

จิตวิทยาเชิงบวกกับความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย*

POSITIVE PSYCHOLOGY AND THE HAPPINESS OF SINGLE MOTHERS IN THAI SOCIETY

ชญัญญา สร้อยทอง

Chananya Sroythong

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Humanities and Social Science Burapha University, Thailand

Corresponding Author's Email: Worayasro@gmail.com

วันที่รับบทความ : 26 กุมภาพันธ์ 2569; วันแก้ไขบทความ 10 มีนาคม 2569; วันตอบรับบทความ : 12 มีนาคม 2569

Received 26 February 2026; Revised 10 March 2026; Accepted 12 March 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย และเสนอแนวทางเชิงพัฒนาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน โดยอาศัยการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านจิตวิทยา สังคมศาสตร์ และการพัฒนาครอบครัว ผลการวิเคราะห์พบว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะกรอบแนวคิด PERMA ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ที่ดี ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ สามารถอธิบายกลไกการสร้างความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง ความเครียด และข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างเหมาะสม ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับศักยภาพภายใน เช่น การรับรู้คุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่บวก ความสามารถในการจัดการอารมณ์ และการสร้างความหมายให้กับ

Citation:



* ชญัญญา สร้อยทอง. (2569). จิตวิทยาเชิงบวกกับความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทย.

วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 4(2), 45-56.

Chananya Sroythong. (2026). Positive Psychology And The Happiness Of Single Mothers In Thai Society.

Modern Academic Development and Promotion Journal, 4(2), 45-56.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

บทบาทความเป็นมารดา บทความนี้เสนอว่า การพัฒนานโยบายและมาตรการสนับสนุนแม่เลี้ยงเดี่ยวควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างพลังทางจิตใจควบคู่กับการสนับสนุนทางสังคมและเศรษฐกิจ เพื่อส่งเสริมความผาสุก ความมั่นคงทางอารมณ์ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาครอบครัวและสังคมไทยอย่างยั่งยืน และลดความเปราะบางของกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อย่างเหมาะสมในบริบทสังคมไทยในระยะสั้นและระยะยาวอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, ความสุข, แม่เลี้ยงเดี่ยว, ความเข้มแข็งทางจิตใจ

Abstract

This academic article aims to analyze the concept of positive psychology in relation to the happiness of single mothers in Thai society and to propose developmental approaches to enhance sustainable quality of life. The study is based on a synthesis of relevant concepts, theories, and literature in the fields of psychology, social sciences, and family development. The analysis reveals that positive psychology, particularly the PERMA framework—which consists of Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment—provides a systematic explanation of the mechanisms underlying happiness among single mothers. In addition, the concept of resilience plays a significant role in enabling single mothers to adapt effectively to life changes, stress, and socio-economic constraints. The happiness of single mothers is therefore not solely dependent on external factors but is closely associated with internal capacities such as self-worth, positive thinking, emotional regulation, and the ability to create meaning in their maternal roles. The article suggests that policies and support measures for single mothers should emphasize strengthening internal psychological resources alongside social and economic support. Such an integrated approach can promote emotional stability, well-being, and long-term quality of life, leading to sustainable family and social development in Thai

society while reducing vulnerability among single mothers in both the short and long term.

Keywords: Positive Psychology, Happiness, Single Mothers, Resilience

บทนำ

การเพิ่มขึ้นของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มารดาทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลและผู้หารายได้หลัก สะท้อนพลวัตของสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนผ่านทั้งในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2567) ปรากฏการณ์ดังกล่าวมิได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเชิงปริมาณของรูปแบบครอบครัว หากแต่เป็นสัญญาณของการปรับโครงสร้างบทบาททางเพศและค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัวในสังคมร่วมสมัย ข้อมูลจาก Twinkl Thailand (2024) ที่สะท้อนแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของครัวเรือนที่มารดาเป็นหัวหน้าครอบครัว จึงควรถูกทำความเข้าใจในฐานะผลพวงของการเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจและรูปแบบความสัมพันธ์ที่หลากหลายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม แม้โครงสร้างครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไป แต่กรอบค่านิยมทางวัฒนธรรมบางประการยังคงยึดโยงกับภาพครอบครัวแบบสมบูรณ์ ส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่งต้องเผชิญแรงกดดันและการตีตราทางสังคม (Cheung, H., 2024) ความเปราะบางที่เกิดขึ้นจึงมิใช่ผลโดยตรงจากสถานภาพความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว หากเป็นผลจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับกรอบค่านิยมเดิมที่ยังไม่ปรับตัวรองรับความหลากหลายของรูปแบบครอบครัว ในอีกด้านหนึ่ง แม้อัฒตวิสัยจะมีหน่วยงานและมาตรการช่วยเหลือในแต่ละช่วงของชีวิต แต่ระบบสนับสนุนยังขาดความต่อเนื่องและการบูรณาการเชิงโครงสร้าง ส่งผลให้การเข้าถึงทรัพยากรไม่สม่ำเสมอ และในบางกรณีอาจไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง (กองทุนรองและพัฒนาอาชีพ, 2564) ปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความยากลำบากที่แม่เลี้ยงเดี่ยวเผชิญมิใช่เพียงประเด็นระดับปัจเจก หากสัมพันธ์กับเงื่อนไขเชิงสถาบันและโครงสร้างทางสังคมที่ยังไม่สามารถรองรับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระนั้น ธวัลรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ และ อาแว มะแส (2564) ชี้ให้เห็นว่า ภายใต้ข้อจำกัดเชิงโครงสร้างดังกล่าว แม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่งยังสามารถสร้างความหมายในชีวิตและพัฒนาความเข้มแข็งภายในได้ ข้อสังเกตนี้มีความสำคัญในเชิงแนวคิด เพราะช่วยเปิดพื้นที่ให้การวิเคราะห์ก้าวพ้นจากกรอบการมองแบบปัญหาเพียงด้านเดียว ไปสู่กรอบการมองเชิงศักยภาพและความสามารถในการปรับตัวของบุคคล อันเป็นจุดตั้งต้นของการทำความเข้าใจ

ความสุขในบริบทที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น บทความนี้ เสนอว่า ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย ควรถูกทำความเข้าใจผ่านกรอบบูรณาการที่เชื่อมโยงระหว่างศักยภาพภายในกับความยุติธรรมเชิงโครงสร้าง มิใช่ผ่านกรอบจิตวิทยาเชิงบวกเพียงลำพัง หากต้องพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างพลังภายในของบุคคลกับเงื่อนไขเชิงสถาบันที่เอื้อหรือจำกัดการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี

จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเสนอโดย Seligman, M. E. P., และ Csikszentmihalyi, M. (2000) ได้เปลี่ยนทิศทางการศึกษาทางจิตวิทยาจากการมุ่งแก้ไขความผิดปกติ ไปสู่การสำรวจปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย แนวคิดนี้ได้ปฏิเสธความทุกข์ หากแต่เสนอว่าแม้ในบริบทของความยากลำบาก บุคคลยังสามารถพัฒนาความผาสุกได้ โมเดล PERMA (Seligman, M. E. P., 2011) อธิบายว่าความสุขมิใช่เพียงอารมณ์ชั่วขณะ แต่เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ องค์ประกอบเหล่านี้เปิดพื้นที่ให้เห็นว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสร้างความสุขผ่านการให้คุณค่ากับบทบาทความเป็นมารดา การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน และการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง ในทำนองเดียวกัน แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Masten, A. S., 2001) เสนอว่าความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากเป็นกระบวนการปกติของมนุษย์ มิใช่คุณลักษณะพิเศษเฉพาะบางคน การมองแม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านเลนส์นี้จึงเป็นการยอมรับศักยภาพภายใน มากกว่าการตอกย้ำความเปราะบาง แม้แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Cobb, S., 1976) จะเน้นบทบาทของเครือข่ายและความสัมพันธ์ แต่ Zhang et al. (2024) ชี้ว่าการสนับสนุนจะเกิดผลอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อบุคคลมีความพร้อมภายในในการรับและตีความการช่วยเหลือ นั่นคือ ความสุขจึงเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างภายนอกกับศักยภาพภายใน

การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาวิเคราะห์ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทไทย มีคุณค่าในเชิงทฤษฎีและเชิงสังคม กล่าวคือ ในเชิงทฤษฎี เป็นการขยายกรอบการวิเคราะห์จากแนวคิดสวัสดิการและความเปราะบาง ไปสู่แนวคิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน ขณะที่ในเชิงสังคม เป็นการปรับมุมมองต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจากผู้รับความช่วยเหลือ ไปสู่ผู้มีศักยภาพในการกำหนดชีวิตของตนเอง ข้อเสนอสำคัญมิใช่การลดบทบาทของรัฐหรือสังคม หากแต่เสนอให้การสนับสนุนภายนอกทำงานควบคู่กับการเสริมสร้างศักยภาพภายใน เช่น การส่งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางสังคมที่เคารพความหลากหลายของครอบครัว ในระยะยาว การขับเคลื่อนแนวคิดดังกล่าวอาจนำไปสู่การเปลี่ยนผ่านจากการช่วยเหลือแบบสงเคราะห์ ไปสู่การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนฐานของความ

เข้มแข็งและศักดิ์ศรีของมนุษย์ อันเป็นรากฐานของสังคมที่ยั่งยืน3. ส่วนที่ 3 แรงจูงใจที่อยากจะศึกษา เหตุผลความคาดหวัง คุณค่า ประโยชน์ ที่หวังได้จากการนำเสนอบทความให้แนวคิดแนวทางในการไปปรับใช้ในสังคมอย่างไร

ความสุขในมิติแนวคิดทางจิตวิทยา

แนวคิดเรื่องความสุข ในทางจิตวิทยาร่วมสมัยมิได้จำกัดอยู่เพียงความรู้สึกพึงพอใจหรืออารมณ์เชิงบวกชั่วคราว หากขยายไปสู่แนวคิดเรื่องความผาสุก (well-being) ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติด้านอารมณ์ ความหมาย และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า จิตวิทยาเชิงบวกได้เสนอกรอบคิดที่เปลี่ยนทิศทางการมุ่งแก้ไขความบกพร่อง ไปสู่การสำรวจปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถเติบโตและดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย (Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M., 2000) โมเดล PERMA ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) การมีส่วนร่วม (Engagement) ความสัมพันธ์ (Relationships) ความหมายในชีวิต (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) ได้รับการเสนอว่าเป็นโครงสร้างพื้นฐานของความผาสุก (Seligman, M. E. P., 2011) แนวคิดดังกล่าวช่วยให้เข้าใจว่า ความสุขมิใช่เพียงการปราศจากปัญหา หากเป็นกระบวนการสร้างคุณค่าให้กับชีวิตในหลากหลายมิติ

เมื่อพิจารณาในบริบทของแม่เลี้ยงเดี่ยว องค์ประกอบ “ความหมายในชีวิต” มีความสำคัญเป็นพิเศษ บทบาทความเป็นมารดาอาจกลายเป็นศูนย์กลางของการกำหนดคุณค่าและทิศทางชีวิต แม้ต้องเผชิญข้อจำกัดทางเศรษฐกิจหรือแรงกดดันทางสังคม การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในบทบาทดังกล่าวสามารถหล่อเลี้ยงพลังทางจิตใจ และลดผลกระทบของความเครียดได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ ความหมายในชีวิตมิได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หากต้องอาศัยกระบวนการตีความประสบการณ์ชีวิตอย่างมีสติและใคร่ครวญ นอกจากนี้ องค์ประกอบด้าน “ความสัมพันธ์” ยังมีบทบาทสำคัญต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยว แรงสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงช่วยลดภาระทางกายภาพ หากยังสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และลดความโดดเดี่ยว (Zhang et al., 2024) อย่างไรก็ตาม คุณภาพของความสัมพันธ์ย่อมมีน้ำหนักมากกว่าปริมาณ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจและการยอมรับ มีพลังในการเสริมสร้างความผาสุกมากกว่าการช่วยเหลือเชิงรูปแบบที่ขาดความใส่ใจ ในอีกด้านหนึ่ง ความสุขเชิงอารมณ์ (hedonic well-being) และความสุขเชิงความหมาย (eudaimonic well-being)

อาจแตกต่างกันในเชิงคุณภาพ ความสุขเชิงอารมณ์มุ่งเน้นความพึงพอใจและประสบการณ์เชิงบวก ขณะที่ความสุขเชิงความหมายเน้นการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายภายใน การทำความเข้าใจชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านกรอบความแตกต่างนี้ ช่วยให้เห็นว่า แม่ในช่วงเวลาที่เผชิญความเหน็ดเหนื่อยหรือความกดดัน บุคคลยังสามารถดำรงอยู่ในระดับความผาสุกเชิงความหมายได้ การวิเคราะห์ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านกรอบจิตวิทยาเชิงบวก จึงมิได้มุ่งลดทอนความซับซ้อนของชีวิต หากเปิดพื้นที่ให้เห็นมิติของศักยภาพ การเติบโต และการสร้างคุณค่าในชีวิต ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความสุขอย่างยั่งยืน

ความเข้มแข็งทางจิตใจกับการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว

นอกเหนือจากองค์ประกอบของความสุขในเชิงโครงสร้างแล้ว ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ถือเป็นกลไกสำคัญที่อธิบายกระบวนการปรับตัวของบุคคลภายใต้เงื่อนไขความยากลำบาก แนวคิดนี้มีได้มองความเข้มแข็งเป็นคุณลักษณะพิเศษของบุคคลบางกลุ่ม หากเป็นกระบวนการพัฒนาตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทาย (Masten, A. S., 2001) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความยากลำบากมิได้เป็นเพียงอุปสรรค หากอาจเป็นบริบทที่เอื้อให้เกิดการเติบโตทางจิตใจ สำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยว การเปลี่ยนผ่านสู่สถานภาพการเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังมักมาพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงด้านบทบาท ความรับผิดชอบ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ กระบวนการปรับตัวจึงต้องอาศัยทั้งทรัพยากรภายในและภายนอก อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถยืนหยัดได้อย่างมั่นคง มิได้ขึ้นอยู่กับปริมาณของปัญหา หากขึ้นอยู่กับวิธีการตีความและการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับข้อเสนอของ Diener, E., และ Biswas-Diener, R. (2008) ที่ชี้ว่า ความสุขมิได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว หากรวมถึงพลังทางจิตใจ การมองโลกในแง่บวก และความสามารถในการสร้างความหมายให้กับประสบการณ์ชีวิตด้วย

ความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทของแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจสะท้อนผ่านหลายมิติ ได้แก่ การรับรู้คุณค่าในตนเอง (self-worth) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ และการกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่หลังเผชิญความสูญเสียหรือความเปลี่ยนแปลง การตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพในการดูแลบุตรและกำหนดทิศทางชีวิตได้ เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับข้อเสนอของ ฌ็องกา สวงวนวงษ์ (2561) ที่เน้นการเสริมพลังอำนาจภายในเป็นกลไกสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกมิติหนึ่ง ความเข้มแข็ง

ทางจิตใจมิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์หรือการอดทนอย่างเสียบัง้น หากเป็นความสามารถในการเผชิญความจริงอย่างมีสติ และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา กระบวนการดังกล่าวสัมพันธ์กับแนวคิดเรื่องความหมายในชีวิตในจิตวิทยาเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อบุคคลสามารถตีความความยากลำบากว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต ก็ย่อมลดผลกระทบเชิงลบต่อความผาสุกในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ควรถูกนำมาใช้เป็นเหตุผลในการลดบทบาทของการสนับสนุนทางสังคม หากควรถูกมองเป็นพลังภายในที่ทำงานควบคู่กับโครงสร้างสนับสนุนภายนอก การเน้นเฉพาะความเข้มแข็งของบุคคลโดยละเลยบริบททางสังคม อาจนำไปสู่การโยนภาระความรับผิดชอบให้ปัจเจกอย่างไม่เป็นธรรม ดังนั้น การอภิปรายความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงต้องตั้งอยู่บนสมดุลระหว่างศักยภาพภายในกับเงื่อนไขภายนอก ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นแกนกลางที่เชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ความยากลำบากกับความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย การทำความเข้าใจมิตินี้ช่วยให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวมิได้เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากเป็นผลของกระบวนการปรับตัวและการเติบโตภายในที่ต่อเนื่อง

แรงสนับสนุนทางสังคมกับโครงสร้างสังคมไทย

แม้ความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นกลไกสำคัญของการปรับตัว แต่ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวมิอาจแยกออกจากบริบททางสังคมที่แวดล้อมอยู่ได้ โครงสร้างสังคมไทยซึ่งยังคงให้คุณค่ากับครอบครัวแบบสมบูรณ อาจก่อให้เกิดแรงกดดันเชิงวัฒนธรรมต่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในหลายระดับ ทั้งในมิติของการรับรู้ทางสังคม การตีตรา และความคาดหวังเชิงบทบาท แนวคิดเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคม (social support) อธิบายว่า ความรู้สึกที่ว่าตนเองได้รับการยอมรับ เข้าใจ และได้รับความช่วยเหลือจากเครือข่ายสังคม มีบทบาทสำคัญต่อความผาสุกทางจิตใจ (Zhang et al., 2024) อย่างไรก็ตาม การสนับสนุนดังกล่าวมิได้หมายถึงการช่วยเหลือทางวัตถุเพียงอย่างเดียว หากรวมถึงการยอมรับทางสังคมและการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ House, J. S. (1981) เสนอว่า แรงสนับสนุนทางสังคมสามารถจำแนกได้เป็นหลายมิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูล การสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า และการสนับสนุนด้านทรัพยากร ซึ่งแต่ละมิติมีบทบาทแตกต่างกันต่อการลดความเครียดและเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา

ในบริบทไทย ครอบครัวยายยังคงมีบทบาทสำคัญในการรองรับภาระของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้งในด้านการดูแลบุตรและการช่วยเหลือทางเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม ความช่วยเหลือดังกล่าวอาจมาพร้อมกับความคาดหวังหรือแรงกดดันทางวัฒนธรรมที่ซับซ้อน หากการสนับสนุนตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจและการเคารพ ก็ย่อมเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ แต่หากแฝงด้วยการตัดสินหรือการเปรียบเทียบ อาจส่งผลย้อนกลับต่อความรู้สึกคุณค่าในตนเอง อีกประเด็นหนึ่งที่ควรพิจารณาคือความแตกต่างระหว่างการสงเคราะห์กับการเสริมสร้างศักยภาพ การสนับสนุนที่เน้นการให้โดยไม่เปิดพื้นที่ให้ผู้รับมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อาจทำให้เกิดความรู้สึกพึ่งพิงและลดทอนอำนาจในการกำหนดชีวิตของตนเอง ในทางตรงกันข้าม การสนับสนุนที่มุ่งเสริมสร้างทักษะ ความมั่นใจ และโอกาสในการพัฒนา จะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถใช้ศักยภาพภายในได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ (empowerment) ที่เน้นการเพิ่มความสามารถในการกำหนดชีวิตของตนเอง (ณัฐกา สงวนวงษ์, 2561) นอกจากนี้ บทบาทของสถาบันทางสังคม เช่น สถานศึกษา หน่วยงานรัฐ และองค์กรชุมชน มีความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่ตอกย้ำอคติทางสังคม การออกแบบนโยบายและบริการสาธารณะที่ตั้งอยู่บนหลักความเสมอภาคและความเข้าใจในความหลากหลายของครอบครัว จะช่วยลดความเปราะบางเชิงโครงสร้างที่แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญ ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างศักยภาพภายในกับโครงสร้างภายนอก การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยปราศจากการปรับเปลี่ยนบริบททางสังคม ย่อมไม่เพียงพอ ขณะเดียวกัน การสนับสนุนเชิงโครงสร้างที่ไม่คำนึงถึงพลังภายในของบุคคล ก็อาจไม่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในระยะยาว

การบูรณาการแนวคิดสู่การพัฒนาเชิงนโยบายและสังคม

การทำความเข้าใจความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านกรอบจิตวิทยาเชิงบวกและแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มิได้มีคุณค่าเพียงในเชิงทฤษฎี หากยังสำคัญต่อการออกแบบแนวทางการพัฒนาในระดับนโยบายและสังคม การเปลี่ยนกรอบคิดจากการมองแม่เลี้ยงเดี่ยวในฐานะผู้ด้อยโอกาสไปสู่การมองในฐานะผู้มีศักยภาพ เป็นจุดตั้งต้นสำคัญของการพัฒนาอย่างยั่งยืน ในระดับนโยบาย การสนับสนุนแม่เลี้ยงเดี่ยวควรตั้งอยู่บนหลักการเสริมสร้างศักยภาพ (capacity building) มากกว่าการให้ความช่วยเหลือแบบพึ่งพิงเพียงระยะสั้น การพัฒนาโครงการที่ส่งเสริมทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์ การวางแผนทางการเงิน และการสร้างเป้าหมายชีวิต

ล้วนสอดคล้องกับองค์ประกอบของความผาสุกในโมเดล PERMA กล่าวคือ นโยบายที่ตีมิได้เพียงลดภาระปัญหา หากต้องสร้างเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเติบโตของบุคคล ในระดับชุมชน การสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่มีลักษณะเกื้อกูลและไม่ตีตรา เป็นกลไกสำคัญในการลดความโดดเดี่ยวทางสังคม แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และลดผลกระทบของความเครียดในระยะยาว (Zhang et al., 2024) อย่างไรก็ตาม เครือข่ายดังกล่าวควรเปิดพื้นที่ให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีบทบาทในการกำหนดกิจกรรมและทิศทางของกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความภาคภูมิใจในตนเอง

ในระดับสถาบันการศึกษา การบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้าสู่หลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้ปกครอง อาจช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การจัดการความเครียด และการสร้างความหมายในชีวิต ทั้งนี้ การส่งเสริมทัศนคติที่เคารพความหลากหลายของรูปแบบครอบครัว ยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการลดอคติทางสังคมในระยะยาว ในภาพรวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวควรตั้งอยู่บนสมดุลระหว่าง “ศักยภาพภายใน” กับ “โครงสร้างภายนอก” การเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน หากแต่การเชื่อมโยงทั้งสองมิติอย่างสอดคล้องกัน จะทำให้การสนับสนุนแม่เลี้ยงเดี่ยวมีลักษณะองค์รวมและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ งานวิจัยบางส่วนชี้ว่า การเน้นความคิดเชิงบวกโดยไม่ตั้งคำถามต่อบริบทอาจนำไปสู่การสร้างบรรทัดฐานความสุขที่กดทับประสบการณ์เชิงลบของบุคคล และทำให้ความทุกข์ถูกมองเป็นความล้มเหลวส่วนบุคคลมากกว่าจะเป็นผลของเงื่อนไขทางสังคม (Held, B. S., 2004) ในกรณีของแม่เลี้ยงเดี่ยว หากความเข้มแข็งทางจิตใจถูกยกขึ้นเป็นคำอธิบายหลักของความสำเร็จหรือความล้มเหลว อาจทำให้โครงสร้างที่ผลิตซ้ำความเหลื่อมล้ำถูกทำให้มองไม่เห็นโดยปริยาย การวิจัยดังกล่าวจึงเตือนให้ระมัดระวังต่อการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในลักษณะที่ลดทอนมิติทางอำนาจและความยุติธรรมเชิงสถาบัน ในทำนองเดียวกัน แนวคิดการพัฒนาที่เน้นเสรีภาพและศักยภาพของมนุษย์ (Sen, A., 1999) ช่วยขยายกรอบการวิเคราะห์ให้เห็นว่าความสุขมีอาจแยกออกจากเงื่อนไขความยุติธรรมเชิงโครงสร้างได้ หากปราศจากโอกาสที่เท่าเทียม ศักยภาพภายในย่อมไม่สามารถเบ่งบานได้อย่างแท้จริง

แนวโน้มและทิศทางในอนาคต

ในบริบทสังคมไทยที่กำลังเผชิญความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านโครงสร้างครอบครัว เศรษฐกิจ และค่านิยมทางสังคม การทำความเข้าใจความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวผ่านกรอบจิตวิทยาเชิงบวกต่อการกำหนดทิศทางการพัฒนาในอนาคต การยอมรับความหลากหลายของรูปแบบครอบครัวควรเป็นพื้นฐานของนโยบายสาธารณะและการสื่อสารทางสังคม เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างอคติหรือการตีตราที่บั่นทอนศักดิ์ศรีของบุคคล แนวโน้มสำคัญประการหนึ่งคือ การขยายบทบาทของแนวคิดเชิงบวกเข้าสู่ระบบการศึกษาและการพัฒนาชุมชน การปลูกฝังทักษะด้านการจัดการอารมณ์ การรับรู้คุณค่าในตนเอง และการสร้างความหมายในชีวิต ตั้งแต่ระดับครอบครัวและสถานศึกษา อาจช่วยลดความเปราะบางในระยะยาว และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่บุคคลในสังคม นอกจากนี้ การพัฒนานโยบายที่ผสมผสานมิติทางจิตวิทยากับการสนับสนุนเชิงโครงสร้าง เช่น การเข้าถึงแหล่งทุน การฝึกอาชีพ และบริการดูแลเด็กที่มีคุณภาพ จะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงโดยไม่ลดทอนศักยภาพภายใน การเปลี่ยนมุมมองจากการสงเคราะห์แบบชั่วคราวไปสู่การสร้างเงื่อนไขแห่งการเติบโต จึงเป็นทิศทางสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน

สรุป

บทความนี้ได้วิเคราะห์ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทสังคมไทยผ่านกรอบแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยชี้ให้เห็นว่า ความสุขมิได้เป็นเพียงผลลัพธ์ของเงื่อนไขทางเศรษฐกิจหรือสังคม หากเป็นกระบวนการสร้างความหมาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน และการรับรู้คุณค่าในตนเองอย่างต่อเนื่อง การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวช่วยเปิดมุมมองใหม่ต่อแม่เลี้ยงเดี่ยว จากภาพของความเปราะบางไปสู่ภาพของศักยภาพและความเข้มแข็ง การส่งเสริมความสุขจึงควรดำเนินควบคู่กันทั้งการเสริมสร้างพลังภายในและการปรับโครงสร้างทางสังคมให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ในท้ายที่สุด ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวมิได้เป็นเพียงประเด็นเฉพาะกลุ่ม หากเป็นตัวชี้วัดระดับความเป็นธรรมและความยืดหยุ่นของสังคมโดยรวม การสร้างสังคมที่เคารพความหลากหลายของครอบครัว และส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์อย่างเท่าเทียม จึงเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2567). *รายชื่อศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว*. เอกสารภายใน (อัดสำเนา).
- กองทุนรองและพัฒนาอาชีพ. (2564). *คู่มือการจัดสวัสดิการศูนย์บริการแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัว*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ณัฐกา สงวนวงษ์. (2561). ความหมายและการเสริมพลังอำนาจภายในของแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย. ใน *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ และ อาแว มะแส. (2564). ความอยู่ดีมีสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวในชุมชนแออัดเขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและพัฒนาเพื่อสังคมและเศรษฐกิจ*, 14(2), 7–31.
- Cheung, H. (2024). *Single Mothers in Thailand: Women, Motherhood, and Going it All Alone*. (1st ed.). Cham: Palgrave Macmillan.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9–46.
- House, J. S. (1981). *Work, Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford: Oxford University Press.

Twinkl Thailand. (2024). *เปิดสถิติคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว Single Mom ยุคใหม่ เทรนด์ที่เพิ่มมากขึ้นในประเทศไทย*. เรียกใช้เมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2569 จาก <https://www.twinkl.co.th/blog/single-mom-trends-in-thailand>

Zhang, Y., Sun, L., & Sun, L. (2024). The health status, social support, and subjective well being of older individuals: Evidence from the Chinese General Social Survey. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1312841.