

# ประสบการณ์ในสมรภูมิรบ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์ เพื่อหาพฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการเสริมสร้างความเจริญงอกงาม ภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึก

## Combat Experiences: A Phenomenological Study of Behavioral Indicators and Facilitative Approaches for Posttraumatic Growth among Veterans

นันทิกานต์ กลิ่นเชตุ มณฑิรา จารุเพ็ง\* สกล วรเจริญศรี

Nuntikan Klinchet Monthira Charupheng\* Skol Voracharoensri

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10110

Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand 10110

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้ความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึก และ (2) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความเจริญงอกงามของทหารผ่านศึกภายหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจจากประสบการณ์ในสมรภูมิรบ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นทหารผ่านศึกในประเทศไทยที่เคยผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจจากสมรภูมิรบ หรือสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 12 คน และผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ดูแลทหารผ่านศึก จำนวน 5 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสกัดข้อความสำคัญ ให้ความหมาย และกำหนดประเด็นหลัก

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึกมี 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) การเห็นคุณค่าในชีวิต (2) การมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (3) ความเข้มแข็งภายในตนเอง (4) การรับรู้เส้นทางใหม่ในชีวิต และ (5) การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณและการดำรงอยู่ ส่วนแนวทางการเสริมสร้างความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ได้แก่ (1) การสร้างความปลอดภัย และมีสติอยู่กับปัจจุบัน (2) การปรับกระบวนการทางความคิด และ (3) การสร้างความหมายผ่านการเล่าเรื่อง ผลการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึกต่อไป

**คำสำคัญ:** ประสบการณ์ในสมรภูมิรบ, ความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ, ทหารผ่านศึก

### Abstract

This study aimed to (1) explore behavioral indicators of posttraumatic growth (PTG) among veterans and (2) examine facilitative approaches to promoting PTG following exposure to combat-related trauma. A qualitative phenomenological design was employed. Key informants included 12 Thai veterans who had experienced traumatic events in combat or conflict-related situations, and 5 experts with experience in veteran care. Participants were recruited using purposive sampling. Data were collected through in-depth

Corresponding Author: \*Email: monthira@g.swu.ac.th

วันที่รับ (Received) 25 ม.ค. 2569 วันที่แก้ไขเสร็จ (Revised) 10 มี.ค. 2569 วันที่ตอบรับ (Accepted) 20 มี.ค. 2569

interviews and analyzed using thematic analysis, involving the extraction of significant statements, formulation of meanings, and identification of core themes.

The findings revealed five major themes reflecting behavioral indicators of PTG among veterans: (1) Appreciation of life, (2) Relating to others, (3) Personal strength, (4) New Possibilities, and (5) Spiritual and existential change. In addition, three key facilitative approaches for fostering PTG were identified: (1) establishing psychological safety and present-moment awareness, (2) cognitive processing and restructuring, and (3) meaning-making through narrative reconstruction. These findings may contribute to the development of trauma-informed psychological interventions aimed at fostering PTG among veterans following traumatic experiences.

**Keywords:** Combat experiences, Posttraumatic growth, Veterans

## บทนำ

ทหารเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับอันตรายจากการทำงาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจจากสภาพการปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องเจอกับภัยคุกคามจากการสู้รบ ด้วยความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่อันสำคัญ ทหารจึงต้องแบกรับความกดดันและเผชิญกับความเครียด ในปี พ.ศ. 2563 สหรัฐอเมริกามีทหารผ่านศึกที่เผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจจากการรบร้อยละ 63.20 ซึ่งได้รับการตรวจคัดกรองและพบมีโรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์ สะเทือนใจ (Posttraumatic Stress Disorder: PTSD) ถึงร้อยละ 86.40<sup>1</sup> ส่วนประเทศไทยพบทหารที่ปฏิบัติหน้าที่ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในช่วงปี พ.ศ. 2564 มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยมีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไป ร้อยละ 63 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไป ร้อยละ 41 และมีปัญหาการนอนหลับ ร้อยละ 35 ตามลำดับ<sup>2</sup> ทั้งนี้กำลังพลทหารที่ได้รับบาดเจ็บระหว่างปฏิบัติหน้าที่ มีผู้รอดชีวิตมากกว่าร้อยละ 90 แต่หลายคนไม่สามารถกลับไป รับราชการทหารได้ดังเดิม<sup>3</sup> มีการศึกษาพบว่าโรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) ส่งผลต่อความบกพร่องในการทำงาน และขัดขวางความสามารถของทหารผ่านศึกในการปฏิบัติหน้าที่<sup>4</sup>

การปฏิบัติหน้าที่ของทหารในสถานการณ์ความรุนแรงจากการรบ ส่งผลกระทบต่อทหารในด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ภัยคุกคามจากการกระทำของฝ่ายตรงข้าม การใช้อาวุธทำให้เกิดการบาดเจ็บแก่ตนเอง หรือผู้ร่วมงานทั้ง ในระดับเล็กน้อยถึงรุนแรงและเสียชีวิต ผลกระทบด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกเหงา ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ความรู้สึกสิ้นหวัง การแยกจากครอบครัว

ความรู้สึกเสียใจเมื่อผู้ร่วมงาน หรือคนรู้จักเสียชีวิตในขณะปฏิบัติหน้าที่<sup>5</sup> และความวิตกกังวลต่อบทบาทความเป็นหัวหน้าครอบครัว ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไป และโอกาสในการสร้างรายได้ลดลง เนื่องจากไม่สามารถกลับไปปฏิบัติหน้าที่ทหารได้ดังเดิม<sup>6</sup> ในทหารผ่านศึกที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ พบมีพฤติกรรมก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การทำร้ายตัวเอง ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย<sup>7,8</sup> ซึ่งอาจนำไปสู่สุขภาพจิตของทหารที่แย่ลง เกิดการสูญเสียกำลังพลทหารซึ่งเป็นผู้เสียสละ และเป็นกำลังสำคัญในการป้องกันประเทศ

แม้ว่าทหารผ่านศึกจะเป็นผู้มีจิตใจกล้าหาญผ่านสงคราม และเหตุการณ์อันเลวร้ายมากมาย แต่ไม่ว่าเหตุการณ์สะเทือนใจจะผ่านไบนานเพียงใด ทหารผ่านศึกยังคงจดจำเหตุการณ์ในสนามรบ<sup>9</sup> การดูแลจิตใจของทหารผ่านศึกในระยะยาวแม้จะปลดประจำการแล้ว รวมถึงช่วยเหลือทหารผ่านศึก ให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่เป็นบาดแผลในใจ และเกิดเป็นความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Posttraumatic Growth: PTG) จึงมีความสำคัญ การศึกษาพบว่าทหารที่มีระดับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจสูงขึ้น สามารถทำนายความรุนแรงและอุบัติการณ์ของโรค PTSD ที่ลดลงในอนาคตได้<sup>10,11</sup> แนวคิดของ Tedeschi และ Calhoun<sup>12</sup> กล่าวว่าความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจเป็นประสบการณ์ของบุคคลที่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งในทางบวก โดยก้าวข้ามผ่านสิ่งที่เป็นอยู่ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ซึ่งแตกต่างจากที่เป็นอยู่เดิม ในด้านการเห็นคุณค่าในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้มแข็งภายในตนเอง การรับรู้

เส้นทางใหม่ในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และการดำรงอยู่

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ พบการศึกษาในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น ผู้พิการ<sup>13</sup> เด็กยากไร้<sup>14</sup> นักศึกษา<sup>15</sup> บุคลากรสุขภาพ<sup>16</sup> ผู้ป่วยมะเร็ง<sup>17</sup> และกลุ่มผู้สูญเสีย<sup>18</sup> การศึกษากลุ่มทหารผ่านศึกในประเทศไทยแม้จะมีการศึกษาอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่เน้นการวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะโรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) ซึ่งอาจยังไม่สะท้อนถึงประสบการณ์การเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจที่แท้จริงของทหารผ่านศึก อีกทั้งยังขาดองค์ความรู้การวิจัยเชิงคุณภาพที่ชี้ให้เห็นพฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการเสริมสร้างทางจิตวิทยาในบริบทสังคม และวัฒนธรรมไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของทหารผ่านศึก และผู้เชี่ยวชาญ ถึงการเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในบริบทของทหารผ่านศึกในประเทศไทย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้ของทหารผ่านศึกที่มีความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความเจริญงอกงามของทหารผ่านศึกภายหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจจากประสบการณ์ในสนามรบ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

**ประชากรที่ใช้ในการวิจัย** เป็นทหารผ่านศึกทั้งในประจำการ และนอกประจำการในประเทศไทย ที่เคยผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจจากสงคราม หรือสถานการณ์ความไม่สงบอย่างน้อย 1 ครั้ง

**ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)** ที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ทหารผ่านศึก และผู้เชี่ยวชาญ โดยจำนวนของผู้ให้ข้อมูลหลักพิจารณาจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่าเพียงพอ และตอบคำถามการวิจัย หรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Saturation) จึงยุติการเก็บข้อมูล โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

### เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (Inclusion Criteria)

ทหารผ่านศึก เป็นทหารผ่านศึกทั้งในประจำการ และนอกประจำการ เคยผ่านสงคราม หรือสถานการณ์ความไม่สงบ จากการปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 ครั้ง สามารถสื่อสารและอ่านเขียนภาษาไทยได้ มีการรับรู้และการตระหนักรู้ในตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางบวกภายหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ จากการทำหน้าที่ในสงคราม หรือสถานการณ์ความไม่สงบ

**ผู้เชี่ยวชาญ** เป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เคยมีประสบการณ์ดูแลทหารผ่านศึกที่เคยผ่านสงคราม หรือสถานการณ์ความไม่สงบ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ ข้อมูลประกอบด้วยทหารผ่านศึก จำนวน 12 คน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

### เครื่องมือในการวิจัย และคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบบันทึกการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) มีขั้นตอนพัฒนา และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึก เพื่อนำมาร่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และด้านการวัดประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)
2. นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า หรือเท่ากับ 0.50 และปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
3. นำแนวคำถามไปทดลองใช้กับทหารผ่านศึก จำนวน 3 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา และความเข้าใจข้อคำถาม ในการนำไปใช้เก็บข้อมูลได้ตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประชาสัมพันธ์การวิจัยแก่กลุ่มเป้าหมาย

ผ่านสื่อออนไลน์ภายในกลุ่ม เพื่อหาผู้ที่สนใจ และสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูล โดยแนะนำตัวกับผู้ให้ข้อมูลหลัก อธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าใจ จากนั้นขอความยินยอมเข้าร่วมวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยก่อนเริ่มต้นสัมภาษณ์ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อสร้างความไว้วางใจ และให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง จากนั้นทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) โดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) ใช้แนวคำถามที่ได้เตรียมไว้ โดยเป็นคำถามเพื่อทราบรายละเอียดของปรากฏการณ์ ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และผลกระทบของปรากฏการณ์ต่อ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เปิดโอกาสให้เล่าเรื่องได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยไม่ขัดจังหวะ และไม่ขึ้นำ โดยตัวอย่างคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ในกลุ่มทหารผ่านศึก เช่น เหตุการณ์ในสนามรบที่เคยประสบมานั้น ส่งผลต่อท่านอย่างไรบ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลังจากที่ได้ประสบเหตุการณ์ในสนามรบนั้น อะไรที่ช่วยให้ท่านรู้สึกเข้มแข็งขึ้นหลังเหตุการณ์นั้น เป็นต้น ส่วนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เช่น จากประสบการณ์ของท่านเคยพบทหารผ่านศึกที่เกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจหรือไม่ ทหารมีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง ท่านเคยใช้แนวทางหรือโปรแกรมใดในการส่งเสริมความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในทหารผ่านศึก ท่านทำอะไร เป็นต้น ขณะสัมภาษณ์ผู้วิจัยสังเกต และจดบันทึกข้อมูลที่เป็นประเด็นสำคัญ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตามประสบการณ์การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก การสัมภาษณ์จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงต่อคน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่น ๆ ต่อไป จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาแตกรายละเอียดจากการถอดเทปแบบคำต่อคำ อ่านข้อมูลซ้ำหลายครั้งเพื่อทำความเข้าใจข้อมูลอย่างลึกซึ้ง หาข้อความสำคัญจากข้อมูล ทำการลงรหัสข้อมูล (Coding) และให้ความหมายจากนั้นนำมาจัดกลุ่มข้อมูล (Category) ตามข้อมูลที่มีการเชื่อมโยงกัน
2. นำข้อมูลที่ได้มากำหนดประเด็นสำคัญ (Themes) เกี่ยวกับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ โดยคัดเลือกคำพูด (Quotation) หรือประโยคสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อประกอบการอ้างอิงในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านวิธีการเก็บข้อมูล (Method Triangulation) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากเอกสารเกี่ยวกับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจมาเปรียบเทียบ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล และตรวจสอบยืนยันข้อมูล

4. การสร้างบทสรุป ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายมาจัดรวมเป็นประเด็นหลัก หลังจากสรุปผลการวิเคราะห์เรียบร้อยแล้ว นำข้อมูลที่ได้นำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนตรวจสอบความถูกต้องของเรื่องราวจากการตีความของผู้วิจัย

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรองโครงการวิจัย SWUEC- 682551 วันที่รับรอง 26 ธันวาคม 2568 กระบวนการขอความยินยอม ผู้วิจัยจะเป็นผู้ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับทราบข้อมูลที่ครบถ้วน และถูกต้องโดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้เวลาอย่างเพียงพอในการพิจารณาตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ ผู้วิจัยขอความยินยอมในการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ และในการบันทึกข้อมูลผู้วิจัยใช้รหัสแทนชื่อ และข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับไม่เปิดเผยต่อบุคคล

### ผลการวิจัย

ผลการศึกษาประสบการณ์ และพฤติกรรมบ่งชี้ของทหารผ่านศึกที่มีความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ และแนวทางในการเสริมสร้างความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึกในครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นทหารผ่านศึกจำนวน 12 คน มีอายุระหว่าง 29-66 ปี เป็นทหารผ่านศึกนอกประจำการ จำนวน 3 คน มีการเข้าร่วมรบในสถานการณ์รบไทย-เวียดนาม เนิน 538 ช่องโอบก สถานการณ์รบไทย-เวียดนาม สมรภูมิช่องบก และภารกิจชุดานใต้ ส่วนทหารผ่านศึกในประจำการ จำนวน 9 คน ได้เข้าร่วมรบในสถานการณ์ชายแดนไทย-ลาว ที่บ้านร่มเกล้า สถานการณ์ชายแดนไทย-กัมพูชา สถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

ภารกิจปราบปรามยาเสพติดอีสานเหนือ และภารกิจติมอร์ตะวันออก ส่วนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นจิตแพทย์ 1 คน อาจารย์พยาบาลจิตเวช 1 คน พยาบาลจิตเวช 1 คน และนักจิตวิทยาคลินิก 2 คน มีประสบการณ์ทำงานในการดูแลทหารผ่านศึก 10-30 ปี

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นทหารผ่านศึกทั้ง 12 คน ถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมรบในสมรภูมิ หรือเหตุการณ์ความไม่สงบต่าง ๆ ที่ผ่านมามีส่วนสำคัญอย่างไรในการเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และการใช้ชีวิตหลังจากผ่านสนามรบ และผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ที่มีประสบการณ์ดูแลทหารผ่านศึก พบพฤติกรรมบ่งชี้การเกิด ความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึก โดยจำแนกออกเป็น 5 ด้านหลัก ดังนี้

## 1. การเห็นคุณค่าในชีวิต

### 1.1 การชื่นชมยินดีในชีวิตจากการทำหน้าที่

การเป็นทหารอาชีพได้ปกป้องรักษาเอกราช และอธิปไตยของชาติถือเป็นเกียรติภูมิสูงสุด และทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ต่อประเทศชาติมากขึ้น รวมถึงได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาให้เป็นแบบอย่าง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ของทหาร ในความคิดของผมหน้าที่ของทหารที่แท้จริงมันอยู่ตรงนี้ ผมเป็นทหารราบก็เพราะว่าอยากออกมารบ มันเป็นหน้าที่หลักของทหารมาวันนี้ถึงประมาณนี้ได้ทำเพื่อประเทศจริง ๆ” (V10)

“หลังจากไปรบเสร็จแม่ทัพท่านก็ขอตัว ได้รับ ความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชา ให้เป็นแบบอย่าง เป็นหลักให้หน่วย ให้กำลังใจ” (V1)

1.2 การให้ความสำคัญกับความสุขเล็กน้อย ๆ ในแต่ละวัน รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเล็กน้อยในแต่ละวัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“สิ่งที่ทำทุกอย่างไม่ว่าเล็กหรือใหญ่มีความหมายหมด ไม่มีอะไรที่สูญเปล่า แล้วก็ไม่มีอะไรให้ต้องเสียดาย เพราะถ้าเชื่อมั่นว่าทำได้เต็มที่ที่สุดกำลัง ได้ทำทุกอย่างที่ทำได้ลงไปแล้ว แม้ว่าจะไม่สำเร็จเสียทุกครั้ง แต่ก็ไม่ใช่เสียใจหรือไม่เสียดายสักครั้ง” (V4)

1.3 เห็นคุณค่าในสิ่งที่เคยมองข้าม การรับรู้ถึงความสำคัญของสิ่งที่ยังคงมีอยู่ในชีวิตหลังจากผ่านเหตุการณ์ในสนามรบที่ในอดีตอาจมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“เมื่อก่อนเค้าก็จะให้ความสำคัญกับงานมากเกินไป จนเลยการดูแลครอบครัว แต่พอป่วยขึ้นมางานไม่ได้มาดูแลแต่ถ้าภรรยามาดูแล เค้ากลับมาให้ความสนใจคนในบ้าน คนในบ้านที่ตักกันกว้างทีสูง แล้วมาดูแลซึ่งกันและกัน” (P1)

1.4 การระมัดระวังในการใช้ชีวิต และดูแลตนเอง ตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่า จึงระมัดระวังตัว และรักตัวเองมากขึ้น ไม่ใช่ชีวิตเสี่ยงเหมือนในอดีต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“เค้ารักตัวเองมากขึ้น รักครอบครัวมากขึ้น เหมือนกับว่ามันผ่านจุดที่ไม่เคยผ่านไปได้ อยู่ดี ๆ ก็รู้สึกว่ายากเสียดใจ การเกร มันไม่เห็นจำเป็นต่อชีวิตเลย ชีวิตมันมีประโยชน์มากกว่านั้น จากการที่เค้าออกไปแนวหน้า แล้วก็รอดกลับมา” (P2)

## 2. การมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

### 2.1 การให้คุณค่ากับความสัมพันธ์กับ

ครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีมิตรภาพในสนามรบ ทำให้ทหารรู้สึกปลอดภัย และเป็นจุดยึดเหนี่ยวใจที่สำคัญ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“เรื่องครอบครัว คือตอนนั้นผมมีลูก ลูกคนแรกเพิ่งคลอดเลย ยังตัวเล็กอยู่เลย ก็ใช้ครอบครัวเป็นกำลังใจ ผมโชคดีที่มีครอบครัวแล้วก็มีลูก มันอาจจะไม่ได้ทำให้เป็นคนทนทานอะไรมาหรอก อาจจะมึนงงๆ เตือนในหัวว่าคุณตายไม่ได้นะ ช่วงที่ผมกลับมาพักก็จะพารภรรยา พาลูกไปเที่ยวไปทานข้าว จะเหมือนชาร์ตพลังนิดนึงครับ” (V4)

“สายใยระหว่างพี่น้องร่วมรบ ทหารที่รอดชีวิตจากการซ้อมติ่มก็จะรู้สึกผิด แต่หากเขาได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมหน่วยที่เข้าใจ ไม่ทอดทิ้งกัน จะทำให้เขาสามารถเปลี่ยนความรู้สึกผิดเป็นความรับผิดชอบในการมีชีวิตอยู่เพื่อคนที่จากไป” (P5)

2.2 การเปิดเผยตนเองในการแสดงความรู้สึก การได้เล่าระบายความรู้สึก ได้พูดคุยถึงประสบการณ์ หรือการมีคนไปเยี่ยมให้กำลังใจ ช่วยให้ทหารที่บาดเจ็บรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“ได้เล่าถึงความภาคภูมิใจที่เราเคยผ่านมา เค้าบอกว่าไอ้เรื่องไม่ดีก็อย่าไปเล่าให้ใครฟัง เรื่องร้ายอย่าไปพูดนะเก็บไว้ในใจ เนี่ยเครียดนะ ได้ระบายมันก็รู้สึกโล่งหน่อย” (V11)

2.3 การสื่อสารเชิงบวก รู้จักปรับการสื่อสารกับผู้อื่นให้ดีขึ้น ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ และถนอมน้ำใจมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“มีการสื่อสารทางบวกมากขึ้น เลือที่จะพูดแบบ  
ที่มันดีแล้วได้ผลเหมือนกัน รู้จักใช้คำที่มันก่อให้เกิดประโยชน์  
สูงสุด เค้าวางจะเรียนรู้อะไรมาก็ได้จากการที่ออกไปรบกลับมา”  
(P2)

**2.4 ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา  
คล้ายคลึงกับตนเอง** มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น  
และอยากช่วยเหลือผู้ที่เผชิญสถานการณ์คล้ายคลึงกัน ผู้ให้  
ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“ชีวิตเค้าทำอะไรได้อีกเยอะ แล้วก็อาจจะ  
ถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้เคยเจอมาในสนามรบให้กับรุ่นน้อง  
ได้ ทำให้ตัวเค้ารู้สึกพราวขึ้นมา บางคนถึงขั้นเขียนแผนยุทธการ  
เลย แบบไปเจออะไรมา เค้ามามีแผนให้น้อง” (P1)

### 3. ความเข้มแข็งภายในตนเอง

**3.1 การตระหนักถึงความรับผิดชอบในหน้าที่**  
การยึดถือหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อความกลัวส่วนตัว  
ช่วยให้ควบคุมสติได้ในภาวะวิกฤต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“อันนี้เป็นหลักคิดที่ผมคิด ก็คือเรื่องหน้าที่  
ความรับผิดชอบ sense of duty ข้อหนึ่งของผมก็คือรับผิดชอบ  
ต่อความสำเร็จ และล้มเหลวของหน่วย ผมก็เลยเอาหน้าที่มาจับ  
เช่นว่าถ้าเกิดว่าเรากลัว ลูกน้องรู้ว่า ผบ. ยังกลัว ขวัญกำลังใจจะ  
เป็นยังไง เพราะฉะนั้นถามว่ากลัวไหม ก็คงกลัว แต่ว่าก็ต้องไป  
ก็คือในเชิงของหน้าที่แล้วก็ในเชิงของขวัญกำลังใจที่ต้องบำรุง  
ครับ” (V4)

**3.2 การมีสติ และอยู่กับปัจจุบัน** มีสติ รอบคอบ  
ในการวางแผน ไม่ประมาท การมองปัญหาตรงหน้า ไม่พะวง  
ถึงอนาคตที่ยังไม่เกิด หรืออดีตที่แก้ไขไม่ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล  
กล่าวไว้ว่า

“ผมเป็นคนใช้ชีวิตแบบโลก 3 ฟุต ก็คือผมจะเป็น  
คนที่มองแค่ปัญหาของเราข้างหน้า เหมือนเดินทีละก้าว  
กินข้าวทีละคำ ก็คือจะแก้ปัญหาไปทีละอย่างไม่รวมทุกอย่าง  
ไว้ในชีวิตคนเดียว ก็คือจะแก้ให้มันจบไปเลย และไม่เอากลับไป  
คิดต่อ แล้วก็อะไรที่เกิดขึ้นแล้วมันคือสิ่งที่ดีเสมอครับ เราก็ต้อง  
ยอมรับมัน” (V7)

**3.3 การมองโลกในแง่ดี** การใช้เสียงหัวเราะ  
และการหยอกล้อกันเพื่อลดความตึงเครียด ดังที่ผู้ให้ข้อมูล  
กล่าวไว้ว่า

“หัวสมองโล่ง ๆ ครับ เพื่อที่จะได้โฟกัสงานได้  
แล้วก็ดูแลลูกน้องได้ด้วย ก็เดินไปคุยกับคนที่อยู่ข้าง ๆ คุยเล่น  
กันไปครับ อาจจะมีเสียงหยอๆ ก็ไม่เป็นไรหรอกครับ ตอนนั้น

กำลังความเครียดเป็นหลักก่อน ระเบิดลงก็ยิ้มให้กัน ระเบิดลง  
ใกล้ ๆ ก็ยิ้มให้กัน บีเอ็ม 21 ลงก็ยิ้ม คุยให้มันเป็นเรื่องสนุก”  
(V10)

**3.4 ความเชื่อมั่นในตนเอง** เชื่อมั่นว่าตนเอง  
มีความสามารถ มีศักยภาพที่จะผ่านความยากลำบากไปได้  
ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“มีความมั่นใจ ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ก็เราเคย  
ผ่านความตายมาแล้ว อะไรต่าง ๆ ถือว่าเล็กน้อย เจอแบบหนัก  
สุดมาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันถือว่าไม่หนักอะไร ไม่ว่าจะเป็น  
อุปสรรคอะไรก็ไม่กลัว จะไม่มีความกลัวอีกต่อไป คิดว่าสุดท้าย  
มันใจว่าผ่าน มันจะมี ความมั่นใจสามารถที่จะแก้ไขปัญหามาได้”  
(V1)

**3.5 การยอมรับขีดจำกัด** มีความเข้มแข็งที่จะ  
ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“รู้สึกปฏิบัติหน้าที่ไม่ได้เหมือนเดิม คงไม่ใช่หนี  
ปัญหา แต่เป็นการจัดการปัญหาที่ว่าจะเหมาะสม มีคนที่เหมาะ  
กว่า แล้วตัวเองก็ไปทำหน้าที่อื่นที่สบายๆ ดีกว่านั่งเครียดว่าทำไม  
จะทำได้ แล้วก็พยายามในสิ่งที่เกินศักยภาพของตัวเอง  
คือคนเรามีการพัฒนาได้ไม่มีที่สิ้นสุดหรอก มันเติบโตได้  
แต่ศักยภาพบางอย่างมันก็มีเพดานของมัน เหมือนกับเราว่ายน้ำ  
ได้ แต่ทุกคนไม่ได้สามารถว่ายน้ำได้เท่ากับแชมป์โลก” (P2)

**3.6 ความทนทานต่อความยากลำบาก**  
ความทนทานต่อปัญหาของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูล  
ได้กล่าวไว้ว่า

“มองว่าเป็นเรื่องของ Window of tolerance  
ที่แค่อ้อย ๆ ขยายไปเรื่อย ๆ ในแต่ละสนาม ในขณะเดียวกัน  
คนที่ผ่านมาหลายสนาม การมองสงครามวินโดว์ก็กว้างมาก  
เลย ฉะนั้นเจอเหตุการณ์เดียวกัน ก็คือหินก้อนเดียวกันที่มัน  
ก้อนเดียวกัน กับคนที่เพิ่งจะมาสนามแรกวินโดว์แตกกระจาย  
แต่คนที่ tolerance มาขนาดเนี่ยกับอันเนี่ยที่มันฮึดเข้ามา  
เค้ารับไหว” (P1)

## 4. การรับรู้เส้นทางใหม่ในชีวิต

**4.1 การมีบทบาทใหม่ที่สร้างคุณค่าแก่ตนเอง  
และผู้อื่น** การถ่ายทอดประสบการณ์จากสนามรบในการสร้าง  
ประโยชน์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“ตอนทำงานเราก็เขียนบันทึกอยู่แล้ว เราก็เลย  
เอามาเขียนเป็นหนังสือชื่อ “จากเด็กชายสู่นายทหาร” แล้วก็  
มีความคิดว่า ถ้าได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์กับทหารที่อยู่  
โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ เราก็อยากจะช่วยเค้าให้มีกำลังใจ

ที่ดีขึ้น อยากให้เค้ามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ก็พยายามจัดกิจกรรม  
ชวนเพื่อน ๆ มาเลี้ยงอาหาร เอาของขวัญมาให้เค้า แล้วหนังสือ  
ที่ผมทำขายเอาเงินไปเลี้ยงทหาร แล้วก็ให้โรงพยาบาล  
พระมงกุฎฯ ด้วยครับ” (V6)

**4.2 การมีความสนใจใหม่** เริ่มต้นกิจกรรม  
หรืออาชีพที่ไม่เคยทำมาก่อน การแสวงหาความรู้ และพัฒนา  
ทักษะใหม่ เกิดการรับรู้เส้นทางใหม่ในการพัฒนาตนเอง  
ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“ในเรื่องของการลงทุนก็ถือเป็นเส้นทางใหม่ ๆ  
ที่กำลังทำอยู่ ส่วนใหญ่ก็คือมีกองทุน มีหุ้น สิ่งที่จะทำอีกอัน  
นึ่งก็คือตอนเกษียณนะ พี่เป็นคนชอบเลี้ยงปลาคาร์ฟ ส่วนหนึ่ง  
พี่ทำไปแล้ว เป็นการนำเข้าปลาคาร์ฟจากเมืองนอกเข้ามา  
เมืองไทย” (V2)

**4.3 การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิต** การรับ  
รู้ว่าตนเองเหมาะกับบทบาทใหม่ การเปลี่ยนสายงานหรือ  
อาชีพ เห็นเป้าหมายในการไปต่อของชีวิตอย่างชัดเจนหลังจาก  
รอดชีวิตมาได้ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“เค้าก็วางแผนทำในสิ่งที่เค้าทำได้ เค้าบอกว่าเค้า  
ก็จะพอแล้ว เค้ารู้แล้วว่าการทำงานใหม่ไม่เหมาะกับกับรบสมัย  
เก่าอย่างเค้า ก็อาจจะออกไปพักทำอย่างอื่น และส่งต่อความรู้  
เพราะความรู้ยังงั้นมันจะเก่า แต่มันก็เอามาปรับใช้ได้อยู่แล้ว”  
(P2)

**5. การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณและการดำรงอยู่**

**5.1 การเข้าใจเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตการดำรงอยู่**  
การมองเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดา ความเข้าใจในธรรมชาติ  
ของชีวิตที่ลึกซึ้งขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“เรื่องความธรรมดา ผมเป็นชาวพุทธ  
จากประสบการณ์ผมรู้สึกเหมือนตัวเองเข้าใกล้ความตาย  
นึกภาพว่าเราไปงานศพตอนเด็ก เด็กเราก็ไปช่วยแจกของแล้วก็  
ไปช่วยเสริฟน้ำ ที่นี้พอเราโตขึ้นครับ ร้อยโทร้อยเอกแบบนั่ง  
ใกล้ประธานมาเรื่อย แล้วสุดท้ายก็ไปนั่งเป็นประธาน เพราะ  
ฉะนั้นมันก็เลยเหมือนกับว่าเข้าใกล้ความตาย ก็เลยมองว่ามันก็  
เป็นไตรลักษณ์ คือยังงั้นเราก็เกิดเราก็ตาย และเวลาที่กำหนดไว้  
แล้ว ยังไม่ถึงเวลาของเรา เราทำหน้าที่ของเราต่อไป” (V4)

**5.2 ความเชื่อและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ** การใช้  
ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล  
กล่าวไว้ว่า

“เขาจะให้ออกชายแดน ก็มาขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไป  
คุ้มครอง แม่เค้าก็ขึ้นไปบ้านตัดชายผ้าถุงที่รักที่สุด คนโบราณ  
ชายผ้าถุงแม่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์ แล้วท่านตัดปลายขาทางเกงพ้อมา  
ขึ้นนึ่งเท่าเท่าชายผ้าถุง พี่ก็เอามาติดตัวคล้องเอวกลับไปฐาน  
ที่ชายแดน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของบิดามารดาเนี่ย พี่คิดว่าเรื่องจริง  
เพราะพี่โดนกระสุนโดนอะไร บางทีข้าศึกมองไม่เห็นเรา  
เหมือนแม่ช่วยเรา เป็นเพราะให้เรา ถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สูงสุด  
พี่โดนยิงเยอะก็รอดตายมาได้” (V1)

**5.3 การไตร่ตรองเกี่ยวกับความหมายในชีวิต**  
การปลูกฝังอุดมการณ์ความรักชาติ และสถาบัน ทำให้ทหารยอม  
ตายในหน้าที่ถือว่าเป็นเกียรติสูงสุด เหมือนเป็นการเติมเต็ม  
ภารกิจชีวิตในจิตวิญญาณแห่งการเสียสละ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล  
กล่าวไว้ว่า

“อย่างที่บอกว่าสถาบันที่เราจบมา ไม่ว่าจะเป็น  
โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนนายร้อยมีการปลูกฝังความเป็น  
ทหาร ก็คือเสียสละ เสียสละเรื่องส่วนตัวออกไป ให้เห็น  
ประโยชน์แต่ประเทศชาติ เนี่ยคือการปลูกฝังทำให้เรามี  
จิตวิญญาณที่จะเสียสละเพื่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว” (V9)

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็น  
ผู้เชี่ยวชาญถึงแนวทางในการเสริมสร้างความเจริญงอกงาม  
ภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของทหารผ่านศึก ผู้ให้ข้อมูล  
ได้กล่าวไว้ว่ามีแนวทาง ดังนี้

**1. การสร้างความปลอดภัย และมีสติอยู่กับ  
ปัจจุบัน** โดยการบำบัดแบบ Eye Movement Desensitization  
and Reprocessing (EMDR) ด้วยเทคนิคการทำ Grounding  
หรือ Breathing Exercise แล้วจึงกระตุ้นทรัพยากรที่มี  
ในตนเอง และจากสิ่งรอบตัว ด้วยเทคนิคการทำ Resource  
Development and Installation (RDI) และ Bilateral  
Stimulation เป็นการสร้างพลังใจด้านบวก ด้วยความรู้สึก  
ปลอดภัยสงบ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเตรียมความพร้อม  
ก่อนเผชิญกับบาดแผลในใจจากเหตุการณ์สะเทือนใจ ดังที่ผู้ให้  
ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“เน้นเรื่องของ Stabilize ให้เค้ากลับมาอยู่ Here  
and Now โดยการใช้เทคนิค เช่น Grounding, Breathing  
Exercise, 54321, บางทีก็มีการเสริม Resource เค้าด้วย  
เป็นพาร์ทหนึ่งของการทำ EMDR ในการเตรียมตัว Framing  
ทำให้เหตุการณ์ที่เค้าเคยเจอ หรือว่าความที่มันหนักหน่วง  
มันเหมือนย่อลงไปเรื่อย ๆ” (P1)

“RDI คือการให้หา Resource 3 อย่าง  
ของตัวเอง แล้วก็เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของเค้า เช่น  
ทักษะที่เค้ามองว่าเค้าเป็นคนกล้าหาญ เหตุการณ์ไหนในชีวิต  
ที่มองว่าเป็นคนกล้าหาญ ก็คืออาจจะเป็นการรบที่ภาคใต้ก็ได้  
ก่อนหน้านี้ที่ผมช่วยลูกน้องออกมา แล้วผมคิดรู้สึกอะไร Body  
sensation เป็นแบบไหน” (P1)

“มีการทำ Bilateral simulation ด้วย เพื่อเป็น  
การกระตุ้น Resource ขึ้นมา เช่น การทำ Butterfly hug”  
(P1)

**2. การปรับกระบวนการทางความคิด** ด้วย  
การบำบัดพฤติกรรมทางความคิด (Cognitive Behavioral  
Therapy - CBT) การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่เป็นลบ  
โดยใช้ข้อเท็จจริงมาปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าว  
ไว้ว่า

“จะมีเหตุการณ์ที่ว่าจริงไหมที่เราเป็นคนไม่มี  
ศักยภาพ ดูแลลูกน้องไม่ได้ ตัวเค้าเป็นคนที่ย่ำแย่ทำให้ลูกน้อง  
ตาย เค้าตัดสินใจผิดพลาด นี่คือการเวิร์คของเค้า ก็ต้องเอา  
CBT เข้ามาหลังจากที่อารมณ์ลงแล้ว” (P1)

“ใช้ CBT ดูว่า Automatic thought ของเค้า  
ที่เค้ารู้สึกว่าแบบฉันทะ ฉันทะไม่โอเค ฉันทะเป็นภาระมันจริงหรือ  
หาความคิดที่เป็น Fact มาคุย อย่างน้อยให้เค้าได้คิดก่อนว่า  
สิ่งที่เค้าคิดมันเป็นเพียงความคิดของเค้าเองนะ มันไม่ใช่ Fact”  
(P2)

การให้คำปรึกษาแบบการยอมรับ และพันธะ  
สัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT)  
ช่วยให้ทหารยอมรับขีดจำกัดของตนเอง และกล้าที่จะเลือก  
เส้นทางใหม่ที่เหมาะสมกับศักยภาพในปัจจุบันโดยไม่เสีย  
ความภาคภูมิใจ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“ใช้ ACT ฝึก Mindfulness ควบคู่กันไปด้วย  
เพราะ Mindfulness มันจะเป็นลักษณะของการเติมให้เรา  
เรามีศักยภาพ ในตัวเอง ถึงจะ Acceptance ให้เราทำตาม  
Value ของเรา ทำตาม Goal ของเราไป จะเหมือนกับว่าถ้าคุณ  
พยายามแก้ปัญหา 10 ปี คุณทุกข์มึนๆ ทุกข์แล้วมันหายมึน  
มันแก้ได้มึน ถ้าแก้ไม่ได้ก็ยอมรับว่ายังมึนมันก็แก้ไม่ได้ เราก็แค่  
ทำในสิ่งที่เราต้องทำ แล้วก็มีความสุข ถ้ามันมาจนเราก็คงจะทุกข์  
น้อย แต่มันจะไม่อยู่กับเราตลอดเวลา” (P2)

**3. การสร้างความหมายผ่านการเล่าเรื่อง**  
โดยการให้คำปรึกษาแบบเผชิญเรื่องเล่า (Narrative Therapy)  
การสร้างความหมายใหม่ในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“เคยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง Storytelling ให้เขา  
ได้ถ่ายทอดความกล้าหาญ และความกล้าออกมา ผลลัพธ์ที่ได้  
คือทหารส่วนใหญ่มีความเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจลดลง  
และมีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น ทหารหลายคนบอกว่า  
การพูดทำให้เขารู้สึกว่ากระสุนในใจได้ถูกบ่งออกไปแล้ว” (P5)

## การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาประสบการณ์ของทหารผ่านศึก  
ที่ผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจในสนามรบ หรือเหตุการณ์  
ความไม่สงบ ที่เกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์  
สะเทือนใจ อภิปรายผลการวิจัยได้เป็น 5 ประเด็น

**1. การเห็นคุณค่าในชีวิต** ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า  
หลังจากผ่านเหตุการณ์ในสนามรบ ทหารผ่านศึกมีความชื่นชม  
ยินดีในชีวิตผ่านการทำหน้าที่ปกป้องอธิปไตยของชาติ รู้สึกว่า  
ตนเองมีคุณค่า และประโยชน์ต่อประเทศชาติ การให้ความหมาย  
กับประสบการณ์ที่ผ่านมา และสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน  
ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะประสบการณ์การเผชิญหน้ากับความ  
ตายในสนามรบกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมองเห็น  
ความหมายในสิ่งเล็กน้อยที่เคยถูกมองข้าม สอดคล้องกับ  
การศึกษาที่ผ่านมา การเห็นถึงประโยชน์ของการเป็นทหารและ  
การไปรบ จะสามารถนำประสบการณ์ดังกล่าวมาใช้เป็นบทเรียน  
ในการดำเนินชีวิตได้<sup>19</sup> และการมองเหตุการณ์สะเทือนใจใน  
เชิงบวก<sup>20</sup> ผู้วิจัยมองว่าการรอดชีวิตกลับมาหลังจากการรบนั้น  
มีคุณค่า ทหารเห็นถึงการมีชีวิตอยู่และความตาย จึงใช้ชีวิตด้วย  
ความระมัดระวัง และรักตัวเองมากขึ้น รวมถึงบทบาทหน้าที่  
ในการปกป้องอธิปไตยของชาติ และอุดมการณ์ของความเป็น  
ทหาร อาจมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมให้ทหารสามารถเชื่อมโยง  
เหตุการณ์นั้นเข้ากับความหมายของชีวิตได้

**2. การมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น**  
ทหารผ่านศึกให้คุณค่าความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมากขึ้น  
ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว และพี่น้องร่วมรบ โดยมีการปรับเปลี่ยน  
รูปแบบการสื่อสารในเชิงบวกกับผู้อื่น เปิดเผยความรู้สึก  
และกล้าแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียด และ  
เอื้อต่อการจัดการกับความทุกข์ใจ ที่เป็นเช่นนั้นอาจอธิบายได้  
ว่า การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างมีความสำคัญใน  
การฟื้นฟูสภาพจิตใจ ช่วยเปลี่ยนความรู้สึกผิด จากการรอดชีวิต  
ให้กลายเป็นความรับผิดชอบที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น<sup>21</sup> สอดคล้อง  
กับการศึกษาซึ่งพบว่าทหารผ่านศึก ที่มีความเจริญงอกงาม  
ภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจได้รับการสนับสนุน

ทางสังคม มีความปรารถนาที่จะดูแลผู้อื่น และอยากช่วยเหลือผู้ที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกับตนเอง<sup>3</sup> อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่า ลักษณะเฉพาะของบริบท ทางทหารที่เน้นความเป็นพี่น้องร่วมรบ และความผูกพันในกลุ่ม อาจส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความลึกซึ้งกว่ามิตรภาพทั่วไป เนื่องจากการเผชิญความเป็นความตายร่วมกัน

**3. ความเข้มแข็งภายในตนเอง** การที่ทหารตระหนักในหน้าที่ทำให้มองข้ามความกลัวส่วนตัว และหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า มีสติอยู่กับปัจจุบันเพื่อแก้ปัญหาที่ละอย่าง ความเข้มแข็งนี้ยังรวมถึงการยอมรับขีดจำกัดของตนเอง และความทนทานต่อปัญหาของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคทุกอย่างได้หลังจากผ่านความตายมาแล้ว ที่เป็นเช่นนี้อาจอธิบายได้ว่า การเผชิญประสบการณ์ที่รุนแรง และคุกคามชีวิตเป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว และค้นพบศักยภาพภายในที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และความพร้อมในการเผชิญกับความท้าทายในอนาคต สอดคล้องกับการศึกษาที่ได้อธิบายการเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ว่าเป็นความเข้มแข็งของบุคคลจากประสบการณ์ที่บั่นทอนให้เกิดความเจ็บปวด และความทุกข์ใจ ทำให้บุคคลปรับตัวก้าวผ่านมาได้ และตระหนักถึงความเข้มแข็งในตนที่ไม่เคยรู้มาก่อน และมีความพร้อมทางจิตใจในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับทุกสภาวะตามความเป็นจริง<sup>22</sup> รวมถึงการมองโลกในแง่ดี จะทำให้มองหาความหวังแม้อันตรายที่ยากลำบาก สภาวะอารมณ์ทางบวกช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ และส่งเสริมการปรับตัวหลังเผชิญกับความทุกข์ได้<sup>23</sup> อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่าการฝึกทางทหารที่เน้นวินัย ความอดทน และการควบคุมตนเอง อาจเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยให้ทหารสามารถพัฒนาความเข้มแข็งภายในได้เด่นชัดเมื่อเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ และความเข้มแข็งนี้ไม่ใช่การปฏิเสธความอ่อนแอ แต่คือความยืดหยุ่นทางใจที่เกิดจากการยอมรับขีดจำกัดของตนเอง

**4. การรับรู้เส้นทางใหม่ในชีวิต** หลังจากผ่านเหตุการณ์ในสนามรบทหารเกิดการค้นพบเส้นทาง และเป้าหมายใหม่ในชีวิต แสดงออกผ่านการสร้างบทบาทใหม่ ที่สร้างคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่น ในการนำประสบการณ์การรบมาถ่ายทอดความรู้ให้ทหารรุ่นน้อง เกิดความสนใจใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน และเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนสายงานหรืออาชีพใหม่ ที่เป็นเช่นนี้แสดงให้เห็น

ว่าการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการทบทวนเป้าหมายในชีวิต และนำไปสู่การสร้างเป้าหมายใหม่ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งซึ่งสะท้อนถึง การเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ<sup>23</sup> อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าทหารผ่านศึกไม่ได้มองว่าตนเองเป็นผู้สูญเสีย แต่ได้รับประสบการณ์ในสนามรบที่เข้มข้น และมีความหมาย เป็นแรงผลักดันให้ทหารต้อง การถ่ายทอดประสบการณ์อันทรงคุณค่า และบทเรียนชีวิตสู่ผู้อื่น การสร้างบทบาทใหม่นี้เป็นการเยียวยาบาดแผลทางใจ ที่เปลี่ยนจากผู้รับความช่วยเหลือมาเป็นผู้ให้ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่เห็นได้ชัดในกลุ่มทหารผ่านศึก

**5. การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณและการดำรงอยู่** ทหารผ่านศึกใช้หลักทางศาสนา โดยมองความตายเป็นเรื่องธรรมดา และมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ รวมถึงอุดมการณ์ความรักชาติ และการเสียสละที่ถูกปลูกฝัง ทำให้ทหารไตร่ตรองถึงความหมายในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้อาจอธิบายได้ว่า การเผชิญกับความตาย และความไม่แน่นอนของชีวิต กระตุ้นให้บุคคลเกิดการตั้งคำถามเชิงอัตถิภาวนิยม และแสวงหาความหมายของชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า จิตวิญญาณ และความเชื่อ ช่วยให้ทหารทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตระหนักถึงการกระทำที่ตนสามารถเลือกตอบสนองได้ ทำให้หันกลับมาทบทวนพร้อมทั้งปรับวิถีชีวิตในปัจจุบัน เกิดเป็นความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ<sup>24</sup> อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่า จิตวิญญาณของทหารผ่านศึกกลุ่มนี้มีลักษณะผสมผสานระหว่าง หลักทางศาสนา หรือความเชื่อ กับอุดมการณ์ทางทหาร ซึ่งทำให้เข้มแข็ง และมีทิศทางที่ชัดเจนในการเลือกตอบสนองต่อวิกฤตชีวิต อีกทั้งการถูกปลูกฝังเรื่องความเสียสละ ส่งเสริมให้การตีความประสบการณ์เชิงจิตวิญญาณและ การดำรงอยู่มีความเชื่อมโยงกับคุณค่าทางสังคม

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมบ่งชี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของ Tedeschi และ Calhoun<sup>12</sup> ใน 5 ประเด็นหลัก และมีประเด็นที่น่าสนใจ แตกต่างจากกรอบแนวคิดดังกล่าว กล่าวคือ การให้ความสำคัญกับบทบาทหน้าที่ ความรักชาติ และอุดมการณ์ของความเป็นทหาร รวมถึงการให้ความหมายต่อการเสียสละเพื่อส่วนรวม เป็นตัวขับเคลื่อนหลักที่ทำให้เกิดการยอมรับความตาย และ ความทุกข์

ที่เกิดขึ้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวจะพูดถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และการดำรงอยู่ในภาพรวม ผู้วิจัย มองว่านี่คือบริบทเฉพาะที่ทำให้ความเจริญงอกงามในทหารมีความแข็งแกร่ง และมีลักษณะของการอุทิศตนเพื่อส่วนรวมที่เด่นชัดกว่ากลุ่มอื่นที่เป็นเช่นนี้อาจอธิบายได้ว่าบริบทของทหารไทยมีลักษณะของวัฒนธรรมแบบกลุ่ม วัฒนธรรมองค์กรทางทหารที่เน้นความผูกพันในกลุ่มพี่น้องร่วมรบ ส่งผลให้การตีความประสบการณ์สะท้อนใจเชื่อมโยงกับคุณค่าทางสังคม และส่วนรวม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ที่มีบทบาทต่อ การเกิดความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจที่มีลักษณะแตกต่างออกไป

แนวทางในการเสริมสร้างความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจของทหารผ่านศึก ได้แก่

**การสร้างความปลอดภัย และมีสติอยู่กับปัจจุบัน** ด้วยการบำบัดแบบ Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) เป็นการบำบัดที่ใช้ในการรักษาผู้ที่มีภาวะเครียดภายหลังเหตุการณ์สะท้อนใจ (PTSD) เพื่อช่วยให้ทหารผ่านศึกสามารถประมวลผลความทรงจำที่กระทบกระเทือนจิตใจใหม่อย่างเหมาะสม สามารถก้าวข้ามอารมณ์ โดยเชื่อมโยงประสบการณ์ ช่วยให้สมองสามารถจัดระเบียบและบูรณาการความทรงจำที่เคยรบกวนจิตใจ ส่งผลให้ความทุกข์ลดลง เกิดการพัฒนาความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ทหารสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น<sup>25</sup>

**การปรับกระบวนการทางความคิด** ด้วยการบำบัดพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) เนื่องจากเหตุการณ์สะท้อนใจทำให้ระบบความเชื่อหลัก (Core Belief System) ของบุคคลถูกรบกวน และเมื่อ สิ่งที่เคยเชื่อมั่นไม่เป็นจริงตามที่สร้างสมมติฐานไว้ ก่อให้เกิดเป็นบาดแผลทางใจได้ การพัฒนาระบบความเชื่อหลักใหม่เป็นกระบวนการรู้คิด (Cognitive) ในการเปลี่ยนแปลงแผนผังความคิด (Schema Change) ของบุคคล ช่วยให้การเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจสามารถก้าวไปข้างหน้าได้<sup>26</sup> และการให้คำปรึกษาแบบการยอมรับ และพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) สอดคล้องกับการศึกษาที่ให้ทหารผ่านศึกระบุปัญหา สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดการหลีกเลี่ยงระบุมุมมองและอารมณ์เชิงลบ การยอมรับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลแทนที่จะหลีกเลี่ยง ส่งเสริมให้ทหารผ่านศึกมีความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) การดำรงชีวิตตามคุณค่า และเป้าหมายชีวิต ลงมือกระทำอย่างมุ่งมั่นเพื่อ

บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ควบคู่ไปกับการฝึกสติ (Mindfulness)<sup>27</sup> ช่วยให้ทหารยอมรับขีดจำกัดของตนเองและกล้าที่จะเลือกเส้นทางใหม่ที่เหมาะสมกับศักยภาพในปัจจุบันโดยไม่เสียความภาคภูมิใจ

**การสร้างความหมายผ่านการเล่าเรื่อง** ด้วยการให้คำปรึกษาแบบเผชิญเรื่องเล่า (Narrative Therapy) การให้ทหารผ่านศึกสร้างความหมายใหม่ในชีวิต ได้ระบายผ่านการเล่าเรื่องเกี่ยวกับความกล้าหาญ และความกลัว มีการศึกษาผลของโปรแกรมโดยการเผชิญเรื่องเล่า ผลการศึกษาพบว่าทหารผ่านศึกที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจเพิ่มขึ้น<sup>28</sup>

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับกระบวนการฟื้นฟูทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจ ซึ่งเริ่มจากการลดความทุกข์ และสร้างความปลอดภัยทางจิตใจ การปรับกระบวนการคิด ไปจนถึงการสร้างความหมายใหม่ในชีวิต นับเป็นกลไกสำคัญที่นำไปสู่ความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมองว่าแนวทางดังกล่าวควรได้รับการประยุกต์ให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของวัฒนธรรมทางทหาร ในการเน้นคุณค่าเรื่องหน้าที่และความรับผิดชอบ รวมถึงการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เอื้อต่อการเปิดเผยประสบการณ์ และการยอมรับความเปราะบางของตนเอง เพื่อให้ทหารผ่านศึกสามารถรวบรวมเศษเสี้ยวของจิตใจที่แตกสลายมาหล่อหลอมเป็นตัวตนที่งดงาม และเข้มแข็ง

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลทหารผ่านศึก และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต นำผลการวิจัยไปใช้โดยนำพฤติกรรมบ่งชี้ที่ค้นพบ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้มแข็งภายในตนเอง การรับรู้เส้นทางใหม่ในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณและการดำรงอยู่ ในการพัฒนาแนวทางคัดกรองสุขภาพจิตทหาร และการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับทหารผ่านศึกไทย

2. นำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนด้านสุขภาพจิต บูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนใจในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งส่งเสริมความเข้าใจบริบทชีวิตและประสบการณ์ของทหาร เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะผู้เรียนในการดูแลสุขภาพจิตของทหาร

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ หรือการวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ค้นพบ รวมทั้งยืนยันองค์ประกอบของความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพ แม้จะให้ข้อมูลเชิงลึก แต่ยังไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ หรืออ้างอิงไปยังประชากรในวงกว้างได้

2. เมื่อมีการยืนยันเชิงประจักษ์ของตัวแปร และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องแล้ว จึงควรพัฒนา และทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในทหารผ่านศึก

## References

1. Kang H, Fischer IC, Dickinson S, Na PJ, Tsai J, Tedeschi RG, & Pietrzak RH. Posttraumatic Growth in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychiatric Quarterly*. 2024;95(1):17-32.
2. Chiewsothorn S, Nuilers Y, Injui R, & Srirath J. The Development of a Mental Health Care Integrative Program for Military Personnel in the Three Southern Border Provinces. *Journal of Health and Nursing Research*. 2024;40(2): 163-75. (in Thai)
3. Murray SJ & Cancio LC. The phenomenon of community reintegration for veterans with burn injury: Supportive communities and future-oriented thinking. *Journal of Burn Care & Research*. 2023;44(3):555-62.
4. Wisco BE, Nomamiukor FO, Marx BP, Krystal JH, Southwick SM, & Pietrzak RH. Posttraumatic stress disorder in us military veterans: Results from the 2019-2020 national health and resilience in veterans study. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2022;83(2):e1-7.
5. Lorjai S. Preparation for warfare: Royal Thai Navy in the southern border province. *Armed Forces Development Command Journal*. 2022;46(2):12-25. (in Thai)
6. Penglong K & Lalitanantpong D. Mental health and post-traumatic stress symptoms related to combat in soldiers at Phramongkutklao Hospital. *Chulalongkorn Medical Journal*. 2016;60(3):329-53. (in Thai)
7. Belding JN, Castañeda SF, Jacobson IG, LeardMann CA, Porter B, Powell TM, et al. The millennium cohort study: The first 20 years of research dedicated to understanding the long-term health of us service members and veterans. *Annals of Epidemiology*. 2022;67:61-72.
8. Sheerin CM, Chowdhury N, Lind MJ, Kurtz ED, Rappaport LM, Berenz EC, et al. Relation between coping and posttrauma cognitions on ptsd in a combat-trauma population. *Military Psychology*. 2018;30(2):98-107.
9. Wagner HR, Lanier M, Molloy K, Van Male L, Mid-Atlantic Mental Illness Research Education And Clinical Center Workgroup, & Elbogen EB. Anger and suicidality in veterans: Impact of postseparation time and combat. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2024;16(7):1198-208.
10. Britt TW, Herleman HA, Odle-Dusseau HN, Moore D, Castro CA, & Hoge CW. How the potential benefits of active combat events may partially offset their costs. *International Journal of Stress Management*. 2017;24(2): 156-72.
11. Tsai J, Mota NP, Southwick SM, & Pietrzak RH. What doesn't kill you makes you stronger: A national study of U.S. Military veterans. *Journal of Affective Disorders*. 2016;189: 269-71.
12. Tedeschi RG & Calhoun LG. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004;15(1):1-18.
13. Intapaj TB & Kramanont S. The psychological measures on Post-Traumatic Growth of the disabled: A systematic review. *Journal of Ratchasuda Institute for Research and Development of Persons with Disabilities*. 2022;18(2):133-51. (in Thai)

14. Mahantamak R, Sakunpong N, & Suwathanpornkul I. Development of post-traumatic growth scale among Economically disadvantaged children. *Journal of Nursing and Health Science Research*. 2023; 15(2): e262293. (in Thai)
15. Prohmpetch W, Taephant N,& Pisitsungkagarn K. Factors predicting posttraumatic growth in university students in southernmost Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2022; 30(4):331–44. (in Thai)
16. Zeng L, Wang J, Liu G, Yuan Z, Yang F, Liu D, et al. The prevalence and factors of posttraumatic growth among nurses based on the PTGI: A systematic review and meta-analysis. *International Nursing Review*. 2024;71(3): 531-40.
17. Chu Q, Sun F, Zhu X, Xia H, Bian D, He G, et al. Longitudinal relationship between posttraumatic growth and distress in lung cancer patients during neoadjuvant immunotherapy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2025;25(1). 100549.
18. Ryan AP & Ripley J. Factors contributing to posttraumatic growth following bereavement. *Journal of Death and Dying*. 2023;88(2):749-64.
19. Duangurai A & Taephant N. Psychological experiences of posttraumatic growth in veterans. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2017;18:189–97. (in Thai)
20. David AB, Park CL, Sacco SJ, Kraus SW,& Hoff RA. Meaning in life as a mechanism between perceived posttraumatic growth and subsequent mental health in OEF/OIF/OND military veterans. *The Journal of Positive Psychology*. 2024;19(3):490-8.
21. Tedeschi RG, Shakespeare-Finch J,& Taku K. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 1<sup>st</sup> ed: Routledge; 2018.
22. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004;15:30-4.
23. Farero AM, Blow AJ, Bowles RP, Gorman Ufer L, Kees M,& Guty D. What predicts personal growth following a deployment? An examination of National Guard soldiers through the lens of posttraumatic growth. *Military Psychology*. 2024;36(3):274-85.
24. Eyni S, Hashemi Z, Mousavi SE,& Taghavi R. Spirituality, Trait Gratitude, and Post-Traumatic Growth in Iranian Veterans with PTSD: The Mediating Role of Ego Resilience. *Journal of Religion and Health*. 2023;62(6): 4072-87.
25. de Jongh A, de Roos C,& El-Leithy S. State of the science: Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy. *Journal of Traumatic Stress*. 2024;37(2):205-16.
26. Tedeschi RG & Moore BA. Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2021; 31(2):180-94.
27. Loftus ST, Wetzler K, Paquette K, Christopherson CD, Skolnik MC,& Nelson RS. Group-Based Acceptance and Commitment Therapy for PTSD in a HMO Psychiatry Clinic: An Open Trial. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2024;54(4):327-34.
28. Rhodes JR, Tedeschi RG, Moore BA, Alldredge CT, & Elkins GR. Posttraumatic growth-oriented peer-based training among U.S. Veterans: Evaluation of post-intervention and long-term follow-up outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2024;14:1-13.