

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ  
ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ขวัญฤติดา พิมพ์การ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

กรกฎาคม 2561

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ  
ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ขวัญฤติดา พิมพการ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ  
ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

บทคัดย่อ

ของ

ขวัญจิตตา พิมพ์การ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

กรกฎาคม 2561

ขวัญฤติดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. ปรินฎยานิพนธ์ ปร.ด. (จิตวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินฎยานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน, อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายหลัก 2 ข้อ คือ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และ ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 3,259 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก จำนวน 12 คน กลุ่มที่สอง จำนวน 500 คน และกลุ่มที่สาม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ และรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลอง และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ 1. การศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ 1) สิ่งที่ฉันเป็น : การมีศรัทธาต่อกรรมมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้ : ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่ฉันมี : การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางใจ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของ ความเข้มแข็งทางใจ ได้ และ 2. ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีผลให้ความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

DEVELOPMENT OF AN INTEGRATIVE INDIVIDUAL COUNSELING MODEL  
TO STRENGTHEN THE RESILIENCE OF WIDOWS FROM THE CONFLICT ZONE  
IN THE SOUTHERN BORDER PROVINCES

AN ABSTRACT

BY

KHWANTHIDA PHIMPHAKARN

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Doctor of Philosophy Degree in Applied Psychology  
at Srinakharinwirot University

July 2018

Khwanthida Phimpakarn. (2018). *Development of an Integrative Individual Counseling Model to Strengthen the Resilience of Widows from the Conflict Zone in the Southern Border Provinces*. Dissertation, Ph.D. (Applied Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Ujsara Prasertsin, Dr. Chomphunut Srichannil.

The purposes of the research topic consisted of two main issues: (1) to study the components of resilience; and (2) to study the effects of an integrative individual counseling model to strengthen their resilience. The population of this study consisted of three thousand, two hundred and fifty-nine widows from the conflict zone. The sample were divided into three groups, selected by purposive sampling and based on the criteria. The first group consisted of twelve widows, the second group included five hundred widows and the third group was composed of sixteen widows. Each group consisted of eight widows. The research instruments included in-depth interviews, the components of resilience measure and an integrative individual counseling model to strengthen resilience. The Data was analyzed using confirmatory factor analysis, One-way repeated measure ANOVA and an f-test.

The research results were as follows: 1.) the study of the components of resilience among widows consisted of three factors: A) I am: have faith in life and optimistic; B) I can: manage emotions, and have a commitment to life and the future; C) I have: assistance from families, communities and agencies, and religion is a constant reminder of the significance of faith. The confirmatory factor analysis significantly confirmed the aspect of resilience. The factor loadings of these three factors and six indicators were statistically high at a level of .05 and they were found to be capable of measuring resilience factors; and 2.) the statistically significant differences in the total score and each component of the resilience of the experimental group were found after counseling and at the end of the follow-up to be higher than before counseling while the control group was at a level of .05. The results of this study indicated that the individual counseling model was a key factor in increasing positive changes in the widows.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ  
ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ของ

ขวัญธิดา พิมพ์การ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน)

(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....ที่ปรึกษาร่วม

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

(รองศาสตราจารย์ ดร. ดุชนวี โยเหลา)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย  
จาก  
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



# สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	15
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	19
สมมติฐานการวิจัย.....	20
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ.....	42
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล.....	62
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบบูรณาการ.....	66
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	88
ขอบเขตการวิจัย	
ระยะที่ 1 การศึกษาประสบการณ์ความหมาย และ องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ.....	91
ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ.....	110

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	125
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>127</b>
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	127
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	128
ตอนที่ 1 เชงคุณภาพนำเชิงปริมาณ	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) เชงคุณภาพ (การศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสีย สามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้).....	130
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) เชงปริมาณ (การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ).....	150
ตอนที่ 2 เชงปริมาณ	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ระยะที่ 2 (การทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ).....	166
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>217</b>
สรุปผลการวิจัย.....	217
อภิปรายผลการวิจัย.....	229
ข้อเสนอแนะ.....	250
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>253</b>

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	270
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	271
ภาคผนวก ข แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก.....	276
แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ.....	278
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	281
ภาคผนวก ง รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ.....	290
ภาคผนวก จ ตัวอย่างสตรีที่สูญเสียสามีที่มีความเข้มแข็งทางใจ.....	325
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการวิจัยระยะที่ 1.....	327
ภาคผนวก ฉ หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญและขอความอนุเคราะห์	
ในการเก็บข้อมูลวิจัย.....	334
เอกสารรับรองโครงการวิจัย.....	339
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	342

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สรุปความเหมือนและความแตกต่างของทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม.....	68
2 จำนวนสตรีที่สูญเสียสามีที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม จังหวัดที่เกิดเหตุการณ์.....	100
3 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบย่อยของแบบวัด ความเข้มแข็งทางใจ.....	103
4 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในแต่ละองค์ประกอบ.....	104
5 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness-of-Fit Index).....	109
6 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา รายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	117
7 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design.....	120
8 ระยะเวลาการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ.....	122
9 สมมติฐานและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบ.....	125
10 สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	128
11 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก	131
12 องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ..	150
13 รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็ง ทางใจฉบับจริง.....	152
14 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในกลุ่มตัวอย่าง.....	153

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยรายข้อของคะแนนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้.....	155
16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ.....	156
17 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1.....	158
18 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้.....	159
19 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2.....	162
20 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	174
21 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	179
22 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	181

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมในแต่ละกลุ่ม.....	183
24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวม ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ LSD.....	184
25 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง One Between and Two Within Design.....	185
26 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบ ที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	187
27 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันเป็น(การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต)ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	188
28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันเป็น (การมองโลกในแง่ดี) ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	189

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันทำได้ (ความสามารถในการปรับอารมณ์) ที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายใน กลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	190
30 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันทำได้ (ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต) ที่ได้จากผลการวัดก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	191
31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน) ที่ได้จาก ผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	192
32 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันมี (การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ) ที่ได้จากผลการวัดก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD.....	193
33 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน) ที่ได้จาก ผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการ LSD.....	194
34 ภาพรวมของการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้ จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	195

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
35 ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกของความเข้มแข็งทางใจ.....	282
36 ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ.....	284
37 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	286
38 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	288



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	19
2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	89
3 การวิจัยแบบผสานวิธีแบบ The exploratory sequential design.....	91
4 ภาพวาดของ W9.....	133
5 ภาพวาดของ W7.....	133
6 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความ ไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้.....	161
7 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 2 ของโมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้.....	163
8 กราฟคิวพล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน กับค่าควอนไทล์ปกติ .....	165
9 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	182
10 เปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลอง และหลังการติดตามผล.....	196
11 ภาพวาดของผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี.....	325

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มาตั้งแต่เดือน มกราคม พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งใช้เวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อชีวิต ทรัพย์สิน ตลอดจนภาวะเศรษฐกิจและความมั่นคงของประเทศ ทำให้อัตราการท่องเที่ยวในสามจังหวัดชายแดนใต้ ลดลงอย่างมากจนสถานการณ์ด้านเศรษฐกิจอยู่ในสภาพทรุดตัว (กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์. 2555) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงมากขึ้นส่งผลกระทบต่อระดับประเทศ ระดับชาติ มีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ซึ่งสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นสถานการณ์ ความรุนแรงที่เกิดขึ้น ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และ 4 อำเภอ ในจังหวัดสงขลา ได้แก่ อำเภอจะนะ เทพา นาทวี และสะบ้าย้อย และในปัจจุบันความรุนแรงเข้าสู่ภาวะ ที่เรียกว่า ความยืดเยื้อเรื้อรัง ลักษณะดังกล่าว คือ ความถี่ และความเข้มข้นของความรุนแรงยังอยู่ใน ระดับคงที่ ในขณะที่คุณภาพของความรุนแรง อันได้แก่ จำนวนการตายและการบาดเจ็บ รวมทั้ง ภาพลักษณ์ของความรุนแรงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและเด่นชัดยิ่งขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2547 จนถึง สิ้นเดือน กันยายน พ.ศ. 2558 มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นทั้งหมด 13,434 เหตุการณ์ และมี ผู้บาดเจ็บ เสียชีวิตรวมกันทั้งสิ้น 16,772 ราย โดยแยกออกได้เป็นผู้เสียชีวิต 5,953 ราย และ บาดเจ็บ 10,589 ราย สตรีผู้สูญเสียสามี 3,259 ราย และมีเด็กกำพร้า 5,438 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ ภาคใต้. 2558)

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจต่อผู้อยู่ในเหตุการณ์ รวมทั้งส่งผล กระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ก่อปัญหาสังคมทำให้มีเด็กกำพร้าและผู้หญิงที่สูญเสียสามีจาก เหตุการณ์จำนวนมาก ซึ่งการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว ทำให้ผู้หญิงต้องรับหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว โดยไม่คาดคิด มาก่อน และต้องรับภาระอบรมเลี้ยงดูลูกพร้อมกับประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้ เพียงพอต่อรายจ่ายในครอบครัว ปัญหาดังกล่าวมีผลต่อกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของ บุคคลในครอบครัว (ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี ; และ รอมฎอน บันจอบ. 2556) ซึ่งการสูญเสียคู่สมรส นั้น เป็นเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด กลุ่มบุคคลที่มีการสูญเสีย เช่น ผู้ที่เป็น หม้ายหรือหย่าร้าง ผู้ที่สูญเสียบุตรหรือผู้ที่เป็นที่รักเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจมีปัญหาสุขภาพจิต ( Holmes, T.H.; & Rahe, R.H. 1967)

จากการทบทวนเอกสารวิชาการในต่างประเทศเกี่ยวกับภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่ามีผลกระทบทางสุขภาพทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น อีส์ตันและคนอื่นๆ ; แมนฟีลด์และคนอื่นๆ ; แมคฟาร์แลน และคนอื่นๆ ( Eaton; et al . 2008: 1051-1056; Manfield; et al, 2010: 101-109; Mc Farlane; et al, 2009: 369-373) ศึกษาในกลุ่มภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบประเทศอิรักและประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งสามีปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสนามรบ ตั้งแต่ 1-11 เดือน พบสตรีมีปัญหาด้านจิตใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัว ปัญหาอารมณ์ด้านลบ ฟรายดริช (Friedrich. 2006) พบว่ามีปัญหาการนอนหลับและปัญหาการรับประทานอาหาร สติวฟิสเซอร์ และคนอื่นๆ; วาเนอร์ และคนอื่นๆ (SteelFisher; et al. 2007: 221-229; Waner; et al. 2009: 56-63) พบความรู้สึกโดดเดี่ยวร่วมด้วย ไดมิเชลลี และคนอื่นๆ ( Dimiceli; et al. 2009: 351-373) ศึกษาการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ซึ่งความเครียดและการเผชิญความเครียดในสตรีที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่าสตรีที่มีอายุน้อย ตำแหน่งงานของสามีต่ำ และสตรีที่มีสามีไม่เคยมีประสบการณ์ในสนามรบ ต้องไปปฏิบัติภาระหน้าที่เป็นครั้งแรกในสนามรบ มีความเครียดค่อนข้างสูง

การทบทวนเอกสารทางวิชาการในประเทศไทย มีการศึกษาในบุคคลกลุ่มนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล เช่น มารีนี สแลมเม (2551) พบว่า ผู้ที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ 100 จะมีปัญหาด้านจิตใจและมากกว่า ร้อยละ 50 มีอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ อีกทั้ง พรทิพย์ พันธินรา (2549) ยังพบอีกว่าสตรีที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ดังกล่าว มีความเครียดทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม และวิธีในการเผชิญปัญหาของผู้หญิงมักจะเป็นการเผชิญปัญหา โดยวิธีการคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนั้นๆ หาบุคคลที่เข้าใจ เพื่อช่วยระบายความรู้สึก และขอคำแนะนำมากกว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือเผชิญปัญหาโดยตรง และด้วยลักษณะปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในผู้หญิงมักจะเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลมากกว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกมากกว่าผู้ชาย เช่น มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย รู้สึกสิ้นหวัง สูญเสีย ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ต่ำหนิงลงโทษตนเอง หดแวง ความสนใจในสิ่งต่างๆ ลดลง

ปัญหาทางจิตใจที่สำคัญในสตรีที่สูญเสียสามีที่ควรตระหนักถึงคือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือ Posttraumatic stress disorder (PTSD) เกิดขึ้นภายหลังจากบุคคลประสบภาวะวิกฤต 1 เดือน พบเป็นอันดับ 4 ของโรคทางจิตเวชทั้งหมด และพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยในเพศหญิงพบร้อยละ 18.3 ส่วนเพศชายพบร้อยละ 10.3 PTSD พบได้ในผู้ประสบเหตุการณ์รุนแรงทุกชนิดเช่น ภัยธรรมชาติอุบัติเหตุหรืออุบัติเหตุภัยหมู่ภัยที่คุกคาม รุนแรงเกินภัยปกติล้วนทำให้เกิด PTSD ได้เช่นกัน (พนม เกตุมาน. 2559) ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็น PTSD จะมีอาการใน 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

เหตุการณ์นั้นตามมาหลอกมาหลอน (re-experiencing) มีอาการตื่นตัวมากเกินไป (hyperarousal) และการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นเตือนให้นึกถึงเหตุการณ์ (avoidance) หรือมีอาการเฉยชา (emotional numbing) นอกจากนี้ผู้ที่เป็น PTSD ยังอาจจะมีอาการอื่นๆ เช่น ซึมเศร้า โทษตัวเองว่ามีส่วนทำให้เกิดเหตุร้ายหรือรู้สึกผิดที่รอดชีวิต (survivor guilt) วิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ ภาวะนอนกระวนกระวายใจ หงุดหงิดง่าย ทำร้ายตัวเองหรือพยายามฆ่าตัวตาย ( Videbeck. 2014) ปฏิบัติหน้าที่เชิงสังคมลดลง ปรับตัวกับความเครียด วิตกกังวล ความเศร้าไม่ได้ อีกทั้งมีทักษะในการจัดการกับปัญหา ลดลงและบางคนอาจจะใช้สารเสพติด ร่วมด้วย ซึ่งอาการที่ทุกขั้วทรมานทั้งหมดนี้เกิดรุนแรงติดต่อกันระยะหนึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หากปล่อยทิ้งไว้อาจมีผลต่อจิตใจระยะยาว (สถาบันกัลยาณราชนครินทร์. 2553)

จากสถานการณ์ดังกล่าว บุคคลที่เกี่ยวข้องอาจพบภาวะวิกฤตของชีวิตซึ่งต้องมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้สามารถผ่านพ้นจากภาวะวิกฤตดังกล่าว มีการศึกษาที่พบไม่มากมายนัก เช่น สยามภรณ์ เดชดี ; วันดี สุทธิรังษี ; และ ถนอมศรี อินทนนท์ (2556: ออนไลน์) ศึกษาวิจัยในสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส จำนวน 100 คน พบว่าครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากแนวคิด ของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) มีความเข้มแข็งทางใจใน 3 องค์ประกอบ เกี่ยวกับสิ่งที่ฉันมี ประกอบด้วย 6 ประเด็นคือ กำลังใจจากบุคคลอันเป็นที่รัก การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ความสามัคคีจากเพื่อนร่วมงานและชุมชน ความช่วยเหลือจากรัฐบาล ความหวังใยจากสถาบันพระมหากษัตริย์ และการมีแบบอย่างที่ดีของบรรพบุรุษ สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมด 4 ประเด็นคือ เป็นคนในพื้นที่ บุคลิกหรือลักษณะนิสัยส่วนตัว การรับรู้ความรู้สึกความมีคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจรักในอาชีพครู และความสามารถที่ฉันมี มี 3 ประเด็นคือ ปรับความคิดและจิตใจ ปรับวิถีชีวิต และการสร้างเครือข่ายในชุมชน/การขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ

ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของบุคคลที่เกิดจากการผสมผสานลักษณะทางบวกที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากความเครียดและเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต ( Grotberg. 1999) และกรอตเบิร์ก (Grotberg.1995) ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความสำเร็จในการปรับตัวของเด็กเมื่อเผชิญมรสุมชีวิตในกลุ่มเด็กประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย รายงานว่าเด็กจะผ่านมรสุมชีวิตได้จะต้องมีความเข้มแข็งทางใจในส่วนของคุณลักษณะส่วนบุคคลและปัจเจก ยึดปกป้อง ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านปัจเจกภายใน มี 2 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่ฉันเป็น ( I am) สิ่งที่ฉันทำได้ ( I can) และปัจเจกภายนอกคือสิ่งที่ฉันมี ( I have) แต่ละองค์ประกอบมี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 คือ สิ่งที่ฉันเป็น ( I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของตนเอง มี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง 2) การมีความเข้าใจผู้อื่น 3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง 4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ

และมีความรับผิดชอบ และ 5) การมีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น องค์ประกอบที่ 2 คือ สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหา และการเผชิญกับความเครียด โดยการส่งเสริมด้านทักษะทางสังคมอันเกิดจากการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นชี้แนะ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีทักษะสื่อสาร 2) การมีทักษะการแก้ปัญหา 3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น 4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และ 5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ หรือการมีใครบางคนที่แบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และองค์ประกอบที่ 3 เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ คือ สิ่งที่มี (I have) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ 2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว 3) การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน 4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และ 5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี /มีความสุขและปลอดภัย /การให้ได้รับการศึกษา

จากการทบทวนเอกสารทางวิชาการที่ผ่านมาพบว่าแนวทางการรักษาทางจิตใจ การช่วยเหลือบุคคลมีปัญหาโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) มีนักวิชาการกล่าวไว้หลากหลายวิธีเช่น โลเปซ; คริสโตโดโล; ไมล์; ซาโตเรียส; และโอกาซา ( Lopez-Ibor; Christodoulou; Mai; Sartorius; & Okasha. 2005) กล่าวไว้ว่าการช่วยเหลือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ซึ่งได้แก่ การพูดคุยในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมีกระบวนการควบคุมความคิด ความรู้สึกอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง (trauma-focused therapy) การปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) กลุ่มบำบัดการให้ความรู้ และการจัดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม อีกรวมสุขภาพจิต ( 2558) กล่าวว่าแนวทางการดูแลด้านสุขภาพจิตผู้ประสบภัยมีการเฝ้าระวังติดตามให้การบำบัดอย่างต่อเนื่องตามสภาพปัญหาเช่น การให้การปรึกษารายบุคคล การให้ยา การให้การบำบัดทางจิตเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และครอบครัวบำบัดการให้ข้อมูลความรู้โดยสื่อต่างๆการสอนทักษะการคลายเครียด มาโนช หล่อตระกูล ; และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2558) กล่าวถึงการช่วยเหลือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้ แก่ ๖ วิธีให้ ความรู้ สุขภาพจิต การผ่อนคลาย การเผชิญกับสิ่งที่กลัว การปรับเปลี่ยนความคิด การจัดการกับอารมณ์ จะเห็นได้ว่าโดยแนวทางการช่วยเหลือสตรีกลุ่มดังกล่าวมีหลากหลายวิธีการขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลและบริบท สอดคล้องกับ การศึกษาของ วัฒนะ พรหมเพชร; ศุภวรรณ พิงศ์มี; ปิยะธิดา ศิลปวุฒินนท์; และเยาวนาถ สุวลักษณ์ (2558) พบว่าผลการใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมสามารถลดภาวะการณืบาดเจ็บทางใจและความ

เศร้าโศกจากการสูญเสียของสตรีผู้สูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นแนวทางการรักษาทางจิตใจวิธีหนึ่ง ในการช่วยเหลือนักศึกษามีปัญหาโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) ซึ่งการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการการช่วยเหลือนักศึกษา โดยมีการพบปะเป็นส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถที่จะวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช้เฉพาะที่จะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะรวมถึงการช่วยให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเองอีกด้วย ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เริ่มจาก การทำความเข้าใจกับผู้รับ คำปรึกษา สร้างความสัมพันธ์ สำรวจปัญหา การดำเนินการช่วยเหลือ และการประเมินผลการให้คำปรึกษา อีกทั้ง ขั้นตอนของการให้คำปรึกษารายบุคคล ในแต่ละกรณีและแต่ละครั้ง จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญอย่างน้อยที่สุด 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ขั้นการนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Corey. 2012)

อีกทั้ง เมสเซอร์ ( Messer. 2001) ได้นำวิธีการผสมผสานหรือบูรณาการ (Assimilation Integration) มาใช้ ซึ่งใช้การผสมผสานหรือบูรณาการเชิงทฤษฎีหรือการผสมผสานเฉพาะด้านเทคนิคจากแนวคิดหรือทฤษฎีอื่นๆที่มีแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายกันกับแนวคิดหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาหลักที่ผู้วิจัยเลือกใช้ โดยผู้วิจัยเลือกใช้การผสมผสานหรือการบูรณาการตามแนวคิดเมสเซอร์ (Messer. 2001) และเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลักสำหรับใช้กับผู้รับคำปรึกษา จากนั้นเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นๆมาใช้ร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีหลัก อีกทั้งการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย การยึดเทคนิคการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง จึงไม่น่าจะพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วม ด้วย ซึ่ง ทฤษฎีทั้งสามเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มมนุษยนิยม แบบไม่นำทาง ( Non-directive Approach) เป็นลักษณะของการให้คำปรึกษาที่ยึดตัวผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นหลัก (Client-centered Approach) การให้คำปรึกษาแบบนี้มักใช้กับผู้มารับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก และการปรับตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดง เข้าใจ ยอมรับเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอารมณ์ และความคับข้องใจออกมาโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความคิดเห็นด้วยแต่จะพยายามหาวิถีทางที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Corey. 2012)

อย่างไรก็ดียังมีการศึกษาวิจัยค่อนข้างจำกัดเกี่ยวกับการดูแลเยียวยา การป้องกัน และการฟื้นฟูการกลับมาเป็นซ้ำอย่างต่อเนื่องในสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นการพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงมีความสำคัญยิ่ง กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาคู่มือความรู้การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (กรมสุขภาพจิต. 2553ค) แต่ยังคงพบว่ามีข้อจำกัดในการใช้เฉพาะกลุ่มเพศวัยและบริบทของผู้ประสบภัยพิบัติโดยเฉพาะ เพื่อให้การเกิด รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ และการเยียวยาที่เหมาะสมในการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีประสบกับโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

ดังนั้น ผู้วิจัย ในฐานะบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง อีกทั้งยังไม่มีงานวิจัยใดในปัจจุบันที่ทำการศึกษาในประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษา ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาและ พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นสตรีกลุ่มเสี่ยงที่เผชิญโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการทำงานและองค์ความรู้ในการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีในภาวะวิกฤตจากโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ รวมทั้งการดำเนินการช่วยเหลือโดยคำนึงถึงการประเมินภาวะเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคลให้ได้ทันเวลาที่ ฟื้นฟูการเจ็บป่วยทางจิตใจจากอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และจะส่งผลให้กระบวนการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบมีประสิทธิภาพเหมาะสม และเป็นประโยชน์สูงสุดต่อไป

## คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามการวิจัยดังนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นอย่างไร มีประสบการณ์ ความหมาย ความเข้มแข็งทางใจ เป็นอย่างไร และมีองค์ประกอบสำคัญอะไรบ้าง
2. การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการสามารถใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้หรือไม่ และเสริมสร้างได้มากน้อยเพียงใด

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

1.1 เพื่อศึกษาประสพการณ์ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

1.2 เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

## ความสำคัญของ การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ด้านข้อมูลพื้นฐาน ทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณืความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผน เพื่อพัฒนาสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

2. ด้านวิธีวิทยาการวิจัย ทำให้ได้เครื่องมือที่ใช้วัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับรูปแบบและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำเครื่องมือและสารสนเทศที่ได้นั้นมาประยุกต์ใช้ในงานได้

3. ด้านวิชาการ ทำให้ได้ความเข้มแข็งทางใจ โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบบูรณาการในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยหรืองานวิชาการอื่นๆที่ศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ และจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาความเข้มแข็งทางใจในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

4. ด้านการนำผลไปใช้ ทำให้ได้ทราบถึงประโยชน์การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณืความไม่สงบจังหวัด



ชายแดนภาคใต้ มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดจนหลักการจิตวิทยา มาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งบุคลากรหรือผู้ให้บริการสามารถเลือกการให้คำปรึกษาในด้านต่างๆ เพื่อให้บุคลากรหรือผู้ให้บริการได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษา เป็น 2 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** การศึกษาประสบการณ์ความหมาย และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในระยะนี้ใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method research) (Creswell. 2013) มีรูปแบบการวิจัยแบบแผนสำรวจบุกเบิก (Exploratory design: Taxonomy development model) มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เริ่มต้นจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจในบริบทของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดำเนินการวิจัยโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อยืนยันคุณลักษณะตามองค์ประกอบ ซึ่งนำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 และจากการทบทวนวรรณกรรม หลังจากนั้นนำองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจที่ได้มาผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจเพื่อทดสอบหาความตรงของเนื้อหา และนำไปทดสอบในกลุ่มของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัด จำนวน 100 คน จนกระทั่งได้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่ตรงกับบริบทของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้และมีประสิทธิภาพ จึงนำแบบวัดที่ได้ไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คนต่อไปโดยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจาก แนวคิดของ เบนท์เลอร์; และ ชู (Bentler; & Chou. 1987) ระบุไว้ว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต้องมีกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 5-20 คนต่อพารามิเตอร์

**ระยะที่ 2** การศึกษาผลของการใช้ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

### ระยะที่ 1 เซึ่งคุณภาพนำเชิงปริมาณ

#### ขั้นตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจในบริบทของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ จากจำนวน 4 จังหวัด คือ นราธิวาส ยะลา ปัตตานี และสงขลา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณลักษณะของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะใช้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งหมด 12 คน และเลือกสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ หลังเกิดเหตุการณ์ 3 เดือน โดยเลือกสตรีที่มีการสูญเสียสามีที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี เพื่อทราบถึงทราบถึงประสบการณ์ ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมาโนช หล่อตระกูล; และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า โรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) อาการที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ หายไปราว 4-6 สัปดาห์ ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ และจะรู้สึกดีขึ้นมากประมาณ 3 เดือน

#### ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ

การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อยืนยันคุณลักษณะตามองค์ประกอบ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้คือ

#### ประชากร

สตรีที่สูญเสียสามี ซึ่งสามีเป็นเจ้าหน้าที่เสียชีวิตขณะกำลังปฏิบัติหน้าที่ใน (4 จังหวัด คือ นราธิวาส ยะลา ปัตตานี และสงขลา) ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี จำนวน 887 คน ยะลา จำนวน 883 คน นราธิวาส จำนวน 1,032 คน และจังหวัดสงขลา 4 อำเภอ ซึ่งได้แก่ อำเภอจะนะ อำเภอนาทวี อำเภอเทพา และอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 887 คน รวมทั้งหมด 3,259 คน (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. 2558)

#### กลุ่มตัวอย่าง

จากการทบทวนวรรณกรรมของต่างประเทศในบริบทที่ใกล้เคียงกับงานวิจัยในครั้งนี้ อาทิเช่น การศึกษาในกลุ่มภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบประเทศอิรักและประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งสามีปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสนามรบ ตั้งแต่ 1-11 เดือน พบว่าสตรีมีปัญหาด้านจิตใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัว ปัญหาอารมณ์ด้านลบ และปัญหาด้านร่างกายเกี่ยวกับการนอน อีสตัน; และ คนอื่นๆ; แมนฟีว; และ คนอื่นๆ; แมคฟาร์แลน (Eaton; et al. 2008: 1051-1056; Manfield; et al. 2010: 101-109; Mc Farlane. 2009: 369-373) อีกทั้งมีความรู้สึกโดดเดี่ยวร่วมด้วย

สตีฟฟิชเชอร์; วาเนอร์; และคนอื่นๆ (SteelFisher; et al, 2007: 221-229; Waner; et al. 2009: 56-63) ในการศึกษาของ ไดไมซีลิ; และคนอื่นๆ (Dimiceli; et al. 2009: 351-373) พบว่าการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ในส่วนของความเครียดและการเผชิญความเครียดในสตรีที่สามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่าสตรีที่มีอายุน้อย ตำแหน่งงานของสามีต่ำ และสตรีที่สามีไม่เคยมีประสบการณ์ในสนามรบต้องไปปฏิบัติภาระหน้าที่เป็นครั้งแรกในสนามรบ มีความเครียดค่อนข้างสูง

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยนำมาเป็นเกณฑ์พิจารณาในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้คือ

ก. มีอายุ 20-60 ปี

ข. สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งสามีที่เสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่ ในพื้นที่ 4 จังหวัดภาคใต้

ค. มีการรับรู้และสติสัมปชัญญะดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตอื่นๆหากอยู่ในระหว่างการรักษาด้วยยาทางจิตเวช สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ แต่ต้องไม่มีผลข้างเคียงของการใช้ยาเป็นอุปสรรคในการสัมภาษณ์หรือการให้คำปรึกษา

ง. มีความสามารถในการอ่านออกเขียนได้

จ. ไม่เคยเข้ารับการให้คำปรึกษาหลังประสบภาวะวิกฤตมาก่อน

ฉ. ยินยอมเข้าร่วมการให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

และเกณฑ์ในการคัดออกจากกลุ่มคือ สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม ไม่ครบตามขั้นตอน

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 100 คน จากประชากรทั้งหมดจำนวน 3,259 คน อีกทั้งพิจารณาเป็นกลุ่มตัวอย่างจากเกณฑ์ข้อ ก -ฉ จำนวน 500 คน กลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องมีปริมาณเพียงพอ ซึ่งทาบาชนิค ; และ ฟิเดล (Tabachnick; & Fidell. 2001) ได้ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 400 ตัวอย่าง และผู้วิจัยคาดว่าจะมีโอกาสข้อมูลสูญหาย และขอถอนตัวจากการวิจัยรวมร้อยละ 30 ดังนั้นผู้วิจัย พิจารณาสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน

## ระยะที่ 2 เเชิงปริมาณ

ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในขั้นตอนนี้คือสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อยู่ในเกณฑ์การพิจารณาที่กล่าวไว้ในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) ในข้อ ก-จ จากจำนวนทั้งหมด 500 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในตามผลของการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 8 คู่ ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม (ผ่องพรรณ ทรัพย์มงคล; และสุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553: 49)

### **ตัวแปรที่ศึกษารูปแบบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีดังนี้

#### 1.1 ตัวแปรโครงสร้าง ประกอบด้วย

1.1.1 สิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือ ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้

1.1.2 สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล

1.1.3 สิ่งที่ฉันมี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ

1.1.4 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 ซึ่งสรุปได้ว่าการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้เป็นประเด็นหลักเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมดมี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้ มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและ

อนาคต และสิ่งที่ฉันมี มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.3 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

สรุปได้ว่าตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มสตรีดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับตัวแปรโครงสร้างที่ศึกษาจากเอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ

## 1.2 ตัวแปรชีวิต ประกอบด้วย

1.2.1 สิ่งที่เป็น (I am) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลหรือปัจจัยที่อยู่ภายในบุคคลหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

1) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง ( Loveable and my temperament is appealing) คือ สตรีที่สูญเสียสามีจะตระหนักว่าผู้คนที่ชื่นชอบและรักเขา เป็นที่รักของผู้อื่น รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นต่อตนเอง และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2) การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic) คือ สตรีที่สูญเสียสามีที่มีความรักต่อผู้อื่นจะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร ผ่านการกระทำและคำพูดที่แสดงความใส่ใจ สตรีที่สูญเสียสามีจะรู้สึกทุกข์และไม่สบายใจกับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการช่วยแบ่งเบาหรือหยุดความทุกข์นั้น การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่นจะทำให้สตรีที่สูญเสียสามีเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่สตรีที่สูญเสียสามีได้

3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) คือ การที่สตรีที่สูญเสียสามีได้รับรู้ว่าเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมากำหนดคุณค่า หรือลดคุณค่าในตัวเขาเมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต สตรีที่สูญเสียสามีจะมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้สตรีที่สูญเสียสามียืนหยัดอยู่ได้เมื่อเผชิญกับปัญหา

4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ ( Autonomous and responsible) คือ การที่สตรีที่สูญเสียสามีได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่สตรีที่สูญเสียสามีได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

5) การมีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น ( Filled with hope faith and trust) คือ การที่สตรีที่สูญเสียสามี เชื่อว่ามีความหวังสำหรับตนเอง และมีความหวังสำหรับตนเอง และมีคนหรือสถาบันที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่สตรีที่สูญเสียสามีมีความรับผิดชอบชีวิต เชื่อในความดี ความถูกต้อง

และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น การที่สตรีที่สูญเสียสามีมีความมั่นใจ และศรัทธาใน ศีลธรรม จริยธรรม ความดี และแสดงออกในด้านความเชื่อตามแนวศาสนาที่ตนนับถือ

1.2.2 สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคล โดยสตรีที่สูญเสียสามีได้เรียนรู้และได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

1) การมีทักษะสื่อสาร (Communication) คือ ความสามารถในการบอกความ คิดความ รู้สึกกับผู้อื่น ความสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด รู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน ความสามารถในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

2) การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem solve) คือ ความสามารถในการประเมิน สภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหานั้น และประเมินได้ว่าตน ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้าง ความสามารถในการต่อรอง หรือมี ทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ ขัน แม้ในขณะเผชิญปัญหา ความสามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น (Manage of my feeling and impulse) คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดย อธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและปกป้องสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่จะทำให้ตบตี ทำลายข้าวของ หรือกระทำอื่นๆในลักษณะที่อันตราย หรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ( Gauge the temperament of myself and others) คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึก ปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย มีความเสี่ยงต่อระมัดระวังหรือ ความรู้สึกสงบ เป็นต้น รวมทั้งอารมณ์ของผู้อื่นด้วย โดยสตรีที่สูญเสียสามีจะรู้ว่าเขาต้องทำ อย่างไรในสถานการณ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรค

5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ หรือการมีใครแบ่งปัน ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ( Seek trusting relationship) คือ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ผู้ใหญ่ หรือเพื่อนที่สตรีที่สูญเสียสามีจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและ แลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆที่จะแก้ปัญหา ของตนเอง หรือปัญหาระหว่างสตรีที่สูญเสียสามีกับบุคคลอื่น

1.2.3 สิ่งที่ฉันมี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิด ความเข้มแข็งทางใจ โดยการได้พัฒนาความเชื่อมั่นและปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญสำหรับการ

เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ( I am) และด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ( Trusting relationship) คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากครอบครัว รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจ และความช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากครอบครัว ได้แก่ ญาติ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนเจ้าหน้าที่หน่วยงานของรัฐ

2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว ( Structure and role at home) คือ แนวทางของโอกาสให้สตรีที่สูญเสียสามีได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อเขา และข้อผิดพลาดบกพร่องของกระทำของตน เมื่อสตรีที่สูญเสียสามีทำผิด ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวจะช่วยให้สตรีที่สูญเสียสามีว่า เขาทำอะไรผิด โดยจะไม่ทำร้ายจิตใจสตรีที่สูญเสียสามี และถ้าจำเป็นต้องกล่าวโทษ หลังจากการกล่าวโทษสตรีที่สูญเสียสามีจะต้องได้รับการให้อภัย และจะมีการปฏิบัติกับสตรีที่สูญเสียสามีดังเดิม ส่วนในกรณีที่สตรีที่สูญเสียสามีทำตามกฎกติกาได้ เขาจะต้องได้รับคำชมเชย และคำขอบคุณ

3) การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน ( Role model) คือ การบุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้มีตั้งแต่พ่อแม่ ญาติ พี่ น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว บุคคลดังกล่าวเป็นแบบอย่างให้สตรีที่สูญเสียสามีทำสิ่งต่างๆเพื่อการอยู่ร่วมในสังคม รวมทั้งแบบอย่างที่ดีด้านศีลธรรม จริยธรรม การแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนา

4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ( Encouragement to be autonomous) คือ การได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่น สนับสนุนให้สตรีที่สูญเสียสามีทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยญาติหรือสมาชิกในครอบครัวจะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์ เพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะกับสตรีที่สูญเสียสามี ในบางครั้งอาจใช้การปฏิบัติหรือพูดคุยให้สตรีที่สูญเสียสามีเข้าใจและกระทำสิ่งนั้นโดยไม่พึ่งพา รวมถึงการชื่นชมเมื่อสตรีที่สูญเสียสามีเป็นตัวของตัวเอง

5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี /มีความสุขและปลอดภัย /การให้ได้รับการศึกษา ( Access to health, Education, welfare and Security service) คือ การเสริมสร้างหรือพัฒนาให้สตรีที่สูญเสียสามีได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความปลอดภัยในการดำรงชีวิต การได้รับความรู้ในการดูแลตนเองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งมีแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของสตรีที่สูญเสียสามี ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาล แพทย์ เจ้าหน้าที่ของรัฐ บริการต่างๆทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ สมาคมต่างๆ

1.2.4 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 ซึ่งสรุปได้ว่าการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้เป็นประเด็นหลักเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่คุณเป็นมีทั้งหมดมี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่คุณทำได้ มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และสิ่งที่คุณมี มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.3 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

โดยสรุปตัวแปรความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในการวิจัยครั้งนี้ได้เป็นประเด็นหลักเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่คุณเป็นมีทั้งหมดมี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่คุณทำได้ มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และสิ่งที่คุณมี มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.3 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีดังนี้

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

### นิยามศัพท์เฉพาะ

#### 1. สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

หมายถึง ผู้หญิงที่มีการแสดงถึงความเปราะบางทางด้านอารมณ์ ร่วมกับมีความเปราะบางทางด้านความคิด การรับรู้ ร่างกายและพฤติกรรม จากสาเหตุคู่ชีวิตเสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่ในเหตุการณ์วิกฤต ณ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสี่อำเภอของจังหวัดสงขลา คือ อำเภอจะนะ อำเภอนาทวี อำเภอเทพา และอำเภอสบไถ่



**2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ** หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและการกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขจากการต่อสู้กับสถานการณ์วิกฤต โดยสามารถใช้วิธีการเผชิญปัญหา วิธีการปรับตัว ในการรักษาสมดุลของจิตใจในช่วงการเผชิญหรือภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติของชีวิต โดยสามารถเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและการกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข คือ องค์ประกอบที่ 1 คือ สิ่งที่ฉันเป็น ( I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล องค์ประกอบที่ 2 คือ สิ่งที่ฉันทำได้ ( I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา องค์ประกอบที่ 3 เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ คือ สิ่งที่มี ( I have)

**3. การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ** หมายถึง กระบวนการหรือการปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษาต่อผู้รับคำปรึกษา มุ่งเน้นการปรับตัว การพัฒนา และการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษานำทักษะต่างๆ มาใช้เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้รับคำปรึกษา

**4. รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้** หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาต่อผู้รับคำปรึกษา กับกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและการกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขจากการต่อสู้กับสถานการณ์วิกฤต โดยผู้ให้คำปรึกษาศึกษาและทบทวนเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมด้วยกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในขั้นตอนการให้คำปรึกษาเท่านั้นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

สำหรับในการวิจัยนี้เป็น **การบูรณาการ** หมายถึง การผสมผสานเฉพาะด้านเทคนิคจากแนวคิดหรือทฤษฎีอื่น ๆ ที่มีแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายกันกับแนวคิดหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาหลักมาผสมผสานให้เหมาะกับปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่างๆของผู้รับคำปรึกษาและเกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษารายบุคคลดังนี้

**ก. ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นตอนของการปฏิสัมพันธ์ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนด โครงสร้างกลุ่มการทำควมรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล่าถึงความคาดหวังและ ปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพ นอกจากนี้เป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา รายบุคคล โดยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

**ข. ขั้นดำเนินการ** เป็นการอธิบายสาระสำคัญของทำให้ความเข้มแข็งทางใจ สำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบโดยใช้ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ร่วมกับใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกส ตอลท์และทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมด้วย

**ค. ขั้นสรุป** เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุดว่าเป็นประสบการณ์ ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำมองย้อนถึง พัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร โดยใช้เทคนิค ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

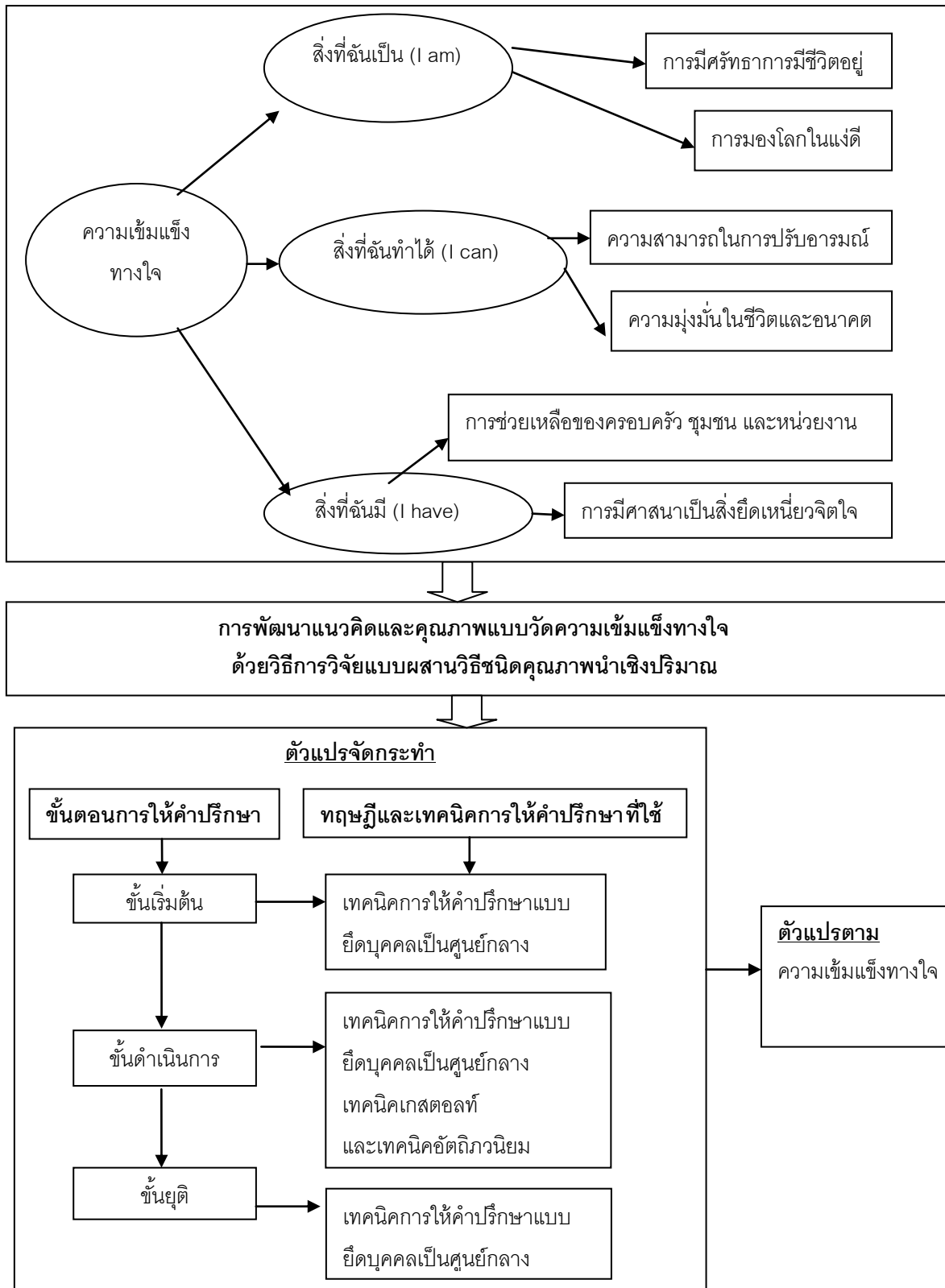
### กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดน ภาคใต้การวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การศึกษาประสบการณ์ความหมาย กระบวนการพัฒนา และ องค์ประกอบของ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาประสบการณ์ความหมาย และ องค์ประกอบของความเข้มแข็ง ทางใจ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับการรวบรวมเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ความเข้มแข็งทางใจของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) พบว่า ชีวิตจะสามารถผ่านมรสุมได้จะต้องมี ความเข้มแข็งทางใจในส่วนของคุณลักษณะส่วนบุคคลและปัจเจก ยึดปกป้อง ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านปัจเจกภายใน มี 2 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) และปัจเจกภายนอก คือ สิ่งที่ฉันมี (I have) ซึ่งแนวคิดจากทั้งสองขั้นตอนสามารถสร้างเป็นภาพกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการใช้ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

การพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยมร่วมด้วย ดังนั้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ มาเป็นตัวแปรจัดกระทำ และมีความเข้มแข็งทางใจเป็นตัวแปรตาม ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวสามารถสร้างเป็นภาพกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมติฐานการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง
2. ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

- 1.สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้:สถานการณ์ผลกระทบ วิถีวัด และการดูแลช่วยเหลือ
2. ความเข้มแข็งทางใจ: ความเป็นมา ความหมาย องค์ประกอบ และวิถีวัด
3. การให้คำปรึกษารายบุคคล: ความหมาย กระบวนการ ข้อดีและข้อควรคำนึง
4. การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

#### 1.สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

โดยเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดขึ้นมายาวนานโดยเหตุการณ์รุนแรงเริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อวันที่ 4 ม.ค. 2547 จากเหตุการณ์ปล้นอาวุธปืน 413 กระบอก จากกองพันพัฒนาที่ 4 ค่ายกรมหลวงนราธิวาส ราชนครินทร์ อำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งใช้เวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงมากขึ้นส่งผลกระทบระดับประเทศ ระดับชาติ มีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ซึ่งสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และ 4 อำเภอในจังหวัดสงขลา ได้แก่ อำเภอจะนะ เทพา นาทวี และสะบ้าย้อย และในปัจจุบันความรุนแรงเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่าความยืดเยื้อเรื้อรัง ลักษณะดังกล่าว คือ ความถี่ และความเข้มข้นของความรุนแรงยังอยู่ในระดับคงที่ ในขณะที่คุณภาพของความรุนแรง อันได้แก่ จำนวนการตายและการบาดเจ็บ รวมทั้งภาพลักษณ์ของความรุนแรงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและเด่นชัดยิ่งขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2547 จนถึงสิ้นเดือนกันยายน พ.ศ.2558 มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นทั้งหมด 13,434 เหตุการณ์ และมีผู้บาดเจ็บ เสียชีวิตรวมกันทั้งสิ้น 16,772 ราย โดยแยกออกได้เป็นผู้เสียชีวิต 5,953 ราย และ บาดเจ็บ 10,589 ราย สตรีผู้สูญเสียสามี 3,259 ราย และมีเด็กกำพร้า 5,438 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. 2558)

สถานการณ์ดังกล่าวนี้ บุคคลที่เกี่ยวข้องอาจพบภาวะวิกฤตของชีวิต ซึ่งต้องมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตดังกล่าว มีการศึกษาวิจัยที่พบไม่มากนัก เช่น สยามภรณ์ เดชดี ; วันดี สุทธิรังษี ; และถนอมศรี อินทนนท์ ( 2556: ออนไลน์) ศึกษาวิจัยในสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลาปัตตานีและนราธิวาส จำนวน 100 คน พบว่า

ครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งใช้แนวคิดกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) ในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบหลักเกี่ยวกับ สิ่งที่ฉันมีทั้งหมด 6 ประเด็นคือ กำลังใจจากบุคคลอันเป็นที่รัก การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ความสามัคคีจากเพื่อนร่วมงานและชุมชน ความช่วยเหลือจากรัฐบาล ความหวังใจจากสถาบันพระมหากษัตริย์ และการมีแบบอย่างที่ดีของบรรพบุรุษ สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมด 4 ประเด็นคือ เป็นคนในพื้นที่ บุคลิกหรือลักษณะนิสัยส่วนตัว การรับรู้ความรู้สึกรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจรักในอาชีพครู และความสามารถที่ฉันมี มี 3 ประเด็นคือ ปรับความคิดและจิตใจ ปรับวิถีชีวิต และการสร้างเครือข่ายในชุมชน/การขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ

ดังนั้นสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นสถานการณ์ความรุนแรงของประเทศ ส่งผลต่อบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นกลุ่มเฉพาะที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและตลอดไป เพื่อให้สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยต้องมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจภายใต้บริบทของแต่ละบุคคล เพื่อให้สตรีที่สูญเสียสามีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

### **ผลกระทบต่อสุขภาพจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจต่อผู้อยู่ในเหตุการณ์ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อม ก่อปัญหาสังคมทำให้มีเด็กกำพร้าและผู้หญิงที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์จำนวนมาก ซึ่งการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว ทำให้ผู้หญิงต้องรับหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวโดยไม่คาดคิด มาก่อน และต้องรับภาระอบรมเลี้ยงดูลูกพร้อมกับประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในครอบครัว ปัญหาดังกล่าวมีผลต่อผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัว (ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี ; และ รอมฎอน บันจอบ. 2556) ซึ่งการสูญเสียคู่สมรสนั้นเป็นเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด กลุ่มบุคคลที่มีการสูญเสีย เช่น ผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง ผู้ที่สูญเสียบุตรหรือผู้ที่เป็นที่รัก เป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจมีปัญหาสุขภาพจิต ( Holmes, T.H.; & Rahe, R.H. 1967)

จากการทบทวนเอกสารวิชาการในต่างประเทศเกี่ยวกับภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น อีสตัน ; และคนอื่นๆ ; แมนฟีว; และคนอื่นๆ ; แมคฟาร์เลน ; และคนอื่นๆ ( Eaton; et al . 2008: 1051-1056; Manfield et al, 2010:101-109; Mc Farlane et al, 2009:369-373) ศึกษาในกลุ่มภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบประเทศอิรักและประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งสามีปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสนามรบ ตั้งแต่ 1-11 เดือน พบสตรีมีปัญหาด้านจิตใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัว ปัญหา

อารมณ์ด้านลบ ฟรายดริช (Friedrich. 2006) พบว่ามีปัญหาการนอนหลับและปัญหาการรับประทานอาหาร สติวฟิเชอร์; วาเนอร์; และคนอื่นๆ (SteelFisher; et al. 2007: 221-229; Waner; et al. 2009: 56-63) พบความรู้สึกโดดเดี่ยวร่วมด้วย ไดมิเชลลี; และคนอื่นๆ (Dimiceli; et al. 2009 : 351-373) ศึกษาการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ซึ่งความเครียดและการเผชิญความเครียดในสตรีที่สามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่าสตรีที่มีอายุน้อย ตำแหน่งงานของสามีต่ำ และสตรีที่สามีไม่เคยมีประสบการณ์ในสนามรบ ต้องไปปฏิบัติภาระหน้าที่เป็นครั้งแรกในสนามรบ มีความเครียดค่อนข้างสูง

การทบทวนเอกสารทางวิชาการในประเทศไทย มีการศึกษาในบุคคลกลุ่มนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล เช่น มารีนี สแลม (2551) พบว่า ผู้ที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ 100 จะมีปัญหาด้านจิตใจ และมากกว่า ร้อยละ 50 มีอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ อีกทั้ง พรทิพย์ พันธนา (2549) ยังพบอีกว่าผู้หญิงที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ดังกล่าว มีความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม และวิธีในการเผชิญปัญหาของผู้หญิงมักจะเป็นการเผชิญปัญหา โดยวิธีการคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนั้นๆ หาบุคคลที่เข้าใจ เพื่อช่วยระบายความรู้สึก และขอคำแนะนำมากกว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือเผชิญปัญหาโดยตรง และด้วยลักษณะปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในผู้หญิงมักจะเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลมากกว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกมากกว่าผู้ชาย เช่น มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย รู้สึกสิ้นหวัง สูญเสียช่วยเหลือตนเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ต่ำหนืดโทษตนเอง หดแรงแรง ความสนใจในสิ่งต่างๆ ลดลง

ปัญหาทางจิตใจที่สำคัญในสตรีที่สูญเสียสามีที่ควรตระหนักถึงคือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือ Posttraumatic stress disorder (PTSD) เกิดขึ้นภายหลังจากบุคคลประสบภาวะวิกฤต 1 เดือน พบเป็นอันดับ 4 ของโรคทางจิตเวชทั้งหมด พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งในเพศหญิงพบร้อยละ 18.3 และเพศชายพบร้อยละ 10.3 PTSD พบได้ในผู้ประสบเหตุการณ์รุนแรงทุกชนิด เช่น ภัยธรรมชาติอุบัติเหตุหรืออุบัติเหตุภัยหมู่ภัยที่คุกคามรุนแรงเกินภัยปกติล้วนทำให้เกิด PTSD ได้เช่นกัน (พนม เกตุมาน. 2559) ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็น PTSD จะมีอาการใน 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่เหตุการณ์นั้นตามมาหลอกมาหลอน (re-experiencing) มีอาการตื่นตัวมากเกินไป (hyperarousal) และการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นเตือนให้นึกถึงเหตุการณ์ (avoidance) หรือมีอาการเฉยชา (emotional numbing) นอกจากนี้ผู้ที่ป่วยเป็น PTSD ยังอาจจะมีอาการอื่นๆ เช่น ซึมเศร้า โทษตัวเองว่ามีส่วนทำให้เกิดเหตุร้ายหรือรู้สึกผิดที่รอดชีวิต (survivor guilt) วิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ กระวนกระวายใจ หงุดหงิดง่าย ทำร้ายตัวเองหรือพยายามฆ่าตัวตาย วิดีเบค (Videbeck. 2014) ทำหน้าที่เชิงสังคมลดลง ปรับตัวกับ



ความเครียดวิตกกังวลความเศร้าไม่ได้ มีทักษะในการจัดการกับปัญหาแย่งและใช้สารเสพติด ซึ่งอาการที่ทุกข์ทรมานทั้งหมดนี้เกิดรุนแรงติดต่อกันระยะหนึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หากปล่อยทิ้งไว้อาจมีผลต่อจิตใจระยะยาว (สถาบันกัลยาณราชนครินทร์. 2553)

สรุปได้ว่า สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบครอบครัวและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะผู้เป็นภรรยา ทั้งนี้เพราะการเสียชีวิตของคู่สมรส เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตในชีวิตซึ่งเป็นความเครียดที่รุนแรงที่สุดในชีวิต ฮอลเมส และ ราช ( Holmes, T.H.; & Rahe, R.H. 1967) เพราะต้องแบกรับภาระหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้นำครอบครัวแทนสามีเพื่อหาเลี้ยงชีพ และดูแลสมาชิกในครอบครัว หากไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดความสูญเสียอย่างต่อเนื่องตามมา (ผาณิตบุญตระกูล ; จินตนา เลิศไพฑูรย์ ; และถนอมศรี อินทนนท์. 2551) เนื่องจากความตึงเครียดที่เกิดขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้มีสุขภาพจิตที่ดี

#### **แบบวัดของภาวะอาการโรคเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับแบบวัดของภาวะอาการโรคเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่านักวิชาการใช้แบบวัดหรือแบบประเมินเพื่อการประเมินอาการ เช่น จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์ ; วินิภาญจน์ คงสุวรรณ ; และวันดี สุทธิรังษี( 2559) ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ ซึ่งแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต โดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น Thai Mental Health Indicator - 15 (TMHI-15) ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า ( rating scale) ชนิด 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็ก น้อย มาก และมากที่สุด อีกทั้งใช้ โปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย แผนการเรียนรู้แบบกลุ่ม และสมุดบันทึกสมุดทางจิตใจ มีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 - 120 นาที และการศึกษาของ ดารา การะเกษร (2553) ศึกษาวิจัยเรื่องผลการบำบัดทางพฤติกรรมความคิด (CBT) ต่อการลดอาการ PTSD ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ซึ่งแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบคัดกรองอาการที่เกิดจากบาดแผลทางจิตใจ 2) แบบประเมินโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 4) แบบประเมินความเศร้าที่ซับซ้อน ของกรมสุขภาพจิต ผลการศึกษาสามารถลดอาการ PTSD 3 มิติ คือ 1) การย้อนประสบการณ์เดิม (RE experience) 2) การหลีกเลี่ยง (Avoidance) และ 3) การตื่นตัวทางร่างกาย (Hyper arousals) ซึ่ง

ต่อมา ดารา การะเกสร; และ วินีกาญจน์ คงสุวรรณ (2559) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ซึ่งแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ประสบภาวะวิกฤตหลังได้รับผลกระทบ (PTSD Screening Test) และแบบสัมภาษณ์เชิงกึ่งโครงสร้างวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

สรุปได้ว่า แบบวัดเพื่อประเมินภาวะทางสุขภาพจิตของบุคคล จากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่มีการใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อจะได้ข้อมูลที่ครอบคลุมกับกลุ่มตัวอย่างในบริบท ดังกล่าว และเพื่อประเมินภาวะเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคลให้ได้ทัน่วงที

### แนวทางการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

โดยทั่วไปอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) ที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ หายไปราว 4-6 สัปดาห์ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์และจะรู้สึกดีขึ้นมากประมาณ 3 เดือน นั้นหมายความว่าสัดส่วนที่จะมีอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) ระยะเวลา น้อยลงและต้องการความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาต่อไป การบำบัดด้านจิตใจเป็นวิธีการบำบัดรักษาที่ได้ผลค่อนข้างดีเนื่องจาก โรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) มักมีอาการหลีกเลี่ยงเพื่อปกป้องตนเองจากความรู้สึกเจ็บปวดและไม่สบายใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ดูเหมือนว่าไม่มีอาการจึงไม่ได้รับการบำบัด และอาการเหล่านี้อาจจะขัดขวางความก้าวหน้าของการบำบัด (มานิช หล่อตระกูล; และปราโมทย์ สุคนิชย์ . 2558) และ กรมสุขภาพจิต (2558) ได้กำหนดแนวทางการช่วยเหลือในระยะหลังได้รับผลกระทบและระยะฟื้นฟู การให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต ผู้ประสบภัยในระยะได้รับผลกระทบในช่วง 2 สัปดาห์-3 เดือน เป็นช่วงที่สำคัญ ซึ่งในช่วงนี้จะพบปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยค่อนข้างเด่นชัด เพราะเป็นระยะที่สตรีที่สูญเสียสามีเริ่มเผชิญกับความเป็นจริงมากขึ้น พละกำลังเรี่ยวแรง เริ่มถดถอย อ่อนล้า หงุดหงิด และมีความหวังว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากทางราชการ ขณะเดียวกันเริ่มไม่แน่ใจว่าจะได้รับความช่วยเหลือจริงหรือไม่ เพราะการช่วยเหลือจากหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ เริ่มน้อยลง สตรีที่สูญเสียสามีเริ่มมีความเครียด วิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า ไม่แน่ใจในอนาคตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไร

จากการทบทวนเอกสารทางวิชาการที่ผ่านมาพบว่าแนวทางการรักษาทางจิตใจ การช่วยเหลือบุคคลมีปัญหาโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ( PTSD) มีนักวิชาการกล่าวไว้หลากหลายวิธีเช่น โลเปซ; คริสโตโดโล ;ไมล์; ซาโตเรียส; และโอกาซา ( Lopez-Ibor; Christodoulou; Mai; Sartorius;& Okasha. 2005) กล่าวถึงการช่วยเหลือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ การพูดคุยในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และฝึกการควบคุมความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม

ของตนเอง (trauma-focused therapy) การปรับความคิดและพฤติกรรม ( CBT) กลุ่มบำบัด การให้ความรู้ และการจัดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม อีกรั้ง กรมสุขภาพจิต ( 2558) กล่าวว่าแนวทางการดูแลด้านสุขภาพจิตผู้ประสบภัยมีการเฝ้าระวังติดตามให้การบำบัดอย่างต่อเนื่องตามสภาพปัญหาเช่น การให้การปรึกษารายบุคคล การให้ยา การให้การบำบัดทางจิตเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และครอบครัวบำบัดการให้ข้อมูลความรู้โดยสื่อ ต่างๆการสอนทักษะการคลายเครียด ซึ่งมาโนช หล่อตระกูล; และปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2558) กล่าวถึงการช่วยเหลือโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ได้แก่ การให้ความรู้สุขภาพจิต การผ่อนคลาย การเผชิญกับสิ่งที่กลัว การปรับเปลี่ยนความคิด การจัดการกับอารมณ์ จะเห็นได้ว่าโดยแนวทางการช่วยเหลือสตรีกลุ่มดังกล่าวมีหลากหลายวิธีการขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลและบริบท สอดคล้องกับการศึกษา ของ วัฒนะ พรหมเพชร; ศุภวรรณ พิงษ์ศรี; ปิยะธิดา ศิลป์ภูผินนท์ และเยาวนาถ สุวลักษณ์ (2558: ออนไลน์) พบว่า ผลการใช้เทคนิคการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมสามารถลดภาวะการบาดเจ็บทางใจและความเศร้าโศกจากการสูญเสียของสตรีผู้สูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ดียังมีการศึกษาวิจัยค่อนข้างจำกัดเกี่ยวกับการดูแลเยียวยา อย่างต่อเนื่อง การฟื้นฟู และป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ดังนั้นการศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สำหรับสตรีกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญยิ่ง กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาคู่มือความรู้การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (กรมสุขภาพจิต. 2553ค) แต่ยังคงพบว่ามีข้อจำกัดในการใช้เฉพาะกลุ่มเพศวัยและบริบทของผู้ประสบภัยพิบัติโดยเฉพาะ เพื่อให้การเกิด รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ และการเยียวยาที่เหมาะสมในการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีประสบกับโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

### **บทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

ผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นต่อกลุ่มสตรีทุกคน ทุกอาชีพในจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้ง ครู ตำรวจ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักเรียน นักศึกษา รวมไปถึงประชาชนทั่วไปซึ่งต่างได้รับผล กระทบทั้งภาวะร่างกายและจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งกรณีสูญเสียชีวิต บาดเจ็บสาหัสรวมทั้งต้องพิการ ต้องเป็นหม้ายเพราะสูญเสียสามีขณะที่ลูกๆของพวกเขาก็กลายเป็นเด็กกำพร้าจำนวนเพิ่มมากขึ้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสตรีอย่างต่อเนื่อง และยาวนานเช่นนี้ทำให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องเปลี่ยนแปลงบทบาท ของตัวเองครั้งใหญ่ สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้หลายคนต้องกลายเป็นหัวหน้าครอบครัวจากกรณีสามีเสียชีวิต แม้จะเป็นหม้ายแต่ชีวิตจะต้องดำเนินต่อไปและเมื่อถึงจุดหนึ่งผู้หญิงเหล่านี้จึงจำเป็น

“ต้องลุกขึ้นสู้” ขณะเดียวกันสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็กลายเป็นทั้งพ่อและแม่เป็นผู้หารายได้ หลักเลี้ยงครอบครัวเป็นผู้ต่อรองกับอำนาจรัฐและความอยุติธรรมที่เกิดขึ้นกับครอบครัว

ทั้งนี้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่มีใครเป็นที่พึ่งอีกแล้วเมื่อต้องสูญเสียผู้นำครอบครัว ท่ามกลางเสียงปืนแห่งความไม่สงบในพื้นที่เมื่อถึงที่สุดแล้ว ไม่มีสิ่งใดให้เป็นที่พึ่งอีกต่อไป สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จำเป็นต้องสู้ทั้งเพื่อตัวเองและลูกๆ เสียงของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เหล่านี้เริ่มดังขึ้น นำไปสู่การรวมตัวกันจนกลายเป็นกลุ่มพลังที่มีได้ซ่อนเร้นอยู่เบื้องหลังอีกต่อไปการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากข้างเท้าหลังที่เคยสงบเงียบโดย การก้าวออกมาข้างหน้าอย่างเปิดเผยอย่างทำหายพร้อมๆ กับบทบาทใหม่ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวจนขยายไปเป็นสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภาคประชาสังคม จากพลังเงียบที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นนี้กลายเป็นพลังที่เข้มแข็งขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็สามารถที่จะต่อรอง รวมพลัง และกลายเป็นกลุ่มพลังสำคัญที่เป็นที่พึ่งให้กับกลุ่มสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยกัน รวมทั้งผู้ที่ได้รับผลกระทบอื่นๆ ดังนั้นการก่อตัวและบทบาทการทำงานของกลุ่มประชาสังคม สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจยิ่งที่สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถก้าวข้าม “ความกลัว” จนกลายเป็นกลุ่มพลังทางสังคมที่สำคัญในจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งนี้เพราะพลังของสตรีเหล่านี้เป็นพลังหนึ่งที่จะสร้างความหวังและเยียวยาให้กับสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยกัน และอาจเป็นส่วน “ประกอบสร้าง” ให้เกิดสันติภาพและความสันติสุขในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในอนาคต

การก่อตัวของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภาคประชาสังคม ซึ่งสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้คนในพื้นที่ขาดที่พึ่ง กลุ่มคนส่วนหนึ่งจึงรวมตัวกันเป็นองค์กรภาคประชาสังคมเข้ามาดูแลและรักษาสิทธิอันพึงมีพึงได้ในฐานะประชากรของรัฐ การเข้ามาดูแลและพิทักษ์ประโยชน์ของผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ เริ่มจากกลุ่มสิทธิมนุษยชนที่เข้ามาปกป้องการล่วงละเมิดสิทธิ ต่อประชาชนจากภาครัฐ เช่น การใช้กฎหมายอย่างไม่เป็นธรรมการทำร้ายร่างกายผู้ถูกกล่าวหา เป็นต้น และต่อมาได้มีองค์กรอื่นๆ เข้าร่วมมากขึ้นจนกระทั่งก่อเกิดกลุ่ม องค์กร เครือข่าย ประชาสังคมสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ก่อนเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้กลุ่ม สตรีได้มีการรวมตัวและเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อชุมชนกับหน่วยงานของรัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน ( NGOs) โดยให้ความสำคัญกับการให้ประชาชนเป็นศูนย์กลาง ในการพัฒนาผ่านองค์กรชุมชน โดยเริ่มจากการเป็นชุมชนเครือข่ายโดยมีลักษณะของการส่งเสริมอาชีพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย ทรัพยากร สวัสดิการชุมชน

และการพัฒนา ชุมชน รูปแบบและพื้นที่การทำงานยังไม่มีหลากหลายและดำเนินงานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคมให้ดียิ่งขึ้นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ (เสาวรส ปลื้มใจ ; และอุทิศ สังขรัตน์. 2558)

แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในปีพ.ศ. 2547 อันเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญ ในการเข้ามา มีพื้นที่ของ สตรีในที่สาธารณะและเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานภาคประชาสังคมในมิติอื่นๆ มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น อาทิการรวมกลุ่มเพื่อเยียวยา ผู้ได้รับผลกระทบการส่งเสริมแนวทางการ แก้ไขปัญหาท้องถิ่นตามแนวสันติวิธี ประเด็นสิทธิมนุษยชน ควบคู่กันไปกับการดำเนินการพัฒนา คุณภาพชีวิต การศึกษา อาชีพ ตั้งแต่เหตุการณ์ความไม่สงบได้ก่อเกิดการเข้าร่วมกลุ่ม องค์กร เครือข่ายและกระจายตัวมากขึ้นของสตรีไปทั่วพื้นที่ในจังหวัดชายแดน ภาคใต้ทั้งนี้การก่อตัวของ สตรี ได้สร้างเครือข่ายได้กระจายการทำงานเพื่อเข้าถึงและพัฒนาชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง แกนนำของแต่ละเครือข่ายที่เข้าไปเพื่อดำเนินงานในชุมชนท้องถิ่นให้เกิดความเข้มแข็ง แก่ชุมชน พร้อมกับการเสริม องค์ความรู้สู่การพัฒนาศักยภาพสตรีในทุกระดับ อันเป็นปัจจัยที่นำมาสู่ความเข้มแข็งในการทำงาน ภาคประชาสังคมของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สอดคล้องกับความคิดเห็น ที่ว่า “ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบทำให้ สตรีได้เริ่มก่อตัวขึ้นเป็นกลุ่มชมรมเครือข่าย สมาคม ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ใหม่ในชายแดนภาค ใต้สตรีมีความเข้มแข็งขึ้น จากผู้สูญเสียก่อพลังทำให้ก้าวผ่าน ความกลัวที่ต้องเผชิญนำมาสู่การเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่น การรวมตัวของกลุ่ม สตรีทำให้หลายคนที่เป็นผู้ สูญเสียหรือผู้มีจิตอาสาต่างพร้อมที่จะลุกขึ้นและหันกลับไปช่วยผู้อื่น พลังที่สำคัญที่สุด คือความ ผูกพันและการรวมตัวอย่างมั่นคงของกลุ่มสตรี ทำให้การก่อตัวก่อเกิดเป็นพลังที่หยั่งย่นและเป็นแสง สว่างให้ กับชีวิตให้มีความหวัง และกำลังใจอีกครั้ง ” (เอกวิมล ต่วนศิริ. 2557)

จากรายงานปัญหาความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้: บทวิเคราะห์และแนวทางการ แก้ปัญหาเชิงรุกที่ยั่งยืนด้วยสันติวิธีได้สะท้อนให้เห็นว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ของชุมชนและภาค ประชาสังคมโดยคนท้องถิ่นที่สามารถพูดคุยแก้ปัญหาและตัดสินใจในการกำหนดอนาคตเพื่อสันติสุข ในชุมชนและภาคประชาสังคม รวมถึงการริเริ่ม กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาความไม่สงบ และสร้างสันติสุขที่ยั่งยืน บนฐานการมีส่วนร่วมของประชาชนในท้องถิ่นเอง ทั้งนี้ด้วยเรื่องของความ เข้าใจ ด้านภาษา ศาสนาวัฒนธรรม จึงทำให้กลุ่มองค์กรเครือข่ายเหล่านี้ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อ คนในพื้นที่ ผู้ปฏิบัติงานสามารถทำงานได้อย่างคล่องตัวและเป็นที่ยอมรับ จากคนในท้องถิ่นมากกว่า การที่ภาครัฐเข้ามาทำงานในพื้นที่ (มุฮัมมัดอาบู ปาทาน และคณะ. 2554 : 33)

บุคคลในพื้นที่ที่เข้ามาทำงานภาคประชาสังคม อาทิเช่น ปาตีเมาะ เปาะอีเตดาโอ๊ะ นายก สมาคมผู้หญิงเพื่อสันติภาพ ( We Peace) เป็นสตรีคนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ ได้บอกเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการเข้ามาทำงานภาคประชาสังคม เมื่อเหตุการณ์ในปีพ.ศ.

2547 เป็นต้นมา ครอบครัวของสตรีคนนี้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ เนื่องจากสูญเสียบุคคลในครอบครัวถึง 4 คน อันส่งผลต่อสภาพจิตใจของเธอเป็นอย่างมาก แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือครอบครัวของตนเองและผู้คนในพื้นที่ ทำให้ในเวลาต่อมาได้เข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการจัดตั้งกลุ่มสตรีเพื่อสันติภาพที่เกิดจากการรวมกลุ่มของ สตรีที่ได้รับผลกระทบ จากการถูกละเมิดสิทธิ ด้านต่างๆ และได้รับผลกระทบต่อสตรีและเด็กทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งกลุ่มคนที่มีจิตสาธารณะได้เข้ามาส่งเสริมประเด็นความเป็นธรรมจากกระบวนการยุติธรรม และความเข้าใจในมิติความแตกต่างทางเพศ สมาชิกส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มเพื่อนๆ อาสาสมัครที่ทำงานรณรงค์ให้เกิดการยุติความรุนแรงต่อสตรีและเด็กในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยเน้นการมีส่วนร่วมของสตรีและเด็ก รวมถึงบางส่วนจากกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ปัญหาความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (มุฮัมมัดอายุบ ปาพาน และคณะ. 2554: 33)

จากรายงานของสำนักงานสันติวิธีและธรรมภิบาล สถาบันพระปกเกล้าได้สรุปฐานข้อมูลเครือข่ายสตรีจังหวัดชายแดน ภาคใต้ในโครงการเครือข่ายผู้นำสตรีเพื่อสันติสุขในพื้นที่ภาคใต้เป็นที่สังเกตได้ว่าปัจจุบันผู้หญิงได้ก่อตัวและสร้างเครือข่ายการทำงานพัฒนาของผู้หญิงกว่า 136 เครือข่ายที่กระจายในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้โดย แบ่งเป็นประเด็นการทำงาน 9 เครือข่าย ได้แก่ เครือข่ายสตรีกระบวนการสร้าง สันติภาพและลดความรุนแรง เครือข่ายการเยียวยา เครือข่ายสตรีกับการเมือง เครือข่ายเศรษฐกิจและการสร้างอาชีพ เครือข่ายสตรีกับศาสนาและวัฒนธรรม เครือข่ายสตรีกับสิทธิมนุษยชน เครือข่ายสตรีกับการศึกษา เครือข่ายสตรีกับกระบวนการ ยุติธรรมและเครือข่ายสตรีอื่นๆ (สำนักงานสันติวิธีและธรรมภิบาล สถาบันพระปกเกล้า . 2556: ออนไลน์) การเกิดขึ้นของกลุ่มเครือข่ายประชาสังคมโดยเฉพาะกลุ่มของ สตรีที่ได้เข้ามาดำเนินการส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วงหลังเหตุการณ์ความไม่สงบเป็นส่วนใหญ่ที่จะมีแกนนำ ทั้ง สตรีพุทธและสตรีมุสลิมเข้ามามีส่วนร่วม อาทิ เช่น เครือข่ายสตรีกระบวนการสร้างสันติภาพและลดความรุนแรง เครือข่ายการเยียวยา และเครือข่ายสตรีกับกระบวนการยุติธรรม เป็นต้น

ดังนั้นภายหลังการเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ก่อเกิดกลุ่มสตรีขึ้นมาในรูปแบบของการจัดตั้งกลุ่ม สมาคม หรือเครือข่ายในรูปแบบประชาสังคมที่มีทั้งผู้หญิงชาวพุทธและมุสลิมเข้ามาขับเคลื่อนหนุนเสริมและพัฒนาภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบ อีกทั้งกลุ่มคนเหล่านี้จะเข้าช่วยเหลือเยียวยาได้ดีและรวดเร็วกว่ารัฐ มากกว่ากลุ่มอื่นๆที่เป็นผู้ชาย ทั้งนี้เพราะความเป็นหญิงในการเจรจาที่มีความถ้อยทีถ้อยอาศัย ความนุ่มนวล รวมถึงการหนุนเสริมจากหน่วยงานอื่นๆที่สนใจในประเด็นเหตุการณ์ ความไม่สงบ พร้อมการสนับสนุนเพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มกันของสตรีเหล่านี้จึงทำให้สตรีขยับการทำงานมากขึ้นและกล้าที่จะลุกเข้ามาในพื้นที่สาธารณะของสตรีในทุกวันนี้ที่เป็นมากกว่าแม่บ้านสู่ผู้นำการพัฒนา อันเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสันติภาพที่สำคัญในการร่วมสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้

บทบาทสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภาคประชาสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปจากในอดีตที่บทบาทของสตรีถูกกำหนดให้สตรีเป็นเพียงแม่ที่คอยดูแลลูก ดูแลเรื่องในครัวโดยเฉพาะสตรีมุสลิม มีความเด่นชัดเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะบทบาทของ สตรีมุสลิมดั้งเดิม ในฐานะของผู้ให้กำเนิดบุตร ความเป็นแม่ที่ต้องอบรมเลี้ยงดูลูกซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมและในฐานะผู้ผลิตภายใต้ระบบเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน สตรีจึงต้องออกมาทำงาน แต่อย่างไรก็ตามสถานการณ์ของสตรีนอกบ้านยังไม่ได้รับการยอมรับเท่าที่ควร เนื่องจากผู้ชายเป็นผู้มีบทบาทในเรื่องนอกบ้าน และการแบ่งงานตามเพศอย่างชัดเจน (เอกรินทร์ ต่วนศิริ, 2557)

เอกรินทร์ ต่วนศิริ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า บทบาทของผู้ชายในการทำงานนอกบ้าน การเมือง และได้รับการยอมรับจากสังคมในการดำเนินกิจกรรมและเคลื่อนไหวต่างๆ ได้รับการยอมรับตลอดมา แต่ปัจจุบันเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในหลากหลายเหตุการณ์ทำให้ผู้ชายรู้สึกไม่ปลอดภัยมากนัก ด้วยเหตุนี้ภายใต้บริบทของพื้นที่ได้เปลี่ยนไปทำให้ สตรีต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองให้เท่าทันกับสถานการณ์และเปลี่ยนตนเอง จากสถานะของความเป็นแม่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหรือแม่กระทั่งเป็นผู้สูญเสียก้าวสู่การพัฒนาและมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็น การมีพื้นที่เพื่อเรียกร้องความเป็นธรรมและการเป็นแกนนำที่ได้รับการยอมรับในชุมชน สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เมื่อมีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มหรือเครือข่ายประชาสังคมต่างต้องการที่จะเรียนรู้และต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาจังหวัดชายแดนภาคใต้

ดังนั้นสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับผลกระทบและกลุ่มผู้มีจิตอาสาเหล่านี้ทั้งชาวพุทธและมุสลิมต่างเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่ด้วยพลังของสตรี สามารถปรับตนเองให้มีโอกาสในการทำงานประชาสังคม และเปิดพื้นที่ทางสังคมเพื่อแสดงจุดยืนและแสดงศักยภาพของสตรีที่ไม่ใช่เป็นเพียงเพศที่อ่อนแอแต่เป็นผู้ที่สามารถขับเคลื่อนหนุนเสริมสันติภาพ และเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการมีส่วนร่วมในชุมชนได้อย่างดีภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ได้ก่อให้เกิดพลังกลุ่มใหม่ขึ้นมาคือ กลุ่มสตรีที่ได้สร้างกลุ่มขยายสู่เครือข่ายพวกเขาเหล่านี้ไม่ได้ลุกขึ้นมาเพื่อเรียกร้องสิทธิเสรีภาพเพียงเท่านั้น แต่พวกเขาเหล่านี้ยังมาพร้อมกับการเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนเพื่อแก้ไขปัญหา การไกล่เกลี่ย การร่วมพัฒนา ศักยภาพของ สตรีในการทำงานที่จะหนุนเสริมทักษะเพื่อให้ สตรีมีบทบาทในการทำงาน อีกทั้งเป็นการสร้างพื้นที่ในการทำงานภาคประชาสังคม

ดังเสียงสะท้อนของผู้ประสานงานเครือข่าย 3 ชนรมมุสลิมมะห็นราธิวาส “การเข้ามาทำงานกับชนรมเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตการทำงานที่ผ่านมา สิ่งที่สำคัญ คือ ความสามัคคีของสมาชิกที่ต่างพร้อมใจที่จะทำงานเพื่อสังคม ต้องสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับสมาชิกในด้านศาสนาควบคู่ไปกับการช่วยเหลือ ผู้ด้อยโอกาสส่งเสริมอาชีพ การพัฒนาบุคลิกภาพ และการส่งเสริมการเป็น

ผู้นำ เพื่อพัฒนาผู้อื่นต่อไปได้สิ่งเหล่านี้แม้จะเป็นจุดเล็กๆ แต่เชื่อว่าจุดเล็กๆเหล่านี้จะนำมาสู่สันติภาพในเร็ววัน” ซึ่งปัจจุบันการทำงานของสตรีภายใต้บริบทของพื้นที่ในสถานการณ์ความไม่สงบ ที่ยึดเยื้อและรุนแรงได้สร้างความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สินอย่างประเมินค่าไม่ได้ ทำให้สตรีต้องลุกขึ้นมาหรือบางครั้งถูกผลักดันให้เปลี่ยนบทบาทเมื่อถึงเวลาที่เกิดผลกระทบกับตนเองที่จะให้สตรีก้าวขึ้นเป็นผู้นำครอบครัว ต้องรับภาระในการหารายได้ เลี้ยงดูครอบครัว บางส่วนเข้ามาทำงานภาคประชาสังคม จัดตั้งกลุ่ม องค์กรและอาสาสมัคร นำมาสู่บทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ 4 ประการ (เอกรินทร์ ต่วนศิริ. 2557) ดังนี้

1. การเยียวยาการเข้าใจเข้าถึงชุมชน ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบช่วยเหลือพัฒนาส่งเสริมอาชีพ ช่วยเหลือทุนทรัพย์มีการจัดตั้งกองทุนการศึกษา และการเยี่ยมเยียนดูแลผู้ได้รับผลกระทบเพื่อให้เกิดความวางใจ จากนั้นเมื่อเข้มแข็งมากขึ้นก็พัฒนาไปสู่การเยียวยาช่วยเหลือด้านการปกป้องสิทธิผู้ได้รับผลกระทบ เพื่อสร้างความเป็นธรรมและร่วมกันช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบปัญหาด้วยการเยียวยา การส่งเสริมอาชีพ การขับเคลื่อนงานของกลุ่ม สตรีที่เข้ามาช่วยเหลือเยียวยาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบ (พิณผกา งามสม. 2553: ออนไลน์) บทบาทการทำงาน ของสตรีที่เพิ่มขึ้นได้มีส่วนร่วมในรูปแบบการขับเคลื่อนงานของกลุ่มสตรีที่เด่นชัดในการรวมตัวที่เรียกว่า “ประชาสังคม” ของสตรีที่ไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้ต่อสถานการณ์จากผู้ถูกกระทำ ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ทำให้ สตรีขยับการทำงานจากจุดเล็กและขยายเพื่อไปสู่การผลักดันเข้าสู่นโยบายสาธารณะ เช่น งานเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบงานปกป้องคุ้มครองสิทธิมนุษยชนและส่งเสริมให้ผู้ได้รับผลกระทบได้เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม เช่น เหตุการณ์กรณีตากใบ สะบ้าย้อย และ กรือเซะ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ละเมิดสิทธิมนุษยชนและผลจากการประกาศกฎอัยการศึกและพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 ได้ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อเด็กและ สตรี เช่น การจับสตรีมาสอบปากคำในยามวิกาล การที่สามีหรือบุตรถูกจับกุมตัวและถูกดำเนินคดี ทำให้สตรีต้องดูแลครอบครัว (สำนักงานสันติวิธีและธรรมภิบาล สถาบันพระปกเกล้า. 2556)

2. การส่งเสริมศักยภาพของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เนื่องจากกลุ่มองค์กรที่เข้าร่วมกลุ่มนั้นได้สร้างเครือข่ายที่ขยายไปทั่วทั้งพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้น สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงได้รับโอกาสและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เป็นที่ผู้นำ ผู้ประสานของเครือข่ายผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ในการพัฒนาสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในทุกระดับ โดยจะมีการฝึกอบรมให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้มีการพัฒนาศักยภาพผ่านการสนับสนุนของภาคประชาสังคมที่เข้ามาเป็นสื่อกลางในการจัดอบรมการให้



ความรู้ อาทิเช่น การพัฒนาเครื่องมือตรวจสอบธรรมาภิบาล “บัตรคะแนนศักยภาพชุมชน ” เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูล รู้ถึงสิทธิ หน้าที่ของตน และพร้อมที่จะตรวจสอบการทำงานของรัฐบาล การเข้ารับ การฝึกอบรมการ เป็นวิทยากรกระบวนการ การให้ความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน ส่งเสริมการแก้ปัญหา อย่างสันติวิธี เป็นต้น และนำมาสู่การพัฒนาแกนนำสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดน ภาคใต้ที่มีความเข้มแข็ง รวมถึงสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้มีพื้นที่ใน การออกสิทธิออกเสียงแสดงความคิดเห็นผ่านเวทีการระดมความคิดเพื่อแก้ปัญหาอย่างมี ส่วนร่วม สอดคล้องกับคำบอกเล่าที่ว่า “การส่งเสริมศักยภาพให้แก่สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้มีความกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นได้สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการที่ผ่านมาเป็น เหมือนวิชาติดตัวที่จะนำมาปรับใช้ในชุมชน สังคมต่อไป รวมถึงเป็นการเปิดพื้นที่ทางสังคมทางการเมืองที่ เปิดกว้างให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดการยอมรับ และเข้มแข็ง ในการทำงาน อีกทั้งเมื่อสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้และเครือข่ายอื่นๆ ได้มารวมตัวกันเสมือนการเปิดพื้นที่ให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้มีเวที หรือศูนย์กลางในการออกความคิดเห็นร่วมคิดและพร้อม เป็นกลไกหนึ่งในการขับเคลื่อนการทำงาน เพื่อสังคมและได้บอกเล่าปัญหาที่จะนำมาสู่การแก้ไขต่อไป” (พิณผกา งามสม. 2553: ออนไลน์)

3. การประสานความเข้าใจระหว่างผู้ได้รับผลกระทบกับหน่วยงานรัฐเมื่อสตรีในสถานการณ์ ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนได้นำ มาสู่บทบาทในการ ประสานความเข้าใจระหว่างผู้ได้รับผลกระทบกับหน่วยงานรัฐ โดยสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นคนกลางเพื่อเชื่อมประสานระหว่างหน่วยงานภาครัฐกับประชาชนซึ่งสตรีใน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถคลี่คลายความขัดแย้งได้เป็นอย่างดี ทั้งด้วย การช่วยเหลือและเข้าถึงผู้ได้รับผลกระทบจะดำเนินอย่างรวดเร็ว ด้วยการถ้อยทีถ้อยอาศัยอันนำ มาสู่ การลดความขัดแย้งและสร้างความเป็นธรรม จึงทำให้เมื่อเกิดกรณีเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่หรือ ปัญหาความขัดแย้งจึงทำให้สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เข้ามาเป็นส่วน สำคัญในการร่วมประสานความเข้าใจต่อกันของทุกภาคส่วน

ในปัจจุบันสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีการกระจายการทำงาน ที่หลากหลายมิติมากยิ่งขึ้นและได้สะท้อนข้อเสนอข้อคิดเห็น ในประเด็นต่างๆเพื่อนำปัญหาเข้าสู่ ข้อเสนอเชิงนโยบายต่อส่วนกลางและในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อนำมาซึ่ง การแก้ปัญหาและรับฟังเสียงของผู้หญิงมากยิ่งขึ้นสร้างความเข้าใจระหว่างหน่วยงานภาครัฐกับผู้ได้รับ ผลกระทบและครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบทุกฝ่ายต้องปฏิบัติหน้าที่ตามหลักมนุษยชนและยุติธรรม รวมถึงการร่วมมือกันระหว่างภาคประชาชนและส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างความสัมพันธ์

ความเข้าใจอันดีและประสานงานในโครงการที่หนุนเสริมการพัฒนา ความร่วมมือ ความช่วยเหลือ และการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายใต้แนวทางสันติวิธี

4. การเปิดพื้นที่การทำงานในชุมชนเพื่อความยั่งยืน การปรับเปลี่ยนสถานะบทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เปลี่ยนไปภายในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับว่าเป็น แนวทาง ใหม่ของประชาสังคมชายแดนใต้ที่ สตรีและเยาวชนได้เข้ามามีบทบาทในการสร้างเครือข่าย มีพื้นที่ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ทั้งในระดับท้องถิ่น เครือข่าย และร่วมแบ่งปันประสบการณ์เรียนรู้ และสร้างองค์ความรู้ใหม่และได้รับการสนับสนุนด้านทรัพยากรแก่กลุ่มสตรีมากขึ้น (เอกรินทร์ ต่วนศิริ. 2557: 63-77) กลุ่มสตรีที่มีบทบาทในการทำงานในจังหวัดชายแดนใต้ อาทิเช่น เครือข่ายสตรีภาคประชาสังคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ เครือข่ายสตรีจังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อสันติภาพ (Deep Peace) กลุ่มหัวอกเดียวกันแบ่งปันน้ำใจ สมาคมผู้หญิงเพื่อสันติภาพ (We Peace) เครือข่ายชุมชนศรัทธา ชมรมผู้นำมุสลิมะห์นราธิวาส เครือข่ายชาวพุทธเพื่อสันติภาพ และ เครือข่ายสตรียุติความรุนแรงแสงสันติภาพจังหวัดชายแดน ภาคใต้ เป็นต้น กลุ่มเครือข่ายที่เข้าร่วมทำงานภาคประชาสังคม ต่างได้รับการยอมรับจากหลากหลายส่วนที่เข้ามามีส่วนร่วม ส่งเสริมทั้งจากภาครัฐเอกชน และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยเน้นการทำงานเพื่อส่วนรวมในการพัฒนาสนับสนุนให้เกิดพื้นที่การทำงานที่ยั่งยืน ทั้งนี้การทำงานภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบ สตรีที่เข้ามาทำงานประชาสังคมล้วนแล้วเป็นผู้ที่มีจิตอาสา ความเสียสละรวมถึงผู้สูญเสียที่ต่างต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต่อชุมชนผ่านโครงการ กิจกรรมการพัฒนาซึ่งการทำงานในจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นการทำงานบนพื้นที่ที่มีความเสี่ยงแต่ สตรีเหล่านี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคกับความรุนแรงเกิดขึ้น ทั้งนี้การที่ สตรีสามารถเข้าถึงประชาชนในพื้นที่เพื่อการช่วยเหลือเสริมสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นได้เนื่องด้วยความเป็น สตรีสามารถช่วยลดการเผชิญหน้า ลดความกดดัน ลดเงื่อนงำที่จะนำไปสู่ความขัดแย้ง เมื่อผู้ชายตกเป็นเป้าหมายหรือเป็นผู้ต้องสงสัยและถูกมองอย่างไม่ไว้วางใจจากเจ้าหน้าที่รัฐ สตรีจึงเข้ามามีบทบาทช่วยในการแก้ไขสถานการณ์ความขัดข้องคลี่คลายความสงสัยและเกิดความไว้วางใจมากขึ้น (จิตต์ปภัทสร บัตรประโคน. 2551: ออนไลน์)

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของนายกสมาคม สตรีเพื่อสันติภาพให้ความเห็นที่ “ การทำงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในพื้นที่ความขัดแย้งในจังหวัดชายแดน ภาค ใต้บางสถานการณ์ไม่เหมาะที่ผู้ชายจะออกมาเคลื่อนไหว ฉะนั้นภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในปัจจุบัน เป็นโอกาสที่สตรีได้มีพื้นที่จากแต่ก่อนที่มีการกีดกันสตรีออกมาทำงานนอกบ้าน แต่ปัจจุบันการออกมาเคลื่อนไหวงานเพื่อสังคมมากขึ้นเพื่อแสดงศักยภาพให้สังคมเห็นว่าไม่ใช่แค่ผู้ชายที่ทำได้ สตรีเองก็ทำได้ดี พอๆ กับผู้ชายเช่นกัน ” (พิณผกา งามสม. 2553: ออนไลน์) งานวิจัยที่แสดงถึงบทบาทการทำงานของสตรี ดังเช่น งานวิจัยเรื่อง สตรีกับการพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคงของชุมชนในจังหวัดชายแดน

ภาคใต้ได้สะท้อนการทำงานของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ถึงการพัฒนา รูปแบบการทำงานของกลุ่ม สตรีเครือข่ายชุมชนศรัทธาในการขับเคลื่อนดำเนินงานของเครือข่ายที่มี บทบาทในการสร้างสันติภาพ และการพัฒนาสนับสนุนของเครือข่ายชุมชนศรัทธาในการเปิด ดพื้นที่ให้ สตรีเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของเครือข่ายและให้การยอมรับที่ดีทั้งนี้การพัฒนาและ สร้างความมั่นคงได้พัฒนาผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย

การพัฒนาผู้นำ สตรีให้เข้าร่วมในการขับเคลื่อนการทำงานพร้อมๆ กับการขยายฐาน ความรู้ไปสู่ภายนอกเครือข่าย อาทิ กลุ่มประชาสังคม ชุมชน ผลิตความร่วมมือจากภายนอกร่วมกับ ภาครัฐเอกชนเพื่อมุ่งสู่การพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยความร่วมมือ และความสัมพันธ์ของเครือข่าย ชุมชนศรัทธา กับองค์กรภาคีพร้อมกับการเป็นส่วนหนึ่ง จากประสบการณ์ร่วมกันที่เน้นการพัฒนา รูปแบบการทำงานชุมชนแบบมีส่วนร่วม การเสริมศักยภาพความสามารถและสร้างความเข้มแข็งของ องค์กรในการจัดการตนเอง ทำให้สตรีหลายคนเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการทำงานกับผู้ชายได้ อย่างมีคุณภาพ (ณัฐพงศ์ จิตรนรินทร์; คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, 2556 : 58-60) และ บทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กับการใช้สื่อวิทยุเสียงจาก สตรีได้ ซึ่งเป็นโครงการของกลุ่มสตรีภาคประชาคมของ ไชรยา จามจุรี (2554) ศึกษากระบวนการทำงานของ กลุ่มสตรี สตรีภาคประชาสังคมที่เป็นสมาชิกผ่านงานวิจัยเรื่องพลังแห่งเสียงที่ไม่เคยได้ยิน : ถอด ประสบการณ์จากการทำรายการวิทยุเสียง สตรีชายแดนภาคใต้โดยมีการทำงานของเครือข่าย สตรี ทั้งหมด 20 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มในการทำงาน ประกอบด้วย กลุ่มสตรีที่ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความรุนแรงกลุ่มสตรีใจอาสา กลุ่มสตรีที่เป็นพี่เลี้ยง กลุ่มสตรีที่ทำหน้าที่ด้านเทคนิค และ สูดทำยกลุ่มสตรีที่เน้นการบริหารจัดการคอยกำกับดูแลรายการ สตรีทั้ง 5 กลุ่มมีความสนใจที่ต่างกัน ออกไป ดังนั้นการแบ่งงานจึงเป็นงานที่ทุกคนถนัดและที่สำคัญคือพวกเขาเหล่านี้มีจิตสาธารณะที่จะ ทำงานเผยแพร่เพื่อให้การทำงานเพื่อสังคมได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ ต่อมาแนวคิดหลักของรายการวิทยุอยู่ภายใต้ จิงเกิ้ล (Jingle) ประกอบรายการที่ว่า “เสียงที่คุณอาจ ไม่เคยได้ยินเสียงจากสตรีและภาคประชาสังคมที่กำลังขับเคลื่อนภายใต้สถานการณ์ความขัดแย้ง และภาวะความยากลำบากที่ต้องร่วมข้ามให้ได้” (ไชรยา จามจุรี, 2554)

ดังนั้น บทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นำมาสู่การ เปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในปีพ.ศ. 2547 เป็นต้น เมื่อสตรีที่สูญเสียและ ได้รับผลกระทบต้องดิ้นรนและลุกขึ้นมาเรียกร้องสิทธิรวมตัวกันต่อร้องกับอำนาจรัฐ รวมตัวช่วยเหลือ เยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบด้วยกัน สตรีผู้หญิงจึงเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานภาคประชาสังคมใน หลากหลายมิติมากยิ่งขึ้นและกลายเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ที่สตรีได้เข้ามาบทบาทการทำงานภาค ประชาสังคมโดยการรวมกลุ่มกันเป็นองค์กร สมาคม และเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันและ

ขับเคลื่อนงานด้านสันติภาพ โดยร่วมกันคิดร่วมกันแก้ปัญหาและหนุนเสริมการพัฒนาศักยภาพของสตรีด้วยกัน ในพื้นที่ที่มีบทบาทมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการติดตามประสานงานระหว่างกันของภาคีทั้งจากภาครัฐและเอกชนเพื่อให้เกิดการทำงานให้เป็นที่ยอมรับและเป็นรูปธรรมในการดำเนินกิจกรรมมากขึ้น

การก่อตัวของสมาคมสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงนับเป็นพลังสำคัญที่เป็นการเปลี่ยนบทบาทของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้ก้าวออกมาเป็นข่างหน้า โดยเฉพาะการทำงานภาคประชาสังคมและเข้ามามีบทบาทในการสร้างสันติภาพ ด้วยวิธีการอย่างสันติวิธีพบว่า มีรูปแบบการทำงาน การเยียวยาเยี่ยมเยื่อน ดูแลให้การช่วยเหลือ ผู้ได้รับผลกระทบ การส่งเสริมศักยภาพสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ การประสานความเข้าใจระหว่างผู้ได้รับ ผลกระทบกับหน่วยงานรัฐ และการเปิดพื้นที่การทำงานในชุมชนเพื่อความยั่งยืน เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นจึงเป็นจุดเปลี่ยนนำมาสู่การทำงานของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีจุดร่วมกันคือต้องการให้เกิดสันติสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งผู้ได้รับผลกระทบและไม่ได้รับผลกระทบต่างก็มีจุดยืนในการทำงานเพื่อสังคม สตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพื้นที่สาธารณะมากขึ้น จากการทำ สตรีจะอยู่แต่บ้าน ทำอาหาร เลี้ยงลูก แต่เมื่อสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องผันตัวเองเข้าสู่ส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคมจึงทำให้ในปัจจุบันกลุ่มสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เพิ่มมากขึ้นได้อย่างตั้งมั่น ไม่ได้เป็นเพียงเสียงเล็กๆ ในสังคมอีกต่อไป แต่เป็นพลังขับเคลื่อน นำการพัฒนาตามแนวสันติวิธีซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งเข้ามาช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อสันติภาพต่อไปในอนาคต การเข้ามาของสตรีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ส่งผลกระทบออกไปสู่เครือข่ายอื่นๆ เพื่อนำมาสู่การต่อยอดขบวนการทำงาน การร่วมมือกันในกรณีต่างๆ เช่น การเสริมสร้างศักยภาพ การแสดงความคิดเห็นบนเวทีสาธารณะต่างๆ การจัดกิจกรรมถอดบทเรียน เป็นต้น รวมถึงการยอมรับจากภาคส่วนอื่นๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

### **การช่วยเหลือเยียวยาสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

#### **มุมมองของหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ**

การดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีผู้บริหารระดับสูงของรัฐบาล กระทรวง ที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญถึงปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษารวบรวมข้อมูล และเสนอข้อคิดเห็นไว้ดังนี้ อาทิเช่น การศึกษาของ เพชรดาว ไต่ะมีนา (2556) ศึกษาเรื่องการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจาก

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า บริบท เกี่ยวกับการดูแลเยียวยาจิตใจ ประกอบด้วย 1) นโยบายระดับชาติ ปี 2548 รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์การดำเนินงานเยียวยาในจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องแต่งตั้งคณะกรรมการนโยบายและอำนวยการการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบสืบเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กยต.) จากนั้นได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ โครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจ จากสถานการณ์ความไม่สงบใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนโดยมีอำนาจหน้าที่ในการขับเคลื่อนแนวทางในการดูแลช่วยเหลือติดตามและเฝ้าระวัง รวมทั้งวางแผนประเมินสภาพจิตใจในกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ประสานความร่วมมือเชื่อมเครือข่ายทั้งหน่วยงานสาธารณสุข องค์การภาครัฐและเอกชน ในการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องและระดับกรมสุขภาพจิต มีคำสั่งเรื่องการจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิต ที่ 15 โดยรับผิดชอบพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) และจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการส่วนหน้าเพื่อเยียวยาจิตใจแก่ประชาชนในจังหวัดชายแดนใต้ (สปน.สจ.)

การดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ขับเคลื่อนด้วยคณะกรรมการ 3 ระดับ คือ 1) คณะกรรมการนโยบายและอำนวยการการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบสืบเนื่องจากสถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กยต.) รองนายกรัฐมนตรีหรือรัฐมนตรีที่นายกรัฐมนตรีมอบหมายเป็นประธาน 2) คณะกรรมการโครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจ จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ อธิบดีกรมสุขภาพจิตเป็นประธาน 3) คณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติการส่วนหน้าเพื่อเยียวยาจิตใจแก่ประชาชนในจังหวัดชายแดนใต้ (สปน.สจ.) รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานโดยร่วมกันผลักดันให้มีการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้และได้กำหนดยุทธศาสตร์การดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ยุทธศาสตร์ที่ 1 การให้บริการและการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพจิต ยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขและเครือข่ายในการดูแลเยียวยาจิตใจ ยุทธศาสตร์ที่ 3 บูรณาการความร่วมมือสร้างภาคีเครือข่ายในการดูแลเยียวยาจิตใจภาครัฐและภาคเอกชน ยุทธศาสตร์ที่ 4 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของประชาชน และ ยุทธศาสตร์ที่ 5 การพัฒนาฐานข้อมูลเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารด้านนโยบายพบว่าเป็นนโยบายที่ดีมาก และการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในจังหวะเวลาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ความไม่สงบและครอบคลุมทุกพื้นที่ จากการสนทนากลุ่มพยาบาลและนักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าเป็นนโยบายที่ดีจากกรมสุขภาพจิต ทำให้เกิดการดำเนินงานด้านการเยียวยาจิตใจเป็นไปในทิศทางเดียวกัน (เพชรดาว ไต่สัมภาษณ์, 2556)

ปัจจัยนำเข้า ซึ่งประกอบด้วย ก) งบประมาณ ซึ่งงบประมาณได้มีการจัดสรรอย่างต่อเนื่อง ทุกปีแก่ 2 หน่วยงานหลักคือสำนักงานสาธารณสุข จังหวัด 4 แห่ง คือ จังหวัดปัตตานียะลา นราธิวาส สงขลา และกรมสุขภาพจิต โดยผ่านศูนย์สุขภาพจิตที่ 15 เพื่อดำเนินกิจกรรมที่ระบุในกระบวนการทั้งหมด เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานโครงการเยียวยาจิตใจ ในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ เช่น สตรีหม้าย เด็กกำพร้า ผู้พิการ ครอบครัวและผู้ได้รับผลกระทบ ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ข) มีคำสั่งแต่งตั้งหน่วยงานที่ระบุในปัจจัยนำเข้าทั้งหมด ซึ่งพบว่าเป็นไปตามเป้าหมาย ในด้านการค้นหาผู้ได้รับผลกระทบฯให้เข้าถึงบริการได้มาก ยิ่งขึ้นพร้อมทั้งประสานความร่วมมือส่งต่อผู้ได้รับผลกระทบฯไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ค) มีแนวปฏิบัติสำหรับนักจิตวิทยา ประจำศูนย์เยียวยาฯ ได้แก่ การประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิต สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ รวม จำนวน 13 รายการ เช่น แบบประเมินผลกระทบ ทางจิตใจหลังประสบสถานการณ์วิกฤต ( Pisces 18) เวชระเบียนเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตสำหรับผู้ได้รับ ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ( Disa. M1) แบบรายงานการช่วยเหลือและฟื้นฟูทางจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบ สำหรับผู้ได้รับผลกระทบ ประจำวัน ( Disa. M2) คู่มือการเยี่ยมบ้านครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือแนวปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบฯ ประกอบด้วย 1) การวางแผนการดำเนินงาน 2)การประชุมเตรียมการ 3) เตรียมบุคลากร 4) เตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ 5) เตรียมองค์ความรู้และสื่อต่างๆ 6) วางแผนการช่วยเหลือ และ 7) การสรุปรายงานและประเมินผล มาตรฐานบริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งได้แก่ 1) มาตรฐานบริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต 2) มาตรฐานด้านบุคลากร 3) มาตรฐานด้านสถานที่บริการ และ 4) มาตรฐานการจัดการระบบข้อมูล (เพชรดาว ไติ้ะมีนา. 2556)

กระบวนการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (เพชรดาว ไติ้ะมีนา. 2556) ซึ่งประกอบด้วย

ก) กระบวนการมอบนโยบาย มี 2 ระดับ คือ 1) ระดับผู้บริหารระดับสูงของรัฐบาล ในปี 2548- 2554 ผ่านคณะกรรมการ กยต. และส่งมอบนโยบายต่อไปให้กับคณะกรรมการโครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบ ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อดำเนินการในพื้นที่ 2) ระดับกรมสุขภาพจิตในปี 2550-2555โดยผ่าน คณะกรรมการ ศปน.สจ. เพื่อดำเนินงานโครงการฯ อย่างต่อเนื่อง (เพชรดาว ไติ้ะมีนา. 2556)

ข) กระบวนการสรรหานักจิตวิทยาและพัฒนาศักยภาพบุคลากร ตามมติคณะรัฐมนตรี ได้กำหนดให้มีการจัดสรรนักจิตวิทยาที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่จังหวัด ชายแดนภาคใต้จำนวน 74 อัตราปฏิบัติงานในศูนย์ เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำ โรงพยาบาลศูนย์ฯ ละ 2 คน ครอบคลุมทั้ง 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และ 4 อำเภอจังหวัดสงขลา รวม 36 โรงพยาบาล มีหน่วยงานที่เป็นแกนหลักคือ

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ สถาบันราชานุกูล สถาบันกัลยาราชนครินทร์ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 15 มีหน้าที่อบรมบุคลากรสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์พยาบาล นักจิตวิทยาทั้ง 74 คน อบรมด้านการปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น การดูแลจิตใจในภาวะวิกฤต การเยี่ยมบ้าน การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต การให้คำปรึกษา การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในเด็กและผู้ใหญ่ โรคทางจิตเวชเบื้องต้น (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารด้านบุคลากรและโครงสร้างกรอบอัตรางานสุขภาพจิตและจิตเวช พบว่า กรมสุขภาพจิตได้สนับสนุนงบประมาณในการจัดจ้างและสรรหานักจิตวิทยาส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ซึ่งมีความเข้าใจในบริบทของวัฒนธรรมและภาษามีจำนวนที่เพียงพอ แต่ทั้งนี้พบว่าไม่มีโครงสร้างและระบบการทำงานที่เกี่ยวกับการให้บริการสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเฉพาะในโรงพยาบาลชุมชน ทำให้บางโรงพยาบาลมีการหมุนเวียนบุคลากร ส่งผลต่อการปฏิบัติงานที่ไม่ต่อเนื่องภายในศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต ส่วนด้านความรู้สุขภาพจิตและจิตเวชพบว่าบุคลากรในวิชาชีพมีความรู้และทักษะในการให้การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจได้อย่างเหมาะสม ในช่วงแรกบุคลากรดังกล่าวต้องเข้ารับการอบรมบ่อยครั้ง จึงทำให้การขับเคลื่อนกระบวนการดูแลเยียวยาภายในศูนย์ฯ ล่าช้า และจากการสนทนากลุ่มพยาบาลและนักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต ประจำ โรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า บุคลากรมีจำนวนเพียงพอและมีใจรักในการบริการ มีความเป็นกลาง มีความเข้าใจในวัฒนธรรม รับผิดชอบ ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงพัฒนางาน ด้านโครงสร้าง กรอบอัตราด้านสุขภาพจิตและจิตเวชกำลังที่ไม่ชัดเจนส่งผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ งานเชี่ยวชาญด้านจิตใจเป็นงานใหม่ในพื้นที่ จึงควรได้รับการอบรม และพัฒนาศักยภาพเพิ่มพูนทักษะที่เป็นประโยชน์ในการทำงาน ซึ่งยังขาดทักษะและความชำนาญ เช่น การใช้แบบประเมิน การปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

ค) กระบวนการบริการเยียวยาด้านจิตใจ ในกระบวนการบริการเยียวยาด้านจิตใจ จากการรายงานผลการดำเนินงานประจำปีต่อคณะกรรมการโครงการดูแลเยียวยาฯ การปฏิบัติงานตามมาตรฐานบริการ เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ปี 2555 ก่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและมีทิศทางเดียวกันซึ่งจากการปฏิบัติงานตามมาตรฐาน บริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตฯพบว่า มีผู้ที่ ได้รับผลกระทบได้รับการเยียวยาด้านจิตใจพบว่าผู้ได้รับผล กระทบฯ ได้รับการเยี่ยมดูแลต่อเนื่องที่บ้าน 3 ครั้ง จำนวน 2,803 ราย พบมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต คือปัญหาเกี่ยวกับโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ รวมจำนวน 10 ราย ในจังหวัดปัตตานี 1 ราย ยะลา 3 ราย และนราธิวาส 6 ราย โดย ทั้ง 10 รายได้รับการรักษาต่อจากแพทย์ประจำโรงพยาบาลในพื้นที่ (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

จากการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม พบว่า การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจเป็นไปตามคู่มือการเยี่ยมบ้าน ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ปฏิบัติงาน สามารถเลือกใช้แบบประเมินได้ตรงกับสภาพปัญหา ของผู้ได้รับผลกระทบ และสามารถทำงานได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ในส่วนของผู้ได้รับผลกระทบและครอบครัวได้รับการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการ อย่างไรก็ตามยังพบว่าขาดงบประมาณในการสนับสนุน ของเยี่ยม การทำงานนอกเวลาราชการ และความ ปลอดภัยจากสถานการณ์ในบางพื้นที่ (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

ง) กระบวนการพัฒนาระบบฐานข้อมูลในปี 2552 เกิดระบบบันทึกข้อมูลตามเป้าหมาย และมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากระบบ VMS พบว่า ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลเยียวยาตามมาตรฐานที่กำหนด และผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับการดูแลเยียวยา ตามมาตรฐานที่กำหนดแล้วความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตลดลง (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

จ) กระบวนการติดตามประเมินผล การประเมินตามเอกสาร พบว่า ในปี 2550 มีการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต ประจำโรงพยาบาลใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ ครอบคลุม 3 จังหวัด 4 อำเภอของจังหวัดสงขลา ตั้งแต่ปี 2552-2555 โดยมีตัวชี้วัดที่หนึ่ง ร้อยละของผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบบน ฐานข้อมูล VMS ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ได้รับการดูแลเยียวยาตามมาตรฐานที่กำหนด ร้อยละ 61.1, 86.5, 83.9 และ 92.2 ตามลำดับ และตัวชี้วัดที่สอง ตั้งแต่ปี 2554-2555 คือร้อยละของผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบบนฐานข้อมูล VMS ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลเยียวยาตามมาตรฐานที่กำหนดแล้วความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตลดลง ร้อยละ 70.3 และ 80.1 ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด (เพชรดาว ไต๊ะมีนา. 2556)

สรุป ผลในภาพรวม ปี 2548 – 2555 ผลการดำเนินงานดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด คือ ด้านบริบท ใน ปี 2550 มีการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต ประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนใต้ ครอบคลุม 3 จังหวัด 4 อำเภอของจังหวัดสงขลา คือ จังหวัดยะลา จำนวน 7 แห่ง จังหวัดปัตตานี 12 แห่ง จังหวัดนราธิวาส จำนวน 13 แห่ง และจังหวัดสงขลา จำนวน 4 แห่ง ด้านปัจจัยนำเข้าในเรื่องการบูรณาการงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของแนวทางปฏิบัติสำหรับนักจิตวิทยาประจำ ศูนย์เยียวยา คู่มือการเยี่ยมบ้าน ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่ สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และมาตรฐานบริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้ได้รับผลกระทบฯ ด้าน กระบวนการมอบนโยบาย กระบวนการสรรหานักจิตวิทยา พัฒนาศักยภาพบุคลากร และกระบวนการ ติดตาม



ประเมินผล ในส่วนที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด คือ ด้านปัจจัยนำเข้าเรื่องงบประมาณและด้านกระบวนการบริการเยี่ยมเยียนด้านจิตใจ (เพชรดาว ไช้มีนา. 2556)

### **มุมมองของบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ฯเรื่องการได้รับการช่วยเหลือ**

การปรับตัวกับภาวะสูญเสียที่เกิดขึ้น เพื่อให้ชีวิตกลับเข้าภาวะสมดุล ขึ้นอยู่กับ

ความสามารถในการรับรู้เหตุการณ์ของแต่ละบุคคล การได้ช่วยเหลือสนับสนุนและกลไกการปรับตัวจากประสบการณ์ของชีวิต บุคคลที่มีองค์ประกอบสนับสนุน ดังกล่าวข้างต้น จะช่วยให้บุคคลนั้นแก้ปัญหาได้ ซึ่งการศึกษาของอรรถพล ศตะภูริ (2559) เรื่องการช่วยเหลือเยียวยาสตรีหม้ายและเด็กกำพร้าเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) พบว่า 1) มิติด้านสังคม สตรีหม้ายและเด็กกำพร้ายังสามารถดำเนินชีวิตได้ปกติไม่ได้รับผลกระทบที่จะบั่นทอนการดำเนินชีวิตในถิ่นที่อยู่อาศัยมากนัก หากแต่ยังได้รับความเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือกันเพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้สตรีหม้ายยังยืนยันในการอยู่อาศัยในภูมิลำเนาเดิม ถึงแม้สถานการณ์ความไม่สงบยังคงดำรงอยู่ ส่วนหนึ่งก็เพราะยังมีเครือญาติ ทรัพย์สิน อาชีพ และความรักในถิ่นที่อยู่ 2) มิติด้านเศรษฐกิจ พบว่า สตรีหม้ายและเด็กกำพร้ามีรายได้ลดลง เพราะต้องสูญเสียหัวหน้าครอบครัว ซึ่งเป็นเสาหลักในการหารายได้สู่ครอบครัว บางครั้งจึงจำเป็นต้องขอรับการสงเคราะห์ช่วยเหลือจากทางราชการ โดยเฉพาะเบี้ยยังชีพรายเดือนที่ช่วยเหลือแก่เด็กกำพร้า จนกว่าจะจบปริญญาตรี หรือเลิกการศึกษาไปก่อนจบปริญญาตรีก็ตาม 3) มิติด้านสุขภาพ พบว่า สุขภาพทางกายของสตรีหม้ายและเด็กกำพร้า ไม่เป็นปัญหาในการดำรงชีวิต แต่สุขภาพทางจิตใจคงต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากทางราชการที่เกี่ยวข้องเป็นระยะด้วย และ 4) มิติด้านการศึกษา พบว่า สตรีหม้ายต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านนี้ด้วยวิชาความรู้ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพหรือแนะนำสั่งสอนผู้อื่นต่อได้ อีกทั้งต้องการจัดที่ที่ตนศึกษาต่างพื้นที่ และแลกเปลี่ยนมุมมองของชีวิตกับสตรีในภูมิภาคอื่น ส่วนเด็กกำพร้าต้องการทุนการศึกษาเพื่อสนับสนุนการศึกษาได้อย่างที่เคยมองไว้ในขณะที่บิดายังมีชีวิตอยู่ ส่วนภาคราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงภาคประชาสังคมและองค์กรภาคเอกชน ที่มีส่วนช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีหม้าย และเด็กกำพร้าในภาพรวมของ 4 มิติดังกล่าว ก็ได้ดำเนินการตามบทบาทภารกิจหน้าที่ หลักเกณฑ์ที่ถูกกำหนดไว้อย่างชัดเจนและรัดกุมแล้ว โดยเน้นการดำเนินการอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และเป็นธรรม (อรรถพล ศตะภูริ. 2559)

การศึกษาของ บุญสนธิ์ ธีรภัทร์; เสรี รังสรรค์; และ ยุทธพร อิศรชัย (2556) เรื่องผลกระทบจากการดำเนินยุทธศาสตร์การช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ระหว่างปี พ.ศ.2547-2553 พบว่า 1) ผลกระทบจากการดำเนินยุทธศาสตร์การช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ระหว่าง พ.ศ.2547-2553 ทำให้ผู้ได้รับผลกระทบมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหา การใช้

ชีวิต การทำงาน ช่วยสร้างพลังใจและความเข้มแข็งของผู้ได้รับผลกระทบด้วยตนเอง มีกลไกให้การช่วยเหลือเยียวยาเกิดขึ้น โดยมีการเยี่ยมบ้าน มีศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตติดตามประเมินสภาพจิตใจผู้ได้รับผลกระทบ นำไปสู่การช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้ได้รับผลกระทบ เกิดกำลังใจ ตลอดจนไม่เป็นภาระต่อสังคมโดยรวม ซึ่งควรกระทำอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้ที่ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะกรณีหัวหน้าครอบครัวเสียชีวิต สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับภาระทางเศรษฐกิจ เกิดปัญหาด้านสังคมและการปรับตัว ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ถูกชักจูงไปในทางที่ผิด เป็นต้น ซึ่งการช่วยเหลือเยียวยาเป็นสัญลักษณ์เชิงสันติวิธี ปราศจากการใช้ความรุนแรง เป็นหนทางแห่งมิตรภาพ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติอีกครั้ง

2) ปัจจัยเกื้อหนุนต่อการดำเนินยุทธศาสตร์การช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ได้แก่ วิถีปฏิบัติและหลักเกณฑ์การให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเหมาะสมดีแล้ว การช่วยเหลือมีความสะดวก รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน ณ One Stop Service ที่ศูนย์เยียวยาระดับอำเภอ และการช่วยเหลือเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ประชาชนมีความเชื่อมั่น จัดเงื่อนไขความไม่เป็นธรรม เนื่องจากการพิจารณาให้ความช่วยเหลือเยียวยา จะปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน หากมีพฤติกรรมที่น่าสงสัย คณะกรรมการ 3 ฝ่ายให้การรับรอง รวมทั้งในพื้นที่จังหวัดปัตตานีชุมชนมีความสามัคคี มีเอกภาพในชุมชน มีผู้นำทางความคิด (โต๊ะครู โต๊ะอิหม่าม) กระบวนการทางศาสนาช่วยเกื้อหนุนในการช่วยเหลือเยียวยา โดยผู้นำทางศาสนาทำหน้าที่ชี้แนะกับเด็กมากขึ้นกว่าเดิม คนในชุมชนใช้ชีวิตแบบพอเพียง มัธยัสถ์ การหมุนเวียนเศรษฐกิจชุมชน กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบมีการรวมกลุ่มในรูปแบบเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือกับภาครัฐอย่างดียิ่ง

อภิรัฐ บุญศิริ (2559) ศึกษาวิจัยเรื่องวิถีชีวิตของครอบครัวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ ความไม่สงบชายแดนใต้ : กรณีศึกษาเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ พ.ศ. 2547-พ.ศ.2557 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวทั่วไปจาก เหตุการณ์ความไม่สงบในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา 2) ศึกษาสภาพครอบครัวและปัญหาของครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา และ 3) ศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาครอบครัวของผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน เขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า 1) วิถีชีวิตของครอบครัวทั่วไปในพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ ชายแดนใต้จังหวัดสงขลา มีวิถีชีวิตครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ ซึ่งมีด้านครอบครัว ด้าน

สังคมและวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2) สภาพครอบครัวและปัญหาครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้ ซึ่งมีปัญหาด้านครอบครัว คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านสังคมและวัฒนธรรม คือ ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ คือ ปัญหารายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ปัญหาไม่มีอาชีพทำกิน ปัญหาภาระหนี้สินที่เพิ่มขึ้น และด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ ปัญหาความพิการ ปัญหาความโศกเศร้าเสียใจ 3) การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบและสูญเสียสมาชิกในครอบครัวจากสถานการณ์ ความไม่สงบในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้ โดยศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ในพื้นที่จะให้ความช่วยเหลือและเยียวยาในด้านครอบครัว ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งช่วยเหลือและเยียวยาจนกว่าครอบครัวจะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ดังนั้น ผู้วิจัย ในฐานะบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง อีกทั้งยังไม่มีงานวิจัยใดในปัจจุบันที่ทำการศึกษาในประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษา ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาและ พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นสตรีกลุ่มเสี่ยงที่เผชิญโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการพัฒนากลไกการทำงานและองค์ความรู้ในการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีในภาวะวิกฤตจากโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ รวมทั้งการดำเนินการช่วยเหลือโดยคำนึงถึงการประเมินภาวะเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคลให้ได้ทัน่วงที่ พี่นฟูการเจ็บป่วยทางจิตใจจากอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และจะส่งผลให้กระบวนการดูแลสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบมีประสิทธิภาพเหมาะสม และเป็นประโยชน์สูงสุดต่อไป

## 2. ความเข้มแข็งทางใจ : ความเป็นมา ความหมาย องค์ประกอบ และวิธีวัดความเป็นมาความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจมีการศึกษามาเป็นเวลากว่า 50 ปี ซึ่งเริ่มต้นโดย เวิร์นเนอร์ (Werner) รัตเทอร์ (Rutter) และกาเมซซี (Garmezy) ในช่วง ค.ศ. 1950 และ 1960 ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดี แม้จะประสบกับความยากจน มีบิดามารดาที่เจ็บป่วยทางจิต ถูกล่วงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและชุมชนพบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับการปกป้องจากการที่เด็กติดต่อกับผู้ใหญ่ในครอบครัวและในชุมชนที่ให้การดูแล

เด็กมีทักษะทางการรู้คิดและมีทักษะในการควบคุมตนเอง มองตนเองเชิงบวก เป็นต้น (Bauman; Adam; & Waldo. 2001: Online; Resilience. 2006: Online)

งานวิจัยอื่นๆ ได้ตรวจสอบประสบการณ์เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญกับสิ่งกระตุ้นความเครียดที่สำคัญในชีวิตที่เกิดขึ้นเฉียบพลันและเรื้อรัง หรือตรวจสอบความเข้มแข็งทางใจในฐานะการคืนสู่สภาพเดิมเมื่อมีอันตรายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน การทบทวนวรรณกรรมในเวลาต่อมาได้ระบุปัจจัยต่างๆ จำนวนมากที่สัมพันธ์กับการคืนสู่สภาพปกติที่ประสบความสำเร็จจากความโชคร้าย ซึ่งการตรวจสอบความเข้มแข็งทางใจในผู้ใหญ่มีไม่มากนัก แต่ลักษณะความเข้มแข็งทางใจของผู้ใหญ่บางประการจะมีลักษณะเดียวกับความเข้มแข็งทางใจของเด็ก (Mc Cubbin; et al. 1999: 4-5) ในการศึกษาว่าผู้ใหญ่ได้จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงได้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร ผลสรุปก็คือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจมีบุคลิกภาพที่ทนต่อความยากลำบาก บุคลิกภาพนี้มีลักษณะเฉพาะ คือ มีแหล่งควบคุมภายในที่เข้มแข็ง มีความสามารถในการมองลักษณะการเปลี่ยนแปลงในทางบวก และความสามารถที่จะค้นพบความหมายและคุณค่าของสิ่งที่ตนกำลังปฏิบัติ โจเซฟ (McCubbin; et al, 1999: 5; citing Joseph. 1994: The Resilient Child: Preparing Today's Youth for Tomorrow's World.)

เลสเตอร์; มาสเตอร์; และแมคอีเวิน (Lester; Masten; & McEven. 2006: 113) กล่าวถึงความแตกต่างในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กว่าเกี่ยวข้องกับประเภทของผลลัพธ์ในกลุ่มเด็กนั้น นักจิตวิทยา มักจะพิจารณาถึงความสามารถด้านพฤติกรรม หรือระดับที่เด็กสามารถตอบสนองของความคาดหวังทางสังคม ในภารกิจที่สำคัญ ในการศึกษาของผู้ใหญ่จะให้ความสำคัญกับวิธีการที่บุคคลรู้สึกต่อตนเอง โดยสาระสำคัญประกอบด้วย ความผาสุกทางจิตใจ ความสุข และการรายงานตนเองที่ปราศจากความทุกข์ใจ

การใช้คำว่า “Resilience” เริ่มตั้งแต่ยุคของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky) ในปีค.ศ. 1982 ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยาการแพทย์ชาวอิสราเอลที่ได้ศึกษาความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) มีการใช้คำว่า Sense of Coherence หรือความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแนวคิดที่สำคัญเป็นการค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพดีละมีความผาสุกในชีวิตแม้ว่าต้องเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (พนมวรรณ กายาน. 2552: 24) ปัจจุบันยังมีการใช้คำว่า “Hardiness” ซึ่งมีความหมายว่าอดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน หรือทนต่องานหนักถูกนำมาใช้แทนคำว่า “Psychological endurance” และตั้งแต่ปี 1998 จนถึงปัจจุบัน มีการใช้คำว่า “Resilience” แทนคำว่า “Hardiness” โดยที่ในปัจจุบันคำว่า “Hardiness” ยังคงมีใช้อยู่บ้าง (เพ็ญประภา ปริญาพล, 2546: 8) ดังนั้นการใช้คำว่า “Resilience” หรือ “Hardiness” หรือ “Sense of Coherence” เป็นการใช้คำที่มาจากพื้นฐานเดียวกัน ปัจจุบันงานวิจัยในประเทศไทยมีการใช้คำว่า “Hardiness” เป็น

ภาษาไทยว่า“ความเข้มแข็งอดทน” ส่วน “Sense of Coherence” มีการใช้คำว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนคำว่า “Resilience” มีการใช้คำที่เป็นภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น “ความเข้มแข็งทางใจ” “ความยืดหยุ่นทนทาน” “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” “ความเป็นเลิศ” “ความสามารถในการฟื้นพลัง” “พลังสุขภาพจิต” และ“ความเข้มแข็งทางใจ” ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาโดยใช้คำว่า “Resilience” และใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า“ความเข้มแข็งทางใจ”

ความเข้มแข็งทางใจเป็นจิตวิทยาเชิงบวก และปรับเปลี่ยนความสนใจไปในทุกสถานการณ์ ไม่ใช่สนใจแต่เฉพาะสถานการณ์ที่มีความเครียดหรือมีการบาดเจ็บทางใจ เปลี่ยนความสนใจจากความผิดปกติไปสู่ความเข้มแข็งและลักษณะที่ดี การดำเนินงานด้านนี้ยังให้ความสนใจกับปรากฏการณ์ความงอกงามหลังการบาดเจ็บทางใจ ซึ่งก็คือ ความเจ็บปวดทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ สติปัญญา และความผาสุก ผู้สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้ความคิดเห็นว่า ความตึงเครียดและการบาดเจ็บทางใจมีแนวโน้มช่วยกระตุ้นเท่ากับการขัดขวางการปรับตัวและความงอกงาม ผลการศึกษาหลากหลายสาขา ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจที่ได้เสนอแนวทางใหม่ๆ ให้บุคคลมีความต้านทาน หรือกลับคืนจากผลกระทบของความเครียดและการบาดเจ็บทางใจ (Resilience. 2006: Online)

กล่าวโดยสรุป ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาโดยใช้คำว่า “Resilience” และใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า“ความเข้มแข็งทางใจ” ความเข้มแข็งทางใจเป็นจิตวิทยาเชิงบวก และปรับเปลี่ยนความสนใจไปในทุกสถานการณ์ ไม่ใช่สนใจแต่เฉพาะสถานการณ์ที่มีความเครียดหรือมีการบาดเจ็บทางใจ เปลี่ยนความสนใจจากความผิดปกติไปสู่ความเข้มแข็งและลักษณะที่ดี

### **ความหมายความเข้มแข็งทางใจ**

มีนักวิชาการกล่าวถึงความเข้มแข็งทางใจในความหมายที่คล้ายคลึงกันดังนี้ เช่น รัตเตอร์ (Polk.1977: Online; citing Rutter. 1987) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นปัจจัยการทำหน้าที่ปกป้อง ประกอบด้วยกลไกการปกป้องของปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางร่างกายและจิตใจ ซึ่ง ไดเยอร์ และแมคกรีนเนส (Dyer; & McGuinness. 1996) กล่าวว่าไว้ว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิตต่อไป อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (a dynamic process) ที่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยปกป้อง( Protective factors) ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้เป็นสมรรถนะเฉพาะที่จำเป็นในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจอันประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคลระหว่างบุคคลและครอบครัว

แมคคubin และคณะ (Mc Cubbin; et al. 1999: 5) ให้ความหมายว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นผลรวมของปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม บอแมน ; อัดัม; และวอลโด (Bauman; Adam; & Waldo. 2001: Online) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นการกลับ

ไปสู่การทำหน้าที่ในระดับเดิมหลังการบาดเจ็บทางใจหรือหลังการเปลี่ยนแปลง และเลวี (Levy. 2013: Online) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถในการเผชิญการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ยากลำบากให้ดีที่สุดและความสามารถในการพัฒนาวิธีการลดความตึงเครียด

สมาคมนักจิตวิทยา อเมริกัน (American Psychological Association (APA). 2014: Online) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นกระบวนการของการปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับความโชคร้าย เช่น ปัญหาครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรง ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น เม เจีย (Mejia. 2005: Online) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นการฟื้นคืนจากประสบการณ์ที่ยากลำบาก อีกทั้งกันเนสเทต (Gunnestad. 2006: Online) ให้ความหมาย ความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมหลังก้าวผ่านภาวะวิกฤตหรือความโชคร้าย ทูเซ; พุสการ์; และเซเรอิการ์ (Tusaie; Puskar; & Sereika. 2007: Online) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็นลักษณะเฉพาะทางการพัฒนาที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องในตัวบุคคลและในสิ่งแวดล้อม

กรมสุขภาพจิต ( 2552ข) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นคืนตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ในขณะที่ พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; และ คนอื่นๆ (2552) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิตพร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็วอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น ซึ่ง กรอดเบิร์ก ( Groberg. 1995) เป็นความสามารถของบุคคลที่ช่วยในการป้องกันหรือเอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบาก และภาวะวิกฤตของชีวิต

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจไว้หลากหลายตามมุมมองแนวคิดที่แตกต่างกันไป ในบาง งานวิจัยได้ศึกษาความเข้มแข็งทางใจในรูปแบบของลักษณะประจำตัวของบุคคล (Individual trait) บางการศึกษามองความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นกระบวนการ ( Process) และผลลัพธ์ ( Outcome) (Hengudomsab. 2007) จึงได้มีการแบ่งกลุ่มแนวคิดที่ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 3 กลุ่มดังต่อไปนี้

1. แนวคิดความเข้มแข็งทางใจในความหมายที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ( Individual trait) เป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยปกป้อง (Protective factors) เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่ช่วยบุคคลต่อต้านกับภาวะเสี่ยงหรือลดผลในทางลบที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยง (Masten; & Reed. 2002) ซึ่งพบได้ในทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ( Garmezy. 1991; Werner. 2005; พัชรินทร์

นินทจันทร์; โสภิต แสงอ่อน; และทัศน ทวีคุณ. 2555ข) โดยคุณลักษณะระดับบุคคลที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น มีมุมมองทางบวก ยอมรับจุดดีจุดด้อยของตนเอง มีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีพลังสร้างสรรค์ผลงาน ภาควิชาจิตวิทยาในตนเอง อดทน มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรม มีความสัมพันธ์ที่คงเส้นคงวากับผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสื่อสารที่ดี และให้ความสำคัญของการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

สอดคล้องกับลูทาร์; และซัคแมน (Luthar; & Suchman. 2000) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคล (Personality trait) โดยเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเองภายใต้บริบทที่แวดล้อม อีกทั้งคุณลักษณะประจำตัวระดับครอบครัวที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น มีการดูแลและสนับสนุนจากครอบครัว ความหวังและกำลังใจจากครอบครัว ครอบครัวมีกฎระเบียบและแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับบุคคลในครอบครัว ศรัทธาของครอบครัวในศาสนา ครอบครัวที่สามารถเข้าถึงเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม และความรักความผูกพันจากสมาชิกในครอบครัวขยาย ส่วนคุณลักษณะประจำตัวระดับชุมชนที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น สามารถเข้าถึงการบริการด้านต่างๆ ในชุมชน การมีเครือข่ายในชุมชน การมีส่วนร่วมในกลุ่มหรือชุมชน การมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับชุมชน อาศัยในชุมชนที่ให้การดูแลซึ่งกันและกัน และมีการปกป้องบุคคลในชุมชน เป็นต้น

การศึกษาในปัจจุบันนี้พบว่า การศึกษาความหมายที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล กล่าวถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของโครงสร้างของสมองและสารชีวเคมีในสมอง โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาและอธิบาย เรียกแนวคิดนี้ว่าแนวคิดทางประสาทชีววิทยา ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่าการมีปัญหาด้านจิตใจของบุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยประสาทชีววิทยาในหลายด้าน เช่น ความผิดปกติของโครงสร้างของสมองและสารชีวเคมีในสมอง พันธุกรรม การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม และพยาธิสภาพในส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการเสียสมดุลของสารสื่อประสาท ได้แก่ อะเซทิลโคลีน นอร์อิพิเนฟริน โดพามีน และซีโรโทนิน เป็นต้น ที่ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตใจหลังจากการเผชิญภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ความไม่สงบ (อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์; และคนอื่นๆ. 2557)

2. แนวคิดความเข้มแข็งทางใจในความหมายที่เป็นพลวัต ( Dynamic) หรือกระบวนการ (Process) เป็นกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักวิจัยบางท่านเรียกแนวคิดนี้ว่าความเข้มแข็งทางใจแบบเน้นตัวบุคคล (Person focus) แนวคิดนี้สามารถศึกษาผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจได้ในมุมที่ค่อนข้างกว้าง แต่จะนำมาสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ค่อนข้างยาก (Masten. 2001) ซึ่งสอดคล้องกับไคเยอร์; และ เมคกีนเนส ( Dyer; & McGuinness. 1996) กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต

ต่อไป อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง ( a dynamic process) ที่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยปกป้อง(Protective factors) ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้เป็นสมรรถนะเฉพาะที่จำเป็นในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจอันประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคลระหว่างบุคคลและครอบครัว อีกทั้งสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (APA). 2004: Online) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจว่า เป็นกระบวนการของการปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับความโชคร้าย

3. แนวคิดความเข้มแข็งทางใจในความหมายที่เป็นผลลัพธ์ ( Outcome) เป็นผู้ที่สามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจ มีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต นักวิจัยบางท่านอาจจะเรียกแนวคิดนี้ว่าแนวคิดความเข้มแข็งทางใจแบบเน้นตัวแปร (Variable focus) (Masten. 2001) ซึ่งแนวคิดนี้จะสามารถสร้างตัวแปรทำนายการเกิดความเข้มแข็งทางใจและนำไปสู่การสร้างโปรแกรมการบำบัดที่มีประสิทธิภาพได้ แต่ไม่สามารถมองความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมได้ ขาดการมองวิถีชีวิตของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจดีในมุมมองกว้าง ( Masten. 2001) อีกทั้ง Masten และคณะ ( Masten; Best; & Garmezy. 1990) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็นผลลัพธ์ (outcome of) ของความสำเร็จในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่คุกคาม

การศึกษาที่ผ่านมาของการวัดความเข้มแข็งทางใจในวัยผู้ใหญ่เพื่อแยกผู้ใหญ่ที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงกับผู้ใหญ่ที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำ เช่น คอนเนอร์และเดวิดสัน ( Corner; & Davidson. 2003) วัดตัวแปรเกี่ยวกับสมรรถนะของบุคคล ความทนทาน การยอมรับการเปลี่ยนแปลง และสัมพันธภาพที่ดี การควบคุม และจิตวิญญาณ ในการศึกษาของฟรีเบิร์ก และคณะ ( Friborg; Hjemdal; Rosenvinge; & Martinussen. 2003) เกี่ยวกับสมรรถนะของบุคคล สมรรถนะของสังคม ปัจจัยสนับสนุนความเข้มแข็งของครอบครัว และโครงสร้างส่วนบุคคล ในการศึกษาของไรอัน และ สาวิน (Ryan; & Sawin . 2009) เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความขยันหมั่นเพียร สภาพการควบคุมภายในจิตใจ การปรับตัวและการเผชิญปัญหา เครือข่ายครอบครัวและสังคม เป็นต้น มีบางงานวิจัยที่ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจภายหลังที่พบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เช่น มณีวรรณ สุวรรณณี (2556) จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กล่าวถึงตัวแปรความเข้มแข็งทางใจเกี่ยวกับความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหา แสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจสูงพบว่าเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี

ดังนั้นจากการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการต่างประเทศได้กล่าวถึงดังนี้ เช่น การ์เมซี ; มาสเตอร์; และ เทลเลเจน (Garmezy; Master; & Tellegen. 1984) กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นการแสดงออกถึงความสามารถของเด็กที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด



ความเครียดในชีวิต โดยที่ความสามารถของเด็กได้รับมาจากภายในบุคคล รัทเทอร์ ( Rutter. 1985; 1987) กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น และความเข้มแข็งทางใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยจิต อีกทั้ง แมสเทน ; เบส ; และ การ์เมซี (Masten; Best; & Garmezy. 1990) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการความสามารถหรือผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่คุกคาม ส่วน แวกนิลด์ ; และ ยัง (Wagnild, & Young, 1993) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นบุคลิกลักษณะในทางบวกที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งประกอบด้วยความสามารถของบุคคล และการยอมรับตนเอง และชีวิต

กรอตเบอร์ก ( Grotberg. 1995; 1997; 1998) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ที่ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความสามารถนี้บุคคลบุคคลจะต้องได้รับการเสริมสร้างให้รู้สึกว่าคุณเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) I have (ฉันมี...) 2) I am (ฉันเป็นคน...) และ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ...) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิกฤตในชีวิตบุคคลก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้

ไดเออร์ ; และ แมคกินเนสส์ ( Dyer; & McGuinness. 1996) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต และยืนหยัดดำเนินชีวิตต่อไป อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยปกป้อง ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้เป็นสมรรถนะเฉพาะที่จำเป็นในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจโดยประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคล ระหว่างบุคคล และครอบครัว อีกทั้ง เวอร์เนอร์ (Werner. 2005) ได้ศึกษาติดตามกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ กล่าวว่าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี มีความสุข ประสบความสำเร็จไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือพฤติกรรม แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ( American Psychological Association. 2014) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์คุกคาม การบาดเจ็บทางจิตใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆในชีวิต เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาการเงิน เป็นต้น โดยบุคคลสามารถฟื้นตัวกลับมาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้นได้

ส่วนในประเทศไทยมีนักวิชาการความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและให้ความหมายเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจไว้หลายท่านเช่นกัน ซึ่งได้แก่ ประเวศ ตันติพิพัฒน์สกุล (2550) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤต

ในชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็วอีกทั้งเกิดการเรียนรู้และสามารถเผชิญกับปัญหาในวิกฤตนั้นๆ ได้ ทวีศักดิ์ ดี สิริรัตนธาดา ( 2549) โดยเรียกชื่อความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็วมีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้งรวมถึงสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสและมีจิตใจแข็งแกร่งกว่าเดิม ซึ่งกล่าวถึง 3 องค์ประกอบ คือ ฮึด-ฮึด-สู้ โดยที่ "ฮึด" หมายถึงสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดสู้กับทุกสถานการณ์ "ฮึด" หมายถึงมีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ "สู้" หมายถึงสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

กรมสุขภาพจิต (2552ข) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังสุขภาพจิต ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข อีกทั้ง พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; ไสภิน แสงอ่อน ; และ ทศนา ทวีคุณ (2555ข) ใช้คำว่า "ความแข็งแกร่งในชีวิต " โดยให้ความหมายว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัว และนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

จากนิยามของนักวิชาการส่วนใหญ่ทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ในลักษณะเป็นพลวัตหรือกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะเป็นลักษณะประจำตัวเพียงอย่างเดียว และจะกล่าวถึงความเข้มแข็งทางใจก็ต่อเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเสี่ยง ความยากลำบาก สถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น "ปัจจัยเสี่ยง" ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น ภาวะยากไร้ ความรุนแรงในครอบครัว วิกฤตในชีวิต พัฒนาการตามวัย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเผชิญกับภาวะสงครามหรือการก่อการร้าย การประสบภัยพิบัติต่างๆ เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจก็จะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ยืนหยัด ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถมีความเข้มแข็งทางใจกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็วและส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถเพิ่มขึ้น

การที่บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจมากน้อยเพียงใดนั้นเกี่ยวข้องกับอิทธิพลจากปัจจัยปกป้อง ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยปัจจัยปกป้องเป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของบุคคลที่จะใช้ยืนหยัดและผ่านพ้นปัจจัยเสี่ยงต่างๆได้ เบนาด (Benard. 1991) ในขณะเดียวกัน ความเข้มแข็งทางใจของบุคคลก็เป็นตัวที่ช่วยให้เกิดความสมดุลโดยใช้ปัจจัยปกป้องในการต่อต้านปัจจัยเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันส่งผลให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ชีน(Shene. 1999) อาจกล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นผลจากคุณสมบัติของปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยปกป้อง ฟราเซอร์ และสโมคโคสกี (Fraser; Kirby; & Smokowski. 2004) บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงจะใช้ปัจจัยปกป้องในการต่อต้านปัจจัยเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันส่งผลให้มีผลลัพธ์ในทางบวก อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปความสมดุลก็อาจเปลี่ยนไป ซึ่งถูกกำหนดโดยความถี่ลักษณะ ระยะเวลา และความรุนแรงของปัจจัยเสี่ยงและการมีปัจจัยปกป้องขณะนั้นๆ รวมถึงระยะพัฒนาการของบุคคล ชีน (Shene. 1999) อาจกล่าวได้ว่า การที่บุคคลจะมีความเข้มแข็งทางใจสูงหรือต่ำก็จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง โดยการวิจัยในครั้งนี้ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ทำให้สตรีได้รับการสูญเสียสามีอันเป็นที่รัก และครอบครัวต้องสูญเสียผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งแต่ละสตรีกลุ่มดังกล่าวต้องค้นหาปัจจัยปกป้องจากบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อใช้ปัจจัยปกป้องต่อต้านปัจจัยเสี่ยง เมื่อสตรีที่มีการสูญเสียสามีสามารถสร้างสมดุลเกิดขึ้นในตนเองได้จะส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้นได้

ดังนั้นสรุปความหมายความเข้มแข็งทางใจ ได้ว่าเป็น ความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลกลับคืนสู่สภาพปกติ และดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม หลังจากเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตหรือยากลำบาก

### **องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ**

นักวิชาการทำการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจ ได้สรุปองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจไว้หลากหลาย ในการศึกษากลุ่มวัยผู้ใหญ่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน มักจะมีมุมมองเกี่ยวกับคุณลักษณะภายในของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่ ไคลท์เน็น (Davis. 1999: Online; citing Klohnen.1996) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดีด้วยความมั่นใจ การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิภาพ การหยั่งเห็นและความอบอุ่นระหว่างบุคคล และการแสดงออกอย่างมีทักษะ อีกทั้ง ลันด์แมน และคณะ (Lundman; et.al. 2007) ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจในชาวสวีเดน 5 องค์ประกอบคือ จิตใจสงบ การมีความหมาย ความมานะอดทน การอยู่ตามลำพัง และการนับถือตนเอง การศึกษา ยู และซาง ( Khoshouei. 2009; citing Yu & Zhang. 2007) ซึ่งศึกษาจำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในชาวจีน 3 องค์ประกอบคือ การยืนหยัดอดทน การมีจุดแข็ง

และการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ โทโชอุย (Khoshouei, 2009) ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 4 องค์ประกอบคือ แรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเอง การยืนหยัดอดทน และความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น

ส่วนการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจกลุ่มผู้ใหญ่ในประเทศไทยมีมุมมองเกี่ยวกับคุณลักษณะภายในของบุคคลเป็นส่วนใหญ่เช่นเดียวกับการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีบางองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจมีส่วนคล้ายคลึงกัน เช่น กรมสุขภาพจิต (2551ก) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความหวังและกำลังใจ และ ด้านต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบ คือ “ฮึด” เป็นความสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม “ฮึด” มีความศรัทธาและกำลังใจที่ดี และ “สู้” เป็นความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ อีกทั้ง วราพร เอราวรณ (2553) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจมี 5 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ ความอดทนอดกลั้น ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การมองโลกในแง่ดี และการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ ต้นติมา ด้วงโยธา.( 2553) ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 5 องค์ประกอบ คือ ด้านกายภาพ ด้านสัมพันธภาพ ด้านอารมณ์ ด้านคุณธรรม ด้านการรู้จัก และด้านจิตวิญญาณ ส่วนการศึกษาอุษณี ลลิตผลสถาน และ มารยาท โยทองยศ (2554) พบว่าความเข้มแข็งทางใจมี 4 องค์ประกอบคือ การรู้ตัว การปรับตัว การฟื้นตัว และการตั้งตัว เป็นต้น ซึ่งสรุปได้ว่าการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจที่ผ่านมาพบว่าเป็นองค์ประกอบเชิงยืนยันที่เป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล

การศึกษาของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) เกี่ยวกับคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจในเด็กจำนวน 589 คน จาก 14 ประเทศ โดยวิธีการที่พ่อแม่สร้างเสริม ความเข้มแข็งทางใจ ให้กับเด็ก พบว่าความเข้มแข็งทางใจ มีลักษณะสำคัญ 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบ และองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกหนึ่งองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบมี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ตนทำได้ (I can) และองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก คือ สิ่งที่มี (I have) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาหลากหลายที่ศึกษาเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องของปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง ความเข้มแข็งทางใจและผลลัพธ์ อันอาจเป็นผลลัพธ์ในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยปกป้อง โดยปัจจัยปกป้องเป็นปัจจัยที่มีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องในทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจและการที่มีแนวโน้มที่จะมีผลลัพธ์ในทางบวก ลดผลลัพธ์ในทางลบที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงและช่วยให้บุคคลไม่ไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่อาจจะนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเอง (Jessor, et al. 1998) การศึกษาวิจัยที่พบเช่นการศึกษาในแง่ความสัมพันธ์ของตัวแปร (Campbell-Sills; Cohan; & Stein, 2006; Dyrbye; et al. 2010; Simeon; et al. 2007) การศึกษา

ปัจจัยทำนาย (Jessor, et al. 1998; Pinquart. 2009; Vanderbilt-Adriance; & Shaw. 2008) การศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (พัชรินทร์ นันทจัน และคณะ 2554; Fincham; Altes; Stein; & Seedat. 2009) การติดตามศึกษาระยะยาว เพื่อศึกษาปัจจัยปกป้องของกลุ่มเสี่ยง (Gothar; & Suchman. 2000) เป็นต้น

จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ และการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ครอบคลุมแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) ซึ่งสามารถจัดแบ่งความเข้มแข็งทางใจออกได้เป็น 2 ประเด็นคือ ปัจจัยปกป้องภายใน และปัจจัยปกป้องภายนอก ประกอบด้วย 3 ประการดังนี้

1. สิ่งที่เป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ( Inner strengths) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing) 2) การมีความเข้าใจผู้อื่น ( Loving emphatic and altruistic) 3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) 4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible) และ 5) การมีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น (Filled with hope faith and trust) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเทียนทอง หาระบุตร; และเพ็ญภา แดงด้อมยุทธ์ (2556: 114) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ ของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท พบว่า อายุและการเห็นคุณค่าตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง การมีความเข้าใจผู้อื่น การมีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และมีความรับผิดชอบ มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลส่งผลต่อการมีความเข้มแข็งทางใจ กล่าวเผชิญกับความยากลำบาก การเข้าใจตนเองมีเวลาคิดและประเมินตนเองว่าสามารถที่จะกระทำบทบาทผู้ดูแลได้หรือไม่ (ต้นติมา ดั่งโยธา. 2553; เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ .2550) และเพ็ญประภา บริญญาพล ( 2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจทนทานกับการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ความเข้มแข็งทางใจและทนทานสามารถเป็นตัวแปรที่พยากรณ์สุขภาพจิตได้

2. สิ่งที่ทำ (I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหาเผชิญปัญหา หรือทักษะในการแก้ปัญหา และการเผชิญกับความเครียด โดยส่งเสริมทักษะทางสังคมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ( Interpersonal and problem-solving skills) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีทักษะการสื่อสาร (Communication) 2) การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem solve) 3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มีมากระตุ้น (Manage of my feeling and impulse) 4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others) และ 5) ความสามารถในการแสวงหา

ความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ หรือการมีใครแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ( Seek trusting relationship) ซึ่งสุชาดา อุดมลาภสกุล ; ธนอมศรี อินทนนท์; และวันดี สุทธิรงค์ ( 2554: 29-40) ได้ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพจิตของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีการสร้างเสริมสุขภาพจิตในระดับมาก 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ด้านการเผชิญปัญหาการจัดการกับความเครียด และด้านการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย โดยการมีทักษะสื่อสาร การมีทักษะการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ หรือการมีใครบางคนแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งทักษะต่างๆ เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ กล่าวเผชิญกับความยากลำบาก

3. สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ( External supports) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ( Trusting relationship) 2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว ( Structure and role at home) 3) การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน ( Role model) 4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be autonomous) และ 5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี /มีความสุขและปลอดภัย /การให้ได้รับการศึกษา ( Access to health, Education, welfare and Security service) สอดคล้องกับ กณิกาพร บุญชู ( 2555: 116) พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจากคนใกล้ชิด การรับรู้บทบาทการเป็นมารดา แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถร่วมทำนวยความเข้มแข็งทางใจได้ โดยการมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขและปลอดภัย การให้ได้รับการศึกษา ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเอเวอร์ฮอล ; เจสซิกา ; และพอลสัน (Everall; Jessica; & Paulson. 2006: 461–470) พบว่า กระบวนการทางสังคมเป็นการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 คนซึ่งได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว คู่รัก ครอบครัว ด้วยความเต็มใจที่จะร้องขอความช่วยเหลือ ส่งผลต่อกระบวนการที่วัยรุ่นเอาชนะการฆ่าตัวตาย ส่วนฉัตรฤดี ภาระญาติ (2558) ศึกษาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ พบว่าการสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ และ

วาริรัตน์ ถาน้อย; และคนอื่นๆ (2555: 60-76) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งในชีวิต ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านจากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในการช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย

การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจพัฒนามาจากตัวแปรภายในตัวบุคคลคือสิ่งที่ตนเป็น (I am) ซึ่งเป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และสิ่งที่ตนทำได้ (I can) ซึ่งเป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา มาสู่ตัวแปรภายนอกตัวบุคคล คือ สิ่งที่มี (I have) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก มีการศึกษาทั้งจากวิธีการเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในการพัฒนาองค์ประกอบ โดยจากการทบทวนเอกสารแบ่งปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจในการวิจัยครั้งนี้ เป็น 3 ปัจจัย คือ

1. สิ่งที่เป็น (I am) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลหรือปัจจัยที่อยู่ภายในบุคคล หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

1.1 ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing) สตรีที่สูญเสียสามีจะตระหนักว่าผู้คนที่ชื่นชอบและรักเขา เป็นที่รักของผู้อื่น รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นต่อตนเอง และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.2 การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic) สตรีที่สูญเสียสามีที่มีความรักต่อผู้อื่นจะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร ผ่านการกระทำและคำพูดที่แสดงความใส่ใจ สตรีที่สูญเสียสามีจะรู้สึกทุกข์และไม่สบายใจกับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการช่วยแบ่งเบาหรือหยุดความทุกข์นั้น การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่นจะทำให้สตรีที่สูญเสียสามีเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่สตรีที่สูญเสียสามีได้

1.3 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) คือ การที่สตรีที่สูญเสียสามีได้รู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมากำหนดคุณค่า หรือลดคุณค่าในตัวเขาเมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต สตรีที่สูญเสียสามีจะมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้สตรีที่สูญเสียสามียืนหยัดอยู่ได้เมื่อเผชิญกับปัญหา

1.4 การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible) คือการที่สตรีที่สูญเสียสามีได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่สตรีที่สูญเสียสามีได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

1.5 การมีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น ( Filled with hope faith and trust) คือ การที่สตรีที่สูญเสียสามี เชื่อว่ามีความหวังสำหรับตนเอง และมีความหวังสำหรับตนเอง และมีคนหรือสถาบันที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่สตรีที่สูญเสียสามีมีความรับผิดชอบชีวิต เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น การที่สตรีที่สูญเสียสามีมีความมั่นใจ และศรัทธาใน ศีลธรรม จริยธรรม ความดี และแสดงออกในด้านความเชื่อตามแนวศาสนาที่ตน นับถือ

2. สิ่งที่ทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยสตรีที่สูญเสียสามีได้เรียนรู้และได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

2.1 การมีทักษะสื่อสาร (Communication) คือ ความสามารถในการบอกความความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น ความสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด รู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน ความสามารถในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

2.2 การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem solve) คือ ความสามารถในการประเมินสภาพ และขอบเขตของปัญหา เพื่อจะนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหานั้น และประเมินได้ว่าตนต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้าง ความสามารถในการต่อรอง หรือมีทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน แม้ในขณะเผชิญปัญหา ความสามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

2.3 การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น ( Manage of my feeling and impulse) คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอธิบายเป็น คำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและปกป้องสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่จะทำให้ตบตี ทำลายข้าวของ หรือกระทำอื่นๆในลักษณะที่อันตราย หรือเป็นความรุนแรง กับตนเองและผู้อื่น

2.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ( Gauge the temperament of myself and others) คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย มีความเสี่ยงต่อระมัดระวังหรือความรู้สึกสงบ เป็นต้น รวมทั้งอารมณ์ของผู้อื่นด้วย โดยสตรีที่สูญเสียสามีจะรับรู้ว่าเขาต้องทำอะไรในสถานการณ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรค

2.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ หรือการมีใครแบ่งปันความรู้สึก ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship) คือ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ผู้ใหญ่ หรือเพื่อนที่สตรีที่สูญเสียสามีจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือแบ่งปันและแลกเปลี่ยน



ความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างสตรีที่สูญเสียสามีกับบุคคลอื่น

3. สิ่งที่มี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยการได้พัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ( I am) และด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

3.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากครอบครัว รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจ และความช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากครอบครัว ได้แก่ ญาติ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อน เจ้าหน้าที่หน่วยงานของรัฐ ซึ่งกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) ได้ขยายความเกี่ยวกับความสำคัญของการได้รับความรัก และการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้อื่นนั้นว่าจะกลายเป็นสิ่งทดแทนสภาพการขาดรักจากคนสำคัญในชีวิตได้

3.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว (Structure and role at home) คือ แนวทางของโอกาสให้สตรีที่สูญเสียสามีได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อเขา และข้อผิดพลาดบกพร่องของกระทำของตน เมื่อสตรีที่สูญเสียสามีทำผิด ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวจะช่วยให้สตรีที่สูญเสียสามีว่า เขาทำอะไรผิด โดยจะไม่ทำร้ายจิตใจสตรีที่สูญเสียสามี และถ้าจำเป็นต้องกล่าวโทษ หลังจากการกล่าวโทษสตรีที่สูญเสียสามีจะต้องได้รับการให้อภัย และจะมีการปฏิบัติกับสตรีที่สูญเสียสามีดังเดิม ส่วนในกรณีที่สตรีที่สูญเสียสามีทำตามกฎกติกาได้ เขาจะต้องได้รับคำชมเชย และคำขอบคุณ

3.3 การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน ( Role model) คือ การบุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้มีตั้งแต่พ่อแม่ ญาติ พี่ น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่นๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว บุคคลดังกล่าวเป็นแบบอย่างให้สตรีที่สูญเสียสามีทำสิ่งต่างๆเพื่อการอยู่ร่วมในสังคม รวมทั้งแบบอย่างที่ดีด้านศีลธรรม จริยธรรม การแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) เน้นว่า การมีบุคคลที่เป็นต้นแบบของการมีความเข้มแข็งทางใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสตรีที่สูญเสียสามีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เช่น การพูดเกี่ยวกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย การให้คุณค่ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่อาศัยอยู่ และการมองอนาคตในแง่บวกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เสริมสร้างให้สตรีที่สูญเสียสามีเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

3.4 การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ( Encouragement to be autonomous) คือ การได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่น สนับสนุนให้สตรีที่สูญเสียสามีทำสิ่ง

ต่างๆด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยญาติหรือสมาชิกในครอบครัว จะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์ เพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะกับสตรีที่สูญเสียสามี ใน บางครั้งอาจใช้การปฏิบัติหรือพูดคุยให้สตรีที่สูญเสียสามีเข้าใจและกระทำสิ่งนั้นโดยไม่พึ่งพา รวมถึง การชื่นชมเมื่อสตรีที่สูญเสียสามีเป็นตัวของตัวเอง

### 3.5 การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี / มีความสุขและปลอดภัย / การให้ได้รับการศึกษา

(Access to health, Education, welfare and Security service) คือ การเสริมสร้างหรือพัฒนาให้สตรี ที่สูญเสียสามีได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความปลอดภัยในการดำรงชีวิต การได้รับความรู้ ในการดูแลตนเองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งมีแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของสตรีที่สูญเสีย สามี ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาล แพทย์ เจ้าหน้าที่ของรัฐ บริการต่างๆทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ สมาคมต่างๆ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบซึ่งได้แก่ สิ่งที่เป็น เป็น (I am) , สิ่งที่ทำได้ (I can) และ สิ่งที่มี (I have) ซึ่งกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้เสนอว่า ความเข้มแข็งทางใจอาจมีองค์ประกอบเหล่านี้ทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกัน ทั้งนี้ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ อาจมีองค์ประกอบเหล่านี้ไม่ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ ก็เป็นได้ แต่การมีองค์ประกอบเพียงด้านใดด้าน หนึ่งนั้นไม่เพียงพอต่อการทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจของบุคคลเช่นกัน

### การวัดและประเมินความเข้มแข็งทางใจ

จากการทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็ง ทางใจเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสงคราม การก่อการร้าย หรือสถานการณ์ความไม่ สงบ จัดได้เป็น 2 ประเภท คือ แบบวัดที่ใช้ในการประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแบบวัดที่ใช้ในการ ประเมินปัจจัยที่เป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีรายละเอียดพอจะสรุป ได้ดังนี้คือ

1. แบบวัดที่ใช้ในการประเมินความเข้มแข็งทางใจ เช่น เจ บล็อก และ ครีแมน ( J. Block; & Kreman, 1996) ศึกษาแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยมีมาตรประเมินค่าแบบเรียงลำดับ แบบ 4 มาตรวัด และมีข้อคำถาม 14 ข้อ ตัวแปรที่ใช้วัดคือ 1) ความมั่นใจในมุมมองทางบวก 2) กิจกรรมที่เป็นประโยชน์และกระทำโดยตนเอง 3) ความหยิ่งรู้ระหว่างบุคคลและความอบอุ่น และ 4) ทักษะการ แสดงออก คอนเนอร์และเดวิดสัน ( Conner; & Davidson, 2003) ศึกษาแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงาน ตนเอง มีมาตรประเมินค่าแบบเรียงลำดับ แบบ 5 มาตรวัด และมีข้อคำถาม 25 ข้อ ตัวแปรที่ใช้วัดคือ 1) ความสามารถส่วนบุคคล 2) ความทนทางอารมณ์ 3) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง 4) ความรู้สึก ว่าความสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และ 5) จิตวิญญาณ อีกทั้ง โบนานโน ( Bonanno; et al. 2005) ศึกษาแบบวัดที่ให้ญาติหรือผู้ใกล้ชิดประเมิน โดยมีคำถามและรูปภาพประกอบการประเมิน

และมีข้อคำถาม 2 ข้อ ตัวแปรที่ใช้วัดคือ รูปแบบความผิดปกติในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่พบในช่วงระยะเวลา 2 ปีภายหลังจากการสูญเสียที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเหตุการณ์วิกฤตโดยมีแผนภาพให้ผู้ประเมินเลือกว่ารูปแบบใดที่สอดคล้องกับผู้ที่ถูกประเมินมากที่สุด ข้อที่ 1 ซึ่งรูปแบบดังกล่าวมี 4 ชนิด ได้แก่ ผู้ที่มีอาการทางจิตใจอย่างเรื้อรัง (Chronic Symptoms) ผู้ฟื้นสภาพ (Recovery) ผู้ที่พบว่ามี ความล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก (Delayed Grief) ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และข้อที่ 2 มีมาตรประเมินค่าเป็นแบบเรียงลำดับ แบบ 5 มาตราวัด

2. แบบวัดที่ใช้ในการประเมินปัจจัยที่เป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เช่น พอลฮัส (Bonanno; et al. 2005 อ้างอิงจาก Paulhus; & Reid. 1996) ศึกษาแบบวัดที่ให้ ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยมีมาตรประเมินค่าแบบเรียงลำดับ แบบ 7 มาตราวัด และมีข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ตัวแปรที่ใช้วัดคือความคิดอคติต่อตนเองในแง่ที่หลงรักและส่งเสริมตนเอง มัดใจ และโกหกบา (Maddi; & Khoshaba. 2001) ศึกษาแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง มีข้อคำถาม 65 ข้อ ตัวแปรที่ใช้ วัดคือ 1) มีเป้าหมายและทำตามเป้าหมาย 2) คิดว่าตนสามารถจัดการสิ่งต่างรอบตัวได้ 3) มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ 4) ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบผู้มีความอดทน 5) ลักษณะการดูแลสุขภาพตนเอง 6) แหล่งสนับสนุนทางสังคม 7) สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเครียด 8) ความอ่อนแอที่ติดตัวมาแต่กำเนิด 9) ความเครียด และ 10) ลักษณะทางกายและใจที่ผิดปกติ โบนานโน (Bonanno; et al. 2005) ศึกษาแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง เป็นแบบวัดระดับอารมณ์โดยมีมาตรประเมินค่าแบบเรียงลำดับ แบบ 7 มาตราวัด ตัวแปรที่ใช้วัดเป็นลักษณะอารมณ์ 10 ประเภท ดังนี้คือ 1) กลัว 2) ปวดไปร่ง 3) โลงใจ 4) เศร้า 5) สนุกสนาน 6) เครียด 7) มีความสุข 8) รู้สึกผิด 9) ขบขัน และ 10) โกรธ

แบบวัดที่พัฒนาในต่างประเทศ พบว่า มีพื้นฐานมาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพและทำการ ทดสอบเชิงปริมาณเพื่อหาคุณภาพของแบบวัด แต่การทดสอบมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ความ ลำเอียงของการตอบเนื่องจากแบบวัดส่วนใหญ่มีลักษณะข้อคำถามไปในทิศทางเดียวกัน อีกทั้งแบบ วัดไม่สามารถใช้สรุปอ้างอิงไปยังประชากรกลุ่มอื่นๆได้ เนื่องจากการศึกษาเฉพาะกลุ่ม เป็นต้น อย่างไรก็ตามในระยะแรกๆแบบวัดความเข้มแข็งทางใจมักมองความเข้มแข็งทางใจในลักษณะนิสัย ส่วนบุคคล (Trait) เท่านั้น แต่ต่อมาการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจมักจะวัดปัจจัยปกป้องทั้ง ภายในบุคคลและภายนอกตัวบุคคลโดยมีการเชื่อมโยงกับปัจจัยภายนอกตัวบุคคลมากขึ้น หรืออาจจะ กล่าวได้ว่าเป็นการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจจากลักษณะนิสัยประจำตัวและตามสถานการณ์ (State-Trait Resilience) เพื่อพิจารณาทั้งสองส่วนไปพร้อมกันทำให้ได้ความเข้มแข็งทางใจของแต่ละ บุคคลที่ครอบคลุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุกาวดี ดิสโร (2551) พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็ง ทางใจจาก ศิริเพิ่ม เชาวศิลป์ ( 2546) ซึ่งแปลและเรียบเรียงจากแบบวัด State-Trait Resilience

Inventory ของฮิว; ชิโมซุ; และโทโมนาเกา (Hiew; Mori; Shimizu; & Tominaga. 2000) โดยได้แบ่งมาตรวัดย่อย 2 มาตรวัด ดังนี้คือ 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) มีข้อคำถาม 28 ข้อ จำแนกเป็นองค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) จำนวน 10 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) จำนวน 11 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) จำนวน 7 ข้อ 2) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) มีข้อคำถาม 27 ข้อ จำแนกเป็นองค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) จำนวน 11 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) จำนวน 8 ข้อ องค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) จำนวน 8 ข้อ ซึ่งแบบวัดดังกล่าวเป็นลักษณะแบบสำรวจตนเอง กำหนดรายการข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ โดยข้อคำถามจะอธิบาย ความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการกระทำที่ตรงกับผู้ตอบแบบวัด เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ

การทบทวนเอกสารวิชาการและงานวิจัยในประเทศไทย พบว่ามีการศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจหลากหลายรูปแบบซึ่งขึ้นอยู่กับการให้คำนิยามและความหมายของนักวิชาการแต่ละท่าน เช่น กรมสุขภาพจิต (2552) ทำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของบุคคลโดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความอดทนทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีระดับคะแนน 1-4 คะแนน โดยมีคะแนนเต็ม 80 คะแนน ซึ่งแบบวัดของกรมสุขภาพจิตเหมาะกับบุคคลทั่วไปและผู้สูงอายุ ซึ่งเพ็ญประภา บริญญาพล (2546) สร้างแบบวัดจากแนวคิดกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) มี 3 ด้าน 20 ข้อ คือ สิ่งที่ฉันเป็น 8 ข้อ สิ่งที่ฉันมี 5 ข้อ และความสามารถที่ฉันมี 7 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 -.80 เกณฑ์การให้คะแนน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1-5 คะแนน เช่นเดียวกับ มณีวรรณ สุวรรณมณี. (2556) ยึดแนวคิดกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) คือ สิ่งที่ฉันมี สิ่งที่ฉันเป็น และความสามารถที่ฉันมี มี 19 องค์ประกอบ ตัวแปรที่ใช้คือ 1) ด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 2) ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ 3) การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม 4) การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และ 5) ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหา ข้อคำถาม 24 ข้อ มีระดับคะแนน 1-4 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ( $r=.91$ ) ส่วนการศึกษาของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; โสภิตา แสงอ่อน ; และทัศนาวทีคุณ (2555 ข) ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ "I have" จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ "I am" จำนวน 10 ข้อ คำถามเกี่ยวกับ "I can" จำนวน 9 ข้อ มาตรวัด 5 ระดับ คะแนนรวมมีค่า 28 - 140 คะแนน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 - .91 ได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งโปรแกรมในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 กิจกรรม ๆ ละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย 1) ความเข้มแข็งทางใจ 2) ค้นหาความงดงามใน

ตนเอง 3) ยืนหยัด ผ่านพ้น (living through) และเรียนรู้ (learning from) 4) การจัดการกับความเครียด 5) ความเข้มแข็งทางใจ ในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับ สถานการณ์ต่าง ๆ (prepare for) และ 6) การสื่อสารแบบ “I Message”

อีกทั้งการศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยพบว่ามี การศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่ต่างวัย ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ซึ่งการพัฒนาแบบวัด ความเข้มแข็งทางใจในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน แบบวัดความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้ใหญ่ ได้แก่ แบบวัด Baruth Protective Factors Inventory ; BRFI (Baruth; & Carroll. 2002), แบบวัด Connor- Davidson Resilience Scale ; CD-RISC(Connor & Davidson, 2003), แบบวัด Resilience Scale of Adults ; RSA (Friborg; et al. 2003) และแบบวัด Brief- Resilient Coping Scale ; BRCS (Sinclair; & Wallston. 2004) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ แบบวัด Resilience Scale; RS (Wagnild; & Young. 1993) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ แบบวัด Adolescent Resilience Scale; ARS (Oshio; et al. 2003) และมีการศึกษาในบริบทของเหตุการณ์หรือสภาพปัญหา ที่แตกต่างกัน เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย ความพิการ ภาวะสงคราม หรือการสูญเสีย เป็นต้น

นักวิชาการให้คำจำกัดความของความเข้มแข็งทางใจที่หลากหลาย แบบวัดความเข้มแข็งทาง ใจจึงยังมีได้มีลักษณะเป็นอย่างไรอย่างใดอย่างหนึ่งแต่ยังมีความหลากหลาย และส่วนใหญ่จะมีได้วัดความ เข้มแข็งทางใจโดยตรง แต่อาจจะเป็นการวัดตามองค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจ ตามแนวคิด ที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัย หรืออาจวัดลักษณะต่างๆที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจซึ่งวิจัยที่กล่าวถึง แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ พิจารณาจากด้านมิติ/องค์ประกอบ เช่นแบบวัด Resilience Scale; RS (Wagnild; & Young. 1993) จะแบ่งมิติการวัดเป็น 2 มิติ ได้แก่ 1) สมรรถนะส่วนบุคคล และ 2) การ ยอมรับตนเองและชีวิตสำหรับแบบวัดที่แบ่งมิติการวัดเป็น 3 องค์ประกอบนั้น ได้แก่ แบบวัด BRCS (Sinclair; & Wallston. 2004) แบ่งมิติของการวัดเป็น 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการรับมือกับ ความเจ็บปวด และ 3) ความรู้สึกดี และ แบบวัด ARS (Oshio; et al. 2003) แบ่งมิติการวัดเป็น 1) การ ค้นหาละเอียด 2) การควบคุมอารมณ์และ 3) การกำหนดอนาคตทางบวก แบบวัดที่แบ่งมิติการวัดเป็น 4 องค์ประกอบนั้น ได้แก่ แบบวัด BRFI (Baruth; & Carroll. 2002) วัดเกี่ยวกับ 1) การปรับตัว 2) การ ได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม 3) การไม่เครียด และ 4) ประสบการณ์การได้รับการชดเชย และแบบ วัดที่แบ่งมิติการวัดเป็น 5 องค์ประกอบนั้น ได้แก่ แบบวัด RSA (Friborg; et al. 2003) แบ่งมิติของการ วัดเป็น 1) สมรรถนะส่วนบุคคล 2) สมรรถนะทางสังคม 3) ความผูกพันกับครอบครัว 4) สิ่งสนับสนุนทาง สังคม และ 5) แบบแผนส่วนบุคคล และแบบวัด CD-RISC (Connor; & Davidson. 2003) แบ่งมิติของ

การวัดเป็น 1) ความสามารถในการปรับตัว 2) ความสัมพันธ์ 3) การยืนหยัด 4) การตั้งเป้าหมาย และ 5) ความศรัทธาเชื่อมั่น

ผู้วิจัยยังพบอีกว่าได้อีมนักวิชาการในประเทศไทย ศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจโดยนำกรอบแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) มาพัฒนาแบบวัดเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทที่หนึ่ง ได้แบ่งมาตรวัดย่อย 2 มาตรวัด ดังนี้คือ 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) และ 2) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ซึ่งแบบวัดดังกล่าวเป็นลักษณะแบบสำรวจตนเอง กำหนดรายการข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมองความรู้สึภายในจิตใจ เช่น ศิริเพิ่ม เชาวศิลป์ ( 2546) พัฒนาจากแบบวัด State-trait Resilience Inventory ของ Hiew, Mori, Shimizu and Tominaga (2000) ในขณะที่ สุภาวดี ดิสโร ( 2551) ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัว (State-trait Resilience Scale)

ประเภทที่สองศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจโดยรวม ไม่ได้แยกในมาตรวัดย่อยดังกล่าวโดยนักวิชาการส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ความเข้มแข็งทางใจมีลักษณะเป็นพลวัตหรือกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม มากกว่าที่จะเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียว จึงพัฒนาแบบวัดโดยรวมไม่ได้แยกเป็นมาตรวัดย่อย และวัดตามองค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัย ซึ่งวิจัยที่กล่าวถึงแบบวัดดังกล่าวโดยรวม เช่น แบบวัดตามองค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจ เช่น แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของเพ็ญประภา ปริญาพล (2546)แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและลักษณะภายในของบุคคล 2) แหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ในทางลบ และ 3) ทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ของ วราพร เอรารวรรณ์ (2553)แบ่งแบบวัดเชิงสถานการณ์ เป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการปรับอารมณ์ 2) ความอดทนอดกลั้น 3) ความสามารถในการปรับตัว 4) การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และ 5) ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตอีกทั้งแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ของ กณิกาพร บุญชู ( 2555) แบ่งแบบวัดเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2) การจัดการปัญหา 3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี 4) การมองเห็นเป้าหมายของชีวิต และ 5) การมองโลกในแง่บวก

พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; และคนอื่นๆ (2552, 2553ก, 2554, 2555ข, 2556, 2557) ได้พัฒนาแบบวัดภายใต้กรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) I have (ฉันมี...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ 2) I am (ฉันเป็นคน...) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลและ 3) I have (ฉันสามารถที่จะ...) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล แบบวัดมี 28 ข้อ

ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ 'I have' จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ 'I am' จำนวน 10 ข้อ และ ข้อคำถามเกี่ยวกับ 'I can' จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ คือ 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 หมายถึงไม่เห็นด้วย, 3 หมายถึงเฉยๆ, 4 หมายถึง เห็นด้วย และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคะแนนความเข้มแข็งทางใจคือ คะแนนรวมทั้ง 28 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจมาก

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกได้จัดเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และนำแบบวัดดังกล่าวของ พัชรินทร์ นินทจันทร์; และคนอื่นๆ (2552, 2553ก, 2554, 2555ข, 2556, 2557) มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของผู้วิจัย เพื่อให้ได้แบบวัดความสามารถของความเข้มแข็งทางใจโดยรวม และจัดตามองค์ประกอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ในบริบทของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

สรุปได้ว่าการทบทวนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนาให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการงานวิจัยเชิงคุณภาพและทำการทดสอบเชิงปริมาณเพื่อหาคุณภาพของแบบวัดนั้นมีความสำคัญยิ่งและเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะการเสริมสร้างเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจที่มีความครอบคลุมทั้งตัวแปรภายในตัวบุคคลคือ สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่งที่ทำได้ (I can) มาสู่ตัวแปรภายนอกตัวบุคคล คือ สิ่งที่มี (I have) และการเลือกใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจแบบองค์รวมไม่แยกในบริบทลักษณะนิสัยประจำตัวและตามสถานการณ์ ( State-Trait Resilience) ร่วมพิจารณาความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคลจะทำให้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นจุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ที่ต้องการแบบวัดความเข้มแข็งทางใจแบบผสมวิธีให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างได้ดี

### 3. การให้คำปรึกษารายบุคคล

#### ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารทางวิชาการ มีนักวิชาการให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้คล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในด้านการใช้ถ้อยคำบ้างก็ตาม ซึ่งความหมายส่วนใหญ่มักจะชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจ หรือปัญหาทางกายที่มีผลกระทบต่อเนื่องมาจากสภาวะทางจิตใจได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวของตน วิธีที่ตนจะแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้วิธีการในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กระบวนการดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อตัดสินใจ และแก้ไขปัญหของตนที่เกี่ยวกับการศึกษา

อาชีพ และส่วนตัวได้ (ประคินันท์ อุปรมัย; และสมร ทองดี. 2545: 6; อ้างอิงจาก Hansen; Rossberg; & Cramer. 1994) ซึ่งนักวิชาการกล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษา เช่น วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (255 0) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น เจอร์จ และคริสเตียนี (George; & Cristiani. 1995) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ จิน แบรี่ (25 49) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลๆ หนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ เป็นปัญหา และสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (25 54) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นบริการวิชาชีพหนึ่งที่เน้นถึงสัมพันธภาพของการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลอย่างมีจุดหมาย เป็นเรื่องของชีวิตหนึ่งพยายามให้ความช่วยเหลืออีกชีวิตหนึ่ง ซึ่งบุคคลที่ทำหน้าที่ให้การช่วยเหลือ ป้องกัน แก้ไข หรือ พัฒนานั้นคือ ผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะประสบการณ์ในการให้การคำปรึกษา สามารถให้ความช่วยเหลือและให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการให้สามารถเข้าใจเรื่องราวหรือปัญหาต่างๆ ที่นำมาปรึกษาให้กระจ่างยิ่งขึ้น สามารถใช้พลังปัญญาความสามารถของตนเองในการพิจารณา ตัดสิน ตกลงใจ ที่จะกระทำหรือเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในวิถีทางที่เหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสมในที่สุด หรืออาจกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล ซึ่งบุคคลหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี และเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการปรับตัวของผู้รับคำปรึกษา และความจำเป็นในด้านการพัฒนา หรือการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถที่จะวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช่เฉพาะที่จะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะรวมถึงการช่วยให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเองอีกด้วย



### กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นวิธีดำเนินการหรือขั้นตอนของการปรึกษาสำหรับผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาเพราะกระบวนการให้การปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางให้ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติตามซึ่งจะช่วยให้การให้การปรึกษา ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคล (จิ้น แบรี . 25 49) โดยทั่วไปมีดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเองจะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และร่วมมือในการให้การปรึกษาทำให้การให้การปรึกษา บรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ 2 สำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญและอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่มีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่นอคติเข้าข้างตนเองหรือกลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่าหนึ่งครั้ง

ขั้นที่ 3 เข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ ซึ่งแนวทางแก้ไขปัญหาที่กำหนดโดยผู้รับการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษา คิดเองให้มากที่สุดและให้สามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุด

ขั้นที่ 4 วางแผนแก้ปัญหา โดยแผนการปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกไว้ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้การปรึกษามีคุณค่าและจะเป็นประโยชน์มากขึ้น ถ้ามีการทำข้อตกลงกับผู้รับการปรึกษาเพราะจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความตั้งใจ และพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามดังนั้นโอกาสที่ผู้รับการปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้สำเร็จก็เป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5 ยุติการให้การปรึกษา เมื่อการให้การปรึกษาดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในแต่ละรายหรือ นักเรียนผู้รับการปรึกษามีท่าทีต่อต้าน หรือไม่ร่วมมือในการปรึกษาก็ให้ยุติการให้การปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความอบอุ่น เป็นมิตรและแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อไป

การให้คำปรึกษาในแต่ละกรณี และแต่ละครั้ง จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญอย่างน้อยที่สุด 3 ขั้นตอน (ประดินันท์ อุปรมัย; และสมร ทองดี. 2545: 40-41) ได้แก่ 1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา เป็นขั้นตอนแรกสุดเมื่อเริ่มกระบวนการของการให้คำปรึกษาแต่ละกรณี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาเป็นครั้งแรกซึ่งอาจต้องใช้เวลามากกว่าครั้งต่อไป เพราะ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจใน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาของตนอย่างเต็มใจและต่อเนื่อง การสร้าง สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาต้องทำทุกครั้งที่ของการให้คำปรึกษา และต้องพยายามให้มี สัมพันธภาพที่ดีต่อกันตลอดเวลาของการให้คำปรึกษา 2) ขั้นการนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการ ปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษานำแนวคิด วิธีการและเทคนิคของการให้ คำปรึกษาแต่ละทฤษฎีมาใช้ให้เหมาะกับ ลักษณะและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษา อาจต้องผสมผสานแนวคิดจากหลายๆ ทฤษฎีมาใช้เพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ และ 3) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นตอนนี้แยกเป็น 2 กรณี คือ การยุติการให้คำปรึกษา แต่ละกรณีเมื่อการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง กับการยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งหลังจากที่ผู้ให้ คำปรึกษาได้ให้คำปรึกษาในขั้นที่ 2 แล้วการยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละกรณี กระทำเมื่อผู้รับ คำปรึกษาคิดหรือรู้สึกว่ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาได้รับการแก้ไขแล้ว และไม่จำเป็นต้องมารับ คำปรึกษาอีก ส่วนการยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ ผู้รับคำปรึกษาตระหนักก่อนการยุติการให้คำปรึกษาว่า การมารับคำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้รับ คำปรึกษาได้รับอะไรจากการรับคำปรึกษา และควรปฏิบัติตนอย่างไรก่อนการมารับคำปรึกษาในครั้ง ต่อไป รวมถึงการนัดหมายสำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

สรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เริ่มจาก การทำความเข้าใจกับผู้รับ คำปรึกษา สร้างความสัมพันธ์ สำรวจปัญหา การดำเนินการช่วยเหลือ และการประเมินผลการให้ คำปรึกษา ซึ่งขั้นตอนของการให้คำปรึกษารายบุคคล ในแต่ละกรณีและแต่ละครั้ง จะต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่สำคัญอย่างน้อยที่สุด 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ขั้นการนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้ คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแนวทางในการทำ ความเข้าใจขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลโดยทั่วไปเท่านั้น แต่ในการวิจัยครั้งนี้จะยึดการให้ คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers, 1980) เป็นหลัก ซึ่งจะกล่าวในลำดับต่อไป

### **ข้อดีและข้อควรคำนึงของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล**

จากการทบทวนวรรณกรรม มีนักวิชาการกล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไว้ หลากหลาย เช่น เจียรนัย ทรงชัยกุล; และ โกศล มีคุณ (2554) กล่าวว่าข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็น รายบุคคลประกอบด้วย 1) ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของผู้รับ คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ 2) ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุด สนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้รับคำปรึกษาจึงเป็นผู้ที่จะได้รับ ประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ 3) ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองและปัญหาของตนอย่าง

อิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและการหาทางแก้ไขปัญหาถูกต้องรวดเร็วขึ้น

4) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา และ 5) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความไม่พร้อมด้านทักษะการสื่อสาร หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะผู้รับคำปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

ข้อควรคำนึงในการพิจารณาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล มีนักวิชาการหลายคนที่ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับข้อควรพิจารณาในการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล อาทิเช่น มีเออร์; และเดวิสไฟเวอร์; อีเซนการ์ด; และโคโลนา (Meier; & Davis. 1993; Faiver; Eisengart; & Colonna. 1995) เวลาในการให้คำปรึกษารายบุคคล ควรตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน ต่อราย รวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ

สรุปได้ว่า ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียด ครอบคลุม และข้อจำกัดในการดำเนินการ ควรตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที ดังนั้นผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพราะตระหนักถึงกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับบริบทของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกัน เช่น การประกอบอาชีพ สถานที่อยู่ในปัจจุบัน การเดินทาง ซึ่งเป็นปัญหาอุปสรรคในการใช้กระบวนการให้คำปรึกษา จึงเลือกการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล อีกทั้ง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเน้นปัญหาและความต้องการของปัจเจกบุคคลช่วยให้เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งจำเป็นที่จะช่วยแก้ปัญหา ช่วยให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้ และสามารถจัดการกับความยากลำบากอันอาจเกิดขึ้นในอนาคต

#### 4. การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีนักวิชาการที่ให้แนวทางในการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการไว้หลายคน เช่น อาร์กอวิท (Corey. 2012: 464; citing Arkowitz. 1997) มีวิธีการเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) เป็นลักษณะของการเปิดรับวิธีการที่หลากหลาย ด้วยการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่มีความหลากหลายซึ่งวิธีการที่มักจะนำมาใช้กันเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย ดังกล่าวมีทั้งหมด 3 วิธี คือ 1) วิธีการคัดเลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสมที่สุด (Technical eclecticism) มุ่งเน้นที่ความแตกต่างที่เลือกมาจากวิธีการที่หลากหลาย และเป็นการรวบรวมเทคนิคต่างๆ เข้าด้วยกัน วิธีการดังกล่าวจำเป็นต้องนำเทคนิคต่างๆ จากแนวคิดที่มีความหลากหลายโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงพื้นฐานที่เป็นที่มาจากแต่ละทฤษฎี นอร์ครอสและนิวแมน (Corey. 2012: 464;

citing Norcross; & Newman. 1992: Professional Psychology: Research and Practice.) 2) การบูรณาการเชิงทฤษฎี (Theoretical integration) หมายถึง การสร้างสรรค์เชิงแนวคิดหรือทฤษฎีที่เป็นไปมากกว่าเพียงการผสมผสานเทคนิคต่างๆ เข้าด้วยกัน ด้วยจุดประสงค์เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่เกิดจากการสังเคราะห์วิธีการเชิงทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีที่ดีที่สุดด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณค่ามากกว่าวิธีการที่นำมาจากทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว นอร์ครอสและนิวแมน (Corey. 2012: 464; citing Norcross; & Newman. 1992: Professional Psychology: Research and Practice.) 3) วิธีการเชิงปัจจัยร่วม (The common factors approach) มุ่งหาองค์ประกอบสำคัญร่วมกันของระบบต่างๆ ของทฤษฎี ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันในแต่ละทฤษฎีก็ตาม แต่สาระสำคัญที่เป็นที่ยอมรับกันในการปฏิบัติกรให้คำปรึกษามักจะประกอบด้วยตัวแปรตามที่ไม่มีการระบุเป็นการเฉพาะสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ดังนั้นปัจจัยร่วมต่างๆ มีความสำคัญต่อผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีลักษณะเฉพาะที่แยกแยะความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีออกจากกัน คอเรีย (Corey. 2012: 464) ในขณะที่เมสเซอร์ (Messer. 2001) ได้นำวิธีการผสมผสานหรือบูรณาการ (Assimilation Integration) มาใช้ ซึ่งใช้การผสมผสานหรือบูรณาการเชิงทฤษฎีหรือการผสมผสานเฉพาะด้านเทคนิคจากแนวคิดหรือทฤษฎีอื่นๆ ที่มีแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายกันกับแนวคิดหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาหลักที่ผู้วิจัยเลือกใช้

โดยผู้วิจัยเลือกใช้การผสมผสานหรือการบูรณาการตามแนวคิดเมสเซอร์ (Messer. 2001) โดยผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลักสำหรับใช้กับผู้รับคำปรึกษา จากนั้นเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นๆ มาใช้ร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีหลัก อีกทั้งการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย การยึดเทคนิคการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งจึงไม่น่าจะพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมด้วย ซึ่ง ทฤษฎีทั้งสามเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มมนุษยนิยม แบบไม่นำทาง (Non-directive Approach) เป็นลักษณะของการให้คำปรึกษาที่ยึดตัวผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นหลัก (Client-centered Approach) การให้คำปรึกษาแบบนี้มักใช้กับผู้มารับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก และการปรับตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงความเห็นใจ เข้าใจ ยอมรับเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอารมณ์ และความคับข้องใจออกมาโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความคิดเห็นด้วยแต่จะพยายามหาวิถีทางที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Corey. 2012)

การเลือกใช้ทฤษฎีหรือเทคนิคในการให้คำปรึกษาต้องพิจารณาความเหมาะสมในการนำมาใช้ซึ่งอาจไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งหรือเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งที่ตายตัวต่อการนำมาใช้ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาในการเลือกใช้ทฤษฎีหรือเทคนิคในการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างของทั้งสามทฤษฎี ดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปความเหมือนและความแตกต่างของทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ประเด็น	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	ทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
1.ความเชื่อด้านธรรมชาติของมนุษย์	มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ มีคุณค่าและเกียรติยศมนุษย์มีความฉลาดและสามารถพัฒนาตนเองได้	มนุษย์จะรับรู้สิ่งเร้า โดยการประมวลสิ่งเร้าต่างๆเข้ามาแล้วจัดภาพให้โดยการประมวลสิ่งเร้าต่างๆเข้ามาแล้วจัดภาพการรับรู้เป็นส่วนรวม เน้นความเป็นปัจจุบันและการรับรู้ตนเอง	มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถทำให้ชีวิตมีความหมายในปัจจุบัน
2. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา	การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเองได้ เป้าหมายไม่ได้แก้ปัญหาให้ผู้รับบริการแต่เน้นที่การช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจตนเองสามารถตัดสินใจตัดสินใจเรื่องต่างๆของตนได้เลือกเป้าหมายชีวิตและรับผิดชอบต่อตนเองได้	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจากการพึ่งพาสภาพแวดล้อมและผู้อื่นเป็นการพึ่งพาตนเองเน้นการใช้ชีวิตอยู่ในสภาพปัจจุบันพัฒนาชีวิตเต็มศักยภาพ	การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์รับรู้ถึงการมีอยู่ของตนเองและมีศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเองเปิดโอกาสให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเด็น	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	ทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
3. บทบาทของ ผู้ให้คำปรึกษา	มีหลักการและวิธีการ สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ คำปรึกษาด้วยบรรยากาศ ที่อบอุ่น เป็นมิตร เต็มไป ด้วยการให้เกียรติ มี ทัศนคติที่ดีและพยายาม เข้าใจผู้รับคำปรึกษา ซึ่ง บรรยากาศลักษณะนี้จะ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ สำรวจตนเอง อันจะ นำไปสู่การตัดสินใจหรือ การแก้ปัญหาอย่างมี ประสิทธิภาพ	ช่วยเป็นผู้สนับสนุนให้ ผู้รับบริการเกิดการ ตระหนักรู้ในตนเองผ่าน ประสบการณ์การ ทดลองต่างๆและเอื้อให้ ผู้รับบริการสามารถใช้ ทรัพยากรภายในตนได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของ สัมพันธภาพที่เท่าเทียม กัน	กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ตั้งเป้าหมายในชีวิตและ มุ่งมั่นที่จะดำเนินการ ไปสู่เป้าหมาย โดยช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาให้เกิด ความเชื่อมั่นว่าตัวเขา สามารถก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงต่างๆได้ ไม่ใช่ขึ้นกับโชคชะตา สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักที่จะใช้ศักยภาพ ของเขาอย่างเต็มที่
4. เทคนิคที่ใช้ใน การปรึกษา	-การฟัง -การสะท้อนความรู้สึก -การตั้งคำถาม -การสรุปความ -การขอความกระจ่าง -การให้ข้อมูล -การตีความ ฯลฯ	-การแสดงบทบาท -การเปลี่ยนคำถามให้ เป็นประโยค -การเงินธนาคาร -การใช้เก้าอี้ที่วางเปล่า -การใช้สรรพนามของ ตนเองตรงๆ - ฯลฯ	-การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ -การรับผิดชอบต่อตนเอง -การระเบิดความรู้สึกที่ ถูกสกัด -การสะท้อนออก -การกระทำที่ขัดแย้งกับ สามัญสำนึก ฯลฯ

จากตาราง 1 จะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีมีการเชื่อมโยงกันใน การให้คำปรึกษาโดย ให้ผู้รับ คำปรึกษาสามารถใช้ทรัพยากรภายในตนได้โดยอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ในขณะที่ ทฤษฎีดังกล่าวมีความแตกต่างเกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้

คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีหลักในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษา รายบุคคลทั้งในขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยจะนำเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีกลุ่มเกสตอลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมกับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางซึ่งในทฤษฎีนี้การให้คำปรึกษาไม่ได้เน้นที่เทคนิคหรือวิธีการใดๆ ประเด็นสำคัญอยู่ที่เจตคติ ของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้มารับการให้คำปรึกษา ดังนั้นการผสมผสานเทคนิคจาก ทฤษฎีกลุ่มเกส ตอลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จะช่วยในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในขั้นดำเนินการของ กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปในทฤษฎีทั้งสาม (Corey. 2012) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการ ได้ดังนี้คือ

### 1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Theory) ทฤษฎีนี้ผู้ริเริ่ม คือ Carl R.

Rogers

#### ความเชื่อด้านธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่าธรรมชาติของมนุษย์ (Corey. 2012) มีดังนี้

1. มนุษย์มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและมีความสามารถ โรเจอร์ส เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถ จะ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้น ทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การ กระทำนั้นไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นตัว ของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถจะ พัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น ฉะนั้นการให้คำปรึกษาเชิง จิตวิทยา จึงเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของเขา เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มที่

3. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และวางใจได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยพื้นฐานด้าน มนุษย์ เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่มีบางครั้งทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้าย นั้น เนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำ ให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งโรเจอร์ส เชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ ผู้รับ คำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณา ตนเองและสามารถพัฒนาให้เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้

4. มนุษย์ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้ และมีประสบการณ์มาก่อน ดังนั้นบุคคลจะถือว่า สิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงสำหรับเขา มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

สรุปได้ว่าทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ มีคุณค่า และเกียรติยศมนุษย์มีความฉลาดและสามารถพัฒนาตนเองได้

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คอเรย์ (Corey. 2012) ได้อธิบายถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความจริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองรับรู้ (Perceived Self) และตัวตนที่แท้จริง (Real Self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน

ดวงมณี จงรักษ์ ( 2556) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีการให้การปรึกษาส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์ เงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน เงื่อนไขนี้ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าว จากผู้ให้การปรึกษา (Reciprocity) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์ มีความสอดคล้องกัน กลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง การที่ผู้รับการปรึกษาจะรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น ผู้รับการปรึกษา สามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่างๆ

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด เน้นการขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือ ความขัดแย้งในใจตนออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น ตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม



### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มี การตั้งสมมุติฐานมาก่อน
2. สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและมีความเป็นธรรมชาติไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใดๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับการปรึกษา
3. รับฟังและมีปฏิริยาตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและมีความเข้าใจในตัวเอง
4. แสดงความพยายามสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
5. แสดงปฏิริยาให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาสื่อแสดงออกมา ทั้งโดยตรงเป็นคำพูด และโดยอ้อมด้วยอวัจนภาษา
6. แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความไว้วางใจในตัวเอง มีความรับผิดชอบ และความสามารถกำกับดูแลตนเองของเขา

7. ส่งเสริมบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาล้ำที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่

สรุปได้ว่า บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต้อง มีหลักการและวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร เต็มไปด้วย การให้เกียรติ มีทัศนคติที่ดีและพยายามเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ซึ่งบรรยากาศลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาได้สำรวจตนเอง อันจะนำไปสู่การตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

### เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

แนวคิดนี้เน้นความสำคัญของการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เป็นสำคัญ ไม่ใช่ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแต่เป็นการสื่อทัศนคติและความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษา ออกมา เป็นหนทางในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพของการปรึกษา ซึ่งเทคนิคการให้คำปรึกษา พื้นฐานที่ใช้มีดังนี้คือ ( ดวงมณี จงรักษ์. 2556; วชิรี ทรัพย์มี. 2550)

1. การฟัง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องให้ความสนใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก จนสามารถตอบ คำถามได้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา หรือต่อชีวิตของเขา
2. การตั้งคำถาม เป็นการช่วยให้เข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้น และผู้รับบริการเข้าใจตนเอง มากขึ้น และกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือจูงใจผู้รับการปรึกษาให้ ปัญหาของเขาให้กระจ่างยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด
3. การสะท้อนความรู้สึก เป็นการถอดความจากคำพูดของผู้ขอรับคำปรึกษาออกมา ในเชิง ของความรู้สึกมากกว่าสาระคำพูด เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของ

ตนเอง และเป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของเขา ประกอบด้วยเทคนิคของการสะท้อน 3 เทคนิคคือ การสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่ยังคงคลุมเครือให้ออกมาได้ชัดเจน ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การสะท้อนประสบการณ์ เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์โดยรวมที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากตัวผู้รับการปรึกษา จากการสังเกตภาษากายที่พยายามสื่อถึงลักษณะต่างๆ และการสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนเนื้อหาเป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญ โดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้การปรึกษาเองเมื่อผู้รับไม่รู้จะพูดอะไร

4. การขอความกระจ่าง เพื่อให้ข้อมูลที่ยังคลุมเครือมีความกระจ่างชัดเจนมากขึ้น โดยการขอให้พูดซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติม

5. การเงียบ การเงียบในเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ใช้ความคิด ระบายความรู้สึกมากขึ้น เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับ

6. การตีความ เป็นการตอบสนองที่ดีกว่าการขอความกระจ่าง ซึ่งการตีความจะกระทำเมื่อผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะยอมรับความจริงและเข้าใจตนเองพอสมควร

7. การถอดความ เป็นการกล่าวซ้ำในส่วนที่เป็นเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อให้ทราบ โดยใช้ถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษาเองเพื่อดึงความสนใจของผู้รับคำปรึกษาไปที่เนื้อหา และมุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงหรือเอาใจใส่ที่สถานการณ์ ตัวบุคคล วัตถุหรือข้อคิด ให้เกิดความชัดเจนขึ้น

8. การให้ข้อมูล เป็นการบอกข้อมูลข่าวสารหรือข้อเท็จจริง ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น และใช้ประกอบการตัดสินใจ

9. การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดมาแล้ว และเป็นการสนับสนุนให้เขาได้พูดต่อไป

10. การสรุปความ ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่างๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้นจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้

11. การพูดแบบเผชิญหน้า เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษาหรือเป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นด้วยในประเด็นหนึ่งประเด็นใดซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเลือกคำพูดที่นุ่มนวลและเหมาะสม

12. การทวนซ้ำ เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนแสดงออก โดยผู้ให้คำปรึกษาทวนคำพูดหรือทวนประเด็นสำคัญเพื่อให้เข้าใจตรงกันในเรื่องที่กำลังพูด

13. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมรับในทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเห็น การกระทำ และทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเขา ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่มีการ ประเมิน หรือ

ตัดสินใจการยอมรับดังกล่าว แสดงออกโดยคำพูด สีหน้า ท่าทางและน้ำเสียง ที่เป็นมิตรของผู้ให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่าตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น การให้คำปรึกษาไม่ได้เน้นที่เทคนิคหรือวิธีการใดๆ ประเด็นสำคัญอยู่ที่เจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้มารับการให้คำปรึกษา ซึ่งหากมีเจตคติแห่งการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขก็จะสื่อออกมาเป็นทักษะการฟังและการตอบสนองได้อย่างนุ่มนวลและเป็นธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

## 2. ทฤษฎีเกสทอลท์ (Gestalt Theory) ทฤษฎีนี้ผู้ริเริ่ม คือ Federick S. Perls ความเชื่อด้านธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีมีความเชื่อเหมือนทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบกวนิยม ที่ว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตัวเองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองความเชื่อของการบำบัดแนวเกสทอลท์ (วัชรวิ ททรัพย์มี, 2556) พอสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัสและการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะในแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้งหน่วยคือบุคคล
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคล และสภาพแวดล้อมของเขา
3. มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก และภายใน
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
5. มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ ( Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา
6. มนุษย์มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. มนุษย์ไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นคือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง
8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่ดีหรือไม่เลวโดยกำเนิด

**แนวคิดกับสภาวะปัจจุบัน ( The Now)** สำหรับ Perls แล้ว การมีชีวิตอยู่ก็คือ “ปัจจุบัน” อดีตนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตก็ยังเป็นเรื่องที่มาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ สิ่งที Perls เน้นมากที่สุดก็คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) Perls เชื่อว่าพลังของคนเรามีอยู่กับปัจจุบัน การจะดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะต้องอยู่อย่างมีคุณภาพ และตรงตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เนื่องจากการสูญเสียพลังงานที่ใช้ไปกับการครุ่นคิดคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และมุ่งมั่นจะวางแผนในอนาคตอย่างไม่รู้จบ บุคคลนั้นก็จะเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา

สำหรับสภาพของผู้มีทุกข์ Perls เชื่อว่ามักจะเป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้ กล่าวคือไม่รู้ว่า จะทำอย่างไรที่จะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือมีชีวิตอยู่เพียงแค่นี้ให้หมดสิ้นไปวันหนึ่งเท่านั้น รู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ สิ้นหวังในชีวิต ไม่รู้จะจัดการกับตนเองอย่างไร ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นบุคคลที่มีธุรกิจคั่งค้างอยู่ในตัวอย่างมาก และหาทางออกโดยการหนีจากสภาวะปัจจุบันไปอยู่กับอดีตและอนาคต

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์เชื่อว่าบุคคลจะรับรู้สิ่งเร้าโดยการประมวลสิ่งเร้าต่างๆเข้ามาแล้วจัดภาพให้โดยการประมวลสิ่งเร้าต่างๆ เข้ามาแล้วจัดภาพการรับรู้เป็นส่วนรวม (As a whole) เน้นความเป็นปัจจุบัน (Here and Now) การรับรู้ตนเอง (Awareness) จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา คือการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจากการพึ่งพาสภาพแวดล้อมและผู้อื่น เป็นการพึ่งพาตนเองเน้นการใช้ชีวิตอยู่ในสภาพปัจจุบัน พัฒนาชีวิตเต็มศักยภาพ

#### **เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์**

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ (วัชร ทรัพย์มี. 2556) มีดังนี้คือ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต โดยการทำ ความรู้สึกที่คั่งค้างให้สมบูรณ์ และไม่วิตกเกี่ยวกับอนาคต
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลายเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจในค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเอง

อย่างเต็มที่ เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นหรือเน้นปัจจุบัน

### **บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสโตลท์**

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎี เกสโตลท์ (วัชรินทร์พรมมี. 2556) สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะตีความหมาย ประสบการณ์ของผู้รับบริการหรือคาดคะเนอนาคตให้ผู้รับบริการ
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการให้บริการปรึกษาให้มากที่สุด
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะสังเกตความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา แล้วป้อนกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของเขาในขณะนั้น

สรุปได้ว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ เน้นกระบวนการให้คำปรึกษา ไม่เน้นเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบว่า เขามีความสามารถที่จะแก้ปัญหาหรือตัดสินใจสามารถจัดระบบชีวิตของเขาเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

### **เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา**

การให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์มีเทคนิคและวิธีการมากมายที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ฟังพาดตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำและความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักว่าเทคนิคต่างๆจะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษาได้นั้น จะต้องอิงอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีของการให้การปรึกษา เทคนิคที่สำคัญได้แก่

1. การฝึกใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคดังนี้

- 1.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองตรงๆ (Use of Personal Pronouns) ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ตนเอง คิด พูด และมีความต้องการอย่างไร และรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพราะบุคคลมักจะปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง จึงมักจะเอ่ยลอยๆ เช่น “ใครๆก็คงรู้สึกไม่อยากต่อสู้กับปัญหาแบบนี้” “การที่ไม่รู้สึกอยากต่อสู้ ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่การเอ่ยแบบนี้เป็นการเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างนั้น

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า ( Changing question to statement) ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตอลท์จะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษาทถาม เพื่อเลี้ยงที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

1.3 การมีความรับผิดชอบ ( Assuming Responsibility) เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ส่วนมากผู้รับการปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “ฉัน/ ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้ ” ตัวอย่างเช่น “ผมตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมในตอนเช้า ผมรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจนี้” เป็นต้น เป็นเกมที่ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดเกี่ยวกับเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเอง คนละ 1 ข้อความ และให้ต่อข้อความนั้นด้วยประโยคที่ว่า “... และฉันรับผิดชอบต่อ สำหรับเรื่องนั้น (หรือสิ่งนั้น)”

2. ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆที่ตนเองมี ทั้งความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงโดยไม่พยายามปฏิเสธในส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้ทำตามค่านิยมของสังคม มีเทคนิคดังนี้

2.1 การพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความขัดแย้งในบุคลิกของตนเอง ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษาต้องสังเกตภาษาท่าทาง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือข้างขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงไปที่มือซ้าย ซ้าย แล้วพูดโต้ตอบกันถึงความรู้สึก 2 ด้านนี้ เทคนิคนี้ช่วยให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ความวิตกกังวลก็จะลดลง สามารถเลือกตัดสินใจได้และรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเอง โดยไม่รู้สึกถูกรบกวนจากผู้อื่น เช่น ระหว่างความอ่อนแอกับความก้าวร้าวในตนเอง ความรู้สึกตามสังคมกับความรู้สึกตามตนเอง เป็นต้น

2.2 เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า ( The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตัวเองให้กระจ่างขึ้น วิธีการคือ มีวิธีโดยใช้เก้าอี้ว่างสองตัว ตั้งประจันหน้ากันไว้ แล้วให้ผู้รับบริการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูด ในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปกับเก้าอี้ตัวที่ว่างที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกตนเองว่าควรทำอะไร แล้วย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้ามที่ว่าง แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองที่ตนมีได้กระจ่างมากขึ้น ไม่พยายามปฏิเสธความรู้สึกหรือเก็บกดความรู้สึกที่มีอยู่นี้

3. เกมจินตนาการเพื่อฝัน ( Fantasy game) เป็นการย้ายความรู้สึกและความต้องการของตนเองไปยังสิ่งอื่น แล้วจินตนาการว่าถ้าเป็นตนเองจะมีความรู้สึกและต้องการอย่างไร ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความต้องการของตนเอง เช่น ให้ผู้รับบริการทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตาจินตนาการสมมติว่าตนเองเป็นใครสักคนหนึ่งแล้วลองคิดว่าคนๆ นั้นจะเป็นอย่างไร ต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร มีสภาพแวดล้อมอย่างไร

4. เกมการซ้อมบทบาท ( Role Playing) เป็นการแสดงบทบาทเมื่อผู้รับบริการปรึกษาได้เผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเอง โดยให้แสดงบทบาทที่ตนคิดเอาไว้ออกมาจริงๆ เป็นการซ้อมบทบาทอย่างที่ว่าผู้รับบริการมีความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ทำให้พลังส่วนใหญ่สูญเสียไปไม่สามารถรับรู้สภาวะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล วิธีการโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับบริการซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดเสียก่อนเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าสามารถกระทำได้จริงในชีวิตจริง

5. การแสดงบทบาทตรงกันข้าม ( Reversal Technique) โดยให้ผู้รับบริการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับหรือเป็นบุคลิกภาพของตน เช่น คนที่อ่อนแอก็จะให้แสดงบทบาทเข้มแข็ง ก้าวร้าว เป็นการช่วยเหลือให้เขาได้ตระหนักรู้สึกอีกครั้ง ส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และไม่พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกนั้นเอาไว้ กล่าวแสดงบุคลิกภาพนั้นทั้ง 2 ด้าน ตามความเหมาะสม

6. การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น ( Playing the projection) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีภายในตนเอง ที่ตนเองไม่กล้ายอมรับ และมักจะคอยจับผิดและกล่าวโทษผู้อื่น ให้เกิดความพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น วิธีการโดยเมื่อผู้รับบริการกล่าวโทษผู้อื่นแล้ว ผู้ให้บริการจะขอรับรองให้เขาแสดงบทบาทของบุคคลที่ถูกกล่าวโทษ

7. การให้อยู่กับความรู้สึกเดิม ( Staying with the feeling) เป็นการให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันนี้ให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน ผู้รับบริการส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะหนีจากสิ่งที่น่ากลัวและหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกที่ไม่มีความสุขความพึงพอใจ วิธีการโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะบอกให้เขาค้างความรู้สึกนั้นๆ ไว้แล้วสนับสนุนให้กำลังใจเขาเพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงให้เขากล้าเผชิญหน้าและมีประสบการณ์กับความรู้สึกนั้นเพื่อจะได้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะอดทนต่อความเจ็บปวดในการที่จะขจัดสิ่งที่จะมาขัดขวางทางที่เขาจะพัฒนาตนเอง

8. เกมเกินกว่าธรรมดา ( The Exaggeration Game) เกมนี้ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้มากขึ้นต่อสิ่งต่างๆ ที่เขาแสดงออกมาทางภาษาร่างกาย เช่น ลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหว สีหน้า ถือว่าการสื่อสารนี้มีความหมาย มีความสำคัญถึงแม้บางทีจะสื่อไม่สมบูรณ์ก็ตาม ผู้ให้บริการปรึกษาจะบอก

ให้ผู้รับบริการแสดงลักษณะอาการท่าทางการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อทำให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับพฤติกรรมนั้นรุนแรงและมีความหมายชัดเจน เช่น ให้ผู้รับบริการพูดสิ่งที่ตนเองเปิดเผยออกมา พูดซ้ำๆ และดังขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะมีผลให้ผู้รับบริการ เริ่มต้นที่จะฟังและได้ยินสิ่งที่ตนเองพูดอย่างแท้จริง หรือ ผู้รับบริการเล่าเรื่องการสอบตกของตนเองขณะเล่าก็เอามือเคาะโต๊ะไปเรื่อยๆ มากขึ้นๆ แล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการเคาะโต๊ะออกมา

สรุปได้ว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องปรับวิธีการให้เข้ากับสภาพการณ์เฉพาะหน้า เน้นปัจจุบันโดยถือว่าเรื่องราวในอดีตเป็นความทรงจำ อนาคตเป็นความเพ้อฝัน ที่สำคัญและเป็นจริงคือ ปัจจุบัน และเทคนิคมีหลากหลายวิธี เช่น เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เกมการช้อมบท การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น การใช้จินตนาการ เป็นต้น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และปัญหาที่ค้างค้ำอยู่ในใจ หรือความสับสนที่เกิดขึ้นเพื่อจะได้นำมาใคร่ครวญและหาทางแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี แทนที่จะไม่รับผิดชอบโดยหนีปัญหาหรือหลบเลี่ยงการรับรู้ในเรื่องนั้น กลวิธีต่างๆ ของทฤษฎีนี้เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในความรู้สึก ประเด็นสำคัญ และสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อจะได้นำมาผสมผสานกันเป็นลู่ทางในการแก้ปัญหา ได้ใช้ความสามารถของตนในการจัดระเบียบชีวิตอย่างเหมาะสม

**3. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existentialism Theory)** ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ ฟรอนเคิล (Viktor Frankl) “มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อในการดำเนินชีวิตของตน และสามารถทำให้ชีวิตมีความหมายในปัจจุบัน ไม่ว่าในวันรุ่งขึ้นจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ”แนวคิดพื้นฐาน ความมีอิสระในการแสวงหา (Freedom of will) ความหมายแห่งชีวิต ( Meaning of Life) การแสวงหาความหมาย ( Will to Meaning) โดยมีความเชื่อว่า เหตุที่มนุษย์มีความทุกข์หรือมีปัญหาอันเนื่องมาจากรู้สึกว่าชีวิตตนไม่มีความหมาย อยู่อย่างเลื่อนลอย หาความสุขไม่ได้ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ รับรู้ถึงการมีอยู่ของตนเองและมีศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเองเปิดโอกาสให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

#### **ความเชื่อด้านธรรมชาติของมนุษย์**

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมไม่มีระบบของการบำบัด แต่เป็นการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการมีอยู่ และประสบการณ์ของมนุษย์ และเป็นการนำทัศนคติไปสู่การให้คำปรึกษา ทัศนคติหลักที่นำเข้าสู่การให้คำปรึกษา คือ การทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เงื่อนไขในการดำรงอยู่ของมนุษย์ 6 ด้าน คอเรย์ (Corey. 2012) ดังนี้คือ



1. ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง ( Capacity for self awareness) คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดย คอเรย์ Corey (2012) กล่าวว่า การเพิ่มศักยภาพในการตระหนักตนเอง หมายถึง การเพิ่มการรับรู้ ในทางเลือกต่าง ๆ แรงจูงใจและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่าง ๆ ซึ่งจะสามารถทำให้บุคคลตอบโต้ และ สามารถพิจารณาเลือกทางเลือกได้อย่างอิสระ

2. เสรีภาพและความรับผิดชอบ ( Freedom and responsibility) โดย แฟรงเคิล Frankl (1978 cited in Corey. 2012) กล่าวว่า ถึงแม้มนุษย์จะไม่มีอิสระเสรีภาพอย่างสมบูรณ์ จากเงื่อนไขต่างๆที่ผูกมัด ทั้งปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ หรือแรงขับ ตามสัญชาตญาณ ปัจจัยเหล่านี้อาจจำกัดขอบเขตทางเสรีภาพของบุคคล แต่ไม่สามารถลดศักยภาพ ความเป็นมนุษย์ ยังเชื่อว่าบุคคลยังมีเสรีภาพในการเลือก โดยกล่าวว่า เงื่อนไขต่างๆ ไม่ได้กำหนดเรา แต่เราจะเป็นผู้กำหนดเองว่าจะยอมรับหรือต่อสู้กับเงื่อนไข เหล่านั้น

3. การค้นพบเอกลักษณ์ของตน และการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น (Discovering one's identity and establishing meaningful relationships with others) การที่บุคคลรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวเอง หรือรู้สึกว่าเป็นคนแปลกหน้าสำหรับตัวเอง เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นไม่ได้ดำรงชีวิตด้วยการให้ความรู้สึกภายในตนเอง โดยบุคคลดำรงชีวิตอยู่ ตามความคาดหวังของผู้อื่น หรือดำรงชีวิตตามที่ผู้อื่นกำหนดให้ นอกจากนี้บุคคลเหล่านั้นจะพยายาม ค้นหาคำตอบ ค่านิยมและความเชื่อ จากผู้ที่เขาคิดว่าสำคัญในโลกของเขา มากกว่าที่จะศรัทธา ในตนเองและค้นหาคำตอบเกี่ยวกับความขัดแย้งในชีวิตจากความรู้สึกภายในตัวเขาเอง เป็นผลให้บุคคลรู้สึกว่าเขาพยายามสร้างความพอใจให้บุคคลอื่นและให้บุคคลอื่นยอมรับ (Corey. 2012)

4. การค้นหาความหมายจุดหมาย ค่านิยม และเป้าหมาย ( The search for meaning, purpose, value and goals) ซึ่งแฟรงเคิลเน้นว่ามนุษย์พร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากต่าง ๆ ตราบเท่าที่มนุษย์มองเห็นความหมายในสิ่งนั้น โดยแฟรงเคิล ยังกล่าวอีกว่า การเผชิญกับความยากลำบากด้วยความรู้สึกที่ท้าทายและมีความหวัง เป็นสิ่งที่แสดงถึงชัยชนะของมนุษย์ ( Corey. 2012)

5. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นเหมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต (Anxiety as a condition of living) ซึ่งแฟรงเคิล Frankl (1978 cited in Corey. 2012) เชื่อว่าความวิตกกังวลมีผลต่อความเจริญของมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีความคิดสร้างสรรค์มากมาย แต่ถูกปิดกั้นด้วยความวิตกกังวล ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องใช้อิสรภาพในตนเองค้นหาทางเลือกและเลือกอย่างเหมาะสมจะเป็นการลดความวิตกกังวลลง

6. การตระหนักถึงความตาย และความไม่มีอยู่ ( Awareness of death and nonbeing) แฟรงเคิล Frankl (1978 cited in Corey. 2012) ไม่ได้มองความตายในแง่ลบ แต่ถือว่าความรู้สึกสำนึก

ในความตายเป็นเงื่อนไขขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มีความหมายลักษณะเด่นประการหนึ่งของมนุษย์คือ มนุษย์สามารถเข้าใจความจริงของอนาคตและการหนีไม่พ้นความตาย

สรุปได้ว่า ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์เรามีอิสรภาพ ( Freedom) ที่จะแสวงหากำหนดกฎเกณฑ์และความหมายให้ชีวิตของตนเอง ( Meaning of life) มีอิสรเสรีภาพเฉพาะตัว และเราไม่สามารถจะทำนายพฤติกรรมของมนุษย์ล่วงหน้าได้ การที่คนเรามีอิสระที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใด หรือเลือกที่จะเป็นผู้ให้หรือรับต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม เราจะต้องรับผิดชอบ ( Responsibility) ต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเอง

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

การปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมคล้ายกับการจำลองโลกที่ประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่เป็นของตนเอง และสมาชิกจะมาพบกันเพื่อหาความหมายของตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวลในการดำรงชีวิต โดยความมุ่งหมายของการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมในการค้นหาตนเองของสมาชิก มี 3 ประการ (Corey. 2012) ดังนี้คือ

1. ทำให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อตนเอง
2. เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก
3. กระจ่างความหมายในชีวิตปัจจุบันและอนาคต

สรุปได้ว่า ความมุ่งหมายของการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบคุณค่า และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความหวัง ความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือกตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตน ในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้

### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่บทบาทของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะเพิ่มจากการที่เป็นผู้คอยรับฟัง ( Passive) สะท้อนความรู้สึกและเป็นดังกระจกสะท้อน มาเป็นบทบาท แบบผู้ดำเนินกระบวนการมากขึ้น (Active) มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น และบางครั้งแสดงการตอบสนอง ด้วยท่าทางตรง ๆ ( Confrontation posture) ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นความสำคัญในการสนทนากับผู้รับการบำบัดด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง (Deep honest) เท่าๆ กับการใส่ใจและความเห็นใจ (Corey. 2012)

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบความสามารถของตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความหวัง และความหมายในชีวิต

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงการแสวงหาทางเลือก การตัดสินใจเลือก ตระหนักว่าเขาเป็นคนสำคัญในการเลือก แต่ในบางกรณีก็อาจเป็นผู้เสนอแนะแนวทางในหลาย ๆ ทางให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือก

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจ เพื่อพิจารณาว่าเขามีความพร้อมที่จะยอมรับและรับผิดชอบหรือไม่

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมองหาความหมายหรือหาประโยชน์ จากสิ่งนั้น เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้

สรุปได้ว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปสู่เป้าหมาย โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตัวเขาสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ ไม่ใช่ขึ้นกับโชคชะตาสีงแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักที่จะใช้ศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่

### เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม จะเน้นถึงสัมพันธภาพและคุณภาพของสัมพันธภาพของการให้การปรึกษา จะให้ความสำคัญและเน้นถึงความเข้าใจเป็นอันดับแรก ส่วนเทคนิคนั้นเป็นอันดับที่ 2 รองลงมา ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม จะเลือกใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอื่นๆ เท่าที่จำเป็น สิ่งที่สำคัญคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา มีศรัทธา และเชื่อมั่นในความสามารถของผู้รับคำปรึกษา และเชื่อว่าผู้รับบริการสามารถเลือกทางชีวิตของตนเองได้และรับผิดชอบต่อการดำรงชีวิตของตนเอง เพียงแต่ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้คอยกระตุ้นให้สำรวจตรวจสอบ ให้รู้จักทางเลือก เพิ่มการตระหนักรู้ ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ด้วยความจริงใจ เข้าใจอย่าง เห็นอกเห็นใจ แม้ว่า ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องใช้เทคนิคการเผชิญ ก็เพื่อต้องการให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ ในเรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมนั้น ส่วนมากจะเลือกใช้เทคนิคบางเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอื่นๆ โดยคำนึงถึงเรื่องราวสภาพปัญหา และตัวผู้รับบริการเป็นสำคัญ เทคนิคที่นำมาใช้ส่วนมากได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด การเผชิญ การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจ การเชื่อมโยงอย่างเสรี การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ( Systematic Desensitization) หรือการขจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restruction)

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ โดยสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ปัจจัยสำคัญประการ ต่อมาคือ

สัมพันธ์ภาพที่ผู้ให้การศึกษายินยอมให้ตนเกี่ยวข้องกับผู้รับการศึกษาระดับเข้มข้น โดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เทคนิคที่ใช้ได้แก่

1. การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา ( Being in the world) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุดเป็นโลกที่เขามีความสัมพันธ์กับตนเอง และกับผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้เขาเล่าถึงภูมิหลังของครอบครัวในวัยเด็ก หลังจากเข้าใจแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับการปรึกษาเกิดสมดุล

2. การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ( Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ในขณะที่รับฟังผู้ให้การปรึกษาจะต้องมี ผู้รับการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวการรับฟังอย่างตั้งใจทั้งตัวจะทำให้รู้สึกสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ ผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้งจนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวชี้กำหนดได้ว่าผู้รับการปรึกษาคิดหรือรู้สึกอย่างไร

3. การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) หมายถึงผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตน มากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจโดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุลการตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธ ศักยภาพของตนรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

4. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบันสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น ผู้รับการปรึกษาพูดว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตัดบททันทีโดยพูดว่า “คุณ หมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้น หรือ” นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกความคิดและการกระทำ โดยใช้คำถามให้เขาคิดว่าเขามีส่วนอย่างไรต่อการทำให้สถานการณ์เกิดขึ้น หรือเขามีส่วนต่อความคิดความรู้สึกและการกระทำนั้นอย่างไร

5. การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the affect block) ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดของอรรถนิภาวະนิยมีเทคนิคจากการปรึกษาแบบเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และตามแนวคิดของเกสโตลต์ เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึก ทฤษฎี การให้คำปรึกษา อรรถนิภาวະนิยมีเชื่อว่าการไม่รู้จักระมัดระวังเป็นผลมาจากการไม่รู้จักระมัดระวัง ซึ่งสาเหตุมาจากการไม่รู้จักระมัดระวัง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” กับผู้รับการปรึกษาบ่อยครั้ง นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขา

พยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น (Emotional flooding) หรือกล่าวซ้ำ ถึงความรู้สึกบางอย่าง โดยพูดซ้ำ ด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น

6. การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ (Help client make choices) ผู้ให้การปรึกษา ต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่แต่แนะนำ ให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อม ข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัดของแต่ละแนวทางหลัง จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

7. การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก ( Paradoxical intention) ฟรังเกิล (Frankl.1978 cited in Corey. 2012) เป็นผู้เริ่มเทคนิคนี้โดยบอกให้ผู้รับการปรึกษาพูดหรือคิดถึงสิ่งที่เขากลัวมาก ยาลอม (Yalom. 1980) ได้นำหลักการนี้มาใช้กับผู้รับการปรึกษาที่แสวงหาความหมายของชีวิตเขาเชื่อว่าการแสวงหาความหมายมีคุณสมบัติของการกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก( Paradox)กล่าวคือถ้าบุคคลยิ่งแสวงหา เขาจะยิ่งไม่พบ การแสวงหาความหมายไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นทันทีแต่เป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่ต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวลความกลัว ผ่านกระบวนการรู้ตัวและการตัดสินใจ ดังนั้นถ้าผู้รับการปรึกษากล้าที่จะลองพฤติกรรมใหม่ผู้ให้การปรึกษาจะบอกให้ผู้รับการปรึกษาทดลองแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ไปดูภาพยนตร์คนเดียว พร้อมเจตนาแสดงอาการตกใจกลัว ตัวสั่น ขณะจะขับรถไปโรงภาพยนตร์

8. การสะท้อนออก (Dereflection) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย ฟรังเกิล (Frankl.1978 cited in Corey. 2012) เขาบอกให้ผู้รับการปรึกษาลดความสนใจตนเองแต่หันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายนอกตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน ลดอาการวิตกกังวลวิธีการนี้ถูกนำไปใช้ในการปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมด้วยผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับปัญหาจะยิ่ง ทำให้ปัญหาเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่จะใช้วิธีหันเหความสนใจของผู้รับการปรึกษาออกจากปัญหาโดยไม่ได้บอกเขา ปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกดแต่ให้ความสำคัญ กับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับการปรึกษาแทน ดังนั้นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ช้อยคือการบอกให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมาก จนเขาลืมว่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคอนอื่นที่ฝ้าสังเกตอยู่

กล่าวโดยสรุปการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญว่าการเป็นมนุษย์มีข้อจำกัดสัมพันธ์ภาพที่ตระหว่งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาโดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญเน้นที่ประสบการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา แต่จะไม่เน้นเรื่องของเทคนิคเฉพาะในการปรึกษาแต่ก็มีเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมนั้นจะเน้นที่การสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจและซื่อสัตย์อย่างแท้จริงระหว่งผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญและเน้นถึงความเข้าใจเป็น

อันดับแรกแล้วจึงเลือกใช้เทคนิคตามมาโดยผู้ให้การปรึกษา สามารถนำเทคนิคต่างๆ มาใช้อย่างเหมาะสมเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีหลักในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลทั้งในขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยจะนำเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งในทฤษฎีนี้การให้คำปรึกษาไม่ได้เน้นที่เทคนิคหรือวิธีการใดๆ ประเด็นสำคัญอยู่ที่เจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้มารับการให้คำปรึกษา ดังนั้นการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะช่วยในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในขั้นดำเนินการของกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นแนวทางในการออกแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจากจังหวัดชายแดนภาคใต้

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นกรให้คำปรึกษาที่ ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการจัดการเกี่ยวกับด้านอารมณ์ความรู้สึกได้เป็นอย่างดี เช่น ภาวะสูญเสียและเศร้าโศก ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ อีกทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในแต่ละครั้ง ใช้เวลา 45-50 นาที และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนต่อรายบุคคล ส่งผลให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจากจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้เป็นกระบวนการช่วยเหลือโดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจากจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้เข้าใจตนเองและบริบทสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและเอกสารทางวิชาการ มีนักวิชาการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคล พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น

การศึกษาของ ฉัตรระพี ชิมทิม; เพ็ญนภา กุลนภาดล; และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ (2555) เรื่องผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งโปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษา จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ทำการประเมินความคิดเชิงบวกใน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทาง

ปัญญา มีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการรักษาตามวิธีปกติหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาของ ภูริทัศน์ คุชชัยภูมิ; และมัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2555) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลร่วมกับเทคนิคบริหารความเครียดที่มีต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กป่วยโรคมะเร็ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง( Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลร่วมกับเทคนิคการบริหารความเครียด จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 30 – 45 นาที กลุ่มควบคุมได้รับการตามปกติของโรงพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การศึกษาของ กัญญา บุญธรรมโม ;ศุภวดี บุญญวงค์ ; และสายฝน เอกวางกูร ( 2556) ศึกษาเรื่องผลของการให้การปรึกษาร่วมกับการดูแลแบบประคับประคองต่อภาวะสูญเสียและเศร้าโศกของผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 ราย ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดภาวะสูญเสียและเศร้าโศกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป แบ่งเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 31 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย ดำเนินการ ทดลอง จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-40 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาร่วมกับการดูแลแบบประคับประคอง มีภาวะสูญเสียและเศร้าโศกลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีภาวะสูญเสียและเศร้าโศกลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

การศึกษาของ วิฑูริวัฒน์ พยอมยงค์ ; และธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2557) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและมีความสนใจ แต่ทุกคนจะได้รับการปรึกษา 10 ครั้งๆ ละ 50 – 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดโรเจอร์ส มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นกลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น

จากการทบทวนเอกสารพบว่าการศึกษาผลการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการตามแนวคิดทั้งสามทฤษฎี คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตอลท์ และทฤษฎี การให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม ยังพบได้ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะงานวิจัยใน

รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ อย่างไรก็ตามก็ดีจุดเด่นของบูรณาการตามแนวคิดทั้งสาม ทฤษฎีนี้ก็คือให้แนวคิดในการออกแบบการช่วยเหลือในกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกได้ดีและเหมาะสมกับบริบทของบุคคลที่มีความต้องการการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ความรู้สึกในแบบ เฉพาะ

จากงานวิจัยที่ประมวลมาพบว่าต่างมีหลักฐานที่สนับสนุนถึงประสิทธิภาพของการ ประยุกต์ใช้ในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาตัวแปรที่ใกล้เคียงความเข้มแข็งทางใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษา โดยการ ผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีหลัก ร่วมกับใช้เทคนิคจาก ทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อช่วยให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบจากจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ได้ตระหนักถึงอารมณ์เศร้า อารมณ์ความรู้สึกผิดจากการสูญเสียสามีฯ และส่งผล ให้ผู้อื่นเข้าใจในการแสดงออกของอารมณ์ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีฯได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เรื่อง การพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ” ในระยะที่ 1 ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี ( Mixed-method research) คือ การวิจัยแบบ ผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The exploratory sequential design) และระยะที่ 2 การทดลองด้วย รูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคล ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัย เชิงปริมาณและใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design)

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้คือ

ระยะที่ 1 เชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ [ขั้นตอนที่ 1 เชิงคุณภาพ (การศึกษาประสบการณ์ ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และขั้นตอนที่ 2 เชิงปริมาณ (การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ)]

ระยะที่ 2 เชิงปริมาณและใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (การ ศึกษาผลของการใช้ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผลการทดลอง)

รายละเอียด ดังภาพประกอบ 2

## ระยะที่ 1 เชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ

### ขั้นตอนที่ 1 เชิงคุณภาพ (ศึกษาประสบการณ์ความหมายและ องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ)

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน และการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

2. การสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

### ขั้นตอนที่ 2 เชิงปริมาณ (การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ)

4. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 500 คน

5. การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้ผลจากการทบทวนเอกสาร เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และนำไปทดลองใช้ (ในกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน และการเก็บรวบรวมข้อมูล

6. การจัดทำข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

**ระยะที่ 2 เซึ่งปริมาณและใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง** (การ ศึกษาผลของการใช้ รูปแบบการให้ คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีใน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะ ติดตามผลการทดลอง

7. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจงซึ่งมีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 (กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน)



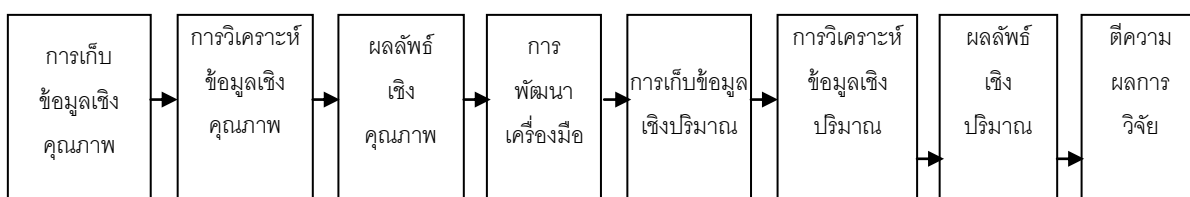
8. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ (นำผลการศึกษาจากการวิจัยในระยะที่ 1 และ ทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาบุคคลที่สอดคล้องตาม องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ) นำรูปแบบฯไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำ รูปแบบการ ให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯไปทดลองใช้ (ในกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 8 คน และปรับปรุง ดำเนินการทดลองรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ และการเก็บรวบรวมข้อมูล



9. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย ระยะที่ 1 เซึ่งคุณภาพนำซึ่งปริมาณ [ขั้นตอนที่1 เซึ่งคุณภาพ (ศึกษาประสบการณ์ความหมายและ องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ) ขั้นตอนที่ 2 เซึ่งปริมาณ (การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ)] และระยะที่ 2 เซึ่งปริมาณ (การ ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ)

การวิจัยครั้งนี้ รูปแบบการวิจัย ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบ ผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพ นำเชิงปริมาณ (The exploratory sequential design) ซึ่งใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกเพื่อใช้ระบุและพัฒนาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ ในบริบทของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ จากนั้นเป็นการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อยืนยันคุณลักษณะตามองค์ประกอบ และนำข้อมูลที่ได้มาผ่านการพิจารณาหรือตีความจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ จนนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 การวิจัยแบบผสานวิธีแบบ The exploratory sequential design

ที่มา : อัจศรา ประเสริฐสิน . (2557). การวิจัยเชิงประเพณีแบบผสานวิธี. *รวมบทความวิจัยวิทยาและทฤษฎีเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมในองค์กร*. หน้า 114.

ต่อมาในระยะที่ 2 การทดลองด้วย รูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคล ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณและใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ซึ่งในการศึกษาและพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งกระบวนการวิจัยเป็น 2 ระยะโดยแต่ละระยะมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

### ระยะที่ 1 เชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ

ขั้นตอนที่ 1 เชิงคุณภาพ (ศึกษาประสบการณ์ความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ)

#### 1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัย เชิงคุณภาพในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ ทราบถึงประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ( Key informant) แบบเจาะจง คือ สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ จากจำนวน 4 จังหวัด คือ นราธิวาส ยะลา ปัตตานี และสงขลา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ตามคุณลักษณะของสตรี ที่มี การสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่สามารถให้ข้อมูลสะท้อนความ

คิดเห็นที่เกี่ยวข้องของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 12 คน จึงได้ข้อมูลที่อิมตัว

เกณฑ์การคัดเลือก ผู้ให้ข้อมูลหลัก หรือกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) ดังต่อไปนี้ คือ

- 1) สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ มีอายุ 20-60 ปี
- 2) สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ หลังสูญเสียสามีมานานกว่า 3 เดือน เพื่อสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ลดภาวะวิกฤตทางด้านจิตใจที่อาจจะเกิดโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD)

มาโนช หล่อตระกูล ; และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2558) กล่าวว่า โดยทั่วไปอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ หายไปราว 4-6 สัปดาห์ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์และจะรู้สึกดีขึ้นมากประมาณ 3 เดือน

- 3) มีการรับรู้และสติสัมปชัญญะดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตอื่นๆหากอยู่ในระหว่างการรักษาด้วยยาทางจิตเวช สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ แต่ต้องไม่มีผลข้างเคียงของการใช้ยาเป็นอุปสรรคในการสัมภาษณ์

- 4) มีความสามารถในการอ่านออกเขียนได้
- 5) ไม่เคยเข้ารับการรักษาหลังประสบภาวะวิกฤตมาก่อน
- 6) ยินยอมเข้าร่วมการให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

ข้อมูลที่ได้รับมีความซ้ำกันของข้อมูลจนเป็นแบบแผนความเข้มแข็งทางใจที่แน่นอน แม้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเพิ่มเติมก็มิอาจได้ข้อมูลใหม่ที่ต่างไปจากเดิม หรือข้อมูลมีความอิมตัว ผู้วิจัยจึงยุติการเก็บข้อมูล เพื่อดำเนินการวิเคราะห์และตีความข้อมูลที่ได้อีกต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องมีการเตรียมตัวเข้าพื้นที่โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมภาษาท้องถิ่น การแต่งกายที่ผสมกลมกลืนกับคนในชุมชน รวมทั้งมีการเตรียมอุปกรณ์อื่นๆที่จำเป็น เช่น สมุดบันทึก ดินสอ และเทปบันทึกเสียง

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนทำการเก็บข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการส่งถึงผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อขออนุญาตและชี้แจงกระบวนการทำวิจัยให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับทราบ และได้ทำการโทรศัพท์ติดต่อโดยตรงถึงผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายอีกครั้ง เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน โดยได้รับการยินยอมด้วยวาจาจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัยและเผยแพร่ข้อมูลได้ แต่ทั้งนี้เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลให้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงละเว้นที่จะอ้างถึงตัวบุคคลแบบเฉพาะเจาะจง ละเว้นที่จะระบุถึงบุคคลอื่นๆหรือสถานที่ต่างๆที่เกี่ยวข้องในการสัมภาษณ์

ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงและภาพทุกครั้งก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ และแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ โดยมีสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถามในประเด็นที่ไม่ต้องการเปิดเผยโดยแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ รวมถึงสามารถแจ้งให้งดบันทึกภาพและเสียงในบางสถานการณ์ได้ โดยผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามคำขอของผู้ให้ข้อมูลอย่างเคร่งครัด ส่วนการรักษาความลับของข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้จัดเก็บข้อมูลในส่วนที่ได้การสัมภาษณ์และการบันทึกภาพไว้ในที่ปลอดภัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ซักถามข้อข้องใจเพิ่มเติมจนกระจ่าง และมีเวลาในการคิดทบทวนก่อนตัดสินใจให้คำตอบด้วยความสมัครใจ

## 2. การสร้างเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) ประกอบด้วย แบบวัดปลายเปิด ประเด็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก การศึกษาจากเอกสาร เทปบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก และปากกา ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย ดังนี้คือ

1. ผู้วิจัยเตรียมการในด้านความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและแนวคิดเรื่องการพัฒนาารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. ผู้วิจัยเตรียมความรู้ในเรื่องระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพจรรยาบรรณของนักวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลจากตำรา และการขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อให้เข้าใจในระเบียบวิธีวิจัย อันจะนำไปสู่การศึกษาที่ถูกต้องและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษาให้มากที่สุด

3. ผู้วิจัยสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและได้กำหนดแนวทางการดำเนินการแต่ละขั้นตอน ดังนี้

3.1 การสร้าง แบบวัดปลายเปิด ซึ่งการสร้างแนวคำถามและหาคุณภาพแบบวัดปลายเปิด มีขั้นตอนการสร้างแนวคำถามดังนี้คือ

3.1.1 ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้เพื่อใช้เป็นแนวคำถามในการสร้างคำถามปลายเปิด ประกอบด้วยข้อคำถาม ประเด็นหลัก 2 หัวข้อเกี่ยวกับประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เขียนบรรยายหลังจากทำการสร้างแบบวัดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยส่งแนวคำถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความครบถ้วนครอบคลุมประเด็นในการวิจัย (ตัวอย่างแบบวัด ตามภาคผนวก ข)

3.1.2 หลังจากได้ทำการปรับแก้ไขตามความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำแนวคำถามไปทดลองใช้กับสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้จำนวน 3-5 คน เพื่อศึกษาความเหมาะสมของภาษา เข้าใจคำถาม และทดสอบกระบวนการเก็บข้อมูลภาคสนามของผู้วิจัย

3.1.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ นำแบบวัดปลายเปิด ไปสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล ด้วยตัวผู้วิจัยเอง หลังการสัมภาษณ์ทำการตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบวัดในแต่ละชุด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ตรงตามแนวคำถามที่วางไว้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงโดยผู้วิจัยเพื่อพิจารณาความสอดคล้องของประเด็นต่างๆที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของเครื่องมือกับความมุ่งหมายของงานวิจัย ถ้าสอดคล้องกันแสดงว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

3.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับ ประเด็น ข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

3.2.1 ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากแบบวัดปลายเปิดมาสร้างประเด็นคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เป็นมาตรฐานเดียวกัน (ตัวอย่างข้อคำถามในภาคผนวก ข)

3.2.2 ร่างข้อคำถามที่สร้างจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการร่างแนวข้อคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ส่วนหนึ่ง (ตามภาคผนวก ข) ซึ่งได้ทำการหาคุณภาพของเครื่องมือไปพร้อมกับกระบวนการสร้างแบบวัดปลายเปิด ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างข้อคำถามจากคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักนั้น อาจจะไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาทั้งหมดได้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการสร้างแนวคำถามนี้มาเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เพิ่มเติม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะจำนวน 5 ท่านในด้านต่างๆ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา วิจัย และวัดประเมินผล โดยรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ (ตามภาคผนวก ก) ซึ่งผู้วิจัยจะนำผลลัพธ์ที่ได้จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือมาใช้ในการปรับประเด็นแนวคำถามการสัมภาษณ์ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.3 การบันทึกเทปบันทึกเสียง ข้อมูลจะถูกนำมาทำการบันทึกและถอดเทปประจำวัน เพื่อทำการตรวจสอบข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือไม่ครบถ้วน เพื่อนำไปศึกษาเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และข้อมูลที่ได้มาผู้วิจัยจะนำมาถอดเทปคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค แล้วตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้งด้วยการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงโดยผู้วิจัยเพื่อพิจารณาความ สอดคล้องของประเด็นต่างๆที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของเครื่องมือกับความมุ่งหมายของงานวิจัย ถ้า สอดคล้องกันแสดงว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) ผู้วิจัยแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

#### ก่อนเข้าสู่สนามวิจัย

ผู้วิจัยสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับประธานเครือข่ายสตรีผู้สูญเสียสามีจาก สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยบันทึกผลการสัมภาษณ์ และนำมาสรุปเพื่อใช้ ในการสร้างแนวคำถามปลายเปิด การสัมภาษณ์เชิงลึก สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ และการสังเกต ในสนามวิจัย ร่วมกับการนำปัญหาของการวิจัยมาใช้ในการออกแบบข้อคำถามตามลักษณะของแนว คำถามเชิงคุณภาพ คือ มีโครงสร้างไม่เคร่งครัดมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยน เมื่อเริ่มดำเนินการ รวบรวมข้อมูลอาจมีการปรับเปลี่ยน หรือตัดแปลงคำถามในขณะที่ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามความ เหมาะสมของสถานการณ์ และอาจสร้างคำถามเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องไปเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์สำหรับการทำความเข้าใจความหมายกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ มีการสูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ซึ่งเพื่อให้ครอบคลุมในประเด็นที่ ทำการศึกษาและมีการคัดกรองแนวคำถามการวิจัยให้มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวข้อ คำถามให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ให้ความเห็นเพื่อทำการปรับแนวคำถามให้เหมาะสมต่อไป ในการวิจัย เชิงคุณภาพนักวิจัยเป็นทั้งเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้อง ศึกษาหาความรู้เพื่อทำความเข้าใจในประเด็นที่จะทำการสัมภาษณ์อย่างกระจ่างชัด และต่อเนื่อง ตลอดการดำเนินการวิจัย เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจำเป็นต้องทำ การทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการ สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งในพื้นที่ที่เลือกเป็นสนามวิจัยที่เป็น ต้นแบบในเรื่องความเข้มแข็งทางใจ

#### ระหว่างอยู่ในสนามวิจัย

เมื่อเข้าสู่สนามวิจัยแล้วผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การแนะนำตัวเพื่อกำหนดสถานภาพและบทบาทของผู้วิจัย ก่อนเข้าสนามวิจัยเนื่อง ด้วยผู้วิจัยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ ทำ การติดต่อกับเจ้าหน้าที่ เพื่อหาคนในพื้นที่ที่เคยติดต่อประสานงานสตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยทำการติดต่อประสานงานไปยังประธานเครือข่ายสตรี



ผู้ที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ ฯ เพื่อแนะนำตัวให้ประธานเครือข่ายสตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ฯทราบว่า ผู้วิจัยเป็นนิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนำส่งหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่าผู้วิจัยเป็นใคร และมีความประสงค์จะขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประโยชน์ใด เมื่อประธานเครือข่ายสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯซึ่งถือว่าเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ( Key Informant) ในพื้นที่เมื่อได้รับการตอบรับและยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการนัดหมาย ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ประธานเครือข่ายสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯสามารถช่วยให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับสนามวิจัยและข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิกสตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ฯความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ท่านอื่นๆในสนามวิจัย และนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำตารางการเข้าสนามวิจัย เพื่อทำการจำแนกประเภทและจัดเตรียมข้อมูลให้พร้อม สำหรับการวิเคราะห์ผลการศึกษา

อีกทั้งจะนำผลสรุปของการลงสนามวิจัยก่อนหน้ามาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในสนามวิจัยถัดไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเมื่อพบกับสตรีผู้ ที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ฯในสนามวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการแนะนำเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยประเมินความพร้อมและความร่วมมือในการให้ข้อมูลของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯ หากพบว่า สตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ฯแสดงไม่ตรีและยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างความสัมพันธ์กับสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการสัมภาษณ์ต่อไป

2. การสร้างความสัมพันธ์เพื่อสร้างการยอมรับผู้วิจัยในสนามวิจัย เมื่อเข้าสู่สนามวิจัยในครั้งแรกผู้วิจัยจะเน้นการสร้างความสัมพันธ์ โดยไม่เน้นการเก็บข้อมูลเป็นสำคัญ เพื่อให้ได้การยอมรับจากสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯ และมองผู้วิจัยเป็นเสมือนคนในชุมชนที่สนใจจะเรียนรู้ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ฯและยินดีที่จะให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย แต่ผู้วิจัยจะระวังมิให้แสดงบทบาทเกินความจำเป็น และให้ความสำคัญกับสตรีผู้สูญเสียสามี จากสถานการณ์ฯที่ทำการสัมภาษณ์อย่างเท่าเทียมกัน ทั้งในแง่การปฏิบัติตนและเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อป้องกันมิให้เกิดความลำเอียงในการรวบรวมข้อมูลและตีความข้อมูล

3. เริ่มดำเนินงานเมื่อเริ่มเข้าสู่สนามวิจัย ในเบื้องต้นซึ่งผู้วิจัยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ทำการติดต่อกับเจ้าหน้าที่เพื่อ หาคนในพื้นที่ที่เคยติดต่อประสานงานสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯที่มีความพร้อมในการทำหน้าที่นำทาง ซึ่งหมายถึง ประธานเครือข่ายสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ฯ จากนั้นผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลโดยใช้เทคนิค การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (in – depth interviews) เพื่อเจาะลึกข้อมูล ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสามารถสรุปจำนวน

ครั้งที่ผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งสิ้น 3 ครั้งต่อราย ใช้เวลาในแต่ละครั้งประมาณ ชั่วโมง ซึ่งแต่ละครั้งมีระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ โดย 2 ครั้งแรกเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล แต่ครั้งที่ 3 นั้นเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแต่เพียงอย่างเดียวพิจารณาข้อมูลที่ได้ไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นจากเดิม ซึ่งผู้วิจัยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับบริบทเพียงพอที่จะตีความข้อมูล หลังจากนั้นตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### การถอนตัวจากสนามวิจัย

เมื่อเก็บข้อมูลแล้วเสร็จ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการถอนตัวออกจากกรวิจัยเช่นเดียวกับการเข้าสู่สนามวิจัย ด้วยการแจ้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบล่วงหน้าพร้อมแจ้งเหตุผล เพื่อให้ผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องมีเวลาสำหรับการปรับความรู้สึกที่มีต่อกัน อันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันในระหว่างการดำเนินการวิจัย โดยคำนึงถึงขนบธรรมเนียมอันดีงาม เช่น การทำความเคารพ การไหว้ การกล่าวขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน นอกจากนี้จะขออนุญาตล่วงหน้ากับผู้ที่เกี่ยวข้องในกรณีที่ผู้วิจัยอาจมีความจำเป็นต้องย้อนกลับมารวบรวมข้อมูลในสนามวิจัยเพิ่มเติม

### **3. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก**

(ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล; และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553)

#### **การตรวจสอบข้อมูล**

วัตถุประสงค์ของการตรวจสอบข้อมูล เพื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นั้น มีคุณภาพน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใดและมีความครบถ้วน สมบูรณ์หรือไม่ ดังนี้

**1. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล** เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของข้อมูล มีวิธีการตรวจสอบดังนี้

1.1 ตรวจสอบพิจารณาจากผู้ให้ข้อมูลเป็นบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือ ได้ ไม่มีอคติส่วนตัวหรือโน้มเอียงไปในทางใด

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการอย่างเคร่งครัด โดยการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และการตีความข้อมูลอย่างเป็นระบบ และโปร่งใส

1.3 ผู้วิจัยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมกันเพื่อขอคำแนะนำในประเด็นที่ขาดตกบกพร่อง

1.4 ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เป็นการเปรียบเทียบข้อค้นพบของปรากฏการณ์ที่ศึกษาจากแหล่งมุมมองที่ต่างกัน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล ซึ่งวิจัยในครั้งนี้ มีการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บข้อมูล (Method triangulation) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และ

ข้อมูลที่ได้ศึกษาจากแหล่งเอกสารเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ มาเปรียบเทียบเพื่อดูความ สอดคล้อง ของข้อมูล และตรวจสอบยืนยันข้อมูลที่ได้

**2. การตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล** โดยผู้วิจัยตั้งคำถามกับตัวเองว่า เรื่องที่ได้รับฟังจากผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงไร

ซึ่งจากการตรวจสอบข้อมูลดังกล่าว จะทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ ครบถ้วนสมบูรณ์ และถูกต้อง สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

### **การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ**

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากเอกสารตามเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ ความเข้มแข็งทางใจ ในด้านความหมายและองค์ประกอบตามการรับรู้ช่วย ในการพัฒนาสุขภาวะทาง จิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) ตามขั้นตอนการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ อาจแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การจัดระเบียบข้อมูล 2) การทำดัชนีหรือ กำหนดรหัสข้อมูล 3) การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว 4) การสร้างบทสรุป และ 5) การพิสูจน์ ความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด (รัตนะ บัณฑิต . 2551: 228-235) ดังนี้คือ

1. การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยจัดทำแฟ้มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และจากเอกสารตามเนื้อหาเกี่ยวกับ ประสบการณ์ ความหมาย และ องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ตามการรับรู้ช่วยในกาสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้ให้ข้อมูล

2. การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล ผู้วิจัยจัดข้อมูลโดยการใช้คำหลักกำหนดรหัสไว้ ล่วงหน้า พิจารณาจากแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ หลังจากการ สัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำเทปบันทึกเสียงของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมาเปิดฟัง จากนั้นถอดเทปแบบคำต่อคำ แล้วพิมพ์บันทึกข้อมูลเก็บไว้ออกมาเป็นบทสนทนาตัวอักษร และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดย การฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำ พร้อมอ่านบททวนร่วมกับบทสนทนาตัวอักษรที่ถอดความไว้ จากนั้น อ่านบทสนทนาตัวอักษรซ้ำหลายๆครั้ง เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมด

3. การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว โดยผู้วิจัยเชื่อมโยงตั้งข้อความหรือ ประโยคที่สำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจตามการรับรู้ ช่วยการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้ให้ข้อมูล เข้าด้วยกัน โดยใช้ปากกาขีดเส้นใต้

4. การสร้างบทสรุป ผู้วิจัยดึงข้อความหรือประโยคสำคัญตามเนื้อหา เกี่ยวกับ ประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจตามการรับรู้ช่วย การสร้างเสริมความ เข้มแข็งทางใจของผู้ให้ข้อมูล และนำข้อความที่สำคัญที่กำหนดความหมายแล้ว มาจัดรวมเป็นประเด็น หลัก

5. การพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อ่านเขียนรายงานการวิจัย โดยอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ความหมาย และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจตามการรับรู้ช่วย การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของผู้ให้ข้อมูล ในรูปแบบการเขียนอธิบายความหมายประเด็นหลักต่างๆ ให้มีความต่อเนื่องและกลมกลืนกัน คัดเลือกบทสนทนาที่มีความชัดเจนและสอดคล้องในการให้ความหมายช่วยในการ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ประเด็นหลักมาเขียนสนับสนุน และนำข้อมูลที่ได้อ่านตรวจสอบความตรงกับผู้ให้ข้อมูลเดิมแต่ละรายนั้นอีกครั้ง หลังจากข้อมูลที่ได้อ่านไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ละราย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อ่านไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมอ่าน แล้วนำข้อมูลมาสรุปพร้อมกัน

## ขั้นตอนที่ 2 เชิงปริมาณ (การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ)

### 4. การเลือกกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ

ประชากรในการศึกษาวิจัย ครั้งนี้ คือ สตรีที่มีการสูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ทั้งหมดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2547 ถึงปัจจุบัน รวมประชากรทั้งหมด 3,259 คน (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ . 2558) และกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตามหลักของชูและเบนท์เลอร์ (Chou; & Bentler. 1995) ที่ระบุว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต้องมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 5-20 คนต่อพารามิเตอร์ เมื่อผู้วิจัยได้ผลการศึกษา เชิงคุณภาพในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) แล้วจึงนำมากำหนดจำนวนพารามิเตอร์ในโมเดล การวัดและ คำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละจังหวัดตามสัดส่วนต่อไป ทั้งนี้ในการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุด้วย ลิสเรล กลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องมีปริมาณเพียงพอ ซึ่งทาบาคนิคและฟิดล (Tabachnick; & Fidell. 2001) ได้ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 400 ตัวอย่าง และผู้วิจัยคาดว่าจะมีโอกาสข้อมูลสูญหายและขอลถอนตัวจากการวิจัยรวมร้อยละ 30 ดังนั้นผู้วิจัยจะนำส่งแบบวัดไปยัง สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ทุกท่านจำนวนทั้งสิ้น 500 ชุด

จากการทบทวนวรรณกรรมของต่างประเทศในบริบทที่ใกล้เคียงกับงานวิจัยในครั้งนี้ อาทิ เช่น การศึกษาในกลุ่มภรรยาที่มีสามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบประเทศอิรักและประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งสามีปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสนามรบ ตั้งแต่ 1-11 เดือน พบ ว่าสตรีมีปัญหาด้านจิตใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัว ปัญหาอารมณ์ด้านลบและปัญหาด้านร่างกาย เกี่ยวกับการนอน อีสดัน ; และคนอื่นๆ; แมนฟีว; และคนอื่นๆ; แมคฟาร์แลน (Eaton; et al. 2008: 1051-1056; Manfield; et al. 2010:101-109; Mc Farlane. 2009: 369-373) อีกทั้งมีความรู้สึกโดดเดี่ยวร่วมด้วย สตีฟฟิชเชอร์; และคนอื่นๆ; วานอร์; และคนอื่นๆ (SteelFisher; et al, 2007: 221-229;

Waner; et al. 2009: 56-63) ในการศึกษาของไดไมซีลิ และคนอื่นๆ ( Dimiceli; et al. 2009: 351-373) พบว่าการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ในส่วนของ ความเครียดและการเผชิญ ความเครียดในสตรีที่สามีไปปฏิบัติหน้าที่ในสนามรบ พบว่าสตรีที่มีอายุน้อย ตำแหน่งงานของสามีต่ำ และสตรีที่สามีไม่เคยมีประสบการณ์ในสนามรบต้องไปปฏิบัติภาระหน้าที่เป็นครั้งแรกในสนามรบ มีความเครียดสูงค่อนข้างสูง จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยนำมาเป็นเกณฑ์ พิจารณาในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) ดังนี้คือ

- 1) สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้มีอายุ 20-60 ปี
- 2) มีการรับรู้และสติสัมปชัญญะดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตอื่น ๆ หากอยู่ในระหว่างการรักษาด้วยยาทางจิตเวช สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ แต่ต้องไม่มีผลข้างเคียงของการใช้ยาเป็นอุปสรรคในตอบคำถามแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ
- 3) มีความสามารถในการอ่านออกเขียนได้
- 4) ไม่เคยเข้ารับการรักษาให้คำปรึกษาหลังประสบภาวะวิกฤตมาก่อน
- 5) ยินยอมเข้าร่วมการให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

2. กำหนด สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรโดยวิธีการสุ่มแบบ แบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ของจังหวัดที่เกิดเหตุการณ์ และใช้ การสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลากแบบไม่คืนกลับ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนสตรีที่สูญเสียสามีที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจังหวัดที่เกิด เหตุการณ์

จังหวัด	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นราธิวาส	1,032	159
ยะลา	883	135
ปัตตานี	887	136
สงขลา	457	70
รวมจำนวนสตรีผู้สูญเสียสามีฯ	3,259	500

หมายเหตุ: จังหวัดสงขลา ได้แก่ อำเภอจะนะ อำเภอนาทวี อำเภเทพา และอำเภอสะบ้าย้อย

ที่มา: แผนกรรมวิธีข้อมูล สำนักบริหารงานบุคคล กอ.รมน.ภาค4 สน. ณ วันที่ 20 กันยายน 2558

## 5. การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยกำหนดการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งข้อมูลได้จากการทบทวนเอกสารร่วมกับข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) มีรายละเอียดดังนี้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2)

เครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ผลการทบทวนเอกสารวิชาการและผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก (การวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1) โดยตัวแปรเชิงสาเหตุด้านความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัย ได้ค้นพบจากการทบทวนเอกสารจากความเข้มแข็งทางใจ และพัฒนาจากแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) เป็นปัจจัยเกี่ยวกับด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ สิ่งที่ฉันมี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต

2. กำหนดรูปแบบของข้อคำถาม และร่างข้อคำถามของ แบบวัด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย คือ

5 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงมากกับระดับความคิดเห็นของท่าน

4 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงค่อนข้างมากกับระดับความคิดเห็นของท่าน

3 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงและไม่ตรงพอ ๆ กับระดับความคิดเห็นของท่าน

2 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

1 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงเลยกับระดับความคิดเห็นของท่าน

3. นำแบบวัดฉบับร่างตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามคำแนะนำของกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท

5. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะจำนวน 5 คน ประกอบด้วย ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา พยาบาลจิตเวช วิจัยและวัดประเมินผล ซึ่งรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะ (ดังภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบเกี่ยวกับภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละตัวบ่งชี้เป็นรายชื่อ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น เป็นตัวบ่งชี้การมี ความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้การมี ความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้การมี ความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00 (ภาคผนวก ค) จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ

7. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว มีจำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 100 คน

8. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อกับคะแนนรวม ( Item-Total Correlation) และค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

8.1 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ( Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ . 20 ขึ้นไป จำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .289-.828

8.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจทั้งฉบับ โดยใช้สูตรด้านสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient) ด้านสัมประ สิริทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.952 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดของทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยจำแนกเป็นองค์ประกอบย่อย 6 ตัว มีค่าความเชื่อมั่นดังนี้

ตาราง 3 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบย่อยของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบ	จำนวน ข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา
องค์ประกอบที่ 1 (สิ่งที่ฉันเป็น)		
1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต	5	0.952
1.2 การมองโลกในแง่ดี	5	0.950
องค์ประกอบที่ 2 (สิ่งที่ฉันทำได้)		
2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์	5	0.951
2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต	5	0.952
องค์ประกอบที่ 3 (สิ่งที่ฉันมี)		
3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน	5	0.952
3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	5	0.952
<b>รวม</b>	<b>30</b>	<b>0.952</b>

9. คัดเลือกและปรับปรุงเครื่องมือวิจัยแล้วนำเสนอ ต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา ปรินญา  
นิพนธ์พิจารณา เมื่อได้รับความเห็นชอบจึงจะนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

10. ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่สูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่  
สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในแต่ละองค์ประกอบ



ตาราง 4 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ  
จังหวัดชายแดนภาคใต้ในแต่ละองค์ประกอบ

คำถาม	ระดับความเข้มแข็งทางใจ				
	ไม่ ตรง เลย	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ตรงค่อนข้าง ข้างมาก	ตรง มาก
<p><b>สิ่งที่ฉันเป็น: การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่</b> ฉันเชื่อว่าการมีชีวิตอยู่ย่อมทำประโยชน์แก่ ตนเองและผู้อื่นได้</p>					
<p><b>สิ่งที่ฉันเป็น: การมองโลกในแง่ดี</b> ฉันเป็นคนอารมณ์ดี</p>					
<p><b>สิ่งที่ฉันทำได้: ความสามารถในการปรับ อารมณ์</b> เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน ฉันพยายามตั้ง สติทำใจให้สบายและหาทางออก</p>					
<p><b>สิ่งที่ฉันทำได้: ความมุ่งมั่นในชีวิตและ อนาคต</b> ฉันมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่และมุ่งมั่นที่ จะทำให้สำเร็จ</p>					
<p><b>สิ่งที่ฉันมี: การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน</b> บุคคลในครอบครัวของฉันพร้อมจะให้ความ รักแก่ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น</p>					
<p><b>สิ่งที่ฉันมี: การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว จิตใจ</b> ฉันเชื่อมั่นและศรัทธาต่อหลักศาสนา</p>					

### การแปลผลเกี่ยวกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดการแปลผล ( Kerlinger; & Lee. 2000) ระดับความเข้มแข็งทางใจ คำถามรายข้อและโดยรวม ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคขั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนขั้น}} \\ &= \frac{5-1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ดังนั้นจึงแบ่งระดับความเข้มแข็งทางใจ ออกได้เป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

คะแนน 4.21-5.00 หมายถึง ระดับความเข้มแข็งทางใจมากที่สุด

คะแนน 3.41-4.20 หมายถึง ระดับความเข้มแข็งทางใจมาก

คะแนน 2.61-3.40 หมายถึง ระดับความเข้มแข็งทางใจปานกลาง

คะแนน 1.81-2.60 หมายถึง ระดับความเข้มแข็งทางใจน้อย

คะแนน 1.00-1.80 หมายถึง ระดับความเข้มแข็งทางใจน้อยที่สุด

11. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดน ภาคใต้ไปให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คนตอบ เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) ผู้วิจัยดำเนินการครั้งนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังประธานสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่ผ่านการทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน ซึ่งผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

3. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบวัดในแต่ละชุดก่อนการเก็บรวบรวมทุกครั้ง

## 6. การจัดการกระทำข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

### การจัดการกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการกระทำข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบวัดแต่ละชุด และใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์
2. ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์เชิงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้สูตรคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา และการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองด้วยโปรแกรม LISREL

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัย โดยมีแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. **การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น** การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติบรรยาย เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### 2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

2.1 **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน** (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิเคราะห์โมเดลขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เป็นเทคนิคการทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลกับโมเดล ที่กำหนดให้มีตัวแปรคุณลักษณะแฝงที่อยู่เบื้องหลัง ตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมดมีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับ EFA คือ 1) เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) เพื่อสำรวจและระบุ องค์ประกอบ และ 3) ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ โดยใช้โมเดลการวัด (Measurement Model) ของโมเดลโครงสร้างความแปรปรวนร่วม (Covariance Structure Analysis) (Schumacker; & Lomax. 2010) CFA มีการปรับปรุงจุดอ่อนของ EFA ทำให้ผลการวิเคราะห์ที่ได้มีความสมเหตุสมผล ตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น เช่น ความคลาดเคลื่อน อาจสัมพันธ์กันได้ เป็นต้น

และต้องมีทฤษฎีสันับสนุน ในการกำหนดเงื่อนไขบังคับในการวิเคราะห์หาค่า น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ทั้งยังมีการตรวจสอบโครงสร้างของโมเดลว่ามีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างหลายๆ กลุ่ม (Hair, J.F. et al., 2010) CFA มีข้อตกลงเบื้องต้นและขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ข้อตกลงเบื้องต้นที่ควร จะคำนึงถึงและ ตรวจสอบก่อนการวิเคราะห์ CFA ซึ่งประกอบด้วย 1) ข้อมูลควรมีลักษณะการแจกแจงปกติ (Normal Distributions) 2) มีความเป็นเอกพันธ์ของการกระจาย(Homoscedasticity) 3) มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่เป็นแบบเส้นตรง (Linear Relationships) และ 4) ความคลาดเคลื่อน (Error Terms) ต้องไม่สัมพันธ์กับตัวแปรแฝงใดๆ ในโมเดล

วิธีการวิเคราะห์ CFA ซึ่งขั้นตอนดำเนินการ ได้แก่ การประมาณค่าพารามิเตอร์ การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล การปรับโมเดล และการตีความผลการวิเคราะห์ ( Schumacker; & Lomax. 2010) ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. การประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดล (Estimating the Parameter) เป็นการหาค่าพารามิเตอร์ ที่จะทำให้เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม ที่คำนวณได้จากกลุ่มตัวอย่าง หรือข้อมูลเชิงประจักษ์กับเมทริกซ์ความแปรปรวนความแปรปรวนร่วมที่ถูก สร้างขึ้นจากพารามิเตอร์ที่ประมาณค่าได้จากโมเดล ที่เป็นสมมุติฐานวิจัยมีค่าใกล้เคียงกันมากที่สุด วิธีการ ประมาณค่าพารามิเตอร์คือ วิธี Maximum Likelihood (Schumacker; & Lomax. 2010)

2. การตรวจสอบความตรงของโมเดล (Validation of the Model) เป็นการประเมินผล ความถูกต้องของโมเดลหรือการตรวจสอบความ กลมกลืนระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดล ค่าสถิติ ที่ช่วยตรวจสอบหลายตัว ได้แก่ ค่าสถิติไค-สแควร์ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ดัชนี GFI AGFI, CFI, Standardized RMR และ RMSEA รายละเอียดดังนี้

2.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square Goodness of Fit Statistic) ค่าสถิติ ไค-สแควร์ ใช้ทดสอบสมมุติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์หรือโมเดลองค์ประกอบ ตามทฤษฎีที่เป็นสมมุติฐานวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ค่าสถิติไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) เป็นสิ่งชี้ว่าโมเดลองค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพราะผู้วิจัยต้องการยืนยันสมมุติฐานศูนย์ (Null Hypothesis)

2.2 ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( Relative Chi-square) เป็นอัตราส่วนระหว่างค่าสถิติไค-สแควร์กับจำนวนองศาอิสระ ( $\chi^2/ df$ ) ควรมีค่าน้อยกว่า 2.00

2.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว ( Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) และดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ(Comparative Fit Index: CFI) ดัชนีทั้งสามมีค่าอยู่ ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้าดัชนีGFI และ

ดัชนี AGFI มีค่ามากกว่า 0.90 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ ถ้าดัชนี CFI มีค่ามากกว่า 0.95 แสดง ว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker; & Lomax. 2010)

#### 2.4 ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน

(Standardized Root Mean Square Residual: Standardized RMR) ค่า Standardized RMR อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้ามีค่าต่ำกว่า 0.08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีและค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสอง ของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ ( Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) ค่าRMSEA อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้ามีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 0.06 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี (Schumacker; & Lomax. 2010)

หลักการทั่วไป การตรวจสอบความตรงของโมเดลองค์ประกอบที่เป็นสมมุติฐานวิจัยหรือ การประเมินผลความถูกต้องของโมเดลองค์ประกอบ หรือการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ผู้วิจัยพิจารณา ค่าสถิติข้างต้น ได้แก่ 1.) ค่าสถิติไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญ ( $p > 0.05$ ) ดัชนี GFI และดัชนี AGFI มีค่า มากกว่า 0.90 ดัชนี CFI มีค่ามากกว่า 0.95 และค่า RMSEAมีค่าต่ำกว่า 0.06 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ หรือ 2) ค่าสถิติ ไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญ ( $p > 0.05$ ) แต่ค่าไค-สแควร์ สัมพัทธ์น้อยกว่า 3.00 ดัชนี GFI และดัชนี AGFI มีค่ามากกว่า 0.90 ดัชนี CFI มี ค่ามากกว่า 0.95 ค่า Standardized RMR มีค่าต่ำกว่า 0.08 และ ค่า RMSEA มีต่ำกว่า 0.06 ถือว่าโมเดลองค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker; & Lomax. 2010)

ตาราง 5 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness-of-Fit Index)

Research Objectives	How to Analysis	Statistics for Analysis	Recommendations on Fit Indices
(1) Goodness of Fit test	Structural Equation Modeling	CMIN/DF less than 3.0 (Hair, J.F. et al.; 2010: 38-134)	
		P-value exceeds 0.05 (Byrne. 2001)	
		GFI exceeds .90 (Byrne. 2001)	
		AGFI exceeds .90 (Byrne. 2001)	
		RMS should not exceed .08 (Hair, J.F. et al.; 2006: 38-134)	
		TLI exceeds .95 (Hu; & Bentler.1995: 15-42).	
		CFI exceeds .95 (Hair, J.F. et al.; 2010: 38-134)	
		RMSEA<0.05: close fit (Stieger. 1990, 2000)	

GFI: Goodness-of-Fit Index, AGFI: Adjust Goodness-of-Fit Index, RMS: Root Mean Square Residual, TLI: Tucker-Lewis Index, CFI= Comparative Fit Index, RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

3. การปรับโมเดล ( Model Modification) กรณีพบว่าโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ต้องปรับโมเดลและวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ ซึ่งแนวทางในการปรับโมเดลพิจารณาจากค่าเศษเหลือของตัวแปรสังเกตในรูปคะแนนมาตรฐานควรมีค่าไม่เกิน  $\pm 2.00$  อาจปรับโมเดลได้โดยยอมให้เทอมความคลาดเคลื่อนสัมพันธ์กันได้ทั้งนี้การปรับโมเดล องค์ประกอบที่ปรับใหม่ต้องสมเหตุสมผลและเป็นไป ตามทฤษฎีที่คาดการณ์ไว้ (Schumacker; & Lomax. 2010)

4. การตีความผลการวิเคราะห์ควรมีการ รายงานค่าน้ำหนักขององค์ประกอบ ( factor loading) และความแปรปรวนที่องค์ประกอบสามารถอธิบายได้ โดยองค์ทั่วไปองค์ประกอบควรอธิบายความแปรปรวนได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 (Hair, et al.; 2006: 38-134)

**2.2 การวิเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ** โดยภาพรวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสาร และผลการศึกษาในการวิจัยเชิงคุณภาพ ในระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1) และคำนวณขนาดอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

ผล ที่ได้จากผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1 ในหัวข้อเกี่ยวกับประสบการณ์ กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามี

ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาระยะที่ 2 คือ การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

**ระยะที่ 2 เซึ่งปริมาณและใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง** (การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 คือ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อยู่ในเกณฑ์การพิจารณาที่กล่าวไว้ในระยะที่ 1 (ในข้อ 1-5) จากจำนวนทั้งหมด 500 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการติดตามผลของการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน (ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล; และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553: 49)

**2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาจากการวิจัยในระยะที่ 1 อีกทั้งศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลที่สอดคล้องตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎีหลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆของการให้คำปรึกษาที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการ

สูญเสียสัมฤทธิ์ผลในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีลำดับขั้นต่อไป

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลและแนวคิด หลักการของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

2.2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้กับรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสัมฤทธิ์ผลในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในแต่ละองค์ประกอบ

2.3 ดำเนินการจัดทำ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสัมฤทธิ์ผลในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการ ให้คำปรึกษา โดยลักษณะของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ มีดังนี้

- 1) เป็นรูปแบบที่มุ่งการนำไปใช้ในการเสริมสร้างการเข้มแข็งทางใจซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบ 6 ตัวบ่งชี้
- 2) เป็นรูปแบบที่ดำเนินการโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ จำนวน 8 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 60 นาที

### **การสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ**

ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ เทคนิคทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมด้วยกับใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสัมฤทธิ์ผลในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ แล้วนำมา ประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้น ดังนี้

**ก.ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล้าถึงความคาดหวังและปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพนอกจากนั้นเป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษารายบุคคล ในขั้นตอนนี้ใช้กระบวนการหลักคือ การสร้างสัมพันธภาพและการตระหนักรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา



เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบันและรู้เท่าทันอารมณ์ในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาดังนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นหลัก และตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าออกมา เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจและรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษา
2. การถาม เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราว ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่ผู้รับคำปรึกษา ยินดีและเต็มใจที่จะเล่า ในการตั้งคำถามนั้น ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้คำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และคำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่จูงใจ หรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด
3. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบกับไม่ได้แย้งใดๆ จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่คุณคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้ออกาสผู้รับคำปรึกษาได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง
4. การให้ข้อมูล เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางและจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ
5. การให้กำลังใจ เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหา แนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่า ต่อไปอาจจะดีขึ้น
6. การสรุปความ ผู้ให้การปรึกษาดูตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ผู้รับคำปรึกษาและควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้

**ข. ขั้นตอนการ** ขั้นตอนการ หรือขั้นการนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และเทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ มี 3 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่คุณเป็น มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต และการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบ ที่ 2 สิ่งที่คุณทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และองค์ประกอบ ที่ 3 สิ่งที่คุณมี มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาดังกล่าวมาประยุกต์ใช้อย่างมี

จุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชี้วัดของแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่สูญเสียสามีใน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเสริมสร้างทั้ง 3 องค์ประกอบ 6 ตัวชี้วัดของความ เข้มแข็งทางใจให้สูงขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีการใช้เทคนิคการให้ คำปรึกษา และตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การให้ข้อมูล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัย ข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางและจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ ในแต่ละ กิจกรรมของการให้คำปรึกษา

2. การทำให้เกิดความกระจ่าง ทำให้ข้อมูลที่ยุ่งคลุมเครือ ในแต่ละกิจกรรมของการให้ คำปรึกษา มีความกระจ่างชัดเจนมากขึ้น โดยการขอให้พูดซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติม

3. การสรุปความ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจตรงกันในแต่ละ กิจกรรมของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ ผู้รับคำปรึกษา และ ควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้ ในแต่ละกิจกรรมของการให้คำปรึกษา

4. การถาม การตั้งคำถาม ในแต่ละกิจกรรมของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้ คำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และคำถามที่ดีจะเป็น คำถามที่จูงใจ หรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด

5. การทวนซ้ำ เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนแสดงออก โดยผู้ให้คำปรึกษา ทวนคำพูดหรือทวนประเด็นสำคัญ เพื่อให้เข้าใจตรงกันในเรื่องที่กำลังพูด

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตน มากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่าง เข้าใจโดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุลกการตระหนักรู้ถึง การดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธ ศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

2. การระเบิดความรู้สึกที่ถูกกดขี่ ช่วยผู้รับการปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึก โดยผู้ให้ การปรึกษาจะใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร ” “คุณต้องการอะไร ” กับผู้รับการปรึกษา บ่อยครั้ง นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายาม หลีกเลียงจากสถานการณ์การสูญเสียสามี ให้เพิ่มมากขึ้นหรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึก ดังกล่าว โดยพูด ย้ำ ด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น

3. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษา ต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบันสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อ การเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความ รับผิดชอบ เช่น ผู้รับการปรึกษาพูดว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตัดบททันทีโดย พูดว่า “คุณ หมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้น หรือ” นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกความคิดและการกระทำ โดยใช้คำถามให้เขาคิดว่าเขามีส่วนอย่างไรต่อ การทำให้สถานการณ์เกิดขึ้น หรือเขามีส่วนต่อความรู้สึกความคิดความรู้อีกและการกระทำนั้นอย่างไร

ทฤษฎีเกสโตลท์ ซึ่งตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การจินตนาการ เป็นการย้ายความรู้สึกและความต้องการของผู้รับ คำปรึกษาไปยังสิ่งอื่น แล้วจินตนาการว่าถ้าเป็นผู้รับ คำปรึกษาจะมีความรู้สึกและต้องการอย่างไร ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักในความต้องการของผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับบริการทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตา จินตนาการสมมติว่าผู้รับ คำปรึกษาเป็นใครสักคนหนึ่งแล้วลองคิดดูว่าคนๆ นั้นจะเป็นอย่างไร ถ้าเจอ สถานการณ์การสูญเสียสามี ต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร และควรมีสภาพแวดล้อมอย่างไร หลังเจอ สถานการณ์การสูญเสียสามี

2. เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเดิม เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองใน สภาวะปัจจุบันให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะ เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ปัจจุบัน ผู้รับบริการส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะหนีจากสิ่งที่น่ากลัวและหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกที่ไม่มี ความสุขความพึงพอใจ วิธีการโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะบอกให้เขาค้างความรู้สึกนั้นๆ ไว้แล้วสนับสนุน ให้กำลังใจเขาเพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงให้เขาก้าว เผชิญหน้าและมีประสบการณ์กับความรู้สึกนั้นเพื่อจะได้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะอดทนต่อความ เจ็บปวดในการที่จะขจัดสิ่งที่จะมาขัดขวางทางที่เขาจะพัฒนาตนเอง

3. เทคนิคการเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ประโยค บอกเล่าเพื่อบอกความรู้สึกที่แท้จริง

**ค. ขั้นสรุป** เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุดว่าเป็นประสบการณ์ ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำมองย้อนถึง พัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามี การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร โดยใช้เทคนิค ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

1. การฟังอย่างตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเอาใจใส่ต่อภาษาพูด และภาษาท่าทางของผู้ขอรับคำปรึกษาโดยการประสานสายตา พยักหน้า หรือการตอบรับ ก่อนยุติการให้คำปรึกษา
2. การสะท้อนความรู้สึก เป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา ก่อนยุติการให้คำปรึกษา
3. การทำให้เกิดกระจ่าง ทำให้ข้อมูลที่ยังคลุมเครือมีความกระจ่างชัดเจนมากขึ้น โดยการขอให้พูดซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติม ก่อนยุติการให้คำปรึกษา
4. การให้กำลังใจ การให้กำลังใจด้วยวาจาหรือแวตาสีหน้า ท่าทาง ตามจังหวะอันควรจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจมองเห็นทางออกในการแก้ปัญหา ก่อนยุติการให้คำปรึกษา
5. การสรุปความ ผู้ให้การปรึกษาดูตรวจสอบความถูกต้องของการรับผู้รับคำปรึกษาและควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้ ก่อนยุติการให้คำปรึกษา

การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สำหรับในประเทศไทยมีผู้นำแนวคิดความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตมาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เช่นกัน กรมสุขภาพจิต (2552ข) พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นการสร้างพลังชีวิต ยึด ผู้ให้เข้มแข็ง ซึ่ง องค์ประกอบ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทันทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (2550) พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดหมายในชีวิต นอกจากนั้น พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และทัศนาศ ทวีคุณ (2555ข) มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเรียนรู้ และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤตในชีวิต รวมถึงการจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ การดำเนินโปรแกรม 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต 2) ค้นหาความงดงามในตนเอง 3) ยืนหยัด ผ่านพ้น (living though) และเรียนรู้ (learning from) 4) การจัดการกับความเครียด 5) ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ( prepare for) และ 6) การสื่อสารแบบ “I Massage”

มีนักวิชาหลายท่าน ศึกษาถึงผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนามาใช้ในประเทศไทยจากแนวคิดของ กรอตเบิร์ก ( Grotberg. 1995) ซึ่งพบในกลุ่มประชากรกลุ่มต่างๆ เช่นกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล (พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; โสภิตา แสงอ่อน ; และ ทัศนาศ ทวีคุณ. 2555ข) ในกลุ่มของวัยรุ่น (มานวิภา พัฒนมาศ. 2554; และ ศรัณยา ปานปิ่น. 2555) ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม. 2557) กลุ่มของนักศึกษาพยาบาลต่อภาวะซึมเศร้า (อายุพร กัยวิทย์โกศล;

สุทธามาศ อนุธาดู ; และ พัชรินทร์ นินทจันทร์. 2558) และกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (กานดา นาควารี; พัชรินทร์ นินทจันทร์; และ โสภิต แสงอ่อน. 2558) ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมหรือรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีบางวิจัยที่กล่าวถึงเช่น ตันติมา ด้วงโยธา (2553) สร้างโปรแกรมหรือรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช จาก องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 5 องค์ประกอบ คือ ด้านกายภาพ ด้านสัมพันธภาพ ด้านอารมณ์ ด้านคุณธรรม ด้านการรู้จัก และด้านจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่าการศึกษาก่อสร้างโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจดังกล่าว มีนักวิจัยหลายท่านกล่าวถึงแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) ใน 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบและองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกหนึ่งองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบมี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สิ่งที่ฉันเป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) และองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก คือ สิ่งที่มี (I have)

ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้แนวคิดความเข้มแข็งทางใจของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) และข้อมูลจากการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ มี 3 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีศรัทธาต่อกรรมชีวิต และการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่สามารถทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และองค์ประกอบ ที่ 3 สิ่งที่มี มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาดังกล่าวมาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชีวิตของแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเสริมสร้างทั้ง 3 องค์ประกอบ 6 ตัวชีวิต ของความเข้มแข็งทางใจให้สูงขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองทั้งหมด 8 กิจกรรมครั้งละ 60 นาที ซึ่งรายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

ตาราง 6 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ครั้งที่	การให้คำปรึกษารายบุคคล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
1	ขั้นเริ่มต้น หรือขั้นการสร้างสัมพันธภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การ ยอมรับทางบวก อย่างไม่มีเงื่อนไข 4. การให้ข้อมูล 5. การให้กำลังใจ 6. การสรุปความ
2	การพัฒนา การมีศรัทธาต่อ การมีชีวิต	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. ทฤษฎีเกสตอลท์	การสรุปความ การจินตนาการ (Fantasy)
3	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. ทฤษฎีเกสตอลท์	1. การให้ข้อมูล 2. การทำให้เกิดความกระจำง 3. การสรุปความ 1. การ เปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า 2. การอยู่กับความรู้สึก เดิม
4	การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. การให้ข้อมูล 2. การทำให้เกิดความกระจำง 3. การสรุปความ การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษารายบุคคล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
5	การพัฒนา ความมุ่งมั่นใน ชีวิตและอนาคต	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. การให้ข้อมูล 2. การทำให้เกิดความ กระจ่าง 3. การสรุปความ การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่
6	การพัฒนาการช่วยเหลือจาก ครอบครัวชุมชนและ หน่วยงาน	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. การถาม 2. การให้ข้อมูล 3. การทวนซ้ำ 4. การสรุปความ  การรับผิดชอบต่อตนเอง
7	การพัฒนาการมีศาสนาเป็น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. การให้ข้อมูล 2. การทำให้เกิดความ กระจ่าง 3. การสรุปความ การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่
8	ขั้นสรุปหรือขั้นการยุติการให้ คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การสะท้อนความรู้สึก 3. การทำให้เกิดกระจ่าง 4. การให้กำลังใจ 5. การสรุปความ

สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการนั้น ผู้วิจัยการออกแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการและการเสริมสร้างความสำเร็จของงานทางจิต โดยการผสมผสานและประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่สอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งองค์ประกอบดัง

กล่าวคือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สิ่งที่ฉันมี (I have) พิจารณาร่วมกับผลการวิจัยใน  
 ระยะที่ 1 อีกทั้งในขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับแต่ละ  
 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด  
 ชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น  
 ศูนย์กลาง ร่วมกับใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีเกสโตลท์ และเทคนิคทฤษฎีอัตถิภาวนิยม แล้ว  
 นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

รายละเอียดของ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความ  
 เข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังแสดง  
 ใน (ภาคผนวก ง)

### **การนำรูปแบบไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำรูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการไปทดลองใช้และปรับปรุง**

1. ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง  
 ทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่สร้างขึ้น ให้  
 ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก) จำนวน 5 คน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความ  
 สอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการ  
 ประเมินผลในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง  
 0.80-1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการที่ได้รับการ  
 ตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง  
 ทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ได้รับการ  
 ปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด  
 ชายแดนภาคใต้ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริงและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง  
 จำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนระยะเวลา  
 เนื้อหาต่างๆของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ  
 ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตลอดจน เพื่อหา  
 ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลก่อนนำไปใช้  
 จริง และเริ่มดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

3. ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง  
 ทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มาปรับปรุงแก้ไข



ดังนั้นผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในระยะที่ 2 คือ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อนำไปใช้ในระยะเวลาที่ 3 ต่อไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในระยะนี้ คือ

1. รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้จากระยะที่ 2
  2. แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้จากระยะที่ 1
- ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ใน ระยะนี้ มี 2 ส่วนคือ แบบวัดความเข้มแข็งทางใจและรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

### การดำเนินการทดลองรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยใช้วิธีการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design (Christensen. L. B.; et al. 2010: 231)

### แผนและขั้นตอนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง	การติดตามผล
E	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>
C	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>

ความหมายแทนสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทนกลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทนกลุ่มควบคุม (Control Group)

T<sub>1</sub> แทนการสอบก่อนที่จะทำการทดลอง (Pre-test)

T<sub>2</sub> แทนการสอบหลังเมื่อสิ้นสุดการทดลอง (Post-test)

T<sub>3</sub> แทนการสอบในระยะติดตามผล (Follow-up)

X<sub>1</sub> แทนการจัดกระทำ(Treatment)โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลฯ

แบบแผนการทดลองดังกล่าวข้างต้นเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบเพียง 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pre-test) และการวัดหลังการทดลอง (Post-test) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย

ได้ปรับเปลี่ยนแบบแผนการทดลองโดยได้ดำเนินการวัดหรือการทดสอบภายหลังการทดลอง ซึ่งห่างจากครั้งที่ 8 เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ จัดเป็นการวัดเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล(Follow-up)

และในแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ ( Repeated Measure Design) เพื่อติดตามผลโดยการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง การวัดหลังการทดลอง และการวัดเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

ขั้นตอนการให้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยมีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ

2. ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ครั้งที่ 8 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

3. ภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

4. นำผลที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งก่อนทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลมาวิเคราะห์ และสรุปผล

### **การประเมินคุณภาพของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ**

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ โดยในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ดังนี้

#### **1. ระยะก่อนการทดลอง**

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยัง สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บข้อมูลและการทำวิจัย

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 จำนวนทั้งสิ้น 16 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจ และ

เห็นดีโดยยินยอมในการเข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ จากนั้นแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการฯ จำนวน 8 คน

1.3 ก่อนดำเนินการรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการวัดความเข้มแข็งทางใจ จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดความเข้มแข็งทางใจแล้วหนึ่งครั้งในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในระยะที่ 1 ดังนั้นผู้วิจัยจึงถือว่าคะแนนที่ได้จากการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

1.4 ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะก่อนการทดลองนี้ ผู้วิจัยจะใช้ทั้งการสัมภาษณ์ซึ่งข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์ขึ้นต้น ในเรื่องความคิดเห็น คุณลักษณะตามการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองแต่ละคนและในภาพรวมมาประมวลและสังเคราะห์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะบันทึกปฏิกิริยาในการให้ความสนใจในการชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

## 2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สร้างขึ้น ในระยะที่ 2 ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ระยะเวลาการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ครั้งที่	หัวเรื่อง
1	การสร้างสัมพันธภาพ
2	การพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต
3	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
4	การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์
5	การพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต
6	การพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน
7	การพัฒนาการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
8	การยุติการให้คำปรึกษา

รายละเอียดรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ ดังแสดงใน(ภาคผนวก ง) สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่มีกรให้คำปรึกษาใดๆ เพื่อเป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง โดยในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะประเมินผลที่ได้จากการให้คำปรึกษารายบุคคลในแต่ละครั้งโดยจะมีการสังเกตการณ์ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ความร่วมมือ และการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการรักษาระเบียบที่ได้ตกลงกันไว้ ผู้วิจัยจะบันทึกบรรยากาศและการสังเกต การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนและในภาพรวมจากการได้รับการให้คำปรึกษาในแต่ละ ครั้ง และเลือกสัมภาษณ์กลุ่มทดลองบางคนเพื่อทราบถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกความประทับใจหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาในครั้งนั้น ๆ

### 3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนทั้งสิ้น 16 คน ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ อีกครั้งหนึ่งภายหลัง การเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ ครบทั้ง 8 ครั้ง แล้วนำคะแนนจากการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test) อีกทั้ง ในขั้นตอนของการสิ้นสุดให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ผู้วิจัยจะบันทึกบรรยากาศของการให้คำปรึกษาจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมทดลอง ในช่วงของการปิดกลุ่ม และสัมภาษณ์กลุ่มทดลองทุกคนถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากการได้รับคำปรึกษาครบกระบวนการ

### 4. ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง

หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล (Follow up) และผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองทุกคนถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากการได้รับคำปรึกษาครบกระบวนการ 1 เดือน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าจะดำเนินการทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังประธานสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และเมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้แต่ละจังหวัด ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ ที่สร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คนไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาใดๆ

## 9. การจัดการกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การจัดการกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการกระทำข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบวัดแต่ละชุด และใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์

2. ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัย โดยมีแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติบรรยาย เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัย

ในการจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในระบะการทดลอง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษาขณะการให้คำปรึกษารายบุคคล ทั้งระบะก่อนทดลอง ระบะทดลอง ระบะสิ้นสุดการทดลอง และระบะติดตามผล มาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ สรุปและตีความจากข้อมูลที่มีเพื่ออธิบายและสนับสนุนผลของการให้คำปรึกษาด้วยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และผู้วิจัยดำเนินการจัดการกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้ที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550)

2.2 การวิเคราะห์ด้วยสถิติอนุमानเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามสมมติฐาน ดังตาราง 9

ตาราง 9 สมมติฐานและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบ

สมมติฐาน	สถิติที่ใช้
ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะเวลาติดตามผล สูงกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง	วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA)
ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะเวลาติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม	วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรี ที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ระยะเวลา ก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะเวลาติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้พิจารณาจากค่า F - test

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการโดยการใช้รูปแบบสำเร็จรูป โดยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะการแจกแจงของคะแนนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2548: 179)

3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:  $r_{xy}$ ) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2548: 179)

4. **วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบ** ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  – Coefficient) ของครอนบราวน์ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2548: 227)

5. **วิเคราะห์ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง** ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อดูองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบวัด และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยรูปแบบสำเร็จรูป

6. **วิเคราะห์ผลการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการฯ** ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติดังนี้

6.1 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความเหมาะสมระหว่างแบบวัดกับจุดประสงค์ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2548: 70-72)

6.2 สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรี ที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550)

6.3 สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้พิจารณาจากค่า F-test (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

##### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

ขั้น ตอนที่ 1 เเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสพการณ์ความหมาย กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะผู้ให้ข้อมูลหลักและพลวัตของกระบวนการการสัมภาษณ์เชิงลึกความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 3 ประสพการณ์ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ขั้นตอนที่ 2 เเชิงปริมาณ เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

##### ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2

เชิงปริมาณ การ ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 3 ผลลัพธ์การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้



## สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 10

ตาราง 10 สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์/อักษรย่อ	แทน
n	จำนวนตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย
S.D.	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\chi^2$	ค่าสถิติไค-สแควร์
df	ค่าองศาความเป็นอิสระ
p	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ
GFI	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี
RMR	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ
SRMR	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน
RMSEA	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
PGFI	ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับเหมาะสมพอดี
CFI	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ
NFI	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์
NNFI	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์
$\chi^2 / df$	ค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์
$R^2$	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์
$\lambda$	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
SE	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
t	ค่าสถิติที

ตาราง 10 (ต่อ)

สัญลักษณ์/อักษรย่อ	แทน
K	จำนวนข้อ
Max	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
Min	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
Skewness	ความเบ้
Kurtosis	ความโด่ง
Re_sil	ความเข้มแข็งทางใจ
iam	สิ่งที่ฉันเป็น
ican	สิ่งที่ฉันทำได้
ihave	สิ่งที่ฉันมี
a1_1	การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต
a1_2	การมองโลกในแง่ดี
c2_1	ความสามารถในการปรับอารมณ์
c2_2	ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต
h3_1	การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน
h3_2	การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
n	จำนวนตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย
S.D.	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	ค่าองศาความเป็นอิสระ
Sum of Squares	ค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
Mean Squares	ค่ากำลังสองเฉลี่ย
F	ค่าสถิติเอฟ (F-test)
p	ค่าความน่าจะเป็น
Mean Difference	ผลต่างของค่าเฉลี่ยของข้อมูลกับค่าที่ต้องการทดสอบ
Std.Error	ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The exploratory sequential design) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2 ข้อได้แก่ 1) เพื่อศึกษาประสบการณ์ ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัย และ 2) เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนั้นในส่วนของผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 นี้ ผู้วิจัยขอแบ่งการนำเสนอข้อมูลเป็น 2 ส่วนคือ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพและผลของการวิจัยเชิงปริมาณ

#### ขั้น ตอนที่ 1 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงประสบการณ์ ความหมาย และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ แบ่งเนื้อหาการนำเสนอเป็นทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่ 1) คุณลักษณะผู้ให้ข้อมูลหลักและพลวัตของกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก 2) ประสบการณ์ ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ และ 3) ประสบการณ์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่ได้จากผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจงคือ สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ เนื่องจากเป็นผู้ที่เผชิญกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจโดยตรง ซึ่งมีผลการวิจัยมี 3 ส่วนดังนี้

#### ส่วนที่1 คุณลักษณะผู้ให้ข้อมูลหลักและพลวัตของกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก

##### คุณลักษณะผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 12 คน ซึ่งแต่ละคนต่างได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึกตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ต้องมีระยะเวลาในการสูญเสียสามีมานานกว่า 3 เดือน ซึ่งในระยะเวลา 3 เดือนหลังการสูญเสียสามี อาจมีผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางด้านจิตใจที่อาจจะเกิดโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ซึ่งมาโนช หล่อตระกูล; และปราโมทย์ สุนิษย์ (2558) กล่าวว่าโดยทั่วไปอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ หายไปราว 4-6 สัปดาห์ผู้ป่วยหลังเกิดเหตุการณ์และจะรู้สึกดีขึ้นมากประมาณ 3 เดือน ผู้วิจัยจึงใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อลดภาวะวิกฤตด้านจิตใจดังกล่าวมาข้างต้น ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนจะพบผู้วิจัยรายบุคคลเพื่อชี้แจงรายละเอียดข้อมูลการวิจัยบทบาทของผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนาเป็นรายบุคคล การเก็บรักษา

ความลับของผู้ให้ข้อมูลการวิจัยรวมทั้งลงนามยินยอมการเข้า ร่วมกลุ่มตัวอย่างการวิจัยตามเอกสาร  
รับรองจริยธรรมการวิจัยซึ่งข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถสรุปได้ดังตาราง 11

ตาราง 11 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัส ชื่อ	อายุ (ปี)	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ระยะเวลา การสูญเสีย (ปี)	สถานภาพ	จำนวนบุตร
W1	28	พุทธ	ปวช.	รับจ้าง	1 ปี	หม้าย	2
W2	45	อิสลาม	ปวช.	รับจ้าง	1 ปี 1 เดือน	หม้าย	3
W3	35	พุทธ	ปริญญา ตรี	แม่บ้าน	1 ปี 6 เดือน	หม้าย	2
W4	42	อิสลาม	ปวช.	รับจ้าง	2 ปี 5 เดือน	สมรสใหม่	3 (บุตรของสามี ใหม่=1)
W5	29	พุทธ	ปริญญา โท	รับราชการ (บรรจุทดแทน)	2 ปี 6 เดือน	หม้าย	3
W6	30	พุทธ	ปริญญา ตรี	รับราชการ (บรรจุทดแทน)	2 ปี 2 เดือน	หม้าย	2
W7	44	พุทธ	ปริญญา ตรี	แม่บ้าน	2 ปี 6 เดือน	สมรสใหม่	2
W8	37	พุทธ	ปวส.	รับจ้าง	1 ปี 6 เดือน	หม้าย	2
W9	28	อิสลาม	ปริญญา ตรี	รับราชการ (บรรจุทดแทน)	3 ปี	สมรสใหม่	2
W10	43	พุทธ	ปริญญา ตรี	รับราชการ (บรรจุทดแทน)	1 ปี 11 เดือน	หม้าย	3
W11	40	พุทธ	ปริญญา ตรี	รับราชการ (บรรจุทดแทน)	1 ปี 4 เดือน	หม้าย	2
W12	32	อิสลาม	ปวส.	รับจ้าง	1 ปี 6 เดือน	หม้าย	2

จากตาราง 11 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวนทั้งสิ้น 12 คน มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 28 - 45 ปี  
นับถือศาสนาพุทธ 8 คน ศาสนาอิสลาม 4 คน ระดับการศึกษาต่ำสุดคือปวช. ระดับการศึกษาสูงสุดคือ

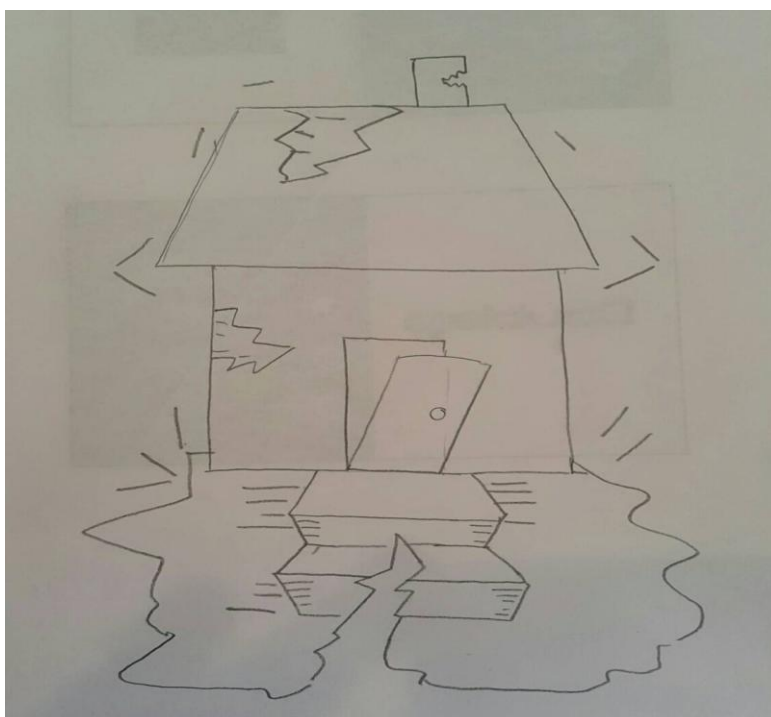
สูงกว่าปริญญาตรี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง แม่บ้าน และรับราชการ (บรรจทดแทน) มีระยะเวลาการสูญเสียสามี 1 – 3 ปี มีสถานภาพ หม้าย จำนวน 9 คน และสมรสใหม่ จำนวน 3 คน มีจำนวนบุตร 2-3 คน

### พลวัตของกระบวนการการสัมภาษณ์เชิงลึก

การสัมภาษณ์เชิงลึกในแต่ละรายของผู้ให้ข้อมูลหลัก เริ่มต้นจากการที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเก็บความลับของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตใช้สรรพนามแทนตัวเองตามอายุระหว่างผู้วิจัยในฐานะ "พี่" และผู้ให้ข้อมูลหลัก ในฐานะ "น้อง" เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักวาดภาพที่แสดงถึงภาวะวิกฤตในชีวิตที่มีการสูญเสียสามีของตนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ภาพเป็นสื่อถึงการบอกเล่าเรื่องราวชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกในช่วงเวลานั้น โดยผู้วิจัยเชื่อว่าการใช้ภาพจะช่วยสื่อให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถบอกเรื่องราวในชีวิตของตนได้ดีและการลงมือวาดรูป จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลดอาการประหม่าในการสนทนาลงได้ ผู้วิจัยอธิบายว่ารูปที่วาดเพื่อสื่อถึงการบอกเล่าเรื่องราวชีวิตผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม วาดได้หลากหลายเพื่อสื่อถึงเรื่องราวดังกล่าว จากการสังเกตของผู้วิจัย ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนให้ความร่วมมือในการวาดภาพเพื่อสื่อถึงการบอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตน หลังจากการวาดภาพ ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนได้ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านภาพที่วาด ตัวอย่างเช่น ภาพวาด ของ W9 ให้ชื่อว่า "หัวใจสู้เพื่อลูก" โดยอธิบายว่า ชีวิตต้องดำเนินต่อและเป้าหมายหลักของชีวิตคือ ลูกสาว (ดังภาพประกอบ 4) และภาพวาด ของ W9 ให้ชื่อว่า "บ้านพัง" โดยอธิบายว่า ก่อนการสูญเสียเราอยู่ด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาครบทุกคนทำให้เราสบายใจไม่ทุกข์ใจ แต่หลังการสูญเสีย ขาดคนในครอบครัวไป อึ้งไปหลายวัน เดินตัวลอย ทำอะไรไม่รู้เรื่อง อารมณ์ความรู้สึกตอนนั้นของตัวเอง เปรียบครอบครัวเป็นบ้าน อธิบายว่า ครอบครัวก็เหมือนบ้าน พายุพัดโดยไม่ทันตั้งตัว บ้านที่อยู่มาทุกวันพังลงมาต่อหน้าต่อตา (ดังภาพประกอบ 5)



ภาพประกอบ 4 (W9) ตั้งชื่อภาพนี้ว่า "หัวใจสู้เพื่อลูก" และได้อธิบายภาพว่า "ชีวิตต้องเดินต่อ มีเรื่อง  
จะต้องแก้ไขก็จัดการมันเพื่อลูก เขาจะได้เป็นเด็กดีของแม่"



ภาพประกอบ 5 (W7) ตั้งชื่อภาพนี้ว่า "บ้านพัง" และได้อธิบายภาพว่า "เรื่องที่เกิดขึ้นน่ากลัวมาก ไม่เคย  
เตรียมใจเรื่องแบบนี้มาก่อน คิดว่าชีวิตหลังแต่งงานจะอยู่กันจนแก่เฒ่า "

การสนทนาระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลมีบรรยากาศที่อบอุ่นซึ่งที่นั่นเอง มีความเห็นอกเห็นใจกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก อีกทั้งผู้วิจัยเคยปฏิบัติหน้าที่เยี่ยงอาสาช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงเข้าใจในบริบทดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดความรู้สึกปลอดภัย รู้สึกได้ถึงความเข้าใจของผู้วิจัย ซึ่งการสนทนาทำให้ได้ระบายนามความรู้สึกคับข้องใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนบอกว่าหลังจากได้พูดคุยกับผู้วิจัยทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น รับรู้ถึงความห่วงใย และบางคนยังพูดอีกว่าทำให้ได้เปิดมุมมองของความคิดของตนเองมากขึ้น

"รู้สึกดี จัดการกับความรู้สึกที่ค้างอยู่ในใจของตนเอง" (W9)

"มีความสุขนะพี่ (ผู้วิจัย) คุณแล้วได้มีมุมมองใหม่ จะได้เอาไปเป็นแบบให้คิด" (W7)

"หนูรู้สึกได้ว่าพี่มีความห่วงใย อยากจะช่วยเหลือหนู รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง" (W2)

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ทุกคนมีความกระตือรือร้น ตั้งใจในการสนทนาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลครบถ้วนและถูกต้อง

## **ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

ประสพการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นความคิด ความรู้สึกสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตั้งแต่ประสบเหตุการณ์ จนกระทั่งภายหลังการสูญเสีย 3 ปี สำหรับการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็นหลักคือการทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหาและการรับรู้แหล่งกำลังใจแต่ละประเด็นสามารถอธิบายดังนี้

### **ประเด็นที่ 1 การทำใจยอมรับความจริง**

การทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆที่ได้รับหลังการสูญเสีย โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าแม้ในช่วงแรกๆที่เกิดเหตุการณ์จะทำใจยอมรับการจากไปของสามีได้ยากแต่ก็ทำใจยอมรับได้ ผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวถึงการนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว โดยเฉพาะลูก ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งขึ้นภายในจิตใจ เพื่อจะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลแล้วว่า

"เราเสียใจนะที่ไม่มีเขาอยู่แล้ว ว่าทำไมเราต้องมาทำอะไรเองทุกอย่าง แต่เราก็มีคำตอบให้กับตัวเองว่าเพราะอะไรทำไม ก็พยายามใช้ชีวิตแบบเหมือนเดิม แบบตอนที่ยังมีเขาอยู่ด้วย ก็ต้องทำใจสิ่งที่มันเกิดมาแล้ว อย่าไปทำอะไรให้มัน ปล่อยให้ผ่านไป เขาไปสบายแล้ว แต่ต้องยอมรับความจริงอยู่ต่อไป" (W11)

“ถ้าเป็นไปได้อยากย้อนเวลาไม่ยากให้มันเกิด ถ้ามันเกิดก็ขอหยุดเขาไว้ไม่ต้องไป นึกตลอด เวลาว่าทำไมต้องเป็นเขา ทำไมเราไม่ไปกับเขาด้วย...แต่วันนี้เราก็ต้องอยู่ให้ได้ เพราะถึงยังไงเขาก็ไม่อยู่แล้ว เราก็ยังมีลูก เราก็ยังมีพ่อแม่ มีเค้ายู่กับเรา ก็รู้สึกสบายใจที่คิดอย่างนี้” (W1)

“ก็นั่งอยู่คนเดียว ก็นั่งคิดๆ บอกกับตัวเองว่าด้วยความจำเป็นบางอย่างที่เขาต้องไป และเหมือนกับว่าเขาก็กังอยู่ เมื่อมันถึงคราวที่เขาต้องไป...ก็บอกกับตัวเองอีกว่าไม่เป็นไรรอคอยอยู่กับลูกก็ได้ ถ้าไม่เข้มแข็งเราก็อยู่ไม่ได้ ใจต้องมาก่อน” (W12)

## ประเด็นที่ 2 ความพร้อมในการเผชิญปัญหา

ความพร้อมในการเผชิญปัญหาเป็นการมีความเข้มแข็งภายในใจเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสีย โดยผู้ให้ข้อมูลพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถรับมือได้ การอยู่กับปัจจุบันไม่คิดถึงเหตุการณ์ทางลบล่วงหน้าซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าที่จะจัดการกับปัญหาตรงหน้า และเกิดการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ อาจจะเป็นไปได้ อย่างหนึ่งคือ เราจะเป็นคนไม่คิดไปก่อน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ค่อยว่ากันไปในแต่ละปัญหามันมีทางออกอยู่แล้วละ แต่มันอาจจะต้องใช้เวลาไม่เท่ากันในแต่ละปัญหาบางปัญหาจัดการมันได้ภายในวันเดียว แต่บางปัญหาต้องใช้เวลาเป็นเดือนๆกว่าจะคลี่คลาย กว่าเราจะจัดการมันได้ แต่มันก็ทำทนายดีขอให้เราไม่ยอมแพ้ คิดว่าเดี๋ยวมันก็มีทางออก สำหรับเรื่องนี้...ถึงหลังจะชนฝา เราต้องใช้เวลาเป็นปีเลยนะกว่าจะจัดการกับตัวเอง จัดการกับลูกแบบที่ไม่มีเขา แต่ตอนนี้รับมือกับมันได้แล้ว เราพร้อมจะรับกับทุกเรื่อง” (W12)

“ เสียใจอยู่แล้วก็ แต่เราก็...รีบๆดึงตัวเองออกมาจากตรงนั้น เพราะว่ามองหน้าลูกไง มองหน้าลูกต้องสู้ต่อ มีเรื่องจะต้องแก้ไขก็จัดการมันเพื่อลูก ชีวิตมันเปลี่ยนไปแต่เราก็อยู่ได้ ชีวิตต้องไปต่อให้ได้ บอกกับตัวเองว่าต่อแต่นี้ไปเรื่องอะไรเข้ามา ไม่กลัวแล้ว...แต่ตอนนี้มีเรื่องอะไรเข้ามา... ก่อนหน้านี้เจอเรื่องอะไรในครอบครัว ก็ต้องคุยปรึกษากันก่อน ต้องมาเดินคนเดียว ต้องคิดคนเดียว แต่ถ้ามองทางที่ดีก็ช่วยให้เราแกร่งขึ้น รับมือได้ บางทีก็คิดทำทนายปัญหาในใจบอกกับมันว่าเข้ามาเลย ไม่กลัวอะไรแล้ว...เจอที่หนักสุดมาแล้ว (หัวเราะ)” (W9)

“ก็ได้เรียนรู้ ได้ต่อสู้ เมื่อตอนเรามีเขาไม่ได้ทำอะไรเองเลย เราชู้ตัวเองว่าเราต้องทำ มีกำลังใจ มีแรงต่อสู้ได้ ถ้าตอนนี้ยังมีเขาอยู่ คงไม่มีความคิดอะไรอย่างนี้เกิดขึ้น เราก็คงอยู่สบายไม่ต้องทำอะไรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมับเรื่องที่จะเข้ามา ต้องไม่ให้อับย ตัวเองจะต้องดูแลสุขภาพ ถ้าร่างกายเราไม่พร้อม เราก็ไม่มีใจจะคิดอะไร และไม่พร้อมจะคิดด้วย แต่ต้องอยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้มีความสุข ปัญหาเข้ามาเราเชื่อว่าร่างกายต้องแข็งแรงก่อน มันจะคิดออกทุกเรื่อง และมีแรงพอที่จะเผชิญได้ทุกเวลา ทุกเรื่อง” (W10)



### ประเด็นที่ 3 การรับรู้แหล่งกำลังใจ

การรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคม ประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ลูก และญาติ เป็นต้น อีกทั้งจากบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น เพื่อน เพื่อนบ้าน หน่วยงาน เป็นต้น โดยเฉพาะการมีความไว้วางใจและมั่นใจในสัมพันธภาพจากบุคคลข้างต้น รวมทั้งการได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข มีกำลังใจ มีความสบายใจขึ้นจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาจากการสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

“ไม่เหงา เรายังมีลูก มีพ่อแม่เรา มีน้า นองสาวแม่อีกคน มีพวกเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบายใจที่คิดได้ อย่างนี้ คิดว่าถ้ามาอยู่รวมด้วยกันก็อบอุ่น อยู่กันหลายๆคนเป็นครอบครัวใหญ่ก็อบอุ่นดีเหมือนกัน สบายใจไม่เครียด มีคนให้กำลังใจ ไม่ต้องเสียใจ เพื่อนข้างบ้าน บอกว่าไม่ต้องเสียใจ เพื่อนที่ทำงานคอยปลอบใจและเป็นกำลังใจให้...เยอะมากคนที่ให้กำลังใจ จำไม่ได้เยอะมาก” (W4)

“ได้ทำงานที่อำเภอ และเจอเพื่อน ๆ พอเห็นเพื่อนคนหนึ่งก็ไปทักทายเขา พอต่อมาก็จะมีเพื่อนคนอื่นตามมาทำงานด้วยกัน ได้คุยกัน จิตใจก็เข้มแข็งขึ้น อยู่ที่นี่เรามีเพื่อนมาก จะไปไหนมาไหนก็สะดวก ก่อนทำงานก็นั่งจิบกาแฟกันก่อน พูดคุยเรื่องสัพเพเหระ ทำให้ลืมเรื่องของตัวเอง เพื่อนก็จะมีปัญหาหลากหลาย ทำให้บางครั้งมองปัญหาเราเล็กลงไปที่เดียว ” (W5)

“หลังจากนั้นได้เข้ากลุ่มทำน้ายาล้างจานร่วมกับเพื่อนๆ หลายคน ไปอบรมในที่ต่าง ๆ การฝึกอาชีพทำให้เราเปลี่ยนแปลงได้แลกเปลี่ยน ได้เพื่อน ได้เครือข่าย ไม่ว่าจะป็นพุทธ มุสลิม ทำไปคุยกันไป มีบางคนเขาคุยสนุก ก็เอาเรื่องตลกมาเล่าให้ฟัง ขำกันทั้งวัน เราไม่คิดมาก ” (W8)

“เขาให้บรรจทดแทนเข้ามาทำงาน ตอนนี้อย่างสามปีแล้ว มีความสุขเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือและดีทุกคน ...รู้สึกมีความสุขขึ้น หน่วยที่ทำงานที่เข้าบรรจุเรามีเพื่อนที่บรรจทดแทนเหมือนกัน เจอเพื่อนทุกซ่เหมือนเรารู้สึกโล่งใจรู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้ายๆเรา ไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่สูญเสียมีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆเรา” (W10)

“เจ้าของอพาทเมนท์เขาใจดีช่วยเหลือให้งานทำเลยได้มีโอกาสมารับผ้าจากคนที่พักอยู่ในอพาทเมนท์ไปรีดทุกวันหลังจากรับผ้ามารีดที่บ้าน มีงานทำ ทำให้ไม่คิดมาก ตัวเองเป็นคนชอบทำงานในแต่ละวันว่างจากรีดผ้า ก็ทำขนมกระหรีบ๊ีบ วางขายหน้าบ้านมันทำให้เพลินดีนะ” (W2)

### ส่วนที่3 ประสพการณ์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ประสพการณ์ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นความสามารถของความเข้มแข็งทางใจ พัฒนาศักยภาพของสตรีกลุ่มนี้ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็น

รายบุคคลในสตรีกลุ่มนี้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจใน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมด 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้ มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และสิ่งที่ฉันมี มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.3 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประสพการณ์ความสามารถความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่ละประเด็นที่พบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ประเด็นหลักที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็น** หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี มีรายละเอียดดังนี้

**ประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่** หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมั่นว่า ชีวิตจะเจริญงอกงามขึ้นได้ แม้ในยามนี้จะต้องเจอกับสถานการณ์จากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีความสุขกับการมีชีวิต มีความสุขกับการทำงาน ทำประโยชน์เพื่อตัวเองและผู้อื่น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

“เรื่องที่เกิดขึ้นน่ากลัวมาก ไม่เคยเตรียมใจเรื่องแบบนี้มาก่อน คิดว่าชีวิตหลังแต่งงานจะอยู่กัน จนแก่เฒ่า ในครอบครัวของตัวเองและแฟนส่วนมากจะแก่ตาย มีอายุยืน เลยไม่เคยคิดว่าจะเกิดกับครอบครัวตัวเองครั้งหลังสุดที่รับรู้เกี่ยวกับการตาย สองปีที่แล้วปู่ของแฟนเสียชีวิตแล้วอายุ 90 ปี ทำให้การเสียชีวิตท่านลูกหลานทำใจเผื่อไว้แล้ว การจัดงานก็เป็นลักษณะของการพบปะญาติที่มาในงาน แต่ครั้งนี้เป็นการสูญเสียที่เจ็บปวดอย่างที่สุด วันงานตัวเองทำใจไม่ได้เหม่อๆตลอด ไม่ค่อยรับรู้อะไร แต่ก็มีญาติๆคอยช่วยเหลือดูแลให้ จนต้องใช้เวลาเป็นปี ตอนนี้ตัวเองทำใจได้ ถ้าไปจมปรักกับสิ่งที่ผ่านมา ตัวเองต้องทรมานทั้งกายทั้งใจสารพัด อยู่ก็ไม่มีความสุข ต้องทำใจ แม้ตัวเองไม่มีอะไรมาทดแทน ตัวเองยังมีลูกที่ต้องดูแล ต้องสู้ ต้องทำ เพราะต้องกินต้องใช้อยู่ทุกวัน” (W7)

“รู้สึกมีแรง ไม่คิดอะไรสักอย่าง มีเพื่อนแถวบ้านคอยแนะนำ เพื่อน ๆ ช่วยจัดบ้านทุกอย่าง ต้องมีคนนะตัวเองอยู่เหมือนกับไม่มีชีวิตจิตใจนอกจากเพื่อนที่ชี้แนะ บางคืนถ้าเงยบออยู่คนเดียวมีแอบร้องไห้บ้าง แต่ตอนนี้ทำใจได้แล้ว ชีวิตต้องเดินต่อ คนเราถ้าทำอะไรเราต้องมองไปข้างหน้า อย่าหยุดนิ่งอยู่กับที่ ชีวิตของเราจะดีขึ้นเอง...อย่างช่วงหลังสูญเสียแฟน ตัวเองต้องปรับตัวของตัวเอง ช่วงก่อนสูญเสียทำมาหากินได้มาใช้ไป ตั้งแต่หลังสูญเสียมาตัวเองมีเรื่องต้องคิดหลายเรื่อง ต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง ดูหน้าลูกเต็มๆที่ไรต้องร้องไห้ทุกที เขามีหน้าเหมือนพ่อเขา พ่อเขารักของเขามาก ต้องคิดถึงอนาคต ต้องเลี้ยงเขาให้ถึงฝั่ง ดังที่พ่อเขาได้ตั้งใจไว้ จะส่งให้ลูกเรียนสูงๆ ต้องแข่งกับตัวเองก่อน ต้องคิดถึงวันข้างหน้า ชีวิตต้องสู้ต่อไป” (W6)

"คิดแล้วยังรู้สึกเสียใจอยู่เลย วันนั้นถ้าแฟนอยู่บ้านก็คงไม่ตาย แต่ไม่รู้แฟนคิดอย่างไร ออกไปข้างนอก มาบอกกับตัวเองว่าจะไปทำธุระในตลาด ส่วนตัวเองกำลังทำกับข้าวอยู่ในครัว ปกติไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด แต่วันนั้นเขาไปคนเดียว ก่อนการสูญเสียเราอยู่ด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาครบทุกคนทำให้เราสบายใจ ไม่ทุกข์ใจ หลังการสูญเสียขาดคนในครอบครัวไป ไม่อบอุ่นเหมือนก่อน อึ้งไปหลายวัน เดินตัวลอย ทำอะไรไม่รู้เรื่อง แต่พอเห็นหน้าลูก ก็บอกกับตัวเองว่าเราต้องเดินต่อไป หยุดไม่ได้ ต้องสู้เพื่อลูก ทำใจให้รำไร อยู่กับลูก เขาชอบมีเรื่องใหม่เกี่ยวกับเพื่อนๆ เขาจากโรงเรียนมาแล้วให้แม่พังกทำให้ตัวเองมีรอยยิ้ม มีค่าขึ้นมาบ้าง ลูกเห็นความสำคัญเราและเราก็มีเขาเป็นเพื่อน มีความสุขค่ะ" (W3)

"ถ้าไม่มีเหตุการณ์ครั้งนี้ เราคงได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาตัวเองคงสบายใจ นี่แฟนมาเสียชีวิตจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่อยากให้มีมันเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นในประเทศเราเลยคะ แล้วไม่ทราบว่ามีเมื่อไหร่มันจะจบลง ไม่รู้ต้องตายอีกกี่คน เห็นหน้าไม่รู้ใจ น่ากลัวจังนะคะ เห็นได้ข่าวว่ามีคนไปรับจ้างเก็บผลไม้ที่ยะลา ยังโดนยิงตายเลย... โจรพวกนี้ต้องให้จัดการขั้นเด็ดขาด ไม่งั้นไม่จบ ก็ต้องมีคนตายเกิดขึ้นอีก ช่วงนั้นที่แฟนเสียใหม่ ๆ ไม่อยากพูดกับใคร หลังการสูญเสียช่วงแรกๆ อยากรอยู่คนเดียว เงียบๆ ประสาทมันตลอด หัวจิตหัวใจไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัวตั้งแต่แฟนเสียไม่ชอบดูข่าว เสร็จจากงานปกติก็ทำงานขาย ทำให้มีเวลาร่างคิดน้อย เหนื่อยก็หลับ ไม่คิดอะไรมาก บอกกับตัวเองว่าต้องสู้และต้องอยู่ให้ได้เพื่อลูก ดูเขาโตและเป็นคนดีเหมือนพ่อ" (W1)

"ที่บ้านอยู่กันหลายคน ไม่เหงา เรายังมีลูก มีพ่อแม่เรา มีน้า น้องสาวแม่อีกคน มีพวกเค้าอยู่กับเรารู้สึกสบายใจที่คิดได้อย่างนี้ คิดว่าถ้ามาอยู่รวมด้วยกันก็อบอุ่น อยู่กันหลายๆคนเป็นครอบครัวใหญ่ ก็อบอุ่นดีเหมือนกัน สบายใจไม่เครียด มีคนให้กำลังใจ ไม่ต้องเสียใจ เพื่อนข้างบ้าน บอกว่าไม่ต้องเสียใจเพื่อนที่ทำงาน คอยปลอบใจและเป็นกำลังใจให้เยอะมากคนที่ให้กำลังใจ จำไม่ได้เยอะมาก น้าสาวอยู่ด้วยกันเป็นเหมือนแม่ คอยช่วยเหลือลูกให้ ทำกับข้าวให้กิน เขาเป็นคนโสด อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่เรายังเด็ก เราได้นำมาช่วยแบ่งเบาภาระเยอะมาก ตอนที่เกิดเรื่องขึ้นใหม่ๆ เราเอาแต่นั่งเหม่อ ไม่กินข้าว กินปลา น้ำก็พาเราไปพบหมอได้ยามากิน ก็ดูแลให้เรากินข้าวกินยา จนตอนนี้เราเป็นคนเดิมแล้ว ต้องสู้ทำงานเก็บเงินดูแลลูกให้ได้เรียนหนังสือสูงๆ ภายภาคหน้าเขาจะไม่ลำบาก ทำงานดีจะได้มีเงินเยอะๆ มาเลี้ยงครอบครัว ต่อไปที่บ้านก็มีคนชราหลายคน ก็บอกเขาอยู่บ่อยๆว่าเราเป็นครอบครัวใหญ่ต้องดูแลซึ่งกันและกัน ต้องทำหน้าที่แทนพ่อนะ"(W4)

**ประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์จากอุปสรรค ความยากลำบาก ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

"ก่อนหน้านั้นแฟนอยู่ คือไม่ต้องทำอะไร เลี้ยงลูกอย่างเดียวไม่ต้องทำงานนอกบ้าน ตอนนี้ตัวเองสบายใจแล้ว รับจ้างซักผ้า รีดเสื้อผ้า ช่วงแรกๆเครียดจนต้องพึ่งหมอบุคคลเหมือนกัน หมอให้ยาแก้เครียดกิน ยังมียาเหลืออยู่เลย ช่วงแรกๆยังสับสน แต่เครียด ทุกข์อยู่ไม่นานหรอก เป็นอยู่ประมาณ 1 ปีกว่าๆ ก็ดีขึ้น มีอยู่วันหนึ่งนั่งดูละครทีวีอะไรแล้วจำไม่ได้ จำได้ว่าแม่กับลูกคุยกันหลังจากพ่อเกิดอุบัติเหตุ

รถชนเสียชีวิต แล้วลูกก็บอกแม่ว่าเราไม่มีพ่อแล้วนะแม่ เดี่ยวหนูจะดูแลตัวเอง เราต้องไม่ยอมแพ้แม่ เราจะสู้ไปด้วยกัน จากละครทำให้สะท้อนตัวเอง บอกกับตัวเองว่าเราต้องสู้ ไม่ยอมแพ้กับโชคชะตา โชคดีที่บ้านของตัวเองอยู่ใกล้ศาลากลาง แถวนี้อพาทเมนท์หลายที่ เจ้าของ อพาทเมนท์เขาใจดี ช่วยเหลือให้งานทำเลยได้มีโอกาสมารับผ้าจากคนที่พักที่อพาทเมนท์ไปรีดทุกวันหลังจากรับผ้า มารีดที่บ้าน มีงานทำ ทำให้ไม่คิดมาก ตัวเองเป็นคนชอบทำงานในแต่ละวันว่างจากรีดผ้า ก็ทำงานกะหรือรับจ้างวางขายหน้าบ้านมันทำให้เพลินดีนะ หลังจากนั้นก็ต้องรับผิดชอบมากขึ้น ก็เคยพูดก็ไม่รู้สึกอะไรก็คือแบบคือเราก็คิดว่าเราก็คำทำได้อยู่แล้ว” (W2)

“ก็ได้เรียนรู้ ได้ต่อสู้ เมื่อตอนเรามีเขาไม่ได้ทำอะไรเองเลย เราว่าตัวเองว่าเราต้องทำ มีกำลังใจ ให้ทำ มีแรงต่อสู้ได้ ถ้าตอนนี้ยังมีเขาอยู่ ตอนนี้นั่งไม่มีความคิดอะไรอย่างนี้เกิดขึ้น เราก็คงอยู่สบาย ไม่ต้องทำอะไร มีเขาอยู่มันง่าย อยากรินหรืออยากได้อะไร เขาก็ขับรถพาไปให้ตลอดขับรถเองไม่ได้ ตอนนี้อยู่คนเดียวต้องทำอะไรทุกอย่าง รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ไปเรียนขับรถยนต์ ขับรถยนต์ เองได้ มีรถยนต์จอดอยู่นานแต่ไม่มีคนขับ ทุกวันนี้รับส่งลูกไปโรงเรียนเอง ไม่ต้องจ้างรถรับส่ง ประหยัดเงินในส่วนนี้ไปได้อีก รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองสามารถขับรถได้ด้วยตัวเองได้ ถ้าเขาอยู่ก็ไม่คิด จะลุกขึ้นมาหัดขับรถยนต์เองหรอก” (W10)

“ก็พอเขาไม่อยู่แล้ว ตัวเองต้องทำงานคนเดียว เงินก็ไม่ค่อยมี ถ้าใช้เยอะไป บางทีเงินที่ มาช่วยในครอบครัวมันไม่พอ ไหนจะค่าโน้นค่านี้อต้องใช้ในบ้าน ค่าผ่อนรถอีกคะ ค่าไฟ ค่าน้ำ เยอะมากมายก็เลยต้องหารายได้พิเศษทำอะไรคะมีความคิดมากขึ้น คิดว่าเราจะทำเพื่อลูกต้อง ดูแลตัวเองไม่ให้ป่วย เพราะถ้าป่วยจะดูแลลูกไม่ได้เขายังเด็กมาก ปีนั่นคนโตหกล้ม คนเล็กสามขวบ คนเล็กมักจะถามหาพ่อเขา ก็ต้องอธิบายว่าพ่อไปสวรรค์แล้ว บางครั้งก็ถามว่าเมื่อไหร่พ่อจะลงมา จากสวรรค์ เขาคิดถึงแล้ว เราก็น้ำตาคลอสงสัยสารเขา เราเหลือกันอยู่สามคนแม่ลูกก็ต้องดูแลซึ่งกัน และกัน หวังพึ่งเขาในอนาคต” (W5)

“ทางที่ทำงานแฟนเขาเข้ามาช่วยเหลือ ดูแลเรื่องงานศพจนเสร็จ พวกพี่ที่ทำงานแฟนก็มักจะแวะ มาหา มาดูแลเรื่องเข้าของเครื่องใช้ในบ้านมาให้ หลังการสูญเสีย ขาดคนในครอบครัวไป ไม่อบอุ่น เหมือนก่อน อึ้งไปหลายวัน เดินตัวลอย ทำอะไรไม่รู้เรื่อง แต่พอเห็นหน้าลูก ก็บอกกับตัวเองว่าเรา ต้องเดินต่อไป หยุดไม่ได้ พี่ที่ทำงานแฟนมาแจ้งเรื่องการบรรจุทดแทน ให้เข้าไปทำงานที่ทำงานแฟน แต่คนละหน่วยกัน ปกติเราเป็นพนักงานห้าง ขายของห้างเล็กงานแต่ละวันเวลาของห้างปิดถึงบ้าน ประมาณสี่ทุ่ม ส่วนลูกก่อนหน้านี้อยู่กับยายที่บ้าน เมื่อเขามาติดต่อให้เข้ารับราชการโดยใช้สิทธิ ของแฟน ก็ไม่ถึงเล็ดสติใจลาออกจากงานขายของห้างมาทำงานในค่าย เพื่อนที่ทำงานก็เข้าใจ ทุกคนดูแลเราเป็นอย่างดี ได้มีเพื่อนใหม่ เขาไม่เอาเปรียบ รู้สึกมีค่า เขาพูดดีให้กำลังใจ ได้หัวเราะ กันบ้าง ทำมาได้สามปีแล้ว รู้สึกภูมิใจกับงานที่ทำเพราะเขาให้เกียรติเราตลอดเวลา ลูกเราไม่สบาย ก็ลา เราลาไปดูแลลูกป่วยแต่ทุกคนเข้าใจ ต้องสู้เพื่อลูกทำให้เราเริง อยู่กับลูก เขาชอบมีเรื่องใหม่ เกี่ยวกับเพื่อน ๆ เขาจากโรงเรียนมาแล้วให้แม่ฟัง ทำให้ตัวเองมีรอยยิ้ม มีค่าขึ้นมาบ้างลูกเห็นความ สำคัญของเราและเราก็มีเขาเป็นเพื่อน มีความสุขคะ”(W9)

**ประเด็นหลักที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้** หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการ  
แก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนด  
เป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ มี 2 ประเด็นย่อยคือ ประเด็นที่ 2.1  
ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตมีรายละเอียดดังนี้

**ประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์** หมายถึง การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้  
ตนเองรู้สึกอย่างไรแสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับมือกับ  
แสดงอารมณ์นั้น รู้จักใจเขาใจเรา และหาวิธีผ่อนคลายให้ตนเองได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

“เมื่อเจอการสูญเสียใหม่ๆ รู้สึกกังวลไปทุกเรื่อง จะอยู่กับอย่างไร จะเลี้ยงลูกอย่างไร ซึ่งตัวเอง  
มีลูกสามคน จะเอาอะไรกันกัน ในความคิด ซึ่งปัจจุบันสำหรับเราเมื่อมีเรื่องใดมากระทบ ตอนนั้นไม่กลัว  
ให้เวลากับมัน ตั้งสติก่อน เดี่ยวเราก็แก้ปัญหาได้ มีปัญหาอะไรค่อยๆคิด ค่อยๆแก้กันไป คิดค้าขาย  
ขายคนไหน ขายคนไหน อย่างเรื่องค้าขายไม่ชอบติดหนี้เพื่อนรุ่งรังก่อนสูญเสียแฟนติดหนี้เพื่อนสามหมื่น  
หลังการสูญเสียสามี ทำให้เราต้องระมัดระวังการใช้จ่าย เพราะมีตัวเองที่หาเลี้ยงลูก ตอนนี้เป็นแม่ค้า  
ขายปลาในตลาด ใช้หนี้ให้เขาเกือบหมด ตัวเองขายปลาได้ก็รีบไปใช้หนี้ก่อนต้องทำแบบนี้ ไม่งั้นไม่เหลือ  
บอกกับตัวเองว่าใช้จ่ายแบบมีสติ” (W10)

“ช่วงแรกๆสับสนมากคิดอะไรไม่ออก ต้องมีเพื่อนสนิทมาอยู่เป็นเพื่อน ต้องใช้เวลาทำใจ ได้กำลังใจ  
จากคนในครอบครัว จากการสูญเสียครั้งนี้ซึ่งยิ่งใหญ่มากสำหรับตัวเอง มันผ่านช่วงที่ร้ายๆของชีวิต  
ทำให้เรารู้สึกไม่กลัวปัญหา ตัวเองมักจะท่องไว้ในใจว่าจะไร้มันจะเกิดก็ต้องเกิด เจอปัญหาเราค่อยๆ  
แก้ไป หากปัญหาในวันนี้แก้ไม่ได้วางไว้ก่อน นอนหลับให้เต็มตื่น พุ่งนี้ค่อยแก้ใหม่ ดูว่าปัญหาแก้ยาก  
หรือแก้ง่าย แก้ได้ยังไปบ้าง อันไหนแก้ได้ก็แก้ไปอันไหนแก้ไม่ได้ก็ตั้งไว้ก่อน หากปัญหาที่เกิดแก้ด้วย  
ตัวเองไม่ได้ก็ปรึกษาเพื่อนรุ่นๆเดียวกันว่า ปัญหานี้จะช่วยแก้ยังไง เขาอาจช่วยบอกลู่วางให้เราได้  
บางครั้งปัญหาของเพื่อนที่เขาแก้ไม่ได้ถ้าเขามาบอกเรา เราก็ช่วยแก้ปัญหาให้ โชคดีเรามีเพื่อนสนิท  
สองสามคนที่เรียนมัธยมด้วยกัน มักจะนัดเจอกันบ่อย ช่วงแรกที่สูญเสียเขาไป เพื่อนจะแวะเวียน  
มาอยู่เป็นเพื่อน ทำให้ไม่เหงา คิดไม่สับสน” (W8)

“เวลาเรามีปัญหาอะไรขอให้เราอย่าท้อ เราต้องมีสติ เราต้องคิดว่าเราจะแก้ปัญหาอย่างไร จะได้  
ไม่ทุกข์เมื่อก่อนที่แฟนยังอยู่ เขาเป็นคนชอบเก็บเรื่องราวมาคิด เครียดบ่อย และเขาก็มักจะเอาเรื่อง  
มาบ่นให้ฟังว่าเครียดเรื่องอะไร เขาบอกว่ามาคุยกับเราแล้วหายเครียด ปกติเราไม่ได้ทำอะไรหรอก  
แต่จะบอกว่าเวลาเรามีเรื่องทุกข์ใจหรือกังวลมักจะบอกกับตัวเองว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป พุ่งนี้ก็จะ  
มีเรื่องใหม่เข้ามาอีก พอเราพูดแค่นี้...เขาก็จะบอกว่าเสียงเราจะทำให้เขาหายเครียด ดูเราพูดและ  
เราก็ชอบเอาเรื่องตลกมาเล่าให้ฟัง เวลาที่มีเรื่องคิดอะไรไม่ออกเห็นเรายิ้มกับเขา เขามีความสุขแล้ว  
อย่างตัวเองเจอการสูญเสียแฟนครั้งนี้ มันหนักเหมือนกัน แต่จะบอกกับตัวเองว่าต้องมีสติบอกกับ  
ตัวเองว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป พุ่งนี้ก็จะมีความใหม่เข้ามาอีก และต้องอยู่ให้ได้จะได้มีกำลังใจเลี้ยงลูก  
ให้โตต่อไปได้ เขาจะได้เป็นคนดีของสังคมในอนาคต พ่อเขาอยากให้เป็นทหารเหมือนเขา เขาบอกว่า  
อาชีพทหารจะได้รับใช้ชาติอย่างเต็มที่ เขาไม่อยู่แล้วเราก็จะดูแลให้ลูกเป็นแบบเขาให้สมกับที่เขา

ตั้งใจไว้ "(W11)

“รู้สึกไม่ปลอดภัย โดยปกติจะอยู่กับพ่อแม่ลูก วันหยุดเขาก็จะกลับบ้านพาลูกไปเที่ยว ไม่เคยแยกจากกัน รู้สึกเหงาๆนะ แต่มีลูกทำให้ความรู้สึกนั้นมันค่อยๆเปลี่ยนเป็นพลังในการเดินต่อไปข้างหน้า โดยปกติเราเจอปัญหาเราค่อยๆแก้ไป หากปัญหาในวันนี้แก้ไม่ได้วางไว้ก่อน พลังนี้ค่อยๆแก้ใหม่ เราก็พิจารณาว่า ปัญหาที่แก้ยาก แก้ได้ยังไงบ้าง อันไหนแก้ได้ก็แก้ไป อันไหนแก้ไม่ได้ก็ตั้งไว้ก่อน หากปัญหาที่เกิดเราแก้ด้วยตัวเองไม่ได้ก็ปรึกษาเพื่อนรุ่นๆเดียวกันว่าปัญหานี้จะช่วยแก้ยังไง เขาอาจช่วยบอกทางให้เราได้ บางครั้งปัญหาของเพื่อนที่เขาแก้ไม่ได้ถ้าเขามาบอกเรา เราก็ช่วยแก้ปัญหาให้ผลัดกันไป ดินะที่เราเป็นคนมีเพื่อน อย่างครั้งนี้ก็ได้เพื่อนที่ทำงานแฟนและเพื่อนของตัวเองช่วยไว้มาก งานก็มีคนมาช่วยกันรวมทั้งญาติแฟนและญาติตัวเอง ”(W10)

วิธีการผ่อนคลายให้ตนเองของผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่นการสร้างอารมณ์ขัน โดยการพูดคุยกับเพื่อนบ้านและสมาชิกในครอบครัว เพื่อความสุขและความครื้นเครงผ่อนคลาย จนสามารถเข้าใจและปรับวิถีชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งกายและใจ เป็นกระบวนการผ่อนคลายความเครียดของจิตใจ จะช่วยให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า ควรทำให้ตนเองสนุกสนานหัวเราะบ้าง เพื่อความสุขทางใจ ด้วยการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ทำกิจกรรมที่ชอบ การทำตัวสบายๆ ไม่คิดมาก เพราะการหัวเราะมีอารมณ์ขัน ความเครียดจะผ่อนคลายลง เกิดความสนุกสนานขึ้นบานมาแทนที่ ทำให้การมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“ตอนนี้เราไม่คิดอะไรมากแล้ว วันเสาร์ อาทิตย์เราชอบดูรายการตลก ดูแล้วมันสนุก ได้หัวเราะตลอด มันไม่เครียด ถือว่าได้หัวเราะต่ออายุอาทิตย์ละครั้ง วันอื่นๆก็ไปทำงานหาเงินเลี้ยงลูก วันหยุดก็อยากพักผ่อน ที่บ้านทุกคนติดอกติดใจหน้าทีวี มักจะหาอะไรมากินกันหน้าทีวี กินเสร็จก็นอนกันตรงนั้น แม่กับลูกชอบดูตลกเหมือนกัน หัวเราะด้วยกัน สนุก ก็มีความสุขดี วันไหนไม่ได้หัวเราะมันเหมือนขาดอะไรในชีวิต” (W12)

“อีกอย่าง ใจเราต้องดี อย่าคิดมาก ผ่อนคลายบ้าง ทำตัวสบายๆ ทำงานได้พบปะพูดคุยหัวเราะกับเพื่อนๆที่ทำงาน ได้สนุกสนาน ตลกเฮฮาบ้าง เราก็มีความสุข อย่าไปคิดมาก ปกติแล้วเป็นคนอารมณ์ดี ไม่ชอบเรื่องอะไรเครียดๆ พอมีเรื่องเครียดเข้ามาในชีวิตตัวเอง ก็มักจะไม่ชอบอยู่คนเดียว แต่เราเป็นคนโชคดี ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ทำงาน มันได้สนุก ได้ครื้นเครงขึ้นมาบ้าง พอได้หัวเราะทำให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย มีเพื่อนที่ทำงานคนหนึ่งเขาเป็นคนชอบทำอะไรตลก อย่างเช่นเมื่อวานเขามีเรื่องมาเล่าว่าเขาขับรถยนต์ไปส่งลูกที่โรงเรียน ถึงโรงเรียนลูกเขา ตัวเขาเองเพิ่งจะรู้ว่าขับรถยนต์แล้วตัวเองก็สวมหมวกกันน็อคไปด้วย เพื่อนๆก็ขำกันทั้งห้อง รวมทั้งเราด้วยหัวเราะจนน้ำตาไหล ขำมาก แล้วเขาก็จะมีเรื่องตลกมาเล่าไม่เว้นแต่ละวัน วันไหนเขาไม่อยู่ก็จะมีคนถามถึง” (W11)

**ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตหมายถึง** การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวว่า

“ทำตัวให้ปกติ ให้เหมือนกับเขายังอยู่ งานก็ต้องทำ และอย่าคิดมาก ถ้าเราคิดมากทำให้นอนไม่หลับ

เดียวแหยงไปอีก ได้ทำงานที่อำเภอ และเจอเพื่อน ๆ พอเห็นเพื่อนคนหนึ่งก็ไปทักทายเขา พอต่อมาก็จะมีเพื่อนคนอื่นตามมาทำงานด้วยกัน ได้คุยกัน จิตใจก็เข้มแข็งขึ้น อยู่ที่นี่เรามีเพื่อนมาก จะไปไหนก็สะดวก ก่อนทำงานก็นั่งจิบกาแฟกันก่อน พูดคุยเรื่องสัพเพเหระ ทำให้ลืมเรื่องของตัวเอง พวกเพื่อนก็จะมีปัญหาหลากหลาย ทำให้บางครั้งมองปัญหาเราเล็กลงไปที่เดียว หลังจากนั้นก็ถึงเวลาทำงาน บางวันงานยุ่ง แทบจะไม่มีเวลาคิดเรื่องอื่น ก็หมดเวลาไปแล้ววันหนึ่ง ก็ดีใจงานมาคิด กลับถึงบ้านก็ตกเย็นพอดี เตรียมทำกับข้าวมือเย็นอีก แต่บางวันก็แวะซื้อที่ตลาดเข้ามาเลยไม่ต้องทำเพราะอยู่กันสามคนแม่ลูก ชีวิตก็เป็นแบบนี้แทบทุกวัน งานช่วยให้ลืมเรื่องราวได้ ถ้าไม่ทำงานน่าจะแย่ มีเวลาว่างมากคงต้องคิดมาก ทำงานได้ทั้งเงินและความสุขด้วย ทำให้ชีวิตมีจุดหมายปลายทางไม่ วอกแวกกับอะไร ทำงานเสร็จในแต่ละวันก็เหนื่อย กลับถึงบ้านทำงานบ้านเสร็จ ก็หมดไปวันหนึ่งแล้ว ตื่นเช้าก็เริ่มงานใหม่ เป็นแบบนี้ทุกวัน เราต้องเป็นหลักให้ลูกๆ” (W5)

“หลังจากนั้นได้เข้ากลุ่มทำน้ายาล้างจานร่วมกับเพื่อนๆ หลายคน ไปอบรมในที่ต่าง ๆ การฝึกอาชีพทำให้เราเปลี่ยนได้แลกเปลี่ยน ได้เพื่อน ได้เครือข่าย ไม่ว่าจะป็นพุด มุสลิม ทำไปคุยกันไป มีบางคนเขาคุยสนุก ก็เอาเรื่องตลกมาเล่าให้ฟัง ขำกันทั้งวัน เราไม่คิดมาก เราเองต้องตั้งใจบ้างหันมาทำงาน เพราะเราทำมันก็ได้กับเราเอง เราจะใช้เราต้องทำงานเอง ได้เงินค่าจ้างเอามาใช้จ่ายในครอบครัว ซื้อขนมมาฝากลูก ลูกได้ กินขนมอร่อย มีความสุขกันทั้งบ้าน บางครั้งน้ายาล้างจานทำแล้วก็เอามาใช้ที่บ้าน ไม่ต้องซื้อประหยัดค่าใช้จ่ายไปอีก ถ้าฝึกทำน้ายาล้างจานเก่งแล้ว ตัวเองคิดว่าในอนาคตจะทำขายหน้าบ้าน ไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมีรายได้จากอาชีพ ตอนนี้กำลังฝึกปรี๊ดฝีมือตัวเองอยู่” (W8)

“เขาให้บรรจทดแทนเข้ามาทำงาน แรกๆก็ไม่เคยทำงานเกี่ยวกับเอกสาร ฝึกไปเรื่อยๆ ตอนนี้ทำคล่องแล้ว ก็คิดว่าตัวเองชอบกับงานที่ทำและจะทำงานที่ตัวเองได้รับผิดชอบให้ดีที่สุด ก็รู้สึกดีนะ ทำมาสามปีแล้ว มีความสุขเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือและดีทุกคน เข้าไปแวะส่งลูกเข้าโรงเรียน ตกเย็นก็ไปรับลูกมาอยู่ที่ทำงานก่อนกลับบ้าน มีเงินเดือนเหลือเก็บเงินให้ลูก เวลาเขาโตจะได้มีเงินเก็บและมีบ้านพัก บ้านไม่ต้องเช่า รู้สึกมีความสุขขึ้น หน่วยงานที่เข้าบรรจเรามีเพื่อนที่บรรจทดแทนเหมือนกัน การเจอเพื่อนทุกซัเหมือนเราก็รู้สึกโล่งใจรู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้าย ๆ เรา ไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่สูญเสียมีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆเรา” (W10)

**ประเด็นหลักที่ 3 สิ่งที่ฉันมี** เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจ 2 ประเด็นย่อยคือ ประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีรายละเอียดดังนี้

**ประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน** หมายถึง การได้รับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆ ที่จะแก้ปัญหของตนเอง มีการพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการจุดพลังแห่งความสุขทางใจ

ให้กับตนเอง ส่งผลให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งการได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ เช่น ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน ดังผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

### การช่วยเหลือจากครอบครัว

การช่วยเหลือจากครอบครัวเป็นการเอื้ออาทรจากคนรู้จัก บุคคลในครอบครัว เช่น ญาติของทั้งสองฝ่าย พุดคุยให้กำลังใจ และปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อประสบปัญหา ดังผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

"ที่บ้านอยู่กันหลายคน ไม่เหงา เรายังมีลูก มีพ่อแม่เรา มีน้าน้องสาวแม่อีกคน มีพวกเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบายใจที่คิดได้อย่างนี้ คิดว่าถ้ามาอยู่รวมด้วยกันก็อบอุ่น อยู่กันหลายๆคนเป็นครอบครัวใหญ่ ก็อบอุ่นดีเหมือนกัน สบายใจไม่เครียด มีคนให้กำลังใจ ไม่ต้องเสียใจ น้ำสาวที่อยู่ด้วยกันเป็นเหมือนแม่ คอยช่วยเหลือลูกให้ ทำกับข้าวให้กิน เขาเป็นคนโสด อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่เรายังเด็ก เราได้น้ำช่วยแบ่งเบาภาระเยอะมาก ตอนที่เกิดเรื่องขึ้นใหม่ๆ เราเอาแต่นั่งเหม่อ ไม่กินข้าวกินปลา น้ำพาเราไปพบหมอได้ยามากิน ก็ดูแลให้เรากินข้าวกินยา จนตอนนี้เราเป็นคนเดิมแล้ว ต้องสู้ ..."(W4)

"งานก็มีคนมาช่วยกันรวมทั้งญาติแฟนและญาติตัวเองทั้งสองบ้านเราอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ก่อนเขาเสียเราก็มักจะไปมาหาสู่กันในวันหยุด เสาร์อาทิตย์ไหนไม่ติดธุระก็จะขับรถไปบ้านญาติที่อยู่ต่างอำเภอ เวลาอยู่กันหลายๆคนสนุกมาก แต่ละคนก็ชอบเอาเรื่องที่เขาเจอมาเล่าสู่กันฟัง ตอนนั้นก็เหมือนกันญาติก็ยี้งวะมาหา หรือไม่บางครั้งก็มานอนค้างทำกับข้าวกินกัน แทบจะทุกอาทิตย์ เลยรู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกนี้"(W10)

โดยเฉพาะ "ลูก" เป็นขวัญและกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

"อยู่กับลูก เขาชอบมีเรื่องใหม่เกี่ยวกับเพื่อนๆเขาจากโรงเรียนมาเล่าให้แม่ฟัง ทำให้มีรอยยิ้มมีค่าขึ้นมาบ้าง ลูกเห็นความสำคัญเราและเราก็มีเขาเป็นเพื่อน มีความสุขค่ะ เขาเป็นคนคุยเก่ง คุยได้ทั้งวัน บางคืนนอนคุยอยู่ หันไปดูหลับแล้ว (หัวเราะขณะเล่าถึงลูก)" (W9)

"แต่ครั้งนี้เป็นการสูญเสียที่เจ็บปวดอย่างที่สุด วันงานตัวเองทำใจไม่ได้เหม่อๆตลอดงานไม่ค่อยรับรู้อะไร แต่ก็มีญาติๆคอยช่วยเหลือดูแลให้ จนต้องใช้เวลาเป็นปี ตอนนี้ตัวเองทำใจได้ ถ้าตัวเองไปจมปรักกับสิ่งที่ผ่านมา ตัวเองต้องทรุดทั้งกายทั้งใจสารพัด อยู่ก็ไม่มีความสุข ต้องทำใจ แม้ไม่มีอะไรมาทดแทนตัวเองยังมีลูกที่ต้องดูแล ..." (W7)

"ตั้งแต่หลังสูญเสียมาตัวเองมีเรื่องต้องคิดหลายเรื่อง เพราะต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง ดูหน้าลูกเต็มๆที่ไรต้องร้องไห้ทุกที เขามีหน้าเหมือนพ่อเขา พ่อเขารักของเขามาก ตอนนี้ก็ต้องคิดถึงอนาคต ต้องเลี้ยงเขาให้ถึงฝั่ง ดังที่พ่อเขาได้ตั้งใจไว้ จะส่งให้ลูกเรียนสูงๆ ...มีเขาเป็นที่พึ่ง"(W6)

"อึ้งไปหลายวัน เดินตัวลอย ทำอะไรไม่รู้เรื่อง แต่พอเห็นหน้าลูก ก็บอกกับตัวเองว่าเราต้องเดินต่อไป หยุดไม่ได้ ต้องสู้เพื่อลูก ทำใจให้รำเริง อยู่กับลูก เขาชอบมีเรื่องใหม่เกี่ยวกับเพื่อนๆเขาจากโรงเรียนมาเล่าให้แม่ฟัง ทำให้ตัวเองมีรอยยิ้ม มีค่าขึ้นมาบ้าง ลูกเห็นความสำคัญเราและเราก็มีเขาเป็นเพื่อน มีความสุขค่ะ...เขาเป็นเด็กฉลาด กลับมาถึงรีบทำการบ้าน ไม่ต้องเตือน ทำเสร็จถามแม่



ว่ามีอะไรให้ช่วยบ้าง บางวันเขามาช่วยล้างจาน หรือไม่กี่ช่วยรดน้ำต้นไม้ มีเขาอยู่ใกล้ๆ ก็รับรู้ได้ว่าเราต้องไม่ท้อแท้ อยู่เพื่อเขา "(W3)

“ไม่คิดอะไรมาก บอกกับตัวเองว่าต้องสู้และต้องอยู่ให้ได้เพื่อลูก ดูเขาโตและเป็นคนดีเหมือนพ่อ พ่อแม่ก็คอยให้กำลังใจว่าถึงจะร้องไห้เป็นสายเลือดเขาก็ไม่กลับมาหอก ลูกยังอยู่ ถ้าเราเป็นอะไรไปแล้วใครจะดูแลลูก ความรู้สึกก็ได้เลือนหายไปแล้วบ้าง ความเศร้าเหลือไม่มากแล้วก็มันิดหน่อย แต่ก็ทนอยู่ได้เพราะลูก” (W1)

“เราเป็นคนหัวอกเดียวกันเรายังมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เพราะเราก็ใช้ว่าจะอยู่ของความฝัน ไม่ตลอดสุดท้ายเราก็ต้องตายเราทำหน้าที่ตรงนี้ดีกว่าดูแลลูก อดีตมันผ่านมาแล้ว ทำวันนี้ให้ดีที่สุดอนาคตยังไม่ถึงก็อย่าไปคิดมาก อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ ตอนนี้อยู่เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงของครอบครัว ลูกยังเล็กก็ต้องทำงานเก็บเงินไว้เพื่อเขา เหตุการณ์ทำให้เราดำเนินชีวิตแต่ละวันแบบไม่ประมาท มองให้ดีขึ้นก็ทำให้เรามีประสบการณ์ในการมีชีวิตในวันข้างหน้า ดูแลเขาให้มีอนาคตที่ดี มีงานทำที่สุจริต สอนให้เขาได้พึ่งตัวเอง แค่นี้ก็พอแล้วแหละสำหรับชีวิต ” (W4)

### การช่วยเหลือจากชุมชน

การช่วยเหลือจากชุมชนเป็นการช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนในชุมชนที่อยู่ในละแวกบ้านใกล้เรือนเคียงกัน ซึ่งเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“ก่อนหน้านี้แฟนอยู่คือไม่ต้องทำอะไรเลี้ยงลูกอย่างเดียว ไม่ต้องทำงานนอกบ้าน ตอนนี้อยู่สบายใจแล้ว รับจ้างซักผ้าเสื้อผ้า โชคดีที่บ้านของตัวเองอยู่ใกล้ศาลากลาง มีอพาทเมนต์หลายแห่งอยู่ใกล้บ้าน เจ้าของอพาทเมนต์เขารู้เรื่องเราและเขาก็ใจดี เข้าใจว่าเราเป็นอย่างไร เจอเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตลำบาก เขาช่วยเหลือให้งานทำเลยได้มีโอกาสรับผ้าจากคนที่เข้าพักที่ อพาทเมนต์ที่ไปรีดทุกวันหลังจากรับผ้ามารีดที่บ้าน มีงานทำ ทำให้ไม่คิดมาก ...” (W2)

“โชคดีเรามีเพื่อนสนิทสองสามคนที่เรียนมัธยมด้วยกัน มักจะนัดเจอกันบ่อย ช่วงแรกๆ ที่สูญเสียเขาไป เพื่อนจะแวะเวียนมาอยู่เป็นเพื่อน ทำให้ไม่เหงา คิดไม่สับสน...” (W8)

### การช่วยเหลือจากหน่วยงาน

การช่วยเหลือจากหน่วยงาน เป็นการช่วยเหลือจากองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ หน่วยงานของอำเภอ เป็นต้น ได้รับการแบ่งปันด้วยน้ำใสใจจริงจากมิตรแท้ ได้รับการช่วยเหลือฝึกอาชีพและประกอบอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักให้ครอบครัว ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ทางที่ทำงานแฟนเขาเข้ามาช่วยเหลือ ดูแลเรื่องงานศพจนเสร็จ เพื่อนที่ทำงานแฟนก็มักจะแวะมาหา มาดูแลเรื่องเข้าของเครื่องใช้ในบ้านมาให้ พี่ที่ทำงานแฟนมาแจ้งเรื่องการบรรจุทดแทน ให้เราเข้าไปทำงานที่ทำงานแฟน แต่คนละหน่วยกัน ปกติเราเป็นพนักงานห้าง ขายของห้างแต่ละวัน เวลาของห้างปิดถึงบ้านประมาณสี่ทุ่ม ... เมื่อเขามาติดต่อให้เข้ารับราชการโดยใช้สิทธิของแฟน

ก็ไม่ลังเลตัดสินใจลาออกจากงานขายของห้างมาทำงานในค่าย เพื่อนที่ทำงานก็เข้าใจ ทุกคนดูแลเราเป็นอย่างดี ได้มีเพื่อนใหม่ เขาไม่เอาเปรียบ เขาพูดให้เรา รู้สึกมีค่า เขาพูดดี เขาให้กำลังใจและได้หัวเราะกันบ้าง ทำมาได้สามปีแล้ว ..." ( W9)

"เขาให้บรรจทดแทนเข้ามาทำงาน ตอนนี้นำมาสามปีแล้ว มีความสุขเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือและดีทุกคน ... หน่วยที่ทำงานที่เข้าบรรจุเรามีเพื่อนที่บรรจทดแทนเหมือนกัน การเจอเพื่อนทุกข์เหมือนเรา รู้สึกโล่งใจ รู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้าย ๆ เราว่าไม่ใช่คนเดียวที่สูญเสีย มีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้าย ๆ เรา" (W10)

"ได้ทำงานที่อำเภอ และเจอเพื่อน ๆ พอเห็นเพื่อนคนหนึ่งก็ไปทักทายเขา พอต่อมากจะมีเพื่อนคนอื่นตามมาทำงานด้วยกัน ได้คุยกัน จิตใจก็เข้มแข็งขึ้น อยู่ที่นี่เรามีเพื่อนมาก จะไปไหนมาไหนก็สะดวก ก่อนทำงานก็นั่งจับกาแฟกันก่อน พูดคุยเรื่องสัพเพเหระ ทำให้ลืมเรื่องของตัวเอง พวกเพื่อนก็จะมีปัญหาหลากหลาย ทำให้บางครั้งมองปัญหาเราเล็กน้อยไปทีเดียว ..." (W5)

"หลังเกิดเหตุการณ์ มีหน่วยงานสาธารณสุขของจังหวัดนราธิวาส พากลุ่มผู้สูญเสียฯของจังหวัดนราธิวาสไปดูงานที่จังหวัดภูเก็ต พังงา ที่โดนสึนามิ เขาสูญเสียไปทั้งครอบครัว เขาพาไปดูครอบครัวที่ประสบปัญหาที่มากกว่าเรา ได้พูดคุย มีคนมาเล่าถึงเหตุการณ์วันที่เกิดสึนามิ ไม่มีใครคิดว่าจะเกิดในบ้านเมืองเรา ไม่ได้เตรียมใจมาก่อน พอรับรู้ก็ครั้งก็มีการสูญเสียในครอบครัวแล้ว พวกเขาบอกว่ากว่าจะฟื้นและพอจะเรียกพลังให้กับตัวเองก็ต้องใช้เวลาช่วยนานเป็นปี ทำให้มีกำลังใจบางคนเหลือคนแก่อยู่คนเดียว มาถึงตอนนี้รู้สึกสบายใจมากขึ้น มีคนที่เขามีความทุกข์มากกว่าเราเขายังผ่านมันมาได้ พอมามองตัวเอง เราสูญเสียสามีก็จริง แต่เรายังมีลูกและญาติอีกมากมายที่อยู่ใกล้ ๆ คอยเป็นกำลังใจให้ เราก็ต้องขอขอบคุณหน่วยงานที่เขาเข้าใจเรา พาเราไปเจอและได้พูดคุยกับคนที่เขาเคยมีประสบการณ์การสูญเสีย" (W6)

"ช่วงแรกๆ นอนไม่หลับ เครียดสารพัดเรื่องไปหาหมอที่โรงพยาบาล ส่วนลูกคนกลางจะหนักหน่อยแรกๆ นี้ลูกคนกลางจะเหม่อลอยไม่พูดคุยใครถามก็ไม่พูด ไปโรงพยาบาลรักษามาปีกว่าต่อเนื่อง ดีขึ้นเรื่อยๆ บางวันก็จะมีหมอบจากโรงพยาบาลมาเยี่ยมที่บ้าน มาถามอาการว่าตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง รู้สึกไม่อยู่คนเดียว บางวันก็มีเจ้าหน้าที่จากกรุงเทพมาเยี่ยมดูอาการ เขาให้เบอร์โทรติดต่อไว้ มีอะไรให้ช่วยก็โทร อย่าเก็บไว้คนเดียว ตอนนี้สบายใจขึ้น" (W2)

"การมาที่โรงพยาบาล ทำให้ได้เจอคนอื่นหลาย ๆ คนที่เป็นเหมือนเรา การที่เข้ากลุ่ม ระบายความรู้สึกเดียวกัน การมีกิจกรรมดี รู้สึกเข้าใจ แต่หน่วยงานรัฐนี้ดี ทำให้เรามีความมั่นใจคือคนที่มีความรู้ เขามีหลักการ เขามีวิชาหลักการในการทำให้เราลุกขึ้นสู้คือเราต้องมีกำลังใจ หลังจากนั้นทำให้รู้สึกจากหน้ามือเป็นหลังมือ" (W7)

"หลังจากนั้นได้เข้ากลุ่มทำน้ายาล้างจานร่วมกับเพื่อนๆ หลายคน ไปอบรมในที่ต่าง ๆ การฝึกอาชีพทำให้เราเปลี่ยนได้แลกเปลี่ยน ได้เพื่อน ได้เครือข่าย ไม่ว่าจะป็นพุทธ มุสลิม ทำไปคุยกันไป มีบางคนเขาคุยสนุก ก็เอาเรื่องตลกมาเล่าให้ฟัง ซำกันทั้งวัน เราไม่คิดมาก" (W8)

**ประเด็นที่ 3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ** หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง สตรีผู้สูญเสียมีประสบการณ์การใช้หลักธรรม คำสอนมาใช้ในการดูแลตนเองให้รู้สึกดีขึ้น เมื่อสตรีผู้สูญเสีย รู้สึกทุกขใจก็จะพึ่งหลักธรรมคำสอน ลดความว้าวุ่นใจผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นมุสลิม ใช้คำสอน การได้ฟังธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นไทยพุทธ ใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ ทำใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ ผลของการกระทำดังกล่าวส่งผลให้สุขใจ จิตใจสงบมากขึ้นดังเช่นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราฟื้นมาได้เพราะตัวเองมากที่สุด เราได้ธรรมะมายึด เอาหนังสือธรรมะมาอ่าน บางครั้งคิดมาก ไม่สงบก็เปิดบทสวดหรือพระเทศน์ฟัง แล้วได้คิดตาม ก็จะมีกำลังใจ เบาหัว...ธรรมะช่วยเป็นหลักให้เราคิดได้ว่าคนเราก็กินต้องตาย แค่ว่าไปก่อนแค่นั้นเอง มันก็เหมือนต้นไม้บางที่เป็นแค่ดอกดอกยังไม่ทันออกเป็นลูก ดอกมันก็ร่วงเสียแล้ว เมื่อเป็นลูกบางที่ไม่ทันแก่ก็หล่นแล้ว เรายังเหมือนต้นไม้ เกิดมาแล้วหนีไม่พ้น...เกิดมาในชีวิตเราไม่เคยสูญเสียอะไรมาอย่างนี้นี่มันที่สุดเหลือจะทน แต่ปรับตัวมาได้ เพราะคิดเอาทำกรรมเข้าว่า คิดว่าเขาเสียไปแล้ว ไม่รู้จะทำอย่างไร เขาก็จากเราไปแล้วเราคิดว่า เขาทำบุญมาน้อย พุดตามหลักแล้วเขาแหละสบายแล้ว เขาไปสบายแต่เรายังต้องใช้เวรอยู่ (หัวเราะ) จิตใจอย่างหนึ่งจะต้องเข้มแข็ง ความคิดต้องคิดในสิ่งที่ดี พยายามคิดสิ่งในสิ่งที่ผ่านมาให้ได้ บางคนเขาสบายไม่ได้ก็มีเหมือนกันพระท่านบอกว่าคนเรามันต้องสูญเสียกันทั้งนั้น มีเจอแล้วต้องจากไป เรายึดถือเขาไม่ได้ตลอด เราต้องคิดอย่างนั้น ถ้าเราไม่คิดอย่างนั้นเราจะไม่เข้มแข็ง ชีวิตก็ไม่เป็นสุข ถ้าเรายังคิดมากเราจะฟื้นตัวไม่ได้ เราต้องหักใจให้ได้ก่อน ต้องคิดว่า ไม่ว่าจะอะไรเกิดมาก็ต้องดับ... ทำใจกับอดีต คิดดี ทำดี มันดีนะ ทำให้เราคิดได้ ” (W1)

“คิดว่าหักห้ามใจได้แล้ว แต่ยังไม่หักใจได้ไม่สนิทหรอก มันยังฝังลึกอยู่ กว่าที่เราจะทำได้ตัวเองก็ต้องปลอบใจตัวเองอยู่ตลอด ว่าทำไม่ได้เหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว ถึงคราวเคราะห์ของสามีที่ต้องเสียชีวิต ตัวเองก็ไม่มีอำนาจพอที่จะไปลดบันดาล เรารักเขาแต่ อัลลอฮ์ รักเขายิ่งกว่า...การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติคนเราต้องทำใจให้ได้ ไม่มีใครไม่ตาย แต่เขาก็ไปสบายแล้ว ไปรับใช้อัลลอฮ์...” (W2)

“เรื่องเสียใจมันก็เสียใจ แต่มันเป็นเรื่องธรรมชาติ เรายังรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาอยู่เหมือนกันแต่เราก็ทำใจได้ เพราะเราคิดเสียว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมชาติ มีปัญหาช่วงแรกๆยังสับสน ไม่รู้จะเดินไปทางไหนดี ได้ไปทำบุญที่วัดให้เขา พอไปก็รู้สึกชอบ ที่วัดเงียบและสงบ นั่งสมาธิที่วัดนั่งได้สองอาทิตย์ก็รู้สึกดีขึ้น ช่วงหลังๆ เวลาอยากจะทำอะไรกับตัวเอง ก็มักจะหาเวลาไปนั่งสมาธิที่วัด แต่ถ้าตัวเองมีเวลาน้อยก็มักจะนั่งสมาธิก่อนเข้านอน มันทำให้เราสงบขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้น สำหรับตอนนี้สบายใจแล้วแหละ เราเป็นคนชอบทำบุญทำทานมาตั้งแต่เด็กๆ ทำให้ใจเราสงบ ไม่พอใจใครก็โกรธอยู่ในใจ ไม่พูด ไม่ชอบไปรบกวนใคร ไม่ชอบนินทาเพื่อน...การได้ทำบุญทำทานก็ช่วยเรา เพราะเราไม่ได้รังแกใครไม่เบียดเบียนใคร บุญใครทำใครได้ เราต้องคิดว่ายังมีคนอื่นอีกหลายคนเหมือนกันกับเรา เขายังอยู่ได้เลย ทุกวันนี้อยู่ได้แล้ว เราไม่คิดอะไรมาก” (W5)

“สำหรับเราการทำบุญเราสามารถเห็นผลได้ อย่างที่หนึ่งคือ จิตใจเราเบิกบาน ถ้าไม่ทำบุญ ความทุกข์จะมารบเร้า ทำให้เราจิตใจไม่ดี มีปัญหาแก้ไขไม่ได้ แก้ไขไม่ทัน แต่ถ้าหากเราทำบุญ

ความทุกข์มันจะเลื่อนรางไป จนเราไม่มองเห็น มองไม่เห็น ถ้าเรามีความทุกข์แล้วไม่คิดทำบุญจะทำให้ใจเราหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว เราก็ต้องทนทุกข์กับมันอีก ...ช่วงหลังเรามักจะไปวัดในวันสำคัญ... วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันงานเดือนสิบวันนี้สำคัญมากเป็นวันรวมญาติจะได้เจอญาติฯ บางคนไปทำงานต่างจังหวัดก็ต้องกลับบ้านมาทำบุญให้บรรพบุรุษของแต่ละบ้านถือว่าเป็นวันรวมญาติ...จะพยายามไปวัดทุกวันสำคัญ เพราะเด็ก ๆ ก็มักจะตามแม่ไปวัดบ่อยๆ การไปวัดเป็นการไปทำบุญไหว้พระขอพรให้ครอบครัว เราได้ทำบุญทำทาน ถวายสังฆทาน ให้แฟนและคนที่ตาย ผลอาจจะไม่ทันตา แต่เราก็สบายใจ” (W6)

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 1)

จากการศึกษาประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึง ประสบการณ์ ความหมาย กระบวนการพัฒนา และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยสามารถสรุป ประสบการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

#### ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตั้งแต่ประสบเหตุการณ์ จนกระทั่งภายหลังการสูญเสีย 3 ปี ซึ่งประกอบด้วย

**ประเด็นหลักที่ 1 การทำใจยอมรับความจริง** หมายถึง ความรู้สึกเข้มแข็งภายในจิตใจต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆที่ได้รับหลังการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

**ประเด็นหลักที่ 2 ความพร้อมในการเผชิญปัญหา** หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

**ประเด็นหลักที่ 3 การรับรู้แหล่งกำลังใจ** หมายถึง การรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคมซึ่งประกอบด้วยบุคคลในครอบครัวเช่น พ่อแม่ ลูก และญาติ เป็นต้น และบุคคลภายนอกครอบครัวเช่น เพื่อน เพื่อนบ้าน หน่วยงาน เป็นต้น มีความไว้วางใจและมั่นใจในสัมพันธภาพจากบุคคลข้างต้น รวมทั้ง

การได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง

### **ประสบการณ์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้**

ประสบการณ์กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้หมายถึง ความสามารถของ แข็งแกร่งทางใจ ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 6 ตัวบ่งชี้

**องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็น** หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**ประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่** หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมั่นว่าชีวิตจะเจริญงอกงามขึ้นได้ แม้ในยามนี้จะต้องเจอกับสถานการณ์จากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีความสุขกับการมีชีวิต มีความสุขกับการทำงาน ทำประโยชน์เพื่อตัวเองและผู้อื่น

**ประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์จากอุปสรรค ความยากลำบาก

**องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้** หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**ประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์** หมายถึง การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไรแสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับมือกับข้อบ่งชี้ต่อการแสดงอารมณ์นั้น รู้จักใจเขาใจเรา และหาวิธีผ่อนคลายให้ตนเองได้

**ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต** หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี

**องค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่ฉันมี** หมายถึง สิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอกเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**ประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน** หมายถึง การได้รับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆ

ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง มีการพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการจุดพลังแห่งความสุขทางใจให้กับตนเอง ส่งผลให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งการได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ เช่น ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน ซึ่งประกอบด้วย

**การช่วยเหลือจากครอบครัว** หมายถึง การเอื้ออาทรจากคนรู้ใจ บุคคลในครอบครัว เช่น ลูก ญาติ เป็นต้น พูดคุยให้กำลังใจ และปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อประสบปัญหา

**การช่วยเหลือจากชุมชน** หมายถึง การช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนในชุมชนที่อยู่ในละแวกบ้านใกล้เคียงกัน ซึ่งเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**การช่วยเหลือจากหน่วยงาน** หมายถึง การช่วยเหลือจากองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้รับการแบ่งปันด้วยน้ำใจจริงจากมิตรแท้ ได้รับการช่วยเหลือฝึกอาชีพและประกอบอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักให้ครอบครัว

**ประเด็นที่ 3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ** หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง เช่น การใช้หลักธรรมคำสอน การได้ฟังธรรมของศาสนาที่ตนนับถือการใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ การทำใจกับอดีต การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ เป็นต้น ส่งผลให้สุขใจ จิตใจสงบมากขึ้น

สรุปได้ว่าการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้เป็นประเด็นหลักเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ยึดเหนี่ยว มี 2 ประเด็นย่อยคือ ประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อกรรมวิสัยชีวิตอยู่ และประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ยึดเหนี่ยวได้ มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และสิ่งที่ยึดเหนี่ยว มี 2 ประเด็นย่อยคือประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และประเด็นที่ 3.3 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกได้จัดเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และนำแบบวัดดังกล่าวของ พัชรินทร์ นินทจันทร์; และคนอื่นๆ (2552, 2553ก, 2554, 2555ข, 2556, 2557) มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของผู้วิจัย เพื่อให้ได้แบบวัดความสามารถของความเข้มแข็งทางใจโดยรวม และจัดตามองค์ประกอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ในบริบทของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

## ขั้นตอนที่ 2 เซึ่งปริมาณ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 (ขั้นตอนที่ 2) การวิจัยเชิงปริมาณมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยนำเสนอทั้งหมด 3 หัวข้อ ซึ่งได้แก่

ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม

ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการโดยพิจารณาจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและสร้างข้อคำถามจากนิยามปฏิบัติการ โดยผสมผสานกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจที่พบว่ามีทั้งหมด 3 องค์ประกอบหลัก (พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; และ คนอื่นๆ. 2552, 2553ก, 2554, 2555ข, 2556, 2557; Grotberg. 1995) และ 6 องค์ประกอบย่อย โดยในขั้นเริ่มต้นสร้างข้อคำถามมาได้จำนวน 30 ข้อ เป็นมาตรลิเคิร์ท ประเมินค่า 5 ระดับ แบบเลือกตอบ ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ มีรายละเอียดดังตาราง 12

ตาราง 12 องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	จำนวนข้อ
1. สิ่งที่ยึดเป็น	1.1 การมีศรัทธาต่อการใช้ชีวิต	5
	1.2 การมองโลกในแง่ดี	5
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบสิ่งที่ยึดเป็น	10
2. สิ่งที่ยึดทำได้	2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์	5
	2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต	5
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบสิ่งที่ยึดทำได้	10
3. สิ่งที่ยึดมี	3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน	5
	3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	5
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบสิ่งที่ยึดมี	10
<b>รวมข้อคำถามทั้งหมด</b>		<b>30</b>

ต่อมาผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบ ภายหลังจากการปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จิตแพทย์ วิจารณ์คุณภาพและวัดผล จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ (Item-operational definition congruence: IOC) พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป พบว่า มีจำนวน 30 ข้อ ที่มีค่า IOC .80-1 (รายละเอียดดังภาคผนวก) จากนั้นนำข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน พบผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้นดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยใช้เกณฑ์ ได้แก่ มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 พบว่า ข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 1 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .957 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .624-.828 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 1 ไว้ ข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 2 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .937 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .494-.812 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 2 ไว้ และข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .936 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .289-.374 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 3 ไว้ สรุปได้ว่าค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟาของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม เท่ากับ .952 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา รายข้อ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ แสดงดัง (ภาคผนวก ค) ผู้วิจัยพิจารณาคงข้อคำถามทั้ง 30 ข้อไว้ รายละเอียดดังตาราง



ตาราง 13 รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจฉบับจริง

องค์ประกอบ	จำนวน ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเที่ยงอัลฟา
องค์ประกอบที่ 1 (สิ่งที่ฉันเป็น)	10	.624-.828	.957
1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต (5ข้อ)			
1.2 การมองโลกในแง่ดี (5ข้อ)			
องค์ประกอบที่ 2 (สิ่งที่ฉันทำได้)	10	.494-.812	.937
2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ (5ข้อ)			
2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต (5ข้อ)			
องค์ประกอบที่ 3 (สิ่งที่ฉันมี)	10	.289-.374	.936
3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน (5ข้อ)			
3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ (5ข้อ)			
<b>รวม</b>	<b>30</b>		<b>.952</b>

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในชั้นตอนนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

การวิเคราะห์ในตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพในปัจจุบัน ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในกลุ่มตัวอย่าง (n=500)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>1. อายุ</b>		
20 - 39 ปี	292	58.40
40 - 60 ปี	208	41.60
มากกว่า 60 ปี	-	-
<b>2. ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	373	74.60
ปริญญาตรี	119	23.80
ปริญญาโท	8	1.60
ปริญญาเอก	-	-
อื่นๆ	-	-
<b>3. อาชีพในปัจจุบัน</b>		
รับจ้าง เกษตรกร	284	56.80
	111	22.20
รับราชการ	29	5.80
ค้าขาย	62	12.40
อื่นๆ เช่น วางงาน	14	2.80
<b>4. ศาสนา</b>		
พุทธ	417	56.58
อิสลาม	76	28.62
คริสต์	7	14.80
อื่นๆ	-	-
<b>5. ระยะเวลาของการสูญเสีย</b>		
1-5 ปี	448	89.60
6 -10 ปี	52	10.40
มากกว่า 10 ปี	-	-
รวม	500	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุระหว่าง 20 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.40 และอายุระหว่าง 40 - 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.60

การศึกษา สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 74.60 รองลงมาคือมีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 23.80 และระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 1.60 ตามลำดับ

อาชีพในปัจจุบัน สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปัจจุบันประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 56.80 รองลงมาคือปัจจุบันประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 22.20 อาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 12.40 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 5.80 และอาชีพอื่นๆ เช่นว่างงาน คิดเป็นร้อยละ 2.80 ตามลำดับ

ศาสนา สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 56.58 รองลงมาคือนับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 28.62 และนับถือศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 14.80 ตามลำดับ

ระยะเวลาของการสูญเสีย สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาของการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 89.60 รองลงมาคือ ระยะเวลาของการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ 6 -10 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.40

4.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบและโดยรวม

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบและโดยรวมมาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยรายข้อ ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยรายข้อของคะแนนแบบวัด  
ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้  
(n=500)

องค์ประกอบความ เข้มแข็งทางใจ	K	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.	Skewness	Kurtosis	แปลผล
1. สิ่งที่ฉันเป็น (iam)	10	5.00	1.00	3.896	0.573	0.680	-0.216	มาก
2. สิ่งที่ฉันทำได้ (ican)	10	5.00	3.00	3.969	0.532	0.714	-0.076	มาก
3. สิ่งที่ฉันมี (ihave)	10	5.00	2.00	4.076	0.772	2.865	14.933	มาก
ความเข้มแข็งทางใจ โดยรวม	30	5.00	2.67	3.980	0.546	0.969	0.780	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้เฉลี่ยรายข้อ มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.980$ , S.D. = 0.546) องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยรายข้อสูงที่สุด คือ สิ่งที่ฉันมี ( ihave) อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.076$ , S.D. = 0.772) คะแนนเฉลี่ยรองลงมา อยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย สิ่งที่ฉันทำได้ (ican) ( $\bar{X} = 3.969$ , S.D. = 0.532) และสิ่งที่ฉันเป็น (iam) ( $\bar{X} = 3.896$ , S.D. = 0.573) ตามลำดับ

4.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบหลัก คือ สิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันทำได้ และสิ่งที่ฉันมี หรือไม่

#### 4.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

การวิเคราะห์ตอนนี้เป็นการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยนำคะแนนตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ 6 ตัว มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางใจ		องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ					
		iam		Ican		ihave	
		a1_1	a1_2	c2_1	c2_2	h3_1	h3_2
iam	a1_1	1					
	a1_2	.821**	1				
Ican	c2_1	.765**	.790**	1			
	c2_2	.754**	.777**	.761**	1		
ihave	h3_1	.302**	.395**	.358**	.367**	1	
	h3_2	.605**	.585**	.637**	.728**	.333**	1

\*\* p<.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า มีตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว อยู่ใน 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ดีขึ้นเป็น ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวคือ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต และการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ดีขึ้นทำได้ ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวคือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต องค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่ดีขึ้นมี ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวคือ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 6 ตัว ทุกคู่มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ตั้งแต่ .302 ถึง .821 โดยตัวแปรสังเกตได้การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสังเกตได้การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตสูงสุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.821$ ) ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่ มีค่าไม่เกิน .85 แสดงว่าไม่มีปัญหาการร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) (Kline, 2005) แสดงว่าตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันและเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้

แบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำมาใช้ในการวิจัย ลักษณะคำถามปลายเปิด ใช้มาตราวัดประเมินผลค่า 5 ระดับ (5 Likert Scale) โดย 5 คะแนน หมายถึง ตรงมาก และ 1 คะแนน หมายถึง ไม่ตรงเลย โดยมาตราวัดที่ใช้อยู่ในระดับการวัดแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

การตรวจตรวจสอบการกระจายของตัวแปร โดยการตรวจสอบการกระจายค่าการแจกแจงแบบปกติของตัวแปรด้วยการพิจารณาค่าเฉลี่ยที่อยู่ระหว่าง 3.896 ถึง 4.076 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.532 ถึง 0.772 โดยรวมค่าความเบ้ ( Skewness) เท่ากับ 0.969 (S.D.=0.109) ซึ่งมีค่าความเบ้มากกว่าศูนย์ แสดงว่าข้อมูลมีการแจกแจงเบ้ขวา และค่าความโด่ง ( Kurtosis) เท่ากับ 0.780 (S.D.=0.217) ซึ่งเกณฑ์พิจารณาค่าความโด่ง < 3 ถือว่าโค้งแบนกว่าปกติ ข้อมูลมีการกระจายมากกว่าการแจกแจงปกติ พบว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีค่าความเบ้และความโด่ง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ผู้วิจัยจึงทำการปรับให้ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติโดยใช้คำสั่ง Normal score

เมื่อพิจารณาค่าสถิติการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยรวม พบว่า การตรวจสอบค่า KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ 0.9 916 ซึ่งมากกว่า 0.50 และเป็นค่าที่เข้าใกล้ 1 และผลการทดสอบ Bartlett's Test มีค่าเท่ากับ 23108.60 ( $p < .000$ ) ที่องศาอิสระเท่ากับ 435 ซึ่งเมตริกสหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมตริกสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าข้อมูลตัวแปรที่นำมาใช้ในการศึกษามีความสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  เนื่องจากตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กัน และมีความเหมาะสมที่นำไปวิเคราะห์ต่อไป

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล มีความเบ้เท่ากับ .78 (SE=.69) และความโด่งเท่ากับ -1.33 (SE=1.33) อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างในการประมาณค่าพารามิเตอร์ครั้งนี้มีจำนวน 500 คน ซึ่งมีจำนวนเหมาะสมสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยวิธีการประมาณแบบ Maximum likelihood (ML) (Tabachnick; & Fidell. 2007)

4.3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First order confirmatory factor analysis)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงกับตัวแปรสังเกตได้ ซึ่งการศึกษาความเข้มแข็งทางใจครั้งนี้ ตัวแปรแฝงมี 3 ตัวคือ องค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น (iam) องค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้ (ican) และองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (ihave) ส่วนตัวแปรสังเกตได้มี 6 ตัว คือ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต (a1\_1) การมองโลกในแง่ดี( a1\_2) ความสามารถในการปรับอารมณ์ (c2\_1) ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ( c2\_2) การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน (h3\_1) และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ( h3\_2) หรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่ 1 ของความเข้มแข็งทางใจ โดยคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละตัวแปรสังเกตได้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ และคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( Factor Loading:  $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( Standard Error: SE) ค่าการ

ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t-values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูล (Coefficient of Determination:  $R^2$ ) ของคะแนนแต่ละตัวแปรสังเกตได้ ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (n=500)

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ ( $\lambda$ )	ความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน (SE)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น				
1. การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต	0.89	0.10	10.99*	0.79
2. การมองโลกในแง่ดี	0.92	0.10	8.81*	0.85
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้				
1. ความสามารถในการปรับอารมณ์	0.88	0.10	10.80*	0.77
2. ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต	0.87	0.10	11.46*	0.75
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี				
1. การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและ หน่วยงาน	0.43	0.20	14.89*	0.19
2. การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	0.77	0.20	6.99*	0.59
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square= 6.57df= 4 p= 0.16 GFI= 0.99 AGFI= 0.98 RMR= 0.009 CFI= 0.99 RMSEA=0.03				

\*  $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า ความเหมาะสมพอดีของโมเดลค่าพารามิเตอร์ที่ได้มีลักษณะที่เป็นไปได้ โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าระหว่าง 0.430-0.92 ซึ่งเป็นค่าแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับปัจจัย ควรมีค่าตั้งแต่ 0.3 ขึ้นไป เนื่องจากค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.3 ขึ้นไป จะพบค่านัยสำคัญทางสถิติ (สุวิมล ตีรกาพันธ์ . 2555: 28-31 และยุทธ ไกรวรรณ . 2556: 64-70) ค่าความคลาดเคลื่อนมีค่า 0.10-0.20 ซึ่งเกณฑ์พิจารณาควรมีค่าเป็นบวก มีค่าสถิติไค-สแควร์ ( Chi - square:  $\chi^2$  ) เท่ากับ 6.57 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( p ) เท่ากับ 0.16 ดังนั้นค่าไค-สแควร์ไม่มี

นัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาความเหมาะสมพอดีค่าอื่นๆ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( Relative Chi - square:  $\chi^2 / df$ ) เท่ากับ 1.64 ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณาต้องมีค่าน้อยกว่า 2.00 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 อีกทั้งค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root mean square residual: RMR) มีค่าเท่ากับ 0.009 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาคือมีค่าน้อยกว่า 0.05 และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.009 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05

ตาราง 18 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (n=500)

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์พิจารณา	ผลบ่งชี้
1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: $\chi^2$ )	6.57	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)	0.16	$p > 0.05$	เหมาะสมดี
3. ค่าสถิติไค -สแควร์สัมพัทธ์ ( Relative Chi-square: $\chi^2 / df$ )	1.64	$\chi^2 / df < 2.00$	เหมาะสมดี
4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI)	0.99	$GFI > 0.90$	เหมาะสมดี
5. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว ( Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI)	0.98	$AGFI > 0.90$	เหมาะสมดี
6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ( Root Mean Square Residual: RMR)	0.009	$RMR < 0.05$	เหมาะสมดี

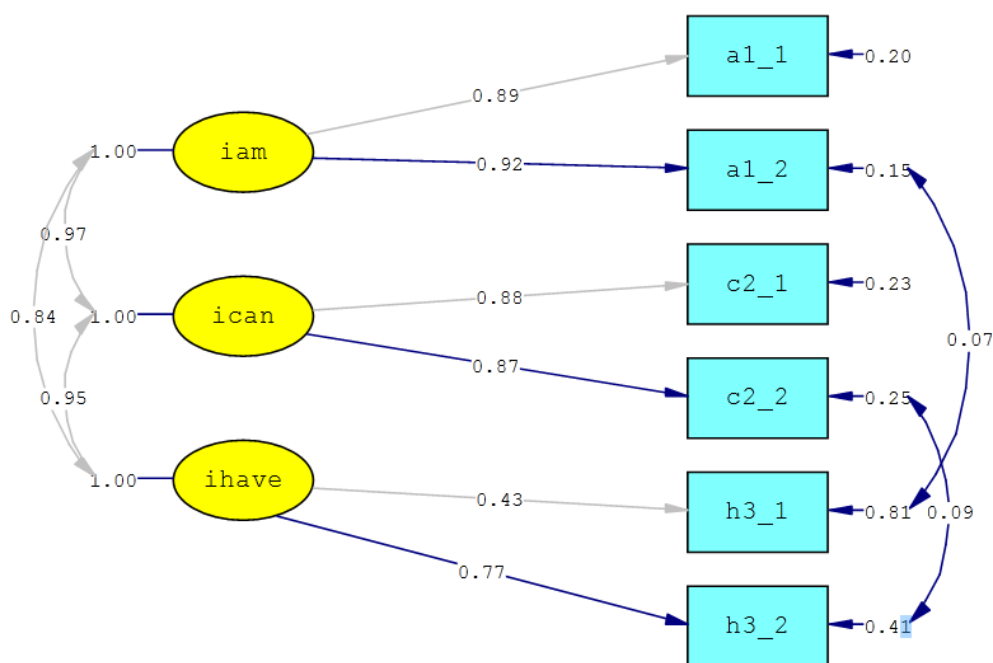


ตาราง 18 (ต่อ)

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์ พิจารณา	ผลบ่งชี้
7. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR)	0.009	SRMR<0.05	เหมาะสมดี
8. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)	0.03	RMSEA<0.05	เหมาะสมดี
9. ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับเหมาะสมพอดี(Parsimony Goodness of Fit Index: PGFI)	0.492	PGFI>0.49	เหมาะสมดี
10. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI)	0.99	CFI >0.90	เหมาะสมดี
11. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์(Normed Fit Index: NFI)	0.99	NFI>0.90	เหมาะสมดี
12. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index: NNFI)	0.99	NNFI>0.90	เหมาะสมดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ ( Root mean square error of approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.03 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05 และค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony goodness of fit index: PGFI) มีค่าเท่ากับ 0.492 ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณาคือต้องมีค่ามากกว่า 0.49 รวมถึงค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ ( Comparative fit index: CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 นอกจากนี้ค่าดัชนีวัดระดับ

ความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed fit index: NFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index: NNFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ผ่านเกณฑ์การพิจารณาซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 จากค่าดัชนีต่างๆ ดังกล่าว สามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของโมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ สามารถแสดงในภาพประกอบ 6



Chi-Square=6.58, df=4, P-value=0.15971, RMSEA=0.036

ภาพประกอบ 6 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

ภาพประกอบ 6 แสดงให้เห็นว่าค่าน้ำหนักขององค์ประกอบ (  $\lambda$  ) องค์ประกอบที่ 1 คือ สิ่งที่ดี เป็น องค์ประกอบย่อยประกอบด้วย การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต และการมองโลกในแง่ดี มีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบตั้งแต่ 0.89-0.92 ตามลำดับ องค์ประกอบที่ 2 คือ สิ่งที่ดีฉันทำได้ องค์ประกอบย่อยประกอบด้วย ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต มีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบตั้งแต่ 0.87-0.88 ตามลำดับ องค์ประกอบที่ 3 คือ สิ่งที่มี องค์ประกอบย่อย ประกอบด้วย การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.43-0.77 ตามลำดับ

#### 4.3.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second order confirmatory factor analysis)

ในตอนนี้อยู่วิจัยต้องการวิเคราะห์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่มี ( iam) สิ่งที่มี ( ican) และสิ่งที่ฉันมี ( ihave) สามารถวัดความเข้มแข็งทางใจ (re\_sil) ในภาพรวมเดียวกันได้หรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์เพื่อยืนยันองค์ประกอบอันดับที่ 2 ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( Factor Loading:  $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error: SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t-values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูล ( Coefficient of Determination:  $R^2$ ) ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบย่อย ดังแสดงในตาราง 19

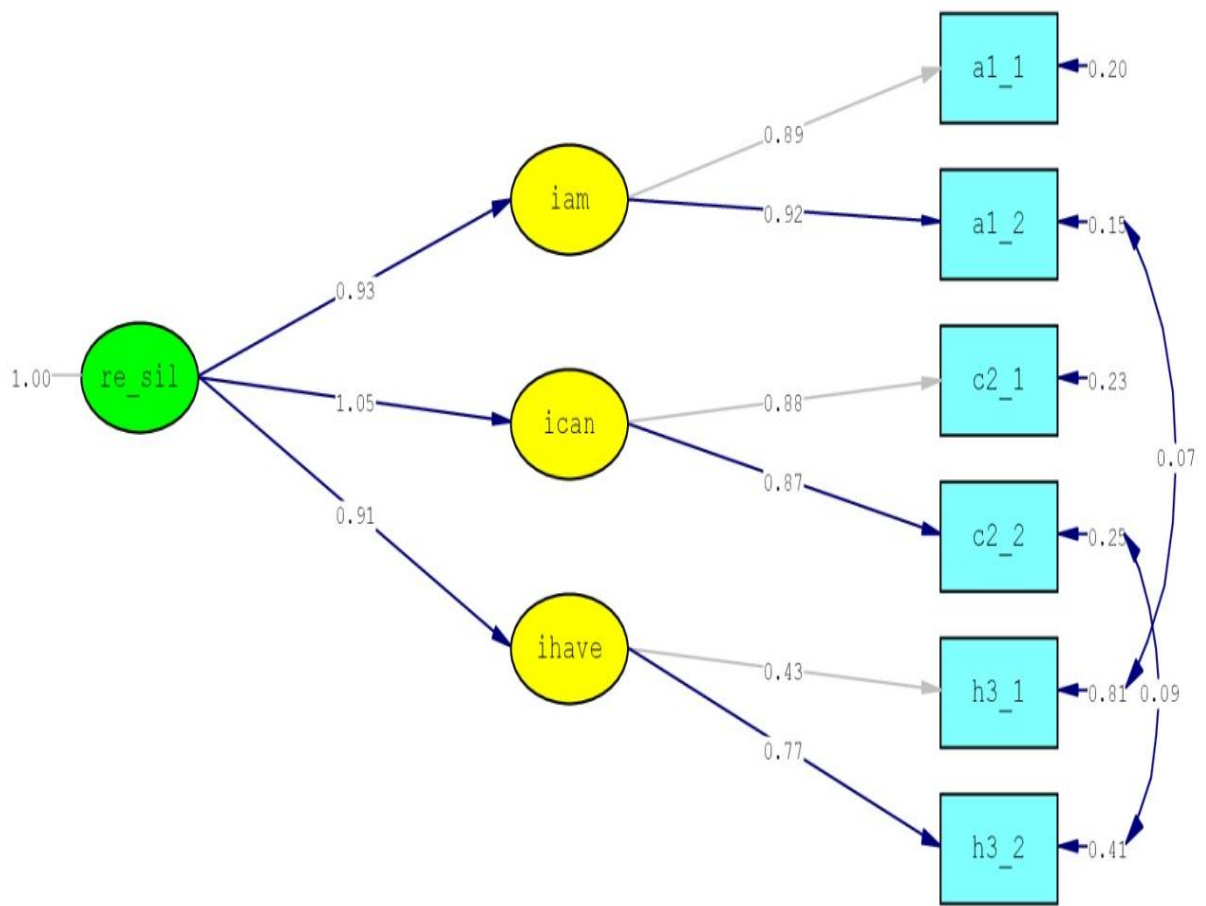
ตาราง 19 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ ( $R^2$ ) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (n=500)

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ( $\lambda$ )	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าทดสอบนัยสำคัญ (t)	สัมประสิทธิ์พหุคูณ ( $R^2$ )
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น	0.93	0.04	21.51*	0.86
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้	1.05	0.04	24.92*	1.09
องค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี	0.91	0.10	8.89*	0.82

\*  $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า โมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานทุกองค์ประกอบมีค่ามากกว่า . 3 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบของสิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันทำได้ และสิ่งที่ฉันมี เท่ากับ 1.05 0.93 และ 0.91 ตามลำดับ โดยพบว่าองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมาคือ องค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้ และองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และ 0.10 มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ เท่ากับ 1.09 0.86 และ 0.82 ตามลำดับ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ดังภาพประกอบ 7



Chi-Square=6.58, df=4, P-value=0.15971, RMSEA=0.036

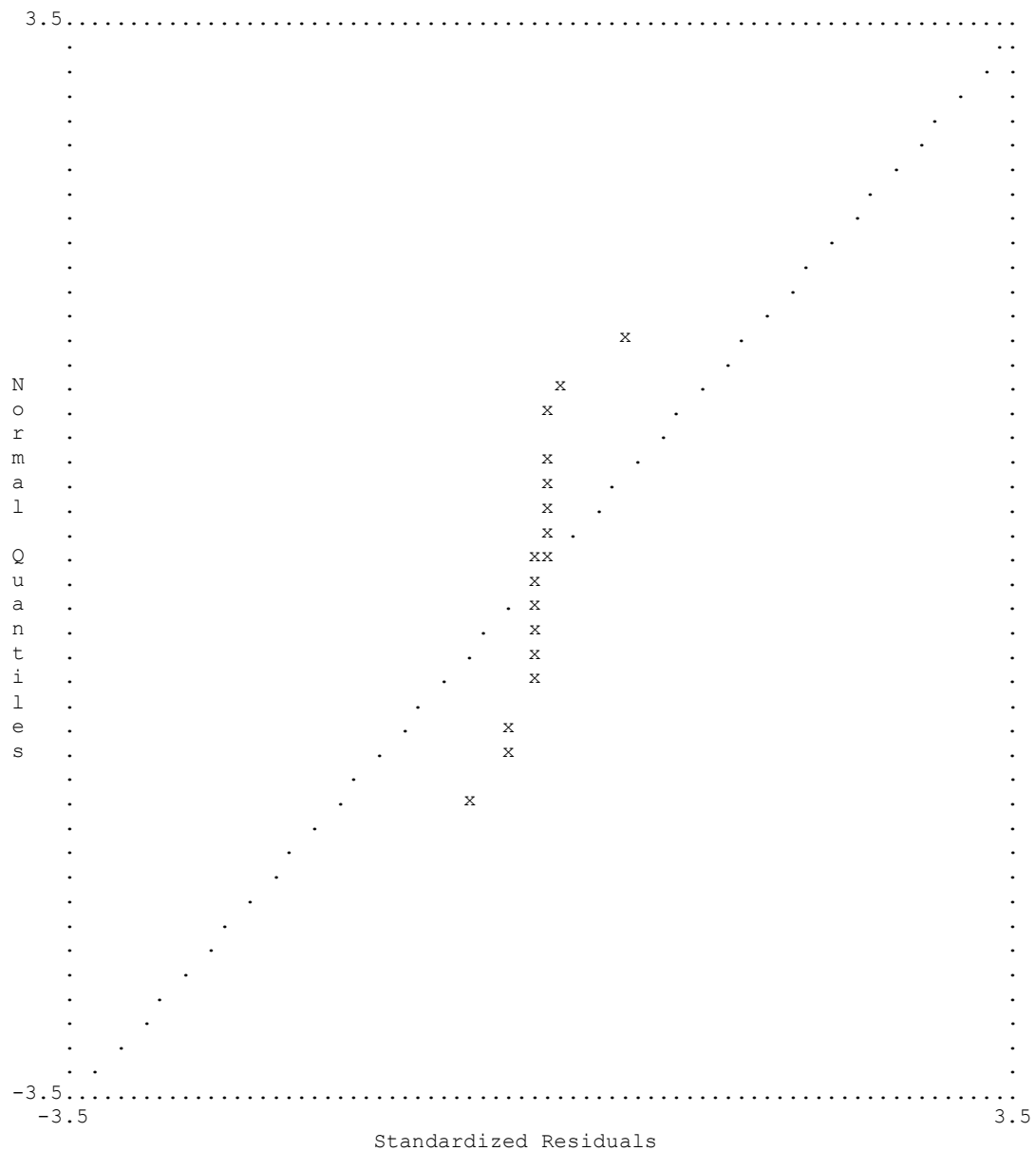
ภาพประกอบ 7 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

จากภาพประกอบ 7 แสดงให้เห็นว่า โมเดลความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักคือองค์ประกอบสิ่งที่ฉัน

เป็น มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต และการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่  
ชั้นทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและ  
อนาคต และองค์ประกอบที่ชั้นมี มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชน  
และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และโมเดลเชิงโครงสร้างมีความสอดคล้องและ  
เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

นอกจากนี้ ผู้วิจัยแสดงเส้นกราฟเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับ  
ค่าควอนไทล์ปกติ ( Q-Plot of Standardized Residuals) ซึ่งจุดใน Q-Plot นี้เป็นจุดที่ตัดกันระหว่าง  
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานกับ กับค่าควอนไทล์ปกติ โดยมีเส้นทแยงมุมแสดงให้เห็นถึงความลาด  
เอียงที่มีค่าเท่ากับ 1 ดังแสดงในภาพประกอบ 8

Qplot of Standardized Residuals



ภาพประกอบ 8 กราฟคิวพล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ

จากภาพประกอบ 8 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน X และ \* มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย ก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า โมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยการศึกษาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ทำให้สามารถกำหนดน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรสังเกตได้เพื่อใช้ในการสร้างองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ได้ดังสมการดังต่อไปนี้

$$re\_sil = 0.89a1\_1 + 0.92 a1\_2 + 0.88c2\_1 + 0.87c2\_2 + 0.43h3\_1 + 0.77h3\_2$$

สรุปผลที่ได้จากการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งทางใจด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 พบว่า ความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 6 ตัวบ่งชี้ โมเดลเชิงโครงสร้างมีความสอดคล้องและเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้วิจัยจะนำแบบวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 เชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ในระยะที่ 2 ประเด็น ดังนี้คือ

**2.1 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ** เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

**2.1.1 การนำเสนอขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ** เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

ในตอนนี้อย่างผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เผชิญโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ดังนั้นการเลือกทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-directive Approach) เป็นลักษณะของการให้คำปรึกษาที่ยึดตัวผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นหลัก (Client-centered Approach) การให้คำปรึกษาแบบนี้มักใช้กับผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และการปรับตัว ซึ่งปัญหาด้านความรู้สึกในครั้งนี้เกิดกับสตรีเศร้าเสียใจจากการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถ้าหากเก็บกดอารมณ์เศร้าเสียใจไว้นานอาจทำให้สตรีดังกล่าวเกิดความไม่สบายใจ รู้สึกอยากระบายให้บุคคลอื่นฟัง ถ้าไม่ได้จัดการปัญหาด้านความรู้สึกเศร้าเสียใจ อาจเกิดความขัดแย้ง เบื่อ และท้อแท้ อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานของผู้รับคำปรึกษาได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอารมณ์เศร้าเสียใจ และความคับข้องใจออกมา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความคิดเห็นแต่จะพยายามหาวิธีทางที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาด้านความรู้สึกด้วยตนเอง ซึ่งในกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ประกอบด้วย 3 ทฤษฎีหลัก คือ

1) ทฤษฎีเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ทุกคน มีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ มีคุณค่าและเกียรติยศ มนุษย์มีความฉลาดและสามารถพัฒนาตนเองได้ จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือก รับผิดชอบชีวิต ตนเองได้เป้าหมายไม่ได้แก้ปัญหาให้ผู้รับบริการ แต่เน้นที่การช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักและยอมรับตนเองตาม ความเป็นจริง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจตัดสินใจเรื่องต่างๆของตนได้เลือกเป้าหมายชีวิตและรับผิดชอบต่อตนเองได้และสิ่งสำคัญที่มากกว่าการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา คือ เจตคติและบุคลิกภาพที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษา ที่สามารถใช้ตนเองเป็นสื่อที่ดีที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา

2) ทฤษฎีกลุ่มเกสตัลท์ ( Gestalt Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลจะรับรู้สิ่งเร้า โดยการประมวลสิ่งเร้าต่างๆเข้ามาแล้วจัดภาพให้ความหมายเป็นลักษณะของส่วนรวมมากกว่า ส่วนย่อย เน้นความสำคัญของสภาวะปัจจุบัน อยู่กับความจริงในปัจจุบัน จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ทุกขณะในประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนตระหนักรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ จะเน้นความเป็นปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ( Here and now) ซึ่งการตระหนักรู้เป็นเป้าหมายที่สำคัญทฤษฎีนี้เป็นการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อในสิ่งที่เลือก เกิดการเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ

3) ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ( Existentialism Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความมีอยู่ทำให้เกิดสัจธรรมในชีวิต มนุษย์จะเป็นอย่างไรเกิดจากการเลือกตัดสินใจของตนเองและมีความรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการเลือกของตน นอกจากนี้ ความมีอิสระของมนุษย์การมีชีวิตที่มีความหมาย (meaning of life) โดยมีความเชื่อว่าเหตุที่มนุษย์มีความทุกข์หรือมีปัญหา นั้น เนื่องมาจากรู้สึกว่าชีวิตตนไม่มีความหมาย อยู่อย่างเลื่อนลอย หาความสุขไม่ได้ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ รับรู้ถึงการมีอยู่ของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง นำศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ตัดสินใจ เปิดโอกาสให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนั้น พัฒนาขึ้นมาจากความพยายาม ที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาในการดำรงชีวิตที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว แยกแยก หรือไม่มีจุดหมายในชีวิต ด้วยการมุ่งเน้นที่จะทำความเข้าใจจากประสบการณ์ในการดำรงชีวิตมากกว่า การหาวิธีการบำบัดและเมื่อนำทฤษฎี การให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยมมาปรับใช้กับบริบทของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงสามารถช่วยเหลือสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำรงชีวิตของตนเอง หรือช่วยให้สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดกำลังใจ เห็นคุณค่าและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ส่งเสริม ให้สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดการพัฒนาต่อไปได้อีก



งานวิจัยครั้งนี้ การเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาความเหมาะสมในการนำมาใช้โดยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันคือกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ซึ่งมีลักษณะของการให้คำปรึกษาที่ยึดตัวผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นหลัก การให้คำปรึกษาแบบนี้ มักใช้กับผู้มารับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และการปรับตัว โดยใช้ทฤษฎีเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ( Client-centered Theory) เป็นหลัก และเลือกใช้เทคนิคของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มเกสตัลท์ ( Gestalt Theory) และเทคนิคของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม (Existentialism Theory) เพื่อให้การ เลือกใช้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากที่สุด ต่อผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งเลือกการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือโดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับ คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษา ได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่ จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง และผู้รับคำปรึกษาล้ำที่ จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา โดยจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วยิ่งขึ้น

สรุปเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจได้ว่า ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสตัลท์ เทคนิคทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมด้วยกับ ใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้น ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การ ยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้ข้อมูล และการให้กำลังใจ เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ทราบถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษา ส่งผลให้สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา รายบุคคล และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค การสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้ สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ

จังหวัดชายแดนภาคใต้ ชักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมและนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

2. ขั้นตอนในการ ผู้วิจัยนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา จาก 3 ทฤษฎีหลัก ซึ่งได้แก่ เทคนิคที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การให้ข้อมูล การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การถาม และการทวนซ้ำ เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม คือการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ การระเบิดความรู้สึกที่ถูกกัก และการรับผิดชอบต่อตนเอง เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎีเกสโตลท์ คือ การจินตนาการ การอยู่กับความรู้สึกเดิม และการเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า

การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สำหรับในประเทศไทยมีผู้นำแนวคิดความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตมาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เช่น กรมสุขภาพจิต (2552ข) พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นการสร้างพลังชีวิต ฮีต ผู้ให้เข้มแข็ง ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการได้แก่ ด้านทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหาเฉพาะ ตันติพิวัฒน์สกุล (2550) พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดหมายในชีวิต นอกจากนั้น พัชรินทร์ นินทจันทร์; ไสภิน แสงอ่อน; และ ทศนา ทวีคุณ (2555ข) มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเรียนรู้ และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤตในชีวิต รวมถึงการจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ การดำเนินโปรแกรม 6 กิจกรรม ได้แก่ 1)ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต 2) ค้นหาความงดงามในตนเอง 3) ยืนหยัด ผ่านพ้น (living though) และเรียนรู้ (learning from) 4) การจัดการกับความเครียด 5) ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (prepare for) และ 6) การสื่อสารแบบ “I Massage”

มีนักวิชาหลายท่าน ศึกษาถึงผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนามาใช้ในประเทศไทยจากแนวคิดของ กรอตเบิร์ก ( Grotberg. 1995) ซึ่งพบในกลุ่มประชากรกลุ่มต่างๆ เช่นกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล (พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; ไสภิน แสงอ่อน ; และ ทศนา ทวีคุณ. 2555ข)ในกลุ่มของวัยรุ่น (มาณวิภา พัฒนมาศ. 2554; ศรีธนา ปานปิ่น. 2555) ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม. 2557) กลุ่มของนักศึกษาพยาบาลต่อภาวะซึมเศร้า (อายุพร กัยวิทย์โกศล;

สุทธามาศ อนุธาดู ; และ พัชรินทร์ นินทจันทร์ . 2558) และกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (กานดา นาควารี ; พัชรินทร์ นินทจันทร์ ; โสภิตน แสงอ่อน. 2558) ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมหรือรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีบางวิจัยที่กล่าวถึงเช่น ตันติมา ด้วงโยธา (2553) สร้างโปรแกรมหรือรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช จากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 5 องค์ประกอบ คือ ด้านกายภาพ ด้านสัมพันธภาพ ด้านอารมณ์ ด้านคุณธรรม ด้านการรู้จัก และด้านจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่าการศึกษาศึกษาการสร้างรูปแบบความเข้มแข็งทางใจดังกล่าว มีนักวิจัยหลายท่านกล่าวถึงแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) ใน 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบและองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกหนึ่งองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบมี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งองค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สิ่งที่ฉันเป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) และองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก คือ สิ่งที่มี (I have)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้แนวคิดความเข้มแข็งทางใจของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) และข้อมูลจากการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ มี 3 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีศรัทธาต่อกรรมมีชีวิต และการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และองค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาดังกล่าวมาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชีวิตของแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเสริมสร้างทั้ง 3 องค์ประกอบ 6 ตัวชีวิตของความเข้มแข็งทางใจให้สูงขึ้น ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่มี มี 2 ตัวบ่งชี้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับเทคนิคของทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การพัฒนาการมีศรัทธาต่อกรรมมีชีวิต ผู้วิจัยใช้หลักการของทฤษฎี เกสโตลท์ โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy) สมมติว่าตนเองเป็นใครสักคนหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีสติอยู่กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง

เทคนิคการสรุปความ เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1.2 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล และเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างแก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ร่วมกับใช้หลักการของทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า และเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเดิม เพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงให้เขากลับเผชิญหน้า และผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางเทคนิคการสรุปความ เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้ มี 2 ตัวบ่งชี้ ใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ผู้วิจัยใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม เทคนิคการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกล้าในการเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง เพื่อเตรียมให้ผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำไปปฏิบัติจริง

2.2 การพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักค้นหาคุณค่าของตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถตั้งเป้าหมายและพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้

องค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่ฉันมี มี 2 ตัวบ่งชี้ ใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ผู้วิจัยใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลและเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างแก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกล้าในการเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ร่วมกับใช้เทคนิคจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม เทคนิคการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเทคนิคการสรุปความ เพื่อเตรียมให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้จากกรให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติจริง

3.2 การพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ผู้วิจัยใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้เทคนิค "การให้ข้อมูล" และเทคนิค "การทำให้เกิดความกระจ่าง" แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตน และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับตัวเองและสามารถวางแผนเป้าหมายของชีวิต อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง ใช้เทคนิค "การสรุปความ" เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค การสรุปความเกี่ยวกับสิ่งที่สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับการให้คำปรึกษารวมถึงเปิดโอกาสให้สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมและนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป ส่วนขั้นการยุติการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ รับคำปรึกษา ได้สรุปสิ่งที่ได้จาก การให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมา รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ รับคำปรึกษา ซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในโอกาสต่อไป

### 2.1.2 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้

ดำเนินการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองทั้งหมด 8 กิจกรรม ครั้งละ 45-60 นาที ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยตนเองใน 8 กิจกรรมโดยดำเนินการในแต่ละครั้งเริ่มตั้งแต่ครั้งที่ 1 ในกลุ่มทดลองครบ 8 ราย จึงจะเริ่มครั้งที่ 2ต่อไป จนกระทั่งครบครั้งที่ 8 ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะให้คำปรึกษาวันเว้นวันในแต่ละราย ระยะเวลาที่ใช้ทั้งหมด 15 วัน

### 2.1.3 นำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก) จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา และนำรูปแบบที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ ( Try out) กับสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา ทั้งหมด 15 วัน จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหาต่างๆของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแต่ละครั้ง

### 2.1.4 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตารางเพื่อให้เห็นถึงภาพรวมของทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ครั้งที่	การให้คำปรึกษารายบุคคล	วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา
1	ขั้นเริ่มต้นหรือขั้นการสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาในระหว่างการให้คำปรึกษาระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ</p> <p>4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศกและความเข้มแข็งทางใจจากการสูญเสีย</p>	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ และการสรุปความ
2	การพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต	<p>เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา ให้มีความสำคัญกับการนับถือตนเอง เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ ปัญหาส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่</p>	<p>1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการสรุปความ</p> <p>2. ทฤษฎีเกสโตลท์ โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ</p>

## ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้ คำปรึกษา รายบุคคล	วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
3	การพัฒนาการ มองโลกในแง่ดี	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความ แตกต่างระหว่างการมองโลกแง่ดีและการ มองโลกแง่ร้าย 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความยืดหยุ่นทาง ความคิด รู้จักมองโลกแง่ดีและมีความหวัง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง โดยใช้ เทคนิคการให้ข้อมูล การ ทำให้เกิดความกระจำง และการสรุปความ 2. ทฤษฎีเกสตอลท์ โดย ใช้เทคนิคการเปลี่ยน คำถามให้เป็นคำบอก เล่า และการอยู่กับ ความรู้สึกเดิม
4	การพัฒนา ความสามารถ ในการปรับ อารมณ์	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ใน อารมณ์ของตน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้ความ เข้าใจในแนวทางการปรับอารมณ์ เช่น เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียด ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้แนวทาง ใหม่ๆที่เหมาะสมจะสามารถนำไปใช้ในการ พัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ได้	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง โดยใช้ เทคนิคการให้ข้อมูล การ ทำให้เกิดความกระจำง และการสรุปความ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการระเบิด ความรู้สึกที่ถูกสกัด



## ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้ คำปรึกษา รายบุคคล	วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
5	การพัฒนา ความมุ่งมั่น ในชีวิตและ อนาคต	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนในการพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง และกำหนดเป้าหมาย ของชีวิตที่ชัดเจน	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง โดยใช้ เทคนิค การให้ข้อมูล การทำให้เกิดความ กระจ่าง และการสรุป ความ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้การตระหนักรู้หรือ มีสติมากขึ้นต่อการดำรง อยู่
6	การ พัฒนาการ ช่วยเหลือจาก ครอบครัว ชุมชนและ หน่วยงาน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง โดยใช้ เทคนิคการถาม การให้ ข้อมูล การทวนซ้ำ และ การสรุปความ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการ รับผิดชอบต่อตนเอง

## ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้ คำปรึกษา รายบุคคล	วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
7	การ พัฒนาการมี ศาสนาเป็นสิ่ง ยึดเหนี่ยว จิตใจ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ศาสนา เป็นที่พึ่งทางใจเป็นกำลังใจในการดูแล ตนเองและบุคคลในครอบครัว 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถฝึกการ พัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทางใจได้	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง โดยใช้ เทคนิค การให้ข้อมูล การทำให้เกิดความ กระจ่าง และการสรุป ความ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการ ตระหนักรู้หรือมีสติมาก ขึ้นต่อการดำรงอยู่
8	ขั้นสรุป หรือ ขั้นการยุติการ ให้คำปรึกษา	1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วน ร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้ คำปรึกษาใน 7 ครั้งที่ผ่านมา และประโยชน์ สำหรับการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 3. เพื่อยุติให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางโดยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การ สะท้อนความรู้สึก การ ทำให้เกิดกระจ่าง การให้ กำลังใจ และการสรุป ความ

2.2 การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด  
ชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 3 ผลลัพธ์การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ สตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 หลังจากนั้นใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน (ผ่องพรรณ ตรี ยมมงคลกุล ; และ สุภาพ นิตราภรณ์. 2553: 49)

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบวัดซ้ำ ( Repeated measure design) ซึ่งจะทำการวัดความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 3 ครั้งคือ ก่อนเข้ารับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ภายหลังเข้ารับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการทันที และภายหลังเข้ารับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์เพื่อติดตามผล

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัย ครั้งนี้ คือ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ มีระดับความเข้มแข็งทางใจสูงกว่า สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ทั้งในระยะหลังการได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการและระยะติดตามผล ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

2.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมรายองค์ประกอบทั้งก่อนการทดลอง หลังการ

ทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบความ เข้มแข็งทางใจ		กลุ่มทดลอง (n=8 คน)						กลุ่มควบคุม (n=8 คน)					
		ก่อน		หลัง		หลังการ ติดตามผล		ก่อน		หลัง		หลังการ ติดตามผล	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. สิ่ง ที่ ฉัน เป็น	1.1 การมีศรัทธา ต่อการมีชีวิต	3.225	.345	4.450	.396	4.750	.141	3.225	.345	3.225	.345	3.225	.345
	1.2 การมองโลก ในแง่ดี	3.125	.237	4.300	.465	4.550	.256	3.125	.237	3.125	.237	3.125	.237
2. สิ่งที่ ฉัน ทำ ได้	2.1 ความสามารถ ในการปรับ อารมณ์	3.350	.396	4.550	.333	4.775	.345	3.350	.396	3.350	.396	3.350	.396
	2.2 ความมุ่งมั่น ในชีวิตและ อนาคต	3.250	.177	4.250	.396	4.675	.353	3.250	.177	3.250	.177	3.250	.177
3. สิ่งที่ ฉัน มี	3.1 การ ช่วยเหลือจาก ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน	3.300	.338	4.050	.316	4.375	.271	3.300	.338	3.925	.281	4.625	.225
	3.2 การมีศาสนา เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว จิตใจ	3.125	.212	3.425	.406	3.875	.523	3.125	.212	3.125	.212	3.250	.277
รวม		3.229	.121	4.170	.385	4.500	.314	3.229	.121	3.333	.274	3.470	.276

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากับ 3.229 และ 3.229 ระยะหลังการทดลองเท่ากับ 4.170 และ 3.333 ระยะหลังการติดตามผลเท่ากับ 4.500 และ 3.470 ตามลำดับ

2.2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบที่ได้จากการวัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามลำดับดังนี้

1) การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ One Between One Within Repeated Measures Design และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีของบ็อก ( Box's M test) ได้ค่าเท่ากับ 1 2.01 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.54 ที่นัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .131 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อไป ดังแสดงผลในตาราง 22

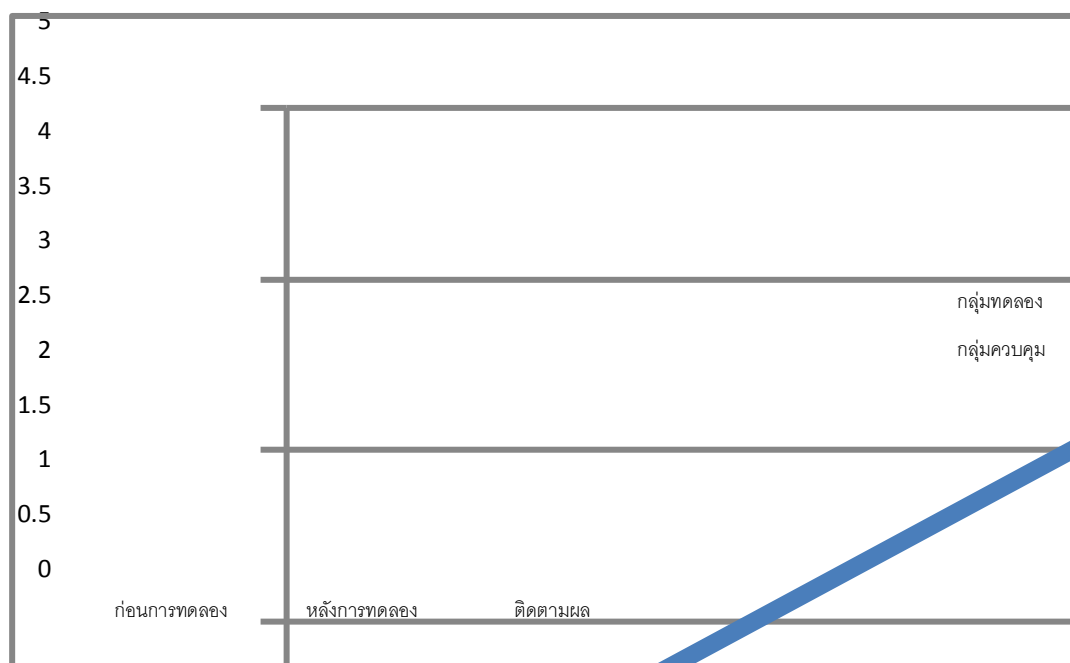
ตาราง 22 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ  
จังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของ  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	p
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	2.432	1	2.432	17.225*	0.001*
ความคลาดเคลื่อน	1.721	12	.121		
<b>ภายในกลุ่ม</b>					
ผลการวัดก่อน หลัง และ หลังการติดตามผล	1.772	2	.667	31.224*	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผล การวัดก่อนหลัง และหลัง การติดตามผล	1.623	2	.863	27.643*	0.000*
ความคลาดเคลื่อน	.715	26	.031		

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่า ผลการวัดคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ( $F=27.643$ ,  $p=0.000$ ) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษามีความแตกต่างกัน

เพื่อให้เห็นถึงความชัดเจนของการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผู้วิจัยจึงนำเสนอให้เห็นถึงความแตกต่าง ดังแสดงในภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ  
จังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของ  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ตามตาราง 22 ผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main Effects) ของกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล และผลที่ได้รับจากการวัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple Effects) โดยแยกการวิเคราะห์ทีละกลุ่ม และนำผลที่ได้จากการวัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมาทดสอบความแตกต่างกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ Single-group Repeated Measures Design และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 23

ตาราง 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจาก  
สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมในแต่ละกลุ่ม

กลุ่ม	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	F	p
กลุ่ม ทดลอง	ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	2.112	1	2.112	32.117*	0.001*
	ความคลาดเคลื่อน	.443	6	.123		
	รวม					
กลุ่ม ควบคุม	ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	.005	1	.005	.322	.564
	ความคลาดเคลื่อน	.131	6	.015		
	รวม					

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=32.117$ ) ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ไม่พบความแตกต่าง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD ดังแสดงผลในตาราง 24



ตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวม ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง (4.170)	ก่อนการทดลอง (3.229)	.941*	.150	.000*
	หลังการติดตามผล (4.500)	ก่อนการทดลอง (3.229)	1.271*	.021	.001*
	หลังการติดตามผล (4.500)	หลังการทดลอง (4.170)	.330	.012	.131

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 24 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยรวมหลังการทดลอง (4.170) และหลังการติดตามผล (4.500) ที่เป็นกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลอง (3.229) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยการใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2) การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้เป็นรายองค์ประกอบ การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (The Three-factor mixed ANOVA) แบบ One Between and Two Within Design ดังแสดงในตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ  
จังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง  
One Between and Two Within Design

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	14.211	1	14.211	24.320*	.001
ความคลาดเคลื่อน	7.773	12	.765		
<b>ภายในกลุ่ม</b>					
องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ	28.212	4	4.321	24.210*	.000*
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเข้มแข็ง ทางใจกับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1.654	4	.276	1.421	.280
ความคลาดเคลื่อน	16.132	68	.270		
ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	12.312	2	4.384	32.153*	.000*
ปฏิสัมพันธ์ของผลการวัดก่อน หลัง และหลัง การติดตามกับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	8.325	2	4.060	27.772*	.000*
ความคลาดเคลื่อน	4.101	26	.110		
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเข้มแข็ง ทางใจกับผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	2.212	8	.321	2.421*	.005*
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเข้มแข็ง ทางใจกับผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามกับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1.873	8	.154	2.054*	.030*
ความคลาดเคลื่อน	14.132	120	.085		

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 25 พบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=2.054, p=.030$ ) องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=2.421, p=.005$ ) และ

ผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=27.772$ ,  $p=.000$ ) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ที่พบความแตกต่างดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=8)		กลุ่มควบคุม (n=8)		Mean Difference	F	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
<b>1. การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต</b>							
ก่อนทดลอง	3.225	.345	3.225	.345	0.000	17.880	0.431
หลังทดลอง	4.450	.396	3.225	.345	1.225	25.539	.000*
หลังติดตามผล	4.750	.141	3.225	.345	1.525	23.212	.000*
ค่าสถิติ	F=37.539 p=0.000*		F=9.250 p=0.176				
<b>2. การมองโลกในแง่ดี</b>							
ก่อนทดลอง	3.125	.237	3.125	.237	0.000	10.540	0.280
หลังทดลอง	4.300	.465	3.125	.237	1.175	22.320	.000*
หลังติดตามผล	4.550	.256	3.125	.237	1.425	15.321	.000*
ค่าสถิติ	F=10.327 p=0.000*		F=5.781 p=0.327				
<b>3. ความสามารถในการปรับอารมณ์</b>							
ก่อนทดลอง	3.350	.396	3.350	.396	0.000	4.540	0.170
หลังทดลอง	4.550	.333	3.350	.396	1.200	19.765	.000*
หลังติดตามผล	4.775	.345	3.350	.396	1.425	16.131	.000*
ค่าสถิติ	F=6.116 p=0.000*		F=9.993 p=0.421				
<b>4. ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต</b>							
ก่อนทดลอง	3.250	.177	3.250	.177	0.000	15.119	0.384
หลังทดลอง	4.250	.396	3.250	.177	1.000	19.553	.000*
หลังติดตามผล	4.675	.353	3.250	.177	1.425	18.641	.000*
ค่าสถิติ	F=13.653 p=0.000*		F=12.650 p=0.673				
<b>5. การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน</b>							
ก่อนทดลอง	3.300	.338	3.300	.338	0.000	9.872	0.421
หลังทดลอง	4.050	.316	3.925	.218	0.125	31.761	.000*
หลังติดตามผล	4.375	.271	4.625	.225	-0.250	27.539	.000*
ค่าสถิติ	F=9.437 p=0.000*		F=10.542 p=0.831				
<b>6. การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ</b>							
ก่อนทดลอง	3.125	.212	3.125	.212	0.000	6.769	0.547
หลังทดลอง	3.425	.406	3.125	.212	0.300	19.547	.000*
หลังติดตามผล	3.875	.523	3.250	.277	0.625	12.841	.000*
ค่าสถิติ	F=8.421 p=0.000*		F=4.687 p=0.543				

\*p&lt;.05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 26 พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกองค์ประกอบ ส่วนของกลุ่มควบคุมพบความแตกต่าง 1 องค์ประกอบ ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน

แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ในทุกองค์ประกอบ ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ในองค์ประกอบความช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่โดยการทดสอบด้วยวิธีการ LSD ดังแสดงผลในตาราง 27 ถึงตาราง 33

ตาราง 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น(การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต)ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง	Mean Difference	Std.Error	p	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง (4.450)	ก่อนการทดลอง (3.225)	1.225	.051	.019*
	หลังการติดตามผล (4.750)	ก่อนการทดลอง (3.225)	1.525	.204	.028*
	หลังการติดตามผล (4.750)	หลังการทดลอง (4.450)	.300	.255	.402

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 27 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น(การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต)ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (4.450) และหลังการติดตามผล (4.750)

แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3.225) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น(การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต)ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ตาราง 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น (การมองโลกในแง่ดี) ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง	Mean Difference	Std.Error	p	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง (4.300)	ก่อนการทดลอง (3.125)	1.175	.228	.000*
	หลังการติดตามผล (4.550)	ก่อนการทดลอง (3.125)	1.425	.019	.001*
	หลังการติดตามผล (4.550)	หลังการทดลอง (4.300)	.250	.209	.526

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 28 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น(การมองโลกในแง่ดี)ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ( 4.300) และหลังการติดตามผล ( 4.550) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3.125) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันเป็น(การมองโลกในแง่ดี)ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้ (ความสามารถในการปรับอารมณ์) ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ หลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std.Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง (4.550)	ก่อนการทดลอง (3.350)	1.200	.063	.001*
	หลังการติดตามผล (4.775)	ก่อนการทดลอง (3.350)	1.425	.051	.003*
	หลังการติดตามผล (4.775)	หลังการทดลอง (4.550)	.225	.012	.521

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 29 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้(ความสามารถในการปรับอารมณ์)ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ( 4.550) และหลังการติดตามผล (4.775) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3. 350) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้(ความสามารถในการปรับอารมณ์)ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้(ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต) ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std.Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง (4.250)	ก่อนการทดลอง (3.250)	1.000	.219	.001*
	หลังการติดตามผล (4.675)	ก่อนการทดลอง (3.250)	1.425	.176	.001*
	หลังการติดตามผล (4.675)	หลังการทดลอง (4.250)	.425	.043	.236

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 30 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้(ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต) ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ( 4.250) และหลังการติดตามผล (4.675) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3. 250) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันทำได้(ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต) ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง



ตาราง 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน)ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std.Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.750	.022	.000*
	(4.050)	(3.300)			
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.075	.067	.001*
	(4.375)	(3.300)			
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	.325	.045	.209
	(4.375)	(4.050)			

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 31 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน)ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ( 4.050) และหลังการติดตามผล (4.375) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3. 300) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน)ให้ดีขึ้นและหลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 32 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี(การมีศาสนา เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ)ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	Mean Difference	Std.Error	p	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.300	.285	.000*
	(3.425)	(3.125)			
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	.750	.311	.001*
	(3.875)	(3.125)			
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	.450	.117	.115
	(3.875)	(3.425)			

\*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 32 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ)ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (3.845) และหลังการติดตามผล (3.845) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3.845) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ)ให้ดีขึ้น หลังการติดตามผลมีแนวโน้มสูงขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

จากการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผลในกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 1 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยการทดสอบด้วยวิธีการ LSD ดังแสดงผลในตาราง 33

ตาราง 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยรายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน) ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการ LSD

กลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง		Mean Difference	Std.Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.625	.057	.017*
	(3.925)	(3.300)			
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.325	.113	.061*
	(4.625)	(3.300)			
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	.700	.056	.226
	(4.625)	(3.925)			

\*p<.05

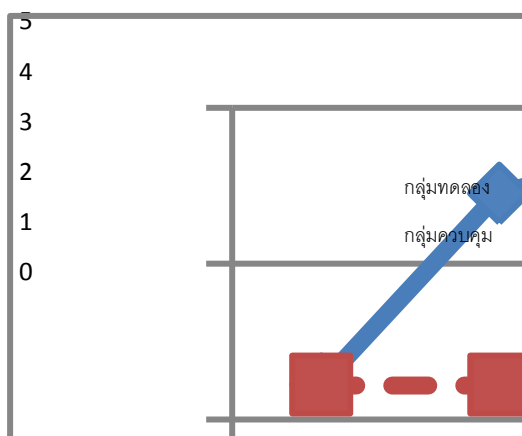
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 33 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน) ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เป็นกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (3.300) และหลังการติดตามผล (4.625) แตกต่างจากก่อนการทดลอง (3.300) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบสิ่งที่ฉันมี (การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน) พัฒนาได้แม้ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ตาราง 34 ภาพรวมของการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

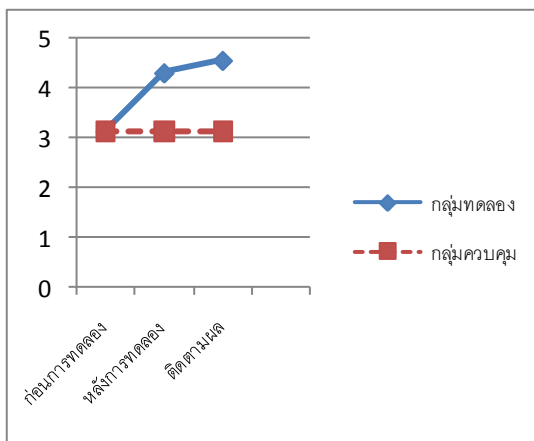
กลุ่ม	องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	ระยะการทดลอง		
			หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล-ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล-หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง	สิ่งที่ฉันเป็น	การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต	1.225*	1.525*	.300
		การมองโลกในแง่ดี	1.175*	1.425*	.250
	สิ่งที่ฉันทำได้	ความสามารถในการปรับอารมณ์	1.200*	1.425*	.225
		ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต	1.000*	1.425*	.425
สิ่งที่ฉันมี	การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	การช่วยเหลือจากครอบครัว	.750*	1.075*	.325
		การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	.300*	.750*	.450
กลุ่มควบคุม	สิ่งที่ฉันมี	การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน	.625*	1.325*	.700

จากตาราง 34 พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และในหลังการติดตามผลกับก่อนการทดลอง ส่วนในหลังการติดตามผลกับหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการปรับอารมณ์ ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่วนคะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบของกลุ่มควบคุมที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และในหลังการติดตามผลกับก่อนการทดลอง ส่วนในหลังการติดตามผลกับหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน

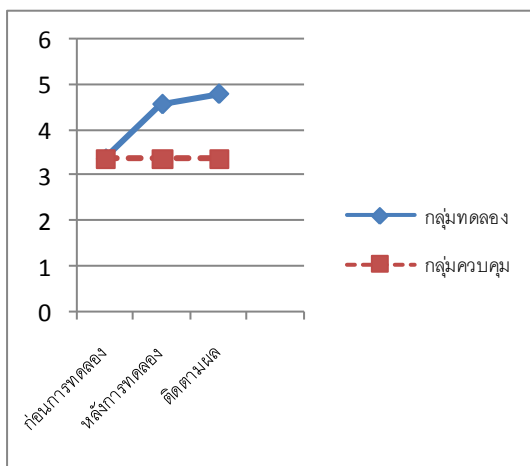
เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความชัดเจนของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้รายองค์ประกอบที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงนำเสนอให้เห็นดังแสดงในภาพประกอบ 10



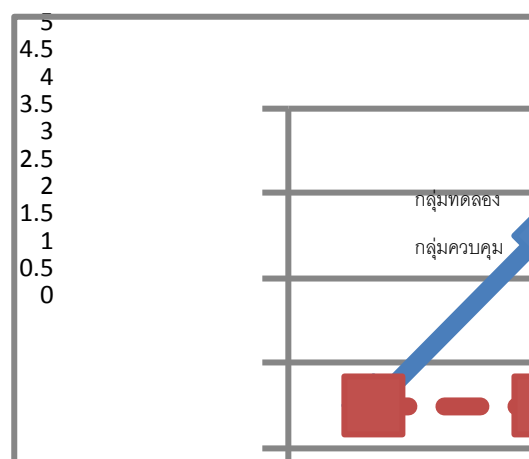
การมีศรัทธาต่อการมีชีวิต



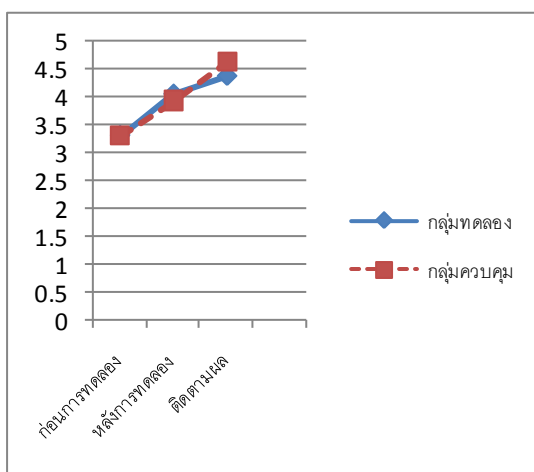
การมองโลกในแง่ดี



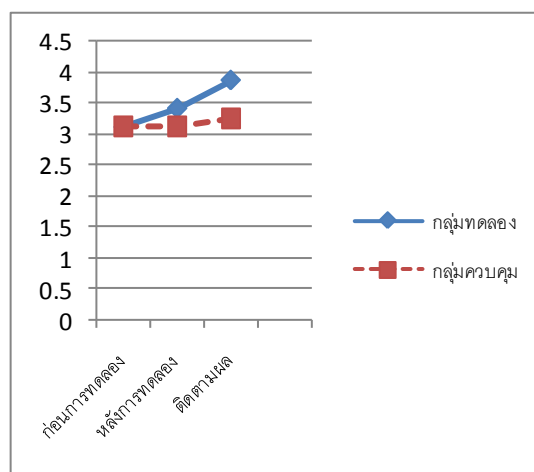
ความสามารถในการปรับอารมณ์



ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต



การช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน



การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ภาพประกอบ 10 เปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

**ส่วนที่ 3** ผลลัพธ์การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้

ในการสรุปการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้สรุปให้เห็นถึงการใช้กระบวนการให้คำปรึกษา การใช้เทคนิคต่างๆตามรูปแบบการให้คำปรึกษา และสรุปให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### **การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคล ครั้งที่ 1**

**เรื่อง** การสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแก่สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

#### **1. ชั้นเริ่มต้น**

##### **1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก**

สมาชิกส่วนใหญ่มีความตั้งใจ ความสนใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมบรรยากาศเป็นกันเอง ยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนา

##### **1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา**

สมาชิกส่วนใหญ่แสดงออกถึงความเป็นมิตร มีการแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ รับฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาอย่างตั้งใจ และยินยอมเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้

#### **2. ชั้นดำเนินการ**

##### **2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**

##### **รายบุคคล**

2.1.1 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งผู้วิจัยแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออกมาด้วยคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง ใช้ความตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้นให้ความรู้สึกที่ดีกับสมาชิก และให้ข้อมูลไม่ปกปิด เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยผู้วิจัยจะไม่มีอคติ ความรู้สึก เช่น ยอมรับในข้อตกลงในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ โดยแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเกี่ยวกับเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้นและผลกระทบจากการสูญเสีย เช่น เกิดความเศร้าโศก เกิด

ความเครียด กับสมาชิก ใช้เทคนิคการให้ข้อมูล ส่งเสริมให้ สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการของ ความเศร้าโศกจากการสูญเสียและความเข้มแข็งทางใจ และเทคนิคการถามโดยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อประเมินปัญหาอุปสรรคจากการสูญเสีย และใช้เทคนิคการสรุปความในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการเศร้าโศก ความเข้มแข็งทางใจ และผลกระทบจากการสูญเสียที่เกิดขึ้น เต็มใจที่จะให้ คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2.1.2 สมาชิกสรุปแนวคิดจากกิจกรรมที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 ปฏิบัติการ ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียในแต่ละระยะอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ จากระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 5 แต่อาจจะเกิดกลับไป กลับมาหรือเกิดพร้อมกันหรือเกิดที่ระยะ และยัง อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมเมื่อมีการสูญเสียเกิดขึ้น โดยแต่ละ ระยะอาจมีพฤติกรรมที่แสดงออกที่แตกต่างกันต้องการความเข้าใจและการประเมินปัญหาเพื่อการ วางแผนให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมเพื่อให้ผู้สูญเสียสามารถปรับตัวยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจช่วยให้คนสามารถปรับตัวและเผชิญต่อสถานการณ์ที่วิกฤตซับซ้อนยากลำบาก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันไม่ให้คุณคนมีปัญหาสุขภาพจิตในวันที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ วิกฤตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ช่วยให้คุณคนสามารถเอาชนะอุปสรรคและนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้การให้คำปรึกษา

สมาชิกบางคนทบทวนตนเองทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ว่าตนเองมี ปฏิบัติการความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียในแต่ละระยะอย่างไรบ้างและมีความเข้มแข็งทางใจ ในแต่ละองค์ประกอบมากน้อยแค่ไหน และต้องเพิ่มองค์ประกอบไหนอย่างไรบ้าง

## 3. ขั้นสรุป

### 3.1 ประสพการณ์ที่คาดว่าสมาชิกได้รับจากการให้คำปรึกษา ในครั้งนี้มีดังนี้

3.1.1 สมาชิกเรียนรู้การสร้างความคุ้นเคยกับผู้วิจัย

3.1.2 สมาชิกเรียนรู้กฎเกณฑ์ของการให้คำปรึกษาและการสื่อสารกับผู้วิจัย

3.1.3 สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น ตลอดจนประโยชน์ในการเข้ารับการ

ให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ อีกทั้งสมาชิกรับรู้และเข้าใจรูปแบบและวิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตสมาชิกส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นและความใส่ใจ ในการให้ คำปรึกษาของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ สนใจ ฟังและซักถามขณะที่ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศก และความ

เข้มแข็งทางใจ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพิ่มเติม และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

### การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการมีศรัทธาต่อกรรมชีวิต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

#### 1. ชั้นเริ่มต้น

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก

1.1.1 ในการทบทวนกฎกติกาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยเฉพาะการตรงต่อเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งซึ่งจะใช้เวลาในการพูดคุยประมาณ 60 นาทีต่อครั้ง ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่มาตรงต่อเวลาและหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ อีกทั้งการรักษาความลับในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจให้สมาชิกไม่นำเรื่องราวของสมาชิกไปพูดในที่ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อสมาชิก

1.1.2 สมาชิกไม่ขัดข้อง การบันทึกเสียงการสนทนา

1.1.3 สมาชิกมีความกระตือรือร้น ในการทบทวน ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ

##### 1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

การพูดคุยเริ่มมีการคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ชักถามเมื่อมีข้อสงสัย เช่น "เพราะเหตุใดจึงจัดการพูดคุยทีละคน อยากให้จัดเป็นกลุ่ม"

#### 2. ชั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.1 ผู้วิจัยบอกถึงวิธีการระบายความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปยังสิ่งอื่นๆ แทนการพูดถึงตัวเองตรงๆ โดยให้สมาชิกทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตาเริ่มจินตนาการ ผู้วิจัยใช้เทคนิค "จินตนาการ" โดยให้สมาชิกจินตนาการสมมติว่าเป็น สามีที่สูญเสียแล้วลองคิดว่าสามีที่สูญเสียต้องการอะไรถ้าเขายังมีชีวิตอยู่ เพื่อให้สมาชิกมีสติอยู่กับตัวเอง และผู้วิจัยถามความรู้สึกสมาชิก เชื่อมโยงเข้ากับสภาพความเป็นจริง การยอมรับความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกการมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ที่สามีมอบให้ดูแลครอบครัว ตัวอย่างเช่น

" ต้องไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องดูแลสุขภาพ เพราะถ้าร่างกายเราไม่พร้อม เราก็ไม่มีใจจะคิดอะไร และไม่พร้อมจะคิดด้วย"



"ทำวันนี้ให้มีความสุข นอนให้เต็มที่ เมื่อมีแรงพอก็พร้อมจะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่าง"

"ต้องคิดถึงอนาคต ต้องเลี้ยงลูกให้ถึงฝั่งที่ตั้งใจไว้ ส่งให้ลูกเรียนสูงๆ "

"ไม่ยอมแพ้ในทุกเรื่อง ชีวิตต้องสู้และต้องอยู่ให้ได้เพื่อลูก ดูเขาโตและเป็นคนดี

ทำงานเก็บเงินดูแลลูกให้ได้เรียนหนังสือสูงๆ"

2.1.2 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางเทคนิคการสรุป ความ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่ง สรุปแนวคิดที่ได้ของสมาชิกส่วนใหญ่จากกิจกรรมเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง และ เลือกรับสิ่งที่ดี มอง ด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวันของสมาชิก ตัวอย่างเช่น

"ไม่ขุดอดีตมาต่อว่าตัวเอง สู้เพื่อลูก ทำใจให้วางใจอยู่กับลูก เลือกรับและรับข่าวที่ดีๆ มองด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน"

" เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก เช่น ไม่ใช้คำพูดหรือใช้อารมณ์รุนแรงกับลูก ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่"

" สามารถอยู่คนเดียวได้ โดยที่ไม่มีความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาใคร กล้าตัดสินใจ ให้คำกับตัวเอง กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำ"

"รู้สึกมั่นใจในตัวเอง มักจะบอกกับตัวเองว่าฉันจะหาทางทำมันให้ได้ ไม่ยอมแพ้กับชีวิต ไม่ว่าเจอเรื่องอะไร ให้เวลาและให้โอกาสตัวเองในการเริ่มต้นใหม่ ดูแลร่างกาย และจิตใจให้ สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ "

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกส่วนใหญ่มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองในประเด็นต่างๆ เพื่อการพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และบางครั้งออกนอกประเด็นบ้างในบางคน ทำให้ผู้วิจัยสรุปเป็นระยะๆ

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจรับรู้ในการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่มากขึ้น และ สัญญากับตัวเองว่าจะมีชีวิตอยู่ ไม่ทำร้ายตัวเอง เพื่อดูแลครอบครัวหรือคนรอบข้าง อาทิเช่น ลูก บิดา มารดา เป็นต้น

## 3. ชั้นสรุป

### 3.1 ประสพการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกสามารถจินตนาการและเชื่อมโยงประสพการณ์ของตนเองกับกิจกรรมไป งานได้เป็นอย่างดี

3.1.2 สมาชิกมีภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งส่งผลให้สมาชิกสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ ปัญหาส่งผลมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่

3.1.3 สมาชิกสามารถสรุปประสบการณ์ที่ตนเองเรียนรู้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และสามารถสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ส่งผลให้มีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ได้

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

สมาชิกทุกคนเห็นความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และสมาชิกสามารถบอกได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่สมาชิกจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข บรรยากาศในการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง และสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

#### การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

#### 1. ชั้นเริ่มต้น

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก

1.1.1 ในการทบทวนกฎกติกาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล สมาชิกสามารถกล่าวถึงสาระสำคัญได้อย่างถูกต้อง และกล่าวยืนยันถึงการปฏิบัติตามกฎพื้นฐานของการให้คำปรึกษารายบุคคล

1.1.2 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 2 เกี่ยวกับ การพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

1.1.3 ในการอารมณ์บทเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีช่วยให้สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

##### 1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้การให้คำปรึกษา

สมาชิกมีความกระตือรือร้นและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งบางคนลงานเพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมในการให้คำปรึกษา

#### 2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า กระตุ้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า ผู้วิจัยใช้คำถามนำและถามว่า "คนที่มองโลกในแง่ดี ควรจะมีลักษณะอย่างไร" ให้สมาชิกตอบเป็นประโยคบอกเล่า ประสบการณ์ของสมาชิกเกี่ยวกับลักษณะของคนที่มีโลกแง่ดี ซึ่งตัวอย่างเช่น

"มองสิ่งต่าง ๆ หรือมองปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวกไม่ใช่ในทางลบ มีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย มองสิ่งรอบข้าง รอบตัวเรา และมองดูคนรอบข้างด้วย รวมทั้งมองตัวเราเองด้วย"

"ดูไปข้างหน้าเสมอ และคิดต่อยอดไปเรื่อยๆ ว่าเราจะทำอย่างไรให้ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่เอาความล้มเหลว หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาคิดย้อนกลับไปในอดีตตลอดเวลา จนไม่สามารถมองไปข้างหน้าได้เลย"

"รู้สึกไม่เข้าใจตัวเอง เวลาที่คิดจะทำอะไรสักอย่าง มักจะมีความกลัวว่าจะทำสิ่งนั้นไม่ดี คือมีความกลัวไปเอง ตรงนี้ทำให้มองตัวเองไม่ดีด้วย และตัวเองมักจะมองตามประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา"

"การมองตัวเองและคนอื่นมีค่า ไม่ใช่กังวล ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และรู้จักทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็กได้"

"ยังดีที่ฉันไม่ตายด้วย แม้จะต้องสูญเสียสามีไป แต่ฉันยังเหลือลูกที่จะต้องดูแลและอยู่ด้วยกันต่อไป"

2.1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้อยู่กับความรู้สึกเดิม โดยผู้วิจัยพูดถึงเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ให้สมาชิกค้างความรู้สึกของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไว้แล้ว สนับสนุนให้กำลังใจเขาเพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกผิด รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว รู้สึกไร้ค่า เป็นต้น และพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงสังคม พฤติกรรมไม่สนใจดูแลตัวเอง พฤติกรรมเย็นชาเฉยเมย เป็นต้น ให้เขาฟื้นคืนสู่สังคมและใช้ชีวิตที่ปกติอีกครั้ง โดยให้สมาชิกพิจารณามองหาแง่ดีในสถานการณ์ดังกล่าว ร่วมกับใช้เทคนิคการให้ข้อมูล และเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างในเรื่องประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีพร้อมด้วย สมาชิกส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

"การเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค้างอยู่ในใจจากการสูญเสีย ไม่หลีกเลี่ยง ช่วยให้เป็นทุกข์มากจนเกินไป ทำให้คิดถึงลูก คิดถึงอนาคต แต่ความรู้สึกสูญเสียและความคิดถึงสามี จะยังอยู่ คิดว่าเขาไปได้แล้ว เขาหลับสบายแล้ว หมดห่วงหมดกังวลแล้ว"

"การอยู่กับความรู้สึกนี้ ทำให้เราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ตรงกับเรื่องราว มอง

อนาคตได้มากขึ้น สามารถอยู่กับความว่างเปล่าได้อย่างไม่ทรมานทรมาย ปล่อยผ่านกับ เหตุการณ์นั้น คิดว่าเขาไปอยู่บนสวรรค์แล้ว เขาเฝ้ามองและให้กำลังใจเราอยู่ไม่ได้ไปไหน ไกลเขายังอยู่ใกล้ๆเราเสมอ"

"เมื่อต้องพบกับการจาก ทำให้รู้สึกเศร้า ไม่มีเรี่ยวแรง มองโลกในแง่ลบ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ คิดอยากตาย จิตใจว่างเปล่า รู้สึกกระสับกระส่าย คิดถึงเขามาก อยากพบแม้ว่าจะเป็นไปได้ ทำให้ฟังชัน ผันร่ายบ่อย รู้สึกว่าพบเขาตามเราไปทุกที่ ทุกที่ที่เรา เคยอยู่ด้วยกัน ซึ่งจากการอยู่กับความรู้สึกนี้นานๆ ทำให้มีสติมากขึ้น คิดได้ว่าเขาก็ยังคง อยู่ในใจเราเสมอ"

"เมื่อชีวิตต้องพบกับการจากลาที่ไม่มีทางหวนกลับ โกรธว่าทำไมต้องเป็นฉัน ไม่ยุติธรรม เลย โกรธตัวเอง โกรธโชคชะตา และรู้สึกผิดที่ยังไม่ได้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้เขา การได้อยู่กับความ รู้สึกนี้ ทำให้การรู้สึกผิดโกรธตัวเองหายไป รู้สึกโล่งใจ"

"ไม่เชื่อกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกใจห่อเหี่ยว บอกกับตัวเองว่าจะยอมทำทุกอย่างขอเพียงพวงนี้ตื่นมาพบว่าเป็นแค่ฝันร้าย การฝึกอยู่กับความรู้สึกของการสูญเสีย ช่วยให้เราผ่านพ้นอารมณ์เศร้าที่อยากจะหลีกเลี่ยงความรู้สึกนี้ไปไกลๆ ทำให้เราคิดได้เขา ไปในที่ๆสบายกว่า ไม่ต้องเจ็บปวดไม่ต้องทรมาน"

และสมาชิกพูดถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสามารถสรุปได้ ตัวอย่างเช่น

"คนที่มองโลกในแง่ดี สามารถรับปัญหาได้ เช่น จะดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกป่วย"

"คิดดี นึกคิดอะไรได้เร็ว มีสติ ทำให้มีความคิดและเข้าใจอะไรง่ายขึ้น จะมีแต่สิ่งดีๆ

ตามมาในชีวิต"

"ฉันสามารถทำได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ ทำให้มีอารมณ์ดี"

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกทุกคนมีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีในประเด็น ต่างๆ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในบางครั้ง

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี

2.2.3 สมาชิกเรียนรู้ สามารถนำหลักการ แนวคิด และการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี นำมาเป็นหลักในการคิดของตนเองได้

### 3. ชั้นสรุป

#### 3.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกเห็นความสำคัญในการมองโลกในแง่ดี และฝึกการอยู่กับความรู้สึกดังกล่าวดังกล่าวเพื่อสามารถก้าวผ่านความรู้สึกเศร้าและความรู้สึกผิดจากการสูญเสียสามีฯ ได้เป็นอย่างดี

3.1.2 สมาชิกเข้าใจมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้คำปรึกษา

#### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนสามารถคิดถึงประสบการณ์จากการสูญเสียได้ สามารถเผชิญผ่านพ้นความรู้สึกของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกผิด รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว รู้สึกไร้ค่า เป็นต้น และพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงสิ่งลึกลับ พฤติกรรมไม่สนใจดูแลตัวเอง พฤติกรรมเย็นชาเฉยเมย เป็นต้น โดยใช้วิธีการคิดบวก บรรยายภาคีในการให้คำปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่และมีความสุขจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว สังเกตได้จากสีหน้ายิ้มแย้ม

#### การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

##### 1. ชั้นเริ่มต้น

###### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก

1.1.1 สมาชิกทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม ตรงเวลาที่นัดหมายไว้

1.1.2 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 3 เกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

###### 1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล

##### 2. ชั้นดำเนินการ

###### 2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการระเบิดความรู้สึกที่ถูกกด โดยผู้วิจัยถามสมาชิกในเรื่องอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร ” “คุณต้องการอะไร ” กับผู้รับคำปรึกษา และผู้วิจัยให้

สมาชิกจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยใช้คำถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไร จากการสูญเสียบุคคลที่คุณรัก” สมาชิกส่วนใหญ่ได้มีการแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

“ใช่ค่ะ ฉันร้องไห้หนักมาก ฉันคิดว่าเรื่องนี้สะเทือนใจฉันมากจริง ๆ ฉันอยู่บ้านคนเดียวในวันหนึ่ง ฉันร้องไห้ทั้งวัน แต่ฉันเชื่อว่า การทำอย่างนั้นได้ช่วยฉัน ฉันรู้สึกดีขึ้น ฉันต้องเศร้าเสียใจกับการสูญเสียสามี ฉันเชื่อจริง ๆ ว่าคนที่โศกเศร้าร้องไห้ แม้ว่าคนอื่น ๆ บอกว่า ‘อย่าร้องเลย’ แต่นั่นไม่ช่วยอะไรเลยจริง ๆ หลังร้องจะทำให้รู้สึกดีขึ้น”

“ฉันรู้สึกอ้างว้างเหลือเกิน ความเป็นภรรยาหมดไปเสียแล้ว ฉันรู้สึกเหมือนขาดบางสิ่งไป มันเป็นความทรงจำใจที่จะกลับบ้านไปยังห้องของเราและมองดูเสื้อผ้าของเขาที่อยู่ในตู้เสื้อผ้า สองเดือนถัดจากนั้น ฉันหวนคิดถึงวันที่เธอเสีย ฉันไม่อยากจะแหวะกับใครทั้งนั้น”

“ถ้าเขาระวังตัวเองมากกว่านี้ และไม่ออกไปข้างนอก เขาคงไม่ไปเจอกับระเบิด ”

“ฉันรู้สึกมีแรง ไม่เชื่อ รู้สึกผิด และโกรธหมอพยาบาลที่ไม่ช่วยสามีให้ปลอดภัย”

และผู้วิจัยใช้คำถามต่ออีกว่า “คุณต้องการอะไรบ้าง จากการสูญเสียบุคคลที่อันเป็นที่รักในครั้งนี้” ผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงหรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึกบางอย่าง โดยพูดซ้ำด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น ด้วยคำถามที่ 2 สมาชิกส่วนใหญ่ได้มีการแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

“อยากมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรค จะได้มีแรงดูแลลูก”

“อยากปล่อยที่มีความรู้สึกผิด ออกไปจากตัวเอง อยากให้อภัยตัวเอง จะได้มีความสุขกับเขาบ้าง บางคืนยังฝันร้ายนะ ฝันถึงเขา”

“เราเสียเขาไปเมื่อปีที่แล้ว ทุกอย่างยากไปหมดเลย เพราะไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลย ตอนนั้นสิ่งที่ทำได้ตอนนั้นคือเตรียมตัวทุกอย่างว่าหลังจากนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตอนนั้นก็บอกตัวเองว่าให้เข้มแข็งไว้ ถ้ายอมแพ้ตอนนี้สิ่งที่เขาทำมาตลอดจะสูญเปล่า และเราต้องกลายเป็นเสาหลักของบ้านแทนเขา ถ้ายอมแพ้ตอนนี้ก็จบ “เอาเข้าจริงทุกวันนี้ก็ยังแอบร้องไห้คิดถึงเขาบ่อยๆ เดือนหน้าครบ 3 ปีแล้ว สิ่งที่ทำให้อยู่กับปัจจุบันได้ก็คือ ฉันยังเหลือคนอื่น ๆ ในครอบครัว ยังต้องประคับประคองกันไป ถึงเขาจะไม่อยู่ แต่ฉันบอกเขาในใจเสมอว่าฉันจะดูแลทุกคนเอง”

“ไม่เคยผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้เลย ทุกวินาทีที่ยังฝังอยู่ในความรู้สึก แค่นี้ก็คิดและคิดว่ามันก็เป็นเรื่องธรรมดา... วันข้างหน้าถ้าต้องเสียอะไรไปอีก ก็คงดึงสติกลับมาได้เร็วขึ้น ทุกวันนี้คือปลงมากนะ ไม่ค่อยอยากได้อะไร เพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องเสียมันไป... แต่ถ้าถามว่าต้องการอะไรจากเหตุการณ์ครั้งนี้ ก็อยากได้กำลังใจจากทุกคน ไม่ว่าจะครอบครัว ญาติ เพื่อน จะทำให้รู้สึกดีขึ้น”

“เอาจริงๆ ก็ไม่คิดว่าเขาหายไปไหนนะ แค่เขาไปอยู่ที่ไหนสักแห่งที่ดีแล้วเขามีความสุข แล้ววันหนึ่งเราก็จะตามเขาไป สรุปลงแล้ว เราก็ต้องมองในด้านดีเพราะคนตายไม่มีวันฟื้น แต่คนที่ยังอยู่ต่างหากที่ยังต้องใช้ชีวิตต่อไป เรายังมีคนรอบข้างที่ต้องดูแลและอยากได้กำลังใจจากทุกคนพยายามทำให้เข้มแข็งและใช้ชีวิตต่อไป”

2.1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล และ เทคนิคการทำให้เกิดความกระจำเกี่ยวกับวิธีการปรับอารมณ์และฝึกปฏิบัติ ได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแนวทางการปฏิบัติอื่นๆ ที่ทำให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจและตั้งใจฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการปรับอารมณ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี

## 2.2 ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของการสูญเสียของตนเอง และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการปรับอารมณ์เป็นอย่างดี

2.2.3 สมาชิกแสดงออกถึงความมุ่งมั่น ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม กระตือรือร้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

## 3. ชั้นสรุป

### 3.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกทุกคนเห็นความสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ และตั้งใจฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการปรับอารมณ์เป็นอย่างดี ซึ่งสมาชิกมีความชื่นชอบการฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอกว่าทำได้ง่ายและรู้สึกสบายหลังทำเสร็จ

3.1.2 สมาชิกเข้าใจมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้คำปรึกษา

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกเรื่องการจัดการกับอารมณ์ สามารถบอกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดีให้ดีขึ้นอารมณ์ที่ดี และสามารถฝึกปฏิบัติ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน บรรยากาศในการให้คำปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้สัญญาว่าจะนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการผ่อนคลายและช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเอง

## การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

### 1. ชั้นเริ่มต้น

#### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก

1.1.1 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 4 เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

1.1.2 ในการอ้ารับบทเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษา เพื่อ พัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายชีวิตหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

#### 1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นในการวางแผนการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง สมาชิกเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล

### 2. ชั้นดำเนินการ

#### 2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ ผู้วิจัยใช้คำถามที่ 1 "ท่านมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร" เพื่อให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันและมีสติอยู่กับตัวเองและสามารถวางแผนเป้าหมายของชีวิต สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต อีกทั้งผู้วิจัยพูดคุยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลและเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างแก่สมาชิกเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ดี เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตน และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ตัวอย่างผลการประยุกต์ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษา ประกอบกับกิจกรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้

**สมาชิกคนที่ 1 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านสติปัญญา-การศึกษา)

ระยะสั้น ดูแลให้ลูกอ่านหนังสือก่อนเข้านอนทุกคืน

ระยะกลาง อยากให้ลูกสอบเข้าเรียนโรงเรียนประจำจังหวัดได้อีก2ปีข้างหน้า

ระยะยาว: อยากให้เขาสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาลได้ ในอีก 8 ปีข้างหน้า

**สมาชิกคนที่ 2 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านการเงิน-อาชีพ)

ระยะสั้น ไม่ต้องพึ่งพาใคร มีงานทำที่มั่นคง



ระยะกลาง: ไม่มีหนี้

ระยะยาว: มีฐานะดี มีเงินเหลือเก็บ

**สมาชิกคนที่ 3 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านร่างกาย-สุขภาพ)

ระยะสั้น: ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

ระยะกลาง: มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

ระยะยาว: อายุยืนยาว

**สมาชิกคนที่ 4 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านสังคม-วัฒนธรรม)

ระยะสั้น: มีเพื่อนหลากหลายในสังคม

ระยะกลาง: อยู่ในสังคมที่ดี สงบสุข

ระยะยาว: มีกำลังช่วยเหลือสังคม ช่วยบริจาคเพื่อการกุศลต่างๆ

**สมาชิกคนที่ 5 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านการเงิน-อาชีพ)

ระยะสั้น: มีงานที่สุจริตทำ รายได้ต่อเดือนประมาณ 20,000 บาท

ระยะกลาง: ทำงานแล้วมีความสุข มีเงินพอใช้จ่ายต่อเดือน เหลือเก็บบ้าง

ระยะยาว: ทำงานแล้วมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

**สมาชิกคนที่ 6 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านครอบครัว-บ้านเรือน)

ระยะสั้น: เป็นครอบครัวใหญ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ระยะกลาง: ต้องการใช้จ่ายเงิน 2 แสนในการปรับปรุงบ้านหลังเก่า

ระยะยาว: อีก 10 ปีข้างหน้าต้องการซื้อบ้านราคา 3 ล้านบาท มีบริเวณบ้านสามารถปลูก

ต้นไม้ ปลูกผักได้

**สมาชิกคนที่ 7 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านการเงิน-อาชีพ)

ระยะสั้น: เก็บเงินได้ 2,000 บาทต่อเดือน

ระยะกลาง: รถที่ใช้อยู่เก่ามากแล้ว จะซื้อรถมือสองใหม่ด้วยเงินเก็บ ราคาประมาณแสนกว่าบาทในอีกสามปีข้างหน้า เพื่อใช้ประกอบธุรกิจส่วนตัว (ขายน้ำ)

ระยะยาว: มีรถมือหนึ่งราคาประมาณ 500,000 บาท จากการประกอบธุรกิจส่วนตัว

**สมาชิกคนที่ 8 :** การวางแผนเป้าหมายชีวิต (ด้านจิตวิญญาณ-จริยธรรม)

ระยะสั้น: ไม่ทำผิดกฎหมาย

ระยะกลาง: ถือศีล กินเจ

ระยะยาว: ไปปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ไปแสวงบุญที่ประเทศอินเดีย

ผู้วิจัยใช้คำถามที่ 2 ถามสมาชิก "การที่ท่านจะประสานความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต ท่านควรทำอย่างไร" สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

"ไม่ตำหนิตัวเอง เช่นหลีกเลี่ยงการตำหนิว่า...ฉันขี้เหร่กว่าเพื่อน..." ฉันอ้วนเกินไป  
ฉันผอมเกินไป..."...งานนี้ฉันทำไม่สำเร็จแน่ๆ... เพราะจะทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเอง"

"ให้ปรับปรุงตัวเองเสียใหม่ เช่น ตัวเองเป็นคนอ้วน ก็พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ปล่อยให้  
ให้อ้วนมากไปกว่านี้ เปลี่ยนสไตล์เสื้อผ้า ปกติจะเป็นคนใส่เสื้อผ้าสีอ่อนไป ก็พยายามเลือก  
เสื้อผ้าให้สีสด จะรู้สึกสดชื่น และตัวเองก็เปลี่ยนทรงผมด้วยปกติไว้ผมยาว ไปตัดผมให้  
สั้นดูสดใสขึ้น ของพวกนี้ช่วยเราได้นะ ทำให้เราเกิดความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น"

"ตัวเองจะเป็นคนชอบเสียเวลา เลยกคิดว่าสร้างเวลาที่มีอยู่ทุกที่ ที่มีโอกาสให้คุ้มค่า  
เช่น ในขณะที่หุงข้าว ก็เอาผ้าใส่เครื่องซักผ้า เตรียมอาหาร พังข้าวจากวิทยุ / โทรทัศน์ไปด้วย  
ทำทุกอย่างพร้อมกัน และตัวเองก็เป็นคนชอบเล่นไลน์ เลยไม่ปล่อยให้เปล่าประโยชน์  
มักจะทำของมาขายในไลน์ เล่นไลน์ไปด้วยได้เงินไปด้วย"

"ฝึกมองหาข้อดีของตัวเอง กล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ตัวเองเป็นคนที่มี  
ความจำดี พูดเก่ง เพื่อนฝูงรัก เพื่อนๆมักจะชอบให้เป็นคนติดต่อเพื่อนคนอื่นๆให้เจอกัน  
และจะมีพบปะกันช้ากว่าคนอื่นบ่อย ฯลฯ ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง มั่นใจเวลาทำงาน งานที่ออกมา  
ก็จะดีด้วย"

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ดี

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ ตั้งเป้าหมายใน  
ชีวิตเป็นอย่างดี

2.2.3 สมาชิกแสดงออกถึงตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยสีหน้า  
ยิ้มแย้ม กระตือรือร้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

## 3. ชั้นสรุป

### 3.1 ประสพการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกทุกคนเห็นความสำคัญในการพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ  
ตั้งใจฝึกปฏิบัติตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นอย่างดี

3.1.2 สมาชิกเข้าใจมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้คำปรึกษา

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้วิจัยพูดคุยกับ  
สมาชิกเรื่องการตั้งเป้าหมายในชีวิต และสามารถฝึกปฏิบัติ การตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดี ได้ถูกต้องตาม  
ขั้นตอน บรรยากาศในการให้คำปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว

สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้จัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงหรือปรับชีวิตให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์ที่กระทบได้อย่างรู้เท่าทัน รับรู้สิ่งผ่านพบ เปลี่ยนลำดับความสำคัญ ตั้งเป้าหมายได้ต่างออกไปได้เหมาะสมแก่สถานการณ์ของแต่ละคน สมาชิกให้ความร่วมมือในการฝึกการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี บรรยากาศเป็นแบบเป็นกันเอง

### **การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 6**

เรื่อง การพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน ของสตรีที่มีการสูญเสียสามี จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวพัน)

#### **1. ชั้นเริ่มต้น**

##### **1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก**

1.1.1 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 5 เกี่ยวกับการพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

1.1.2 ในการอำนวยการเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษา เพื่อ พัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

##### **1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา**

สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นใน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สมาชิกเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล

#### **2. ชั้นดำเนินการ**

##### **2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล**

2.1.1 ผู้วิจัย ใช้เทคนิคการถาม เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองถึงปฏิกิริยาและพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกหลังเกิดเหตุการณ์การสูญเสียต่อผู้อื่น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล และเทคนิคการทวนซ้ำ ร่วมด้วยเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ผลการประยุกต์ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษา ประกอบกับกิจกรรมที่นำมาใช้ ตามแนวคำถามมีดังนี้ คำถามที่ 1 "สัมพันธภาพระหว่างท่านกับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิดเป็นอย่างไรบ้าง" และคำถามที่ 2 "การช่วยเหลือที่ท่านได้รับจากหน่วยงานหรือบุคคล ท่านมีความพึงพอใจหรือไม่ อย่างไร " ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

"เมื่อสามีเสียชีวิต.. เจ้าหน้าที่ของทางโรงพยาบาลให้การช่วยเหลือในการแต่งศพเป็นที่ปรึกษาในการรับศพ การเคลื่อนย้ายศพ การติดต่อสถานที่ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่ของทางโรงพยาบาลก็มาเยี่ยมที่บ้านหลายครั้งพูดคุยช่วยเหลือให้ตัวเองและญาติเข้มแข็งมากขึ้น "

"รู้สึกผิดมากที่เขาจากไป นอนไม่หลับ รู้สึกขาดที่พึ่ง หลายอารมณ์มาก บางครั้งก็โกรธเขาขณะที่เขาทิ้งเราไป แรกๆต้องพึ่งยานอนหลับ ไปหาหมอที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีหมอส่งเราไปคุยกับเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ก็แนะนำดีมาก ในเรื่องการปฏิบัติตัวให้นอนหลับสบาย เช่นควรรับประทานกล้วยก่อนนอน จะได้หลับสบาย เขาบอกว่าในกล้วยมีสารอะไรไม่ทราบช่วยให้หลับสบาย กล้วยดีจริงนะ ตอนนี้อยากกินกล้วยก่อนนอนทุกวัน และยังได้กำลังใจจากคนในครอบครัว ช่วยเราในเรื่องต่างๆทำให้เรารู้สึกคลายความเศร้าลงได้มาก"

"คืนะที่มีเพื่อนให้ระบายความรู้สึก ให้คุยเข้าอกเข้าใจความรู้สึก แม้ว่ารู้สึกกว่าตัวเองไม่มีสติ สับสน และไม่แน่ใจ แต่รู้สึกดีหลังได้พูดคุยกับเพื่อน"

"ครอบครัวหลังจากสูญเสียเสาหลัก แรกๆรู้ใจหาย งงๆ อยากร้องไห้ไม่อยากทำอะไรเลย แต่ที่ทำงานของสามี ทั้งหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานของสามี ดูแลเราและลูกดีมาก เราไม่รู้สึกเคืองคว่าง ตอนนี้อย่างไรมาเยี่ยมเยียนกันอยู่ "

"สามีและฉันเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพื่อนเขาก็คือเพื่อนฉัน หลังจากสามีเสีย เพื่อนๆก็ยังแวะเวียนมาหา บางทีก็นัดกินข้าวข้างนอก รู้สึกไม่เหงา "

และผู้วิจัยใช้เป็นคำถามต่ออีกว่า "การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ท่านคิดว่าควรเป็นเช่นไร" ควรมีลักษณะของการเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการเล่าหรือบอกความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่น จะช่วยให้เจ้าตัวมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนนอกจากนี้ ความห่วงใย ปรารถนา ช่วยหาทางออกของเพื่อนจะเป็นกำลังใจ ความอบอุ่นใจ ทำให้สัมพันธ์ภาพของบุคคลทั้งสองเพิ่มความสนิทสนม และลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งตัวอย่างเช่น

"เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมดู เปลี่ยนจากการคิดถึงแต่ปัญหาของตัวเองไปมองปัญหาของคนอื่นแทน เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมที่หน่วยงานของทางรัฐบาลจัดให้"

"รู้สึกกังวลว่าเพื่อนที่รับฟังเรา เขาจะสับสนหรือไม่พอใจ ตั้งแต่เริ่มคุยก็เลยบอกเขาไปว่าตอนนี้รู้สึก สับสนบ้าง อาจพูดไม่หูบ้างนะ แต่ต้องการใครสักคนฟังเราบ้าง มันก็รู้สึกดีนะหลังจากได้บอกและมีคนรับฟังเรื่องราวของเรา"

"เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ เมื่อมีเรื่องราวดี ๆ ที่น่าจะมีประโยชน์กับเพื่อน รู้จักแบ่งปันให้เขาได้รับรู้ด้วย ไม่เก็บไว้คนเดียว ะทำให้เพื่อนอยากคุยด้วย เช่นบอกถึงแหล่งที่ให้การช่วยเหลือหลังเจอประสบการณ์เดียวกัน "

2.1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักในศักยภาพของตนเอง และฝึกการพูดแบบรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกการพูดแบบรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น “ฉันพูดคุยเรื่องไม่สบายใจกับบุคคลใกล้เคียง หลังเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้น” (ควรวพูด) หรือ “ฉันไม่พูดคุยเรื่องไม่สบายใจกับบุคคลใกล้เคียง ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่สามารถฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับประโยคดังกล่าวเพื่อรับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตัวเอง ได้เป็นอย่างดี

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่เกี่ยวกับ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นอย่างดี

2.2.3 สมาชิกแสดงออกถึงตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยสื่อนำยิ้มแย้ม กระตือรือร้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

## 3. ขั้นสรุป

### 3.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกทุกคนเห็นความสำคัญในการพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และตั้งใจฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นอย่างดี

3.1.2 สมาชิกเข้าใจมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้คำปรึกษา

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถฝึกทักษะดังกล่าว ได้ถูกต้อง บรรยายภาคในการให้คำปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การให้กำลังใจและการประคับประคองจากบุคคลรอบข้างมีส่วนสำคัญ โดยเฉพาะ การเกื้อหนุนจากบุคคลใกล้เคียงหรือบุคคลที่มีความผูกพันรวมทั้งการช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการและปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ทำให้ผู้สูญเสีย สามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และการมีทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือทักษะทางสังคมที่ดี จะเป็นการลดความเสี่ยงของการเกิดอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติจากการสูญเสียและโรคซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย อีกทั้งสมาชิกให้ความร่วมมือและสนใจเป็นอย่างมากในการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บรรยายภาคเป็นแบบเป็นกันเอง

## การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจาก  
สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

### 1. ชั้นเริ่มต้น

#### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก

1.1.1 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 6 เกี่ยวกับการพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน (ปัจจัยภายนอกที่เกื้อหนุน) สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

1.1.2 ในการอ้ารับบทเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษา เพื่อ การพัฒนาการมีศาสนาเป็น  
สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

#### 1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นในฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว  
ทางใจสมาชิกเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล

### 2. ชั้นดำเนินการ

#### 2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ โดยผู้วิจัยใช้คำถาม  
"ท่านเคยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง และ "ท่านพัฒนาจิต  
โดยใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ หลังเกิดเหตุการณ์สูญเสียครั้งนี้อย่างไรบ้าง" อีกทั้งผู้วิจัยใช้เทคนิคการ  
ให้ข้อมูลและเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างแก่สมาชิกเกี่ยวกับการพัฒนาจิต เพื่อให้สมาชิกและสติ  
ช่วยในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของสมาชิกซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความเห็นอก  
เห็นใจ ความรับผิดชอบ ฯลฯ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นของการมีสติอยู่กับปัจจุบัน และ  
การมีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ตัวอย่างเช่น

"แรกๆรู้สึกว่าคุณเองแปลกไปจากคนอื่นที่ต้องประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายเพียงลำพัง  
เปิดทีวีดูรายการธรรมะบ่อยๆ พระท่านเตือนสติให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ได้แง่คิดดีๆ ความ  
ทรงจำที่โหดร้ายของตนเองค่อยๆหายไป รู้สึกมีความสุขขึ้น"

"ตัวเองนับถือศาสนาอิสลาม มองว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นบททดสอบ  
จากพระเจ้า"

"เมื่อเจอการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของครอบครัว ไม่ได้เตรียมใจเอาไว้ การมีศาสนาอยู่ในใจ

ทำให้ไม่เค็งคว้าง และมักจะเตือนใจตัวเองตลอดเวลาว่าทำวันนี้ให้ดี"

"สวดมนต์ที่วัด ใช้สมาธิอยู่กับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังเทศน์จะทำให้เราอมรับได้มากขึ้น ทำให้เข้าใจได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดกับเราคนเดียว บางคนก็เคยเกิดขึ้นแล้ว และอีกหลายคนก็ไม่ว่าอนาคตข้างหน้าจะเกิดกับตัวเองหรือไม่"

"สวดมนต์ทำให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ฉันเคยสวดมนต์เป็นชั่วโมง จิตใจก็เบา คลายทุกข์ลงได้"

"เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก พระท่านไม่ได้ห้ามให้รัก แต่ให้รักให้เป็น รู้จักรัก ให้สติอยู่กับปัจจุบัน"

"ฉันมักจะไปวัดเป็นประจำทำสังฆทานและกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไปให้ญาติที่ล่วงลับไปแล้วบ่อยๆ ตอนเด็กๆ มักจะตามแม่ไปวัด พอมีเหตุการณ์ครั้งนี้ ก็ยังทำแบบเดิม ทำให้สบายใจขึ้นมาบ้าง"

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2.2.1 สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่เกี่ยวกับ ฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ

2.2.2 สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจ ฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจเป็นอย่างดี

2.2.3 สมาชิกแสดงออกถึงตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม กระตือรือร้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

## 3. ชั้นสรุป

### 3.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกทุกคนเห็นความสำคัญในฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจเป็นอย่างดี

3.1.2 สมาชิกเข้าใจมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้คำปรึกษา

3.1.3 สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจและประโยชน์ที่ได้รับ

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกเรื่องฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ บรรยายภาคในการให้คำปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ ซึ่งการฝึกสมาธิเป็นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อีกทั้งสมาธิให้ความร่วมมือ

และสนใจเป็นอย่างมากในฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ ทุกคนมีการแสดงความคิดเห็นอย่างมีความสุข สังกัดได้จากสีหน้ายิ้มแย้ม และยืนยันถึงการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ

### **การสรุปผลการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 8**

เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษา

#### **1. ชั้นเริ่มต้น**

##### **1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก**

1.1.1 ในการทบทวนกฎพื้นฐานของการให้คำปรึกษา สมาชิกสามารถระบุและยืนยันการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

1.1.2 ในการทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษารายบุคคลครั้งที่ 7 เกี่ยวกับการพัฒนาการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล และระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลงไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริง

##### **1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา**

สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม เห็นความสำคัญสามารถสรุปการเรียนรู้ และสามารถนำการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม

#### **2. ชั้นดำเนินการ**

##### **2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล**

ผู้วิจัยทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และเทคนิคการทำให้เกิดกระจำง โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาใน 7 ครั้งที่ผ่านมาใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก ถามถึงความรู้สึกของสมาชิกเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่ได้รับใช้เทคนิคการให้กำลังใจ กล่าวส่งเสริมให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้ในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว และใช้ในชีวิตประจำวันให้ต่อเนื่อง ใช้เทคนิคการสรุปความ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิก มีดังนี้

2.1.1 สมาชิกสามารถทบทวนประสบการณ์ รวบรวมการเรียนรู้เปิดเผยความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง และจัดการกับความรู้สึกที่ค้างอยู่ในใจของตนเอง กับผู้วิจัยได้อย่างชัดเจนและน่าประทับใจ

2.1.2 สมาชิกยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้จากกิจกรรมในแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้มีความสุข



2.1.3 สมาชิกกล่าวกับผู้วิจัยถึงการประทับใจในความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับในกิจกรรม 8 ครั้งนี้ ได้เห็นมุมมองที่แตกต่างกัน รู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง ได้รับเทคนิคและทักษะใหม่ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

## 2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

สมาชิกแสดงออกถึงตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแม้จะเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม และยืนยันถึงการนำประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

## 3. ขั้นสรุป

### 3.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคล

3.1.1 สมาชิกทุกคนสามารถสรุปประสบการณ์และการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของการให้คำปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายได้อย่างเป็นรูปธรรมและน่าประทับใจ

3.1.2 สมาชิกยืนยันถึงการนำประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

### 3.2 การประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล

การให้คำปรึกษา รายบุคคลครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย สมาชิกบอกกับผู้วิจัยว่าต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างต่อเนื่อง เสนอแนะว่าควรมีระยะเวลาในการจัดให้มากกว่านี้เพราะเป็นเรื่องที่ช่วยสตรีในกลุ่มดังกล่าวนี้มีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้เป็นอย่างดี บรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น ผ่อนคลาย และสมาชิกให้คำมั่นที่จะมาพบผู้วิจัยอีกครั้งตามวันเวลาดังกล่าวในอีก 1 เดือนข้างหน้า

#### การประเมินผลระยะติดตาม

สมาชิกทุกคนมาตามนัดหมายและตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ อีกทั้งสมาชิกยังยืนยันถึงการนำประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 8 ครั้งในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการดังกล่าว ส่งผลให้สมาชิกมีความมั่นใจในดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบ ของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

1.1 เพื่อศึกษาประสพการณ์ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

1.2 เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

2.1 เปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

2.2 เปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

##### 2. สมมติฐานการวิจัย

2.1 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง

2.2 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม

### 3. ขอบเขตของการวิจัย

#### 3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น สตรีที่สูญเสียสามี ซึ่งสามีเป็นเจ้าหน้าที่เสียชีวิตขณะกำลังปฏิบัติหน้าที่ใน (4 จังหวัด คือ นราธิวาส ยะลา ปัตตานี และสงขลา ) ซึ่งประกอบด้วยจังหวัดปัตตานี จำนวน 887 คน ยะลา จำนวน 883 คน นราธิวาส จำนวน 1,032 คน และสี่อำเภอของจังหวัดสงขลา ซึ่งได้แก่ อำเภอจะนะ อำเภอนาทวี อำเภอเทพา และอำเภอบันนังสวย จำนวน 887 คน รวมทั้งหมด 3,259 คน

#### 3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

3.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสบการณ์ กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1) ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณลักษณะของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว จำนวน 12 คน

3.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ (ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2) ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตาม เกณฑ์ที่กำหนดไว้ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 500 คน

3.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วม การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 2) โดยเลือกแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive selection) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของ ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยรวม ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล ( Matching subject) ทั้งหมด 8 คู่ ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนน ความเข้มแข็งทางใจ ที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล; และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553: 49) โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบ

บูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาใดๆ

#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกประสบการณ์ และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้(ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1)

4.2 แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2)

4.3 รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 2)

#### 5. การเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

##### 5.1 ขั้นการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับ ประสบการณ์ ความหมาย กระบวนการพัฒนา และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ใน สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1) จำนวน 12 คน และผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปใช้กับสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2) จำนวน 500 คน และนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ฉบับที่มีความสมบูรณ์ไปวิเคราะห์แสดงหลักฐานความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

5.2 ขั้นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ (ระยะที่ 2) จำนวนทั้งหมด 16 คน โดยจัดแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

### 5.2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้มาจากข้อ 3.2.2 โดยเลือกแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive selection) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล ( Matching subject) ทั้งหมด 8 คู่ ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนน ความเข้มแข็งทางใจ ที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล; และสุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553: 49) โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาใดๆ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการวัดความเข้มแข็งทางใจมาแล้วครั้งหนึ่งในชั้นการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ หากทดสอบอีกครั้งจะเป็นการวัดซ้ำ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนที่ได้จากการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

### 5.2.2 ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษารายบูรณาการแก่สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาใดๆ

### 5.2.3 หลังการทดลอง

หลังจากผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการแก่ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ครบ 8 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจอีกครั้งเพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง ( Post-test)

#### 5.2.4 เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

ภายหลังยุติการให้คำปรึกษารายบุคคลไปแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ เพื่อเป็นข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ( Follow-up) ภายใน 1 เดือน เพื่อให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้มีเวลามากพอที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการไปใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน และจะทำให้ทราบความคงทนของความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ชัดเจนขึ้น

### 6. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ มาวิเคราะห์ด้วยการทางสถิติ โดยดำเนินการดังนี้

6.1 วิเคราะห์ค่า สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่า สูงสุด ค่าต่ำสุด ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะการแจกแจงของคะแนนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

6.2 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2548: 179)

6.3 วิเคราะห์ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัด ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้สูตร สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:  $r_{xy}$ ) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2548: 179)

6.4 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบ ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบราค (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2548: 227)

6.5 วิเคราะห์ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบวัด และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยรูปแบบสำเร็จรูป

6.6 วิเคราะห์ผลการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบ บูรณาการฯ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติดังนี้

6.1.1 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความเหมาะสม ระหว่างแบบวัดกับจุดประสงค์ (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2548: 70-72)

6.1.2 สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมี การวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550)

6.1.3 สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้พิจารณาจากค่า F - test (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550)

## สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สรุปผลการวิจัยได้ตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการวิจัยแบบผสมผสานวิธีแบบเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาแบบวัด ความเข้มแข็งทางใจ

1.1 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

1.2 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทางใจ กลุ่มทดลองที่ได้รับ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

2.1 การพัฒนาและการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมความเข้มแข็งทางใจ

ซึ่งสรุปเป็นรายละเอียดดังนี้

## สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1 ผลการวิจัยแบบผสมผสานวิธีแบบเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

### ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถแบ่งประเด็นหลัก ( Theme) จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพได้ทั้งหมด 2 ประเด็นหลักดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 ประสบการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตั้งแต่ประสบเหตุการณ์ จนกระทั่งภายหลังการสูญเสีย ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย (Sub-theme) ดังต่อไปนี้

1. การทำใจยอมรับความจริง หมายถึง ความรู้สึกเข้มแข็งภายในจิตใจต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆที่ได้รับหลังการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. ความพร้อมในการเผชิญปัญหา หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะรับมือกับปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. การรับรู้แหล่งกำลังใจ หมายถึง การรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยบุคคลในครอบครัวเช่น พ่อแม่ ลูก และญาติ เป็นต้น และบุคคลภายนอกครอบครัวเช่น เพื่อน เพื่อนบ้าน หน่วยงาน เป็นต้น มีความไว้วางใจและมั่นใจในสัมพันธภาพจากบุคคลข้างต้น รวมทั้งการได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง

### ประเด็นหลักที่ 2 ประสบการณ์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ประสบการณ์กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้หมายถึง ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจ ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย (Sub-theme) 6 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้



1. สิ่งที่ดีนั้นเป็น หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่

1.2 การมองโลกในแง่ดี

2. สิ่งที่ดีนั้นทำได้ หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์

2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต

3. สิ่งที่ดีนั้นมี หมายถึง สิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอกเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน สามารถแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อย่อย (Sub-categories) ดังต่อไปนี้

3.1.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว

3.1.2 การช่วยเหลือจากชุมชน

3.1.3 การช่วยเหลือจากหน่วยงาน

3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยโดย

พิจารณาจากประสบการณ์ความหมาย กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง ความรู้สึกทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหา และการรับรู้แหล่งกำลังใจ สามารถแบ่งออกได้ทั้งหมด 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. สิ่งที่ดีนั้นเป็น (I am) หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมั่นว่าชีวิตจะเจริญงอกงามขึ้นได้ แม้ในยามนี้จะต้องเจอกับสถานการณ์จากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีความสุขกับการมีชีวิต มีความสุขกับการ

1.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์จากอุปสรรค ความยากลำบาก

2. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหาเผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ หมายถึง การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร แสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับผิดชอบต่อการแสดงอารมณ์นั้น รู้จักใจเขาใจเรา และหาวิธีผ่อนคลายให้ตนเองได้

2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี

3. สิ่งที่มี (I have) หมายถึง สิ่งที่คุณได้รับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้

3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน หมายถึง การได้รับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆที่จะแก้ปัญหาของตนเอง มีการพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการจุดพลังแห่งความสุขทางใจให้กับตนเอง ส่งผลให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งการได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ อาทิเช่น ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน สามารถแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อย่อย (Sub-categories) ดังต่อไปนี้

การช่วยเหลือจากครอบครัว หมายถึง การเอื้ออาทรจากคนรู้ใจ บุคคลในครอบครัว พูดคุยให้กำลังใจ และปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อประสบปัญหา

การช่วยเหลือจากชุมชน หมายถึง การช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนในชุมชน ที่อยู่ในละแวกบ้านใกล้เคียงกัน ซึ่งเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การช่วยเหลือจากหน่วยงาน หมายถึง การช่วยเหลือจากองค์กรและหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้รับการแบ่งปันด้วยน้ำใจจริงจากมิตรแท้ ได้รับการช่วยเหลือฝึกอาชีพและประกอบอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักให้ครอบครัว

3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง เช่น การใช้หลักธรรมคำสอน การได้ฟังธรรมของศาสนาที่ตนนับถือการใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ การทำใจกับอดีต การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ เป็นต้น ส่งผลให้สุขใจ จิตใจสงบมากขึ้น

ทำงาน ทำประโยชน์เพื่อตัวเองและผู้อื่น

### ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงปริมาณในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการโดยพิจารณาจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและสร้างข้อคำถามจากนิยามปฏิบัติการ โดยผสมกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจที่พบว่า ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย (Sub-theme) 6 หัวข้อหลัก (Categories) โดยในขั้นเริ่มต้นสร้างข้อคำถามมาได้จำนวน 30 ข้อ เป็นมาตรลิเคิร์ต ประเมินค่า 5 ระดับ แบบเลือกตอบ ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย

ต่อมาผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบ ภายหลังจากการปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จิตแพทย์ วิจัยคุณภาพและวัดผล จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ (Item-operational definition congruence: IOC) พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป พบว่า มีจำนวน 30 ข้อ ที่มีค่า IOC .80-1 จากนั้นนำข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกแล้วทั้ง 30 ข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน พบผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้นดังต่อไปนี้ การวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยใช้เกณฑ์ ได้แก่ มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีนัยสำคัญที่ระดับ .50 พบว่า ข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 1 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .957 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .624-.828 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 1 ไว้ ข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 2 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .937 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .494-.812 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 2 ไว้ และข้อคำถามรายด้านองค์ประกอบที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา เท่ากับ .936 และพิจารณาค่า อำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ปรากฏว่ารายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .289-.374 จึงพิจารณาคงทุกข้อคำถามของด้านองค์ประกอบที่ 3 ไว้ สรุปได้

ว่าค่าสัมประสิทธิ์ ความเที่ยงอัลฟาของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม เท่ากับ .952 และ พิจารณาค่าอำนาจจำแนก ( Corrected Item-Total Correlation: CITC) ผู้วิจัยพิจารณาคงข้อคำถาม ทั้ง 30 ข้อไว้

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่าง สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 500 คน ด้วยสถิติ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2 ผลการวิเคราะห์ที่ข้อมูลพบว่า โมเดลความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิง ประจักษ์ ( $\chi^2 = 6.57, df = 4, p = 0.16, GFI = 0.99, AGFI = 0.98, RMR = 0.009, CFI = 0.99, RMSEA = 0.03, PGFI = 0.492, CFI = 0.99, NFI = 0.99, NNFI = 0.99$ ) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐานของตัวแปรสังเกตทั้ง 6 ตัว ซึ่งได้แก่ อยู่ระหว่าง 0.43-0.92 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบโดยพิจารณาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 1 ในขณะที่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2 พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรแฝง สิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันทำได้ และสิ่งที่มีเท่ากับ 1.05 0.93 และ 0.91 ตามลำดับและมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .50 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ (Q-Plot of Standardized Residuals) โดยเส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์ เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย ก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจาก เส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถ อธิบายได้ว่า โมเดลโครงสร้างมีความ เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจ กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการกับกลุ่มควบคุม ก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล**

2.1 การพัฒนาและการสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดน ภาคใต้ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสีย สามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้ง 3 องค์ประกอบ 6 องค์ประกอบย่อย ใช้ เวลา ครั้งละประมาณ 60 นาที จำนวน 8 ครั้ง โดยมีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น (Initial stage) ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้น (Working stage) และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป (Ending stage)

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจได้ว่า ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ เทคนิคทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมกับใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ( Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล และขั้นตอนการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผลการให้คำปรึกษารายบุคคล พบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ( IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งเกณฑ์ประเมินว่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่าเป็นตัวแทนของจุดประสงค์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวม ความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลนั้น โดยผู้วิจัยใช้ สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ ( One-way repeated measure ANOVA) และสถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของสตรี ที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้พิจารณาจากค่า F - test (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2550) เป็นดังนี้

2.2.1 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ความเข้มแข็งทางใจ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความเข้มแข็งทางใจ ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุป จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของ ความเข้มแข็งทางใจ โดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความเข้มแข็งทางใจ ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการมีผลทำให้ ความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังสอดคล้องกับสมมติฐาน

## อภิปรายผลการวิจัย

### อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

ผลการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยขอแยกอภิปรายประเด็นที่สำคัญ 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

#### 1. ประสบการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ ประเด็นประสบการณ์ ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือการทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหา และการรับรู้แหล่งกำลังใจ

การทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆที่ได้รับหลังการสูญเสีย โดยสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กล่าวว่าแม้ในช่วงแรกๆที่เกิดเหตุการณ์จะทำให้ใจยอมรับการจากไปของสามีได้ยากแต่ก็ทำใจยอมรับได้ โดยสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้บางคนกล่าวถึงการนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว โดยเฉพาะลูก ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งขึ้นภายในจิตใจ เพื่อจะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป ดังประสบการณ์การทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสีย

นอกจากนั้น ความพร้อมในการเผชิญปัญหา เป็นการมีความเข้มแข็งภายในใจเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสีย โดยสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้พร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถรับมือได้ การอยู่กับปัจจุบันไม่คิดถึงเหตุการณ์ทางลบล่วงหน้าซึ่งทำให้ผู้ให้

ข้อมูลล้าที่จะจัดการกับปัญหาตรงหน้า และเกิดการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ดังประสบการณ์ ความพร้อมในการเผชิญปัญหา

อีกทั้งการรับรู้แหล่งกำลังใจ รับรู้ว่ามีบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ลูก และญาติ เป็นต้น หรือบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น เพื่อน เพื่อนบ้าน หน่วยงาน เป็นต้น โดยเฉพาะการมีความไว้วางใจ และมั่นใจในสัมพันธภาพจากบุคคลข้างต้น รวมทั้งการได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสุข มีกำลังใจ มีความสบายใจขึ้นจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เผชิญปัญหาจากการสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง ดังประสบการณ์การรับรู้แหล่งกำลังใจ

ประสบการณ์ ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือการทำใจยอมรับความจริง ความพร้อมในการเผชิญปัญหา และการรับรู้แหล่งกำลังใจ ซึ่งมีมุมมองว่า ความหมาย ของความเข้มแข็งทางใจ เป็นผลลัพธ์หลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต มีความคล้ายคลึงกับการศึกษา ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ อื่นๆทั้งในและต่างประเทศ (มณีวรรณ สุวรรณมณี. 2556; Corner; & Davidson. 2003; Friborg; Hjemdal; Rosenvinge; & Martinussen. 2003; Masten, Best, & Garnezy. 1990; Ryan; & Sawin. 2009) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ที่มีบริบทของวัฒนธรรมและภูมิประเทศที่แตกต่างกันมีความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งประสบการณ์ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ดังกล่าว จะสามารถสร้างตัวแปรทำนายการเกิดความเข้มแข็งทางใจและนำไปสู่การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีประสิทธิภาพได้

## 2. ประสบการณ์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพประเด็น ประสบการณ์กระบวนการพัฒนา และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นความสามารถของความเข้มแข็งทางใจ พัฒนาศักยภาพของสตรีกลุ่ม ดังกล่าว ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลในสตรีกลุ่มนี้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า มี 3 ประเด็นย่อย (Sub-theme) 6 หัวข้อหลัก (Categories) ดังต่อไปนี้ คือ 1) สิ่งที่คุณเป็นมีทั้งหมด 2 หัวข้อหลัก คือ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่คุณทำได้ มี 2 หัวข้อหลัก คือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต

และ 3) สิ่งที่ดีนั้นมี 2 หัวข้อหลัก คือ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง อันอาจเป็นผลลัพธ์ในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยปกป้อง โดยปัจจัยปกป้องเป็นปัจจัยที่มีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจที่เกี่ยวข้องกับการที่มีแนวโน้มที่จะมีผลลัพธ์ในทางบวก ลดผลลัพธ์ในทางลบที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงและช่วยให้บุคคลไม่ไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่อาจจะนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเอง (พัชรินทร์ นินทจันทร์และคนอื่นๆ 2554; Campbell-Sills; Cohan; & Stein. 2006; Carbonell; et al. 2002; Dyrbye; et al. 2010; Fincham; Altes; Stein; & Seedat. 2009; Grotberg. 1995; Jessor; et al. 1998; Piquart. 2009; Simeon; et al. 2007; Vanderbilt-Adriance & Shaw. 2008)

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1. สิ่งที่ดีนั้นเป็น** หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) กล่าวว่า สิ่งที่ดีนั้นเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (Inner strengths) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 หัวข้อหลัก คือ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และ 1.2 การมองโลกในแง่ดี มีรายละเอียดดังนี้

**1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่** หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมั่นว่า ชีวิตจะเจริญงอกงามขึ้นได้ แม้ในยามนี้จะต้องเจอกับสถานการณ์จากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีความสุขกับการมีชีวิต มีความสุขกับการทำงาน ทำประโยชน์เพื่อตัวเองและผู้อื่น ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา ส่งผลให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ ดังประสบการณ์การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ทวีศักดิ์



สิริรัตน์เรขา. 2549; เทียนทอง หาระบุตร; และ เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์. 2556; มณีวรรณ สุวรรณมณี. 2556; วราพร เอรารวรรณ. 2553; Grotberg. 1995; Lundman; et.al. 2007)

**1.2 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์จากอุปสรรค ความยากลำบาก ทำให้มีความยืดหยุ่นทางความคิด มีความหวัง และมีความสำเร็จในการทำงาน ดังประสบการณ์การมองโลกในแง่ดีของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เป็นองค์ประกอบหนึ่งช่วยในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (วราพร เอรารวรรณ. 2553; Davis. 1999; Online; citing Klohnen, 1996; Grotberg. 1995; Khoshouei. 2009; citing Yu & Zhang. 2007)

**2. สิ่งที่สามารถทำได้** หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) กล่าวว่า สิ่งที่คุณทำได้ (I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหา และการเผชิญกับความเครียด โดยส่งเสริมทักษะทางสังคมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ( Interpersonal and problem-solving skills) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ซึ่งจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 หัวข้อหลัก คือ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต มีรายละเอียดดังนี้

**2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์** หมายถึง การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไรแสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับผิดชอบต่อการแสดงอารมณ์นั้น รู้จักใจเขาใจเรา และหาวิธีผ่อนคลายให้ตนเองได้ ซึ่งการ ตระหนักรู้ในอารมณ์ ขู่ของตนสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ได้ ดัง ประสบการณ์ ความสามารถในการปรับอารมณ์ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

วิธีการผ่อนคลายของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการช่วยในการปรับอารมณ์ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การพูดคุยกับเพื่อนบ้านและสมาชิกในครอบครัว และการทำกิจกรรมที่ชอบ เป็นต้น ส่งผลให้มีความสุขและความครั้นเคร่งผ่อนคลาย จนสามารถเข้าใจและปรับวิถีชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งกายและใจ ซึ่งการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ความเครียดจะผ่อนคลายลง เกิดความสนุกสนานขึ้นบานมาแทนที่ ทำให้การมี

ชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ดังประสบการณ์วิธีการผ่อนคลาย โดยการพูดคุย กับเพื่อน ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถช่วยในการ ปรับอารมณ์ได้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ส่งผลต่อการช่วยในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กรมสุขภาพจิต . 2551ก; วราพร เอรารวรรณ์. 2553; Davis. 1999: Online; citing Klohnen. 1996; Grotberg. 1995; Khoshouei. 2009; citing Yu & Zhang. 2007)

**2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต** หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้ว พยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี อีกทั้งเป้าหมายให้ทิศทางการ ดำรงชีวิตและการปฏิบัติงาน ให้รู้ว่าเดินทางไปถึงจุดใด ซึ่ให้เห็นระดับวุฒิภาวะ และปรับคุณภาพของ ชีวิต ดังประสบการณ์ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความ ไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยในการสร้างเสริมความ เข้มแข็งทางใจสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (วราพร เอรารวรรณ์. 2553; Grotberg. 1995; Khoshouei, 2009; citing Yu & Zhang. 2007; Lundman; et.al. 2007)

**3. สิ่งที่มี** เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เพื่อส่งเสริม ความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) กล่าวว่า สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุน จากภายนอก (External supports) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ซึ่งจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 หัวข้อหลัก คือ 3.1 การช่วยเหลือจาก ครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน และ 3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีรายละเอียดดังนี้

**3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน** หมายถึง การได้รับการ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆที่จะ แก้ปัญหาของตนเอง มีการพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการจุดพลังแห่งความสุขทางใจให้กับ ตนเอง ส่งผลให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งการได้รับความช่วยเหลือจาก แหล่งสนับสนุนต่างๆ เช่น ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน มี 3 หัวข้อย่อย คือ

### **การช่วยเหลือจากครอบครัว**

การช่วยเหลือจากครอบครัว หมายถึง การเอื้ออาทรจากคนรู้จัก บุคคลในครอบครัว พุดคุยให้กำลังใจ และปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อประสบปัญหา ดัง ประสพการณ์ การช่วยเหลือจากครอบครัวของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

### **การช่วยเหลือจากชุมชน**

การช่วยเหลือจากชุมชน หมายถึง การช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนในชุมชนที่อยู่ในละแวกบ้านใกล้เคียงกัน ซึ่งเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดัง ประสพการณ์ การช่วยเหลือจากชุมชนของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

### **การช่วยเหลือจากหน่วยงาน**

การช่วยเหลือจากหน่วยงาน หมายถึง การช่วยเหลือจากองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้รับการแบ่งปันด้วยน้ำใจจริงจากมิตรแท้ ได้รับการช่วยเหลือฝึกอาชีพและประกอบอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักให้ครอบครัว ดัง ประสพการณ์ การช่วยเหลือจาก หน่วยงานของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ซึ่งผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นดังกล่าวนี้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน เป็นองค์ประกอบหนึ่งช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กณิกาพร บุญชู. 2555; มณีวรรณ สุวรรณมณี. 2556; วารินทร์ ถาน้อย; อาทิตยา พรชัยเกต; โอว ยอง; และ ภาศิษฏา อ่อนดี . 2555; Davis. 1999: Online; citing Klohn. 1996; Overall; Jessica; & Paulson. 2006; Friborg; Hjemdal; Rosenvinge; & Martinussen. 2003; Grotberg. 1995; Ryan; & Sawin. 2009)

### **3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ** หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนใน

กระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง สตรีผู้สูญเสียมีประสบการณ์การใช้หลักธรรม คำสอน มาใช้ในการดูแลตนเองให้รู้สึกดีขึ้น เมื่อสตรีผู้สูญเสีย รู้สึกทุกข์ใจก็จะพึ่งหลักธรรมคำสอน ลดความว้าวุ่นใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นไทยพุทธ ใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ ทำใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ ผลของการกระทำดังกล่าวส่งผลให้สุขใจ จิตใจสงบมากขึ้น ดัง ประสพการณ์ การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

โดยสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เป็นมุสลิม นับถือศาสนาอิสลาม มักจะใช้คำสอน การได้ฟังธรรมของศาสนาอิสลาม ดังประสพการณ์การมีศาสนา

อิสลามเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ในขณะที่ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เป็นไทยพุทธ ใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ ทำใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา การคิดดีทำดี การนั่งสมาธิ ดังประสบการณ์การมีศาสนาพุทธเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ซึ่งผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นดังกล่าวนี้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นองค์ประกอบหนึ่งช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ตันติมา ด้วงโยธา. 2553; พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิติน แสงอ่อน และทัศนาศ ทวีคุณ. 2555; มณีวรรณ สุวรรณมณี. 2556; สุชาติดา อุดมลาภสกุล; ถนอมศรี อินทนนท์ ; และ วันดี สุทธิรงค์ . 2554; Corner; & Davidson. 2003; Grotberg. 1995; Lundman; et.al. 2007)

ดังนั้น สรุปโดยรวมจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยศึกษาจากแนวคิดกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995)ซึ่งมีนักวิชาการทั้งต่างประเทศและในประเทศ นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้เป็นแนวคิดในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่ง กรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995; 1997; 1998) ศึกษาเกี่ยวกับ คุณลักษณะ ความเข้มแข็งทางใจ ในเด็กจำนวน 589 คน จาก 14 ประเทศ โดยวิธีการที่พ่อแม่สร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับเด็ก พบว่า ความเข้มแข็งทางใจมีลักษณะสำคัญ 3 องค์ประกอบ ดังนี้คือ

องค์ประกอบด้านปัจจัยภายใน 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สิ่งที่ฉันเป็น (I am) มี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง 2) การมีความเข้าใจผู้อื่น ( Loving emphatic and altruistic) 3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง 4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ และ 5) การมีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น และสิ่งที่ ฉันทำได้ (I can) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีทักษะสื่อสาร 2) การมีทักษะการแก้ปัญหา 3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น 4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และ 5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ หรือการมีใครแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

องค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอก 1 องค์ประกอบคือ สิ่งที่ฉันมี (I have) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ 2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว 3) การมีบทบาท

หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน 4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และ 5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี /มีความสุขและปลอดภัย /การให้ได้รับการศึกษา

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ มี 3 ประเด็น คือ สิ่งที่ฉันเป็น ได้แก่ 1) การมีศรัทธาต่อกรรมที่มีชีวิตอยู่ และ 2) การมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้ ได้แก่ 1) ความสามารถในการปรับอารมณ์ และ 2) ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และสิ่งที่ฉันมี ซึ่งได้แก่ 1) การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และ 2) การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

จากการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเกี่ยวกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเกี่ยวกับองค์ประกอบ สิ่งที่ฉันมี (I have) มีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน จากข้อมูลเชิงปริมาณในองค์ประกอบดังกล่าวจะกล่าวถึง การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ กฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว การมีตัวแบบที่ดี การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และการส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี ในขณะที่ข้อมูลจากการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะกล่าวถึง การได้รับกำลังใจจากลูกและเครือญาติ ซึ่งอาจจะมาจากสายสัมพันธ์ของลักษณะครอบครัวของไทย ที่ค่อนข้างเหนียวแน่นเอื้ออาทร และมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ส่งผลให้สตรีสูญเสียสามีมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วาริรัตน์ ถาน้อย ; อาทิตยา พรชัยเกตุ; โอบ ยอง; และ ภาศิษฏา อ่อนดี (2555) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งในชีวิต ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านจากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในการช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ และการศึกษาของกณิกาพร บุญชู (2555) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากคนใกล้ชิด การรับรู้บทบาทการเป็นมารดา แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถร่วมทำนายความเข้มแข็งทางใจได้ และสอดคล้องกับ ลูทาร์; และซซ์แมน (Luthar; & Suchman. 2000) คุณลักษณะประจำตัวระดับครอบครัวที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น การดูแลและสนับสนุนจากครอบครัว ความหวัง และกำลังใจจากครอบครัว

อีกประเด็นที่น่าสนใจจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ในขณะที่จากการศึกษาเชิงปริมาณ แนวคิดของกรอตเบิร์ก ไม่ได้กล่าวถึงในประเด็นดังกล่าว ส่วนในบริบทจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งมีความต่างในเรื่องการนับถือศาสนาแต่จะให้ความสำคัญกับการใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่คล้ายคลึงกันโดยถือแนวปฏิบัติตามแต่ศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นในใจของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับวุฒิชัย อ่องนาวา (2551) กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาเพราะศาสนานอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลแล้ว ศาสนายังเป็นวิถีชีวิตมนุษย์ที่อยู่ ร่วมกันในสังคมด้วย ตราบใดก็ตามที่มนุษย์อยู่ในสังคมสมาชิกในสังคมย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับศาสนาโดยปริยาย ศาสนาจึงเป็นสถาบันสำคัญที่ค้ำจุน

มนุษย์ในสังคม ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ดังนั้นการใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งที่ดีได้

### 3. การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

จากผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่สังเคราะห์มาจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจจำนวน 30 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เชิงโครงสร้าง (Construct validity) ข้อคำถามมีอำนาจจำแนก (Item discrimination) และแบบวัดมีความเชื่อมั่น (Reliability) ในระดับสูงจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2 พบว่า โมเดลความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลความเข้มแข็งทางใจในการศึกษาครั้งนี้ยืนยันโครงสร้างตามแนวคิดหรือทฤษฎีของความเข้มแข็งทางใจได้เป็นอย่างดีว่ามีทั้งหมด มี 3 องค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้ คือ 1) สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมด 2 องค์ประกอบย่อย คือ การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่ฉันมี มี 2 องค์ประกอบย่อย คือ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบใกล้เคียงกัน ซึ่งค่าน้ำหนักองค์ประกอบหลัก (ตัวแปรแฝง) สิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันทำได้ และสิ่งที่ฉันมี (1.05 0.93 และ 0.91 ตามลำดับ) และค่าน้ำหนักองค์ประกอบย่อย (ตัวแปรสังเกตได้) อยู่ระหว่าง 0.43-0.92 ดังนั้นจากแนวคิดและทฤษฎีความเข้มแข็งทางใจตามองค์ประกอบดังกล่าวสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเกิดความเข้มแข็งทางใจได้ (Grotberg, 1995) นอกจากนี้โมเดลโครงสร้าง ความเข้มแข็งทางใจมี ความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม สามารถอธิบายได้ว่าโมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

อีกทั้งเมื่อพิจารณาจากค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจมีค่าสูง (Cronbach's  $\alpha = .952$ ) ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ มีความเป็นเอกพันธ์ มีความคงที่ภายในสูง สามารถอธิบายได้ว่า อาจเป็นสาเหตุมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลเป็นสตรีกลุ่มที่มีความเหมือนกัน คือสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ จึงส่งผลให้ค่าความเชื่อมั่นสูงตามไปด้วย (Hair; et. al. 2006) ดังนั้นแสดงได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ที่จัดขึ้นนั้นมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปทดสอบสมมติฐาน และนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไปได้

## อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

ผลการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยแยกอภิปรายประเด็นที่สำคัญ 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาและสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จากผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบ รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้การวิเคราะห์จากหลักฐานเชิงคุณลักษณะ (Qualitative) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่า รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบเชิงคุณลักษณะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับข้อควรพิจารณาในการดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล เวลาในการให้คำปรึกษารายบุคคล ควรตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนต่อราย รวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ (Meier; & Davis. 1993 ; Faiver; Eisengart; & Colonna. 1995)

มีการเลือกและพิจารณาการใช้เนื้อหาตลอดจนวิธีการต่างๆ ในการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ดี มีความเหมาะสม มีการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีหลักในการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลทั้งในขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยจะนำเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมกับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาไม่ได้เน้นที่เทคนิคหรือวิธีการใดๆ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ เจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้มารับการให้คำปรึกษา ดังนั้นการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จะช่วยในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในขั้นดำเนินการของกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012) กล่าวว่า การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยวิธีการคัดเลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสมที่สุด (Technical eclecticism) เป็น

วิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการออกแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ มุ่งเน้นที่ความแตกต่างที่เลือกมาจากวิธีการที่หลากหลาย และเป็นการรวบรวมเทคนิคต่างๆ เข้าด้วยกัน วิธีการดังกล่าวจำเป็นต้องนำเทคนิคต่างๆ จากแนวคิดที่มีความหลากหลายโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงพื้นฐานที่เป็นที่มาของแต่ละทฤษฎี นำมาใช้เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย ของการให้คำปรึกษา (Corey. 2012: 464; citing Norcross; & Newman. 1992: Professional Psychology: Research and Practice.) มีการนำเทคนิค และวิธีการต่างๆ ที่สำคัญมาใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ประกอบด้วย การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ซึ่งเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การให้ข้อมูล การทำให้เกิดความกระฉ่าง การสรุปความ การถาม การทวนซ้ำ เป็นต้น ร่วมกับการใช้เทคนิคของ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ การระเบิดความรู้สึกที่ถูกลบกด และการรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น และการใช้เทคนิคของ ทฤษฎีเกสโตลท์ ซึ่งเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การจินตนาการ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเดิม และเทคนิคการเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า เป็นต้น

ผู้วิจัยได้พิจารณาทฤษฎีและเทคนิคที่ได้ตามความเหมาะสมของความเข้มแข็งทางใจใน

3 องค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบย่อย ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. สิ่งที่มีทั้งหมด 2 องค์ประกอบย่อย คือ

1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ หลังจากสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในครั้งนี้ การที่สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการ บูรณาการให้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง เป็นหลัก ร่วมกับการใช้เทคนิค ของทฤษฎี การให้คำปรึกษาเกสโตลท์มาใช้ (Corey. 2012) ) โดยผู้วิจัยคัดสรร เทคนิค ของทฤษฎี การให้คำปรึกษา เกสโตลท์โดยเฉพาะเทคนิคจินตนาการ เพื่อให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อยู่กับปัจจุบันและมีสติอยู่กับตัวเอง รับรู้ถึงความรู้สึกการมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการทำให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ซึ่งการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ สูง ย่อมมี การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ดีของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของ สตรีที่มีการ



สูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ และการแสดงออกมาให้เห็นในรูปของทัศนคติที่ตนมีต่อตนเอง ของสตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ และเป็นประสบการณ์ที่บุคคลอื่นรับรู้ได้โดยพิจารณาจากคำพูดหรือพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของ ของ สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (Coopersmith.1981) จึงส่งผลให้สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในภาพรวมมีการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ เช่น การศึกษาของ วิฑูรย์ธรรม พยอมยงค์; และ อีรวรรณ อีระพงษ์ (2557) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers) มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

1.2 การมองโลกในแง่ดี หลังจาก สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในครั้งนี้ การที่สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น เนื่องจาก การบูรณาการให้คำปรึกษาแบบยี่ดบุคคลเป็น ศูนย์กลางเป็นหลัก ร่วมกับการใช้เทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษา เกสทอลท์ มาใช้ (Corey. 2012) โดยผู้วิจัยคัดสรร เทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษา เกสทอลท์โดยเฉพาะ เทคนิคเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า กระตุ้นให้สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเดิม เพื่อให้สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ก้าวไกลไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงนี้ ทำให้สตรีที่มีการสูญเสียสามี่ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กล้าเผชิญหน้า เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชีนต์ วินเซนต์ (Sheean Vincent. 1982) กล่าวไว้ว่า ปัญหาที่มีทางออก และทางแก้ ปัญหา นั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง โดยอยู่ในศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง อีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของพาร์กินสัน ; และคนอื่น ๆ (Parkinson; et.al. 1996) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมที่จะทำการควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้เกิดภาวะอารมณ์ไม่ดีได้ขึ้น หนึ่งในกลยุทธ์ ก็คือ การมองโลกในแง่ ดี เป็นการมองในสิ่งต่าง ๆ ในส่วนที่สว่างไสว ในการศึกษาของเซลิกแมน ( Seligman. 1990) ได้กล่าวถึงประโยชน์ ของการมองโลกในแง่ดีส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีความสำเร็จในการทำงาน และทำให้

สัมพันธ์ภาพกับผู้ซึ่งได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี มีนักวิชาการได้ศึกษาไว้หลากหลาย อาทิเช่น วรวงศ์นา รัชตะวรรณ; และคนอื่นๆ (2554) พบว่า การให้คำปรึกษาช่วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีผลให้การมองโลกในแง่ดีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งความถี่ ความยาว (2552) พบว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และงานวิจัยของเจษฎา สุวรรณวารี; และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา (2558) พบว่า การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างพลังสุขภาพ และการเข้าถึงบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต

## 2. สิ่งที่สามารถทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย คือ

2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์ ซึ่งหลังจาก สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในครั้งนี้ การที่สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการบูรณาการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ร่วมกับการใช้ เทคนิคจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม มาใช้ (Corey. 2012) โดยผู้วิจัยคัดสรรเทคนิคจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยเฉพาะเทคนิคการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด เพื่อให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แด็นท์เซอร์ (Dantzer. 2001) ได้อธิบายไว้ว่า การจัดการกับอารมณ์เป็น การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดีให้ เป็น อารมณ์ที่สร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์มีหลายวิธี อาทิเช่น การฝึกการหายใจ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ เป็น วิธีที่นิยมใช้ อยู่ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากช่วยลดความเจ็บปวด ผ่อนคลาย ความเครียด และเทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ (Thompson. 2003) ซึ่งแนวทางการปรับอารมณ์ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิต (Dodd; & Wellman. 2000) สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่กล่าวถึงความสามารถในการปรับอารมณ์ อาทิเช่น การศึกษาของ สวณีย์ สุขเจริญ (2553) พบว่า หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา วิทยุชุมชนมีการจัดการความโกรธ ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และการศึกษาของสุภัทสรณ์ แก้วกลิ่น (2559) พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต หลังจากสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในครั้งนี้ การที่สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการบูรณาการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ร่วมกับการใช้ เทคนิคจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม มาใช้ (Corey. 2012) โดยผู้วิจัยคัดสรร เทคนิคจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยเฉพาะ เทคนิค การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับตัวเองและสามารถวางแผนเป้าหมายของชีวิต ของตนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เบรชท์ (Brecht. 1996: 2-5) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายให้ทิศทางในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงาน ให้รู้ว่าเดินทางไปถึงจุดใด ซึ่งให้เห็นระดับวุฒิภาวะ และปรับคุณภาพของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่กล่าวถึงความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต อาทิเช่น การศึกษาวิจัยของ กาญจน์สุนันท์ บาลทิพย์; และ คนอื่นๆ (2559) พบว่า การรับรู้ถึงความสำคัญของเป้าหมายชีวิต โดยให้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต ไว้ว่า 1) อนาคตที่เรากำหนดได้ 2) เป็นความสำเร็จที่อยู่ปลายทางของความพยายาม 3) การฟันฝ่าเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต 4) กระบวนการแสวงหาหนทางอย่างเป็นขั้นตอน และ 5) เกี่ยวข้องกับการงานในอนาคตและการมีชีวิตที่ดี

### 3. สิ่งที่น่าสนใจ มี 2 องค์ประกอบย่อย คือ

3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน หลังจากสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในครั้งนี้ เนื่องมาจากการบูรณาการ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง เป็นหลัก ร่วมกับการใช้ เทคนิคจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษา อัตถิภาวนิยม มาใช้ (Corey. 2012) โดยผู้วิจัยคัดสรร เทคนิคจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยเฉพาะ เทคนิค การรับผิดชอบต่อ

ตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงการมีอยู่ของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองนำศักยภาพที่ตนเอง มีอยู่ตัดสินใจ เปิดโอกาสให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ซัลลิแวน (Sullivan, 1953) กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ในสังคม บุคคลไม่สามารถแยกความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เลยนับตั้งแต่เกิด ซึ่งสอดคล้องกับการ ศึกษาวิจัยที่กล่าวถึงการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน อาทิเช่น การศึกษาของเอกชัย อินหงษา; บวร ไชยษา; และ ธีรวุฒิ เอกะกุล (2557) พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การรับรู้ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ตามลำดับ ใน การศึกษาของเสาวนิจ นิจอพันธ์ชัย ; และ มาลี สันติศิริศักดิ์ (2557) พบว่า การสนับสนุนจาก เพื่อน และเพื่อนบ้านยิ่งมีมากทำให้การดูแลตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุน ทางสังคมจากชุมชนและสังคมยังมี มากทำให้การดูแลตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนผลการศึกษาที่พบว่า สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในหลังการทดลอง กับก่อนการทดลอง และในหลังการติดตามผลกับก่อนการทดลอง ส่วนในหลังการติดตามผลกับหลัง การทดลองเพิ่มขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจากการทดลอง สตรีที่มีการสูญเสีย สามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กลุ่มควบคุมได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน เป็นอย่างดี ซึ่ง สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้ กลุ่มควบคุม เล่าให้ผู้วิจัยฟังขณะที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลองว่า "มีหน่วยงาน ราชการเข้ามาเยี่ยมพาไปทัศนจรต่างจังหวัดไปดูดอกไม้ทางภาคเหนือ ไปดอยตุง นั่งรถทัวร์ไปกัน หลายคน ได้ไปเปิดหูเปิดตา สนุก รู้สึกสบายใจมีความสุขมากขึ้น กลับมาจากเที่ยวมีแรงต่อสู้ต่อ"

การศึกษาวิจัยในประเด็นดังกล่าวนี้ ซึ่งพบว่าสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่ สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีมุมมองด้านบวกในการได้รับการช่วยเหลือจาก ครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน จึงส่งผลให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใน กลุ่มควบคุมสามารถพัฒนาองค์ประกอบดังกล่าวได้ด้วยตัวเองส่งผลต่อมีการเสริมสร้างองค์ประกอบ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน สูงขึ้นได้ ซึ่งอาจจะมาจากสาเหตุของการรวมพลัง ของสตรีในกลุ่มดังกล่าว ช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน ภายใต้องค์การที่ให้การสนับสนุน ซึ่งสอดคล้องกับ ญฐพงษ์ จิตรนิรัตน์ ; คะเนิงนิจ มากชูชิต; และกอแก้ว วงษ์พันธุ์ (2556) กล่าวว่า เครือข่ายชุมชน ศรัทธาในการเปิดพื้นที่ให้สตรีเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของเครือข่ายและให้การยอมรับที่ ดีทั้งนี้การพัฒนาและสร้างความมั่นคงได้พัฒนาผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย การพัฒนาผู้นำ สตรี

ให้เข้าร่วมในการขับเคลื่อนการทำงานพร้อมๆ กับการขยายฐาน ความรู้ไปสู่ภายนอกเครือข่าย อาทิ กลุ่มประชาสังคม ชุมชน ผสานความร่วมมือจากภายนอกร่วมกับภาครัฐเอกชนเพื่อมุ่งสู่การพัฒนา อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยความร่วมมือ และความสัมพันธ์ของเครือข่ายชุมชนศรัทธา กับองค์กรภาคี พร้อมกับการเป็นส่วนหนึ่ง จากประสบการณ์ร่วมกันที่เน้นการพัฒนารูปแบบการทำงานชุมชนแบบมี ส่วนร่วม การเสริมศักยภาพความสามารถและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรในการจัดการตนเอง ทำ ให้สตรีเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการทำงานกับผู้ชายได้อย่างมีคุณภาพ

อีกทั้งสตรีกลุ่มดังกล่าวมีปัจจัยสนับสนุนจากหลายๆ ด้านในการช่วยกันเยียวยา เป็นอย่างดี การช่วยเหลือที่ได้รับในส่วนหนึ่งของหน่วยงานมีความครอบคลุมพอควร ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ เพชรดาว ไต้มีนา (2556) ศึกษาเรื่องการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่ สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ด้านบริบท มีการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต ประจำ โรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนใต้ ครอบคลุม 3 จังหวัด 4 อำเภอของจังหวัดสงขลา ด้านปัจจัยนำเข้ามี การบูรณาการงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของแนวทางปฏิบัติสำหรับนักจิตวิทยาประจำ ศูนย์เยียวยาฯ คู่มือการเยี่ยมบ้าน ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และมาตรฐานบริการเยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้ได้รับผลกระทบฯ ด้านกระบวนการมอบนโยบาย กระบวนการสรรหานักจิตวิทยา พัฒนาศักยภาพบุคลากร และกระบวนการติดตามประเมินผล ซึ่ง ครอบคลุมในทุกด้าน และอรรคพล ศตะภูริ (2559) กล่าวว่า ส่วนภาคราชการ องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น รวมถึงภาคประชาสังคมและองค์กรภาคเอกชน ที่มีส่วนช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสตรีหม้าย และเด็กกำพร้า ได้ดำเนินการตามบทบาทภารกิจหน้าที่ หลักเกณฑ์ที่ถูกกำหนดไว้ อย่างชัดเจนและรัดกุมโดยเน้นการดำเนินการอย่างรวดเร็ว ถูกต้องและเป็นธรรม

สตรีกลุ่มดังกล่าวมีมุมมองเกี่ยวกับการได้รับการช่วยเหลือด้านต่างๆ โดยภาพรวมในด้าน บวก ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ อรรคพล ศตะภูริ (2559) เรื่องการช่วยเหลือเยียวยาสตรีหม้ายและ เด็กกำพร้าเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) พบว่า 1) มิติด้านสังคม สตรีหม้ายและเด็กกำพร้ายังสามารถดำเนินชีวิตได้ปกติไม่ได้รับ ผลกระทบที่จะบั่นทอนการดำเนินชีวิตในถิ่นที่อยู่อาศัยมากนัก หากแต่ยังได้รับความเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือกันเพิ่มมากขึ้น 2) มิติด้านเศรษฐกิจ พบว่า สตรีหม้ายและเด็กกำพร้ามีรายได้ลดลง เพราะ ต้องสูญเสียหัวหน้าครอบครัว ซึ่งเป็นเสาหลักในการหารายได้สู่ครอบครัว บางครั้งจึงจำเป็นต้องขอรับ การสงเคราะห์ช่วยเหลือจากทางราชการ โดยเฉพาะเบี้ยยังชีพรายเดือนที่ช่วยเหลือแก่เด็กกำพร้า จนกว่าจะจบปริญญาตรี หรือเลิกการศึกษาไปก่อนจบปริญญาตรีก็ตาม 3) มิติด้านสุขภาพ พบว่า สุขภาพทางกายของสตรีหม้ายและเด็กกำพร้า ไม่เป็นปัญหาในการดำรงชีวิต แต่สุขภาพทางจิตใจคง ต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากทางราชการที่เกี่ยวข้องเป็นระยะด้วย และ 4) มิติด้านการศึกษา พบว่า

สตรีหม้ายต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านนี้ด้วยวิชาความรู้ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพหรือแนะนำ  
 ส่งสอนผู้อื่นต่อได้ อีกทั้งต้องการจัดที่ทัศนศึกษาต่างพื้นที่ และแลกเปลี่ยนมุมมองของชีวิตกับสตรีใน  
 ภูมิภาคอื่น ส่วนเด็กกำพร้าต้องการทุนการศึกษาเพื่อสนับสนุนการศึกษาได้อย่างที่เคยวางแผนไว้ใน  
 ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ หลังจาก สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์  
 ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ  
 และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล มีความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความ  
 ไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่า  
 การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสีย  
 สามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในครั้งนี้ การที่ สตรีที่มีการสูญเสียสามีใน  
 สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น เนื่องจากการบูรณาการ  
 ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก ร่วมกับการใช้ เทคนิคจาก ทฤษฎีการ  
 ให้คำปรึกษา อัดดิวนิยม มาใช้ (Corey. 2012) โดยผู้วิจัยคัดสรร เทคนิคจาก ทฤษฎีอัดดิวนิยม  
 โดยเฉพาะเทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ มีการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และ  
 ฝึกการพัฒนาจิต เพื่อให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มี  
 กำลังใจ กล้าสู้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่กล่าวถึงการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ อาทิ  
 เช่น การศึกษาวิจัยของ ศิริวรรณ พิริยคุณธร ; ขวัญตา บาลทิพย์ ; และ ชนิษฐา นาคะ ( 2557) พบว่า  
 เมื่อผู้ให้ข้อมูลนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาไปใช้ ทำให้สามารถยอมรับ ความเจ็บป่วยและมีแนวทาง  
 ในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล ซึ่งการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ สามารถแบ่งออกได้  
 2 ด้าน คือ 1) การนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อการยอมรับความเจ็บป่วย ประกอบด้วย 2 ประเด็นดังนี้คือ  
 1.1) ความเข้าใจในหลักสัจธรรมความไม่เที่ยงของชีวิต และ 1.2) ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผล  
 ของการกระทำ 2) การนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่ออยู่กับโรคเรื้อรัง  
 ประกอบด้วย 5 ประเด็น ได้แก่ 2.1) การปล่อยวาง 2.2) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน 2.3) การดำเนินชีวิตยึด  
 ทางสายกลาง 2.4) การไม่ทำผิดศีลและมีเมตตากรุณา และ 2.5) การทำบุญโดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่  
 เรียนรู้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาจากพระ บิดามารดา การบวชตอนวัยเด็ก และครอบครัว พาไปวัด  
 ฟังธรรมะและร่วมกิจกรรมทางศาสนา การศึกษาของ อรัญญา รักหาบ ; เพลินพิศ สุวานิวัฒนานนท์ ;  
 กิตติกร นิลมานันต์; และ อังศุมา อภิชาติ (2550) พบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา  
 มีความสัมพันธ์กับ ความหวัง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความ  
 เข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถ

ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ โดยผลจากการทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ประกอบด้วย การศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการปรับอารมณ์ ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งพบว่าผู้วิจัยกับสมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีบรรยากาศเป็นกันเอง ส่งเสริมให้มีการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นอย่างดี

ก่อนยุติการให้คำปรึกษาทุกครั้ง สมาชิกได้ซักถามแสดงความคิดเห็น สมาชิกส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์การให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยกันพัฒนาสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้มีการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

2. การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า

2.1 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ภายในกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2.2 ความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 และข้อ 2 นั้นเนื่องมาจาก รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ พบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจโดยรวม และในแต่ละองค์ประกอบเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัย 3 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านกระบวนการและเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา
2. ปัจจัยด้านตัวผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา
3. ปัจจัยด้านสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในฐานะผู้รับคำปรึกษา

ปัจจัยดังกล่าวทั้ง 3 ประการน่าจะส่งผลให้ความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามี ในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยเหตุผลที่ ผู้วิจัยขออภิปรายดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านกระบวนการและเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา ในการศึกษา ครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลซึ่งข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีหลาย ประการ อาทิเช่น เจียรนัย ทรงชัยกุล; และ โกศล มีคุณ (2554) กล่าวไว้ว่า ผู้รับคำปรึกษาได้รับความ ช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียด ครอบคลุม และ รอบคอบอย่างเพียงพอ อีกทั้งผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่จะได้รับประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ โดย ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาถูกต้องรวดเร็ว ขึ้น ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น เพราะผู้รับ คำปรึกษาจะมีสัมพันธภาพเฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น โดยในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่ สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสามารถตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้ คือ 1) สิ่งที่ฉันเป็นมีทั้งหมด 2 องค์ประกอบย่อย คือ การมีศรัทธาต่อกรรมมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้ มี 2 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่ฉันมี มีทั้งหมด 2 องค์ประกอบย่อย คือ การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน และการมีศาสนาเป็นที่ยึด เหนี่ยวจิตใจ และ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ นำ ความสามารถที่ได้รับจากการพัฒนาในกระบวนการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ซึ่งขั้นตอนในการให้คำปรึกษาในงานวิจัยครั้งนี้แต่ละครั้ง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้น เริ่มต้น โดยเริ่ม การสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้วิจัย และ สตรีที่มีการสูญเสียสามีใน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นขั้นตอนแรกสุดเมื่อเริ่มกระบวนการของการให้ คำปรึกษา เพราะสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้วิจัยและสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่ สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะช่วยให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้รู้สึกอบอุ่น ไร้กังวลใจในบทบาทของผู้วิจัย ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ของการ ให้คำปรึกษาครั้งนี้

2) ขั้นดำเนินการ เป็นการพัฒนาความสามารถโดยผู้วิจัยนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการ ปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้การผสมผสานหรือการบูรณาการตามแนวคิดเมสเซอร์



(Messer. 2001) ด้วยการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่มีความหลากหลาย ด้วยวิธีการคัดเลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสมที่สุด ซึ่งในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ร่วมด้วย ในการช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กล่าวถึงความสามารถด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่บกพร่อง ผู้วิจัยกล่าวให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาความสามารถที่บกพร่อง และผู้วิจัยนำเทคนิคเฉพาะสำหรับการพัฒนาความสามารถในแต่ละองค์ประกอบย่อยมาให้ข้อมูลและฝึกให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg. 1995) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ มี 3 องค์ประกอบหลักที่แต่ละคนจะดึงมาใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ หรือความเครียดในชีวิต ซึ่งความเข้มแข็งทางใจมีความครอบคลุมทั้งตัวแปรภายในตัวบุคคลคือ สิ่งที่เป็น ( I am) และ สิ่งที่ทำ (I can) มาสู่ตัวแปรภายนอกตัวบุคคล คือ สิ่งที่มี (I have)ซึ่งโปรแกรมที่ได้จากแนวคิดดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้าน การดำเนินชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมถึงการจัดการความเครียดของตนเอง เน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นกับบุคคล

3) ขั้นตอนหรือสรุป เป็นขั้นที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ชักถามข้อสงสัย สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยสนับสนุนให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ นำความสามารถที่ได้รับการพัฒนาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้จะต้องพัฒนาให้เหมาะกับสถานการณ์ที่มีลักษณะเฉพาะ ดังนั้นทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษารวมทั้งเนื้อหาด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในการดูแล สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมาย จะแสดงให้เห็นว่าสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญได้อย่างไร

การอภิปราย ผู้วิจัยได้จำแนกตาม 3 องค์ประกอบหลัก และ 6 องค์ประกอบย่อย ของความเข้มแข็งทางใจ รวมถึงผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากผลลัพธ์ของการสรุปการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในบทที่ 4 มาร่วมเป็นข้อมูลสนับสนุนในการอภิปรายเพื่อให้เห็นถึงผลของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ใน การอภิปรายผลระยะที่ 2

2. ปัจจัยด้านตัวผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อันเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ จริงใจ และเป็นมิตร มีท่าทีอบอุ่น เอาใจใส่ห่วงใย มีความเข้าใจ และยอมรับนับถือสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ พยายามช่วยให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เปิดโอกาสให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความกล้าแสดงออกและเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปสู่การเป็น สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ กระบวนการให้ คำปรึกษาดำเนินการอย่างต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้งต่อคน ผู้วิจัยพบว่าสตรีที่มีการสูญเสียสามีใน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีการพัฒนาสัมพันธภาพที่อบอุ่นจริงใจอย่างรวดเร็ว ช่วยให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้กล้าเปิดเผยตนเอง และแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ทำให้ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีๆ และความรักความผูกพันระหว่างกัน นำไปสู่การพัฒนาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ปัจจัยด้านสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในฐานะผู้รับคำปรึกษา คือ สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถึงแม้จะมีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงแต่ต้องมีความสมัครใจในการเข้าร่วม การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ ในครั้งนี้ และเป็นบุคคลที่สำคัญใน การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการครั้งนี้เป็นอย่างมาก จากการดำเนินการให้คำปรึกษานี้ ผู้วิจัยพบว่า สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุกคนมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง มีความตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาทุกครั้ง มีความพร้อมและเต็มใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัยและสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีการตั้งเป้าหมายที่เป็นพฤติกรรมหรือความสามารถ จะช่วยให้ สตรีที่มีการสูญเสีย

สามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สัมผัสกับสิ่งที่จะเริ่มต้นจัดการได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้การที่สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความตั้งใจในการนำเทคนิคต่างๆที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน จึงทำให้คะแนนความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีประเด็นสนับสนุนที่ดีเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยในการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน ซึ่งน่าจะมีการขยายผลการศึกษาศึกษาปัจจัยสนับสนุนดังกล่าวอย่างละเอียด มาร่วมในการอธิบายความเข้มแข็งทางใจให้มีความครอบคลุมขึ้น

2. จากผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ และจากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านการให้คำปรึกษาในหน่วยงาน ก่อให้เกิดการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ผสมผสานจากหลายทฤษฎีในการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาล เพื่อให้งานการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลมีประสิทธิภาพที่ดี ผู้รับคำปรึกษาได้รับการให้คำปรึกษาที่มีแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ตรงกับบริบทของปัญหาและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่พบว่า องค์ประกอบการใช้ศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นแนวคิดที่ไม่ได้ถูกกล่าวถึงในแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของ กรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในบริบทของสังคมไทยเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจโดยใช้ศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น

2. จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงว่าการบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา นั้นจะช่วยในการเยียวยาจิตใจได้ครอบคลุมหลายมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมโดยนำเทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาช่วยบูรณาการเพื่อสามารถนำเทคนิคที่หลากหลายของการให้คำปรึกษาในแต่ละทฤษฎี มาช่วยให้การให้คำปรึกษาในแต่ละรูปแบบของการให้คำปรึกษาชัดเจนและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นหน่วยงานสาธารณสุขควรมีการจัดเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบการให้คำปรึกษาเข้าร่วมฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักสูตรการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อนำไปใช้ในการเยียวยาด้านจิตใจในผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กณิกาพร บุญชู. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการชุมชน). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.ถ่ายเอกสาร.
- กัญญา บุญธรรมโม; ศุภวดี บุญญวงค์; และสายฝน เอกวางกูร. (2556). ผลของการให้การปรึกษาร่วมกับการดูแลแบบประคับประคองต่อภาวะสูญเสียและเศร้าโศกของผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 33(1) : 17-28.
- กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์; อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ; ศิริวรรณ พิริยคุณธร; นฤมล ตีระพัฒน์; ปราณี เลี่ยมพุทธทอง. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 36(3): 111-130.
- กานดา นาควารี; พัชรินทร์ นินทจันทร์; และโสภิต แสงอ่อน. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 29(2): 46-63.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2555). สถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้. สืบค้นเมื่อ 11 มิ.ย. 61 จาก [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/9888/14490.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/9888/14490.pdf)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2551ก). *RQ พลังสุขภาพจิต พาคุณก้าวผ่านวิกฤตและ ความไม่แน่นอนของชีวิต ได้อย่างสง่างาม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- (2552ข). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- (2553ค). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนภาวะวิกฤต (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- (2558ง). *แนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต ระยะหลังได้รับผลกระทบและระยะฟื้นฟู : กรณีภัยพิบัติจากธรรมชาติ สำหรับหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- จิตต์ประภัสสร บัตระโคณ. (2551). *ดับไฟใต้ด้วยความเป็นหญิง*. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2561 จาก <http://cedawwatch.wordpress.com/2008/02/01>
- จิ้น แบรี่. (2549). *การให้การปรึกษา Counseling* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เจริญการพิมพ์..

- เจียรนัย ทรงชัยกุล; และ โทศล มีคุณ. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์; วินีภาญจน์ คงสุวรรณ; และวันดี สุทธิงษ์. (2559). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*.36(3): 131-149.
- เจษฎา สุวรรณวารี; และทิพย์วัลย์ สุรินยา . (2558). การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างพลังสุขภาพ และการเข้าถึงบริการสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของพนักงานรถไฟ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. *วารสารสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร*.11(2): 39-64.
- ฉัตรระพี ชิมทิม; เพ็ญภา กุลนภาดล; และ ภรภัทร เสงอุตมทรัพย์. (2555). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 20(4): 79-91.
- ไชรยา จามจรี. (2554). เรื่องพลังแห่งเสียงที่ไม่เคยได้ยิน: ถอดประสบการณ์จากการทำรายการวิทยุเสียงผู้หญิงชายแดนใต้. ใน *ณัฐพงศ์ จิตรนิรัตน์(บรรณาธิการ)*. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ*. 10(2): 277-293.
- จิรัชรัศม์ พยอมยงค์; และธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2557). ผลของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส. *วารสารมนุษยศาสตร์สาร*.13(4): 201-210.
- ณัฐพงศ์ จิตรนิรัตน์; คเนิงนิจ มากชูชิต; และกอบแก้ว วงษ์พันธ์. (2556). *ผู้หญิงกับการพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคงของชุมชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ดารา การะเกสร. (2553). *ผลการบำบัดทางพฤติกรรมความคิด (CBT) ต่อการลดอาการ PTSD ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี* คลังความรู้ทางวิชาการด้านสุขภาพจิตและจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ดารา การะเกสร และ วินีภาญจน์ คงสุวรรณ. (2559). ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 29(1): 14- 26.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท.

- ตันติมา ด้วงโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 16(2): 51-65.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา.(2549). *อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ-Resilience Quotient*. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2558, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- เทียนทอง หาระบุตร; และ เพ็ญนภา แดงด้อมยุทธ์. (2556). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท. *วารสารพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. 27(3): 113-124.
- บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2548). *เอกสารประกอบการเรียนวิชา 301512 วิธีวิทยาการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2550). *การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 10-12*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.พี.เอ็น การพิมพ์จำกัด.
- บุญสนธิ์ ธีรภัทร์; เสรีรังสรรค์; และยุทธพร อิศรชัย. (2556). ผลกระทบจากการดำเนินยุทธศาสตร์การช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ระหว่างปี พ.ศ.2547-2553. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ*. 7(2): 79-98.
- ประดินันท์ อูปรมัย; และสมร ทองดี (2545). *การปฏิบัติเพื่อดำเนินการปรึกษา.นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*.
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ผาณิต บุญตระกูล; จินตนา เลิศไพบุลย์; และถนอมศรี อินทนนท์. (2551). ภาวะสูญเสียและเศร้าโศก ประสบการณ์ของหญิงหม้ายจากเหตุการณ์ธรณีพิบัติภัย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 28(1): 44-58.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). *การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้การศึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องพรรณ ตระยมงคลกุล; และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. (2553). *การออกแบบการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนม เกตุมาน. (2559). *คู่มือแพทย์ความผิดปกติภายหลังภัยอันตราย*. สืบค้นในวันที่ 7 สิงหาคม 2559, เข้าถึงได้จาก URL:[http://www.psychclin.co.th/new\\_page\\_62.htm](http://www.psychclin.co.th/new_page_62.htm).



- พนมวรรณ กำยาน. (2552). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; โสภิตา แสงอ่อน; จริญญา วิริยะศุกร; นพวรรณ เปี้ยเชื้อ; ทศนา ทวีคุณ; และพิศสมัย อรทัย. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; โสภิตา แสงอ่อน; และทศนา ทวีคุณ. (2553ก). *การพัฒนาแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต*. รายงานการวิจัย โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล.
- (2555ข). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; ทศนา ทวีคุณ; จริญญา วิริยะศุกร; และพิศสมัย อรทัย. (2554). *ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามธิบดี*. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 25(1): 1-13.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; โสภิตา แสงอ่อน; และจริญญา วิริยะศุกร. (2556). *ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*. 7(2): 12-26.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; โสภิตา แสงอ่อน; นพวรรณ เปี้ยเชื้อ; ดรณิ ชุณหะวัต; และรณชัย คงสกนธ์. (2557). *การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนเพื่อป้องกันความรุนแรงในครอบครัว*. *วารสารรามาวเคราะห์*. 17(3): 443-462.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; ทศนา ทวีคุณ; และโสภิตา แสงอ่อน. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พิณพกา งามสม. (2553). *เสียงผู้หญิงชายแดนใต้ บทบาทที่เพิ่มในการเยียวยาและฟื้นฟูชุมชน*. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2561, จาก <http://www.prachatai.com/journal/2010/03/28052>.
- พรทิพย์ พันธุ์รา. (2549). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิต จากเหตุการณ์ความไม่สงบในสาม จังหวัดชายแดนภาคใต้: กรณีหญิงม่ายที่อยู่ในศูนย์รอดันบาตู จังหวัดนราธิวาส*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรดาว โต๊ะมีนา. (2556). *การดูแลเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 21(3): 171-184.

- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทานกับการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*
- ภูริทัศน์ คู่ชัยภูมิ; และมัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2555). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลร่วมกับเทคนิคบริหารความเครียดที่มีต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กป่วยโรคมะเร็ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 21(3): 96-102.
- มณีวรรณ สุวรรณมณี. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทย* วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ถ่ายเอกสาร.
- มารีนี สแลมเม. (2551). *ปัญหาจิตใจและการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ถ่ายเอกสาร.*
- มาโนช หล่อตระกูล; และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี พิมพ์ครั้งที่ 4.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาถวิภา พัฒนมาศ. (2554). การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส: กรณีศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 25(1): 14-27.
- มูฮัมมัด อายุบปาทาน; และคนอื่นๆ. (2554). ประชาสังคมกับกระบวนการสันติภาพ : รายงานวิจัยสำรวจสภาพองค์กรประชาสังคมในชายแดนใต้. ปัตตานี: ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ใต้ Deep South Watch. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. (2557). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร.* นนทบุรี: บริษัท ปัยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2550). นวัตกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับภาวะวิกฤตสุขภาพจิต ในกรมสุขภาพจิต. *รายงานการประชุมวิชาการการพัฒนาศติปัญญาของเด็กไทย ครั้งที่ 4 ใจคิด อีคิว ดีขึ้นแน่ ถ้าพ่อแม่พัฒนา* หน้า 35-39. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.

- รัตน์ะ บัวสนธิ์. (2551). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: คำสมัย.
- วราพร เอรารวรรณ์ (2553). การพัฒนาแบบวัดภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์ สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต โดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และ การวิเคราะห์พหุลักษณะ-พหุลักษณะ-พหุวิธี 2 ระดับ.ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การวัดและประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรางคณา รัชตะวรวรรณ; ทศพร ประเสริฐสุข; นันทนา วงษ์อินทร์บุญเชิด; และ ภิญญา อนันนตพงษ์. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการทำคำปรึกษา กลุ่ม.วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.5(4): 143-152.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒน์นะ พรหมเพชร; ศุภวรวรรณ พึ่งรัศมี; ปิยะธิดา ศิลปภูฒินนท์; และเยาวนาถ สุวลักษณะ. (2558). ผลการสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามแนวทฤษฎีภาษาประสาทสัมผัสต่อภาวะขาดแคลนทางจิตใจและความเศร้าโศกของสตรีผู้สูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 21(1): 247-285.
- วาริรัตน์ ถาน้อย; อติตยา พรชัยเกต; โอว ยอง; และภาศิษฏา อ่อนดี. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารสมาการพยาบาล. 27(ฉบับพิเศษ): 60-76.
- วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม. (2557). การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิชัย อ่องนาวา. (2551). ปรัชญาศาสนา. กรุงเทพฯ: ปิติพานิช.
- ศรัณยา ปานปิ่น. (2555). การใช้โปรแกรมการเสริม สร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. สารนิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์. (2546). การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ. เชียงใหม่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ศิริวรรณ พิริยคุณธร; ขวัญตา บาลทิพย์; และชนิษฐา นาคะ. (2557). ประสบการณ์การนำหลัก  
คำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท.  
วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์.34(2): 39-52.
- ศิวมล คำนวล . (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญ  
และฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชน*. ปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี; และรอมฎอน ปันจ่อ. (2556). *ไฟใต้กับการริเริ่มสันติภาพแห่ง เดือน  
รอมฎอน 2556: ความรุนแรงที่ยืดเยื้อ จะต้องถ่วงดุลด้วยพลังสันติภาพเท่านั้น*.  
ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี,  
ปัตตานี.
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2558). *ฐานข้อมูลการเฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้*.  
สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2558, จาก [WWW.Deep South Watch.org](http://WWW.Deep South Watch.org)
- สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์. (2553). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต  
(ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- สยามภรณ์ เดชดี; วันดี สุทธิรังษี; และ ธนอมศรี อินทนนท์. (2556). *ความเข้มแข็งทางใจของครูที่  
ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. สืบค้นเมื่อ  
18 สิงหาคม 2556, จาก <http://jvkk.go.th/qresearch.asp?code=0102888>
- สุชาดา อุดมลาภสกุล; ธนอมศรี อินทนนท์; และ วันดี สุทธิรังษี. (2554). *การสร้างเสริมสุขภาพจิต  
ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*.  
วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. 3(2): 29-40.
- สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2555). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ ผลบุญ; กาญจนวัลย์ ภิญญิตกุลสิทธิ; และ ณรงค์ ยงณรงค์เดชกุลกิจ.(2553).  
กรณีศึกษาการปรับตัวทางสังคมขณะอยู่ในเรือนจำและผลการให้คำปรึกษารายบุคคล  
ตามทฤษฎีเกสตัลท์. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. 2(3): 71-83.

- สุภัทสรณ์ แก้วกลั่น. (2559). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปี ที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี. ปริญญาการศึกษา มหาวิทยาลัย (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ติरणานนท์. (2555). การวิเคราะห์ตัวแปรพหุนามในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักบริหารงานบุคคล กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า. (2558). ข้อมูล สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งหมดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2547. การสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านจัดการกำลังพล และสิทธิประโยชน์ของกำลังพลที่ปฏิบัติงานในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ปี 59 ครั้งที่ 1. สำนักงานสันติวิธีและธรรมาภิบาล สถาบันพระปกเกล้า. (2556). สรุปฐานข้อมูลเครือข่าย สตรีเพื่อสันติสุขในพื้นที่ภาคใต้. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2561, จาก <http://www.pataniforum.com /admin/jquery/ckfinder/userfiles/files>.
- เสาวนิจ นิจอพันธ์ชัย; และ มาลี สันติศิริศักดิ์. (2557). การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. วารสารกองการพยาบาล. 37(2): 64-76.
- เสาวรส ปลื้มใจ ; และอุทิศ สังขรัตน์. (2558). การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. วารสารกองการพยาบาล. 37(2): 64-76.
- อภิรัฐ บุญศิริ. (2559). วิถีชีวิตของครอบครัวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ ความไม่สงบชายแดนใต้ : กรณีศึกษาเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษเฉพาะกิจชายแดนใต้จังหวัดสงขลาตั้งแต่ พ.ศ.2547- พ.ศ.2557. วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ. 11(1): 237-253.
- อรัญญา รักหาบ; เพลินพิศ สุวานิวัฒนานนท์; กิตติกร นิลมานันต์; และ อังศุมา อภิชาติ. (2550). การปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธ การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับความหวังในผู้ป่วย เอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์.วารสารสงขลานครินทร์เวชสาร.25(4): 259-271.

- อรรถพล ศตะภูริ. (2559). การช่วยเหลือเยียวยาสตรีหม้ายและเด็กกำพร้าเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส). สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2561, จาก [https://www.m-society.go.th/ewt\\_news.php?nid=8941](https://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=8941)
- อัฉราพร สี่หิรัญวงศ์; และคนอื่นๆ. (2557). การพยาบาลจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- อัศรา ประเสริฐสิน. (2557). การวิจัยเชิงประเมินแบบผสมวิธี. *รวมบทความวิธีวิทยาและทฤษฎีเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมในองค์กร*. ถ่ายเอกสาร.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล; สุทธามาศ อนุชาติ; และ พัชรินทร์ นินทจันทร์ . (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 29(1): 27-43.
- เอกชัย อินหงษา; บวร ไชยษา; และ ธีรวิมล เอกะกุล. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเด็ก ที่มีความต้องการพิเศษของผู้ปกครองเด็กในจังหวัดอำนาจเจริญ. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์*. 5(1): 29-40.
- เอกรินทร์ ต่วนศิริ. (2557). เครือข่ายประชาสังคมชายแดนใต้ท่ามกลางความรุนแรง (ตอนจบ : เพศวิถี พื้นที่และความหมายในการเคลื่อนไหวเพื่อชายแดนใต้. *วารสารรัฐสมิแล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. 35(2): 63-77.
- อุษณี ลลิตผลาน ; และ มารยาท โยททองยศ.(2554). การพัฒนามาตรวัดความเข้มแข็งทางใจ: การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน. เอกสารการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ : 1-14.
- American Psychological Association. (2014). *Resilience Guide For Parents and Teachers*. Retrieved January 31, 2014, from <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- Baruth, K.E.; & Carroll, J.J. (2002). A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *The Journal of Individual Psychology*. 58(1): 235-244.
- Bauman, Sheri.; Adam, J. Harrison.; & Waldo, Michael. (2001). *Resilience in the Oldest-Old. Counseling and Human Development*. 2(34): Retrieved December 24, 2013, from <http://www.infotraccollege.com/itw/infomark>

- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Bentler, P. M.; & C.-P. Chou. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods & Research*. 16(1): 78-117.
- Bonanno, et al. (2005). Self enhancement among high-exposure survivors of the September 11<sup>th</sup> Terrorist attack: Resilience or social maladjustment?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88(2). 984-998.
- Brecht, G. (1996). *Sorting out goals*. Sydney : Prentice Hall.
- Carbonell, D. M.; Reinherz, H. Z.; Giaconia, R. M.; Stashwick, C. K.; Paradis, A. D.; & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 19(1): 393-412.
- Carkhuff, R.; & Berenson, B. (1977). *Beyond counseling and therapy*. (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Campbell-Sills, L.; Cohen, S.L.; & Stein, M.B.(2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults, *Behaviour Research and Therapy*. 44(4). 585-599. doi: 10.1016/j. brat.2005.05.001
- Chou, C.-P.; & Bentler, P. M. (1995). *Estimates and tests in structural equation modeling*. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 37-55). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Christensen, L.B.; John, R.B.; & Turner, L. (2010). *Research methods, design, and analysis* (11<sup>th</sup> ed). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Coopersmith. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press Inc.

- Corey, C. (2012). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.
- Corner, K.; & Davidson, JRT. (2003). Development of a new resilience scale: The Corner-Davidson Resilience scale (CD-RISC), *Depress and anxiety*. 18(1): 76-82.
- Dantzer, R. (2001). *Cytokine- induced sickness behavior mechanism and implications*. New York Academic Science 933:222-234.
- Davis, Nancy. (1999). Resilience, Status of the Research and Research-Based Models. Retrieved August 24, 2013, from <http://mentalhealth.samhsa.gov/shoolviolence/5-8resilience.asp>
- Dimiceli, E.E.; Steinhardt, M.A.; & Smith, S.E. (2009). Stressful experiences, coping strategies, and predictors of health-related outcomes among wives of deployed military servicemen, *Armed Forces & Society*. 36(1): 351-373.
- Dodd, H.; & Wellman, N. (2000). Staff development, anxiety and relaxation techniques: a pilot study in an acute psychiatric inpatient setting. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 7,443-448.
- Dyer, J. G.; & Mc Guinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Dyrbye, L.N.; Power, D.V.; Massie, F.S.; Eacker, A.; et.al.(2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: A prospective, multi-institutional study of US medical students, *Medical Education*. 44(1): 1016–1026. doi: 10.1111/j.1365-2923.2010.0375.
- Eaton, K.M.; Hoge, C.W.; Messer, S.C.; Whitt, A.A.; Cabrera, O.A.; Mc Gurk, D.; et al (2008). 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*. 173 (1): 1051-1056.
- Everall, Robin D.; Jessica, Altrows K.; & Paulson, Barbara L. (2006, Fall). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*. 84(1): 461-469.



- Fraser, M. W.; Kirby, L. D.; & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. In M. W. Fraser (Ed.), *Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective* (pp. 13-66). Washington D.C.: National Association of Social Workers.
- Fincham, D.S.; Altes, L.K.; Stein, D.J.; & Seedat, S. (2009). Post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents: Risk factors versus resilience moderation. *Comprehensive Psychiatry*. 50(1): 193-199.
- Friborg, O.; Hjemdal, O.; Rosenvinge, J.H.; & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 12(1): 65-76.
- Friedrich, L.S. (2006). *Gender issues in mental health*. Retrieved April 04, 2016, from <http://www.minddisorders.com/Flu-Inv/gender-issues-in-mental-health.html>
- Faiver.; Eisengart.; & Colonna . (1995). Using Self- Instruction to Teach Counseling Skills to School Psychology Students: An Efficacy Study. *Journal of Instructional Psychology*. 36(1): 35-48.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 34(1): 416-430.  
Retrieved September 15, 2015, from PsycINFO database
- Garmezy, N.; Masten, A.S.; Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*. 55(1): 97-111.
- George, Rickey L.; & Therse, S. Cristiani. (1995). *Counseling : Theory and Practice 4<sup>th</sup> ed.* Boston: Allyn and Bacon.
- Grotberg, E. H. (1995). A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8)  
The Hgne, The Netherlands, the Bernard van leer Foundation.
- Grotberg, E.H. (1995). *Typing your inner strength: How to find the resilience to dial with anything*. Oaklan, C.A.: New Harbinger.

- Grotberg, E. H. (1997). *The international resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions*. Retrieved July 10, 2016, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html>
- Grotberg, E. H. (1998). I am, I have, I can: What family worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth*. 2(3): 36-39.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. Oakland: New Harbinger.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow*. Retrieved September 15, 2009, from [http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf](http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf)
- Gunnestad, Arve. (2006). Resilience is Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures. *Journal of Intercultural Communication*. Retrieved August 24, 2013, from <http://immi.se/intercultural/nr11/gunnestad.htm>
- Hair, J. F.; Jr. Black, W. C.; Babin, B. J.; Anderson, R. E.; & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis. (6th ed)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hengudomsb, P. (2007). Resilience in Later Life. *Journal of Thai Pharmaceutical and Health Science*, 2(1), 115-123.
- Hiew, CC.; Mori, T.; Shimizu, M.; & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development*. 1(1): 111-117.
- Hjemdal, O.; Friborg, O.; Stiles, T.C.; Martinussen, M.; & Rosenvinge, J.H. (2006). A New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 39(1): 84-96.
- Holmes, T.H.; & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11(1): 213-218.
- J, Block.; & Kreman. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and empirical connections and seperateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(1). 349-361.

- Jessor, R.; Turbin, M.S.; & Costa, F.M. (1998). Risk and protection in successful outcomes among disadvantaged adolescents. *Applied Developmental Science Quarterly*. 2(1): 194-208.
- Johnson, David W. (1997). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. Sixth ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Kerlinger; & Lee. (2000). *Foundations of behavioral research*. 4th ed S.I.: Wadsworth Thomson Learning.
- Khoshouei, M.S. (2009). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Using Iranian Students, *International Journal of Testing*. 9(1): 60-66.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York : Guilford Press.
- Kubler-Ross E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: The Macmillian company.
- Levy, Judith M. (2013). AAMR Promoting Family Health and Resilience: AAMR Promotes Progressive Policies, Sound Research, Effective Practices, and Universal Human Rights for People with Intellectual Disabilities. *The Exceptional Parent*. 2(33). Retrieved August 25, 2013, from [http://www. Infotraccollege. Thompsonlearning.com/itw/infomark](http://www.infotraccollege.com)
- Lopez-Ibor, J. J.; Christodoulou, G.; Mai, M.; Sartorius, N.; & Okasha A. (Eds.). (2005). *Disasters and mental health*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Lundman, B.; Strandberg, G.; Eisemann, M.; Gustafson, Y.; & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the resilience scale. *Scand J Caring Sci*. 21(1): 229-237.
- Luthar, S.S.; & Suchman, N.E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*. 12(1): 235–253.
- Maddi; & Khoshaba. (2001). In Maddi (2005). On hardiness and other pathways to Resilience. *American Psychologist*. 60(1): 261-272.

- Manfield, A.; Kaufman, J.; Marshall, S.; Gahynes, B.; Morrissey, J.; & Angel, C. (2010). Deployment and the use of mental health services among US army wives, *The New England Journal of Medicine*. 362(1): 101-109.
- Marcus Aurelius. (2006). *Meditation*. Retrieved September 3, 2017, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>.
- Masten, A.S.; Best, K.M.; & Garmezy, N. (1990). *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity*. *Development and Psychopathology*. 2(1): 425-444.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(1): 227-238.
- Masten, A. S.; & Reed, M.J. (2002). Resilience in development. In C.R.Snyder & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (p.74-88). New York: Oxford University.
- Mc Cubbin, Hamilton I.; et al. (1999). *The Dynamic of Resilient Families*. California: Sage Publications, Inc.
- Mc Farlane, A.C. (2009). Military deployment: the impact on children and family adjustment and the need for care, *Current Opinion in Psychiatry*. 22(4): 369-373.
- Mejia, Ximena E. (2005). *Gender Matters: Working With Adult Male Survivors of Trauma*. *Journal of Counseling and Development*. 83 (1): 13-14. Retrieved December 24, 2013, from [http://www. Infotraccollege. Thompsonlearning.com/itw/infomark](http://www.infotraccollege.com/itw/infomark)
- Meier; & Davis. (1993). *Basic Counseling: A Helper's Manual*. London: SAGE Publication.
- Messer, S.B. (2001). Introduction to the Special Issue on Assimilative Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 11(1): 1-4.
- Oshio, A.; Kaneko, H.; Nagamine, S.; & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*. 93(1): 1217-1222.
- Parkinson, B.; et.al. (1996). *Changing Moods*. London : Tottenham Corert .

- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 30(2): 53–60.
- Polk, Laura V. (1997, March). *Toward a Middle-Range Theory of Resilience*. *Advances in Nursing Science*. 3(19): 34-51. Retrieved August 24, 2013, from <http://www.infotraccollege.com/Thompsonlearning.com/itw/infomark>
- Resilience. (2006, December). *Havard Mental Health Letter*. Retrieved August 24, 2013, from <http://www.infotraccollege.com/Thompsonlearning.com/itw/infomark>
- Roger; C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 26(1): 683-704.
- (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*. 57(3): 316-331.
- Ryan, P.; & Sawin K.L. (2009). The Individual and Family Self Management Theory: Background and perspectives on context, process, and outcome. *Nursing Outlook*. 57(4): 217 – 255.
- Schumacker, R. E.; & Lomax, R. G. (2010). *A Beginners Guide to Structural Equation Modeling*. New York: Routledge.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learning optimism*. New York : pocket Books.
- Sheean, Vincent. (1982). *Mahatma Gandhi : A Great Life in Brief*. New Delhi : Patiala House.
- Shene, D. (1999). Resilience, a Vision of Hope. *AADAC. Developments*. 18(7): 134-158.
- Simeon, D.; Yehuda, R.; Cunill, R.; Knutelska, M.; Putnam, F.; & Smith, L. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*. 32 (1): 1149–1152. doi: 10.1016/j. Psyneuen.2007.08.005
- Sinclair, V. G.; & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*. 11(1): 94-101.
- SteelFisher, G.K.; Zaslavsky, A.M.; & Blendon, R.J. (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active duty Army personnel, *Military Medicine*. 173(1): 221-229.

- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Tabachnick, G.; & Fidell, S. (2007). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counselling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourself, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Vanderbilt-Adriance, E.; & Shaw, D.S. (2008). Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 36(6): 887- 901.
- Videbeck, S. L. (2014). *Psychiatric-mental health nursing* (6th ed). China: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wagnild, G. M.; & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. *Journal of Nursing Measurement*. 1(2): 165-178.
- Waner, C.H.; Appenzeller, G.N.; Waner, C.M.; & Grieger, T. (2009). Psychological effects of deployments on military families, *Psychiatric Annals*. 39(2): 56-63.
- Werner, E.E. (2005). *Resilience research past , present, and future*. In R. DeV. Peters, B. Leadbeater & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities linking context to practice and policy* (pp.3-11). New York: Kluwer Academic/plenum.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบประเด็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก  
 ทราบถึงประสบการณ์ และองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีผู้สูญเสีย  
 สามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

1. ผศ.ดร. พรธิดา วิเศษศิลป์พานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาประชากรศาสตร์  
 คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ดร. รชธานี เจอะอาแซ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
3. ดร. ปิยอร วจนะทินภัทร อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
4. ดร. ตันติมา ดั่งโยธา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
5. นางสาววรางคนาง แสงวิภาค นักจิตวิทยาคลินิก  
 โรงพยาบาลราชบุรี จังหวัดราชบุรี

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามี  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

1. ผศ.ดร. พรธิดา วิเศษศิลป์พานนท์      อาจารย์ประจำภาควิชาประชากรศาสตร์  
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ดร. รอสานี เจอะอาแซ                      อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
3. ดร. ปิยอร วจนะทินภัทร                  อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
4. ดร. ตันติมา ต้วงโยธา                      พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
5. นางสาวรวงคนาง แสงวิภาค              นักจิตวิทยาคลินิก  
โรงพยาบาลราชบุรี จังหวัดราชบุรี

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

1. ผศ.ดร. พรธิดา วิเศษศิลป์พานนท์    อาจารย์ประจำภาควิชาประชากรศาสตร์  
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ดร. รชธานี เจอะอาแซ                    อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
3. ดร. ปิยอร วจนะทินภัทร                อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
4. ดร. ตันติมา ดั่งวงโยธา                    พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
5. นางสาววรางคนาง แสงวิภาค            นักจิตวิทยาคลินิก  
โรงพยาบาลราชบุรี จังหวัดราชบุรี

ภาคผนวก ข

- แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก
- แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

## แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

**วิจัยเรื่อง** การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ลำดับ	แนวคำถาม	คำถาม	หมายเหตุ
แนวคำถามทั่วไป	rapport	-เกริ่นนำ/ชวนคุยเรื่องราวต่างๆ/ warm up -ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย/ การอธิบาย/ตอบคำถาม/กรอกใบ ยินยอม/ถามความรู้สึก	
	ข้อมูลทั่วไป	-ชื่อ-สกุล -อายุ -ภูมิลำเนา -จำนวนบุตร -อาชีพ -ระยะเวลาการสูญเสีย -สถานะภาพปัจจุบัน -ความสัมพันธ์ของสมาชิกใน ครอบครัว	
แนวคำถามเริ่มต้น	ก่อนเกิดเหตุ	มีกลางบอกเหตุหรือสังหรณ์ใจ อะไรบ้าง	
	หลังเกิดเหตุ	-เหตุการณ์วันนั้นเป็นอย่างไรบ้าง -รับรู้เหตุการณ์แล้วเกิดอะไรบ้าง : อาการ /ความรู้สึก/พฤติกรรม/ ปฏิกิริยาตอบสนอง -ญาติพี่น้อง/ลูกๆ/เพื่อนเป็น อย่างไรบ้าง(การช่วยเหลือ/การ พูดคุย)	

ลำดับ	แนวคำถาม	คำถาม	หมายเหตุ
แนวคำถามเจาะลึก	1. หลังจากการสูญเสีย -ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับ ตัวเอง  -ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับ ครอบครัวเป็นอย่างไร	-ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเอง -อารมณ์/ความรู้สึก/ชีวิต/..... -เมื่อรับรู้ว่าจะต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อ และแม่ ในการเลี้ยงดูลูก มี ความรู้สึกอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง -สิ่งที่กังวล/เหนื่อยใจ -รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู/การ อบรมสั่งสอนเป็นอย่างไร	
	2. การเรียนรู้กระบวนการ ของความเข้มแข็งทางใจ (ในบริบทของความหมาย และองค์ประกอบ)	-จากเหตุการณ์สูญเสีย ชีวิต เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ท่านเรียนรู้ อะไรบ้างจากความเจ็บปวด -การจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น -ความรู้สึกต่อเหตุการณ์/สิ่งที่ อยากจะบอกเพิ่มเติม.....	
	3. รูปแบบการได้รับความ ช่วยเหลือ	-ได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงาน ใดบ้าง อย่างไร -มุมมองของตนเองต่อการได้รับ การช่วยเหลือเป็นอย่างไร	
	4. ชีวิตปัจจุบัน	-การดำเนินชีวิตทุกวันนี้เป็น อย่างไรบ้าง -อารมณ์/ความรู้สึกทุกวันนี้เป็น อย่างไร	

## แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

### ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมาย/ ลงในช่อง ( ) ที่มีข้อมูลตรงกับท่าน

และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ให้ครบทุกช่อง

1. อายุ.....ปี

2. การศึกษา

( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

3. อาชีพในปัจจุบัน

( ) รับจ้าง ( ) เกษตรกร ( ) รับราชการ ( ) ค้าขาย ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

4. ศาสนา

( ) พุทธ ( ) อิสลาม ( ) คริสต์ ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

5. ระยะเวลาของการสูญเสีย.....ปี.....เดือน

### แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน **มากที่สุด** เพียงช่องเดียว

5 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงมากกับระดับความคิดเห็นของท่าน

4 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงค่อนข้างมากกับระดับความคิดเห็นของท่าน

3 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงและไม่ตรงพอกๆกับระดับความคิดเห็นของท่าน

2 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

1 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงเลยกับระดับความคิดเห็นของท่าน

**คำชี้แจง** ข้อความข้างล่างเป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตัวเอง

ตัวฉัน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>สิ่งที่ฉันเป็น: การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่</b>					
1. ฉันเชื่อว่าการมีชีวิตอยู่ยอมทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้					
2. ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น					
3. ฉันเชื่อในชีวิตนี้ยังมีความหวังอยู่เสมอ					
4. ฉันมีความสุขกับการได้มีงานทำ					
5. ฉันเชื่อว่าฉันจะเป็นที่รักของคนอื่น					
<b>สิ่งที่ฉันเป็น: การมองโลกในแง่ดี</b>					
6. ฉันเป็นคนอารมณ์ดี					
7. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อสามารถทำอะไรยากๆ ผ่านไปได้					
8. ฉันมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีแม้จะอยู่ในภาวะยากลำบาก					
9. ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้					
10. สำหรับฉันหากมีเรื่องที่ไม่ดีเกิดขึ้นฉันจะถือว่าได้เป็นการฝึกฝนตนเอง					
<b>สิ่งที่ฉันทำได้: ความสามารถในการปรับอารมณ์</b>					
11. เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน ฉันพยายามตั้งสติทำให้สบายและหาทางออก					
12. คนใกล้ชิดของฉันบอกว่าฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี					
13. ฉันพยายามให้กำลังใจตนเอง คิดทบทวนถึงผลดีผลเสียหากเราทำ					
14. ฉันสามารถหาแนวทางผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง					
15. ฉันเป็นคนที่มีความภูมิใจในตนเอง แต่ในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับและยกย่องผู้อื่น					



ตัวฉัน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>สิ่งที่ฉันทำได้: ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต</b>					
16. ฉันมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					
17. ฉันเชื่อในคำกล่าวที่ว่า"ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น"					
18. ฉันเชื่อว่าการมีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำให้ฉันประสบความสำเร็จได้					
19. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
20. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้					
<b>สิ่งที่ฉันมี: การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน</b>					
21.บุคคลในครอบครัวของฉันพร้อมจะให้ความรักแก่ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น					
22.ฉันมีเพื่อนสนิทที่พูดคุยได้ทุกเรื่อง โดยเฉพาะเวลาฉันไม่สบายใจหรือมีปัญหา					
23.ฉันสามารถติดต่อหน่วยงานใกล้บ้านเวลาฉันต้องการความช่วยเหลือ และได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีเกี่ยวกับ สุขภาพ ความปลอดภัย และสวัสดิการต่างๆทางสังคม					
24. ฉันมีมิตรที่ดี ที่แม้จะไม่ใช่บุคคลในครอบครัว แต่พร้อมที่จะให้กำลังใจและความช่วยเหลือแก่กัน					
25. ฉันอาศัยอยู่ในชุมชนที่ดี และมักจะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน					
<b>สิ่งที่ฉันมี: การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ</b>					
26.ฉันเชื่อมั่นและศรัทธาต่อหลักศาสนา					
27.ฉันเชื่อว่าคนเราทำดียอมได้ดี					
28.เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจหลักธรรมคำสอนของศาสนา จะช่วยให้ฉันจิตใจสงบ					
29. ฉันรู้สึกเป็นสุข เมื่อได้ปฏิบัติ ตามหลักศาสนาที่นับถือในการดำเนินชีวิต					
30. ฉันเชื่อว่าศาสนาที่ฉันนับถือ ปลูกฝัง และสอนแนวปฏิบัติให้ฉันมีสติ อยู่เสมอ					

**ภาคผนวก ค**  
**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของความเข้มแข็งทางใจ
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 35 ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็ง ทางใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
คำถามเกริ่น	1	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	2	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	3	+1	+1	+1	+1	0	5	0.80	ผ่านเกณฑ์
	4	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	5	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	8	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	9	+1	0	+1	+1	+1	5	0.80	ผ่านเกณฑ์
	10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
คำถามหลัก	11.1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	11.2	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	11.3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	11.4	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	11.5	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	12.1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	12.2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	12.3	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	13.1	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	13.2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 35 (ต่อ)

ความเข้มแข็ง ทางใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
คำถามหลัก	14.1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	14.2	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	15.1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	15.2	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	15.3	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 36 ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบ ความเข้มแข็ง ทางใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
1. สิ่งที่ฉันเป็น (I am)	1	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	2	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	3	+1	+1	+1	+1	0	5	0.80	ผ่านเกณฑ์
	4	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	5	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	8	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	9	+1	0	+1	+1	+1	5	0.80	ผ่านเกณฑ์
	10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2. สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)	11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	12	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	14	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	15	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	18	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	19	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 36 (ต่อ)

องค์ประกอบ ความเข้มแข็ง ทางใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
1. สิ่งที่มี (I have)	21	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	22	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	24	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	26	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	28	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	30	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 30 ข้อ

ปรับปรุง = - ข้อ

รวม = 30 ข้อ

ตาราง 37 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (n=100)

องค์ประกอบ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	
ความเข้มแข็งทางใจ	1. สิ่งที่ฉันเป็น (I am)	1	.624	คัดลอกไว้
		2	.707	คัดลอกไว้
		3	.704	คัดลอกไว้
		4	.763	คัดลอกไว้
		5	.804	คัดลอกไว้
		6	.778	คัดลอกไว้
		7	.763	คัดลอกไว้
		8	.792	คัดลอกไว้
		9	.809	คัดลอกไว้
		10	.828	คัดลอกไว้
2. สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)	1	1	.748	คัดลอกไว้
		2	.800	คัดลอกไว้
		3	.783	คัดลอกไว้
		4	.774	คัดลอกไว้
		5	.812	คัดลอกไว้
		6	.772	คัดลอกไว้
		7	.742	คัดลอกไว้
		8	.678	คัดลอกไว้
		9	.629	คัดลอกไว้
		10	.494	คัดลอกไว้
3. สิ่งที่ฉันมี (I have)	1	1	.362	คัดลอกไว้
		2	.351	คัดลอกไว้
		3	.370	คัดลอกไว้
		4	.374	คัดลอกไว้

ตาราง 37 (ต่อ)

องค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางใจ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
3. สิ่งที่มี (I have)	5	.352	คัดลอกไว้
	6	.308	คัดลอกไว้
	7	.308	คัดลอกไว้
	8	.303	คัดลอกไว้
	9	.309	คัดลอกไว้
	10	.289	คัดลอกไว้



ตาราง 38 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

ครั้งที่	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
1	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
3	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
4	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
6	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	0	+1	+1	+1	+1	4	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 38 (ต่อ)

ครั้งที่	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของ					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
		ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่							
		1	2	3	4	5			
8	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: ผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงวัตถุประสงค์ เนื้อหา และการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้  
คำปรึกษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีคะแนนเป็น 0

ภาคผนวก ง  
รูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามี  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**รูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามี  
จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

**ครั้งที่ 1**

**เรื่อง** การสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแก่สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ในสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ** ในการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ **เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการให้กำลังใจ** เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ได้ทราบถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาและการนัดหมายในแต่ละครั้ง ส่งผลให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา ใช้เทคนิค **การให้ข้อมูล** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศกจากการสูญเสียและความเข้มแข็งทางใจ และเทคนิค **การถาม** โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อประเมินปัญหาอุปสรรค ใช้ **เทคนิคการสรุปความ** ในประเด็นที่เกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคและผลกระทบที่เกิดขึ้นเต็มใจที่จะให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับ (Corey. 2012)

สรุปแนวคิดจากกิจกรรม ปฏิริยาความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียในแต่ละระยะอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ จากระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 5 แต่อาจจะเกิดกลับไป กลับมา หรือเกิดพร้อมกันหรือเกิดที่ระยะ และยังอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมเมื่อมีการสูญเสียเกิดขึ้น โดยแต่ละระยะอาจมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างกันต้องการความเข้าใจและการประเมินปัญหาเพื่อการ วางแผนให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมเพื่อให้ผู้สูญเสียสามารถปรับตัวยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจช่วยให้คนสามารถปรับตัวและเผชิญต่อสถานการณ์ที่วิกฤตซับซ้อนยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันไม่ให้คุณคณมี ปัญหาสุขภาพจิตในวันที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคและนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต (Kubler-Ross. 1969)

**เวลา** 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาในระหว่างการให้คำปรึกษา ระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศกและความเข้มแข็งทางใจจากการสูญเสีย

## วิธีดำเนินการ

โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ สนทนาเรื่องทั่วไปก่อน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความผ่อนคลาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงรายละเอียดของการศึกษา ถ้าผู้รับคำปรึกษาตอบรับลงนามยินยอม เข้าร่วมงานวิจัย ชี้แจงข้อตกลง ได้แก่ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา การรักษา ความลับ จำนวนครั้งที่จะพบกัน รวมทั้งสถานที่ที่จะพบกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษา ใช้ **เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ** **เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข** และใช้ **เทคนิคการให้กำลังใจ** เกี่ยวกับเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้นและผลกระทบจากการสูญเสีย เช่น เกิดความเศร้าโศก เกิดความเครียด กับผู้รับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยพร้อมกับใช้ **เทคนิคการให้ข้อมูล** ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศก และความเข้มแข็งทางใจ โดยมีรายละเอียด ดังเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1
5. ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาโดยใช้ **เทคนิคการถามปลายเปิด** และ **เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ** เพื่อประเมินปัญหาอุปสรรค
6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ **เทคนิคการสรุปความ** ในประเด็นที่เกี่ยวกับกระบวนการเศร้าโศก ความเข้มแข็งทางใจ และผลกระทบจากการสูญเสียที่เกิดขึ้น เต็มใจที่จะให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
7. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจ ในการให้คำปรึกษาของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการของความเศร้าโศก และความเข้มแข็งทางใจ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพิ่มเติม
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

### 1. กระบวนการของความเศร้าโศกจากการสูญเสีย

#### ความหมายของความเศร้าโศก

**ความเศร้าโศก** คือ ปฏิกริยา ตอบสนองปกติของบุคคล หรือครอบครัวเมื่อประสบกับการสูญเสีย ความเศร้าโศกเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากการสูญเสีย

#### กระบวนการของความเศร้าโศกจากการสูญเสีย

โดยคูเบอร์-รอส (Kubler-Ross, 1969) ที่ได้แบ่งปฏิกริยาเศร้าโศกจากการสูญเสียเป็น 5 ระยะ ดังนี้คือ

(1) **ปฏิเสธ** เป็นระยะเวลาที่บุคคล พยายามปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นกลไกปกป้องของบุคคลที่ต้องเผชิญความจริงที่เจ็บปวด โดยพยายามรวบรวมแหล่งประโยชน์ภายในและ ภายนอก เพื่อพยายามผ่อนคลายนผลกระทบจากความสูญเสีย อาจมีอาการชา ขาดความรู้สึกไปชั่วขณะ รู้สึกตัวเองไม่ใช่ตัวเอง และไม่สามารถที่จะตั้งสติ เรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องได้จะไม่ยอมรับว่าเกิดการสูญเสียมักจะพูดว่า “ไม่จริง เป็นไปไม่ได้” อาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นอยู่เป็นระยะเวลาสั้นๆ ภายใน 24 ชั่วโมงก็จะเริ่มดีขึ้นหรือแย้งขึ้นอยู่กับการสูญเสียนั้นว่าจะมากน้อยขนาดไหน

(2) **โกรธ** โดยแสดงความโกรธต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้น โทษบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือสิ่งแวดล้อม รู้สึกว่าทำไมต้องเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับตนเอง ทำไมไม่เกิดกับคนอื่น พยายามโทษว่าเป็นความผิดของคนใดคนหนึ่ง เช่น แพทย์ตรวจผิด หรือไม่มีคนอื่นทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เหล่านี้รวมถึงโทษสิ่งที่ไม่แน่ใจว่ามีจริงหรือไม่ เช่น พระเจ้าหรือโชคชะตาด้วย และที่พบได้บ่อยก็คือ ความโกรธต่อตนเองความโกรธดังกล่าวมิใช่เรื่องที่ มองว่าไม่ดีหรือน่าตำหนิหากแต่เพียงเพราะเป็นปฏิกริยาของมนุษย์ทั่วไปที่พึงจะรู้สึกได้เมื่อเกิดเหตุการณ์การสูญเสียเท่านั้นเอง

(3) **ต่อรอง** ในระยะนี้เริ่มมีการรับรู้การสูญเสีย แต่ยังพยายามมองหาสิ่งต่อรอง เพื่อปลอบใจในการที่ยังไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เช่น ยังไม่สมควรที่จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ขอให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปก่อนจะได้หรือไม่รวมถึงการพยายามหาที่ย้ำความมั่นใจที่ใหม่ เช่น กรณีที่คิดว่าแพทย์วินิจฉัยผิดหรือรักษาไม่ดีน่าจะมีคนที่ช่วยได้ดีกว่าหรือขอแลกเปลี่ยนด้วยชีวิตของตนเองแทนจะได้หรือไม่ซึ่งในความเป็นจริงการสูญเสียดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขหรือหาอะไรมาทดแทนได้

(4) **ซึมเศร้า** เป็นระยะที่มีพฤติกรรมแยกตัว แสดงความรู้สึกเสียใจต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นเนื่องจากคิดว่าไม่สามารถจัดการแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้แล้ว ซึ่งเป็นความรู้สึกปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้และยังไม่ถือว่าเป็นความเจ็บป่วยแต่อย่างใด แต่ให้พึงระวังไว้ว่าอาจจะเป็นช่วงเวลา

ที่มีความเสี่ยงในการที่ผู้เสียหายจะกระทำการใด ๆ อันเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น การทำร้ายตนเองหรือแม้กระทั่งทำร้ายผู้อื่น

(5) **ยอมรับ** เป็นระยะที่เริ่มกลับสู่สภาพเดิม ยอมรับการสูญเสีย เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกและอารมณ์เศร้า รวมถึงสติค่อย ๆ ฟื้นกลับมา ร่วมกับการได้รับข้อมูลที่ช่วยให้ทราบว่า อย่างไรเสียก็คงไม่สามารถจะแก้ไขการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้แล้วการยอมรับจะค่อย ๆ เกิดขึ้นในที่สุด อย่างไรก็ตามแม้จะเกิดการยอมรับแล้ว แต่อาจจะกลับไปสู่ขั้นตอนของการซึมเศร้ากลับไปมาได้ถ้าขาดการประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น โดยอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรวมถึงตัวบุคคลคนนั้นเองที่จะสามารถฝ่าฟันกับความทุกข์ใจนั้นได้หรือไม่ด้วย

## 2. ความเข้มแข็งทางใจ

ข้อมูลประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจดังกล่าว ได้มาจากการศึกษาเชิงคุณภาพในสตรีที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ของผู้วิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

### องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีในมนุษย์ทุกคน สามารถฝึกฝนและสร้างขึ้นได้ ประกอบด้วย

**องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็น** หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทักษะ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**ประเด็นที่ 1.1 การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่** หมายถึง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมั่นว่าชีวิตจะเจริญงอกงามขึ้นได้ แม้ในยามนี้จะต้องเจอกับสถานการณ์จากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีความสุขกับการมีชีวิต มีความสุขกับการทำงาน ทำประโยชน์เพื่อตัวเองและผู้อื่น

**ประเด็นที่ 1.2 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมีมุมมองที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์จากอุปสรรคความยากลำบาก

**องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันทำได้** หมายถึง ความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับความเครียด การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ให้สำเร็จ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้



**ประเด็นที่ 2.1 ความสามารถในการปรับอารมณ์** การมีสติรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไรแสดงอารมณ์หรืออาการออกมาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพร้อมรับผิดชอบต่อการแสดงอารมณ์นั้น รู้จักใจเขาใจเรา และหาวิธีผ่อนคลายให้ตนเองได้

**ประเด็นที่ 2.2 ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต** หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ดีในชีวิต แล้วพยายามไปถึงเป้าหมายนั้นๆ ให้สำเร็จ และตระหนักถึงอนาคตที่ดี

**องค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่ฉันมี** หมายถึง สิ่งที่คุณควรรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอกเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยดังนี้

**ประเด็นที่ 3.1 การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงาน** หมายถึง การได้รับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจหนทางต่างๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง มีการพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการจุดพลังแห่งความสุขทางใจให้กับตนเอง ส่งผลให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งการได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ เช่น ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน ซึ่งประกอบด้วย

**การช่วยเหลือจากครอบครัว** หมายถึง การเอื้ออาทรจากคนรู้ใจ บุคคลในครอบครัว พูดคุยให้กำลังใจ และปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อประสบปัญหา

**การช่วยเหลือจากชุมชน** หมายถึง การช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนในชุมชนที่อยู่ใกล้เคียงกัน ซึ่งเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**การช่วยเหลือจากหน่วยงาน** หมายถึง การช่วยเหลือจากองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้รับการแบ่งปันด้วยน้ำใจจริงจากมิตรแท้ ได้รับการช่วยเหลือฝึกอาชีพและประกอบอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักให้ครอบครัว

**ประเด็นที่ 3.2 การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ** หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสอนในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตนเอง เช่น การใช้หลักธรรมคำสอน การได้ฟังธรรมของศาสนาที่นับถือการใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม การได้ทำบุญ การทำใจกับอดีต การคิดดี ทำดี การนั่งสมาธิ เป็นต้น ส่งผลให้สุขใจ จิตใจสงบมากขึ้น

## ครั้งที่ 2

**เรื่อง** การพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ** ในการพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีเกสโตลท์ โดยใช้ **เทคนิค การจินตนาการ ( Fantasy)** สมมติว่าตนเองเป็นใครสักคนหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีสติอยู่กับ เหตุการณ์ในปัจจุบัน และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง **เทคนิคการสรุปความ** เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็น ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกหรือทัศนคติในการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ตนเอง และชี้ให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และการมีคุณค่าแห่งตน ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จึงเป็นการพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกมาให้เห็นในรูปของทัศนคติที่ตนมีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้โดยพิจารณาจากคำพูดหรือพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาให้ความสำคัญกับการนับถือตนเอง เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่ จะแก้ปัญหาส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่

### วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจาก สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ **ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าว เชิญผู้รับคำปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงวิธีการระบายความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ไปยังสิ่งอื่นๆ แทนการพูดถึงตัวเองตรงๆ
3. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

**ขั้นพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้** โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงวิธีการระบายความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปยังสิ่งอื่นๆ แทนการพูดถึงตัวเองจริงๆ โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตาเริ่มจินตนาการ
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "จินตนาการ" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการสมมติว่าเป็นใครสักคนหนึ่ง (สามีที่สูญเสีย) แล้วลองคิดว่าคนๆ นั้นต้องการอะไร (สามีที่สูญเสียต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาดูแลครอบครัวและบุตร) ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เพราะบางครั้งการพูดถึงความต้องการของตนเองจะเกิดความลำบากใจที่จะแสดงความต้องการนั้นๆ ออกมาจึงใช้จินตนาการช่วย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันและมีสติอยู่กับตัวเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกผู้รับคำปรึกษาถึงจินตนาการและเชื่อมโยงเข้ากับสภาพความเป็นจริง การยอมรับความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน "ปัจจุบัน....ผู้รับคำปรึกษาสูญเสียสามีแล้วและผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกการมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ที่สามีมอบให้ดูแลครอบครัว"

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสรุปความ สรุปในสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### **การประเมินผล**

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจ ในการให้คำปรึกษาของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมีศรัทธาต่อการมีชีวิต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 3

**เรื่อง** การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ** ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้ **เทคนิคการให้ข้อมูล และเทคนิคการทำให้เกิดความกระจำง**แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ร่วมกับใช้หลักการของทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ **เทคนิคเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า** กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า และ **เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเดิม** เพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงนี้ให้เขากลับเผชิญหน้า และผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง **เทคนิคการสรุปความ** เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ชีนต์ วินเซนต์ (Sheean, Vincent. 1982) กล่าวไว้ว่า **มนุษย์ไม่สมควรปล่อยให้ผู้อื่นสรรคขวากหนาม และความยากลำบากมาครอบงำชีวิต** คนทุกคนควรมีศรัทธาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง **ต้องมีความมั่นใจตัวเอง** แนวคิดของวินเซนต์ **อยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า** **ทุกปัญหามีทางออก และทางแก้ปัญหานั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง** โดยอยู่ **ในศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง** อีกทั้ง พากินสัน; และคนอื่นๆ (Parkinson; et.al. 1996) **กล่าวไว้ว่า** **บัลลูน**ที่จะทำการควบคุมตนเองเพื่อไม่ **ใช้กลัภาวะอารมณ์ ไม่ดีได้** หนึ่งในกลยุทธ์ **ก็คือ** การมองโลกในแง่ **ดี** คือ การมองในสิ่งต่างๆ **ในแง่ที่สว่างไสว**

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความแตกต่างระหว่างการมองโลกแง่ดีและการมองโลกแง่ร้าย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางความคิด รู้จักมองโลกแง่ดีและมีความหวัง

#### วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวเชิญผู้รับคำปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาถึงมุมมองของคนมองโลกแง่ดีและคนมองโลกแง่ร้าย
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

## ขั้นการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำ “คนเราทุกคนต้องการความสุข อยาหนีจากความทุกข์ แต่ชีวิตคนเราเหมือนตัวละครตัวหนึ่ง ...” วันนี้ เราจะเรียนรู้ เรื่องที่จะช่วยเติมความสุขให้กับชีวิตของเรา นั่นคือ การมองโลกแง่ดี ซึ่งตัวอย่างคำถามของผู้ให้คำปรึกษา มักจะใช้คำว่า “อะไร อย่างไร ” มากกว่า “ทำไม” ผู้รับคำปรึกษา ฝึกตอบเป็นประโยคบอกเล่า

ผู้ให้คำปรึกษา: คนที่มองโลกแง่ดี ควรจะมีลักษณะ**"อะไร อย่างไร"**

ผู้รับคำปรึกษา: คนที่มองโลกในแง่ดี จะมองไปข้างหน้าเสมอ

: คนที่มองโลกในแง่ดี จะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง

: คนที่มองโลกในแง่ดี จะคิดเสมอว่า ชีวิตเราขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

: คนที่มองโลกในแง่ดี จะมองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้เสมอ

- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมลักษณะของคนมองโลกแง่ดีจากการพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้อยู่กับความรู้สึกเดิม ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (**เรื่องร้าย**) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาคำความรู้สึกนั้นๆไว้แล้วสนับสนุนให้กำลังใจเขาเพื่อให้เขาก้าวลึกลงไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงให้เขากล้าเผชิญหน้าและมีประสบการณ์กับความรู้สึกนั้นเพื่อจะได้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะอดทนต่อความเจ็บปวดในการที่จะขจัดสิ่งที่จะมาขัดขวางทางที่เขาจะพัฒนาตนเอง จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณา**มองหาแง่ดี**ในสถานการณ์ดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงเหตุการณ์ถูกหวน (หรือได้หยุดพักก่อน ได้เลื่อนตำแหน่ง ลูกสอบได้คะแนนดี เป็นต้น) (**เรื่องดี**) จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษา **มองหาแง่ร้าย**ในสถานการณ์ดังกล่าว

3. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยใช้เทคนิค**"การให้ข้อมูล"** และเทคนิค**"การทำให้เกิดความกระจ่าง"** เรื่อง**"การมองโลกแง่ดีกระทบกับ 3 มิติของชีวิต "** ว่าทำอย่างไร เน้นประเด็นที่เป็นลักษณะ

เด่นของคนมองโลกแง่ดี และเรื่อง "ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี" ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 (รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี) (seligman. 1990)

- 1) มิติตความคงทนถาวร เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงทนถาวร
- 2) มิติตความเป็นตนเอง เหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง
- 3) มิติตความครอบคลุม เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

และประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี" เกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพกาย ความสำเร็จในการทำงาน และสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Seligman. 1990)

4. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้**เทคนิคสรุปความ** สรุปว่า"เรื่องทุกอย่างในชีวิต สามารถมองให้ดีก็ได้ มองให้ร้ายก็ได้ ถ้ามองให้ดีก็จะรู้สึกดีมีกำลังใจ แต่ถ้ามองให้ร้ายก็จะรู้สึกอ่อนแอ ท้อแท้ " สรุปในสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจ ในการให้คำปรึกษาของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เรื่องการมองโลกแง่ดีกระทบกับ 3 มิติของชีวิต และประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

### 1. รูปแบบการมองโลกในแง่ดี

รูปแบบของการอธิบายตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ทางบวกหรือลบ ที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้มองโลกในแง่ร้าย ตัวอย่างรูปแบบของการให้เหตุผลซึ่งเกิดจากการแปรเหตุการณ์ด้วยปัญญาของบุคคลนั้นๆ เซลิเกแมน ( seligman. 1990) ได้แบ่งไว้เป็น 3 มิติ ดังนี้

1. **มิติตามความคงทนถาวร** เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงทนถาวร เป็นการมองเหตุการณ์ ๒ อย่างที่ว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว หรือเกิดขึ้นแบบถาวร

**คนที่มีโลกในแง่ดี** จะมองเหตุการณ์ ๒ อย่างว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว จึงไม่คิดว่าตัวเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ที่บังเกิดจะเกิดขึ้นอย่างถาวร

**คนมองโลกในแง่ร้าย** จะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่บังเอิญเกิดขึ้นแค่ครั้งนั้นเท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ที่บังเกิดจะเกิดขึ้นอย่างถาวร ทำให้เกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีระยะเวลาแห่งความเจ็บปวดที่ยาวนาน รั้งอยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แม้จะสรรคเล็กน้อยก็มองว่าปีนชำระสูญเสียที่ยิ่งใหญ่

2. **มิติตามความเป็นตนเอง** เหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น เป็นการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เฉพาะเจาะจงหรือเฉพาะตัวบุคคล

**คนมองโลกในแง่ดี** จะมองเหตุการณ์ ๒ อย่างว่าเกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค(ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น ทำให้ไม่รู้สึกว่าสูญเสียคุณค่าในตนเอง ส่วนเหตุการณ์ที่บังเกิดจะเกิดขึ้นเพราะทักษะ สติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา

**คนมองโลกในแง่ร้าย** จะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ที่บังเกิดเกิดขึ้น จากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้ เกิด ส่วนเหตุการณ์ที่บังเกิดเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเอง ซึ่งการตำหนิตนเองแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตนเองไม่มีค่า ไม่มีคนรัก

3. **มิติตามความครอบคลุม** เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

**คนมองโลกในแง่ดี** จะมองเหตุการณ์ ๒ อย่างว่าเกิดขึ้นเฉพาะกรณีหรือเป็นโอกาสหนึ่งเท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ที่บังเกิดจะเกิดขึ้นไม่เพียงแต่ครั้งนั้นครั้งต่อไปก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้อีก

**คนมองโลกในแง่ร้าย** จะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ที่บังเกิดจะเกิดขึ้นเฉพาะครั้งนั้นเท่านั้นแต่สิ่งทำให้เกิดเหตุการณ์ที่บังเกิดจะมีผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขา

## 2. ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เซลิเกแมน (Seligman. 1990) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่า

- 1) ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท
- 2) ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย
- 3) ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย
- 4) ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีให้รอยยิ้มในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว



## ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ**ในการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้ **เทคนิคการให้ข้อมูลและเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง** แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกล้าในการเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ร่วมกับใช้เทคนิคจากทฤษฎีอัตถิภาวนิยม **เทคนิคการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง **เทคนิคการสรุปความ** เพื่อเตรียมให้ผู้รับคำปรึกษา มีความพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติจริง

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม **แดันท์เซอร์ (Dantzer, 2001)** ได้อธิบายไว้ว่า การจัดการกับอารมณ์เป็น **การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดี ให้เป็นอารมณ์ที่สร้างสรรค์** การจัดการกับอารมณ์มีหลายวิธี อาทิ เช่น การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็น **วิธีที่นิยมใช้** **สมัยในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา** เนื่องจากสามารถ **ช่วยลดความเจ็บปวด ผ่อนคลายความเครียด และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต** (Dodd & Wellman, 2000) อีกทั้งวิธีการปรับอารมณ์ (Thompson, 2003) ได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแนวทางการปฏิบัติอื่นๆ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา **มีการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์**

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ **ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง**
2. เพื่อให้ **ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้ ความเข้าใจ** ในแนวทางการปรับอารมณ์ เช่น เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น
3. เพื่อให้ **ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้แนวทางใหม่ๆ** ที่เหมาะสมจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ได้

**เวลา** 60 นาที

## วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ครั้งนี้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็น ออกมาอย่างอิสระ ปรับอารมณ์ของตนเองได้ หากเจอเหตุการณ์ที่ต้องทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้า และท่าทางที่ยิ้มแย้มและเป็นมิตร เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง และมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมมือกันสรุปในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

### ขั้นพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ **เทคนิคการระเปิดความรู้สึกที่ถูกสกัด** ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาในเรื่องอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” กับผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งตัวอย่างคำถาม ได้แก่

คำถามที่ 1 “คุณรู้สึกอย่างไร จากการสูญเสียบุคคลที่คุณรัก”

คำถามที่ 2 “คุณต้องการอะไร จากการสูญเสียบุคคลที่อันเป็นที่รัก”

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงหรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึกบางอย่าง โดยพูดซ้ำด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น เช่น

คำถามที่ 1 “คุณรู้สึกอย่างไร จากการสูญเสียบุคคลที่คุณรัก”

คำตอบ (เช่น รู้สึกเครียดค่าใช้จ่ายในครอบครัว, รู้สึกกังวลเรื่องลูก, รู้สึกกลัวที่ต้องอยู่ตามลำพัง เป็นต้น)

คำถามที่ 2 “คุณต้องการอะไร จากการสูญเสียบุคคลที่อันเป็นที่รัก”

คำตอบ (เช่น อยากมีงานทำ อยากให้ลูกได้เรียนฟรี เป็นต้น)

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"การให้ข้อมูล" และ เทคนิค"การทำให้เกิดความกระจ่าง" เกี่ยวกับวิธีการปรับอารมณ์ (Thompson. 2003) ได้แก่ เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแนวทางการปฏิบัติอื่นๆ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าสามารถกระทำได้จริงในชีวิตจริง

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และบอกให้ผู้ให้คำปรึกษาฟังว่าผู้รับคำปรึกษาจะนำสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษานี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ **เทคนิคสรุปความ** ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปถึงแนวทางการปรับอารมณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิต
3. ผู้จัดทำโครงการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์จากการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแนวทางการพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์อื่นๆเพิ่มเติม
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติเทคนิคการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างเป็นขั้นตอน และความถูกต้องในการฝึกปฏิบัติตามเทคนิค

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

**เทคนิค 9 วิธีการเพื่อจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ** เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ มีแนวทางปฏิบัติดังนี้ (Thompson. 2003)

1. จัดความเครียดออกไป ด้วยการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายอย่างจริงจัง เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 20 นาที การปลุกต้นไม้ เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังเป็นวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ที่ดี
2. พูดยุบายความเครียด เช่น การแลกเปลี่ยนความรู้สึกกลุ่มใจเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลที่ตนไว้วางใจ ซึ่งอาจทำให้ได้รับมุมมองใหม่ๆจากบุคคลดังกล่าว
3. เรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่ตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ยอมรับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
4. หาโอกาสพักผ่อนให้เพียงพอ เช่น ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เข้าร่วมกิจกรรมทางนันทนาการเพื่อให้ตนเองได้มีโอกาสได้พักใจ นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายหายอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า
5. หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายด้วยตนเอง เช่น แอลกอฮอล์ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่แพทย์ไม่ได้สั่งด้วย เช่น การซื้อยานอนหลับรับประทานเอง
6. กระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบุคคลอื่น เป็นอีกวิธีหนึ่งของการเอาใจออกจากปัญหาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
7. ปฏิบัติเรื่องต่างๆทีละเรื่อง
8. พยายามที่จะพบปะกับบุคคลอื่นบ้าง
9. ยอมรับบ้างเป็นบางครั้ง อย่ายึดถือความถูกต้องอยู่ตลอดเวลา การที่จะผิดหวังบ้างเป็นบางครั้งเป็นเรื่องปกติ

**การฝึกหายใจ** (Thompson. 2003)

เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อ หน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือ วางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พยายามทิ้งวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการฝึก :

1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1 - 4 ในใจ)
2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที
3. ค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ อีก 4 วินาที (นับ 1 - 4 ในใจ) ทำขั้นตอน 1 - 3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลกับบุคคลที่มีความวิตกกังวล เศร้า หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

#### การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Thompson. 2003)

เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับอารมณ์ เป็นการให้ผู้รับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของ ร่างกายที่ละส่วนสลับกันไปเพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ท่าจะแยกความแตกต่างของความรู้สึก ระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลายโดยเกิดการเรียนรู้กล้ามเนื้อที่เกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียด ความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก :

1. ผู้รับการฝึกนั่งใน เก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา
2. ให้ผู้รับการฝึกหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย จากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ รู้สึกสบายผ่อนคลาย และสงบ
3. ให้ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้สัมผัสอยู่กับพื้น เกร็ง และอนิวัต์ทั้งสิบจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึงเครียด
4. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ น่อง แล้วเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึง จนเครียด แล้วคลายออกให้มากที่สุด
5. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้างให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อข้อเท้าตึง แล้วคลายออก
6. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออก ให้มากที่สุด
7. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดและกลั้นไว้ผ่อนคลาย ออก
8. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึงแล้วผ่อนคลายออกให้มากที่สุด

9. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก

10. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ขึ้นให้สูง จนตึงแล้วคลายออก

11. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปากเหยียดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้ลึกลงไปถึง ลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก

12. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมดเข้าหากันทำหน้าแบบร้อง “อึ” แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้า และตอนเย็น หรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบายตื่นขึ้นมาสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

## ครั้งที่ 5

**เรื่อง** การพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ** ในการพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้เทคนิค"การให้ข้อมูล"และเทคนิค"การทำให้เกิดความกระจ่าง"แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตน และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับตัวเองและสามารถวางแผนเป้าหมายของชีวิต อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง ใช้เทคนิค"การสรุปความ"เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม เบรชท์ (Brecht.1996: 2-5) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายให้ทิศทางในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงาน ให้รู้ว่าเดินทางไปถึงจุดใด ชี้ให้เห็นระดับวุฒิภาวะ และปรับดุลยภาพของชีวิต

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวเชิญผู้รับคำปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาถึงการกำหนดเป้าหมายชีวิตหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

**ขั้นพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้** โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร อย่างไร" มากกว่า "ทำไม" เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันและมีสติอยู่กับตัวเองและสามารถวางแผนเป้าหมายของชีวิต ซึ่งตัวอย่างคำถาม ได้แก่

คำถามที่ 1 ท่านมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร

คำถามที่ 2 การที่ท่านจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต ท่านควรทำอย่างไร

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยใช้ **เทคนิค "การให้ข้อมูล"** และเทคนิค **"การทำให้เกิดความกระจำง"**แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตน และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

3. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้**เทคนิค"การสรุปความ"**กับผู้รับคำปรึกษา สรุปในสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

- สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
- สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต ในการวางแผนและตั้งเป้าหมายของชีวิต
- สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการฝึกการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี



## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

### การตั้งเป้าหมายที่ดี

เป้าหมายให้ทิศทางในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงาน ให้อำนาจเดินทางไปถึงจุดใด ซึ่งให้เห็นระดับวุฒิภาวะ และปรับคุณภาพของชีวิต ดังที่ เบรชท์ (Brecht.1996: 2-5) ได้ให้ความสำคัญของเป้าหมาย ไว้หลายประการ คือ

1. เป้าหมายให้จุดหมายในชีวิต เมื่อคนรู้ว่าต้องการอะไรจากชีวิตจะพยายามทำอย่างดีที่สุดในการบรรลุสิ่งนั้น เพราะรู้ว่าสิ่งนั้นจะให้ผลประโยชน์
2. เป้าหมายเป็นป้ายบอกทางให้ชีวิต จะรู้อย่างไรว่าชีวิตของตนเดินได้ถูกทาง ทางที่ต้องการไปต้องการทำเป้าหมายให้สำเร็จไปเรื่อยๆตลอดทางทำให้รู้ว่าเดินไปได้ถูกทางเพื่อเป้าหมายที่ใหญ่กว่าหรือสำคัญกว่าซึ่งอยู่ข้างหน้า
3. เป้าหมายช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น เมื่อได้รับความสำเร็จ “เออ ฉันทำได้แล้ว ทำได้ดีจริง” จะรู้สึกภูมิใจ เชื่อว่าชีวิตมีความหมาย เมื่อคนอื่นรู้ก็ยิ่งให้คำชม
4. เป้าหมายชี้ให้เห็นระดับวุฒิภาวะ เป้าหมายที่ตั้งช่วยให้รู้ว่ามีความเป็นผู้ใหญ่ หรือเติบโตเพียงใด บางคนตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับเมื่อสิบปีที่แล้ว แล้วยังไม่ได้ไปถึงไหน ถ้าไม่ได้ยกระดับเป้าหมายก็หมายความว่ายังย่ำอยู่กับที่ ควรยกระดับเป้าหมายของชีวิตให้ได้สมดุลกัน 6 ด้าน คือ
  - 4.1 ร่างกาย-สุขภาพ เกี่ยวกับความต้องการให้มีบุคลิกภาพภายนอกเป็นเช่นไร สุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เป็นต้น
  - 4.2 สถิติปัญญา-การศึกษา เน้นความต้องการศึกษาด้านใด ถึงระดับไหน มีความรู้ทักษะความสามารถด้านใดพิเศษ ศึกษาระดับใดเพิ่มเติม เป็นต้น
  - 4.3 การเงิน-อาชีพ ประกอบด้วยเรื่องของอาชีพอะไร ก้าวไปถึงตำแหน่งใด มีเงินออม มีทรัพย์สินเท่าใด
  - 4.4 ครอบครัว-บ้านเรือน เน้นเรื่องอยู่บ้านลักษณะใด ตกแต่งบ้านอย่างไร คนในครอบครัวเป็นเช่นไร คู่ครอง ลูกหลานเป็นเช่นไร เป็นต้น
  - 4.5 จิตวิญญาณ-จริยธรรม เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับความเป็นคน ค่านิยมในการดำรงชีวิต การทำงาน มีการยึดหลักคุณธรรม จริยธรรมอะไร เป็นต้นในการตั้งเป้าหมายให้ถูกต้องและชัดเจน
  - 4.6 สังคม-วัฒนธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรู้จักชุมชน สังคม ความเป็นมาของชุมชน สังคมช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม รับผิดชอบทางสังคม เพื่อช่วยขับเคลื่อนพลังทางสังคม เข้ากลุ่มทางสังคม เป็นต้น

5. เป้าหมายช่วยให้บรรลุคุณภาพแห่งชีวิต ชีวิตมีเป้าหมายหลายอย่างที่ต้องทำให้สำเร็จ การตั้งเป้าหมายที่คลุมทุกด้านของชีวิต คือ ร่างกาย-สุขภาพ , สติปัญญา-การศึกษา , การเงิน-อาชีพ ครอบครัว-บ้านเรือน , จิตวิญญาณ-จริยธรรม , สังคม-วัฒนธรรม ทำให้ชีวิตได้ไปอย่างสมดุลในด้านต่างๆ ของชีวิต ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง เมื่อบรรลุเป้าหมายด้านต่างๆ อย่างได้คุณภาพ นั่นอาจ เรียกว่าเป็นคน “เก่ง”

6. เป้าหมายช่วยให้จัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงหรือปรับชีวิตให้เหมาะแก่เหตุการณ์ที่กระทบได้อย่างรู้เท่าทัน รับรู้สิ่งผ่านพบ เปลี่ยนลำดับความสำคัญ ตั้งเป้าหมายได้ต่างออกไปได้เหมาะแก่สถานการณ์

**หลักเกณฑ์ของการตั้งเป้าหมายที่ดี** ควรมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. การเขียนเป้าหมายให้คิดว่า ใครทำอะไร เท่าไร เมื่อไร
2. เป้าหมายอาจเป็นระยะสั้น ในหนึ่งปีระยะปานกลาง 1-3 ปี หรือระยะยาว 5 ปีขึ้นไปก็ได้
3. บางครั้งระบุรายละเอียด บางครั้งรายละเอียดอยู่ในนัย เช่น อ่านหนังสือข้างบนแผ่นจบเล่มในสองสัปดาห์ บอกความยาวของหนังสือ คือ จบเล่ม สองสัปดาห์คือ 14 วันนับตั้งแต่วันนี้ หรืออาจเขียนใหม่ได้ว่า “อ่านหนังสือข้างบนแผ่นที่มีความยาว 254 หน้า จบภายในวันที่ 25 ธันวาคม”

4. เป้าหมายหนึ่งๆ อาจอยู่ในด้านของชีวิตแตกต่างกัน หรืออาจอยู่ในหลายด้านของชีวิตก็ได้ เช่น อ่านหนังสือข้างบนฯ อาจอยู่ในด้านการศึกษา (ถ้าเป็นนักเรียน) หรือ อาชีพก็ได้ (ถ้าเป็นครู) หรืออาจอยู่ในด้านสังคมก็ได้ ถ้าอ่านเพื่อไปทำงานด้านสังคม เช่น นำไปเล่าให้คนตาบอด ฟัง ซึ่งเราสามารถสรุปคุณภาพแห่งชีวิตที่สมบูรณ์ได้เป็น 6 ด้าน เราสามารถวิเคราะห์ว่าแต่ละเป้าหมาย อยู่ในด้านใดของชีวิต (1.ร่างกาย-สุขภาพ 2.สติปัญญา-การศึกษา 3.การเงิน-อาชีพ 4.ครอบครัว- บ้านเรือน 5. จิตวิญญาณ-จริยธรรม 6. สังคม-วัฒนธรรม) ซึ่งตัวอย่างการกำหนดเป้าหมายของชีวิต ได้แก่

.....1. ผ่อนบ้านที่ยังคงค้างธนาคาร 400,000 เสร็จในอีก 15 ปีข้างหน้าภายในปี 2575

.....2. ฝึกขับรถยนต์ได้ภายในเดือนกันยายน 2561

.....3. ออกกำลังกายโดยการเดินเร็วๆ วันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน

.....4. ลดน้ำหนักเหลือ 65 กิโลกรัมภายในเดือนกุมภาพันธ์ 2561

.....5. มีเงินฝากธนาคาร 300,000 บาทในเดือนธันวาคม 2562

.....6. ปลูกต้นไม้(ต้น.....)ในสวนจำนวน 30 ต้น ในวันที่ 5 ธันวาคมปีนี้

## ครั้งที่ 6

**เรื่อง** การพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจาก สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัจจัยภายนอกที่เกื้อหนุน)

**แนวคิดสำคัญ** ในการพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน ของสตรีที่มีการสูญเสีย สามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัจจัยภายนอกที่เกื้อหนุน) ผู้ให้ คำปรึกษาใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้ **เทคนิค " การถาม"** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเองถึงปฏิกิริยาและพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษา และสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดแสดงออกหลังเกิดเหตุการณ์การสูญเสียฯ และใช้ **เทคนิค การให้ข้อมูล** แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและปัจจัยที่ช่วย ส่งเสริมการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ **เทคนิคทวนซ้ำ** ถึงบุคคลที่มีความสำคัญและเป็น กำลังใจที่ดีให้ผู้รับคำปรึกษาเสมอมา ร่วมกับใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจาก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม **เทคนิคการรับผิดชอบตนเอง** เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงการมีอยู่ของตนเอง รับผิดชอบ ต่อตนเอง นำศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ตัดสินใจ เปิดโอกาสให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งการ ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้ **เทคนิคการสรุปความ** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึง แรงจูงใจองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษา

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ซัลลิแวน (Sullivan, 1953) มีแนวคิดว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมา จากการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม บุคคลไม่สามารถแยกความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เลยนับตั้งแต่เกิด

วัตถุประสงค์.

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้ง กล่าวเชิญผู้รับการปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย

2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงบุคคลที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกมั่นคง อบอุ่น เป็นตัวอย่างที่ดีในการทำสิ่งต่างๆเป็นกำลังใจที่ดีให้เสมอมา และบุคคลแรกๆที่ผู้ปวยนี้คิดถึงเมื่อมีความรู้สึกเครียด

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

**ขั้นพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้**

โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุย ใช้เทคนิค"การถาม" เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเองถึงปฏิกริยาและพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดแสดงออกหลังเกิดเหตุการณ์การสูญเสียฯ ซึ่งตัวอย่างคำถาม เช่น

คำถามที่ 1 สัมพันธภาพระหว่างท่านกับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิดเป็นอย่างไรบ้าง

คำถามที่ 2 การช่วยเหลือที่ท่านได้รับจากหน่วยงานหรือบุคคล ท่านมีความพึงพอใจหรือไม่อย่างไร

คำถามที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ท่านคิดว่าควรเป็นเช่นไร

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยใช้เทคนิค"การให้ข้อมูล" กับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"การทวนซ้ำ" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทวนซ้ำถึงบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังใจที่ดีให้ผู้รับคำปรึกษาเสมอมา

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักในศักยภาพของตนเอง และฝึกการพูดแบบรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า "ฉันทำไม่ได้" แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า "ฉัน/ ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้" ตัวอย่างเช่น "ผมตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมในตอนเช้า ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้ " เป็นต้น เป็นเกมที่ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดเกี่ยวกับเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเอง คนละ 1 ข้อความ และให้ต่อข้อความนั้นด้วยประโยคที่ว่า "... และฉันรับผิดชอบ สำหรับเรื่องนั้น (หรือสิ่งนั้น)"

**ฝึกการพูดแบบรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น**

“ฉันตัดสินใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของสามีจัดให้” (ควรวพูด) หรือ

“ฉันตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของสามีจัดให้ **ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้**”

“ฉันขอรับการช่วยเหลือจากญาติในการเลี้ยงดูบุตร หลังเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้น ” (ควรวพูด) หรือ

“ฉันไม่ขอรับการช่วยเหลือจากญาติในการเลี้ยงดูบุตร หลังเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้น **ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้**”

“ฉันพูดคุยเรื่องไม่สบายใจกับบุคคลใกล้ชิด หลังเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้น ” (ควรวพูด) หรือ

“ฉันไม่พูดคุยเรื่องไม่สบายใจกับบุคคลใกล้ชิด **ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้**”

5. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"สรุปความ" กับผู้รับการปรึกษาสรุปในสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการช่วยเหลือจากครอบครัวชุมชนและหน่วยงาน ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวพัน) เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในฝึกการพูดแบบรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

### การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

จอห์นสัน (Johnson. 1997) ได้เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไว้ดังนี้ คือ

1. **การรู้จักและไว้วางใจกัน** ซึ่งจะเกิดได้จาก การเปิดเผยตนเอง ได้แก่ การเปิดเผยว่ารู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้กระทำไป การตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ เรียนรู้ เข้าใจและยอมรับในความรู้สึก ความคิด ความสามารถและการกระทำของตนเอง การยอมรับตนเอง ได้แก่ พอใจและยอมรับลักษณะต่างๆ ของตนเอง

2. **การสื่อสารกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา** ได้แก่ บอกความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบ

3. **การยอมรับและสนับสนุนกัน** ได้แก่ ช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหาหรือประสบภาวะวิกฤต

4. **การรู้จักแก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้ง** จะช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

### ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

คาร์คัฟ และเบเรนสัน (Carkhuff & Berenson. 1977) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาไปได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนไว้ ดังนี้

1. **การเปิดเผยความรู้สึก** การเปิดเผยความรู้สึกเต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2. **มีความรู้สึกร่วม** หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคล

3. **เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น** หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินใจว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคลอื่น เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

4. **การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย** หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่พยายามทำความเข้าใจโดยประเมินบุคคลอื่นและให้ความสนใจบุคคลอื่น

## ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การพัฒนาการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

**แนวคิดสำคัญ**ในการพัฒนาการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้ **เทคนิคการให้ข้อมูลและเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง** แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และฝึกการพัฒนาจิต ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคจากทฤษฎีอัตถิภาวนิยม **เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่** ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และฝึกการพัฒนาจิต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีกำลังใจ กล้าสู้ชีวิต อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษายังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางใช้ **เทคนิคการสรุปความ** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม วุฒิชัย อ่องนาวา (2551) กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาเพราะ ศาสนานอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลแล้ว ศาสนายังเป็นวิถีชีวิตมนุษย์ที่อยู่ ร่วมกันในสังคมด้วย ตราบใดก็ตามที่ มนุษย์อยู่ในสังคม สมาชิกในสังคมย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับ ศาสนาโดยปริยาย ศาสนาจึงเป็นสถาบันสำคัญที่ค้ำจุนมนุษย์ในสังคม ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย มาคัส อูรีเลียส ( Marcus Aurelius. 2006) กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง เป็นการผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การติดต่อกับพระเจ้า และการหลุดพ้นตามความเชื่อทางศาสนา วัตถุประสงค์. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจเป็นกำลังใจในการดูแลตนเอง

1

และบุคคลในครอบครัว

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถฝึกพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจได้

เวลา 60 นาที

**วิธีดำเนินการ**

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวเชิญผู้รับคำปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย

2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่าในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาผู้รับคำปรึกษาประสบกับปัญหาในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัวในเรื่องใดบ้าง และมีสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจขณะประสบกับปัญหา อย่างไรบ้าง

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้  
**ขั้นพัฒนาการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้**

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ **เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่** ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร อย่างไร" มากกว่า "ทำไม" เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน และมีสติอยู่กับตัวเอง ซึ่งตัวอย่างคำถาม ได้แก่

คำถามที่ 1 ท่านเคยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

คำถามที่ 2 ท่านพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ หลังเกิดเหตุการณ์สูญเสียครั้งนี้ **อย่างไร**บ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยใช้ **เทคนิค "การให้ข้อมูล" และเทคนิค "การทำให้เกิดความกระจ่าง"**แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิต เพื่อให้สมาธิและสติช่วยในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบ ฯลฯ ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

3. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้**เทคนิคสรุปความ**กับผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันว่าผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และฝึกการพัฒนาจิต ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### **การประเมินผล**

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา

2. สังเกตจากการสนใจฟังและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เกี่ยวกับการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และฝึกการพัฒนาจิต

3. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในฝึกการพัฒนาจิตโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ



## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

### การพัฒนาจิต

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ (2557) กล่าวว่า การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาสมาธิและสติ ซึ่งการฝึกสมาธิเป็นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ทั้งทางกาย การสื่อสาร ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด สามารถฝึกได้โดยการมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกพร้อมไปกับแบ่งสติไปรู้จักที่ ทำ และการฝึกแบ่งสติมากขึ้นไปตามงานที่ทำหรือสภาวะอารมณ์ซึ่งเมื่อฝึกต่อไปก็จะพัฒนาเป็นปัญญาภายในได้เพราะสามารถปล่อยวางได้จากการมีสติโดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ขั้นตอนการฝึกสมาธิ ประกอบด้วย

#### ขั้นที่ 1 การฝึกรับรู้ลมหายใจ

- 1) นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจ
- 2) ลองยกหลังมือขึ้นอึ่งบริเวณปลายจมูก จะรับรู้ถึงลมหายใจอุ่นๆ ได้ง่าย เพราะที่บริเวณหลังมือมีปลายประสาทรับรู้หนาแน่น แต่เมื่อเอามือลง และ ลองรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกเพียงอย่างเดียวจะรู้สึกว่าจะต้องใช้ความตั้งใจ มากขึ้น จึงจะจับความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกได้เพราะบริเวณปลายจมูกมี ประสาทรับรู้น้อยกว่า
- 3) ลองหายใจยาวๆ อีกสัก 5 – 6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

#### ขั้นที่ 2 การจัดการกับความคิด

- 1) นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจ
- 2) ระหว่างนี้อาจมีความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในใจ ให้คุณรู้ตัวว่ามีความคิด เกิดขึ้น อย่าไปคิดตามปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป หันความสนใจมาอยู่ที่ ลมหายใจเท่านั้น ดูลมหายใจให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด
- 3) อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่าวนใจไปกับความคิดเหล่านั้น เพราะ จะทำ ให้จิตไม่สงบ
- 4) ให้ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ
- 5) ถ้ามีความคิดผ่านเข้ามาในใจมาก ให้คุณหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วเริ่มจับความรู้สึกของลมหายใจที่จมูกใหม่อีกครั้ง พยายามดูลมหายใจ ต่อไปให้นานที่สุด

#### ขั้นที่ 3 การจัดการกับความง่วง

- 1) คราวนี้ให้คุณหลับตาอีกครั้ง อย่างเบาๆ รับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องและยาวนานมากขึ้น

2) แม้จะมีความคิดผ่านเข้ามา ก็ไม่คิดตาม ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป อาจหายใจยาวๆสัก 1-2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง พยายามอยู่กับลมหายใจให้นานที่สุด เท่าที่จะนานได้

3) ในระหว่างนี้อาจรู้สึกง่วง ให้จัดการกับความง่วงโดยพยายามยืดตัวให้ ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และหายใจเข้าออกแรงๆสัก 5 - 6 ครั้ง หรือคุณอาจ จินตนาการถึงแสงที่สว่างจ้าสักครู่หนึ่ง เมื่อหายง่วงแล้วก็กลับมารับรู้ลมหายใจ อย่างต่อเนื่องต่อไป (สมาธิลืมตาอีก 1 นาที)

4) ให้ลืมตาได้พยายามรักษาระดับสายตาให้อยู่แค่บริเวณปลายจมูก และยังมีสมาธิอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาทีโดยไม่ต้องสนใจสิ่งรอบกวนภายนอก ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็นเรียกว่า มีสมาธิแบบลืมตา

## ครั้งที่ 8

### เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมา รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในโอกาสต่อไป

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม การนำความรู้หรือประสบการณ์จากการรับการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาใน 7 ครั้งที่ผ่านมา และประโยชน์สำหรับการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
3. เพื่อยุติให้คำปรึกษา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวเชิญผู้รับคำปรึกษาให้นั่งในท่าที่สบาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนครั้งที่ที่ผ่านมา ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และเทคนิคการทำให้เกิดกระจ่าง โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาใน 7 ครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ให้คำปรึกษา ใช้ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก ถามถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่ได้รับ
4. ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ กล่าวส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้ในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว และใช้ในชีวิตรประจำวันให้ต่อเนื่อง
5. ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการสรุปความ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาที่ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาและแสดงความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในโอกาสต่อไป

7. ผู้ให้คำปรึกษานัดผู้รับคำปรึกษามาพบในอีก 1 เดือนข้างหน้า โดยนัดวัน เวลา สถานที่ที่ชัดเจน

### **การประเมินผล**

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาและซักถามข้อสงสัย

2. สังเกตจากการให้คำมั่นที่จะมาพบผู้ให้คำปรึกษาอีกครั้งตามวัน เวลานั้นติดตามผลในอีก 1 เดือนข้างหน้า

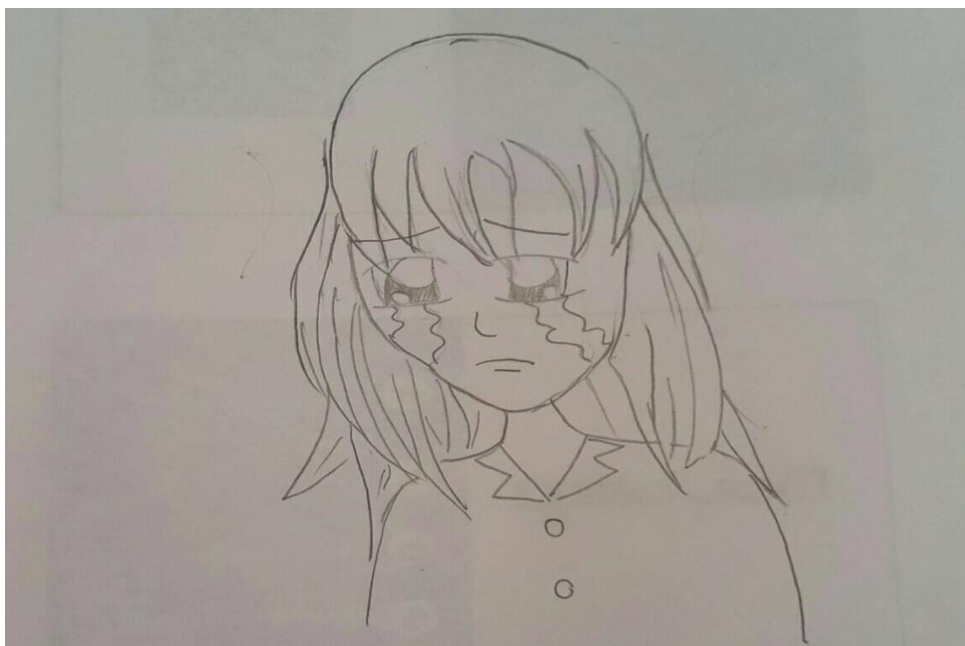
#### ภาคผนวก จ

- ตัวอย่างสตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มี  
คะแนนความเข้มแข็งทางใจที่ดี
- ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ

## ตัวอย่าง สตรีที่มีการสูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่ดี

ผู้ให้ข้อมูลหลัก อายุ 42 ปี นับถือศาสนาพุทธ การศึกษา ระดับปริญญาตรี อาชีพรับจ้าง มีระยะเวลาการสูญเสียสามี 1 ปี 1 เดือน มีสถานภาพหม้าย มีจำนวนบุตร 3 คน ซึ่งคนโตเป็นลูกผู้ชาย อายุ 7 ปี คนที่สองเป็นลูกผู้หญิงอายุ 5 ปี ส่วนคนสุดท้องเป็นลูกผู้หญิงอายุ 4 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีรูปแบบของการเลี้ยงลูก และวิธีเยียวยาจิตใจตนเอง เข้าใจความทุกข์ของตัวเอง มีมุมมองความคิดเชิงบวกที่น่าสนใจ

ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความร่วมมือในการวาดภาพเพื่อสื่อถึงการบอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตน หลังจากการวาดภาพ ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านภาพที่วาด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลัก ให้ชื่อภาพว่า "น้ำตาหยดสุดท้ายของลูกผู้หญิง" โดยอธิบายว่า น้ำตาในภาพเป็นการสัญญากับตัวเองว่าต่อแต่นี้ไปจะเดินไปด้วยความระมัดระวัง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้สอนให้ชีวิตแข็งแกร่ง ต้องพึ่งตัวเอง มีความอดทน เดินไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้วางไว้ร่วมกันก่อนสามีเสียชีวิต คือ การอยู่แบบพอเพียง รู้จักค่าของเงิน (ดังภาพประกอบ 11)



ภาพประกอบ 11 "น้ำตาหยดสุดท้ายของลูกผู้หญิง"

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ยังบอกอีกว่า ลูกคือแก้วตาดวงใจ เธอเล่าให้ผู้วิจัยฟังเกี่ยวกับการสอนให้ลูกยึดแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง โดยมักจะบอกลูกๆเสมอ ในเรื่องการหารายได้ ไม่เป็นคนเลื่องงาน ฝึกให้ลูกๆช่วยงานที่บ้าน ผู้ให้ข้อมูลทำขนมหวานขายหน้าบ้าน ลูกๆจะช่วยแม่ขายขนมในวันหยุด และลูกๆก็เต็มใจช่วย ผู้ให้ข้อมูลหลักมักจะจดบัญชีรายรับรายจ่าย ของครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ และสอนลูกๆให้ออมเงินไว้ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักซื้อกระปุกออมสินให้กับลูกๆทั้งสามคน และจะพาลูกๆไปฝากเงินที่ธนาคารออมสินทุกปี ลูกๆสนุกกับการเก็บเงินแล้วไปฝากเงินที่ธนาคารเพื่อจะไปเอาของขวัญหลังฝากเงิน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าให้ฟังว่า ตนทำแบบนี้ตั้งแต่สามียังมีชีวิตอยู่อีกทั้งเรื่องซื้อกระปุกออมสินก็สามีเป็นผู้ที่ซื้อกระปุกมาให้ลูกๆ และตนคิดว่าจะทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าเขาจะโตมีครอบครัวต่อไป เขาจะได้เอาสิ่งเหล่านี้ไปฝึกลูกๆเขาก็คง ระหว่างการพูดคุยเธอจะเล่าถึงความสุขของลูกๆ บางครั้งการสร้างวีรกรรมของลูกๆ มักจะทำให้เธอคลายความรู้สึกถึงสามีลงได้ และเธอยังบอกอีกว่าลูกชายคนโต มีหน้าตาละม้ายพ่อ มักจะทำหน้าที่แทนพ่อในการดูแลน้องๆ ซึ่งเธอมักจะไต่ถามลูกคนโตมักจะพูดกับน้องๆ "พ่อไม่อยู่แล้ว อย่าคือแม่ แม่จะได้ไม่เหนื่อย" เธอบอกว่าไต่ถามคำพูดลูกชาย ก็รู้สึกหายเหนื่อย

ชีวิตสู่การผ่านพ้นความทุกข์ โดยใช้กลวิธีเยียวยาจิตใจตนเอง เข้าใจความทุกข์ของตัวเอง มีมุมมองความคิดเชิงบวก โดยใช้ยึดหลักคิดของในหลวงรัชกาลที่ 9 พระองค์ท่านเหนื่อยกับคนทั้งแผ่นดิน ส่วนเราเป็นเพียงคนหนึ่งที่อาศัยอยู่ในแผ่นดินของพระองค์ท่าน สามีได้ทำหน้าที่รับใช้ชาติจนวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเธอรู้สึกภูมิใจ ไม่ได้รู้สึกน้อยใจในโชคชะตา ทุกวันนี้อดทนดูแลลูกๆให้เป็นคนดี จะได้รับใช้แผ่นดินบ้านเกิดของเราในวันข้างหน้าเหมือนพ่อ

## ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการวิจัยระยะที่ 1

ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: ความหมายความเข้มแข็งทางใจ

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
W11: เราเสียใจนะที่ไม่มีเขาอยู่แล้ว ว่าทำไมเราต้องมาทำอะไรเองทุกอย่าง แต่เราก็มีคำตอบให้กับตัวเองว่าเพราะอะไรทำไม ก็พยายามใช้ชีวิตแบบเหมือนเดิม แบบตอนที่ยังมีเขาอยู่ด้วยก็ต้องทำใจ สิ่งที่มีมันเกิดมาแล้ว อย่าไปทำอะไรให้มัน บล่อยให้ผ่านไป เขาไปสบายแล้ว แต่ต้องยอมรับความจริงอยู่ต่อไป	ความหมาย	ทำใจยอมรับ ความจริง	ทำใจ
W12: ก็นั่งอยู่คนเดียว ก็นั่งคิดๆ บอกกับตัวเองว่าด้วยความจำเป็นบางอย่างที่เขาต้องไป และเหมือนกับว่าเขาก็ยังอยู่ เมื่อมันถึงคราวที่เขาต้องไป...ก็บอกกับตัวเองอีกว่าไม่เป็นไรหรอกอยู่กับลูกก็ได้ ถ้าไม่เข้มแข็งเราก็อยู่ไม่ได้ ใจต้องมาก่อน	ความหมาย	ทำใจยอมรับ ความจริง	ยอมรับ
W9: เสียใจอยู่แล้วก็ แต่เราก็...รีบๆตั้งตัวเองออกมาจากตรงนั้น เพราะว่ามองหน้าลูกไง มองหน้าลูกแล้วต้องสู้ต่อ มีเรื่องจะต้องแก้ไขก็จัดการมันเพื่อลูก ชีวิตมันเปลี่ยนไปแต่เราก็อยู่ได้ ชีวิตต้องไปต่อให้ได้ บอกกับตัวเองว่าต่อแต่นี้ไปเรื่องอะไรเข้ามา ไม่กลัวแล้ว	ความหมาย	ความพร้อม ในการเผชิญ ปัญหา	การมีชีวิตอยู่
W10: ปัญหาเข้ามาเราเชื่อว่าร่างกายต้องแข็งแรงก่อน มันจะคิดออกทุกเรื่อง และมีแรงพอที่จะเผชิญกับมันได้ทุกเวลา ทุกเรื่อง	ความหมาย	ความพร้อม ในการเผชิญ ปัญหา	สุขภาพ แข็งแรง



ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: ความหมายความเข้มแข็งทางใจ (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
<p>W4: เรายังมีลูก มีพ่อแม่เรา มีน้ำนองสาวแม่อีก คน มีพวกเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบายใจที่คิดได้</p> <p>อย่างนี้ คิดว่าถ้ามาอยู่รวมด้วยกันก็อบอุ่น อยู่กัน หลายคนเป็นครอบครัวใหญ่ก็อบอุ่นดี มีคนให้กำลังใจ</p>	ความหมาย	การรับรู้แหล่ง กำลังใจ	มีลูกและ ญาติเป็น กำลังใจ
<p>W10: เขาให้บรรจุกุดแทนเข้ามาทำงาน ตอนนี้ ทำมาสามปีแล้ว มีความสุขเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือและดีทุกคน ...รู้สึกมีความสุขขึ้น</p> <p>หน่วยที่ทำงานที่เข้าบรรจุกุเรามีเพื่อนที่บรรจุกุดแทนเหมือนกัน เจอเพื่อนทุกซ์เหมือนเรารู้สึกโล่งใจรู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้ายๆ</p> <p>เราว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่สูญเสียมีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆเรา</p>	ความหมาย	การรับรู้แหล่ง กำลังใจ	การเข้าใจกัน ระหว่าง เพื่อน

ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
W7: ตอนนี้ตัวเองทำได้ ถ้าตัวเองไปจมน้ำกับสิ่งที่ผ่านมา ตัวเองต้องทุดทั้งกายทั้งใจสรวปัด อยู่ก็ไม่มีความสุข ต้องทำใจ แม้ตัวเองไม่มีอะไรมาทดแทนตัวเองยังมีลูกที่ต้องดูแล ตัวเองก็ต้องสู้ ต้องทำ เพราะต้องกินต้องใช้อยู่ทุกวัน	องค์ประกอบ	การมีศรัทธา ต่อการมีชีวิต อยู่	ต้องสู้ต่อ
W6: ตั้งแต่หลังสูญเสียมาตัวเองมีเรื่องต้องคิดหลายเรื่อง เพราะต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง ตอนนี้ต้องคิดถึงอนาคต ต้องเลี้ยงเขาให้ถึงฝั่ง ดังที่พ่อเขาได้ตั้งใจไว้ จะส่งให้ลูกเรียนสูงๆ	องค์ประกอบ	การมีศรัทธา ต่อการมีชีวิต อยู่	อยู่เพื่อลูก
W10: รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ไปเรียนขับรถยนต์ ตอนนี้ขับรถยนต์เองได้ มีรถยนต์จอดอยู่นานแต่ไม่มีคนขับ ทุกวันนี้รับส่งลูกไปโรงเรียนเอง ไม่ต้องจ้างรถรับส่ง ประหยัดเงินในส่วนนี้ไปได้อีก รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองสามารถขับรถด้วยตัวเองได้ ถ้าเขาอยู่ก็ไม่คิดจะลุกขึ้นมาหัดขับรถยนต์เองหรอก	องค์ประกอบ	การมองโลกในแง่ดี	พึ่งตนเอง
W5: ทำเองค้ะมีความคิดมากขึ้น คิดว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อลูก ต้องดูแลตัวเองไม่ให้ป่วย เพราะถ้าป่วยจะดูแลลูกไม่ได้เขายังเด็กมาก	องค์ประกอบ	การมองโลกในแง่ดี	คิดดี

ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
W10: ตอนนี้ไม่กลัวแล้ว ให้เวลากับมัน ตั้งสติ ก่อน เดี่ยวเราก็แก้ปัญหาได้ มีปัญหาอะไรค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก่กันไป	องค์ประกอบ	ความสามารถ ในการปรับ อารมณ์	มีสติ
W8: มันผ่านช่วงที่ร้ายๆ ของชีวิต ทำให้เรารู้สึกไม่ กลัวปัญหา ตัวเองมักจะท้อไว้ในใจว่าจะไร้มัน จะเกิดก็ต้องเกิด เจอปัญหาเราค่อยๆ แก้ไป หาก ปัญหาในวันนี้แก้ไม่ได้วางไว้ก่อน นอนหลับให้ เต็มตื่น พรุ่งนี้ค่อยแก้ใหม่...เราก็พิจารณาว่า ปัญหานี้แก้ยาก หรือแก้ง่าย แก้ได้ยังไงบ้าง อัน ไหนแก้ได้ก็แก้ไปอันไหนแก้ไม่ได้ก็ตั้งไว้ก่อน หาก ปัญหาที่เกิดเราแก้ด้วยตัวเองไม่ได้ก็ปรึกษา เพื่อนรุ่นๆ เดียวกันว่า ปัญหานี้จะช่วยแก้ยังไง เขาอาจช่วยบอกแนวทางให้เราได้ บางครั้งปัญหา ของเพื่อนที่เขาแก้ไม่ตกถ้าเขามายกเรา เราก็ ช่วยแก้ปัญหาให้	องค์ประกอบ	ความสามารถ ในการปรับ อารมณ์	ทบทวน ตัวเอง
W5: งานช่วยให้ลืมเรื่องราวได้ ถ้าไม่ทำงาน น่าจะแย่ มีเวลาร่างมากคงต้องคิดมาก ทำงาน ได้ทั้งเงินและได้ความสุขด้วย ทำให้ชีวิตมี จุดหมายปลายทาง...ไม่วอกแวกกับอะไร ทำงาน เสร็จในแต่ละวันก็เหนื่อย กลับถึงบ้านทำงาน บ้านเสร็จ ก็หมดไปวันหนึ่งแล้ว...ตื่นเช้าก็เริ่มงาน ใหม่ เป็นแบบนี้ทุกวัน เราต้องเป็นหลักให้ลูกๆ	องค์ประกอบ	ความมุ่งมั่นใน ชีวิตและ อนาคต	ทำงาน
W10: ถ้าฝึกทำน้ายาล้างจานเก่งแล้ว ตัวเองคิดว่า ในอนาคตจะทำขายหน้าบ้าน ไม่ต้องออกไป ทำข้างนอกจะได้มีรายได้จากอาชีพ ตอนนี้กำลัง ฝึกปรี๊ดฝีมือตัวเองอยู่” (W8)	องค์ประกอบ	ความมุ่งมั่นใน ชีวิตและ อนาคต	เป้าหมาย ชีวิต

ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
W9: อยู่กับลูก เขาชอบมีเรื่องใหม่เกี่ยวกับเพื่อนๆเขาจากโรงเรียนมาแล้วให้แม่ฟัง ทำให้ตัวเองมีรอยยิ้ม มีค่าขึ้นมาบ้าง ลูกเห็นความสำคัญเราและเราก็มีเขาเป็นเพื่อน มีความสุขค่ะ เขาเป็นคนคุยเก่ง คุยได้ทั้งวัน บางคืนนอนคุยอยู่ เราไม่ได้ยินเสียงแล้ว เลยหันไปดู...อ้าว...หลับแล้ว (หัวเราะขณะเล่าถึงลูก)	องค์ประกอบ	การช่วยเหลือ จากครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน	ลูกเป็น กำลังใจ
W2: เจ้าของอพาทเมนต์เขารู้เรื่องเราและเขาก็ใจดี เข้าใจว่าเราเป็นอย่างไร เจอเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตลำบาก เขาช่วยเหลือให้งานทำเลยได้มีโอกาสมารับผ้าจากคนที่เข้าพักที่ อพาทเมนต์ไปรีดทุกวันหลังจากรับผ้ามารีดที่บ้าน มีงานทำ ทำให้ไม่คิดมาก	องค์ประกอบ	การช่วยเหลือ จากครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน	น้ำใจของ ชุมชน
W10: เขาให้บรรจทดแทนเข้ามาทำงาน ตอนนี้นำมาสามปีแล้ว มีความสุขเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือและดีทุกคน ... หน่วยที่ทำงานที่เข้าบรรจเรามีเพื่อนที่บรรจทดแทนเหมือนกัน การเจอเพื่อนทุกข์เหมือนเราก็รู้สึกโล่งใจรู้สึกดีมากขึ้น เจอเพื่อนที่เล่าชีวิตคล้ายๆ เราว่าไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่สูญเสียมีอีกหลาย ๆ คนที่สูญเสียคล้ายๆเรา	องค์ประกอบ	การช่วยเหลือ จากครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน	หน่วยงาน บรรจ ทดแทน
W10: บ้านเราอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ มักจะไปมาหาสู่กันในวันหยุด ตอนนี้อนุญาติก็ยังแวะมาหาแทบจะทุกอาทิตย์ เลยรู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกนี้	องค์ประกอบ	การช่วยเหลือ จากครอบครัว ชุมชน และ หน่วยงาน	ครอบครัว อบอุ่น

ตัวอย่างการวิเคราะห์ประเด็นหลัก: องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	หัวข้อหลัก
<p>W1: เขาทำบุญมาน้อย หากพูดตามหลักแล้ว เขาแหละสบายแล้ว เขาไปสบายแต่เรายังต้องใช้เวรอยู่ (หัวเราะ)...จิตใจอย่างหนึ่งแหละต้องเข้มแข็ง ความคิดต้องคิดในสิ่งที่ดี พยายามคิดสิ่งในสิ่งที่ผ่านมาให้ได้ แต่บางคนเขาสบายไม่ได้ ก็มีเหมือนกันพระท่านบอกว่าคนเรามันต้องสูญเสียกันทั้งนั้น มีเจอแล้วต้องจากไป เรายึดถือเขาไม่ได้ตลอด เราต้องคิดอย่างนั้น ถ้าเราไม่คิดอย่างนั้นเราจะไม่เข้มแข็ง ชีวิตก็ไม่ใช่สุข</p>	องค์ประกอบ	การมีศาสนา เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	ยึดหลักธรรมะ
<p>W2: ถึงคราวเคราะห์ของสามีที่ต้องเสียชีวิต ตัวเองก็ไม่มีอำนาจพอที่จะไปดลบันดาล เรารักเขาแต่ อัลลอฮ์ รักเขายิ่งกว่า...การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติคนเราต้องทำใจให้ได้ ไม่มีใครไม่ตาย แต่เขาก็ไปสบายแล้ว ไปรับใช้อัลลอฮ์</p>	องค์ประกอบ	การมีศาสนา เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	ธรรมชาติของมนุษย์

**ภาคผนวก จ**

- หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
- ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๓๑๕



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรธิดา วิเศษศิลปานนท์

เนื่องด้วย นางขวัญธิดา พิมพ์การ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.ชนิดา มีตรานันท์ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางขวัญธิดา พิมพ์การ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 354 3399

ที่ ศธ 0519.12/๒๓๓๓



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๔ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.รอธานี เจาะอาแซ

เนื่องด้วย นางขวัญธิดา พิมพ์การ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางขวัญธิดา พิมพ์การ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 354 3399



ที่ ศธ 0519.12/ ๖๓๙๑



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๔ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ปิยอร วจนะทินภัทร

เนื่องด้วย นางขวัญธิดา พิมพ์การ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้" โดยมี อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ และ อาจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางขวัญธิดา พิมพ์การ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 354 3399

ที่ คบ 0519.12/ ๒3๓ ๑



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ต้นติมา ด่วงโยธา

เนื่องด้วย นางขวัญธิดา พิมพ์การ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางขวัญธิดา พิมพ์การ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 354 3399

ที่ ศธ 0519.12/ ๖3๑๕



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๔ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวรวงคนาง แสงวิภาค

เนื่องด้วย นางขวัญฤติดา พิมพ์การ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางขวัญฤติดา พิมพ์การ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 354 3399





MF4Version1.15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบอนุญาต

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 299/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางชัชฎาธิศา พิมพ์อาร

**สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**เอกสารที่รับรอง:**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

**เอกสารที่พิจารณาทบทวน**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

รักษาการแทนเลขาธิการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-331/2559

วันที่ให้การรับรอง : 27/12/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 27/12/2560



MF4Version 1: 15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย MEDSWUEC- 299/59E (ต่อใบอนุญาตครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ชีวบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้  
**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางชวีณัฐดา พิมพ์การ  
**สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
**เอกสารที่รับรอง:** 1. รายงานความก้าวหน้า

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. รายงานความก้าวหน้า

(ลงชื่อ).....  
(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....  
(แพทย์หญิงสุวีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-331/2559

วันที่ให้การรับรอง : 27/12/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 27/12/2561



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางขวัญฤติดา พิมพ์การ
วันเดือนปีเกิด	24 มกราคม 2511
สถานที่ทำงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ที่อยู่	164/18 หมู่บ้านชนวนชั้น (เรสซิเดนส์ พาร์ค 5) ถนนคูบอน 27 แยก 11 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี
พ.ศ.2548	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
พ.ศ.2561	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ