

ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้*

ขวัญธิดา พิมพ์การ¹ ชนิดา มิตรานันท์² อัจศรา ประเสริฐสิน³

¹นิสิตปริญญาเอก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²อาจารย์ประจำศูนย์พัฒนาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³อาจารย์ประจำ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ตามการรับรู้ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในด้านความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 12 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนดเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า ความหมายของความเข้มแข็งทางใจเป็นการทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆที่ได้รับ ได้แก่ ความรู้สึกทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหาและการรับรู้แหล่งกำลังใจ อีกทั้ง องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ มี 3 ประเด็นคือ 1) พลังภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการกับปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุน จากภายนอกเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้นการทราบถึงความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นประโยชน์ในการจัดทำรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจาก สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลให้มีสุข ภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมที่สมบูรณ์

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ/ สตรีที่มีการสูญเสียสามี/ สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

Resilience Experience of Widow from the Situation of Unrest in the Southern Border Provinces*

Khwanthida Phimpakarn¹ Chanida Mitranun² Ujsara Prasertsin³

¹ Student Doctor of Philosophy, Srinakharinwirot University

² Lecturer of Special Education Development Center, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

³ Lecturer of Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University

Abstract

This descriptive qualitative research purposed to describe resilience experiences of widow women from unrest situations in the southern border provinces. These experiences included 12 aspects. 1) the perceptions in meaning of resilience and 2) the elements of resilience. Purposive selection was used to include 12 women in the study. In-depth interviews were used to collect data until saturation. This data was analyzed by utilizing content analysis. This results about the perceptions in meanings of resilience demonstrated in term of the acceptance of the truth about the loss and its effects. These were described as the feeling of accepting the truth, the readiness of coping the problems, and the perception of sources of support. Also, the results about the elements of resilience showed in term of individual potential to cope with the problems and to overcome the life obstacles. These were described as 3 issues. Firstly, it was the internal power of individuals as being faithful to living and having positive thinking. Secondly, it was the internal ability to emotional adjustment and life commitment for the future. Thirdly, it was the perception of individuals about beneficial sources of external support from families, communities, and agencies. Summary, this understanding was useful to develop resilience model for promoting spiritual well being. This also could relate to physical, psychological, and social well being of widow women from unrest situations in the Southern Border Provinces.

Keywords: Resilience/ Widow/ Situation of unrest in the Southern Border Provinces

Corresponding author: Khwanthida Phimpakarn E-mail: khwanthida_24@hotmail.com Tel: 082-3543399

* Dissertation of Philosophy Applied Psychology, Srinakharinwirot University

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งแต่ปี 2547 มาจนถึงปัจจุบันส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจต่อผู้อยู่ในเหตุการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เห็นได้จากระหว่างปี 2547-2559 มีเด็กกำพร้า จำนวน 9,806 คน และสตรีที่สูญเสียสามี จำนวน 6,543 คน และมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ¹ ซึ่งผลกระทบด้านจิตใจของสตรีที่สูญเสียสามี เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความเครียดการปรับตัว ปัญหาอารมณ์ด้านลบและความรู้สึกโดดเดี่ยว^{2,3} และโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ พบเป็นอันดับ 4 ของโรคทางจิตเวช⁴ ผลกระทบด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับและเบื่ออาหาร^{5,6}

เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตบุคคลซึ่งวิกฤตทางจิตวิญญาณดังกล่าวทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต กระทั่งต้องแสวงหาความสุขเฉพาะหน้าปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ โดยบุคคลจะใช้เวลาเข้มแข็งทางใจมาจัดการกับเหตุการณ์นั้นซึ่งความสามารถนี้ บุคคลต้องได้รับการเสริมสร้างให้รู้สึกว่าคุณเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) สิ่งที่มี (I have) 2) สิ่งที่เป็น (I am) และ 3) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can)⁷⁻¹²

มีการศึกษาวิจัยได้กล่าวถึงความหมายของความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต^{10, 11} อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ความเข้มแข็งทางใจมีลักษณะเป็นพลวัตหรือกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียว พบการศึกษาวิจัยกล่าวถึงองค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งพอจะสรุปองค์ประกอบได้ดังนี้คือ 1) สิ่งที่เป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและลักษณะภายในของบุคคลการมองโลกในแง่บวกสมรรถนะส่วนบุคคลหรือแบบแผนส่วนบุคคล ความรู้สึกดี และการมีศรัทธาต่อการใช้ชีวิตอยู่ 2) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น ทักษะทางสังคมหรือการมีสัมพันธภาพที่ดีความสามารถในการปรับอารมณ์ความอดทนอดกลั้น การยับยั้ง ความสามารถในการปรับตัวและการจัดการปัญหา ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การมองเห็นเป้าหมายของชีวิต การค้นหาสิ่งใหม่ๆ การกำหนดอนาคตทางบวก การไม่เครียด และพฤติกรรมมารับมือกับความเจ็บปวด และ 3) สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ เช่น แหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม ความผูกพันกับครอบครัว ประสบการณ์การได้รับการชดเชยความศรัทธาเชื่อมั่น และการได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม⁷⁻¹²

สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ช่วยให้รู้รอบรู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็นเรียนรู้เพื่อการอยู่

ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ กล่าวคือ ปัญญานั้นถือเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย จิต สังคม ก็เป็นไปไม่ได้¹³

ดังนั้น วิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา เพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ ช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้มาเป็นพื้นฐานในการ พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของผู้วิจัย เพื่อให้ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจตาม องค์ประกอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในบริบท ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อนำข้อมูล ที่ได้ไปใช้ในการจัดทำรูปแบบเสริมสร้างความ เข้มแข็งทางใจของสตรีกลุ่มนี้ช่วยพัฒนาสุขภาวะ ทางจิตวิญญาณส่งผลให้มีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมที่ สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็ง ทางใจในด้านความหมายและองค์ประกอบ ตามการรับรู้สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุข ภาวะทางจิตวิญญาณของสตรีที่สูญเสียสามีจาก สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

วิธีการวิจัย

รูปแบบเป็นวิจัยเชิงคุณภาพแบบ พรรณนา (descriptive qualitative research) Certificate Number SWUEC/E-331/2559

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เลือกตามคุณลักษณะโดย เลือกสตรีดังกล่าวหลังเกิดเหตุการณ์สูญเสียสามี 3 เดือน [ซึ่งโดยทั่วไปโรคเครียดหลังเกิด เหตุการณ์สะเทือนขวัญ จะรู้สึกดีขึ้นใช้เวลา ประมาณ 3 เดือน¹⁴] ที่สามารถให้ข้อมูลสะท้อน ความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งข้อมูลต่างๆที่ได้ประเมินได้โดยการสังเกตและ สอบถามจากคำบอกเล่าของสตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้เอง เมื่อได้ผู้ให้ ข้อมูล ที่มี ลักษณะ ข้างต้น การสัมภาษณ์แต่ละรายจะทำการสัมภาษณ์ จนกว่าจะไม่พบข้อสงสัยหรือไม่มีข้อมูลใหม่ เกิดขึ้น ที่เรียกว่า ข้อมูลอิ่มตัว (Data Saturation) จึงหยุดการสัมภาษณ์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ผู้ให้ ข้อมูลทั้งสิ้น 12 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการ วิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ และ เครื่องบันทึกเสียง

แบบสัมภาษณ์ มีรายละเอียดดังนี้
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน
คือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ
เกี่ยวกับ อายุ การศึกษา อาชีพ ศาสนา ระยะเวลา
ของการสูญเสียสามี และแบบสอบถามข้อมูล
เกี่ยวกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งใช้
แนวคำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด
ครอบคลุมเรื่องความหมายและองค์ประกอบของ
ความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 15 ข้อ ผ่านการ
ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา และพิจารณา
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ
กับจุดประสงค์ (Index of Item Objective
Congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน
ได้ค่า IOC รายข้อ (โดยคำนวณได้จากคะแนน
รวมที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้ในแต่ละข้อมาหารด้วย
จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน) ซึ่งจากข้อคำถาม
ทั้งหมด 15 ข้อ พบว่าจำนวน 12 ข้อ มีค่า IOC
เท่ากับ 1.0 และจำนวน 3 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 0.8

การตรวจสอบข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการตรวจสอบข้อมูล
เพื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นั้น
มีคุณภาพน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใดและมีความ
ครบถ้วน สมบูรณ์หรือไม่ ดังนี้

1. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของ
ข้อมูล มีวิธีการตรวจสอบดังนี้

1.1 ตรวจสอบโดยพิจารณาจากผู้ให้
ข้อมูลว่าเป็นบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือมากน้อย
เพียงไร มีอคติส่วนตัวหรือนิยมเอียงไปในทางใด
หรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมี
ความไม่น่าเชื่อถือและอคติส่วนตัวจะทำการคัด
ผู้ให้ข้อมูลนั้นออก

1.2 บันทึกพรรณนาอย่างละเอียด
และนำเสนอพรรณนาให้เห็นภาพทุกแง่มุม
การบันทึกภาคสนามในส่วนที่เป็นบันทึก
พรรณนาหรือบันทึกบรรยายโดยละเอียดทุกครั้ง
ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

1.3 ผู้วิจัยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
ร่วมกันเพื่อขอคำแนะนำในประเด็นที่ขาดตกบกพร่อง

1.4 ใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า
(Triangulation) เป็นการเปรียบเทียบข้อค้นพบ
ของปรากฏการณ์ที่ศึกษาจากแหล่งมุมมองที่
ต่างกัน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล
ซึ่งวิจัยในครั้งนี้ มีการตรวจสอบสามเส้า
ด้านวิธีการเก็บข้อมูล (Method triangulation)
โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต
และข้อมูลที่ได้ศึกษาจากแหล่งเอกสารเกี่ยวกับ
ความเข้มแข็งทางใจ มาเปรียบเทียบเพื่อดูความ
สอดคล้องของข้อมูล และตรวจสอบยืนยันข้อมูลที่ได้

2. การตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วน
ของข้อมูล โดยผู้วิจัยตั้งคำถามกับตัวเองว่าเรื่อง
ที่ได้รับฟังจากผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นไปได้มาก
น้อยเพียงไร

ซึ่งจากการตรวจสอบข้อมูลดังกล่าว จะทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ ครบถ้วน สมบูรณ์ และถูกต้อง สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการขอจริยธรรมและหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการส่งถึงผู้ให้ข้อมูลก่อนเข้าไปเก็บข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2560 โดยเข้าพื้นที่ร่วมกับบุคลากรสุขภาพเพื่อแนะนำตัวกับผู้ให้ข้อมูล สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายถึงวิธีการวิจัย เวลาที่ใช้ สิทธิที่จะไม่เข้าร่วมวิจัย รวมถึงความปลอดภัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับ จากนั้นผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In – depth interviews) เพื่อเจาะลึกข้อมูลประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของตนเองอย่างลึกซึ้งตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การวิจัยครั้งนี้สัมภาษณ์แต่ละราย ใช้เวลาจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ใช้เวลาครั้งละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อคน ในแต่ละราย ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 มีระยะเวลาห่างกันประมาณ 1 สัปดาห์ โดยพิจารณาจากการที่ข้อมูลที่ได้ไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นจากเดิม เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากเอกสารตามเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ

ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) ตามขั้นตอน ดังนี้คือ

1. การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยจัดทำแฟ้มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากเอกสารตามเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูล

2. การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล ผู้วิจัยจัดข้อมูลโดยใช้คำหลัก กำหนดรหัสไว้ล่วงหน้า พิจารณาจากแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ หลังจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำเทปบันทึกเสียงของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมาเปิดฟัง จากนั้นถอดเทปแบบคำต่อคำ แล้วพิมพ์บันทึกข้อมูลเก็บไว้ออกมาเป็นบทสนทนาตัวอักษร และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำ พร้อมอ่านบทสนทนาพร้อมกับบทสนทนาตัวอักษรที่ถอดความไว้ จากนั้นอ่านบทสนทนาตัวอักษรซ้ำหลายๆ ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมด

3. การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราวโดยผู้วิจัยเชื่อมโยงดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูล เข้าด้วยกันโดยใช้ปากกาขีดเส้นใต้

4. การสร้างบทสรุปผู้วิจัยดึงข้อความหรือประโยคสำคัญตามเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ

ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูล และนำข้อความที่สำคัญที่กำหนดความหมายแล้วมาจัดรวมเป็นประเด็นหลัก

5. การพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อ่านเขียนรายงานการวิจัย โดยอธิบายประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูล ในรูปแบบการเขียนอธิบายความหมายประเด็นหลักต่างๆ ให้มีความต่อเนื่องและกลมกลืนกัน คัดเลือกบทสนทนาที่มีความชัดเจนและสอดคล้องในการให้ความหมายช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณประเด็นหลักมาเขียนสนับสนุน และนำข้อมูลที่ได้อ่านตรวจสอบความตรงกับผู้ให้ข้อมูลเดิมแต่ละรายนั้นอีกครั้ง หลังจากข้อมูลที่ได้ไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ละราย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมอ่าน แล้วนำข้อมูลมาสรุปร่วมกัน

ผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 12 คน มีอายุระหว่าง 28-45 ปี นับถือศาสนาพุทธ 8 คน ศาสนาอิสลาม 4 คน ระดับการศึกษาต่ำสุดคือปวช. และสูงสุดคือ สูงกว่าปริญญาตรี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง แม่บ้าน และรับราชการ (บรรจุทดแทน) มีระยะเวลาการสูญเสียสามี 1-3 ปี

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ จำแนกเป็น 2 ส่วนย่อยได้แก่ ความหมาย และองค์ประกอบ ตามการรับรู้ช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนี้

2.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ

เป็นการทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆ ที่ได้รับจากการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไปและช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณซึ่ง ได้แก่ ความรู้สึกทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหา และการรับรู้แหล่งกำลังใจ ดังต่อไปนี้

2.1.1 การทำใจยอมรับความจริง หมายถึง ความรู้สึกเข้มแข็งภายในจิตใจต่อการผลกระทบต่างๆ ที่ได้รับหลังการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"เขาไปสบายแล้ว แต่ต้องยอมรับความจริงอยู่ต่อไป" ซึ่ง "ความจริง" ในความหมายของผู้ให้ข้อมูล หมายถึงการใช้ชีวิตในอนาคตตามลำพังโดยไม่มีสามี

"บอกกับตัวเองว่าด้วยความจำเป็นบางอย่างที่เขาต้องไป เหมือนกับว่าเขาก็ยังอยู่"

2.1.2 ความพร้อมในการเผชิญปัญหา

หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นผล

มาจากการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ
ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“เราต้องใช้เวลาเป็นปีเลยนะกว่าจะจัดการ
กับตัวเอง จัดการกับลูกแบบที่ไม่มีเขา แต่ตอนนี้
รับมือกับมันได้แล้ว เราพร้อมจะรับกับทุกเรื่อง”
ซึ่ง “จัดการกับตัวเอง” ในความหมายของผู้ให้ข้อมูล
หมายถึง การดูแลตัวเองของผู้ให้ข้อมูล โดยการ
สวดมนต์ และนั่งสมาธิก่อนนอนเพื่อให้จิตใจสงบ
ไม่คิดฟุ้งซ่าน ส่วน “จัดการกับลูก” ในความหมาย
ของผู้ให้ข้อมูล หมายถึง การดูแลลูกตามลำพัง
โดยหัดขับรถยนต์เพื่อรับส่งลูกไปโรงเรียน

“ชีวิตมันเปลี่ยนไปแต่เราก็อยู่ได้ ชีวิต
ต้องไปต่อให้ได้ บอกกับตัวเองว่าต่อแต่นี้ไปเรื่อง
อะไรเข้ามาไม่กลัวแล้ว.เจอที่หนักสุดมาแล้ว”

2.1.3 การรับรู้แหล่งกำลังใจ หมายถึง
การรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคม การได้รับความ
สนใจ ทำให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญ
กับการสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง ดังคำบอก
เล่าที่ว่า

“ไม่เหงา เรายังมีลูก มีพ่อแม่เรา มีน้ำ
น้องสาวแม่อีกคน มีพวกเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบาย
ใจ เพื่อนข้างบ้าน บอกว่าไม่ต้องเสียใจ เพื่อนที่
ทำงาน คอยปลอบใจและเป็นกำลังใจให้”

“ได้ทำงานที่อำเภอ และเจอเพื่อน ๆ
พวกเพื่อนก็จะมีปัญหาหลากหลาย ทำให้บางครั้ง
มองปัญหาเราเล็กลงไปทีเดียว”

“การเจอเพื่อนทุกซ์เหมือนเรารู้สึกโล่ง
ใจรู้สึกดีมากขึ้น ไม่ใช่คนเดียวที่สูญเสียมีอีก
หลายๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆเรา”

**2.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทาง
ใจช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความ
ไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ
เป็น ประสบการณ์ความแข็งแกร่งทางใจในการ
เผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิต
มาได้ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและ
กลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 พลังภายในของแต่ละบุคคล
ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมอง
โลกในแง่ดีมีรายละเอียดดังนี้

การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่
หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่
เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ดังคำบอกเล่าว่า

“ต้องทำใจยังมีลูกที่ต้องดูแล ตัวเองก็
ต้องสู้ ต้องทำ เพราะต้องกินต้องใช้ทุกวัน”

“ต้องคิดถึงวันข้างหน้า ชีวิตต้องสู้ต่อไป”

“ต้องสู้ ทำงานเก็บเงินดูแลลูกให้ได้เรียน
หนังสือสูงๆ ภายภาคหน้าเขาจะไม่ลำบาก”

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง
การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จ
ของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น
ดังคำบอกเล่าว่า

“รู้สึกตัวเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น รู้สึกภูมิใจที่
ตัวเองสามารถขับรถด้วยตัวเองได้”

“มีความคิดมากขึ้น คิดว่าเราจะทำอย่าง
นั้นอย่างนี้เพื่อลูก ต้องดูแลตัวเอง”

2.2.2 ความสามารถภายในของบุคคล
ในการจัดการแก้ปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต มีรายละเอียดดังนี้

ความสามารถในการปรับอารมณ์
หมายถึง การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร แสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับผิดชอบต่อการแสดงอารมณ์นั้น ดังคำบอกเล่าว่า

“ปัจจุบันสำหรับเราเมื่อมีเรื่องใดมากระทบตอนนี้ไม่กลัวแล้ว ให้เวลากับมัน ตั้งสติก่อนเดี๋ยวเราก็แก้ปัญหาได้ มีปัญหาอะไรค่อยๆ คิดค่อยๆ แก้กันไป”

“มันผ่านช่วงที่ร้ายๆ ของชีวิต ทำให้เรารู้สึกไม่กลัวปัญหา ตัวเองมักจะท้อไว้มองว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด เจอปัญหาเราก่อยๆ แก้ไป หากปัญหาในวันนี้แก้ไม่ได้วางไว้ก่อนนอนหลับให้เต็มตื่น พรุ่งนี้ค่อยแก้ใหม่”

ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต
หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิตแล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆ ให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

“ทำงานได้ทั้งเงินและได้ความสุขด้วยทำให้ชีวิตมีจุดหมายปลายทางไม่วอกแวกกับอะไรเราต้องเป็นหลักให้ลูกๆ”

“ฝึกทำน้ำยาล้างจานเก่งแล้ว ตัวเองคิดว่าในอนาคตจะทำขายหน้าบ้าน ไม่ต้องออกไปทำข้างนอกจะได้มีรายได้จากอาชีพ ตอนนี้กำลังฝึกปรี๊ดฝีมือตัวเองอยู่”

2.2.3 สิ่งที่คุณค่ารับรู้ถึงแหล่งประโยชน์
แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงานและการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีรายละเอียดดังนี้

การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน หมายถึง การได้รับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง จากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน ดังคำบอกเล่าว่า

“ที่บ้านอยู่กันหลายคน ไม่เหงา เรายังมีลูกมีพ่อแม่เรามีพี่น้องสาวแม่อีกคน มีพวกเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบายใจ มีคนให้กำลังใจ ช่วยแบ่งเบาภาระ”

“โชคดีเรามีเพื่อนสนิทสองสามคนที่เรียนมัธยมด้วยกัน มักจะนัดเจอกันบ่อย ช่วงแรกๆ ที่สูญเสียเขาไป เพื่อนจะแวะเวียนมาอยู่เป็นเพื่อนทำให้ไม่เหงา คิดไม่สับสน”

“เขาให้บรรจทดแทนเข้ามาทำงาน มีเพื่อนที่บรรจทดแทนเหมือนกัน การเจอเพื่อนทุกซัเหมือนเรารู้สึกโล่งใจรู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้าย ๆ เราว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่สูญเสียมีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆ เรา”

การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง ใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ ส่งผลให้จิตใจสงบมากขึ้น ช่วยพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณดังเช่นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราฟื้นมาได้เพราะตัวเองมากที่สุด เราได้ธรรมะมายึด เอาหนังสือธรรมะมาอ่าน”

“เรารักเขาแต่ อัลลอฮ์ รักเขายิ่งกว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติคนเราต้อง ทำใจให้ได้ ไม่มีใครไม่ตาย แต่เขาก็ไปสบายแล้ว ไปรับใช้อัลลอฮ์”

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลตาม การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล สามารถอภิปรายผลตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการทำให้ยอมรับ ความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆ ที่ได้รับจากการสูญเสียสามี โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า แม้ในช่วงแรกๆที่เกิดเหตุการณ์จะทำให้ยอมรับ การจากไปของสามีได้ยาก แต่ก็ทำให้ยอมรับได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่ผู้ให้ข้อมูลระลึกถึง บุคคลอื่นเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงอยู่กับ ตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตใน ปัจจุบันต่อไปช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต วิญญาณได้แก่ ความรู้สึกทำให้ยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหาและการรับรู้แหล่ง กำลังใจ ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการหลายท่านได้ กล่าวถึงความหมายของความเข้มแข็งทางใจ โดยรวมว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์และ จิตใจในการปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอ สถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต¹⁰⁻¹² อันจะนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทาง ใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหา และผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและ กลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ช่วยในการ พัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลให้มีสุข ภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะ ทางสังคมที่สมบูรณ์ซึ่งจากการสัมภาษณ์สตรี ผู้สูญเสียสามีเกี่ยวกับประสบการณ์ความ เข้มแข็งทางใจ พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็นคือ 1) พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้ สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อ ภายในตนเอง ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) ความสามารถภายใน ของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหา หรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับ ความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความ มุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่บุคคลรับรู้ ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่กล่าวถึง องค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ 1) สิ่งที่ดีฉันเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของ แต่ละบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง และลักษณะภายในของบุคคลการมองโลก

ในแง่บวกสมรรถนะส่วนบุคคลหรือแบบแผนส่วนบุคคล ความรู้สึกดี และการมีศรัทธาต่อการใช้ชีวิตอยู่ 2) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น ทักษะทางสังคมหรือการมีสัมพันธภาพที่ดีความสามารถในการปรับอารมณ์ความอดทนอดกลั้น การยืนหยัด ความสามารถในการปรับตัวและการจัดการปัญหา ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การยอมรับตนเองตามความเป็นจริงการมองเห็นเป้าหมายของชีวิต การค้นหาสิ่งใหม่ๆ การกำหนดอนาคตทางบวก การไม่เครียด และพฤติกรรมการรับมือกับความเจ็บปวด และ 3) สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ เช่น แหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม ความผูกพันกับครอบครัว ประสบการณ์ การได้รับการชดเชยความศรัทธาเชื่อมั่น และการได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม⁷⁻¹²

จากคำกล่าวที่ว่า สิ่งที่มี (I am) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) และสิ่งที่ฉันมี (I have)⁷⁻¹² เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีนักวิชาการได้ศึกษาวิจัยไว้หลากหลายดังนี้เช่น สอดคล้องกับการศึกษาของพินนา แสงสาคร¹⁵ ที่พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทยซึ่งได้แก่ ปัจจัยภายในประกอบด้วย ลักษณะชีวสังคมประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยภายนอกประกอบด้วย การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภาวะสุขภาพเป็นต้น และสอดคล้องกับการศึกษาของกชกร สมม¹⁶ ที่พบว่า

การตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการตั้งเป้าหมายทำให้เกิดความใส่ใจในสุขภาพมากยิ่งขึ้นตลอดจนสอดคล้องกับการศึกษาของสุระเชษฐ์ เกตุสวัสดิ์¹⁷ ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและชุมชน ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อด้านสุขภาพที่ดี รวมทั้ง การศึกษาของพิมลนาฏ ชื้อสัตย์ และคณะ¹⁸ พบว่าการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และในการศึกษาของทัชชา สุริโย และคณะ¹⁹ พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางสังคมมีองค์ประกอบที่สำคัญคือการตระหนักรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ดังนั้น องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) พลังภายในของแต่ละบุคคล 2) ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการกับปัญหา และ 3) สิ่งที่มีบุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสำคัญและเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันจะขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ช่วยในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมที่สมบูรณ์

สรุปผลการวิจัย

ความเข้มแข็งทางใจคือความรู้สึกเข้มแข็งภายในจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา และการมีกำลังใจ อีกทั้งองค์ประกอบของความเข้มแข็ง

ทางใจ ซึ่งมี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในคือ พลังภายในของบุคคล และความสามารถในการจัดการแก้ปัญหา และปัจจัยภายนอกคือ การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุน ดังนั้นทั้งความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจมีความสำคัญในการจัดทำรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการบริการ จากผลการวิจัยในครั้งนี้ นำมาพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งแบบวัดที่ได้สามารถช่วยให้บุคลากรทางสุขภาพนำมาประเมินความเข้มแข็งทางใจของสตรีกลุ่มนี้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นแนวทางให้สตรีกลุ่มนี้พัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้

2. ด้านการวิจัย จากผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดทำรูปแบบเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีกลุ่มนี้ ส่งผลให้มีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งในด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางสังคม

เอกสารอ้างอิง

1. ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. *สถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้* [Online]. [เข้าถึงเมื่อ 9 ธันวาคม 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.deep-southwatch.org/node/7942>
2. Eaton KM, et al. Prevalence of mental health problems, treatment need, and barriers to care among primary care-seeking spouses of military service members involved in Iraq and Afghanistan deployments. *Military Medicine* 2008; 173: 1051-1056.
3. Holmes TH, & Rahe RH. The Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*.1967; 11: 213-218.
4. พนม เกตุมาน. *คู่มือแพทย์ความผิดปกติภายหลังภัยอันตราย* [Online]. [เข้าถึงเมื่อ 7 สิงหาคม 2559]. เข้าถึงได้จากURL:http://www.psychlin.co.th/new_page_62.htm.
5. Steelfisher GK, Zaslavsky AM, & Blendon RJ. Health-related impact of deployment extensions on spouses of active duty Army personnel. *Military Medicine*.2008; 173: 221-229.
6. Warner CH, et al. Psychological effects of deployments on military families. *Psychiatric Annals*. 2009; 39(2): 56-63.
7. Grotberg EH. *A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8)*.The International Resilience Project, The Netherlands, the Bernard van Leer Foundation; 1995.
8. Grotberg EH. *The international resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions* [Online]. [Retrieved July 10, 2016]. from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html>
9. Grotberg EH. I am, I have, I can: What family worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth* 1998; 2(3): 36-39.
10. กรมสุขภาพจิต. *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient*. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพมหานคร: ดินาดู; 2552.

11. ประเวศ ต้นติพัฒนสกุล. *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2552.
12. พัทรินทร์ นินฉันทน์, โสภณ แสงอ่อน และทัศน ทวีคุณ. *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง; 2555.
13. ประเวศ วะสี. (2551, 14 มิถุนายน). *สุขภาพทางปัญญา* [Online]. มติชน. [เข้าถึงเมื่อ 27 เมษายน 2560], เข้าถึงได้จาก <http://library.uru.ac.th/webdb/mages/prawase.com-article-149.pdf>
14. มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิษฐ์. *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2558.
15. พิณนภา แสงสาคร. *การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย* [ปริญญาวิทยาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์] กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.
16. กขกร สมม. *ประสิทธิผลของการตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี*. *วารสารสุขภาพ* 2552; 32(113): 47-63.
17. สุระเชษฐ์ เกตุสวัสดิ์. *การเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้กระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและชุมชน ในการควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในพื้นที่อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. *วารสารสุขภาพ* 2552; 32(111): 59-70.
18. พิณณัฐ ชื้อสตัย, สุปรียา ต้นสกุล, ณัฏฐ์ ธัญวิวัฒน์, นิรัตน์ อิมามี. *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์ มัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจังหวัดสุรินทร์*. *วารสารสุขภาพ* 2556; 36(125): 86-87.
19. ทักษิณ สุริโย, อนุพร สุรการ, และอังศรา ประเสริฐสิน. *การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า*. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal* 2559; 9(1): 582-597.