



ผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อความสุขของผู้รอดชีวิต
จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย

The Effects of an Enhancing Posttraumatic Growth Program on Happiness among
Survivors from Unrest Situations in the Southernmost Provinces, Thailand

สุรียา ยอดทอง¹, วินีกาญจน์ คงสุวรรณ^{2*}

Suriya Yodthong¹, Vineekan Kongsuwan^{2*}

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา,

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

¹Master Student Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand,

²Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand

(Received: June 15, 2023; Revised: February 21, 2024; Accepted: February 27, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อความสุขของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 20 - 60 ปี จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างผ่านการคัดเลือกคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ตามแนวคิดของ เทเดสซีและคาลฮอน มีการดำเนินกิจกรรม 5 กิจกรรม ๆ ละ 90 นาที ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม 2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 3) แบบสอบถามความสุข โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ และแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เครื่องมือแบบสอบถามความสุขผ่านการตรวจสอบความเที่ยง โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยง .83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ สถิติ Paired t-test และสถิติ Independent t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความสุข ($M = 34.43, SD = 1.47$) สูงกว่าก่อนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ($M = 28.95, SD = 1.40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t=16.007, P < .001$)

2. กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยความสุข ($M = 34.43, SD = 1.47$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ($M = 29.67, SD = 1.807$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 11.184, P < .001$)

ดังนั้นบุคลากรทางสุขภาพจึงควรนำโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจประยุกต์ใช้เพิ่มความสุขให้กับผู้ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อไป

คำสำคัญ: การเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความสุข สถานการณ์ความไม่สงบ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding email: vineekarn.k@gmail.com)



Abstract

This quasi-experimental study aimed to examine the effects of an enhancing posttraumatic growth program on the moral well-being of survivors from acts of violence, caused by the long-lasting low intensity internal war that killed more than 7,000 persons, mostly civilians in 20 years, in the southernmost provinces of Thailand.

Program is based on the conceptual framework of Tedeschi & Calhoun, as well as literature reviews. It consists in five 90 minutes sessions over 5 weeks. Participants comprised 60 survivors aged 20 to 60 years, who met the inclusion criteria. They were assigned either to the experimental or control group, with 30 participants in each group. The research instruments consisted of: 1) the enhancing posttraumatic growth program, 2) the demographic data questionnaire, and 3) a well-being questionnaire. Content validity of instrument parts 1 and 2 was verified by three experts. The reliability of the happiness questionnaire was tested using Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of .83. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square, paired t-test, and independent t-test.

The results showed that the experimental group, after participating in the program, exhibited a significantly higher mean score for well-being ($M=34.43$, $SD=1.478$) than before ($M=28.95$, $SD=1.402$) ($t=16.007$, $P<.001$). Additionally, after receiving the program, the experimental group demonstrated a significantly higher mean score of happiness ($M=34.43$, $SD=1.478$) than the control group ($M=29.67$, $SD=1.807$) ($t=11.184$, $P<.001$).

Therefore, health care professionals in the South are welcome to apply this new program to ease the suffering of the war survivors.

Keywords: Violence victims, Unrest Situations, Southern Thailand, Posttraumatic Health Care, Mental Health

บทนำ

สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยเกิดในบริเวณพื้นที่ที่ประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และบางส่วนของจังหวัดสงขลา เริ่มต้นเกิดขึ้นตั้งแต่ปีพ.ศ. 2491 เริ่มบานปลายขึ้นหลัง ปีพ.ศ. 2547 มีลักษณะของการก่อเหตุ เช่น การลอบวางเพลิง ลอบยิง วางระเบิด ความเสียหายที่ส่งผลกระทบต่อทรัพย์สิน บุคคล สังคม ประเทศชาติยังคงทวีเพิ่มมากขึ้น (Deep South Watch, 2016) จากข้อมูลปีที่เกิดเหตุตั้งแต่ปีพ.ศ. 2547 - 2565 พบว่ามีจำนวนเหตุการณ์ทั้งสิ้น 9,587 เหตุการณ์ มีประชาชนเสียชีวิต 12,541 คน พิการ/ทุพพลภาพ 885 คน บาดเจ็บ 12,541 คน (S.P.P. Relief Work Group, 2022) จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบที่รุนแรงหลังจากเกิดเหตุการณ์ โดยกะทันหันโดยไม่ได้ตั้งตัว ไม่สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวันได้ อันจะนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา ก่อให้เกิดอาการทางจิตหลายประการ รวมถึงโรคทางจิตเวช ซึ่งส่งต่อการดำเนินชีวิตของผู้ได้รับผลกระทบ ครอบครัว ชุมชน และสังคม (Boonyamalik, 2014) และทำให้จังหวัดชายแดนใต้ทำให้อุณหภูมิให้เป็นพื้นที่ "เผ่าร้าง พิเศษ" ของกระทรวงสาธารณสุข สำหรับโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่พบ 5 โรคสำคัญ ได้แก่ โรคซึมเศร้า ภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรคพีทีเอสดี (Post Traumatic Stress Disorder) หรือโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โรคเครียดวิตกกังวล และภาวะการติดสุราหรือสารเสพติด จากข้อมูล ปีพ.ศ. 2554 ใน 4 จังหวัด ปัตตานี ยะลา นราธิวาส

และสงขลา พบว่ามีคนพยายามฆ่าตัวตายทั้งหมด 606 คน สำเร็จจริง ๆ 40 คน ไม่สำเร็จ 566 คน การฆ่าตัวตายสำเร็จพบมากที่สุดที่ จ.สงขลา 20 คน รองลงมาคือปัตตานี 9 คน ยะลา 7 คน และนราธิวาส 4 คน (Tohmeena, 2011)

ผลกระทบจากความรุนแรงดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เป็นภาวะวิกฤตของประชาชนในพื้นที่ เป็นผลให้ผู้ได้รับผลกระทบได้รับอันตรายถึงแก่ชีวิต ร่างกายและทรัพย์สินโดยไม่สามารถประเมินค่าได้ ซึ่งผู้ได้รับผลกระทบมีทั้งโดยตรง และโดยอ้อม และพบว่าจะมีปฏิกิริยาทางด้านจิตใจรุนแรงหลังจากประสบเหตุการณ์ เช่น อาจเกิดอาการช็อก เสียใจ คับแค้นใจ โกรธแค้น วิตกกังวล หวาดผวา ตื่นตระหนก นอนไม่หลับ ผื่นร้าย เครียด เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจโดยเร่งด่วนทันที และหลังได้รับผลกระทบตั้งแต่ 2 สัปดาห์ – 3 เดือน ซึ่งระยะหลังนี้จะเป็ระยะที่ผู้ได้รับผลกระทบเริ่มเผชิญกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปรับตัวที่จะต้องต่อสู้ตามลำพัง หลังจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้งด้านความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพหรือกรณีที่เป็นผู้ได้รับบาดเจ็บต้องประสบกับปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการรักษาเป็นเวลานาน ทำให้ผู้ได้รับผลกระทบเริ่มมีความเครียด วิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า ไม่แน่ใจในอนาคตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไ จะอยู่อย่างไร โดยปกติภาวะเครียดภายหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เป็นสภาวะป่วยทางจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรง ส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างมาก ซึ่งคนที่เผชิญอยู่กับเหตุการณ์นั้น ๆ รอดชีวิตมาได้ หรือว่าเป็นผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจชนิดรุนแรงมาก จนทุกข์ทรมาน ส่งผลให้เกิดความบกพร่องในหน้าที่การงานและการใช้ชีวิตประจำวันต่าง ๆ ตามมา (Thammakraisorn, 2016)

สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย มีอิทธิพลในเชิงลบต่อความสุขของประชากร โดยเฉพาะด้านความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนในครัวเรือนเป็นด้านที่มีอิทธิพลต่อความสุขมาก หากความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนในครัวเรือนเพิ่มขึ้น จะเพิ่มโอกาสให้สมาชิกในครัวเรือนมีความสุขมาก และลดโอกาสที่ครัวเรือนจะมีความสุขทุกข์ (Holomyong, Prasartkul, & Thianlai, 2014) ซึ่งได้มีการวัดระดับความสุขของประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้เมื่อปีพ.ศ. 2559 พบว่า ประชาชนร้อยละ 40.8 มีความสุขเท่าเดิม แม้ว่าในพื้นที่จะมีปัญหาเรื่องราคารายาง เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องความสงบในพื้นที่ และปัญหายาเสพติด ซึ่งทุกอย่างยังเหมือนเดิม ร้อยละ 32.80 มีความสุขมากเพราะครอบครัวอบอุ่น มีความเข้าใจกันมากขึ้น มีหน้าที่การงานที่มั่นคง และร้อยละ 27.12 มีความสุขลดลงเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพสูง ราคารายางตกต่ำ ว่างงาน สินค้าราคาแพง หวาดระแวงเหตุการณ์ความไม่สงบ แสดงให้เห็นถึงความสามารถทางอารมณ์ จิตใจที่สามารถเข้าสู่ภาวะปกติหลังเผชิญภาวะวิกฤต (Tohmeena, 2018) และถ้าหากประชาชนมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้เกิดความสุขได้ (Kim, Kim, & Park, 2016)

การเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจเป็นภาวะที่เกิดขึ้นในทางบวกหลังจากที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดในจิตใจ หลังจากนั้นเกิดการจัดการภายในตัวบุคคลนั้น ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น จากการเติบโตทางจิตใจจากการประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ เกิดจากความเชื่อที่ว่ามีมนุษย์มีจุดแข็ง แม้จะประสบกับเหตุวิกฤตสามารถข้ามผ่านอุปสรรคได้ โดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต คงความรู้สึกยังมีคุณค่า จึงเกิดมีความองงามทางจิตใจ และเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิมซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิตและการปฏิบัติงานที่ดี จากแนวคิดการเติบโตทางจิตใจดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะการเติบโตทางจิตใจ (Posttraumatic Growth : PTG) หรือเรียกว่าเป็นการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ หลังพบความเลวร้ายในชีวิตหลังจากประสบกับเหตุการณ์อันเจ็บปวด ชีวิตของบุคคลเหล่านี้จะค้นพบความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (Tedeschi & Calhoun, 1995) การศึกษาการเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ของ Suwanchari (2012) พบว่าประสบการณ์การเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ มี 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การเติบโตที่ปรากฏภายหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทุกข์ใจ การไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตการตระหนักถึงความรักความผูกพันในครอบครัว และการมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ 2) การประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ ลักษณะ



เหตุการณ์สะเทือนขวัญ และการสูญเสียด้านร่างกายและจิตใจ 3) การมีแหล่งเกื้อหนุนการเติบโต ได้แก่ การมีวิธีคิด เพื่อสร้างความเข้มแข็งทั้งกายและจิตใจ การมีครอบครัวและบุคคลรอบข้าง การนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต และการมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ สอดคล้องกับการศึกษาของ Dami (2014) ที่พบว่า การเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ภาคใต้ภายหลังเผชิญเหตุการณ์ความไม่สงบ ผู้รอดชีวิตจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากขึ้นสามารถปรับตัวให้มีการเติบโตทางจิตใจมากขึ้นได้ และความพยายามในการรับมือกับความผิดพลาดทำให้เกิดผลกระทบทางบวกและระดับการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณจะเพิ่ม การเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับโปรแกรมการเสริมสร้างการเติบโต ภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทยยังไม่พบว่ามีการศึกษาในรูปแบบของโปรแกรม การเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ชายแดนใต้ของไทย แต่มีการศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดย Kantasorn (2016) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มเชิงวิชาชีพต่อการคืนสภาวะเข้มแข็งของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ดังนั้นหากผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย ได้เกิดการเติบโต ทางจิตใจภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีความเข้มแข็ง และใช้ชีวิตในสถานการณ์ความไม่สงบ ได้อย่างมีความสุขโดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือของความสุขคือ มีความพึงพอใจ มีสมรรถภาพของจิตใจดี มีคุณภาพ ของจิตใจดี และมีปัจจัยสนับสนุนดี (Department of Mental Health, 2011) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิด การเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมาพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทาง จิตใจโดยใช้กรอบแนวคิดการเติบโตทางจิตใจ ของ Tedeschi & Calhoun (1995) เพื่อช่วยเสริมสร้างความสุขให้กับ กลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุข ของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย ระหว่าง กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุข ของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อความสุขของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดการเติบโตทางจิตใจ ของ Tedeschi & Calhoun (1995) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีจุดแข็งแม้จะประสบกับเหตุวิกฤติสามารถข้ามผ่านอุปสรรคได้โดยการเปลี่ยนโครงสร้างทาง ความคิดเสียใหม่ แสวงหาสิ่งใหม่ๆให้กับชีวิต รู้สึกยังมีคุณค่า จึงเกิดมีความงอกงามทางจิตใจ และเปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งองค์ประกอบการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมี 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) การมี สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Relating to others) 2) การมองเห็นความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ (New Possibilities) 3) ความเข้มแข็งส่วนตัว (Personal Strength) 4) ความงอกงามทางจิตวิญญาณ (Spiritual Change) และ 5) การรู้คุณค่าของชีวิต (Appreciation of Life) ทั้งนี้เมื่อได้รับการเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจจะทำให้ บุคคลเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ ศักยภาพในการที่จะเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัวและสามารถปรับสมดุลทางด้านจิตใจได้ เป็นการป้องกันการเข้าสู่ภาวะวิกฤติทางจิตใจ ดังนั้นเมื่อบุคคลสามารถปรับสมดุลทางด้านจิตใจได้ ก็จะส่งผลต่อความสุขของบุคคลนั้นโดยตรงทำให้มีความสุข เพิ่มขึ้น มีสภาพทางจิตที่เป็นสุขและมีศักยภาพในการที่แก้ไขปัญหาต่างๆ จากสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่มี การเปลี่ยนแปลงได้

โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ

ครั้งที่ 1 กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

ครั้งที่ 2 กิจกรรม “สิ่งที่ฉันนับถือและศรัทธา”

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “ตอนนี้ฉันเป็นอย่างไร”

ครั้งที่ 4 กิจกรรม “สร้างคุณค่าของตนเอง”

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “อนาคตที่ฉันคาดหวัง และทางเดินที่จะไปให้ถึง”

ความสุข

ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เป็นแบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายที่ศึกษาครั้งนี้คือผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลาจำนวน 60 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ของ Polit & Beck (2014) โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ซึ่งเป็นค่ามาตรฐานที่ใช้กันทั่วไปซึ่งมีอำนาจเพียงพอในการทดสอบทางสถิติ และกำหนดขนาดอิทธิพลระดับสูงเท่ากับ .80 เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่พบว่ามีการศึกษาโดยใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อความสุขของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยแต่มีการศึกษาของ Suwanawat (2015) ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤติทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ คำนวณได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.29 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างยิ่งน้อย และส่งผลต่อการคำนวณทางสถิติแบบพารามิเตอร์ (Parametric Statistic) แต่การศึกษานี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเดิม จึงกำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 เมื่อเปรียบเทียบกับตารางอำนาจการทดสอบได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน และเนื่องจากมีโอกาสที่กลุ่มตัวอย่างจะสูญหายจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเป็นร้อยละ 20 (Siljaru, 2007) จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน ด้วยวิธีจับคู่ (Match Pair) โดยทั้ง 2 กลุ่มมีค่ามัธยฐานของอายุที่ใกล้เคียงกันทั้ง 2 กลุ่ม ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจทั้งสองกลุ่มที่ไม่แตกต่างกัน

การสุ่มโดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจังหวัดสงขลาซึ่งเป็นจังหวัดที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ด้วย พบว่าในปีพ.ศ. 2559 จังหวัดสงขลา มีสถิติเกิดเหตุในพื้นที่จำนวน 53 เหตุการณ์ เสียชีวิต 27 ราย และบาดเจ็บ 63 ราย (Kaewnui, 2017) และกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เป็นผู้ที่อายุ 20 – 60 ปี
2. เป็นผู้ที่ประสบเหตุการณ์ความไม่สงบและความรุนแรงที่เกิดขึ้นในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ และสามารถรอดพ้นได้ โดยไม่มีความพิการ และผ่านการประสบเหตุการณ์มาอย่างน้อย 3 เดือน
3. มีคะแนนการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจอยู่ในระดับน้อย (22.0 – 51.3) ประเมินโดยใช้แบบประเมินการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจที่สร้างขึ้นโดย Dami (2014)



4. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และมีความเต็มใจในการเข้าร่วมวิจัยและสามารถเข้าร่วมวิจัยได้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาทำการวิจัย

คุณสมบัติที่ต้องคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ต่อเนื่องตลอด 5 สัปดาห์
2. มีอาการทางจิตหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายระหว่างการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจโดยพัฒนากรอบแนวคิดเกี่ยวกับกับการเติบโตทางจิตใจของ Tedeschi & Calhoun (1995) มีรายละเอียดของโปรแกรมดังนี้ โปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจเป็นการจัดกิจกรรมแบบรวมกลุ่ม ทั้งหมด 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 5 ครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

2.1 แบบสอบถามการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจเพื่อคัดเลือกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินมาใช้โดยไม่ไดดัดแปลง เป็นแบบประเมินสร้างขึ้นโดย Dami (2014) ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 22 ข้อ คือ ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จำนวน 4 ข้อ ด้านการมองเห็นความจริงที่เป็นอยู่ จำนวน 5 ข้อ ด้านความเข้มแข็งส่วนตน จำนวน 5 ข้อ ด้านการองกามทางจิตวิญญาณ จำนวน 4 ข้อ และด้านการรู้คุณค่าของชีวิต จำนวน 4 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) ตั้งแต่ 1 - 5 โดยมีความหมายดังนี้ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด

2.2 แบบสอบถามความสุขของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, 2011) ประกอบด้วย 15 ข้อ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 2, 4 - 7, 9 - 11, 13 - 15 แต่ละข้อให้คะแนน ไม่เลยให้ 0 คะแนน ถึง มากที่สุดให้ 3 คะแนน สำหรับกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3, 8 และ 12 แต่ละข้อให้คะแนน ไม่เลยให้ 3 คะแนน ถึงมากที่สุดให้ 0 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รายละเอียดดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ โดยผู้วิจัยได้นำโปรแกรมดังกล่าวที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและนำให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คืออาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ความชำนาญและมีประสบการณ์การทำวิจัยภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการเยียวยาทางจิตใจจำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการที่ปฏิบัติงานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจในจังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์เกี่ยวกับงานเยียวยาทางจิตใจจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ 1 ท่าน เพื่อพิจารณานำเนื้อหา ความคิด ความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษา ลักษณะรูปแบบของโปรแกรมซึ่งได้รับคำแนะนำในการปรับปรุงเนื้อหาในบางกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม

2. แบบสอบถามการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินมาใช้โดยไม่ไดดัดแปลง เป็นแบบประเมินสร้างขึ้นโดย Dami (2014) มีค่าคะแนนการประเมินความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 0.91

3. แบบสอบถามความสุขของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, 2011) ผู้วิจัยนำแบบประเมินมาใช้โดยไม่ไดดัดแปลง มีค่าคะแนนการประเมินความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 1



ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ที่สร้างขึ้นโดย Dami (2014) ไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยในจังหวัดสงขลา ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ซึ่งต้องได้ค่าเท่ากับหรือมากกว่า .80 จึงจะนำมาใช้ (Polit & Beck, 2014) ได้ค่าความเที่ยง .89

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสุขของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, 2011) มาทดลองใช้ในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ประเทศไทยในจังหวัดสงขลา ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคซึ่งต้องได้ค่าเท่ากับหรือมากกว่า .80 จึงจะนำมาใช้ (Polit & Beck, 2014) ได้ค่าความเที่ยง .83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยศึกษาการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจต่อความสุขของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย โดยใช้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเติบโตทางจิตใจของ Tedeschi & Calhoun (1995) กรอบแนวคิดความสุข (Department of Mental Health, 2011) รวมทั้งเตรียมความพร้อมถึงกิจกรรมของโปรแกรมวันเวลาที่เหมาะสม

2. ผู้วิจัยเตรียมนำเสนอโครงร่างวิจัยเพื่อขออนุมัติการทำวิจัยในครั้งนี้จากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเสนอฉบับดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสงขลาที่จะไปทำวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัยครั้งนี้ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัย

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทยตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้ โดยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน ด้วยวิธีจับคู่ (Match Pair) โดยทั้ง 2 กลุ่มมีค่ามัธยฐานของอายุที่ใกล้เคียงกันทั้ง 2 กลุ่ม ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจทั้งสองกลุ่มที่ไม่แตกต่างกัน

4. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามกำหนดเพื่อทำความรู้จัก แนะนำตัวเอง ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์การทำวิจัย การเก็บรวบรวม ประโยชน์ที่ได้รับ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย

ขั้นตอนการทดลอง

1. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจจำนวน 30 คน จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยผู้วิจัยมีผู้ช่วยวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ชายแดนใต้ ของโรงพยาบาลจะนะ จังหวัดสงขลา และเตรียมความพร้อมผู้ช่วยวิจัยโดยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินกิจกรรม ทำความเข้าใจเครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งก่อนดำเนินการโปรแกรมผู้วิจัยเก็บข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความสุข จากนั้นดำเนินโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในชื่อกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ



ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) กิจกรรมการจoggleทางจิตวิญญาณ (Spiritual Change) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรับรู้สิ่งที่ตนนับถือและศรัทธา เข้าใจ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ในชื่อกิจกรรม “สิ่งที่ฉันนับถือและศรัทธา” ทำให้เข้าถึงการเป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) กิจกรรมการมองเห็นความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ (New Possibilities) สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทุกข์ใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรับรู้ตนเอง อย่างเข้าใจถึงสภาพด้านร่างกายและจิตใจ ณ ปัจจุบัน ในชื่อกิจกรรม “ตอนนี้ฉันเป็นอย่างไร”

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4) กิจกรรมความเข้มแข็งส่วนตัว (Personal Strength) เลือกลงทางบวก คิดให้ใจปล่อยาว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมองเห็นจุดเด่นของตัวเอง และเกิดทักษะการคิดบวก ไม่คิดโทษตัวเอง ในชื่อกิจกรรม “สร้างคุณค่าของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลง”

ครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 5) กิจกรรมการรู้คุณค่าของชีวิต (Appreciation of Life) ค้นพบชีวิตมีค่ามากขึ้นจากการรอดชีวิต ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เห็นถึงโอกาสในชีวิตชัดเจนขึ้น การมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการวางแผนเพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ในชื่อกิจกรรม “อนาคตที่ฉันคาดหวัง และทางเดินที่จะไปให้ถึง” สมาชิกสามารถเผชิญและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

2. ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ โดยเก็บข้อมูลจากแบบประเมินความความสุข มีขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินความสุข โดยผู้วิจัยไม่ได้แจ้งว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยขอร่วมมืออีกครั้งจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินประเมินความสุข ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง รวมทั้งกล่าวขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ทางผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุมที่สนใจสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งภายหลังสิ้นสุดการทดลอง ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Paired t-test
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯโดยใช้สถิติ Independent t-test

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติทดสอบข้อมูลคะแนนความสุข ก่อนและหลัง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายโค้งปกติ และความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนความสุขในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่ PSU IRB 2022-St-Nur 004 (Internal)



ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบความสุข ของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ของไทย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ โดยใช้สถิติทีคู่ (Paired t-test) ($n=60$)

คะแนนเฉลี่ยความสุข	ก่อนทดลอง ($n=30$)		หลังทดลอง ($n=30$)		t	p-value (1-tailed)
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	28.95	1.40	34.43	1.47	16.007	<.001
กลุ่มควบคุม	28.93	0.36	29.67	1.80	2.143	.041

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความสุข ($M = 34.43$, $SD = 1.47$) สูงกว่าก่อนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ($M = 28.95$, $SD = 1.40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=16.007$, $P < .001$)

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ โดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent t-test)

คะแนนเฉลี่ยความสุข	กลุ่มทดลอง ($n=30$)		กลุ่มควบคุม ($n=30$)		t	p-value (1-tailed)
	M	SD	M	SD		
ก่อนทดลอง	28.95	1.40	28.93	0.36	.082	.467
หลังทดลอง	34.43	1.47	29.67	1.80	11.184	.000

จากตาราง 2 พบว่าในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยความสุข ($M = 34.56$, $SD = 1.47$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ($M = 29.67$, $SD = 1.80$)

อภิปรายผล

จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้โปรแกรม พบว่าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สามารถอธิบายได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ เป็นรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมในพัฒนาศักยภาพในการเสริมสร้างการเติบโตทางจิตใจ โดยการส่งเสริมองค์ประกอบที่มีผลต่อการเติบโตทางจิตใจ ตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเติบโตทางจิตใจ (Posttraumatic Growth) ของ Tedeschi & Calhoun (1995) ประกอบด้วย 5 กิจกรรมด้วยกัน คือ 1) กิจกรรมการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Relating to Others) เพื่อให้เห็นความสำคัญของการมีครอบครัวและคนรอบข้างทำให้เกิดความเข้มแข็งขึ้น 2) กิจกรรมการมองเห็นความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่(New Possibilities) สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทุกข์ใจ 3) กิจกรรมความเข้มแข็งส่วนตน(Personal Strength) การเลือกมองทางบวก การคิดให้ใจปล่อยาว 4) กิจกรรมการองกามทางจิตวิญญาณ



(Spiritual Change) การยึดหลักศาสนาในการดำเนินชีวิต 5) กิจกรรมการรู้คุณค่าของชีวิต (Appreciation of Life) ค้นพบชีวิตมีค่ามากขึ้นจากการรอดชีวิต ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เห็นถึงโอกาสในชีวิตชัดเจนขึ้น การมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ จากทั้ง 5 กิจกรรมทำให้ได้เรียนรู้ถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจด้านจิตใจ เป็นรูปแบบการเรียนรู้และการประเมินตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทักษะการตัดสินใจที่เกิดขึ้น ส่งผลทางจิตใจ ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความรุนแรง โดยเริ่มจาก กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ทำให้เห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเห็นความสำคัญของการมีครอบครัวและครอบครัวข้างทำให้เกิดความเข้มแข็งขึ้นสามารถและยอมรับว่าตนเองต้องสูญเสียคนใกล้ชิด หรือเพื่อนบางคนไป แต่ยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ โดยบุคคลแวดล้อมสามารถช่วยเหลือตนเองให้รู้สึกปลอดภัย มั่นคงในชีวิต ต่อมา กิจกรรมที่ 2 ให้รับรู้สิ่งที่ตนนับถือและศรัทธา การยึดหลักศาสนาในการดำเนินชีวิต ทำให้เข้าใจการเป็นคนดี คนเก่ง เป็นคนที่มีความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ บุคลิกภาพผสมผสานกันดี มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยนำสิ่งที่ตนเองนับถือ ศรัทธา มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 3 การให้มองเห็นความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ (New Possibilities) สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทุกข์ใจรับรู้ตนเองอย่างเข้าใจถึงสภาพด้านร่างกาย และจิตใจ ณ ปัจจุบัน การดำเนินชีวิตไปทีในปัจจุบัน (Here and Now) โดยชื่นชมชีวิตและเวลาที่มีในโลกนี้ รับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบของตนโดยมีเป้าหมายคือความผาสุก กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมความเข้มแข็งส่วนตัว (Personal strength) การเลือกมองทางบวก การคิดให้ใจปล่อยวาง ได้มองเห็นถึงจุดเด่นของตัวเอง และเพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะการคิดบวก ไม่คิดโทษตัวเอง ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าของชีวิตรู้จักการดำรงอยู่ได้มากขึ้นเปลี่ยนแปลงปรัชญาในการดำเนินชีวิต เห็นความหมายและความสำคัญของการมีชีวิตอยู่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง กิจกรรมที่ 5 การสะท้อนในการรู้คุณค่าของชีวิต (Appreciation of Life) ค้นพบชีวิตมีค่ามากขึ้นจากการรอดชีวิต ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เห็นถึงโอกาสในชีวิตชัดเจนขึ้น การมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการวางแผนเพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือสมรรถภาพในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดจากผลของการต่อสู้พยายามกับวิกฤตชีวิตที่ทำหายโดยปรากฏออกมาในหลายรูปแบบรวมถึงการเพิ่มขึ้นของความชื่นชมในชีวิตทั่วไป การเห็นความหมายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งส่วนบุคคลและจิตวิญญาณที่เต็มไปด้วยพลังชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดการ Suwanchatri (2012) ศึกษาการเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบ พบ 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การเติบโต ที่ปรากฏภายหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทุกข์ใจ การไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต การตระหนักถึงความรักความผูกพันในครอบครัว และการมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ 2) การประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ ลักษณะเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และการสูญเสียด้านร่างกายและจิตใจ 3) การมีแหล่งเกื้อหนุนการเติบโต ได้แก่ การมีวิธีคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งทั้งกายและจิตใจ การมีครอบครัวและบุคคลรอบข้าง การนำหลักศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต และการมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ ในกลุ่มตัวอย่างเคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จากประสบการณ์ร่วม ร้อยละ 80 มีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Arin (2012) ที่ศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ในกลุ่มบุคลากรด้านสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในจังหวัดชายแดนใต้มาไม่น้อยกว่า 6 เดือน พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์กัน เกิดความผูกพัน ความภาคภูมิใจ ความเป็นเจ้าของท้องถิ่นที่อาศัยอยู่เกิดเป็นพลังทำให้มีความเติบโตทางจิตใจ ที่เป็นสภาวะของจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และจากการสังเคราะห์งานวิจัยด้านการเยียวยาทางจิตใจได้รับผลการกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ (Phromphet & Songwattana, 2018) พบว่าการเยียวยาเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของชุมชน การสร้างกลุ่มเครือข่ายสอดคล้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการให้การสนับสนุนทางวิชาการและ



งบประมาณจากส่วนกลางที่ต่อเนื่อง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐที่หลากหลายและเพียงพอ

ดังนั้นสรุปได้ว่าโปรแกรมดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างเหมาะสมและเรียนรู้เข้าใจปัญหาจะสะท้อนจุดแข็งของตนเอง แม้จะประสบกับเหตุวิกฤติสามารถข้ามผ่านอุปสรรคได้ โดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ และแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต ทำให้รู้สึกยังมีคุณค่า จึงเกิดมีความงอกงามทางจิตใจและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิต และการปฏิบัติงานที่ดี การเติบโตทางสังคมจิตใจเป็นประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงทางบวก โดยปรากฏออกมาในหลายรูปแบบรวมไปถึงการเพิ่มขึ้นของความชื่นชมในชีวิตทั่วไป การเห็นความหมายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากกิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ทำให้เห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเห็นความสำคัญของการมีครอบครัวและครอบครัวข้างทำให้เกิดความเข้มแข็งขึ้นสามารถและยอมรับว่าตนเองต้องสูญเสียคนใกล้ชิด หรือเพื่อนบางคนไปแต่ยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ โดยบุคคลแวดล้อมสามารถช่วยเหลือตนเองให้รู้สึกปลอดภัย มั่นคงในชีวิต การเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งส่วนบุคคลและจิตวิญญาณที่เต็มไปด้วยพลังชีวิต เพื่อให้เกิดสภาวะสมดุลทางจิตใจ ลดการเกิดความทุกข์ทรมานใจ ก่อให้เกิดความสุข และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมมติฐานข้อที่ 2 ผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ประเทศไทยที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ มีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ

จากการเปรียบเทียบโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ พบว่าคะแนนความสุขหลังได้รับโปรแกรมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ที่ช่วยให้ก่อให้เกิดความสุขมากขึ้น เมื่อประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ จึงอธิบายได้ดังนี้การนำแนวคิดเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ แนวคิดของ Tedeschi & Calhoun (1995) มาเชื่อมโยงกับกิจกรรม มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม 5 กิจกรรม ครั้งละ 90 นาที เพื่อช่วยเหลือเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ส่งผลถึงความสุข เนื่องจากแนวคิดของ Tedeschi & Calhoun (1995) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีจุดแข็งแม้จะประสบกับเหตุวิกฤติสามารถข้ามผ่านอุปสรรคได้ โดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดเสียใหม่แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิตรู้สึกยังมีคุณค่า จึงเกิดมีความงอกงามทางจิตใจและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิต และการปฏิบัติงานที่ดี การเติบโตทางสังคมจิตใจเป็นประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดจากผลของการพยายามต่อสู้กับวิกฤติชีวิตที่ท้าทายโดยปรากฏออกมาในหลายรูปแบบ รวมไปถึงการเพิ่มขึ้นของความชื่นชมในชีวิตทั่วไปการเห็นความหมายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งส่วนบุคคลและจิตวิญญาณที่เต็มไปด้วยพลังชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงานองค์การขนส่ง (Bamrunyut & Chunil, 2019) พบว่าความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้โดยมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ทำให้มีความสุขในการทำงานได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Suwanmanee, Saexia, & Songwattana (2014) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้การดูแลของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ไทย พบว่า ความเลื่อมใสศรัทธาและความเชื่อมั่นในศาสนาจะเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตระดับสูง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 100 เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จากประสบการณ์ร่วมร้อยละ 80 เกิดการยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปลดวางความรู้สึกได้ง่าย จากการดำเนินกิจกรรมมีกระบวนการมีส่วนร่วม การระบาย การสะท้อนมองตน การเรียนรู้ รับผิดชอบต่อปัญหาของบุคคลอื่น การปลอบใจ การได้รับ



การช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติ รวมทั้งแหล่งสนับสนุนทางสังคมทั้งภายในและภายนอกครอบครัวทำให้ส่งผลให้ผ่านวิกฤติของชีวิตได้ ส่งผลให้มีพลังสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความสุข สูงกว่าก่อนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Muesa, Kongsuwan, & Suttrangsi, (2019) ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสภาพจิตใจต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กกำพร้าจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ พบว่ากลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถเรียนรู้ที่จะคิดวิเคราะห์หาทางออกที่ดีที่สุดได้ ก่อให้เกิดการแก้ปัญหาได้ ความทุกข์ ความกังวลลดลง ก่อให้เกิดความสุขทดแทน จากการศึกษาของ Rider (2004) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเกิดความสุขที่มาจากทางจิตใจ 5 ประการ องค์ประกอบที่สำคัญคือ การค้นพบความสุขทางจิตใจ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่ดีมีคุณค่าในตัวเอง ลดทัศนคติทางลบต่อเหตุการณ์และตัวเอง ลดความทุกข์ใจ พบกับความสุขทางจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Pengcharoen, Kongsuwan, & Suttarungsi (2021) ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ที่มาจากทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

ดังนั้นการนำแนวคิดของ Tedeschi & Calhoun (1995) มาประยุกต์พัฒนาเป็น โปรแกรมดังกล่าว จึงทำให้ช่วยค้นพบความเข้มแข็งในตน มีคุณค่าในตน ส่งผลต่อสุขภาพจิต เสริมสร้างความสุข ทำให้มีการฟื้นตัวทางด้านจิตใจ สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ เสริมสร้างความสุขในชีวิต ช่วยให้ได้เรียนรู้และรู้จักปรับตัวต่อสถานการณ์ได้เหมาะสม

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจแก่ผู้รอดชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยนำทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้กับตนเองในการจัดการเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติ และสามารถถ่ายทอดความรู้ในการเผชิญภาวะวิกฤติให้บุคคลอื่นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่าประเด็นที่น่าจะศึกษาเพิ่มเติมและยังไม่มีใครเคยมีการศึกษามาก่อน คือการศึกษาการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่าง ที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง กลุ่มพ่อแม่ที่สูญเสียลูก หรือกลุ่มที่ประสบเหตุการณ์การติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 เป็นต้น
2. จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการสนับสนุนทางสังคมยังไม่ได้รับการยืนยันจาก งานวิจัยว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ในผลการวิจัยเรื่องนี้พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความองอาจทางจิตใจ ดังนั้นงานวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการศึกษาการเติบโตภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจหรือตัวแปรอื่นในลักษณะปัจจัยเชิงสาเหตุ

References

- Arin, N. (2012). *Study of the Causes and Effects of Positive Psychological Capital on Mental Well-Being and Work Behavior under Unrest Situation of Health Personnel in Southern Border Provinces*. [Doctor's thesis]. Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Bamrunkyat, R., & Chunil, M. (2019). Achievement Motivation and Ability to Face and Slash. Obstacles that predict job happiness of transport organization employees. *Journal Chankasemsan*, 20(38), 107-116. (in Thai)



- Boonyamalik, P. (2014). The Establishment of the psychological impact scale for crisis events-10 (PISCES-10). *Journal of Srithanya Hospital*, 15(1), 8-21. (in Thai)
- Dami., N. (2014). Post-traumatic Growth of Survivors of Trauma Situations. Unrest in the Southern Region. [Thesis] Prince of Songkhla University. (in Thai)
- Deep South Watch. (2016). *State of Conflict in Southern Thailand*. Retrieved July 2, 2023 from <https://deepsouthwatch.org/th/node/8673>
- Department of Mental Health. (2011). *A Guide to Create Happiness at the Provincial Level Pocket Happiness Strategy*. Nonthaburi: Creative Guru. (in Thai)
- Holumyong, C., Prasartkul, P., & Thianlai, K. (2014). *The Happiness of RuralRural Population in the 3 Southern Border Provinces in Thailand*. Retrieved July 2, 2023 from https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/. (in Thai)
- Kaewnui, S. (2017). *Events in the Southern Border Provinces/Patani, 2016: Rhythm in Transition from Fighting with "Weapons" to "Peaceful Means"*. Retrieved July 2, 2023 from <http://www.deepsouthwatch.org/node/10037/>. (in Thai)
- Kantasorn, T., Hanjorn, J., & Suttitap, S. (2016). Development of the dialectical behavior group counseling program on posttraumatic growth of breast cancer patients. *Journal of Education*, 27(3), 172 – 187. (in Thai)
- Kim, J., Kim, M., & Park, S. H. (2016). *Exploring the Relationship Among Posttraumatic Growth, Life Satisfaction, and Happiness Among Korean Individuals with Physical Disabilities*. Retrieved July 2, 2023 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27297452>
- Muesa, P., Kongsuwan, V., & Suttrangsi, W. (2019). Effects of a rehabilitation program. Mental strength of orphans from unrest in border provinces South. *Journal of Narathiwat Rajanagarindra University*, (11)3, 69-81. (in Thai)
- Pengcharoen, T., Kongsuwan, V., & Suttarungsi, W. (2021). Manage the psychological distress of coping of adolescents affected by the unrest situation in the South. *Journal of the Nursing Council*, 36(2), 6-79. (in Thai)
- Phromphet, W., & Songwattana, P. (2018). Research synthesis on psychotherapy. The mind of those affected by the unrest situation in the southern border provinces. *Journal Arts, Prince of Songkla University*, (10)1, 352-380. (in Thai)
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (9th ed.). China: Wolters Kluwer Health.
- Rider, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- S.P.P. Relief Work Group. (2022). *Statistics on Losses and Relief Assistance for Victims of Unrest Events in The Southern Border Provinces from 2004-2022 (data as of 30 November 2022)*. Retrieved March 15, 2022 from <https://www.sbpac.go.th/?p=55404>. (in Thai)
- Suwanchatri, K. (2012). *The Situation of Unrest In The Southern Border Provinces*. (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok. (in Thai)



- Suwanmanee M., Saexia W., & Songwattana P. (2014). The relationship between mental health power and perceived caring burden among caregivers of victims from the unrest in the southern border provinces of Thailand. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 6(3). 24-35. (in Thai)
- Suwanawat, J. (2015). *The effect of a group learning program on mental crisis management on the mental health of adolescents affected by the unrest situation in the south*. [Master's Thesis]. Prince of Songkhla University. (in Thai)
- Siljaru, T. (2007). *Research and analysis of statistical data*. Bangkok: V.Interprint.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Thammakraisorn, S. (2016). *PTSD, mental illness from violent events*. Retrieved May 15, 2023 from <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/>. (in Thai)
- Tohmeena, P. (2011). *People in the southern border still have good mental health. It was found that the mind can be revived after dealing with a crisis*. Retrieved May 15, 2023 from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28102>. (in Thai)
- Tohmeena, P. (2018). *In-depth look at statistics on "suicides" at the southern border*. Retrieved May 15, 2023 from <https://www.isranews.org/content-page/item/>. (in Thai)