนักเพราะเธอรู้สึกว่าบ้านคับแคบและน้องสาวเธอเองก็มีลูกเล็กอยู่ด้วย เธอรู้สึกว่าเธอเป็นภาระของครอบครัว เธอเล่าว่า “ถามว่านอนบ้านแม่ตัวเองตั้งแต่ต้นได้มั้ยได้แต่บ้านเค้าคับแคบ แล้วเค้าก็มีลูกอ่อนเราก็ไปเบียดนอนกับเค้ากันสี่คนในห้องกับน้องสาวเงี้ยแล้วลูกเราก็ถูกเลี้ยงมาคนละแบบมันก็เลยทำให้

ทุกคนอี๊ดอัคนะ เราก็รู้สึกเราเป็นภาระคนอื่น แล้วก็อยู่ได้พักเดียวเองเราก็กลับมาอนบ้านเดิม บ้านที่เราซื้ออะเพราะว่าที่เราซื้อนี่ เราเป็นคนผ่อนนี่อะไรเงี้ย”

ชีวิตหลังจากที่เธอตัดสินใจแยกทางกับสามี และออกจากงานเธอได้เงินมาจำนวนหนึ่ง ในช่วงเวลานั้นจิตใจของเธอก็ยังไม่สามารถตัดใจจากสามีของเธอได้ เธอยังคิดถึงห่วงหา ยังต้องการที่จะไปหาสามี เธอเล่าว่าเธอเคยขับรถพาลูกไปหาสามีของเธอโดยหวังว่าสามีจะเห็นใจกลับมาหาเธอและลูก แต่กลับเป็นว่ายิ่งไปหากยิ่งทำให้เธอเสียใจมากยิ่งขึ้น เธอเล่าว่า “พอไปแล้วมันก็มีความรู้สึกว่าไปแค่เปลี่ยนสถานที่ให้รู้สึกมันดีขึ้นให้เราดีขึ้นอย่างเงี้ย ก็พยายามไปใกล้ ๆ พ่อเค้านะไปใกล้ ๆ พ่อเค้าเพื่อที่จะแบบว่าโทรบอกพ่อเค้าว่าเออลูกอยู่ตรงนั้นนะมามั๊ย อะไรอย่างเงี้ย แต่เค้าไม่มาซักครั้งเงี้ยมันยิ่งทำให้เราเฮิร์ตมากอะ เหมือนเราวิ่งตามทำไมอะไรเงี้ย ยิ่งตามคือตามแล้วมันไม่มีประโยชน์เค้าบอกเค้าไม่ว่างบ้างอะไรบ้างเงี้ยก็ไม่มีประโยชน์...แต่ว่าเรามา นั่งนึกตอนนี้เงี้ยว่าเราเสียเวลาตรงนั้นไปทำไม ทำไมเราไม่เอาเงินที่เค้าให้มาตั้งครึ่งล้านเนี่ย ไปสร้างเนื้อสร้างตัวแต่เรากลับเอาเงินไปแบบว่ามันหมดไปกับหาคำตอบให้ตัวเองอะ เราผิดหวังเรารู้สึกเสียตายตรงนั้นเงี้ย” และเมื่อเธอทำใจได้แล้วเธอก็ได้หางานใหม่ทำซึ่งได้เงินเดือนไม่มากนัก แต่เธอเองได้บอกว่าต่อมาเธอโชคดีที่มีผู้ใหญ่ใจดีช่วยเหลือจนเจอเจ๊อจิงลิ้มสามีของเธอไปได้ ซึ่งสุดท้ายเธอก็ได้เข้ามาทำงานในชมรมเครือข่ายครอบครัว

สิ่งที่เธอหนักใจตอนนี้คือ การเลี้ยงลูกที่กำลังเข้าวัยรุ่น ซึ่งเธอมีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสาร เธอเองเล่าว่า “เราจะมีแต่ปัญหามีเรื่องเดียวแหละที่ทำให้เราเครียดทุกวันเนี่ยที่เรายังไม่ปรับตัวเองไม่ได้คือลูกกำลังเข้าวัยรุ่นการสื่อสาร แบบมันยั่วโมโหว่าเราพูดสามประโยคเค้าได้ยินแต่ประโยคต้นกับประโยคท้ายมันรวมกันนะ แต่ไฉ่ตรงกลางเค้าไม่ฟังเราละ เพราะมันเหมือนเราบ่นหรือเปล่าอะไรหรือเปล่าอย่างเงี้ย” อย่างไรก็ตามเธอก็ได้กำลังใจจากลูก และปัจจุบันเธอภูมิใจในตัวลูกที่เป็นคนดีและภูมิใจในตัวเองที่ก้าวผ่านปัญหาและเลี้ยงลูกของเธอด้วยตัวเองมาตั้งแต่เล็กจนโตได้ถึงจนทุกวันนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

อายุ 40 ปี สถานภาพหม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพรับจ้าง รายได้ 9,000 บาทต่อเดือน มีบุตรจำนวน 2 คน บุตรคนที่ 1 เป็นเพศหญิง อายุ 20 ปี บุตรคนที่ 2 เป็นเพศชาย อายุ 19 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับลูก ๆ เพียงลำพัง ผู้ให้ข้อมูลมีบุคลิกภาพคือเป็นคนใจเย็น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพังเนื่องจากการจากไปของสามีที่เสียชีวิตด้วย โรคมะเร็ง เธอรู้ว่าสามีของเธอป่วยเป็นมะเร็งลำไส้มา 1 ปี ทันทีที่รู้เธอว่าสามีป่วยเป็นมะเร็ง เธอก็รีบพาสามีไปรักษาด้วยการผ่าตัดและให้ยาเคมีบำบัด ในช่วงเวลาที่สามีของเธอป่วยเธอได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจดูแลสามีเธอเป็นอย่างดีแต่แล้วก็ไม่สามารถยื้อชีวิตของสามีเธอไว้ได้ ช่วงแรกที่เธอสูญเสียสามีไปเธอทำใจไม่ได้ เศร้าใจ เสียใจ อาลัยอาวรณ์คิดถึงสามีสุดที่รัก มีบางครั้งเธอคิดว่าสามียังอยู่กับเธอยังไม่ได้จากเธอ เธอเล่าว่า “มันจะเป็นอะไรที่แบบเศร้ามากกลับบ้าน ถ้าอยู่เวรก็คือโอเคไม่เป็นไรแต่ถ้ากลับบ้านเนี่ยช่วงเวลาที่เค้านอกจากทำงานทุ่มครั้งเนี่ยมันจะเป็นอะไรที่เหมือนแบบคอยได้ยินเสียงมอเตอร์ไซด์มั้งอะไรเงี้ย บางทีทำกับข้าวอยู่แบบลืมนะ อยู่กับลูกชายเงี้ยบางทีเราทำอะไรที่มันต้องแบบว่าเคยว่าสมมติเราผัดเงี้ยจะให้เค้านอกก่อนแล้วค่อยผัดเงี้ย บางทีจะบอกกับลูกเคยผลลพุดนะว่าเดี๋ยวแม่กินเรากินอันนี้ก่อนเดี๋ยวพ่อมาค๋อยผัดใหม่จนลูกบอกว่าแม่ แม่ลืมนะเป็นอย่างเงี้ยเป็นอยู่ทุกนึ่งนะ” และการที่เธอสูญเสียสามีไปนั้นเธอคิดว่าเธอได้ทำบุญมาเพียงแค่นี้ เธอคิดว่าเธอคงแบบหมคนบุญกับคู่ของเธอแล้ว ซึ่งเธอคิดว่าต้องสร้างบุญให้ตัวเองโดยการเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดอะไรอย่างงี้ด้วย” และการสูญเสียสามีไปนี้เธอยังบอกอีกว่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต แต่การสูญเสียนี้ก็กลับทำให้เธอเข้มแข็ง โดยเธอบอกว่า “ถ้าญาติผู้ใหญ่เสียเนี่ยก็เหมือนแบบเค้าเสียไปเพราะอายุเยอะ เราไม่ต้องต่อสู้อะไรแต่ถ้าแฟนเสียเนี่ยมีความรู้สึกโหยแบบถ้าอะไรจะเสียใจเข้ามาอีกเนี่ยไม่เท่าครั้งนี้แล้วละ ครั้งนี้คือการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่แล้วมันเป็นการสูญเสียที่เราต้องยืนได้ เหมือนกับมาเป็นกำลังใจให้เราอะว่าเนี่ยเราไม่มีเค้าเนี่ยเราต้องทำให้ได้แล้วเราต้องทำได้นะคิดอย่างนี้เสมอ นะ คิดว่าเราต้องสู้ ต้องเดินต่อไปชีวิตเดินต่อไป” หลังจากที่เธอสูญเสียสามีไปเธอต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง เป็นเสาหลักให้กับลูกในทุก ๆ ด้านทั้งในเรื่องของเศรษฐกิจในครอบครัว การศึกษาของลูก และการเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี เธอเองยอมรับว่ามีปัญหาค่าใช้จ่ายแต่เธอก็ไม่ได้ย่อท้อแต่อย่างใด เธอเข้มแข็ง ต่อสู้ มีการวางแผนในการใช้เงินพร้อมทั้งสอนลูกในเรื่องของการใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยเธอบอกว่า “ไม่ท้อนะ พุดจริง ๆ ไม่เคยท้อเลยนะคิดแต่ว่าเราต้องไปกันให้ได้จะบอกกับลูกเสมอว่าเราต้องไปกันให้ได้และต้องไม่มีใครมาว่าเราว่าเราพ้อไม่อยู่แล้วเราต้องไปขอคนโน้นกินคนนี่กิน จะบอกลูกเสมอมีน้อยเรากินน้อย

นะอย่างถ้าวันไหนเรามีเงินวันนี้เรากินเยอะนะมือนี่นะลูก เรากินเยอะกินอะไรกินเพราะว่า
อาจจะให้กำไรชีวิตเรากินกันอย่างี้ แต่ถ้ามือต่อไปเราไม่มีเราต้องยอมรับนะเพราะมือที่แล้วเรากิน
มาเยอะแล้วจะสอนลูกอย่างี้เสมอ ตั้งแต่อยู่ด้วยกันแล้วจะบอกอย่างี้เย้ย อย่างสมมติได้โบนัส
อะไรจะพาลูกไปเที่ยวไปกินอะไรอย่างี้แต่ถ้าเราไม่ได้อยู่ในครอบครัวมีเงินเก็บมากมายคือเรามี
เงินหมุนไปเป็นเดือนคือเรากินเราใช้กันแล้วเรามีความสุข แต่ถ้าสมมติพุงนี้เราขาดเงินเราต้อง
ยอมรับนะว่าวันนี้เราไม่มีเงินเดี๋ยววันข้างหน้าเราก็ต้องมี เพราะเรายังทำงานได้อยู่จะสอนอย่างี้
เสมอ” เธอเองก็ได้กำลังใจจากลูก จากเพื่อนร่วมงานและญาติพี่น้อง ซึ่งเธอเองได้มีการดูแลจิตใจ
ตนเองโดยการสวดมนต์แผ่เมตตาโดยเธอบอกว่า “เวลาทำอะไรจะสวดมนต์แล้วก็จะนึกถึงพระนี่ก็ถึง
เค้าว่าขอให้ดลให้เราเข้มแข็ง ให้เข้มแข็งให้เลี้ยงลูกให้ได้อะไรอย่างี้เย้ย ไม่ท้อไม่อ่อนแอ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ชายไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ หย่าร้าง มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนนทบุรี นับถือ ศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาโท รายได้ 35,000 บาทต่อเดือน อาชีพพนักงานบริษัทและ นักแสดง มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศชาย 1 คน อายุ 9 ปี เพศหญิง 1 คน อายุ 11 ปี ปัจจุบันผู้ให้ ข้อมูลอาศัยอยู่กับบิดา พี่สาวและบุตรสาว ผู้ให้ข้อมูลชอบหาความรู้ใหม่ ๆ ชอบดนตรี ชอบ ภาพยนตร์และชอบธรรมชาติ

สาเหตุที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องกลายเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลและ อดีตภรรยาไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้เพราะมีพื้นฐานความคิด บุคลิกภาพ การดำรงชีวิต แตกต่างกัน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เที่ยวเตร่ ชอบธรรมชาติ แต่อดีตภรรยาจะเป็นคนที่ตรงข้ามกับผู้ให้ข้อมูล ในช่วงแรกที่ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจแต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ตอนที่ยัง ไม่มีบุตรผู้ให้ข้อมูลยอมรับในความต่างนี้ได้และคิดว่าจะปรับให้เข้ากันได้แต่เมื่อเวลาผ่านไปจุด ต่างนั้นก็กลับมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวันที่มีบุตรด้วยกันและบุตรก็เติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ ซึ่งก่อนหน้านั้นผู้ให้ข้อมูลคิดว่ามีบุตรแล้วอะไร ๆ ก็น่าจะดีขึ้น เพราะมีการแบ่งหน้าที่ดูแลรับผิดชอบ แต่หา เป็นเช่นนั้นไม่ชีวิตครอบครัวไม่ได้เป็นอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลคิดไว้ ผู้ให้ข้อมูลได้พบกับปัญหาหลาย อย่างตามมากมาย ผู้ให้ข้อมูลและอดีตภรรยาต่างฝ่ายต่างก็ไม่มีความสุข ในที่สุดผู้ให้ข้อมูลและ ภรรยาจึงตัดสินใจแยกทางกันไป โดยที่ผู้ให้ข้อมูลรับเลี้ยงบุตรสาวส่วนบุตรชายอยู่กับอดีตภรรยา

ชีวิตหลังการหย่าร้าง ผู้ให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้แม่ลูกได้พบกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน และผู้ให้ข้อมูลมองว่าอดีตภรรยาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกังวลใจมากที่สุดคือ เรื่อง เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร โดยกังวลว่าจะเลี้ยงดูบุตรของตนให้ดีที่สุดได้อย่างไร ผู้ให้ข้อมูล รับผิดชอบเลี้ยงดูลูกในทุก ๆ เรื่องตั้งแต่ด้านการเรียน การซักเสื้อผ้า หุงหาอาหารให้ลูก และต้อง ทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลได้ศึกษาหาความรู้ในการเลี้ยงดูลูก ให้ได้ดีโดยการอ่านหนังสือ การเข้าสัมมนา การปรึกษาผู้รู้แล้วนำมาปรับใช้ ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูลูก ของผู้ให้ข้อมูลนั้น ได้เลี้ยงดูลูกแบบให้ลูกเป็นศูนย์กลาง ฝึกให้ลูกเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้นำประสบการณ์ของตนในวัยเด็กมาปรับใช้กับลูกของตน คือ ผู้ให้ข้อมูล คิดว่าสิ่งใดที่ตนได้รับในอดีตแล้วรู้สึกดีก็ทำสิ่งนั้นให้ลูกและสิ่งไหนที่ตนเคยได้รับแล้วรู้สึกไม่ดีก็จะ ไม่ทำสิ่งนั้นกับลูก และมีหลักในการเลี้ยงดูบุตรคือรัก เข้าใจยอมรับ สนับสนุน นั่นคือมอบความรัก แสดงออกถึงการรักลูก เข้าใจในสิ่งที่ลูกเป็น เข้าใจในสิ่งที่ลูกอยากทำ จากนั้นยอมรับให้ได้ และ สนับสนุนให้ทำในสิ่งที่ดี ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าสิ่งที่ช่วยให้เค้าสามารถเลี้ยงลูกผ่านมาได้ดีคือการที่ผู้ให้ ข้อมูลมีสติ ให้ให้สามารถฟันฝ่าปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ มาได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้มีการดูแล ตนเอง คือมีการฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฝึกใจให้ปล่อยวาง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ทำแต่ละวัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

หญิงไทย อายุ 43 ปี สถานภาพ หย่าร้าง มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาปริญญาตรี รายได้ 35,000 บาทต่อเดือน อาชีพรับจ้าง มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 16 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 14 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรสาว มารดาและหลานอีก 1 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีความรับผิดชอบสูง

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวคือการที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีสุดที่รักเพราะว่าเธอทนไม่ได้กับการที่สามีเล่นการพนัน เธอเล่าว่าเธอแต่งงานเมื่อเธอมีอายุได้ประมาณ 27 ปี ชีวิตหลังแต่งงานปีแรกราบรื่นดีไม่พบปัญหาอะไร แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปชีวิตครอบครัวของเธอก็เริ่มพบกับสิ่งที่ไม่คาดคิด นั่นคือสามีของเธอได้ติดพนันบอล สร้างภาระหนี้สินให้เธอต้องรับผิดชอบแทน อีกทั้งยังไม่ช่วยดูแลลูกอีกด้วย เธอบอกว่า “ก็แต่งงานก็ไม่มีอะไร พอปีที่ 2 ก็เริ่มจะมีปัญหาก็คือพ่อของเด็กก็เริ่มไปติดการพนันประมาณนี้ แล้วมันก็เริ่มเยาะขึ้น ๆ พอสุดท้ายพอได้ซัก 2 ปีมันตอนนั้นก็มึนแล้วนะคนแรก พอมา 2 ปีก็เริ่มหนักขึ้น พอมีลูกคนที่ 2 ก็เริ่มเล่นมากขึ้นแล้วพอจากนั้นก็ไมไหวแล้วเพราะเราก็ช่วยเค้าเยาะเหมือนกันช่วยก็หลายตั้งค์จนสุดท้ายซักปีไหน ปี 40 ประมาณนั้นมันก็จะเลยบอกว่าคงจะพอแล้วละ ก็เลยเธอจะไปไหนก็ไปเถอะอะไรเงี้ย ก็คิดว่าเราเลี้ยงลูกของเราจะดีกว่ามัยเพราะว่าสภาพตอนนั้นก็ไมค่อยดีซักเท่าไรคือ เค้าก็เล่นมากขึ้นกลับบ้านดึกมากขึ้นมัย ลูกก็ไมค่อยดูแลแล้วก็ทะเลาะกันมากขึ้นก็เลยไมอยากให้ลูกเห็นไมอยากให้แบบมานั่งเถียงกันให้เด็กดูอะไรเงี้ย” ด้วยความที่เธอทนไมไหวกับสิ่งที่สามีเป็นอยู่ ทั้ง ๆ ที่เธอให้ออกาสสามีครั้งแล้วครั้งเล่า ใช้นี้แทนก็หลายครั้งแต่สามีของเธอก็ยังไม่ปรับปรุงตัวเอง สภาพจิตใจของเธอในช่วงเวลานั้นเธอบอกว่า “ตอนนั้นแบบเครียดอะ คือเค้าก็เอาหนีมาให้เราปับเราก็ยังมีจริง ๆ มีภาระมากขึ้นคือต้องดูแลลูกด้วย ฝอนบ้านด้วย ค่าใช้จ่ายในบ้านด้วยแล้วยังเป็นหนี้เค้าอีกหนี้แบบโหดรู้สึกละ สุด ๆ แบบให้ยไมไหวแล้วมั้ง ก็เลยแบบจะไปไหนก็ไปเหอะ” เธอจึงตัดสินใจหย่ากับสามี เธอยอมรับว่าสภาพจิตใจของเธอในช่วงเวลาที่วิกฤตินี้ว่าเธอรู้สึกแย่มาก โดยเธอได้บอกว่า “ก็แยเลยถ้าจะถ้าพูดถึงแล้วก็คือแยเพราะว่ามันหลายอย่างอะเพราะเราต้องดูแลแม่เราด้วยแล้วก็ดูหลานด้วยตอนนั้นมีหลานคนนึง น้องชายตอนนั้นก็ยังไมได้มาเค้าเป็นลูกน้องชายก็เลยแบบว่าเรามีเค้าเรียกว่าตั้งความหวังไว้ว่าจะมีบ้านไว้ให้ลูกให้หลานดี ๆ อะไรอย่างเงี้ยมันก็ทำให้เรายังเครียดเข้าไปใหญ่คือแบบแล้วเงินที่สูญเสียไปอะมันไมใช่เรื่องการค้าหรือไปทำธุรกิจอะไรมันไปเล่นพนันแล้วยิ่งเราก็ไมค่อยชอบเป็นเดิมทุนอย่างเงี้ยก็ยิ่งโกรธ โมโห แค้น ก็ว่ากันไปตอนนั้นอารมณ์ไมดีมากเจอหน้าใครก็ดำเลยคือแบบว่าแล้วทำงานหนักด้วยงก็เลยเหนื่อย แล้วกลับบ้านต้องดูแลลูกอีกเนี่ยก็เลย ใ้ยสองสามเด็งเหมือนปีศาจเลยอะ”

ให้ดีที่สุดไปเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังมีการนำหลักธรรมมาใช้ซึ่งใช้หลักธรรมข้อที่ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันการฝึกให้ตนเองมีอารมณ์ขันก็ช่วยให้เค้าผ่านพ้นวิกฤตมาได้ซึ่งการเตือนตนเองให้มีอารมณ์ขันคือได้มีการนำไปสเตอร์เกี่ยวกับภาพยนตร์ที่ตนชอบมาติดไว้คอยเตือน โดยมีย่อความที่เขียนว่า “Why so serious” เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้อ่านแล้วทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจขึ้น และสามารถปล่อยวางได้มากขึ้น

การที่เธอตัดสินใจหย่ากับสามีเธอได้บอกความจริงให้ลูกได้รับรู้บอกเหตุผลให้ลูก ๆ ได้เข้าใจในสิ่งที่เกิดตามความเป็นจริง ซึ่งลูก ๆ เองก็ทำใจยอมรับได้

ชีวิตหลังการหย่าเธอรู้สึกสบายใจขึ้น ทำงานมากขึ้นชีวิตของเธอดีขึ้น เธอเล่าว่า “ก็ happy มากมีความสุขมาก มีความสุขก็หลังจากที่พอวิกฤตบีบเนี่ย 3 ปีให้หลังโซ่มะ เราก็เริ่มคิดว่าเฮ้ยจะทำยังไงกับชีวิตดีอะไรเงี้ยมันก็เครียด ๆ โซ่มัย พอวางแผนค่อย ๆ ลงตัวเรื่อย ๆ เงี้ยก็ตัดหนีไปที่ละส่วน ๆ ในที่สุดมันก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ” ในช่วงแรกที่เธอเลี้ยงลูกคนเดียวนี้เธอไม่มั่นใจเกี่ยวกับวิธีการในการเลี้ยงดูลูกเธอจึงเลือกที่จะเข้าสัมมนากับชมรมเครือข่ายครอบครัว นอกจากนี้เธอยังได้พาลูก ๆ ไปทำกิจกรรมนอกบ้านในวันหยุด เช่น กิจกรรมสัญจรตามสวนสาธารณะต่าง ๆ และกิจกรรมเข้าค่ายของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวซึ่งเธอเป็นสมาชิกอยู่ อีกทั้งในบางครั้งเธอก็จะพาลูก ๆ มาที่ทำงานด้วย ส่วนในด้านของเศรษฐกิจในครอบครัวเธอทุ่มเททำงานมากขึ้นเพื่อให้มีรายรับเพิ่มขึ้น และมีการวางแผนในการใช้จ่าย จัดสรรเงินเป็นสัดส่วนโดยแบ่งเป็นค่าเล่าเรียนของลูก ใช้หนี้สิน เก็บออม ในส่วนของตัวเธอเองเธอมีการดูแลอารมณ์ จิตใจตนเองหลากหลายวิธีโดยการฟังธรรมะ เข้าร่วมกิจกรรม ชมรมเครือข่ายครอบครัว เมื่อฟังแล้วนำมาทบทวนตัวเอง ซึ่งเธอยอมรับว่าการทบทวนตัวเองและค่อย ๆ ปรับตัวช่วยให้คลี่คลายความทุกข์ในใจของเธอได้ นอกจากนี้การที่เธอทุ่มเททำงานนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้วยังช่วยให้เธอก้าวข้ามวิกฤติมาได้เช่นกัน

ส่วนวิธีการเลี้ยงดูนั้นเธอเลี้ยงลูกด้วยความรัก สนับสนุนในสิ่งที่ลูกต้องการเช่น การเรียนพิเศษต่าง ๆ เดิมทีเธอคาดหวังว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี เรียนเก่ง แต่เมื่อพบกับวิกฤติความคิดของเธอก็เปลี่ยนไปนั่นคือ เธอไม่ได้คาดหวังมากแต่อยากให้ลูกเรียนรู้ชีวิตด้วยประสบการณ์ของตัวเอง อยากให้ลูกดูแลตัวเองได้ และช่วยเหลือสังคม เธอบอกว่า “พอเจอวิกฤตแล้วความคิดเราก็เปลี่ยนไปนะสังคมเราก็เปลี่ยนไป เราไปคบคนแต่ละสังคมหนะก็ทำให้เราเปลี่ยนมุมมองไปเพราะฉะนั้นก็คือแบบว่าเธอไม่จำเป็นต้องเรียนเก่งก็ได้โซ่มัย เพียงแต่ให้เอาตัวรอด ก็ไม่เดือดร้อนสังคม ไม่เดือดร้อนตัวเอง เธอไม่ทำให้คนอื่นเสียใจแล้วก็ช่วยเหลือคนอื่น อือ ฉะฉะไม่ต้องเกียตรินิยมฉันก็ว่าเธอก็ได้ในตัวเธออยู่แล้ว”

ชีวิตของการเป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกัน ปัจจุบันเธอภูมิใจในตัวเองที่สามารถผ่านวิกฤติมาได้ เธอมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตในครั้งนี้ว่าเป็นการพิสูจน์ชีวิตอย่างหนึ่งนอกจากนี้เรื่องราวดังกล่าวยังช่วยให้เธอมีจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งเธอเล่าว่า “โดยส่วนตัวเล็ก ๆ เนี่ยมันก็เป็นการพิสูจน์ชีวิต ชีวิตหนึ่งเหมือนกันนะที่เกิดมาแบบเฮ้ย ถ้าเกิดไม่เกิดเหตุการณ์พวกเนี้ยเราก็คงไม่เข้มแข็งถึงขนาดนี้อะไรประมาณนี้ เมื่อก่อนพี่ก็แบบยังไงอะเป็นคนแบบ อะไรก็ได้ไม่ค่อยใส่ใจกับใคร ไม่ค่อยแบบอาจจะบอกไม่ต้องมีความรับผิดชอบก็ได้ไงก็เที่ยวไปวัน ๆ ทำงานหรือว่าเรียนเงี้ยก็ไปเที่ยวกับเพื่อนโซ่มะ พอทำงานเสร็จ

ช่วงนั้น ต้น ๆ ก็ทำงาน ทำงานเสร็จก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนอะไรเงี้ยก็คือไม่ได้ใส่ใจอะไรมากมาย
ครอบครัวแม่ก็เลี้ยงดูอยู่แล้วตามปกติซื้อข้าวของให้หน่อย แต่พอจี่บูบ แอ้ย มันไม่ได้แล้วดันมี
หนี้สินอีกโหดตายแล้วฉันทำไงดีวะเนี่ย ชีวิตนี้ก็เลยเค้าเรียกว่าอะไรตั้งหลักเอาล่ะวะก็คิดว่าแบบ
ว่าแอ้ยจะทำยังไงดีได้เงินมาก็จัดเป็นสัดส่วนอะไรเงี้ย แบ่งใช้หนี้ไปเป็นค่าเทอมลูกอะไรเงี้ย มีเงิน
เก็บด้วยนะ” ถึงแม้ว่าเธอในอดีตเธอโกรธสามีมากปัจจุบันเธอก็ให้อภัยและให้โอกาสพ่อลูกได้พบ
กันโดยทุกวันนี้ที่พ่อของลูกก็มารับลูกไปรับประทานอาหารนอกบ้านปีละ 2 ครั้ง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพหม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครปฐม นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพค้าขาย มีรายได้ต่อเดือนไม่แน่นอน มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 21 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 18 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับบุตรสาว ลุง ป้า ญาติพี่น้องรวมทั้งสิ้น 8 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนใจเย็น ใจง่าย พุดน้อย ชี้แจงใจ

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายเป็นแม่เลี้ยงเด็ยวันนั้นเนื่องจาก สามีของเธอเสียชีวิตอย่างกะทันหันด้วยโรคหัวใจล้มเหลว เธอใช้ชีวิตคู่มานาน 8 ปี สามีของเธอเป็นคนที่ร่างกายแข็งแรงมาโดยตลอด ไม่ค่อยเจ็บป่วย ชยันทำงานไม่ค่อยมีเวลาได้พักผ่อน เธอเล่าว่าสามีของเธอจากไปโดยไม่มีการบอกลาแต่อย่างใด เธอเสียใจกับการที่สามีจากไปโดยไม่มีวันหวนกลับมาได้อีก เธอเสียใจมาก เธอแทบเป็นบ้า เพราะว่าเธอทำใจยอมรับกับการจากไปของสามีไม่ได้ เธอบอกว่า “ตอนนั้นเหมือนจะเป็นบ้า ถอดรองเท้าเดินเลยอะ คือสติไม่อยู่กับตัวเงี้ย” แต่ก็ เป็นแบบนี้อยู่ไม่นานนักเพราะเธอคิดว่าเธอต้องอยู่เพื่อลูก โดยเธอได้บอกว่า “สู้เพื่อลูก เห็นแก่ลูกหนะเพราะว่าเราจะอยู่ได้ก็เพราะลูกเราลูกจะอยู่ได้ก็เพราะแม่เงี้ย” ตอนที่สามีเสียชีวิต นั้นลูกคนเล็กของเธอมีอายุประมาณ 3 ปีเท่านั้น

เธอเก็บศพของสามีไว้ 3 ปีแล้วค่อยนำเพ็ญกุศลตามประเพณี เธอพยายามทำใจให้ยอมรับการสูญเสียในครั้งนี้ซึ่งเธอบอกว่าใช้เวลาประมาณ 4-5 ปีกว่าที่เธอจำทำใจยอมรับได้ ซึ่งเธอมีวิธีการในการดูแลอารมณ์และจิตใจตนโดยการอยู่กับลูกและการระบายความรู้สึกภายในใจให้เพื่อนสนิทฟัง เธอบอกว่า “ก็พยายามทำใจใจ อ้อพยายามทำใจบางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนที่รู้ใจเงี้ย เป็นเพื่อนผู้หญิงเป็นเพื่อนคบกันมานานคนเก่าคนแก่ก็จะเป็นทั้งพี่ทั้งที่ปรึกษาให้เรา” นอกจากนี้เธอยังอ่านหนังสือธรรมะ เธอบอกว่า “บางทีก็ใช้แบบหนังสือธรรมะอ่าน อ่านก็จะดีขึ้นได้พักนึงเออแบบหนังสือตามวัดอะไรเงี้ย บางทีก็มาอ่านเราก็จะทำใจได้อ่านแล้วมันก็จะดีขึ้นอ่านแล้วมันก็จะปลงไป” การที่เธอเป็นทั้งพ่อและแม่ของลูกนั้น สิ่งที่เป็นห่วงคือเรื่องการศึกษาของลูกซึ่งในช่วงเวลานั้นลูกของเธอกำลังเรียนชั้น ม. 6 เธอกลัวว่าลูกจะไม่มีที่เรียนต่อ เธอมีจุดมุ่งหมายในชีวิตคือการต่อสู้เพื่อลูก เธอบอกว่า “เราก็ต้องสู้แบบว่าเพื่อลูกไง สู้เพื่อลูกต่อไปจะอยู่ต่อไปเพื่อลูกอะไรเงี้ย” สิ่งที่เราคาดหวังคือการส่งให้ลูกเรียนจบเพื่อที่จะสร้างฐานะไว้ให้ลูก

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

หญิงไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ หม้าย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครปฐม นับถือ ศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปวส.อาชีพ ค้าขาย มีรายได้ 35,000 บาทต่อเดือน มีบุตรจำนวน 2 คนเป็นเพศหญิงทั้ง 2 คน บุตรคนแรกอายุ 21 ปี บุตรคนที่สอง อายุ 19 ปี ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล อาศัยอยู่กับบุตรสาว แม่และหลาน รวมทั้งสิ้น 4 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ตรงไปตรงมา ชยันทำงาน พุดเก่ง สุจริต

สาเหตุที่ทำให้เธอต้องกลายมาเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว คือการเสียชีวิตของสามีด้วย โรคหัวใจล้มเหลว เป็นการจากไปแบบกะทันหันคือขณะที่สามีนอนอยู่ที่บ้านตามปกติโดยที่เธอ และลูกก็นอนอยู่ด้วยกัน แต่ตอนเช้าวันรุ่งขึ้นเธอไปปลุกสามี เธอจึงพบว่าสามีไม่ตื่นขึ้นมา เธอทำ ใจยอมรับไม่ได้ เธอรู้สึกใจหายกับการจากไปของสามี ซึ่งเธอใช้เวลาทำใจเป็นเดือนกว่าที่เธอจะทำ ใจยอมรับได้ ในช่วงเวลาที่สูญเสียสามีไปในช่วงแรกเธอรู้สึกน้อยใจ โดยเธอบอกว่า “น้อยใจนะก็ คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายละ”

เธอมีการใส่บาตรสวดมนต์ ทำให้เธอสบายใจขึ้น นอกจากนี้เธอยังมีลูกคนโตคอย ปรับทุกข์ เธอบอกว่า “ตอนนั้นก็ทุกข์หนัก ๆ บางทีก็นั่งได้แต่มีคนโตบางที่คอยคุยด้วยคอยอะไร ด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็ก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็กอยปลอบกัน คนโตเค้าจะมีความคิดกว่าคนเล็ก บางทีเค้ามีปัญหาเราก็กอยเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๆ เป็นที่ ฟังกันมากกว่าเพราะทุกวันนี้ก็ยังนอนด้วยกัน”

การเลี้ยงดูบุตรของเธอนั้นเธอให้ความรักแก่ลูก ๆ ทำแบบอย่างที่ดีให้ลูก ทำ กิจกรรมร่วมกับลูก ๆ เช่นการไปตลาด การไปเที่ยวพักผ่อนในวันที่ลูกปิดเทอม เธอยอมรับการที่ เป็นทั้งพ่อและแม่ในคนเดียวกันเธอเหนื่อยกับการที่ต้องดิ้นรนทำงานหนักขึ้นเพื่อหาเงินไว้ให้กับ ลูก ๆ วางแผนในการใช้เงิน มีการเก็บออมทุกวันเพื่อนำออกมาใช้ในยามที่เธอขาด

เธอก้าวผ่านวิกฤติมาได้ถึงปัจจุบัน เธอเรียนรู้ว่า “เราผ่านมาจุดนี้เพราะฉะนั้น สบายมาก จะทำให้เราเข้มแข็งทุกวันนี้ไม่เห็นน่ากลัวเลย ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ทุกอย่างมีทางออก ไม่มีปัญหาอะไรที่ไม่มีทางออกทุกอย่างแก้ไขได้” ดีทำให้พวกเราเข้มแข็งทำให้รู้จักทำกิน ยืนด้วย ตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ชายไทย อายุ 49 ปี สถานภาพ หย่า มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษา ม. 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 9,000 บาทต่อเดือน รายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีบุตร 1 คนเป็นเพศชาย ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่บุตรชาย

สาเหตุของการกลายเป็นพ่อเลี้ยงเดียงเดียนั้น คือ การหย่ากับภรรยา เพราะเหตุผลที่มาจากความไม่เข้าใจกันเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ซึ่งแน่นอนว่าเมื่ออยู่ด้วยกันจำนวนมากปัญหาความไม่เข้าใจกันย่อมเกิดขึ้น รวมถึงมีปัญหาด้านเศรษฐกิจมารุมเร้าด้วยจึงส่งผลให้เกิดการหย่าร้างในครั้งนั้นขึ้น เริ่มแรกจากที่ภรรยาอาศัยอยู่ที่บ้านเดียวกันก็แยกมาอยู่ที่หอพักก่อน สำหรับตัวของผู้ให้ข้อมูลเองด้วยความที่เป็นพ่อ (ขณะนั้นมีบุตรแล้วบุตรอายุได้ 2 ขวบ) ก็พยายามปรับความเข้าใจและร้องขอให้ภรรยากลับไปอยู่ที่บ้านอย่าเช่นเคยแต่ก็ไม่สำเร็จ และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดการหย่าร้างขึ้นมาคือในช่วงเวลาที่ภรรยาย้ายไปอยู่ที่หอพักนั้นได้มีผู้ชายคนอื่นเข้ามาในชีวิตของเธอ ยิ่งทำให้เธอห่างเหินกันไปมากยิ่งขึ้น เค้กล่าว “จิตใจผมตอนนั้นแย่นะ ผมกินเหล้าหัวราน้ำ เมาแบบ...คือมันไม่รู้จะทำยังไง ชีวิตมันล้มเหลว เรามีความหวังว่าเราอย่างจะมีครอบครัวแบบ แล้วลูกก็น่ารักเป็นที่รักของพี่ป้าหน้าอาทุกคน แล้วเค้ก็เป็นเด็กดีด้วย เด็กเค้ก็น่ารัก เราก็รู้สึกซาบซึ้งใจที่พอสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนเค้ครั้งแรกสำหรับผม ก็เลยสุดขยดอะ เกงาน เมาจนหัวหน้าแบบเป๋ออะ” จนกระทั่งท้ายที่สุดเค้ก็เลือกที่จะเลี้ยงลูกของเค้เอง

ชีวิตหลังการหย่าร้างในระยะแรกผู้ให้ข้อมูลมีพี่สาว และญาติที่อยู่ด้วยกันคอยให้ความช่วยเหลือ ช่วยเลี้ยงดูลูกไปด้วย ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “พี่น้องผมเค้จะรู้ว่าผมมีปัญหาเรื่องตรงนี้ ทุกคนก็จะช่วยดูแล ก็ทำให้เหมือนว่าเค้(ลูก)ไม่ขาดอะไรเลย” ในช่วงแรกที่ผู้ให้ข้อมูลยังทำใจยอมรับการจากไปของภรรยาไม่ได้ มีบางครั้งผู้ให้ข้อมูลมีอาการโมโหแล้วไปลงที่ลูก ตีลูก ซึ่งช่วงหลังมาเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มีเวลาทบทวนเรื่องราวและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผิดที่ทำร้ายลูก ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “ คือวินาทีนั้นเรายังมีอาการที่ยังค้างๆ อยู่บ้าง แต่พอมานั่งทำเสร็จ ผมว่ามันก็เหมือนพ่อแม่ทั่วไปที่มีความรู้สึกที่เราผิดนะ ทำไมเราไม่คุย ตอนนั้นเราอาจจะแบบโมโหอยู่ ในเรื่องที่ทำไมเราต้องมานั่งรับภาระอะไรอย่างนี้ แต่พอมานั่งเรารู้สึกว่าเราแย่นะ ทำไมเราต้องทำแบบนี้ ก็มานั่งทบทวนใหม่แล้วก็ร้องไห้ แล้วก็หันไปดูลูก คือสิ่งที่เราทำอยู่ แรกๆ ก็มีอยู่บ้าง ตอนหลังก็ลดลง” เวลาผ่านไปเมื่อผู้ให้ข้อมูลทำใจยอมรับได้รวมถึงผู้ให้ข้อมูลรักลูกและเป็นห่วงลูก ต่อมาผู้ให้ข้อมูลจึงได้แยกออกมาอยู่กับลูกเพียงสองคน ผู้ให้ข้อมูลได้รับกำลังใจจากลูก ลูกคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ รวมถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา ชอบฟังเพลงทำให้ผู้ให้ข้อมูลผ่านวิกฤติในช่วงนี้มาได้ ผู้ให้ข้อมูลสอนลูกให้มีความ

รับผิดชอบ ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง ฝึกให้ทำงานบ้าน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “สอนให้เค้า (ลูก) รู้จักช่วยเหลือตัวเอง ผมก็บอกว่าตอนนี้เราอยู่กันสองคน พ่อก็เป็นได้แค่นี้แหละ เป็นทั้งพ่อและแม่ทำได้เท่านี้ เราต้องช่วยกันนะ ก็ต้องทำงาน ก็ต้องดูแลเรา ก็สอนเค้า (ลูก) ซักผ้ารีดผ้า แต่ก่อนทำไม่เป็น จนที่ทำงานอายุ รีดผ้าให้ผมมานะียบ เสื้อผ้าซักทำทุกอย่าง และก็ถึงเวลาก็คุยกัน บางทีก็ชอบแหย่ นอนกอดกัน คือจะนอนด้วยกัน เด็กผู้ชาย เค้าก็จะนอนกอดเล่น นอนเล่นกอดกันทั้งวัน เค้าจะนอนกับผมตอนนั้นผมก็รู้สึกผมมีความสุขในการที่ได้ดูแลเค้า (ลูก) เรายังมองว่าเราคิดไม่ผิดเหมือนกันนะ เพราะว่าเค้า (อดีตภรรยา) ไม่อยากได้ ผมคิดเองนะว่าเค้า (อดีตภรรยา) ไม่อยากได้ ลูกของผม ผมก็เลี้ยง”

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอยู่กับลูกอย่างมีความสุข ซึ่งปัจจุบันลูกเรียนอยู่ชั้นมัธยม ลูกเป็นคนดีมีความรับผิดชอบ ช่วยแบ่งภาระผู้ให้ข้อมูลลงได้ ช่วยงานได้ทุกอย่าง รวมทั้งทำงานบ้าน และทำงานหารายได้ในช่วงปิดภาคเรียน ตรงจุดนี้เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลภาคภูมิใจในตัวลูกมากที่สุด ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “ตอนหลังเริ่มดีขึ้นมัย...ดี คือมีความสุขเค้าโตขึ้นเรื่อยๆ แล้วเราก็ดูแลเค้า (ลูก) ได้เท่าที่เราเต็มความสามารถ แล้วเค้า (ลูก) ก็เป็นเด็กที่ดี ทุกคนเห็นก็ดีอะ เราก็เออดีใจ” นอกจากนี้แล้วผู้ให้ข้อมูลก็ยังรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่สามารถดูแลลูกมาเป็นอย่างดี เผชิญกับวิกฤติในชีวิตแล้วอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้บอกไว้ว่า “ช่วงแรกก็แย่ ช่วงหลังด้วยความรู้สึกที่ว่าเราเป็นพ่อ เราชักเค้า (ลูก) ทำให้เราจิตใจของเราต้องการจะดูแลลูกให้ดี พอเราดูแลดี สภาพจิตใจเราก็ตื่นเรื่อย ๆ ว่าเด็กมีพ่อคนเดียว ถึงไม่มีแม่ แต่เรารู้สึกเราให้ได้ทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน โดยที่เรามีความตั้งใจที่จะทำ พอเราคิดตรงนี้ ใจเราก็ตื่นเรื่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ คือทำให้มันดีที่สุด ถ้าเราคิดตรงนี้ได้เรื่อยๆ เราก็มั่นใจว่าจิตใจเราเริ่มมีความสุข ในการที่จะทำไปเรื่อยๆ ทำจนกว่าที่เรามีแรงที่จะทำ เหมือนปัจจุบัน ทำมาจนทุกวันนี้”

ภาคผนวก ง
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 2 แสดงประเด็นหลัก (Theme) ประเด็นย่อย (Subtheme) และตัวอย่างข้อมูล (Data bits)

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจจากการสูญเสียคู่ครอง</p> <p>1.1 การทำใจยอมรับไม่ได้</p> <p>1.2 ความผิดหวัง / เสียใจ</p> <p>1.3 ความน้อยใจในโชคชะตา</p>	<p>“เราปรับไม่ได้กับการที่เค้า (สามี) จะต้องเข้าบ่อน เราปรับไม่ได้กับสภาพแบบนี้ที่ต้องมีสามีที่เล่นการพนันอะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“เราเห็นกับตาว่าเค้า (สามี) นอกใจเราเค้าไปมีคนอื่นอะไรเงี้ย ซึ่งถามว่ามันรับได้มั้ย มันรับไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“ทำใจไม่ได้เพราะว่าเค้าจากไปแบบกะทันหันอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“สามีไม่เป็นอย่างเราที่คาดหวังไว้ คือเดิมที่เนียเค้าไม่ได้เล่นการพนัน พอตอนหลังเค้ามาเล่นการพนัน เล่นบอล แล้วติดหนี้ติดสิน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“โ้ ก็เสียใจ มันจะเป็นบ้าไปเลยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“เสียใจนะ ร้องไห้แบบเหมือนจะขาดใจเหมือนกันแหละว่าทำไมถึงทำกับเราแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“ก็เสียใจนะ...รู้สึกว่ เฮอร์ทพอสสมควรนะ เสียใจเหมือนกัน ก็เหมือนเค้าครั้งแรกสำหรับผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)</p> <p>“ตอนนั้นเสียใจ ร้องไห้แบบว่า <i>depress</i> เลยนะ <i>depress</i> อยู่ประมาณเกือบหกเดือนนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“บางทีก็น้อยใจนะก็คนอื่นเค้ายังไม่ตายเลย ทำไมหัวหน้าครอบครัวเราตายละ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)</p> <p>“ตอนใหม่ ๆ นะตอนที่ป้าเค้าเสียใหม่ ๆ ทำไมต้องเป็นเรา ๆ คือในใจเงี้ยคิดว่าทำไมต้องเป็นเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p> <p>“มันมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามันน่าจะไปได้ดีกว่านี้อะไรอย่างเงี้ย เคียวเราก็จะสบายแล้วเพราะเราก็เคยลำบากมาด้วยกันตั้งแต่เริ่มอยู่กันมาก็ลำบากมาตลอด พอจะดีแล้วทำไม ก็คือน้อยใจอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>2.1.2 ข้อความที่ชอบ/คติเตือนใจ</p> <p>2.2 การฝึกจิตใจให้สงบ</p> <p>2.2.1 การนั่งสมาธิ</p> <p>2.2.2 การทำใจปล่อยวาง</p>	<p>“ผมชอบภาพยนตร์อยู่แล้วไปดูเดอะดักในท์ก็ซื้อโปสเตอร์หนึ่งมาไว้ในห้อง จะมีโปสเตอร์ที่เป็นโจ๊กเกอร์อยู่ข้างล่างและก็แบดแมนอยู่ข้างบน ข้างล่าง มันก็จะเป็นสโลแกนดังในหนังเขียนว่า <i>why so serious</i> นะครับ มองอยู่ทุกครั้งเพราะเราเจอนักเจอเรื่องหนักตลอดเวลาเพราะฉะนั้น สโลแกนเนี่ยอยู่ในใจผม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“คติประจำใจที่ มันยอมผ่านไป ทุกอย่างไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเลวร้าย ยิ่งไงมันก็ต้องผ่านมันยอมผ่านไป... ตรงนี้มันคือผ่าน ขอให้เราผ่านวันนี้ ไปให้ได้มันถึงเวลา มันจะช่วยเยียวยาอะไรทุกอย่างมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“นั่งสมาธิอย่างน้อยประมาณสัปดาห์... เรื่องของสมาธิ เรื่องของการ หายใจ การปล่อยวางคือการกำหนดลมหายใจเนี่ยถ้ามีสติปั๋วถ้ามีเรื่อง เครียดบีบแล้วเราสูดลมหายใจเข้า ปล่อยออกแล้วมันก็จะ <i>relax</i> ไปในตัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“ที่จะเก็บจิตตัวเอง คือถ้าเกิดว่าเริ่มฟุ้งซ่านก็ดึงมันกลับมา ให้ดึงกลับมา ตลอดไม่ให้มันลอยไปกับคนโน้นทีคนนี่ทีมันจะทำให้ที่แบบฟุ้งซ่านอะไร เจริญ ให้มันอยู่กับตัวเองคือจะเก็บมันเก็บให้มันอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา ก็ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“บางทีก็ปล่อยวาง อะไรมันจะเกิดก็ช่างมัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“บางอย่างที่แบบยิ่งแก้มันยิ่งร้าย ยิ่งเหน้อย ยิ่งผูก ก็คือจะเฉย เดี่ยวนี้ จะเฉยจะข้าม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>2.3 การมุ่งความสนใจไปที่งาน / กิจกรรม</p> <p>2.3.1 การทำงานเพิ่มมากขึ้น</p> <p>2.3.2 การทำกิจกรรมที่ชอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลง - เล่นกีฬา <p>2.3.3 การทำกิจกรรมร่วมกับ บุตร/ การพูดคุยกับเพื่อน</p>	<p>“ก็พยายามทำงานเยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องคิดมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p> <p>“ก็พอดีที่ทำงานเปิดวิทยุได้ไงโต๊ะทำงานก็เปิดเบา ๆ แล้วก็มิเนี่ยฟังวิทยุ ฟังอะไรที่คล้ายเครียด ฟังเพลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p> <p>“ผมเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา เป็นคนที่ชอบฟังเพลง มันทำให้เรารู้สึกว่าเรา ไม่ค่อยเครียด ฟังเพลงแล้วมันสบายใจ อันที่สองเล่นกีฬา บางทีเราเหนื่อย โหมเหนื่อย เราก็มองออกไปข้างนอก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)</p> <p>“บางทีก็อยู่กับลูกมั่ง ไปเที่ยวกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่ จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่าอยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>
<p>2.4 การแสวงหา / ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ</p> <p>2.4.1 เพื่อนสนิท/เพื่อนร่วมงาน</p>	<p>“ปรึกษาเพื่อน...บางทีจะร้องไห้ก็ร้องไห้กับเพื่อน จะโทรศัพท์คุยแล้วก็ ร้องไห้กับเพื่อน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“ไปกับเพื่อนไปคุยไปอะไรอย่างเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนฝูงมากกว่า อยู่กับเพื่อนฝูงมันจะดีเราได้ระบายอะไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
2.4.2 ครอบครัว(บุตร)	<p>“ถามว่าเราพึ่งตัวเองได้มั๊ย เราพึ่งได้แต่เราได้กำลังใจที่แบบเติมที่จากลูกเราอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“มีคนโต (บุตร) บางทีคอยคุยด้วยคอยอะไรด้วย แม่อย่าเสียใจนะยังมีหนูนะคอยปลอบกันยามนั้นก็เป็นเพื่อนกัน ยามทุกข์เราก็คอยปลอบกันคนโตเค้าจะมีความคิดว่าคนเล็ก บางทีเค้า (บุตร) มีปัญหาเราก็คอยปลอบเค้ามีอะไรก็คือกลายเป็น ๗ เป็นที่พึ่งกันมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)</p>
2.4.3 นักจิตวิทยา	<p>“ก็ไปห้องเรียนพ่อแม่ฟังนักจิตวิทยาเสีย เขาก็ปรับไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)</p>
2.4.4 ชมรม / เครือข่าย	<p>“ช่วงแรก ๆ ที่ก็จะไปกับเลี้ยงเดี่ยว (ชมรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว) บ่อย ไปอบรมไปสัมมนาอะไรอย่างเงี้ย ก็คือจะไปกับเค้าจะมีเทคนิคในการดูแลตัวเองแล้วก็เลี้ยงดูลูกยังไงอะไรเงี้ย เราก็อาศัยตรงนั้นมาปรับเปลี่ยนตัวเองได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ผมก็เลยตัดสินใจไปเข้าอบรมกับมูลนิธิ (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว) ก็ได้ความรู้พวกนี้มากและก็คิดว่าน่าจะเป็นวิธีที่ถูกก็เลยนำความรู้นั้นมาใช้ ซึ่งผลที่ออกมาก็โอเค” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)</p>
<p>ประเด็นที่ 3 ความองงามและการเรียนรู้หลังผ่านพ้นวิกฤตการณ์ครอบครัว</p> <p>3.1 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริง</p> <p>3.1.1 การยอมรับความจริง</p>	<p>“เมื่อก่อนนี้จะคอยเครียดตัดพ้อต่อโชคชะตาว่าสนา แต่ตอนนี้ก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้นแล้ว ไม่ได้ไปตัดพ้อ ไม่ได้ไปอะไร ยอมรับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ก็พยายามทำใจไป อือพยายามทำใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)</p>

ประเด็นหลัก (Theme)/ ประเด็นย่อย (Subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (Data bits)
<p>3.1.2 การอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>3.2 การเปลี่ยนความคิดและ มุมมอง</p> <p>3.2.1 การมองตนในด้านบวก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้มแข็ง อดทน - ภาควุฒิใจในตนเอง - มั่นใจในความสามารถของตน 	<p>“ณ วันนี้เริ่มต้นใหม่จะต้องมีการ <i>start</i> ใหม่ทุกครั้ง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“ตอนนี้ก็คือจะถ้ามีปัญหา ก็จะแก้ปัญหาดตรงนั้นเฉพาะหน้าผ่าน ๆ ซ้ำม พันปัญหาแต่ละจุดไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“ทำในสิ่งที่ง่ายที่สุดก่อนแต่ในส่วนอื่น ๆ เช่น การวางแผนอะไรต่าง ๆ เป็นเรื่องในอนาคตเราก็ทำดีที่สุด <i>day by day</i> ไปเรื่อย ๆ” (ผู้ให้ ข้อมูลคนที่ 6)</p> <p>“สามารถยกระดับจิตตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้เยอะ อดทนได้เยอะขึ้น และ ก็ให้อภัยตนเองนี้ให้อภัยมากขึ้น มองโลกในแง่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)</p> <p>“เราก็ภูมิใจนะภูมิใจที่เราเองทำอะไรเงี้ยและคิดว่ามันใจต้องทำได้อะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ทำเพื่อใครเพื่อลูกเรา เองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p> <p>“ที่ว่านะผ่านตรงจุดนี้มาได้เนาะ แล้วโดยที่ที่เราจะมาอยู่ในตำแหน่งที่โอเค ใหม่แล้วเราก็เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมาเกือบสิบปีแล้วเราผ่านมาตรงจุด นี้ได้เราก็ต้องอดทนพอสมควรเราก็ต้องมีอะไรที่อยู่ในตัวพอสมควรไม่มัน มันคงจะไม่ได้ก้าวอย่างมาถึงจุดนี้นะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“รู้สึกเนี่ยฉันก็เลี้ยงเดี่ยวแต่ฉันทำนี้ได้ทำนู่นได้มีความสุขจะตายอะไร อย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)</p> <p>“คิดว่าเราสามารถ <i>maintain</i> ลูกได้ ประคับประคองกันได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)</p> <p>“คิดว่ามันใจต้องทำได้อะ คิดว่าตัวเองต้องทำได้เพราะว่าทำไปเราก็ไม่ได้ ทำเพื่อใครเพื่อลูกเราเองอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)</p>

ประวัติผู้เชี่ยวชาญนิพนธ์

นางสุชาดา สร้อยสน เกิดเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในปีการศึกษา
2542 ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพที่แผนกฉุกเฉิน โรงพยาบาลหัวเฉียว
กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ พ.ศ. 2543 ถึงปัจจุบัน และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทสาขา
จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2550

ประสบการณ์ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

1. ผู้นำกลุ่ม (Group counseling) ประมาณ 300 ชั่วโมง
2. ผู้ให้การปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) ประมาณ 100 ชั่วโมง



