



ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น  
ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้  
**The Effect of Psychological Distress Management on Coping of Adolescents  
Affected by the Unrest Situation in Southern Thailand**

ธัญญลักษณ์ เพ็งเจริญ

**Thanyalak Pengchareon**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)  
Prince of Songkla University**

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น  
ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้  
**The Effect of Psychological Distress Management on Coping of Adolescents  
Affected by the Unrest Situation in Southern Thailand**

ธัญญลักษณ์ เพ็งเจริญ

**Thanyalak Pengchareon**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)  
Prince of Songkla University**

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ที่รบกวนทางจิตใจต่อการเผชิญ  
ปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน  
ภาคใต้

**ผู้เขียน** นางสาวธัญญลักษณ์ เฟ็งเจริญ

**สาขาวิชา** พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	คณะกรรมการสอบ
..... (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีกาญจน์ คงสุวรรณ)	.....ประธานกรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรวรรณ หนูแก้ว)
..... (รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์)	.....กรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีกาญจน์ คงสุวรรณ)
..... (รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์)	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์)
	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.สายฝน เอกวางกูร)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์  
(การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

.....  
(ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิกาญจน์ คงสุวรรณ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นางสาวชญญลักษณ์ เฟื่องเจริญ)

นักศึกษา

(4)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวชญญลักษณ์ เฟื่องเจริญ)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้
ผู้เขียน	นางสาวธัญญลักษณ์ เฟื่องเจริญ
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)
ปีการศึกษา	2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15-18 ปี เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนราธิวาสจำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่างผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10) แบบประเมินการเผชิญปัญหา และโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยสมุดบันทึกเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข มีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้งสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน ใช้ระยะเวลา 90-120 นาที เครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือแบบประเมินการเผชิญปัญหาวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับแอลฟา เท่ากับ .78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ไคสแควร์ (Chi-square) รวมถึงเปรียบเทียบผลการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองแบบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติทีคู่ (Paired-t test) เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (Independent-t test)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากผลการวิจัยแสดงถึงโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์รุนแรงที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการศึกษา หรือแม้แต่นักวิชาการให้บริการด้านสุขภาพสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ และปรับตัวต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมและไม่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในระยะยาวได้

<b>Thesis title</b>	The Effect of Psychological Distress Management on Coping of Adolescents Affected by the Unrest Situation in Southern Thailand
<b>Authors</b>	Miss Thanyalak Pengchareon
<b>Major Program</b>	Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)
<b>Academic Year</b>	2018

### ABSTRACT

The quasi-experimental research aimed to examine the effect of psychological distress management on coping of adolescents affected by the unrest situation in southern Thailand. The sample was students aged 15-18 years, studying in senior high school in Narathiwat province. Purposive sampling was used to select 50 participants. Twenty five participants were allocated to the experimental group, and 25 to the control group. Research instruments consisted of; a demographic data form, a questionnaire, the Psychological Impact Scale for Crisis Event-10 (PISCES-10), a coping scale, and a psychological distress management program including the change from distress to happiness notebook. The program included 4 sessions, each of 90-120 minutes, once a week. Content validity of instruments was verified by three experts. Cronbach's alpha coefficient was used for reliability testing of PISCES-10, yielding a value of .78. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square comparison between before and after of the experimental group was analyzed using Paired-t test. The mean difference between control group and experimental group was analyzed using Independent-t test.

The result revealed that after the intervention, the experimental group had a mean coping score significantly higher than before participating in the program ( $p < .05$ ). In addition, after the experimental period, the intervention group, who received psychological distress management intervention, had a mean coping score significantly higher than the control group ( $p < .05$ ).

In conclusion, the psychological distress management program could promote coping of adolescents when they are faced with psychological distress such as in the Unrest situation. Therefore, educational professionals and health care providers could apply this program



to enhance adolescent's learning and adaptation to the situation around them and thereby reduce their psychological distress in the future.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความเมตตากรุณาและความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิกาญจน์ คงสุวรรณ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี ที่กรุณาชี้แนวทางในการแก้ไขปัญหา และช่วยเหลือทุกครั้งที่คุณวิจัยในขั้นตอนและกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ได้ ตลอดจนจนคอยให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกปลาบปลื้มซาบซึ้งใจในความเมตตากรุณาอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่าช่วยกรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย พร้อมทั้งชี้แนะที่มีประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบ โครงร่างวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ช่วยชี้แนะ เสนอข้อคิดเห็น จุดที่ควรปรับปรุงแก้ไขที่มีประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ รวมถึงกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระดับการศึกษาปริญญาโทตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กราบขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่คอยช่วยเหลือในเรื่องขั้นตอนและกระบวนการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะอาจารย์ฝ่ายวิชาการและอาจารย์โรงเรียนตากใบ โรงเรียนตันหยงมัส และโรงเรียนร่มเกล้าเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนราธิวาส เป็นอย่างสูงที่ให้ความเมตตากรุณา คอยช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อสถานที่ และอำนวยความสะดวกจัดสรรเวลาเพื่อไม่ให้กระทบกับการเรียนของนักเรียนและขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่เสียสละเวลาและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา คือนายประสพและนางจรัสศรี เพ็งเจริญ ที่คอยสนับสนุนทุนการศึกษาการเรียนปริญญาโทในครั้งนี้ ให้กำลังใจในยามที่ผู้วิจัยท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยกับทุกสิ่งทุกอย่าง และให้คำปรึกษาและผู้วิจัยไว้ใจที่สามารถระบายความรู้สึกเป็นแรงสนับสนุนอย่างหาที่สุดมิได้ ขอขอบคุณญาติพี่น้องเพื่อนๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจจนสามารถทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี คุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ บุคคลที่เคารพรักและผู้ที่เกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้

ชัญญลักษณ์ เพ็งเจริญ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(7)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญ.....	(10)
รายการตาราง.....	(12)
รายการภาพประกอบ.....	(13)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์การวิจัย.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	11
วัยรุ่นกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้.....	12
ความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้.....	12
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ชายแดนใต้.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการจัดการความทุกข์ทรมานทาง จิตใจ.....	16
ความหมายของความทุกข์ทรมานทางจิตใจ.....	16
ปฏิกิริยาที่เกิดจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวัยรุ่น.....	17
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ.....	18
การประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ.....	19
การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น.....	24
แนวคิดการเผชิญปัญหา.....	24

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
ความหมายการเผชิญปัญหา.....	24
รูปแบบของการเผชิญปัญหา.....	25
แบบประเมินการเผชิญปัญหา.....	28
โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ.....	29
สรุปผลการทบทวนวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	49
ผลการวิจัย.....	49
อภิปรายผลการวิจัย.....	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	62
สรุปผลการวิจัย.....	62
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	63
เอกสารอ้างอิง.....	66
ภาคผนวก.....	75
ก การคำนวณขนาดอิทธิพล.....	76
ข ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	77
ค เอกสารใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	78
ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	82
จ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	90
ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	125
ประวัติผู้เขียน.....	126

## รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทีอิสระและไคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	51
2	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีคู่ (Paired T-test).....	53
3	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาแต่ละด้านของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีคู่ (Paired T-test).....	54
4	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test).....	55
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาแต่ละด้านของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test).....	55

## รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
2	ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	46

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากภัยพิบัติ น้ำมือมนุษย์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน เหตุการณ์ความรุนแรงนี้เกิดขึ้นในจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดนราธิวาส ยะลา ปัตตานี และบางอำเภอในจังหวัดสงขลา ลักษณะเหตุการณ์ส่วนใหญ่เป็นการลอบทำร้ายเจ้าหน้าที่ วางเพลิงเผาโรงเรียน วางระเบิด การก่อจลาจล ปล้นรถ ยึดอาวุธ เป็นต้น จากข้อมูลทางสถิติของเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึงเมษายน พ.ศ. 2561 เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจำนวน 19,777 ครั้ง พบผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์จำนวน 6,767 ราย และผู้ได้รับบาดเจ็บจำนวน 13,377 ราย (ศรีสมภพ, 2560; ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2558; ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2561ก, 2561ข, 2561ค, , 2561ง)

ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบในแต่ละครั้งส่งผลต่อประชาชนทั่วไปในพื้นที่และผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์โดยตรงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับบาดเจ็บ สูญเสียอวัยวะรวมถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและสังคม รวมถึงการประกอบอาชีพในพื้นที่ที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตมากขึ้น และส่งผลกระทบทำให้มีรายได้ลดลง นอกจากนี้ผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น ความหวาดระแวง ความกลัว วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความโกรธ หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมก็จะส่งผลทำให้ความสามารถในการปรับตัวลดลง การดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น โรคซึมเศร้า (depression disorder) โรควิตกกังวล (anxiety disorder) ปัญหาพฤติกรรมก่อกวนหรือทำผิดกฎหมาย (conduct disorder) การใช้สารเสพติด (substance used disorder) และโรคเครียดภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (post-traumatic stress disorder; PTSD) (มานิชและปราโมทย์, 2555) ดังจะเห็นได้จากการศึกษาความชุกของปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในพื้นที่ความไม่สงบชายแดนใต้พบว่า บุคคลในพื้นที่ที่มีภาวะซึมเศร้าสูงสุด รองลงมาคือมีภาวะความผิดปกติทางจิตใจหลังได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบเป็นมาจกบุคคลได้รับผลกระทบ

ทางจิตใจโดยตรงและมีความทุกข์ทรมานทางจิตใจตามมา (วรวรรณ, นิบัคตรียะ, กมลลักษณ์, และ วีระ, 2558)

ความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่ประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ โดยผ่านประสบการณ์การรับรู้ความรุนแรงของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ความตึงเครียดจากภาวะวิกฤตได้ ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด วิดกกังวล แยกตัว ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลง และเกิดผลกระทบต่อร่างกาย มีปฏิกริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองต่อสิ่งเร้าเกินระดับปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2553ก) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเพื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ เมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงส่งผลกระทบต่อจิตใจ วัยรุ่นจะรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจเกิดความวิตกกังวลอย่างสูงเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งส่งผลต่อปัญหาด้านการปรับตัวและการตัดสินใจ เนื่องจากสมองของวัยรุ่นบริเวณ Limbic System ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พฤติกรรม การเรียนรู้ สัญชาตญาณพื้นฐาน (Basic Instinct) จะมีการเจริญเติบโตของสมองส่วนนี้อย่างเต็มที่ในช่วงวัยรุ่น แต่ในขณะที่เดียวกันสมองส่วน Cerebral Cortex ซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ความคิด ความเป็นเหตุเป็นผล ยังไม่พัฒนาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการตัดสินใจเหตุการณ์เหล่านี้อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากกว่าการใช้ความคิดแบบมีเหตุผล (ประภาพรรณ, 2551) ทำให้ขาดการวิเคราะห์หรืออย่างรอบคอบ ขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา และขาดประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่ (สุริยเดว, ม.ป.ป.) ทำให้วัยรุ่นเกิดสภาวะตึงเครียดจนไม่สามารถปรับตัวได้ มีภาวะบกพร่องในหน้าที่ การเรียน การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ตลอดจนความแปรปรวนด้านอารมณ์และพฤติกรรม (ทานตะวันและอัมพร, 2558) สอดคล้องกับการศึกษาปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมสัมพันธ์สภาพทางสังคมของวัยรุ่นที่ประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางอารมณ์สูงร้อยละ 8.30 วัยรุ่นที่อยู่ในพื้นที่ที่มีเหตุการณ์ความรุนแรงมีปัญหาทางอารมณ์มากกว่าพื้นที่เฝ้าระวังในชายแดนใต้ ส่วนในด้านพฤติกรรมทางสังคมวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบ โดยตรงจะมีปัญหาด้านพฤติกรรมสัมพันธ์สภาพทางสังคมเป็น 0.44 เท่าของผู้ที่ได้รับผลกระทบทางอ้อม (มุสลิม, 2554) นอกจากนี้ยังเกิดผลกระทบด้านสังคมจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัวจากเหตุการณ์ความรุนแรง โดยเฉพาะการสูญเสียพ่อแม่ทำให้เด็กและวัยรุ่นต้องกลายเป็นเด็กกำพร้า ขาดผู้ดูแล กระทบต่อความเป็นอยู่ สังคมและเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งจากข้อมูลสถิติเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึง พ.ศ. 2560 จำนวน 9,226 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ใต้, 2560ก) โดยผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว หากไม่ได้รับการเยียวยาทางจิตใจหรือการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจก็จะส่งผลกระทบเมื่อเด็กกำพร้า



เดิบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างเหมาะสมเพื่อมีการพัฒนาการทางจิตใจและนำไปสู่การปรับตัวที่ดีในอนาคตได้

การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นการจัดการผลกระทบทางจิตใจที่มาจาก การเผชิญเหตุการณ์วิกฤตเพื่อปรับสมดุลทางจิตใจให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเหลือทางจิตใจสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ชายแดนใต้ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2559 ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 13 เรื่อง โดยมีการศึกษาในหลากหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม ประชาชนทั่วไปที่ได้รับผลกระทบ ครู เจ้าหน้าที่ทหาร ตำรวจ สตรีหม้าย เด็กกำพร้า พระภิกษุ เป็นต้น (ดาราและวินีกาญจน์, 2558; นิสุไลดา, สุกนธา, คุสิต, สุรินทรและนพพร, 2558; วรวรรณ และคณะ, 2558; วาสนา, 2557; สมบูรณ์และพระมหาวิเชียร, 2556; อิศรา, 2554) ซึ่งในจำนวนที่ศึกษามี 7 เรื่อง เป็นการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษาถึงปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่อยู่ในพื้นที่และที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหา ความซุกปัญหาสุขภาพจิต ความเข้มแข็งในการมองโลก อาการโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ปัญหาทางอารมณ์และสัมพันธภาพทางสังคม (จิระสุขและอรัญญา, 2553; จอมสุรางค์, 2555; ชิดารัตน์, มณีรัตน์, และนุจรีย์, 2554; มุสลินทร์, 2554) รวมถึงศึกษารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของนักเรียนในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบภาคใต้ การจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจและศึกษาประสบการณ์การเผชิญปัญหาและการได้รับการเยียวยาจิตใจของเด็กกำพร้าจากสถานการณ์ความไม่สงบ (กรวิกา, จุฑามาศ, ภัชรินทร์, วินีกาญจน์, และอนงค์, 2558; จุฑามาศ, 2558; วันดีและคณะ, 2558;) พบว่าในรูปแบบกิจกรรมจะส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถดำรงชีวิตภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นได้โดยไม่เกิดความตึงเครียดหรือสามารถยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นและเข้าใจแนวทางการเผชิญปัญหา แต่จะเห็นได้ว่ายังมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมช่วยเหลือทางด้านจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ไม่มากนัก อีกทั้งการศึกษาไม่ครอบคลุมถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

การจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจให้จึงมีความสำคัญต่อการกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล ซึ่งความสมดุลทางจิตใจจะทำให้บุคคลปรับตัวได้นำไปสู่การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะช่วยให้เกิดการเผชิญปัญหา ลดความขัดแย้ง ความเครียด โดยอาศัยประสบการณ์ กระบวนการคิด และการประเมินสถานการณ์นั้นๆ โดยพบว่าวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้มีโอกาที่จะเกิดการรับรู้ความรุนแรงจากสถานการณ์ ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดและการปรับตัวเนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องพัฒนาสู่ผู้ใหญ่จึงมีความตึง

เครียดและมีโอกาสเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ง่าย ผู้วิจัยจึงสนใจในรูปแบบการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เพื่อจัดการชีวิตส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และนำสู่การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยจึงได้เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากเหตุการณ์เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และส่งผลให้สามารถเผชิญปัญหาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความรุนแรงจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งวัยรุ่นเป็นกลุ่มสำคัญที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป จากการทบทวนวรรณกรรมไม่พบการศึกษาที่แน่ชัดถึงรูปแบบการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวัยรุ่น ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบ เพื่อลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและส่งเสริมการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

### คำถามการวิจัย

1. วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจหรือไม่
2. วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติหรือไม่

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้อยู่ภายใต้แนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารุสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งอธิบายถึงความเครียดและการเผชิญปัญหาในลักษณะของกระบวนการที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากความตึงเครียดจากสภาวะวิกฤตเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในลักษณะหวาดหวั่น อึดอัด ไม่สบายใจต่อเหตุการณ์หนึ่งที่ยอมรับว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลย่อมมีวิธีการที่จะปรับตัวและแก้ไขปัญหาในการจัดการกับความเครียด โดยผ่านกระบวนการประเมินปัญหาในขั้นต้น (primary appraisal) นั่นคือการประเมินว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นส่งผลถึงความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต หรือเกินกว่าศักยภาพของตนจะเผชิญปัญหานั้นได้ นำไปสู่การเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจตามมา ทำให้เกิดการเผชิญปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และเกิดผลกระทบทางด้านร่างกายที่มีปฏิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองต่อสิ่งเร้าเกินระดับปกติ แต่ถ้าสามารถจัดการกับความเครียดและความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ ก็จะนำไปสู่การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ของบุคคลต่อการรับรู้ทางจิตสังคม (biopsychosocial being) ความเครียดที่เกิดจากความความรู้สึกไม่ได้รับการตอบสนอง (stress or unmet need) ภาวะคุกคามของแต่ละบุคคล (personal threat) ที่ทำให้เกิดการสูญเสียอำนาจการควบคุม (loss of control) และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ขาดประสิทธิภาพ (ineffective coping) นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงคุณลักษณะความทุกข์ทรมานทางจิตใจ 5 ประการดังนี้

1. สภาวะที่ไม่สามารถจัดการกับการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (perceived inability to cope effectively) บุคคลรู้สึกว่าตนไม่สามารถจัดการกับความเครียด ซึ่งการรับรู้ดังกล่าวอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นที่ว่า ไม่มีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดใดหาทางออกได้หรือไม่สามารถจัดการได้ ก็ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพตามมา แต่เมื่อบุคคลได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและเผชิญปัญหาได้เหมาะสมตามสถานการณ์ เสริมสร้างทักษะและกระบวนการคิด ก็สามารถเป็นแนวทางสู่การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สถานะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (change in emotional status) บุคคลที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะแสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ที่แปรปรวนไปจากเดิมได้แก่ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความรู้สึกไม่มีแรงบันดาลใจ หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าวและคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หากบุคคลได้เข้าใจถึงอารมณ์ตนเอง ประเมินการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น หรือ

เรียนรู้ถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมการเสริมสร้างช่วยให้เกิดสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ จะทำให้ลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้

3. ภาวะไม่สบาย (discomfort) เป็นภาวะที่แสดงถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายในใจ หากบุคคลรับรู้ว่าจะอะไรคือสิ่งที่รบกวนความสุขสบาย แล้วได้ระบายพูดคุย ร่วมกันหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมช่วยเหลือ ก็สามารถผ่านพ้นความรู้สึกทุกข์ทรมานได้

4. การสื่อสารแสดงถึงความไม่สบาย (communication of discomfort) เป็นการแสดงออกทางสีหน้า หรือการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การสื่อสาร เช่น การพูดคุยสื่อสารพูดถึงเรื่องความคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจ แต่เมื่อบุคคลเรียนรู้การพยายามหาหนทางช่วยเหลือ เช่นการพูดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อนสนิท หรือ ปรัชญาผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น รู้จักแหล่งสนับสนุนอื่นๆ ที่คอยให้การช่วยเหลือได้ รวมถึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีแหล่งสนับสนุนที่ดี ก็จะช่วยบรรเทาความรู้สึกทุกข์ทรมานทางจิตใจลงได้

5. ภัยอันตราย (harm) เป็นการปรับเปลี่ยนการรับรู้ที่ทำให้ตัวบุคคลรู้สึกความมีคุณค่าในตัวเองและความไว้วางใจลดลง เช่นการถูกทอดทิ้ง การถูกทำร้ายจิตใจ แต่เมื่อบุคคลมองว่าภัยอันตรายที่เกิดขึ้นสามารถควบคุมได้ไม่ทำให้ความรู้สึกการมีคุณค่าและความไว้วางใจลดลง ก็จะ ไม่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจเกิดขึ้น

ดังนั้นเพื่อให้การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีความเหมาะสมต่อบริบทของบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จะผ่านช่วงภาวะวิกฤตทางจิตใจมาก่อน ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดภาวะวิกฤตของอะกิเลรา (Aguilera, 1994) มาร่วมในการพัฒนารูปแบบโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งได้กล่าวถึงองค์ประกอบไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การรับรู้เหตุการณ์ (perception of the event) คือการรับรู้เหตุการณ์อย่างถูกต้อง เป็นไปตามความจริง เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความเครียด หากมีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมก็จะช่วยลดภาวะตึงเครียดจากสถานการณ์ได้ ทั้งนี้ได้ผ่านกระบวนการประเมินในแต่ละบุคคลเพื่อนำไปสู่การใช้กระบวนการใช้กลไกทางจิตเช่นการต่อสู้ การยอมรับ การประนีประนอม เป็นต้น แต่หากรับรู้ได้ว่าเหตุการณ์รุนแรงมากหรือยากเกินไปต่อการเผชิญปัญหา ก็จะส่งผลต่อการใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสมคือเกิดสภาวะเก็บกดต่อปัญหา หรือ บิดเบือนจากเหตุการณ์เดิม และถ้าบุคคลยอมรับเหตุการณ์ที่ถูกบิดเบือนไปก็ทำให้เกิดความสัมพันธ์

ที่ไม่สมดุลภายในจิตใจระหว่างเหตุการณ์และความตึงเครียด ถึงแม้ว่าจะพยายามแก้ไขปัญหาหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างไรก็ไม่ได้ผลและความตึงเครียดจากเหตุการณ์ไม่ลดลง

2. แหล่งสนับสนุน (situation support) คือบุคคลหรือสิ่งที่คุณคมีอยู่ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่สามารถนำมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกถูกคุกคามต่อตัวบุคคลที่เผชิญกับภาวะวิกฤต เช่นการได้รับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แหล่งสนับสนุนที่เพียงพอจะมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาได้ หากบุคคลมีสัมพันธภาพทางสังคมบกร่อง แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้าง บุคคลจะไม่รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยเหลือตนได้ ทำให้ขาดแหล่งช่วยเหลือ ไม่สามารถกลับเข้าสู่สมดุลทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้การเผชิญปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้มีโอกาสเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

3. กลวิธีการเผชิญปัญหา (coping mechanism) เป็นปฏิบัติการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียด ความวิตกกังวล ที่ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจซึ่งการตอบสนองนี้ทำให้บุคคลแสดงออกโดยการต่อสู้ หรือการประนีประนอม เมื่อบุคคลมีวิธีการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมก็สามารถคลายความวิตกกังวลและความเครียดจากเหตุการณ์ภาวะวิกฤตได้ แต่หากบุคคลรับรู้ถึงการจัดการปัญหาไม่เหมาะสม เผชิญปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลและความเครียดก็จะยังคงอยู่ การปรับตัวต่อความเครียดไม่เหมาะสม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำคุณลักษณะทั้ง 5 ด้านของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจมาบูรณาการร่วมกับองค์ประกอบของการจัดการภาวะวิกฤต(Aguilera, 1994) มากำหนดเป็นรูปแบบของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อพัฒนาศักยภาพการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนี้

1. การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เพื่อการรับรู้และความเข้าใจเหตุการณ์และภัยอันตรายที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์และผลกระทบจากเหตุการณ์ รวมถึงการรับรู้ของเหตุการณ์อย่างเหมาะสม โดยมีสถานการณ์ตัวอย่าง มาร่วมกับคิดวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์จะส่งผลกระทบต่ออย่างไร จะทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ประเมินการรับรู้ความเข้าใจของตนเองต่อเหตุการณ์ เพื่อนำไปสู่การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

2. การส่งเสริม กระบวนการคิด ทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยจะให้ความรู้ สร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการเผชิญปัญหา อีกทั้งให้เห็นถึงความสำคัญของการประเมินปัญหาเพื่อนำไปสู่การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การส่งเสริมเข้าใจตนเองและการรับรู้อารมณ์ ตลอดจนควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์ด้านลบที่แสดงออกเพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจและเกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกับการฝึกทำกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการรับรู้และควบคุมอารมณ์ตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองต่อการรับรู้ความรุนแรงสถานการณ์ความไม่สงบได้

4. การส่งเสริมเทคนิคการผ่อนคลายจากความรู้สึกไม่สุขสบาย แนวทางการช่วยเหลือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยจะให้ความรู้และสาธิตเทคนิคการผ่อนคลายความไม่สุขสบายที่นำไปสู่ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ อีกทั้งเป็นผู้ให้การปรึกษา รับฟังปัญหาอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก รวมถึงหาแนวทางการแก้ปัญหาข้อมูลที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สามารถให้ความช่วยเหลือและสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อนำไปสู่การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ทั้งนี้วัยรุ่นที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะเกิดกระบวนการเรียนรู้การปรับตัวและส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาภายใต้ผลของการพัฒนาการส่วนบุคคลให้เป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้น ซึ่งการส่งเสริมทักษะเผชิญปัญหานี้ผู้วิจัยได้ประเมินจากวัยรุ่นที่มีคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจอยู่ในระดับเล็กน้อยเพราะความทุกข์ทรมานทางจิตใจยังสามารถควบคุมและลดระดับลงได้ด้วยทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม โดยการจัดการปัญหาจะประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 2 วิธี ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem focus forms of coping) คือการที่บุคคลพยายามจะคลี่คลายปัญหาให้เบาบางลง โดยพิจารณาจากสาเหตุเพื่อหาทางออกในการแก้ไข ปัญหา ได้แก่ การแสวงหาความเพลินเพลินเพื่อผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การผ่อนคลายทางร่างกาย การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหาและความวิตกกังวล

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion focus forms of coping) คือใช้กระบวนการคิดโดยตรง ที่ช่วยบรรเทาอารมณ์ แต่ปัญหา ความเครียดยังคงอยู่ ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ มุ่งเน้นในทางบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเองและการเก็บปัญหาไว้คนเดียว

ช่วยให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ สามารถปรับตัวจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้และมีศักยภาพการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้หลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

2. คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

## นิยามศัพท์การวิจัย

โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ หมายถึง กิจกรรมการส่งเสริมความรู้ พัฒนาศักยภาพในการคิดและทัศนคติ การจัดการอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นได้จัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและปรับสมดุลทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (พิทักษ์พลและคณะ, 2552; วาสนา, 2557; Saravanan & Kingston, 2014; Terreri & Glenwick, 2013; Lin & Yusoff, 2013) และองค์ประกอบแนวคิดภาวะวิกฤตทางจิตใจของอะกิเเลร์ (Aguilera, 1994) โดยรูปแบบโปรแกรมประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ การส่งเสริมการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อย่างเหมาะสม เกิดการเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลาย และการปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล ซึ่งกิจกรรมรวมกันทั้งหมด 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้งต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลา 90-120 นาที

การเผชิญปัญหา หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำของบุคคลที่พยายามปรับความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของตนเองในการเผชิญต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เป็นการเผชิญปัญหาทั้งด้านการจัดการปัญหาและการจัดการอารมณ์ โดยผู้วิจัยดัดแปลงแบบประเมินมาจากแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาของพนาคร (2554) ภายใต้กรอบแนวคิดของลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarous & Folkman, 1984) มี 3 ด้านคือ (1) ด้านการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหา (2) เผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15-18 ปี ที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ โดยผู้วิจัยประเมินจากแบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ -10 (PISCES-10) (พิทักษ์พล, 2557) ที่มีคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจอยู่ในระดับเล็กน้อย

### **ขอบเขตการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design) เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ หลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ โดยศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลของจังหวัดนราธิวาสซึ่งได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

กลุ่มบุคลากรที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน เป็นต้น มีรูปแบบการส่งเสริมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ในกลุ่มวัยรุ่น



## บทที่ 2

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้
  - 1.1 ความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้
  - 1.2 ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ต่อวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
  - 2.1 ความหมายของความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
  - 2.2 ปฏิกริยาที่เกิดจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น
  - 2.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น
  - 2.4 การประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
  - 2.5 การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น
3. แนวคิดการเผชิญปัญหา
  - 3.1 ความหมายการเผชิญปัญหา
  - 3.2 รูปแบบของการเผชิญปัญหา
  - 3.3 แบบประเมินการเผชิญปัญหา
4. โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
5. สรุปผลการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

## วัยรุ่นกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

### ความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนานและต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2547 ถึงกระทั่งถึงปัจจุบันในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง 4 จังหวัดได้แก่นราธิวาส ยะลา ปัตตานี และสงขลา จากเหตุการณ์ความรุนแรงในปี พ.ศ. 2560 พบว่ามีแนวโน้มลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงปี พ.ศ. 2547-2559 ถึงแม้สถานการณ์จะมีจำนวนเหตุการณ์ลดลงแต่ความเสียหายที่ส่งผลกระทบต่อทรัพย์สิน บุคคล สังคม ประเทศชาติยังคงทวีเพิ่มมากขึ้น (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2558; ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2560ก) เหตุการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้ถือเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยที่มีต่อเนื่องยาวนาน ไม่ว่าจะเป็น ยิง วางระเบิด วางเพลิง ก่อวินาศกรรม เป็นต้น ล้วนทำให้ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์เป็นจำนวนมาก ทั้งทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียบุคคลากรเจ้าหน้าที่ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น พ่อแม่ สามี ภรรยา เกิดปัญหาเด็กกำพร้า และสตรีหม้าย เพิ่มขึ้น ถึงแม้บางเหตุการณ์จะไม่พบว่ามีการสูญเสียใดๆ แต่เหตุการณ์ทำให้สภาพจิตใจของผู้คนในพื้นที่ได้รับความกระทบกระเทือนได้มากเช่นกัน (ศรีสมภพ, 2560; ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2560ก) จากสถิติการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจนถึงปี พ.ศ. 2560 พบว่า จังหวัดนราธิวาส เกิดเหตุการณ์ความรุนแรงมากที่สุด คือจำนวน 6,959 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาคือจังหวัดปัตตานี เกิดเหตุการณ์จำนวน 6,279 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 33 จังหวัดยะลา เกิดเหตุการณ์จำนวน 5,357 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 28 ส่วนจังหวัดสงขลาเกิดเหตุการณ์จำนวน 683 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 3 ซึ่งสถานการณ์ความรุนแรงดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อผู้ประสบเหตุการณ์ โดยเฉพาะผลกระทบทางจิตใจที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา (พิทักษ์พลและคณะ, 2552)

### ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ต่อวัยรุ่น

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดภาคใต้สร้างความเสียหายอย่างมากต่อประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบดังนี้

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย คือการได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความรุนแรง จากข้อมูลสถิติศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ใต้เด็กและวัยรุ่นอายุไม่เกิน 15 ปีที่ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึง

พ.ศ. 2558 พบว่ามีเด็กและวัยรุ่นเสียชีวิตทั้งสิ้น 81 ราย และได้รับบาดเจ็บทั้งสิ้น 445 ราย เมื่อจำแนกพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน 15 ปีในระดับจังหวัด พื้นที่ในจังหวัดนราธิวาสมีเด็กและวัยรุ่นเสียชีวิตและบาดเจ็บสูงที่สุด คือ เสียชีวิต 32 ราย คิดเป็นร้อยละ 39.5 บาดเจ็บ 163 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.6 รองลงมาคือจังหวัดยะลา มีเด็กและวัยรุ่นเสียชีวิต 28 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.56 บาดเจ็บ 148 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.25 จังหวัดปัตตานี มีเด็กและวัยรุ่นเสียชีวิต 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 22.22 บาดเจ็บ 126 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.3 และจังหวัดสงขลา มีเด็กและวัยรุ่นเสียชีวิต 3 รายคิดเป็นร้อยละ 3.7 บาดเจ็บ 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.79 (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ใต้, 2558)

นอกจากนั้นการได้รับบาดเจ็บทำให้เด็กและวัยรุ่นหลายๆคนที่รอดจากสถานการณ์ความรุนแรงต้องสูญเสียอวัยวะต่างๆ พิการ จนบางรายไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ และบางรายที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับเครื่องช่วยหายใจ ขณะที่เด็กและวัยรุ่นที่สูญเสียแขน ขา ดวงตา หรืออวัยวะอื่น เด็กและวัยรุ่นเหล่านี้ต้องใช้เวลาอีกหลายปีในการรอคอยขาเทียม แขนเทียม สำหรับการฟื้นฟูสภาพของพวกเขาเหล่านั้น และมีอีกหลายรายที่เสียชีวิตจากเหตุการณ์ดังกล่าว (มูลนิธิผสานวัฒนธรรม, กลุ่มช่วยใจ, และเครือข่ายส่งเสริมสิทธิมนุษยชน, 2556)

2. ผลกระทบทางด้านจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงในสังคมล้วนเป็นปัจจัยเสริมให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะเผชิญเหตุการณ์ความรุนแรงมากขึ้น และมีผลกระทบทางจิตใจที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น โรคเครียดภายหลังได้รับอันตราย ความหวาดระแวง ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หวาดผวา วิตกกังวล (พิทักษ์พลและคณะ, 2552) จากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนอายุ 11-18 ปีในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์จากความไม่สงบในจังหวัดภาคใต้ พบว่า นักเรียนมีอาการของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (posttraumatic stress disorder) สูงถึงร้อยละ 21.9 และมีปัญหาทางด้านอารมณ์ร่วมด้วยถึงร้อยละ 37.2 (เบญจพรและสุลินดา, 2552) และจากการศึกษาปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมรวมถึงสัมพันธภาพทางสังคมของวัยรุ่นที่ประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดภาคใต้พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาทางอารมณ์ร้อยละ 8.30 วัยรุ่นชายจะมีปัญหาทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นหญิงถึงร้อยละ 0.4 ส่วนในด้านพฤติกรรมและสัมพันธภาพทางสังคม วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจะเกิดปัญหาพฤติกรรมสัมพันธภาพทางสังคมเป็น 0.44 เท่าของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบทางอ้อม (มุสลิมทร์, 2554) กลุ่มวัยรุ่นที่ผ่านพ้นระยะวิกฤตทางจิตใจจะอยู่ในภาวะที่ขาดสมดุลทางจิตใจชั่วคราว สาเหตุจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดภาคใต้ การขาดการเยียวยาทางจิตใจที่ถูกต้อง ผลที่ตามมาคือลักษณะของความเครียดที่รุนแรง จนเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ กระทั่งส่งผลถึงขั้นป่วยทางจิตได้ (จूरีย์, 2555)

นอกจากนี้ยังพบว่ามียัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรงและก้าวร้าวขึ้น คือ หงุดหงิดง่าย มีความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร มีความรู้สึกโกรธ อยากแก้แค้น ซึ่งมักพบในวัยรุ่นที่ได้เห็นความรุนแรงและความสูญเสียต่อหน้า รวมทั้งการอยู่ท่ามกลางความหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจ เป็นต้น (จุฑามาศ, 2558) และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การเปลี่ยนแปลงจากการได้รับผลกระทบทางร่างกาย รูปร่างภาพลักษณ์จึงมีส่วนสำคัญต่อการได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่สูญเสียอวัยวะสำคัญในร่างกาย ทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าเข้าสังคม แยกตัวจากกลุ่มเพื่อน ซึมเศร้า ขณะเดียวกันการสูญเสียอวัยวะ ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลง ส่งผลถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นบางกลุ่มที่เปราะบางทางจิตใจ วัยรุ่นกลุ่มเหล่านี้หากไม่ได้รับการดูแล และเยียวยาอย่างรวดเร็ว หรือล่าช้า อาจส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคมจิตใจ พฤติกรรมทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพจิตได้ในระยะยาว (สถาบันราชานุกูล, 2554)

3. ผลกระทบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ จะเห็นว่าเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนภาคใต้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในเรื่องความเป็นอยู่ บทบาทการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวที่มีการสูญเสียบิดา มารดา พี่น้อง ผู้ปกครองหรือแม้แต่การถูกพลัดพรากจากครอบครัวกรณีที่ครอบครัวถูกกล่าวหาว่าเห็นต่างจากรัฐ (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2558) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เด็กและวัยรุ่นต้องเรียนรู้หรือได้รับการปรับตัวอย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิตหรือเป็นภาระทางสังคม อย่างไรก็ตามได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความเข้มแข็งการมองโลกของวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้ พบว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวม สูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเนื่องจากในสภาวะกดดันทางสังคมทำให้วัยรุ่นรู้สึกถึงความไม่ไว้วางใจใครได้เพราะคนอื่น ไม่มีความพร้อมในการดูแลตนเองอีกทั้งมองว่าการแก้ปัญหาด้วยตนเองจะทำให้ตนเองเข้มแข็งขึ้น (ธิดารัตน์, มณีรัตน์, และนุจรี, 2554)

นอกจากนั้นการสูญเสียบุคคลในครอบครัว ทำให้มีผลต่อภาวะทางเศรษฐกิจโดยบางรายขาดผู้นำครอบครัว ขาดรายได้ และขาดการศึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นอีกหนึ่งผลกระทบที่สำคัญซึ่งมีผลต่อเด็กและวัยรุ่น จากข้อมูลของสถานวิจัยความขัดแย้งและความหลากหลายทางวัฒนธรรมภาคใต้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึง พ.ศ. 2558 มีโรงเรียนที่ถูกเผาจำนวน 204 แห่ง และมีครูที่เสียชีวิตจากเหตุการณ์ความรุนแรง 179 ราย ซึ่งจากการเผาทำลายโรงเรียนและครูถูกทำร้ายจนเสียชีวิต ทำให้วัยรุ่นในพื้นที่ขาดแหล่งที่พึ่งพิงทางสังคมเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและขาดโอกาสทางการศึกษา (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ใต้, 2558)

ส่วนผลกระทบด้านเศรษฐกิจเนื่องจากเมื่อวัยรุ่นได้รับผลกระทบไม่ว่าจะเป็นทางตรงต่อวัยรุ่นเอง ต้องได้รับการดูแลจากผู้ปกครอง ซึ่งทำให้ผู้ปกครองต้องสูญเสียรายได้จากการหยุดประกอบอาชีพ และค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายประจำวันของครอบครัว หรือทางอ้อมบางรายที่มีการสูญเสียเกิดขึ้นภาระต่างๆของวัยรุ่นที่จะต้องช่วยประคับประคองครอบครัวเพิ่มขึ้น เมื่อรายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอย่อมมีปัญหาหนี้สินตามมา เกิดความเครียดทั้งต่อวัยรุ่นและครอบครัวตามมา ถึงแม้ว่าผู้ได้รับผลกระทบจะได้รับการเยียวยาและค่าชดเชยความเสียหายจากรัฐบาลซึ่งเป็นเพิ่มประสิทธิภาพการแก้ปัญหาระยะสั้น ซึ่งมีได้แก้ไขปัญหาลงในระยะยาวหากผลกระทบในด้านจิตใจและด้านสังคมมีผลต่อเป้าหมายของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงไป (กรกฎและจันทราทิพย์, 2555)

4. ผลกระทบด้านจิตวิญญาณ คือเหตุการณ์ความรุนแรงที่ส่งผลถึงความเชื่อ ความศรัทธาของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ที่มีวัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนาที่เด่นชัดและเป็นเอกลักษณ์ของคนในพื้นที่ และเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เกิดความรุนแรงที่มีผลกระทบต่อจิตวิญญาณของคนในพื้นที่ เช่น การทำร้ายพระภิกษุสงฆ์ สามเณร วางระเบิดวัด ทำให้คนในพื้นที่หันมาเข้าวัด หรือทำกิจกรรมทางศาสนาลดน้อยลง ทำให้ชาวพุทธศาสนิกชนและชาวมุสลิมในพื้นที่รู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย รวมถึงการปฏิบัติศาสนกิจทางศาสนาที่ได้รับผลกระทบซึ่งทำให้ประชาชนรู้สึกเกิดหดหู่ใจและไม่สบายใจ ได้มีการศึกษาถึงผลกระทบต่อการศึกษาปฏิบัติศาสนกิจของพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ในสามจังหวัดชายแดนใต้ ในด้านวิถีการดำเนินชีวิต เช่น การบิณฑบาต และการทำกิจของสงฆ์ เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย และการทำกิจกรรมต่างๆต้องมีเจ้าหน้าที่ทหารคอยคุ้มกันให้ความปลอดภัย ส่วนในด้านการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาพระภิกษุในพื้นที่ไม่สามารถประกอบพิธีกรรมได้ตามเวลาที่เหมาะสม ต้องลดขั้นตอนของการประกอบพิธีกรรมให้สั้นลง และปรับรูปแบบการประกอบพิธีกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ (สมบูรณ์และพระมหาวิเชียร, 2556)

จากผลกระทบข้างต้นจึงสรุปได้ว่าสถานการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมทุกด้าน ทั้งด้านในด้านร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ล้วนเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กันและเมื่อมีความต่อเนื่องมีระยะเวลาในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีมากขึ้นและต่อเนื่องยาวนาน จะส่งผลต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

## แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

### ความหมายของความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นภาวะที่มาจากประสบการณ์การรับรู้ความรุนแรงของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ความตึงเครียดจากภาวะวิกฤตได้ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและเกิดผลกระทบทางด้านร่างกาย มีปฏิกริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองต่อสิ่งเร้าเกินระดับปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2553ก)

เซล์เย (Selye, 1974) ได้กำหนดความหมายของความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นความรู้สึกไม่สุขสบายทางจิตวิญญาณที่ได้รับการตอบสนองไม่เหมาะสมจากความเครียดที่ไม่พึงประสงค์

โรดส์และวัตสัน (Rhod & Watson, 1987) ให้ความหมายของความทุกข์ทรมานทางจิตใจว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความจำเป็นเพื่อตอบสนองต่อโรคหรือการเจ็บป่วย ซึ่งอาการทุกข์ทรมานทางจิตใจสามารถเป็นทั้งความเจ็บปวดที่เกิดได้ทางกายภาพหรือปวดร้าวทางจิตใจ หรือเป็นความทุกข์ทรมานที่เกิดจากประสบการณ์

อะเบลอฟและคณะ (Abelof et al., 2000) ศึกษาวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับเนื้องอกและมะเร็งได้ให้ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจว่าเป็นการปรับตัวจากการทำงานของจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในชีวิต ซึ่งการปรับตัวจะมีผลเชิงลบหรือปรับตัวไม่ดี

ริดเนอร์ (Ridner, 2004) ได้กล่าวถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจว่าเป็นกลุ่มอาการไม่สุขสบายใจซึ่งเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพ มีผลต่อความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆลดลง โดยความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคม และอาการทางกายที่เปลี่ยนไปจากปกติ เช่น เหนื่อยล้า แยกตัวเอง วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น

เมสเส (Masse, 2000) ได้ให้นิยามของความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เป็นอาการไม่เฉพาะเจาะจงซึ่งครอบคลุม โครงสร้างของความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการรับรู้และกระบวนการคิด หงุดหงิด โกรธ หรือย่ำคิดย่ำทำ เป็นอาการที่รู้จักกันทั่วไปซึ่งเป็นส่วนสำคัญของอาการที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจทั้งด้านกายภาพและจิตใจ

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นภาวะที่เป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขบุคคลก็จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาอันได้แก่ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ก็จะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆทั้งพฤติกรรมทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน การทำหน้าที่ทางสังคมลดลงได้

### ปฏิกิริยาที่เกิดจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น

ปฏิกิริยาที่เกิดจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจพบเห็นโดยทั่วไป มีการตอบสนองต่ออารมณ์ไม่สุขสบาย ได้แก่ ร้องไห้ กรีดร้อง หรือแสดงอาการ โกรธที่มีอารมณ์เกี่ยวกราด ซึ่งเห็นได้ถึงลักษณะของขาดความตระหนักรู้ของเด็กและวัยรุ่น ในทางจิตวิทยา ปฏิกิริยาที่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะลึกซึ้งซึ่งมากกว่าอาการแสดงที่ตอบสนองต่ออารมณ์ไม่สุขสบายเหล่านั้น (Lan, 1991) ในขั้นต้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ บุคคลจะรู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเองจึงส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวัยรุ่น ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองที่แสดงออกโดยทั่วไปมีดังนี้

1. ความวิตกกังวลอย่างรุนแรง เป็นการตอบสนองพื้นฐานทางจิตใจของความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อภาวะคุกคามและการแยกจาก จนเป็นความรู้สึกลัว เมื่อมีเพิ่มมากขึ้นกลายเป็นความกดดันและบุคคลไม่สามารถควบคุมและจัดการกับภาวะคุกคามได้ จนในที่สุดก็จะแสดงออกมาในรูปของโรคทางจิตและมีผลต่อชีวิตประจำวันได้ (Lan, 1991)

2. ภาวะซึมเศร้า ลักษณะอาการขึ้นอยู่กับอายุของเด็กและวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ภาวะซึมเศร้าจะส่งผลต่อการพัฒนาการด้านจิตสังคม ความสามารถทางสติปัญญา พฤติกรรม และ ทางอารมณ์ที่เปลี่ยนไปจากเดิม มักส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน และการทำกิจกรรมทางสังคม (ดาราวรรณ, 2556) มีการศึกษาอาการของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) และภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบชายแดนใต้ พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวมีอาการของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญร้อยละ 7.8 และภาวะซึมเศร้าร้อยละ 15.2 และยังพบปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าคือเด็กและวัยรุ่นรู้สึกกลัวมากและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (เบญจพรและสุลินดา, 2552)

3. ภาวะเจ็บป่วยทางกายที่มาจากสภาพจิตใจ เป็นลักษณะอาการที่พบได้บ่อยในวัยเด็ก มักจะเกิดขึ้นพร้อมๆกันกับภาวะซึมเศร้าในเด็ก เป็นการแสดงการเจ็บป่วยในช่วงเวลาสั้นๆของความทุกข์ทรมานทางจิตใจ อาการที่แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัด ได้แก่ ปวดหัว ปวดท้อง ปวดเมื่อย

เป็นต้นซึ่งอาการดังกล่าวจะไม่เฉพาะเจาะจงและจะเกิดขึ้นมาพร้อมกัน สำหรับวัยรุ่นอาการเจ็บป่วยทางกายที่แสดงให้เห็นเด่นชัดถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้แก่ ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ลำไส้แปรปรวน น้ำหนักลด นอนไม่หลับ ตื่นตกใจง่าย เป็นต้น (Lan, 1991)

4. กลัว เป็นลักษณะอาการที่เด็กและวัยรุ่นไม่รับรู้ถึงความสมเหตุสมผลของเหตุการณ์ความรุนแรง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงชัดเจนคือ มีพฤติกรรมเก็บกด แยกตัว เงียบ ซื่อ ยาลังเลที่จะพูด มีอาการตื่นเต้น ทั้งนี้เมื่อได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์จะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม (สมภพ, 2545)

จากการศึกษาปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นได้รับผลกระทบทางจิตใจ มีปฏิกิริยาที่แสดงออกมาหลากหลายรูปแบบ บ่งบอกถึงสภาวะทางจิตใจที่เปลี่ยนแปลงของเด็กวัยรุ่นในขณะที่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ปฏิกิริยาที่แสดงออกเหล่านี้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด การรับรู้ การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม และอื่นๆอีกมากมาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในระยะยาวได้หากไม่ได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม

### **ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น**

วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ อาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา อาทิเช่น ความเครียด ความกลัว ซึมเศร้าจากการสูญเสีย เป็นต้น อาการเหล่านี้หากมีมากเกินไปสามารถรบกวนการดำเนินชีวิต การเรียน การทำงาน ส่งผลถึงความสามารถเผชิญปัญหาและการปรับตัวลดลง (พนม, 2552) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่จะส่งผลจากอาการที่รุนแรงมากเกินไปจนกระทั่งเรื้อรังและเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความรุนแรง มีรายละเอียดดังนี้

1. อายุ เป็นคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งวัยรุ่นจะมีความความเปราะบางในเรื่องประสบการณ์ความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่มีผลต่ออารมณ์เป็นพิเศษ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีการพัฒนาของสมองส่วนLimbic System อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ กล่าวคือวัยรุ่นเป็นวัยที่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเป็นส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุประมาณ 13 ปี และมีสมองส่วนหน้า (Cerebral cortex ) ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดและการใช้สติปัญญายังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้การตัดสินใจส่วนใหญ่ของวัยรุ่นอยู่บนพื้นฐานด้านอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ (ประภาพรรณ, 2551) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมของวัยรุ่น



พบว่าความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock, & Couch, 2015)

2. การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียดและสิ่งเร้าที่เข้ามาในชีวิตหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้ช่วยลดความรุนแรงของปัญหา (นัธทมนต์และเพ็ญญา, 2557) สอดคล้องกับงานวิจัยของลาวินซ์, ดวงรัตน์, คณิงนิจ, และเจริญ (2555) พบว่าการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าจะเป็นการรับส่งของบุตรเมื่อมาติดตามรักษา คอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการ และสามารถพูดคุยปัญหากับบุคคลในครอบครัวและเพื่อนได้ ทำให้ไม่รู้สึกรู้สึกว่าบุคคลเป็นคนที่ไร้ค่าทำให้ความทุกข์ทรมานลดลงได้

3. ประสบการณ์การเผชิญความรุนแรง เหตุการณ์ปกติในชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อการทำงานของจิตใจ เช่นความขัดแย้งในชีวิตคู่สมรส ปัญหาสัมพันธภาพ ปัญหาการเงิน ซึ่งมีผลต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจและร่างกาย หากบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้หลายครั้ง บุคคลจะมีการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาเพื่อพยายามหาหนทางแก้ไขซึ่งประสบการณ์จากการเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้บุคคลเรียนรู้และนำมาปรับใช้ได้ การเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงเช่นกันบุคคลที่ไม่มีประสบการณ์การจัดการกับปัญหาทำให้เกิดความลำบากในการปรับตัวและมีความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพิ่มขึ้น (Bariola et al., 2015)

### การประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมการใช้เครื่องมือการประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีหลากหลายขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุ สถานการณ์ เหตุการณ์ ทั้งนี้เครื่องมือที่นำมาประเมินคัดกรองผู้ที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะต้องผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้รับความเชื่อถือโดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ และการประเมินการวัดผลเป็นกระบวนการที่ตรวจสอบได้ถึง ความถูกต้อง ซึ่งเครื่องมือที่สามารถประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีรายละเอียดแต่ละชนิด ดังนี้

1. แบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต (PISCES -10) เป็นแบบประเมินทางสุขภาพจิตเพื่อประเมินผลกระทบทางด้านจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤตสำหรับผู้ได้รับผลกระทบพัฒนาโดยพิทักษ์พล (2557) ซึ่งแบบประเมินดังกล่าวพัฒนามาจากแนวคิดภาวะวิกฤตของแคปแลน (Caplan) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย 10 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรมและด้านอาการทางกาย มีค่าความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .90 แบบประเมินนี้จะใช้คัดกรองผู้ที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจหลัง

ประสบเหตุการณ์วิกฤตใน 72 ชั่วโมง ถึง 2 สัปดาห์ และได้แบ่งระดับคะแนนได้แก่ น้อยกว่า 9 คะแนน หมายถึง ปกติ ช่วง 9-13 คะแนน หมายถึง มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจเล็กน้อย ช่วง 14-18 คะแนน หมายถึงมีความทุกข์ทรมานทางจิตใจปานกลาง 19 คะแนน ขึ้นไป หมายถึงมีความทุกข์ทรมานทางจิตใจรุนแรง ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจที่ถูกต้องต่อไป ซึ่งปัจจุบันทางกรมสุขภาพจิตได้นำแบบประเมินดังกล่าวมาใช้คัดกรองผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมสำหรับผู้ประสบเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ที่มีอายุมากกว่า 15 ขึ้นไป และนำข้อมูลที่ได้รับมาเฝ้าระวังทางจิตใจและให้การช่วยเหลือเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตต่อไป

2. แบบประเมินสุขภาพโดยทั่วไป (General Health Questionnaire Plus-R : GHQ Plus R) เป็นแบบประเมินสำหรับคัดกรองภาวะสุขภาพจิตทั่วไป ถูกพัฒนาโดย โกลด์เบิร์ก (Goldberg, 1972) ซึ่งประกอบด้วย 60 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกไม่มีความสุข (unhappiness) ความวิตกกังวล (anxiety) ความบกพร่องเชิงสังคม (social impairment) และความคิดว่าตัวเองเป็นโรค (hypochondria sis) แบบสอบถามนี้สามารถคัดกรองปัญหา 2 ประการคือการไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข และการมีปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเน้นปัญหาที่ผิดปกติไปจากสภาวะปกติของบุคคลอื่นได้แก่ บุคลิกภาพผิดปกติ ปัญหาทางสุขภาพจิต แต่ไม่สามารถวินิจฉัยโรคทางสุขภาพจิตได้ว่าเป็นโรคใด สำหรับประเทศไทยได้มีการศึกษาความเชื่อถือได้และความเชื่อมั่นของเครื่องมือ GHQ ฉบับภาษาไทย (ธนา, จักรกฤษณ์, และชัชวาล, 2539) พบว่า GHQ มีความเชื่อถือได้และสามารถนำมาคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตได้โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนคะแนนจุดตัดที่มีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ระหว่าง .84 -.94

3. แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของ Kessler 6 ข้อฉบับภาษาไทย เป็นแบบประเมินเพื่อคัดกรองการป่วยด้วยโรคทางจิตเวชในผู้ประสบภัยพิบัติจากสถานการณ์ชายแดนใต้ โดยรูปแบบเครื่องมือเดิมเป็นของโรนาร์ด เคสเลอร์ ซึ่งบุรินทร์และสุวรรณ (2557) ได้นำเครื่องมือมาศึกษาพัฒนาและแปลในรูปแบบวิจัยพบว่าค่าความสอดคล้องภายในสูง คือค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 ซึ่งแบบประเมินดังกล่าวสามารถใช้คัดกรองภาวะเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากภัยพิบัติในระยะหลังได้รับผลกระทบ (post-impact phase) เกิน 1 เดือน

4. แบบประเมินภาวะความกดดันทางจิตใจ (Brief Symptom Inventory) เป็นแบบประเมินที่ถูกนำมาใช้ประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจหรือสภาวะกดดันทางจิตใจ ซึ่งพัฒนาโดย เดโรกาติสและเมลิสราตอส (Derogatis & Melisaratos, 1983) มีความเที่ยงของเครื่องมือจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 ข้อคำถามประกอบด้วย 53 ข้อคำถาม แต่ละข้อมีมาตราวัด 5 ระดับ (0-4 คะแนน) แบ่งเป็น 9 ด้าน คือ (1) ลักษณะอาการทางกาย (2) ย้ำคิดย้ำทำ (3)

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (4) ซึมเศร้า (5) วิดกกังวล (6) มุ่งร้าย (7) กลัว (8) หวาดระแวง (9) ลักษณะอาการทางจิต สำหรับประเทศไทยได้มีการแปลเป็นภาษาไทยโดย นุสรวิทย์โกวิทแทน มีค่าความเที่ยงจากเครื่องมือ สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .97 และได้มีการนำมาศึกษา โดยใช้เครื่องมือแบบประเมินภาวะความกดดันทางจิตใจ ในการหาปัจจัยคัดสรรต่อภาวะกดดันทางจิตใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท (นัธมณฑ์และเพ็ญภา, 2557)

5. แบบประเมิน Psychological distress Manifestation Scale (PDMS) พัฒนา เครื่องมือโดย เมสเส (Messe, 2000) เพื่อศึกษาโครงสร้างทางจิตใจและวิเคราะห์ปัจจัยของความทุกข์ทรมานทางจิตใจและความผาสุกประกอบด้วย 23 ข้อคำถาม ประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง ขุนเฉียว หงุดหงิด การไม่ได้รับความสนใจจากสังคม ใช้มาตรวัด 5 ระดับ สำหรับประเทศไทย ยังไม่พบการนำมาใช้ศึกษาวิจัยหรือแปลเครื่องมือโดยใช้กระบวนการแปลย้อนกลับ แต่มีเพียงการอ้างเครื่องมือในทบทวนวรรณกรรม ประกอบการศึกษางานวิจัยเท่านั้น (นัธมณฑ์และเพ็ญภา, 2557)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10) ในการประเมินวัดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ภาคใต้จากการทดลองโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในการศึกษา เนื่องจากแบบประเมินมีการตรวจสอบและได้รับการยอมรับและมีการนำไปใช้เพื่อเก็บข้อมูลของศูนย์วิจัยภาคใต้ อีกทั้งลักษณะคำถามครอบคลุมถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจของผู้ประสบเหตุการณ์ความรุนแรงภาคใต้และภาษาเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนเกินไปสำหรับคนในพื้นที่ จึงเหมาะแก่การนำไปใช้

### การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่น

การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (Psychological distress management) เป็นวิธีการบรรเทาผลกระทบทางจิตใจที่มีสาเหตุมาจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤต สถานการณ์รุนแรง เพื่อปรับสมดุลทางจิตใจให้กลับคืนสู่สภาวะปกติและไม่เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาในระยะยาว จากการทบทวนวรรณกรรม (กรมสุขภาพจิต, 2553; พัทธ์ภัยพลและคณะ, 2552; วาสนา, 2557; Saravanan & Kingston, 2014) ได้มีการศึกษาวิธีการช่วยเหลือภาวะไม่สมดุลทางจิตใจให้สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่อย่างเหมาะสม และสามารถจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การบำบัดทางจิตใจ ประกอบด้วย การให้สุขภาพจิตศึกษา (psycho education) การบำบัดด้วยวิธีการคลายเครียดด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (progressive muscular relaxation

therapy) การฝึกการลดความกลัว โดยการเผชิญสิ่งที่กลัวอย่างเป็นระบบ (systematic desensitization) เพื่อลดอาการวิตกกังวล ลดความรู้สึกขาดแรงบันดาลใจ และความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

2. การให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นสำคัญ เป็นการบำบัดโดยใช้หลักการให้การปรึกษาตามแนวคิดของ คาร์ล อาร์โรเจอร์ โดยให้ผู้รับการปรึกษาจะบันทึกเรื่องราวการเปลี่ยนแปลง และให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดเล่าเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงตนเองพร้อมแนวทางและเป้าหมายการดูแลตัวเองในอนาคต ซึ่งพบว่าเมื่อผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาปัญหา ความรู้สึก การรับรู้และสามารถจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบันได้ (วาสนา, 2557)

3. การบำบัดแบบอีเอ็มดีอาร์ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing : EMDR) เป็นการบำบัดทางจิตของผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจอย่างรุนแรงภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวของดวงตา จากการศึกษาของซาฟีโร (Shapiro, 1989) พบว่าการกรอกไปมาของดวงตาสัมพันธ์กับกระบวนการเชื่อมโยงของเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ซึ่งขณะเดียวกันผู้บำบัดนึกถึงเหตุการณ์ความรุนแรงไว้ในใจ และผู้รับการบำบัดจะกล่าวถึงความคิดเชิงลบ และให้แทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก ขณะเดียวกันผู้รับการบำบัดต้องมีสมาธิอยู่กับความทรงจำที่ก่อให้เกิดความเครียด สำหรับประเทศไทยได้มีการบำบัดแบบอีเอ็มดีอาร์ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิเป็นครั้งแรกโดยมีรูปแบบพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในทางปรับตัวด้านความคิดจากการเคลื่อนไหวของดวงตา การบำบัดแบบอีเอ็มดีอาร์ จึงเป็นวิธีการบำบัดรูปแบบหนึ่งที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยวิตกกังวล เครียด ได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจ ความทุกข์ทรมานทางจิตใจและโรคเครียดภายหลังเผชิญภัยอันตราย เป็นต้น (ขวัญตา, 2555)

4. การปฐมพยาบาลด้านจิตใจในเบื้องต้น (Psychological first aid) เพื่อประเมินความต้องการพื้นฐานตอบสนองในสิ่งที่ผู้ได้รับผลกระทบขอความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนและลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดขึ้น โดยใช้หลัก EASE (กรมสุขภาพจิต, 2553) มีรายละเอียดดังนี้

4.1. การสร้างสัมพันธภาพและการเข้าถึงจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบ (Engagement) คือ การให้การช่วยเหลือมีวิธีการเข้าถึงภาวะวิกฤตอย่างถูกต้องและเหมาะสม และสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบเกิดความไว้วางใจ ซึ่งการเข้าถึงผู้ได้รับผลกระทบนั้นประกอบด้วย 3ส. ได้แก่ (1) การสังเกต ไม่ว่าจะป็นสีหน้า ท่าทาง อารมณ์ร่วม พฤติกรรมที่แสดงออก (2) การสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัวเองให้ผู้ได้รับผลกระทบไว้วางใจ (3) การสื่อสารการพูดคุยเบื้องต้น อารมณ์ ความรู้สึกขณะนั้นของผู้ได้รับผลกระทบเพื่อสามารถให้การประเมินและการช่วยเหลือในขั้นต่อไป

4.2. การประเมินผู้ได้รับผลกระทบ (Assessment) คือ การประเมินผู้ได้รับผลกระทบเพื่อให้การช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการ โดยใช้หลักการประเมิน 3ป. ได้แก่ (1) การประเมินและตอบสนองความต้องการของร่างกาย เช่นการได้รับบาดเจ็บอยู่ในขณะนั้น หรือสถานที่ที่ผู้ได้รับผลกระทบไม่ปลอดภัย เป็นต้น (2) การประเมินและตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ ซึ่งสภาพจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบจะอยู่ในภาวะวิกฤตจะอยู่ในช่วงช็อก เสียใจ โกรธ ต่อรอง ซึ่งการให้การช่วยเหลือในแต่ละช่วงภาวะอารมณ์ของผู้ได้รับผลกระทบก็จะแตกต่างกันออกไป (3) การประเมินความต้องการด้านสังคม บางครั้งผู้ได้รับผลกระทบอาจต้องการแหล่งช่วยเหลือสนับสนุน เช่นต้องการติดต่อญาติ หรือต้องการติดต่อแหล่งพักพิงที่อยู่อาศัย เป็นต้น

4.3. การเรียกขวัญคืนสติลดความเจ็บปวดทางใจเสริมสร้างทักษะ (Skill) คือ ทักษะในการช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบเพื่อลดความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญปัญหา ซึ่งประกอบด้วย (1) เรียกขวัญคืนสติ เป็นการใช้ทักษะเพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบรู้สึกผ่อนคลายทางอารมณ์ ทักษะที่ใช้ได้แก่ การฝึกกำหนดลมหายใจ (Breathing exercise) การสัมผัส (Touching skill) การมองสิ่งรอบๆตัว (Grounding) (2) การลดความเจ็บปวดทางจิตใจ เพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบได้ระบายความรู้สึกในขณะนั้นและช่วยให้เข้าใจตนเอง (3) การเสริมสร้างทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

4.4. การให้สุขภาพจิตศึกษาและข้อมูลที่จำเป็น (Education) คือ การให้สุขภาพจิตและข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบสามารถกลับคืนสู่สภาวะทางจิตใจที่สมดุลโดยเร็ว ประกอบด้วย 3ต. ได้แก่ (1) ตรวจสอบความต้องการที่ผู้ได้รับผลกระทบต้องการได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็น (2) เติมเต็มความรู้ ให้ข้อมูลอาการเบื้องต้นที่อาจเกิดขึ้นได้จากการได้รับผลกระทบทางจิตใจ ความเครียด ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ พร้อมแนวทาง วิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด และแหล่งให้การช่วยเหลือทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงสิทธิประโยชน์ที่ผู้ได้รับผลกระทบควรได้รับ (3) ติดตามต่อเนื่อง ร่วมกันวางแผนทั้งผู้ได้รับผลกระทบและผู้ให้ความช่วยเหลือเพื่อหาแนวทางร่วมกันและเหมาะสม

ส่วนในระยะหลังได้รับผลกระทบตั้งแต่ 2 สัปดาห์ถึง 3 เดือน ในระยะนี้หากผู้ได้รับผลกระทบไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม หรือรู้สึกสับสนในการให้การช่วยเหลือจากหน่วยงาน บุคคลจะรู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย สูญเสียพลังอำนาจ ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตตามมาชัดเจน ดังนั้นทีมผู้ให้การช่วยเหลือจะดำเนินและดูแลต่อเนื่องจากระยะวิกฤตและส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อบำบัดรักษา แต่หากผู้ได้รับผลกระทบมีการยอมรับการช่วยเหลือ เข้าใจ รับรู้

ตอบสนองได้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง ทีมผู้ช่วยเหลือจะเน้นในเรื่องการประคับประคอง การให้กำลังใจ เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ

การใช้หลักการปฐมพยาบาลทางจิตใจเบื้องต้นในวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ไม่แตกต่างไปจากการให้ความช่วยเหลือในกลุ่มวัยอื่นๆ อย่างไรก็ตามผลกระทบด้านจิตใจในแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในแต่ละบุคคล ประสบการณ์การเผชิญเหตุการณ์ความรุนแรงมาก่อน รวมถึงการปรับตัวในแต่ละระยะ หากวัยรุ่นได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องและเหมาะสม ก็สามารถกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลทางจิตใจได้อย่างปกติ

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบโปรแกรมให้เหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้จากการปรับตัวเข้าสู่สภาวะสมดุลทางจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

## แนวคิดการเผชิญปัญหา

### ความหมายของการเผชิญปัญหา

เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์วิกฤตที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จนก่อให้เกิดความเครียด (Stress) และพยายามที่จะปรับตัวต่อเพื่อให้สถานการณ์ดังกล่าวกลับสู่สภาวะที่เหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทักษะการเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีตจึงทำให้บุคคลรู้จักหาวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อให้กลับสู่สภาวะสมดุล (Aguilera, 1994)

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ให้นิยามการเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหา จากการประเมินของบุคคลทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกต่อสภาวะคุกคาม

แฮมเมอร์ กูดี้กุนส และวิสแมน (Hammer, Gudykunst, & Wiseman, 1978) ได้กล่าวถึงลักษณะการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติของมนุษย์ ซึ่งในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อรักษาสภาวะสมดุลทางจิตใจและตอบสนองต่อความเครียดอย่างเหมาะสม

สรุปจากความหมายข้างต้น การเผชิญปัญหา หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับปัญหา ความขัดแย้ง ความกดดัน ความเครียด โดยอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ กระบวนการคิดและพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจ ซึ่งแต่ละบุคคลมีการตอบสนองหรือจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป

## รูปแบบของการเผชิญปัญหา

โดยทั่วไปการเผชิญปัญหาเป็นการจัดการ หรือการปรับเปลี่ยนสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์โดยตรง (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบดังนี้

1. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการทางอารมณ์ (emotion focus forms of coping) เป็นการใช้กระบวนการคิดที่ช่วยบรรเทาอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและรวมถึงวิธีการทุเลาความเครียด ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง การปฏิเสธ การลดความสำคัญของปัญหา การคิดเปรียบเทียบเชิงบวก การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และมองเห็นสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่แย่ เป็นต้น มีการศึกษาวิธีการทั้งจากงานวิจัยและทฤษฎีมากมายบนพื้นฐานกระบวนการและสามารถนำมาใช้กับการจัดการความเครียดได้แต่เป็นเพียงช่วยลดและบรรเทาความรู้สึกเท่านั้น ส่วนปัญหายังคงอยู่เพราะยังไม่ได้รับการแก้ไข

2. การเผชิญปัญหาโดยจัดการกับปัญหา (problem focus forms of coping) เป็นการที่บุคคลพยายามจะคลี่คลายปัญหาให้เบาบางลง โดยพิจารณาจากสาเหตุ เพื่อหาทางออกในการแก้ไขปัญหาและพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดพิจารณาของแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและพัฒนาทักษะใหม่ในการจัดการแก้ไขปัญหของบุคคล

ในการจัดการกับปัญหาขึ้นอยู่กับบุคคลจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือใช้ทั้ง 2 วิธีควบคู่กันอยู่กับความยากง่ายของปัญหา หากบุคคลเลือกวิธีการจัดการกับปัญหามากกว่าในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าคุณสามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่ถ้าบุคคลรับรู้ถึงการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์นั้นยากต่อการแก้ไขก็จะเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่าเช่นกัน นอกจากนี้ได้มีการศึกษาของไฟล์เดนเบิร์กและลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1999) ได้แบ่งการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบ ตามโครงสร้างพื้นฐานการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) คือ (1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา บุคคลจะใช้ความสามารถ ความพยายามของตนเอง ความเข้าใจปัญหาเพื่อหาสาเหตุสำหรับจัดการกับปัญหานั้นๆ (2) การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การที่บุคคลพยายามหาแหล่งช่วยเหลือจากที่อื่นๆเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหา (3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากบุคคลรับรู้ถึงปัญหาแต่เลี่ยงการแก้ไขหรือไม่สนใจจะรับรู้ถึงปัญหานั้น สำหรับกลวิธีการเผชิญปัญหาของฟัยรูน (Frydenberg & Lewis, 1999) มีทั้งหมด 18 วิธี ดังนี้

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย (relax) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย เป็นวิธีที่ไม่มีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การฟังเพลง ดูหนัง การเล่นเกม การพักผ่อน เป็นต้น
2. การทำงานและความสัมฤทธิ์ผล (work) เป็นการจัดการกับปัญหาที่แสดงถึงความพยายามที่เพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ของงานไปในทางที่ดี เช่น การขยันทำงาน หรือการติดตามงานอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น
3. การคบเพื่อน (friend) เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนหญิงหรือชาย การพูดคุยกับเพื่อนซึ่งวัยรุ่นจะให้ความสำคัญและไว้วางใจในการปรึกษาปัญหา การพบปะพูดคุย เป็นอีกหนึ่งทางออกที่ช่วยระบายความรู้สึกอัดอั้นกับปัญหาที่วัยรุ่นเผชิญอยู่
4. การผ่อนคลายทางร่างกาย (physical) เป็นวิธีการแสวงหาทางออกจากการให้ร่างกายได้ผ่อนคลายและมีสุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น
5. การแก้ปัญหา (solving problem) เป็นการใช้กระบวนการคิดหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับปัญหาเพื่อดำเนินลงมือแก้ไขปัญหามาตามขั้นตอนอย่างมีระบบ
6. การมองเชิงบวก (focus on positive) เป็นวิธีการปรับมุมมองปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีเปลี่ยนไปเป็นแนวทางที่ดี แสดงถึงความคิดและทัศนคติของวัยรุ่นที่ใช้วิธีนี้ จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
7. การแสวงหาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (seek to belong) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการได้รับการยอมรับจากสังคม การแสวงหาหนทางด้วยวิธีการต่างๆเพื่อให้ได้รับการยอมรับก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เพิ่มความประทับใจต่อตัวเองและรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง
8. แสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support) การเผชิญปัญหาหากมุ่งจัดการกับปัญหา การหาแหล่งที่สามารถช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง จะเป็นทางออกหนึ่งสำหรับการช่วยแก้ปัญหา เช่น การได้รับการปรึกษา คำแนะนำจากครู พ่อแม่ เพื่อมาช่วยแก้ปัญหาของตน
9. แสวงหาแหล่งสนับสนุนทางจิตวิญญาณ (spiritual support) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยวิธีการนำหลักศาสนา หรือความศรัทธาที่เป็นที่พึ่งทางจิตใจ เช่น การสวดมนต์ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น
10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (professional help) เป็นการขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความชำนาญเฉพาะทางในปัญหานั้นๆของวัยรุ่น เช่น การให้การศึกษาทางจิตวิทยา เป็นต้น
11. การรวมกลุ่มเพื่อจัดการกับปัญหา (social action) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการรวมกลุ่มหรือหาพวกเพื่อช่วยเหลือกันแก้ปัญหาแทนการจัดการปัญหาตามลำพัง



12. ความคิดที่เป็นปรารถนา (wishful thinking) เป็นการคิดที่ปรารถนา ความหวัง เพื่อให้ปัญหานั้นคลี่คลายลง คิดจินตนาการถึงสิ่งที่ดี ตามความคิดของตน

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (keep to self) เป็นการเก็บเอาความรู้สึก ความคิด หรือความกดดันที่ทำให้ตนเองทุกข์ทรมานมาเก็บไว้ หลีกเลี้ยงที่จะพบปะพูดคุยหรือระบายความรู้สึกเหล่านี้ให้ผู้อื่นฟัง

14. การตำหนิตนเอง (self-blame) เป็นการโทษตัวเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะตำหนิตนเองว่าทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดความยุ่งยากต่อการแก้ปัญหา มักเกิดกับบุคคลที่มองไม่เห็นทางออกของปัญหาและไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

15. มีความกังวล (worry) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ จากการคิดหาทางแก้ปัญหาแต่ไม่สามารถช่วยลดระดับความทุกข์ในใจได้ เพราะความคิดเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์เป็นความคิดทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา (ignore the problem) บุคคลไม่ยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ปฏิเสธการเผชิญปัญหา เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญต่อปัญหา (not coping) เป็นการรับรู้ถึงปัญหาแต่ไม่ได้แก้ไขทำให้ความรู้ทางอารมณ์ตึงเครียด ความทุกข์ และปัญหายังคงอยู่ซึ่งเป็นการปล่อยผ่านปัญหา เมื่ออารมณ์ที่อยู่ในสภาวะตึงเครียดและมีความทุกข์ในจิตใจจะส่งผลต่ออาการแสดงทางกายที่มีผลมาจากภาวะทางจิตใจได้

18. การลดความตึงเครียด (tension reduced) เป็นการแสวงหาทางอื่นที่ลดความเครียดลง เช่นการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

จากกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกระบวนการเผชิญปัญหาทำให้เกิดผลลัพธ์ต่อการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วย 3 ด้าน (Lazarus & Folkman, 1984) มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านบทบาทหน้าที่ทางสังคม เป็นการตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของบุคคลทางสังคม เช่น บทบาทการเป็นหัวหน้าครอบครัว คู่สมรส หน้าที่การงาน หรือสมาชิกในชุมชน เป็นต้น ดังนั้นบทบาทหน้าที่ทางสังคมจึงมีอิทธิพลในหลายปัจจัยซึ่งรวมถึงเรื่องราวของบุคคลนั้นที่มีความสัมพันธ์กันกับ ความเป็นอิสระ ความเชื่อถือ ความไว้วางใจ รวมถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมและความคาดหวัง ซึ่งบุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ก็สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

2. ด้านจิตใจ เป็นการตอบสนองต่ออารมณ์และความรู้สึกเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดที่ส่งผลกระทบทางจิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์ ไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบทั้งนี้

ขึ้นอยู่กับพื้นฐานประสบการณ์และการประเมินผลเพื่อนำไปสู่สมดุลทางจิตใจ ว่าบุคคลรู้สึกอย่างไร เช่น ความพอใจ ไม่พึงพอใจ ความสุข ความทุกข์ ความหวัง ความกลัว เป็นต้น

3. ด้านสุขภาพร่างกาย เป็นภาวะที่บุคคลได้รับผลกระทบทางจิตใจแล้วส่งผลให้สุขภาพทางร่างกายมีภาวะทรุดโทรม เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร รู้สึกไม่มีแรง อ่อนเพลีย แต่เมื่อการปรับตัวต่อความเครียดมีผลไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพร่างกายก็สดชื่นตามสภาพจิตใจ หากการปรับตัวนั้นมาจากการเผชิญปัญหาที่ความเครียดยังคงอยู่ก็จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง

### แบบประเมินการเผชิญปัญหา

จากการทบทวนวรรณกรรมเครื่องมือที่นำมาประเมินการเผชิญปัญหาจากทั้งหมด 3 รูปแบบ มีรายละเอียดของแต่ละเครื่องมือดังนี้

1. แบบประเมินการเผชิญปัญหาของสุภาพรณและชุมพร (2545) ซึ่งพัฒนาแบบวัดมาจากแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหา (Lazarus & Folkman, 1984) เป็นการศึกษาการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย 40 ข้อคำถาม มาตราวัด 5 ระดับ จำแนกรูปแบบออกเป็น 3 แบบ คือ

1.1 การจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งมีกลวิธีการเผชิญปัญหา 9 วิธี คือ การลงมือแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การยอมรับ การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความเชิงบวก การหาหนทางผ่อนคลาย และการแสวงหาทางเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม

1.2 แสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพที่ประกอบไปด้วย 4 ข้อคำถาม มีกลวิธีการเผชิญปัญหา 2 วิธีคือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมสำหรับแก้ปัญหา และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมสำหรับสร้างกำลังใจ

1.3 แบบถอยหนี เป็นการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 16 ข้อคำถาม มีกลวิธีการเผชิญปัญหา 7 วิธีคือ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่แสดงออกทางความคิด การโทษหรือตำหนิตัวเอง การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การเป็นกังวล และการมุ่งใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. แบบประเมินแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้แบบประเมินของพนาคร (2554) ซึ่งดัดแปลงเนื้อหาจากสุภาพรณและชุมพร (2545) มีข้อคำถาม 40 ข้อ ประกอบด้วยรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบคือ (1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา มีจำนวน 20 ข้อ (2)

แบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีจำนวน 4 ข้อ (3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีจำนวน 16 ข้อ ซึ่งตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการสร้างเครื่องมือแบบประเมิน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .89 และค่าความเชื่อมั่นในด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ .87 ด้านการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .75 และด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเท่ากับ .86

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของเจโลวิทซ์ (Jalowiec อ้างตาม จิรกุล, 2555) มีข้อคำถาม 36 ข้อ มาตราวัด 5 ระดับ ประกอบด้วย พฤติกรรมการเผชิญความเครียด 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา มีจำนวนข้อคำถาม 13 ข้อ ด้านการจัดการกับอารมณ์ มีจำนวนข้อคำถาม 9 ข้อ และด้านการจัดการกับปัญหาแบบค่อยเป็นค่อยไปมีจำนวนข้อคำถาม 14 ข้อ

4. แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของไฟล์เด็นเบิร์กและลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1999) ซึ่งสร้างจากทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ร่วมกับทฤษฎีการพัฒนาการแต่ละวัยของอีริกสัน (Erikson อ้างตามวิณา, 2540) นำมาแปลและพัฒนาโดยวิณา มิ่งเมือง มีข้อคำถาม 58 ข้อ ภายใต้อารมณ์แบบการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบคือ (1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem focus forms of coping) และ (2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion focused forms of coping) ซึ่งทั้ง 2 รูปแบบได้เสนอเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี (วิณาและสุภาพรรณ, 2540; ธนวรรณ, 2555)

ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการเผชิญปัญหาของพนาดร (2554) มาดัดแปลง ประกอบไปด้วย 40 ข้อคำถามสามารถวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหามุ่งจัดการปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งแบบประเมินได้มีการนำไปใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาทั้งวัยรุ่น นักเรียนและได้รับการยอมรับจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่น อีกทั้งการใช้ภาษาในข้อคำถามง่ายต่อความเข้าใจของกลุ่มเป้าหมาย

### **โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ**

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทยยังไม่พบว่ามีการศึกษาในรูปแบบของโปรแกรมเพื่อจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ แต่

มีการศึกษาโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการช่วยเหลือเยียวยาด้านจิตใจ ซึ่งมีรายละเอียดที่ได้ทบทวนวรรณกรรมดังนี้

1. กรอบแนวคิดของโปรแกรมที่เกี่ยวข้องจากการทบทวนวรรณกรรมจำนวน 4 เรื่อง พบว่ากรอบแนวคิดที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ในจังหวัดชายแดนใต้ได้แก่ แนวคิดการจัดการภาวะวิกฤตของอะกิริล่า (Aguilera, 1994) ศึกษาในโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ (จุฬามาศ, 2558) แนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ศึกษาในผลของโปรแกรมสนับสนุนทางอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลายต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ได้รับบาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ (สาธิมาน, หทัยรัตน์, และประณีต, 2556) แนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) แนวคิดการให้การปรึกษาของคาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Roger อ้างตาม พุริยา, วินิกาญจน์ , และถนอมศรี, 2558) ร่วมกับการให้การปรึกษารายกลุ่มของโอเฮน (Ohlsen, อ้างตาม พุริยา, วินิกาญจน์ , และถนอมศรี, 2558) ศึกษาในผลของโปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางร่วมกับการใช้ศิลปะต่อความเครียดของเด็กกำพร้าจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ (พุริยา, วินิกาญจน์ , และถนอมศรี, 2558) และแนวคิดการให้การปรึกษาของคาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Roger อ้างตาม วาสนา, 2557) การให้การปรึกษารายกลุ่มของโอเฮน (Ohlsen, อ้างตาม วาสนา, 2557) ร่วมกับทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและภาวะวิกฤตในจิตใจ การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจของครูจากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ (วาสนา, 2557)

2. ลักษณะโปรแกรมและระยะเวลาในการดำเนิน โปรแกรม จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 5 เรื่องพบว่ามีรายละเอียดของแต่ละโปรแกรมดังนี้

2.1 โปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจ มีการนำกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของมาแรมและองค์ประกอบของภาวะวิกฤตมาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ รับรู้และเข้าใจเหตุการณ์ มีการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม และมีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม รูปแบบกิจกรรมใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที (จุฬามาศ, 2558)

2.2 โปรแกรมการสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพ พุดคุยให้กำลังใจ เปิดโอกาสระบายความรู้สึกเป็นรายบุคคล ร่วมกับฝึกหายใจโดยใช้เทปเสียงฝึกการหายใจแบบผ่อนคลายผสมผสานกับเสียงดนตรี ช่วงเวลาดำเนินกิจกรรม 5 วันติดต่อกันวันละ 30 นาที (สาธิมาน, หทัยรัตน์, และประณีต, 2556)

2.3 โปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับการใช้ศิลปะ ประกอบด้วย 4 ระยะ คือ 1) ระยะเริ่มต้นสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม 2) ระยะแบ่งปันประสบการณ์จากสถานการณ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม 3) ระยะการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองโดยใช้ศิลปะการวาดภาพ 4) ระยะสิ้นสุดที่สมาชิกสามารถหาแนวทางการจัดการความเครียด ช่วงเวลาดำเนินกิจกรรมวันเว้น วันวันละ 60 – 120 นาที (ฟูริยา, วินิกาญจน์, และถนอมศรี, 2558)

2.4 โปรแกรมการให้สุขภาพจิตศึกษาในสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งได้พัฒนาโปรแกรมจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้สุขภาพจิตศึกษา ประกอบด้วย การพัฒนาทักษะทางสังคม การให้ความรู้เรื่องการเจ็บป่วย การให้ความรู้การเผชิญปัญหาและการผ่อนคลาย การสนับสนุนแหล่งช่วยเหลือทางสังคม ระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้งครั้งละ 60-90 นาที (กรวิภา, วินิกาญจน์, และวันดี, 2559)

2.5 โปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ มีกิจกรรมประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ 1) การเริ่มต้นสัมพันธ์ภาพ 2) การแบ่งปันประสบการณ์จากสถานการณ์ 3) การเปิดเผยตนเอง 4) สิ้นสุดการให้คำปรึกษา ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 วันวันละ 80 นาที (วาสนา, 2557)

3. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 7 เรื่อง (กรวิภา, วินิกาญจน์, และวันดี, 2559; กรองทองและวราภรณ์, 2556; จุฑามาศ, 2558; ฟูริยา, วินิกาญจน์, และถนอมศรี, 2558; สาธิมาน, หทัยรัตน์, และประณีต, 2556; วาสนา, 2557; Saravanan & Kingston, 2014) มีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายโดยเฉพาะการให้การช่วยเหลือทางจิตใจในบริบทของสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ กลุ่มเด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปีที่สูญเสียบิดาหรือมารดาจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้มากกว่า 1 เดือน กลุ่มนักเรียนที่มีอายุ 13-18 ปี ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ในจังหวัดภาคใต้ ผู้บาดเจ็บจากสถานการณ์ที่ได้รับการรักษาในแผนกผู้ป่วยในของโรงพยาบาลในจังหวัดภาคใต้ และสตรีหม้ายจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ส่วนบริบทของการศึกษาในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทรมานทาง

จิตใจเป็นการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีอายุเฉลี่ย 19 ปี นอกจากนี้ยังมีบริบททั่วไปสำหรับการให้การช่วยเหลือทางจิตใจเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุ 11-15 ปีที่มีความเครียดสูง

จะเห็นได้ว่าการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะให้การช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจ ยังพบน้อย และยังไม่พบว่ามีการศึกษาความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นในบริบทของสถานการณ์จังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของกลุ่มตัวอย่างจึงได้ศึกษารูปแบบของการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นจัดการความเครียด การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อช่วยลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการความทุกข์ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม (ชมนาด, 2555; พิทักษ์พล และคณะ, 2552; วาสนา, 2557; Saravanan & Kingston, 2014; Terreri & Glenwick, 2013; Lin & Yusoff, 2013) และองค์ประกอบแนวคิดการจัดการภาวะวิกฤตอะกิเลร่า (Aguilera, 1994) จึงนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ และจากการวิเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมาทั้งหมดข้างต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบลักษณะโปรแกรมดังนี้

1. เนื้อหาและกิจกรรมต่างๆพัฒนามาจากกรอบแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ประกอบด้วย การจัดการกับการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การควบคุมอารมณ์ การจัดการความรู้สึกไม่สุขสบาย และการรับรู้และป้องกันการเกิดภัยอันตรายและพัฒนากรอบแนวคิดภาวะวิกฤตทางจิตใจของอะกิเลร่า (Aguilera, 1994) ประกอบด้วย การรับรู้ต่อเหตุการณ์อย่างเหมาะสม การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม ได้แก่ แผนการเรียนรู้โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ แบบสอบถามการเผชิญปัญหา และสมุดจดบันทึกเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข

3. สื่อใช้ในโปรแกรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบงาน แผ่นพับ เครื่องเล่นเพลงประกอบดนตรี

4. รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย การสาธิต การใช้กรณีตัวอย่าง กิจกรรมเกม วาดรูป ฝึกคิดวิเคราะห์

5. ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมคือ 4 สัปดาห์ จำนวน 3 ครั้งสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน แต่แต่ละครั้งใช้เวลาในการทำกิจกรรม 90 -120 นาที ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ระยะเวลาที่มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

6. การประเมินผล โดยจะประเมินผลทันทีหลังดำเนิน โปรแกรม เนื่องจากการ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า การประเมินผลทันทีจะป้องกันปัจจัยอื่นๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องต่อ ผลการศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นด้านระยะเวลา บุคคล ลักษณะเหตุการณ์พ้อง ที่ส่งผลถึงกลุ่มตัวอย่าง และการทดลองทำให้เกิดความคลาดเคลื่อน ดังนั้นการประเมินผลในทันทีจึงสามารถประเมิน ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างชัดเจน

ดังนั้นผู้วิจัยเชื่อว่าการดำเนินโปรแกรมทั้ง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน ครั้งละ 90-120 นาที มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้และการนำไปใช้ในการจัดการความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

### สรุปผลการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ชายแดนใต้ที่เกิดขึ้นด้วยระยะเวลายาวนานส่งผล ต่อผู้ได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งผลจากการได้รับบาดเจ็บทาง จิตใจ ทำให้เกิดสถานการณ์ที่ตึงเครียด เพิ่มความทุกข์ทรมานทางจิตใจให้กับผู้ประสบภัยในพื้นที่ โดยเฉพาะผู้คนทุกกลุ่มวัยและผู้ได้รับผลกระทบรวมถึงบุคลากร เจ้าหน้าที่ ทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่มี ส่วนเกี่ยวข้องใดๆ รวมถึงกลุ่มเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการใน หลายๆด้าน เช่น ทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม การเจริญเติบโตทางร่างกาย และสติปัญญา เป็นต้น เมื่อผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆถูกรบกวน จนเกิดปัญหา ตามมา โดยเฉพาะปัญหาด้านสภาพจิตใจที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาหากไม่ได้รับการ ช่วยเหลือทางจิตใจอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือและพัฒนา ช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมได้ มีการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมและให้การช่วยเหลือทางจิตใจด้วยกันหลายรูปแบบทั้งการจัดการ กับความเครียด การจัดการกับภาวะวิกฤตทางจิตใจ การให้การปรึกษา เป็นต้น ซึ่งยังไม่ครอบคลุม ความรู้สึกที่เกิดความทุกข์ทรมานทางจากภายในจิตใจได้ นอกจากนั้นจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าองค์ประกอบของภาวะวิกฤตเป็นส่วนสำคัญต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในระยะ ยาวซึ่งองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ได้แก่ ไม่สามารถจัดการกับการเผชิญ ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความไม่สุขสบาย การมีสัมพันธภาพ

ลดลง และภัยอันตราย หากบุคคลไม่เกิดลักษณะตามองค์ประกอบก็ไม่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตบุคคลก็สามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลทั้งทางกายและจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นผ่านพ้นช่วงวิกฤตและไม่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่ต้องเผชิญอยู่ท่ามกลางความรุนแรงหรือภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและองค์ประกอบภาวะวิกฤตทางจิตใจของอะกิเลร์รา (Aguilera, 1994) และแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งระยะเวลาดำเนินการของโปรแกรมทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งในแต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 90-120 นาที เพื่อส่งเสริมความสามารถและศักยภาพการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เป็นแบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายที่ศึกษาครั้งนี้ คือวัยรุ่นที่มีอายุ 15- 18 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดนราธิวาสที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา ที่มีอายุ 15-18 ปี ในโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดนราธิวาส ซึ่งได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 50 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกจังหวัดที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบโดยใช้สถิติจำนวนวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด พบว่าจังหวัดนราธิวาสมีวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากการบาดเจ็บและเสียชีวิตสูงที่สุด (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2558)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนราธิวาสโดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐขนาดกลางในจังหวัดนราธิวาส ใช้แบ่งขนาดโรงเรียนตามสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีนักเรียนจำนวน 500-1,500 คน

2. เป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย ผลการคัดเลือกพบว่า มีโรงเรียน 2 แห่งที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยนำรายชื่อโรงเรียนจบบลาคเพื่อแบ่งเป็นโรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 15-18 ปี

2. เป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

3. มีคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจเล็กน้อยตั้งแต่ 9 คะแนนถึง 13 คะแนนประเมิน โดยใช้แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10) (พิทักษ์พล, 2557)

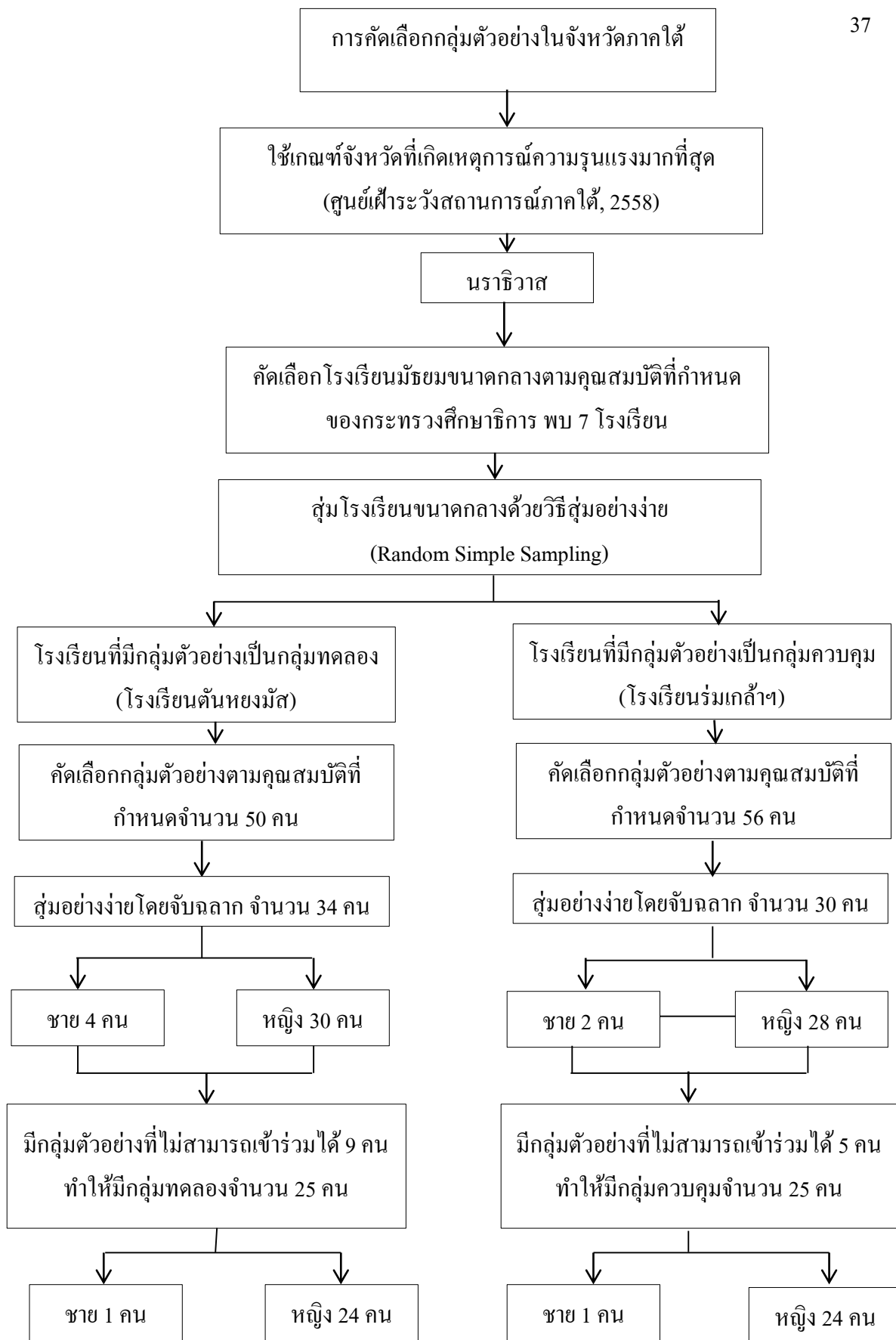
### คุณสมบัติที่ต้องคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ต่อเนื่องตลอด 4 สัปดาห์
2. มีอาการทางจิตหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชระหว่างการวิจัย

### สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ โรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาลขนาดกลางในจังหวัด นราธิวาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยม เขต 15 ซึ่งมีนักเรียน 500-1,500 คน จำนวน 7 โรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาพื้นฐานเขต15, 2559) โดยใช้เกณฑ์การแบ่งขนาด โรงเรียนตามกระทรวงศึกษาธิการ คือ

1. โรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองมีนักเรียนทั้งหมดจำนวน 504 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวนนักเรียน 290 คน โดยมีเพศชาย 102 คน เพศหญิง 188 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาพื้นฐานเขต15, 2559)
2. โรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมมีนักเรียนทั้งหมดจำนวน 579 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยจำนวนนักเรียน 247 คน เพศชาย 95 คน เพศหญิง 152 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาพื้นฐานเขต15, 2559) โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังภาพ 1



ภาพ 1 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

## การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power analysis) ของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2014) โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ซึ่งเป็นค่ามาตรฐานที่ใช้กันทั่วไปซึ่งมีอำนาจเพียงพอในการทดสอบทางสถิติ และกำหนดขนาดอิทธิพลระดับสูงเท่ากับ .80 เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่พบว่ามีการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากการได้รับผลกระทบในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ แต่มีการศึกษาของจุฑามาศ (2558) ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ คำนวณได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.29 (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก ก) ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างยี่งน้อย และส่งผลต่อการคำนวณทางสถิติแบบพารามิเตอร์ (parametric statistic) แต่การศึกษาครั้งนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเดิม จึงกำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 เมื่อเปรียบเทียบกับตารางอำนาจการทดสอบได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน และเนื่องจากมีโอกาสที่กลุ่มตัวอย่างจะสูญหายจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเป็นร้อยละ 20 (ชานินทร์, 2550) จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน โดยจากการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ ได้กลุ่มทดลองจำนวน 34 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน แต่พบว่าในระหว่างทำการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเกิดการสูญหาย ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยได้ต่อเนื่อง ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ทำให้เกิดการสูญหายในกลุ่มควบคุม 5 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน จึงมีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมมีจำนวนทั้งสิ้น 25 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวนทั้งสิ้น 25 คน รวม 50 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้วิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และ เครื่องมือเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ขั้นตอนการดำเนินการมีรายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีร่วมกับทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

2. สร้างโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาตามขึ้นตามแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ องค์กรประกอบแนวคิดทฤษฎีภาวะวิกฤตทางจิตใจของอะกิเลร่า (Aguilera, 1994) และแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) แล้วเสนอ โปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมในเรื่องของความชัดเจน ความถูกต้องตลอดจนวิธีการดำเนิน โปรแกรมและข้อเสนอเพื่อปรับปรุงแก้ไข

3. นำโปรแกรมที่ได้รับการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองกับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ จ.นราธิวาส ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลา

4. นำโปรแกรมดังกล่าวมาดำเนินการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดของโปรแกรมดังนี้

โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นการจัดกิจกรรมแบบรวมกลุ่มทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง มีขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) สร้างสัมพันธภาพร่วมระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน ซึ่งมีกิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ” ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพเป็นหนึ่งในกิจกรรมเริ่มต้นเพื่อสานต่อไปยังกิจกรรมอื่นต่อไปให้ราบรื่น และชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการเข้าร่วมการวิจัย ใบอนุญาตยินยอมเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยให้สามารถซักถามผู้วิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจะแจกสมุด 1 เล่มต่อคน สำหรับบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรม “เรียนรู้ความทุกข์ด้วยใจของเรา” มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการรับรู้ผลกระทบจากการเผชิญเหตุการณ์ความรุนแรงของกลุ่มตัวอย่างต่อปฏิกิริยาทางจิตใจที่จะส่งผลถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดความกดดันของสถานการณ์และเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง จากกิจกรรม “มองทุกข์ให้เป็นสุข”

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงเทคนิคการผ่อนคลายความทุกข์ทรมานทางจิตใจและทักษะเผชิญหน้ากับสถานการณ์อย่างเหมาะสม และ

เรียนรู้การสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง ฝึกทักษะการคิดเชิงบวก มองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จากกิจกรรม “รู้เท่าทันป้องกันใจ”

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4) ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรับรู้อารมณ์ของตนเอง วิธีควบคุมอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งบุคคลที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจอารมณ์ที่แสดงออกจะแปรปรวนสูงดังนั้นหากบุคคลเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเองก็สามารถ ในกิจกรรม “รู้เท่าทันปรับเปลี่ยนอารมณ์”

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา สถานภาพ โรคประจำตัว รายได้ ประสบการณ์และการรับรู้ความรุนแรงของผู้ได้รับผลกระทบฯ

2. แบบประเมิน PISCES-10 เป็นแบบประเมินระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากภัยพิบัติ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบประเมินมาใช้โดยไม่ได้ดัดแปลงจากการพัฒนาแบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของพิทักษ์พล (2557) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 10 ข้อ มีค่าความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับ เท่ากับ .90 แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ได้แก่ ข้อ 1-3 ด้านความคิด ได้แก่ 4-6 ด้านพฤติกรรม ได้แก่ 7-8 ด้านอาการทางกาย ได้แก่ 9-10 พิจารณาตามเกณฑ์ในแต่ละข้อดังนี้

0 = ไม่มีอาการ

1 = มีอาการเล็กน้อย แต่ไม่รบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ

2 = มีอาการมาก จนรบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ

3 = มีอาการรุนแรง จนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (หรือเป็น

อุปสรรคอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต)

แปลผลคะแนนรวม

น้อยกว่า 9 หมายถึง ปกติ

9-13 หมายถึง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจเล็กน้อย

14-18 หมายถึง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจมาก

19 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจรุนแรง

3. แบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของพนาดร (2554) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหา สุภาพรรณและชุมพร (2545) จำนวน

40 ข้อ ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ประกอบด้วยรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบคือ

แบบที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นการแสดงถึงความพยายามที่วัยรุ่นจะจัดการกับปัญหาโดยตรง ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 และ 20

แบบที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยการหาแหล่งช่วยเหลืออื่นๆมาแก้ไขปัญหานั้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21, 22, 23 และ 24

แบบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นการแสดงถึงความไม่รับรู้ต่อปัญหาหรือไม่จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 และ 40

ลักษณะของคำถามเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่เลือกใช้มีลำดับการให้คะแนนความรู้สึกละและความบ่อยของการกระทำเป็น 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก และข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก มี 26 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27 และ 32

ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ มี 13 ข้อ ได้แก่ 25, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	คะแนนเชิงบวก	คะแนนเชิงลบ
ไม่ทำอะไรเลย	1	5
ไม่ค่อยได้ทำ	2	4
ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	3	3
ทำค่อนข้างบ่อย	4	2
ทำบ่อยมาก	5	1

แปลผลคะแนนรวมในการแบ่งระดับกลวิธีการในการเผชิญปัญหา ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ การใช้เผชิญปัญหาในระดับต่ำ การใช้การเผชิญปัญหาในระดับปานกลางและการใช้การเผชิญปัญหาในระดับสูง โดยการนำคะแนนรวมในแต่ละด้านมาหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมดของรายด้านนั้นๆ ซึ่งในด้านมุ่งจัดการกับปัญหามีข้อคำถาม 20 ข้อ ด้านแสวงหาการสนับสนุนทาง

สังคมมีข้อคำถาม 4 ข้อ และด้านการหลีกเลี่ยงมีข้อคำถาม 16 ข้อ คะแนนที่ได้ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย แปรผลตามเกณฑ์หลักการแบ่งอันตรายภาคชั้นได้ดังนี้

3.68-5.00 หมายถึง ใช้การเผชิญปัญหาในด้านนั้นระดับสูง

2.34-3.67 หมายถึง ใช้การเผชิญปัญหาในด้านนั้นระดับปานกลาง

1.00-2.33 หมายถึง ใช้การเผชิญปัญหาในด้านนั้นระดับต่ำ

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รายละเอียดดังนี้

1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยผู้วิจัยได้นำโปรแกรมดังกล่าวที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ความชำนาญและมีประสบการณ์การทำวิจัยภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการเยียวยาทางจิตใจจำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการที่ปฏิบัติงานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจที่เกิดภัยพิบัติในจังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 1 ท่าน และนายแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญและมีประสบการณ์เฉพาะทางเกี่ยวกับภาวะวิกฤตและการเยียวยาจิตใจจำนวน 1 ท่าน เพื่อพิจารณาเนื้อหา ความคิด ความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษา ลักษณะรูปแบบของโปรแกรม ซึ่งได้รับคำแนะนำในการปรับปรุงเนื้อหาในบางกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม

1.2 แบบประเมินคัดกรองความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยใช้ PISCES-10 (พิทักษ์พล, 2557) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินที่มีความน่าเชื่อถือ ได้มีการพัฒนาจากเดิมซึ่งใช้ PISCES-18 (พิทักษ์พลและคณะ, 2552) ในการคัดกรองความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่บุคคลได้รับผลกระทบจากเหตุสถานการณ์และไม่ได้มีการคัดแปลงเนื้อหาใดๆ จึงไม่ได้นำมาหาความตรงตามเนื้อหา

1.3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้แบบประเมินของพนาดร (2554) จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบประเมินที่ดัดแปลงเนื้อหาแบบประเมินการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณและชุมพร (2545) มาใช้ในการประเมินการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ตรวจสอบเครื่องมือโดยผ่านการปรับปรุงและคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ นายแพทย์ผู้มีประสบการณ์เฉพาะทางเกี่ยวกับภาวะวิกฤต



และการเยียวยาจิตใจ 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้ความชำนาญและมีประสบการณ์การทำวิจัย ภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการเยียวยาทางจิตใจ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้มีประสบการณ์การสร้าง และพัฒนาเครื่องมือวิจัย 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของแบบประเมินที่นำมาใช้ให้เหมาะสม กับกลุ่มวัย ภาษา และความสอดคล้องของคะแนนการประเมิน ผู้วิจัย ได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุง แก้ไขตามความเหมาะสม

## 2. ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability)

2.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินคัดกรองความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยใช้ PISCES-10 ของกรมสุขภาพจิต (พิทักษ์พล, 2557) ไปทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบ จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดนราธิวาส เนื่องจากข้อมูลทางสถิติพบว่าในจังหวัด นราธิวาสมีวัยรุ่นที่ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบมากที่สุด (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2558) และมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน นำ ข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ซึ่งได้ ค่าเท่ากับ .78

2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาซึ่งดัดแปลงมาจากของ พนาคร (2554) มาทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบในจังหวัด นราธิวาส ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่า ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้ .80

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจและเครื่องมือที่ ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลในนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คนเพื่อประเมินผลและนำไปสู่การทดลองจริง โดยระหว่าง ดำเนินการทดลองศึกษานำร่อง ผู้วิจัยพบปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการศึกษานำร่องในครั้งนี้ ซึ่งพบว่ามีปัญหาในเรื่องของเนื้อหาไม่สอดคล้องกันในบางใบงานและซับซ้อนเกินไปจนอาจทำให้ เกิดความตึงเครียดยากต่อการทำความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงปรับเนื้อหาในใบงานให้เข้าใจง่ายขึ้นและ เหมาะแก่การนำไปใช้จริง ในด้านระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมได้ปรับเพิ่มระยะเวลาซึ่งจาก เดิมผู้วิจัยกำหนดเวลาในกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ 90-120 นาที แต่ในบางสัปดาห์มีเนื้อหาที่ต้องให้ ความรู้และกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มส่งผลให้ระยะเวลาเกินกว่าที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในครั้งแรก ผู้วิจัย จึงนำเนื้อหาส่วนที่ใช้ระยะเวลาเกินกำหนดไปเพิ่มในสัปดาห์อื่นที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกันและ ใช้ ระยะเวลาของการทำกิจกรรมน้อยกว่าเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการทบทวนในกิจกรรมที่เรียนรู้ที่ ผ่านมาแล้ว

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ขั้นตอน มีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้กรอบแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ องค์ประกอบของภาวะวิกฤตทางจิตใจของอะกิเเลร์รา (Aguilera, 1994) และแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984)

1.2 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือราชการเสนอคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อทำจดหมายขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะไปทำวิจัยทั้งโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.3 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากทางคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ส่งให้ผู้อำนวยการโรงเรียนและขอเข้าพบผู้อำนวยการ อาจารย์ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ฝ่ายแนะแนวและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องทั้งโรงเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อแนะนำตัว อธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมประสานกับทีมอาจารย์ที่เกี่ยวข้องในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้

1.5 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้ทำแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10) จากการได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจตั้งแต่ 9 คะแนนถึง 13 คะแนน (ซึ่งมีระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจเล็กน้อย)

1.6 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามกำหนดเพื่อทำความรู้จัก แนะนำตัวเอง ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์การทำวิจัย การเก็บรวบรวม ประโยชน์ที่ได้รับ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและความสมัครใจทั้งจากผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ปกครอง

1.7 เมื่อรับทราบรายละเอียดที่ผู้วิจัยชี้แจง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงลายชื่อและร่วมเซ็นเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

1.8 ผู้วิจัยติดต่อประสานทีมอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแจ้งรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม วัน เวลา และสถานที่ เพื่อแจ้งต่อกลุ่มตัวอย่างให้รับทราบ

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจำนวน 25 คน จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที ซึ่งก่อนดำเนินการโปรแกรมผู้วิจัยเก็บข้อมูลทั่วไป ประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจและประเมินการเผชิญปัญหา จากนั้นดำเนินโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ เป็นการให้ข้อมูล ซึ่งแจ้งรายละเอียด วัตถุประสงค์ กิจกรรม โปรแกรม ระยะเวลา และดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีการประเมินความเข้าใจต่อกิจกรรมจากใบงานที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ แต่เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลา ผู้วิจัยจึงนำใบงานในสัปดาห์ที่ 2 ให้กลุ่มตัวอย่างทำในสัปดาห์ที่ 3 แทน

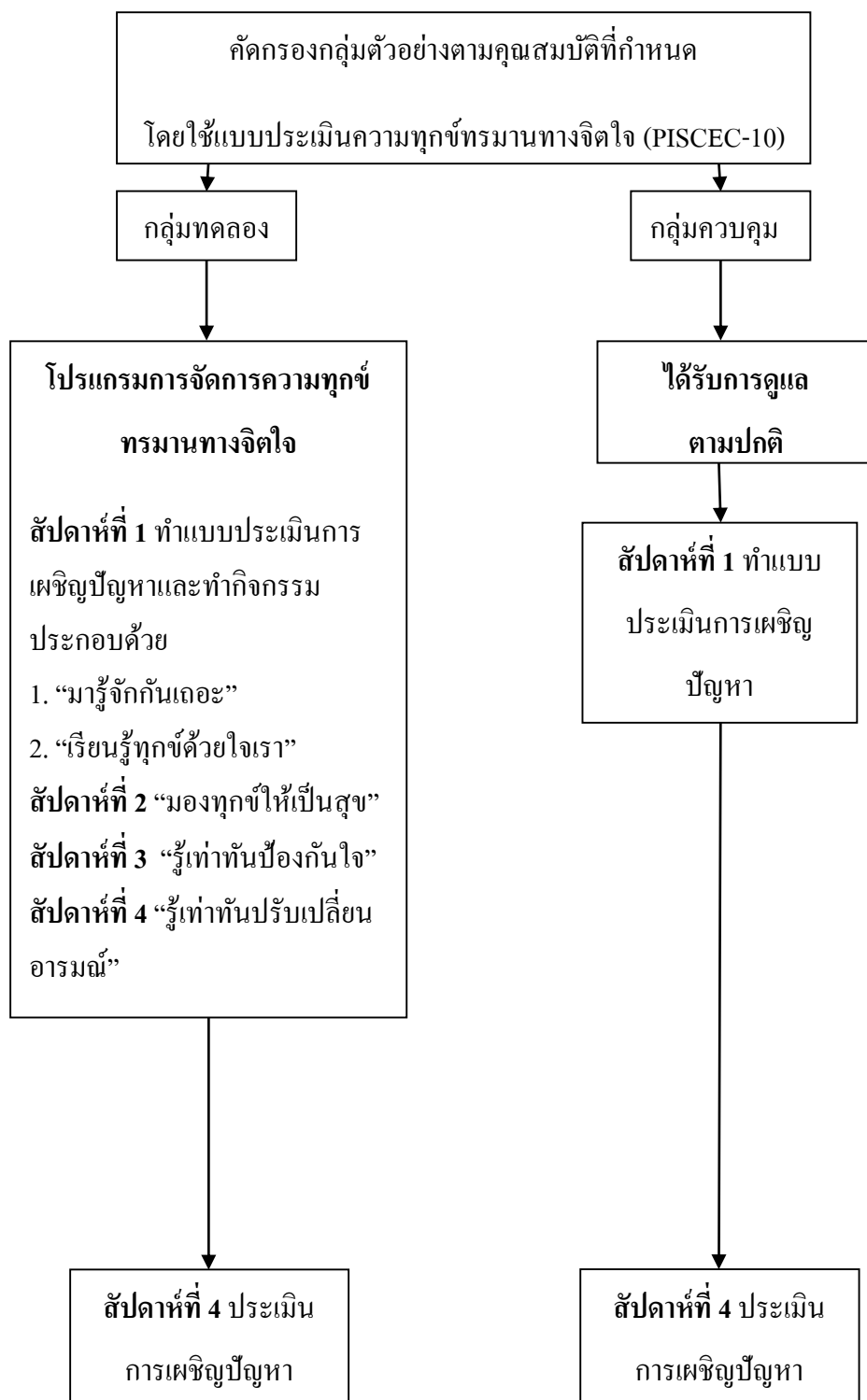
สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ และทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 และให้ประเมินผลผ่านใบงานในสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมซึ่งในสัปดาห์ที่ 4 เป็นการสิ้นสุดการทำกิจกรรมและโปรแกรม เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจและแบบประเมินการเผชิญปัญหา สำหรับประเมินผลหลังการทดลอง

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจำนวน 25 คน โดยเก็บข้อมูลจากแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจและแบบประเมินการเผชิญปัญหาที่มีขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจและแบบประเมินการเผชิญปัญหา โดยผู้วิจัยไม่ได้แจ้งว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยขอความร่วมมืออีกครั้งจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจและแบบประเมินการเผชิญปัญหา ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลองรวมทั้งกล่าวขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้



ภาพ 2 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงหลักจริยธรรมในการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2. ก่อนดำเนินการวิจัย ทางผู้วิจัยได้มีการแนะนำตัวเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ทั้งผู้ปกครองและผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบ และสมัครใจยินยอม เข้าร่วมวิจัยซึ่งขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการวิจัยในครั้งนี้ในทุกๆ ขั้นตอนไม่ว่ากรณีใดทั้งสิ้นโดยไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลหรือคำชี้แจงใดๆ ซึ่งการถอนตัวออกจะไม่มีผลกระทบใดๆทั้งต่อตัวผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ทางผู้วิจัยได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยถึงแม้ว่าจะถอนตัวไปแล้วหรือเข้าร่วมวิจัยจนเสร็จสิ้นแล้ว จะเก็บเป็นความลับ สำหรับการนำเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด ซึ่งกระบวนการขั้นตอนดังกล่าวจะผ่านอาจารย์แนะแนวเพื่อให้เกิดความไว้วางใจของผู้ปกครองและผู้เข้าร่วมวิจัย

3. ผู้วิจัยประเมินความเสี่ยงและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัยในระหว่างได้รับ โปรแกรม ซึ่งทางผู้วิจัยจะดูแลช่วยเหลือหากผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจและรู้สึกถึงความไม่สุขสบายทางจิตใจ ดังนี้

3.1 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ระบายความรู้สึกถึงความรู้สึกดังกล่าว

3.2 รับฟังอย่างตั้งใจและแสดงถึงความเข้าใจ ใส่ใจ พร้อมให้กำลังใจผู้เข้าร่วมวิจัย

3.3 หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปฏิกิริยากระทบกระเทือนต่อจิตใจเพิ่มขึ้น และการให้การช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจเบื้องต้นไม่ดีขึ้น จึงพิจารณาส่งต่อเพื่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

4. เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ทางผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุมที่สนใจสามารถเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งการเข้าร่วม โปรแกรมของกลุ่มควบคุมไม่มีผลต่อผลการวิจัยในครั้งนี้ เพียงเพื่อพิทักษ์สิทธิให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยเท่านั้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มควบคุมไม่ได้ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระดับค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติทดสอบข้อมูลคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และข้อมูลคะแนนการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายโค้งปกติ และความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการเผชิญปัญหาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา การศึกษา สถานภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รายได้ต่อเดือน ประสบการณ์การได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired t-test

2.2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Independent t-test

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งได้นำแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่น ศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2560 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนรัฐบาลขนาดกลางในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ จากนักเรียนทั้งหมด 537 คน และผ่านการคัดกรองประเมิน พบนักเรียนที่ได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตใจทั้งหมดจำนวน 106 คน ซึ่งคัดเลือกเข้ากลุ่มจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ ตุลาคม ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ซึ่งนำเสนอผลการวิจัยและอภิปรายผลโดยแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน ได้แก่

1. คะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้หลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

2. คะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จำนวน 50 คน แบ่งกลุ่มทดลอง 25 คนและกลุ่มควบคุม 25 คน

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณสมบัติโดยใช้วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทีอิสระ ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการทดสอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีลักษณะคุณสมบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตาราง 1) อธิบายได้ดังนี้

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 92 มีอายุ 17-18 ปี ร้อยละ 72 (SD=0.70) นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 100 กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สภาพครอบครัวส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ 76 มีรายได้ต่อเดือนไม่แน่นอนร้อยละ 64 ทุกคนในกลุ่มทดลองเคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เท่ากับหรือมากกว่า 5 ครั้ง ผู้วิจัยแบ่งประสพการณ์การได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ผู้ที่เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรงพบร้อยละ 48 ซึ่งประกอบด้วย เชนิญเหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรงร้อยละ 32 บิดามารดาได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ร้อยละ 16 ส่วนกลุ่มที่ 2 เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยอ้อม พบร้อยละ 100 ซึ่งประกอบด้วยร้อยละ 32 ได้รับข่าวสารความไม่สงบที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือละแวกใกล้เคียง ร้อยละ 64 คนรอบข้างหรือคนในหมู่บ้านละแวกใกล้เคียงได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบ และร้อยละ 4 ทรัพย์สินเสียหายจากผลกระทบของเหตุการณ์ความรุนแรง

ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 92 ส่วนใหญ่อายุ 17-18 ปี ร้อยละ 72 (SD=0.69) นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 100 กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สภาพครอบครัวบิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ 80 รายได้ต่อเดือนไม่แน่นอนร้อยละ 72 ทุกคนในกลุ่มควบคุมเคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เท่ากับหรือมากกว่า 5 ครั้ง ผู้วิจัยแบ่งประสพการณ์การได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรง พบร้อยละ 16 ประกอบด้วย ร้อยละ 12 ที่เจอเหตุการณ์ความรุนแรง เห็นผู้บาดเจ็บหรือตัวเองได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความรุนแรง และร้อยละ 4 ที่มีบิดา หรือมารดา หรือญาติพี่น้องได้รับบาดเจ็บจากสถานการณ์ความรุนแรง กลุ่มที่ 2 ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยอ้อม พบร้อยละ 100 ซึ่งประกอบด้วยร้อยละ 40 ได้รับข่าวสารความไม่สงบที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือละแวกใกล้เคียง และคนรอบข้างหรือคนในหมู่บ้านละแวกใกล้เคียงได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบ



ตาราง 1

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทีอิสระและไคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N=50)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	P
เพศ			0.00	1.00
ชาย	2 (8)	2 (8)		
หญิง	23 (92)	23 (92)		
อายุ			-0.15	.88
15-16 ปี	7 (28)	7 (28)		
17-18 ปี	18 (72)	18 (72)		
ศาสนา			-1.02	.31
อิสลาม	25 (100)	25 (100)		
รายได้			0.63	.53
ไม่แน่นอน	16 (64)	18 (72)		
ต่ำกว่า 2,500 บาท/เดือน	2 (8)	-		
2,500-5,000 บาท/เดือน	4 (16)	6 (24)		
5,000-10,000 บาท/เดือน	2 (8)	1 (4)		
10,000-15,000 บาท/เดือน	1 (4)	-		
สภาพครอบครัว			0.23	.89
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	19 (76)	20 (80)		
บิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง	3 (12)	2 (8)		
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	3 (12)	3 (12)		
ประสบการณ์ที่ได้รับผลกระทบจาก				
เหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรง	12 (48)	4 (16)	5.95	.051
อยู่ในเหตุการณ์รุนแรง	8 (32)	3 (12)		
บิดามารดาหรือญาติพี่น้องได้รับ	4 (16)	1 (4)		
บาดเจ็บจากเหตุการณ์				

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	P
เหตุการณ์ความรุนแรงโดยอ้อม* ได้รับข่าวสารความไม่สงบที่ เกิดใน หมู่บ้านหรือ ละแวกใกล้เคียง	25 (100)	25 (100)	4.515	.11
คนรอบข้างหรือคนในหมู่บ้าน ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ ทรัพย์สินเสียหาย	16 (64)	10(40)		
	1 (4)	-		

\* ข้อมูลเหตุการณ์ความรุนแรงโดยอ้อม กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อขึ้นไปได้

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้หลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา (M=3.62, SD=0.27) สูงกว่าก่อนที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (M=3.31, SD=0.47) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=-2.65, P= .01) ในขณะที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาก่อนการทดลอง (M=3.29, SD=0.36) และหลังการทดลอง (M=3.33, SD=0.29) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t= - 0.80, P= .43) ดังตาราง 2

ตาราง 2

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติที่คู่ (Paired T-test) (n=25)

คะแนนเฉลี่ยการเผชิญ ปัญหา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P
	(n=25)		(n=25)			
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	3.31	0.47	3.62	0.27	-2.65	.01
กลุ่มควบคุม	3.29	0.36	3.33	0.29	-.80	.43

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาในแต่ละด้านของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ผลวิเคราะห์ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในรูปแบบการจัดการปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หลังเข้าร่วม โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 3

2. กลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามรายด้านของคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาทั้งในรูปแบบการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง พบว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมไม่มีความแตกต่างกันจากหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดังตาราง 3

## ตาราง 3

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแต่ละด้านในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีคู่ (Paired T-test) (n=25)

คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P
	(n=25)		(n=25)			
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง						
การจัดการปัญหา	3.44	0.66	4.05	0.43	-3.72	.00
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	3.42	1.12	4.11	0.56	-2.48	.02
แบบหลีกเลี่ยง	3.07	0.37	2.71	0.39	3.05	.00
กลุ่มควบคุม						
การจัดการปัญหา	3.49	0.52	3.59	0.35	-1.28	.21
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	3.59	0.81	3.48	0.53	0.70	.49
แบบหลีกเลี่ยง	2.79	0.47	2.94	0.39	1.62	.12

สมมติฐานข้อที่ 2. คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา (M=3.62, SD= 0.27) สูงกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (M=3.33, SD=0.29) อย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t= 3.63, p= .00) ในขณะที่ก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=1.61, p= .87) ดังตาราง 4

ตาราง 4

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test) (N=50)

คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	(n=25)		(n=25)			
	M	SD	M	SD		
ก่อนทดลอง	3.31	0.48	3.29	0.36	1.61	.87
หลังทดลอง	3.62	0.27	3.33	0.29	3.63	.00

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาในแต่ละด้านของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาในแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 5

ตาราง 5

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแต่ละด้านในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test) (N=50)

คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	(n=25)		(n=25)			
	M	SD	M	SD		
หลังทดลอง						
การจัดการกับปัญหา	4.05	0.43	3.59	0.35	4.18	.00
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	4.11	0.56	3.48	0.53	4.07	.00
แบบหลีกเลี่ยง	2.71	0.40	2.94	0.39	2.03	.04

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

### ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน โดยเปรียบเทียบทางด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจะเห็นได้ว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นเพศหญิง สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนมีสัดส่วนของจำนวนประชากรนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ทำให้กลุ่มทดลองมีจำนวนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 3 เท่า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเขต 15, 2559) ซึ่งได้จากการคัดกรองตามคุณสมบัติของแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ พบว่าเพศหญิงเป็นเพศที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องอาการเครียดภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญในเด็กนักเรียน โรงเรียนบ้านท่ากำชำ อ.หนองจิก จ.ปัตตานี (ชูเกียรติและอังคณา, 2557) พบความชุกของอาการ PTSD ที่มีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 3 เท่า จากเด็กที่ได้รับการประเมินในสัดส่วนของเพศหญิงและเพศชายที่ไม่แตกต่างกัน ในด้านศาสนา กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 100 ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ในจังหวัดนราธิวาส ที่มีประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 83 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในพื้นที่ (สำนักงานสถิติจังหวัดนราธิวาส, 2560) ในด้านสภาพครอบครัวและรายได้ส่วนใหญ่มีสภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกันและมีรายได้ที่ไม่แน่นอน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของจุฑามาศ (2558) ในเรื่องรายได้และความเพียงพอของรายได้ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ส่วนใหญ่มีสภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกันมีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 5000-10000 บาท และมีความเพียงพอของรายได้ นอกจากนี้ประสบการณ์จากการได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองจะได้รับผลกระทบทางตรงคือพบเห็นเหตุการณ์รุนแรงรวมถึงมีญาติพี่น้องเป็นผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มควบคุม (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2559) ซึ่งจากเหตุการณ์ในพื้นที่ความไม่สงบพบว่าจังหวัดนราธิวาสมีเหตุการณ์ความไม่สงบมากที่สุดจำนวน 243 เหตุการณ์ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งวางเพลิง ยิง ก่อกวนสถานการณ์ ระเบิด และพบว่าในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ได้รับผลกระทบมากที่สุดในจังหวัดนราธิวาส

คืออำเอระแจะ และมีภาวะเครียดภายหลังได้รับเหตุการณ์สะเทือนขวัญมากที่สุดของจำนวนประชากรในพื้นที่

## ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้หลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

จากการเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนการเผชิญปัญหาหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ดังตาราง 2) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ช่วยให้วัยรุ่นเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ จึงอธิบายได้ดังนี้

การนำแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เพื่อช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจและส่งผลถึงการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้และเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากแนวคิดของริดเนอร์ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ 5 ประการ ซึ่งเมื่อนำองค์ประกอบมาพิจารณาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ โดยจัดการกับองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ สามารถทำให้บุคคลผ่านพ้นกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจไปได้และส่งผลต่อการปรับตัวและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม คือ (1) ความสามารถจัดการกับการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมด้านการเผชิญปัญหาของโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 3 และสัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 4 การฝึกทักษะการเผชิญปัญหาและรู้จักการปรับตัวต่อเหตุการณ์ความไม่สงบสุขในจังหวัดชายแดนใต้ เพื่อให้บุคคลดูแลตัวเองสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เกิดความรู้ความเข้าใจของสภาพจิตใจต่อเหตุการณ์ได้ถูกต้อง (2) การควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจสภาวะทางอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของอาการแสดงที่ทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่ 5 ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเรียนรู้รู้จักเข้าใจกับ

อารมณ์ของตนเองได้ จะทำให้บุคคลแสดงออกมาให้อารมณ์ทางบวกที่สร้างความสุขมากกว่าเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในบุคคลได้ (3) การค้นพบความสุขทางจิตใจอยู่ในโปรแกรมสัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1 และสัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 4 ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่ดี มองเห็นถึงความมีคุณค่าในตัวเอง ลดทัศนคติทางลบต่อเหตุการณ์และตัวเอง (4) การได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม มาอยู่ในโปรแกรมสัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 4 เมื่อบุคคลเจอกับปัญหาซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตัวเอง จึงต้องหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม อาทิ ครอบครัว เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษา ชุมชน โรงเรียน เป็นต้น (5) ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต บุคคลสามารถปรับตัวต่อสภาวะคุกคามของชีวิตเมื่อประสบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ จะสอดคล้องอยู่ในทุกสัปดาห์ที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจากองค์ประกอบทั้งหมดตามแนวคิดของริดเนอร์ (2004) ที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

การนำองค์ประกอบความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (2004) มาประยุกต์พัฒนาเป็น โปรแกรมดังกล่าว จึงทำให้ช่วยลดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เสริมสร้างความสุขในชีวิต ช่วยให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และรู้จักปรับตัวต่อสถานการณ์ได้เหมาะสมและเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลต่อการเผชิญปัญหาของผู้วิจัยได้ดีขึ้น

ในการดำเนิน โปรแกรม ผู้วิจัยนำองค์ประกอบ 5 ด้านของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจมาพัฒนานำองค์ประกอบทั้งหมดมาเชื่อมโยงกับกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รูปแบบการทำกิจกรรมเป็นแบบการเรียนการสอนในห้องเรียน สภาพแวดล้อมทั่วไปเหมาะแก่การเรียนรู้ ไม่มีสิ่งรบกวนหรือปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรม ในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยมีการให้ความรู้จากใบงาน ใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ รวมถึงสื่อวีดีโอเพลงประกอบการเรียนการสอนเพื่อให้ความรู้สึกผ่อนคลายแก่กลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี สามารถเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้วิจัย และเข้าใจในกิจกรรมที่ผู้วิจัยต้องการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างการกล่าวถึงการเผชิญปัญหาของตนเองเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในสถานการณ์เดียวกัน ได้อย่างเห็นถึงความแตกต่าง เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายของตัวเองต่อเหตุการณ์ความรุนแรง ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยได้มีสมุดบันทึกเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตัวเองต่อเหตุการณ์ใดๆก็ตามที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกทุกข์ หรือมีความสุข หรือเฉยต่อเหตุการณ์ เพื่อฝึกให้ผู้วิจัยอารมณ์ตัวเองในขณะนั้น เรียนรู้ปรับตัวต่อเหตุการณ์และเผชิญ



ปัญหาให้เหมาะสม เพื่อให้วัยรุ่นได้รู้จักการผสมผสานของการเผชิญปัญหาในทุกด้านได้แก่ ด้านการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหามาใช้กับตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 2) ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้เกิดทักษะการรู้จักตัวเองต่อสถานการณ์ใดๆ ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้านได้แก่ ด้านการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การหลีกเลี่ยงปัญหา และการประเมินตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาชีวิต และหาวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบของตนเองได้เหมาะสม

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้โปรแกรม พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (ดังตาราง 3) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สามารถอธิบายได้ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ได้เรียนรู้ถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้และการประเมินตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทักษะคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง รู้จักการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ให้ตนเองเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และส่งผลการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดการเกิดภาวะวิกฤตของอะกิเลรา (Aguilera, 1994) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบการเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจ ได้แก่ การรับรู้เหตุการณ์ อย่างเหมาะสม การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หากองค์ประกอบทั้ง 3 สมดุลกันบุคคลก็มีสุขภาพจิตที่ดี ที่สามารถปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตทางจิตใจที่ไม่เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจตามมาในระยะยาวได้ นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของคนอื่นๆ ในกลุ่ม เพื่อมาปรับใช้เป็นแนวทางของตนเองอย่างเหมาะสม และได้เรียนรู้จากสมุดบันทึกประจำวันในสถานการณ์ที่เจอในแต่ละวันให้เกิดประสบการณ์ที่อาจนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีประสิทธิภาพและความน่าเชื่อถือ อีกทั้งส่งเสริมการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

นอกจากกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจและให้วัยรุ่นมีการปรับตัวต่อการเผชิญปัญหาต่อสถานการณ์ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม ประสิทธิภาพของโปรแกรมที่นำมาประยุกต์จากแนวคิดของริดเนอร์ (2004) ด้วยองค์ประกอบของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ 5 ประการ เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการปรับตัว การตัดสินใจและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นให้ดีขึ้นตามสถานการณ์และพัฒนาระบวนการคิดการเรียนรู้ ความเข้าใจสภาวะทางจิตใจของตนเองได้แล้วอย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคุณสมบัติในด้านประสบการณ์จากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่ออาการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล จากการศึกษาของบาริโอลาและคณะ (Bariola et al., 2015) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจพบว่าปัจจัยด้านประสบการณ์ที่บุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ความรุนแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และสอดคล้องตามแนวความคิดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจเมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจจะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่รุนแรงยิ่งขึ้น (Ridner, 2004) เมื่อวิเคราะห์ด้านข้อมูลทั่วไปในกลุ่มทดลองพบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ทางตรงต่อเหตุการณ์รุนแรงความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ อาทิเช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ครอบครัว ญาติพี่น้อง สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ทางอ้อม อาทิเช่น ได้รับทราบข่าวสาร หรือชุมชนข้างเคียงได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ ซึ่งหลังการทดลองพบว่า การเผชิญปัญหาในวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 4) อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ตรงมากกว่าอาจมีผลต่อการเผชิญปัญหาสอดคล้องกับแนวคิดภาวะวิกฤตอะกิเลรา (Aguilera, 1994) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับการรับรู้ต่อเหตุการณ์และประสบการณ์การเผชิญเหตุการณ์ของบุคคล หากมีประสบการณ์สูงแต่ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมก็อาจเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจได้ง่าย อย่างไรก็ตามทั้งนี้ก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัจจัยที่เกี่ยวข้องแต่ไม่เกิดผลกระทบต่อโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งประสิทธิผลของโปรแกรมจะช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจส่งเสริมการปรับตัวและเกิดทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

ดังนั้นสรุปได้ว่าโปรแกรมดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมทักษะปรับตัวของวัยรุ่นต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้เข้าใจปัญหาแล้วนำกระบวนการเผชิญปัญหาในรูปแบบผสมผสานระหว่างการจัดการปัญหา

การแสวงหาแหล่งสนับสนุน และแบบหลีหนีมาจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิด  
สภาวะสมดุลทางจิตใจ ลดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดกลางของจังหวัดนราธิวาส ซึ่งเป็นผู้ที่มีคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจในระดับเล็กน้อยจำนวน 50 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจำนวน 25 คน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตั้งแต่เดือน ตุลาคม ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 จำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกันครั้งละ 90-120 นาที

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ (1) เครื่องมือที่ใช้ทดลอง คือโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์ (Ridner, 2004) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่น (2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10) พัฒนาโดยพิทักษ์พลและคณะ (2557) และแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาของพนาดร (2554) โดยเครื่องมือวิจัยทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และผู้วิจัยได้ทดสอบความเที่ยงของแบบประเมินการเผชิญปัญหาสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .78 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษานี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบโดยใช้สถิติทีอิสระและไคส์แควร์ เพื่อทดสอบระหว่างกลุ่มตัวอย่าง (2) การวิเคราะห์ข้อมูลผลการทดลอง ได้แก่ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นกลุ่มทดลอง กลุ่ม

ควบคุม ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติที่คู่ (Paired T-test) และการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรม โดยใช้สถิติที่อิสระ (Independent T-test)

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

1. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ( $M=3.62, SD=0.27$ ) สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ( $M=3.31, SD=0.47$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=-2.65, P=.01$ )
2. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ( $M=3.62, SD=0.27$ ) สูงกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ( $M=3.33, SD=0.29$ ) อย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=3.63, P=.00$ )

### ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่ามี การสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการศึกษาซึ่งไม่สามารถ เข้าร่วมกิจกรรมได้ตามระยะเวลาที่กำหนดของ โปรแกรม จึงมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นไปตามที่ ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายไว้ อีกทั้งระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมในบางสัปดาห์ผู้วิจัยได้ใช้ระยะเวลาของ กิจกรรมน้อยกว่าระยะเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อ การเรียนในวิชาถัดไปของ กลุ่มตัวอย่าง ทำให้บางกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้รับการประเมินผลจากการทำใบงานที่ผู้วิจัย ได้กำหนด อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ทบทวนกิจกรรมอีกครั้งและให้ประเมินผลจากใบงานในสัปดาห์ ถัดไป

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ได้รูปแบบการส่งเสริมและช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม ดังนั้นพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชนที่ดูแลครอบคลุมทั้งในโรงเรียนและชุมชนสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมและให้การช่วยเหลือแก่นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบแล้วนำไปสู่การเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

2. ควรสนับสนุนและส่งเสริมครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษารูปแบบการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการเผชิญปัญหา โดยสอดแทรกเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตลดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและสนับสนุนการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

3. ควรมีการนำความรู้และได้รับการเผยแพร่ให้กับผู้ปกครอง หรือครูในโรงเรียนอื่นๆ เพื่อให้ นักเรียนหรือบุตรหลานมีการเผชิญปัญหาและการตัดสินใจอย่างเหมาะสมเมื่อเจอสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

#### ด้านการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทดลองใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์และวัดผลทันที ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะเวลาในการประเมินระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการเผชิญปัญหาเป็นระยะ 1 เดือน หรือ 3 เดือน หลังได้รับการทดลอง เพื่อประเมินความคงอยู่ของการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

2. การวิจัยครั้งนี้ได้คัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จากระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจเล็กน้อย ดังนั้นควรมีการพัฒนาและช่วยเหลือในกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบที่มีระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจในระดับปานกลางถึงมากเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

3. จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นผลในเรื่องของการเผชิญปัญหาโดยภาพรวมโดยไม่ได้เน้นด้านใดด้านหนึ่งของการเผชิญปัญหา ดังนั้นจึงควรพัฒนาและแนะแนวทางการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์จังหวัดชายแดนใต้โดยเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่อสถานการณ์ดังกล่าวที่เหมาะสมต่อไป

4. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าสามารถส่งเสริมบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จะมีระดับของการเผชิญปัญหาและการตัดสินใจที่เหมาะสมเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป ให้อยู่ในระดับเดียวกับบุคคลทั่วไปได้ จึงควรพัฒนาต่อโดยให้ส่งเสริมการเผชิญปัญหาและการตัดสินใจให้เหมาะสมต่อ

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2555). *สถานการณ์รุนแรงจังหวัดชายแดนใต้*. ค้นจาก <http://ebooks.m-society.go.th/ebooks/download/86>
- กรกฎ ทองชะโชค, และจันทราทิพย์ สุขุม. (2555). *อุปสรรคในการให้ความช่วยเหลือเยียวยาเหยื่อความรุนแรงตามกฎหมายในสามจังหวัดชายแดนใต้*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *คู่มือการดูแลตัวเองเรื่องทำอะไรไม่ให้ทุกข์*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มือจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553ก). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤต (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553ข). *คู่มือความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลัก EASE*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรวิกา บวชชุม, วินิกาญจน์ คงสุวรรณ, และวันดี สุทธีรัมย์. (2559). ผลของโปรแกรมการให้สุขภาพจิตศึกษาต่อความรู้และการดูแลตนเองด้านจิตใจในสตรีหม้ายจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 8(2), 54-65.
- กรองทอง ออมสิน, และวารภรณ์ ชัยวัฒน์. (2556). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี กรุงเทพฯ*, 29(1), 31-44.
- ขวัญตา บุญवास. (2555). *การฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ประสบภัยสึนามิ ด้วยเทคนิค EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)*. ค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/92748>
- จิรกุล ครบสอน. (2555). *ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.



- จิระสุข สุขสวัสดิ์, และอรัญญา ต้อยคำภีร์. (2553). ประสบการณ์ความรุนแรงการเผชิญปัญหาและ  
ความสุขในจังหวัดภาคใต้ของไทย: การวิจัยนำร่องแบบผสมวิธี [อิเล็กทรอนิกส์]. *วารสาร  
ประชากรศาสตร์*, 26(1), 22-48.
- จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์. (2558). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทาง  
จิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน  
ภาคใต้. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- จรรย์ ชีรัชกุล. (2555). วิธีการเก็บรวบรวมแบบสัมภาษณ์ในผู้ถูกสัมภาษณ์ที่มีภาวะวิกฤตทางจิตใจ  
จากเหตุการณ์รุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับ  
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 18(3), 139-165.
- จอมสุรางค์ โพธิ์สัตย์. (2555). อาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญบุตรของตำรวจที่  
ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสมาคมจิตแพทย์  
แห่งประเทศไทย*, 57(3), 323-334.
- ชมนาด วรรณพรศิริ. (2555). ความทุกข์ทรมานและการจัดการความทุกข์ทรมานในผู้หญิงที่เป็น  
มะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 6(1), 63-74.
- ชูเกียรติ ขงพิทยาพงศ์, และอังคณา วังทอง. (2556). อาการโรคเครียดภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือน  
ขวัญในเด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านท่ากำชำ อ.หนองจิก จ.ปัตตานี. *วารสารสมาคมจิตแพทย์  
แห่งประเทศไทย*, 59(4), 325-333.
- คารา การะเกษร, และวินิกาญจน์ คงสุวรรณ. (2558). การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤต  
สุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้าย ที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญจาก  
สถานการณ์ความรุนแรง ชายแดนภาคใต้ ประเทศไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและ  
สุขภาพจิต*, 29(1), 14-26.
- คาราวรรณ ต๊ะปีนตา. (2556). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด  
และพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.
- ทานตะวัน อววิรุทธ์วรกุล, และอัมพร ปิติธรรมภรณ์. (2558). โรคที่เกิดจากความกดดันทางจิตใจ.  
ใน มาโนช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุกนิชย์ (บรรณาธิการ), *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี  
ฉบับเรียบเรียง* (หน้า 220-233). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์.
- ธนวรรณ วรรณรัชย์. (2555). *พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน  
สถานการณ์ความรุนแรงสามจังหวัดชายแดนใต้*. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
คณะมนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, และชัชวาล ศิลปะกิจ. (2539). ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของGeneral Health Questionire ฉบับภาษาไทย [อิเล็กทรอนิกส์]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 4(1), 2-17.
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). *การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ*. กรุงเทพมหานคร: วี.อินเตอร์พรีนท์.
- ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์, มณีรัตน์ ภาครูป, และนุจรีย์ ไชยมงคล. (2554). ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 3(1), 1-15.
- นัทธมนต์ ฉิมสุข, และเพ็ญญา แดงค้อมยุทธ. (2557). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะกดดันทางจิตใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 28(3), 49-62.
- นิสูลดา นิโษะ, สุกนธา ศิริ, คุณิต สุจิรารัตน์, สุรินทร กลัมพากร และนพพร ต้นดิรังสี. (2558). ความชุกของอาการเครียดเฉียบพลันภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี. *วารสารโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ฉบับพิเศษการประชุมวิชาการ วิกฤตสุขภาพจิตชายแดนใต้ ระดับชาติ ครั้งที่ 3*, 15.
- นุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์, และสุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. (2557). ความเที่ยงตรงของแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของ Kessler 6 ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 299-312.
- เบญจพร ปัญญารงค์, และสุลินดา จันทระเสนา. (2552). ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 17(1), 1-11.
- ประภาพรรณ จูเจริญ. (2551). *สมองวัยรุ่น*. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนม เกตุมาน. (2552). *คู่มือช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัยและโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย (Post-traumatic Stress Disorder)*. สงขลา: ห้างหุ้นส่วนสามัญ นีโอพ้อยท์.
- พนาคร แสนใจ. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์(จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.

- พิทักษ์พล นุชยามาลิก. (2557). การพัฒนาแบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์  
วิกฤต-10. *วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา*, 15(1), 8-21.
- พิทักษ์พล นุชยามาลิก, สุพัฒนา สุขสว่าง, ศิริลักษณ์ สว่างวงศ์สิน, ขวัญจิตต์ นรากรพิจิตร,  
และเชษฐพล ชัยชนะนิมพลี. (2552). การพัฒนาแบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิด  
เหตุการณ์วิกฤต (PISCES-18) [อิเล็กทรอนิกส์]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*,  
54(3), 317-326.
- พริยา เบ็ญฮาวัน, วินิกาญจน์ คงสุวรรณ, และถนอมศรี อินทนนท์. (2558). ผลของโปรแกรมการให้  
คำปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางร่วมกับการใช้ศิลปะต่อความเครียดของ  
เด็กกำพร้าจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 7(1), 15-24.
- มุตลินทร์ โตะกานี. (2554). ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสัมพันธ์สภาพทางสังคมของวัยรุ่นที่  
ประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสมาคม  
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 363-375.
- มูลนิธิผสานวัฒนธรรม, กลุ่มด้วยใจ, และเครือข่ายส่งเสริมสิทธิมนุษยชน. (2556). *รายงาน  
สถานการณ์เด็กและสตรีจังหวัดชายแดนใต้ ปี2556*. ค้นจาก [http://www.DeepSouthwatch  
.org/sites/default/files/duayjai-hap-crcf\\_children\\_and\\_women\\_situation\\_report\\_2013.pdf](http://www.DeepSouthwatch.org/sites/default/files/duayjai-hap-crcf_children_and_women_situation_report_2013.pdf)
- มาโนช หล่อตระกูล, และปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2555). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 3).  
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัตนา พันจยู. (2555). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของ  
ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ลาวัญย์ ตุนทอง, ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, คะนิงนิจ พงศ์ดาวรกมล, และเจริญ ชูโชติถาวร. (2555).  
ปัจจัยทำนายความกดดันทางจิตใจในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. *วารสารพยาบาลศาสตร์*,  
30(1), 61-69.
- วันดี สุทธรัมย์, วินิกาญจน์ คงสุวรรณ, บรรรวิษณุ เพชรสุวรรณ, บัณฑิต คงประสิทธิ์,  
จรัสศรี แสงสุริยงค์, ประไพพรรณ นิลวงศ์, และอาสมะ เจ๊ะแล. (2558). โปรแกรมการสร้าง  
เสริมพลังสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบภาคใต้. *วารสาร โรงพยาบาล  
จิตเวชสงขลานครินทร์ฉบับพิเศษการประชุมวิชาการวิกฤตสุขภาพจิตชายแดนใต้  
ระดับชาติ ครั้งที่ 3*, 21.

วาสนา กาญจนะ. (2557). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจของครู จากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้. สารนิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์(การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

วินิภาญจน์ คงสุวรรณ, จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์, กรวิกา บวชชุม, ภัชรินทร์ เฉลิมบุญ, และอนงค์ สอนกชกร. (2558). ประสบการณ์การเผชิญปัญหาและการได้รับการเยียวยาจิตใจของเด็กกำพร้าจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. วารสารโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ฉบับพิเศษการประชุมวิชาการ วิกฤตสุขภาพจิตชายแดนใต้ ระดับชาติ ครั้งที่ 3, 7.

วรวรรณ จุฑา, นิบัคตริยะ จิงา, กมลลักษณ์ มากคล้าย, และวิระ ชูรุจิพร. (2558). ความชุกของปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในพื้นที่ความไม่สงบชายแดนใต้. วารสารโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ฉบับพิเศษการประชุมวิชาการ วิกฤตสุขภาพจิตชายแดนใต้ ระดับชาติ ครั้งที่ 3, 16.

วรวรรณ จุฑา, นิบัคตริยะ จิงา, และกมลลักษณ์ มากคล้าย. (2558). การเข้าถึงบริการของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในพื้นที่ความไม่สงบชายแดนใต้. วารสารโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ฉบับพิเศษการประชุมวิชาการ วิกฤตสุขภาพจิตชายแดนใต้ ระดับชาติครั้งที่ 3, 17.

สถาบันราชานุกูล. (2554). นักจิตวิทยาในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้กับการเยียวยาและพัฒนาเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ. กรุงเทพมหานคร : ปิยอนด์ พับลิสซิ่ง.

สมบูรณ์ บุญฤทธิ์, และพระมหาวิเชียร วชิรธรรมุ โน. (2556). การศึกษาผลกระทบต่อการปฏิบัติศาสนกิจของพระภิกษุ สามเณร ในจังหวัดยะลา บัตตานีและนราธิวาส จากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนใต้. ค้นจาก [http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent\\_desc.php?article\\_id=1664&articlegroup\\_id=152](http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1664&articlegroup_id=152)

สมภพ เรื่องตระกูล. (2545). ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.

สาธิมาน มากชูชิต, หทัยรัตน์ แสงจันทร์, และประณิต ส่องวัฒนา. (2556). ผลของโปรแกรมสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายแบบผ่อนคลายต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ [อิเล็กทรอนิกส์]. บทความวิจัยเสนอในการประชุมมหาดใหญ่วิชาการครั้งที่ 4, 714, 136-145.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขต 15. (2559). ข้อมูลนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา เขต 15. ค้นจาก [http://data.bopp-obec.info/emis/student.php?Area\\_CODE=101715&Edu\\_year=2559](http://data.bopp-obec.info/emis/student.php?Area_CODE=101715&Edu_year=2559)

- สำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา. (2560). *ข้อมูลประชากรในจังหวัดนครราชสีมา*. ค้นจาก [http://narathiwat.old.nso.go.th/nso/project/search/index.jsp?province\\_id=86](http://narathiwat.old.nso.go.th/nso/project/search/index.jsp?province_id=86)
- สุภาพรรณ โคตรจรัส, และชุมพร ยงกิติกุล. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแลพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย*. ค้นจาก [http://www.psy.chula.ac.th/east-west/docs/research2002/research\\_02\\_01.pdf](http://www.psy.chula.ac.th/east-west/docs/research2002/research_02_01.pdf)
- สุริยเดว ทรีปาตี. (ม.ป.ป.). *พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น*. ค้นจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>
- ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี. (2560). *ความขัดแย้งชายแดนใต้ในรอบ 13 ปี : ความซับซ้อนของสนามความรุนแรงและพลังของบทสนทนาสันติภาพปาตานี*. ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/athment/deepsouthconflictin13years\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/athment/deepsouthconflictin13years_th.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2558). *สถานการณ์เด็กในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้: 11 ปีของเด็กและเยาวชนในวังวนแห่งความรุนแรง*. ค้นจาก <http://www.deepsouthwatch.org/node/6656>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ก). *สถานการณ์เด็กในรอบ 13 ปีของความขัดแย้งและความรุนแรงชายแดนใต้/ปาตานี* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/th/node/11475>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ข). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือนพฤษภาคม 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/dsid\\_datasheet\\_2017\\_05\\_may\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/dsid_datasheet_2017_05_may_th.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ค). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือนมิถุนายน 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet\\_2017\\_06\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet_2017_06_th.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ง). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือนกรกฎาคม 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet\\_2017\\_07\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet_2017_07_th.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560จ). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือนสิงหาคม 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet\\_2017\\_08\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet_2017_08_th.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ฉ). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือนกันยายน 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet\\_2017\\_09\\_th.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet_2017_09_th.pdf)

- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ข). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน ตุลาคม 2560* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-10-2017-th\\_0.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-10-2017-th_0.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ข). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน พฤศจิกายน 2560* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-11-2017-th.pdf>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560ญ). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน ธันวาคม 2560* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-12-2017-th.pdf>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2561ก). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน มกราคม 2561* ค้นจาก [https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-01-2018-th\\_0.pdf](https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-01-2018-th_0.pdf)
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2561ข). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2561* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-02-2018-th.pdf>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2561ค). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน มีนาคม 2561* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-03-2018-th.pdf>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2561ง). *สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ประจำเดือน เมษายน 2561* ค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-04-2018-th.pdf>
- ศูนย์สุขภาพทางจิต. (2555). *การเผชิญปัญหา*. ค้นจาก <http://www.chulawellness.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539568776&Ntype=11>
- วิณา มิ่งเมือง, และสุภาพรรณ โคตรจรัส. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- อิสรา รักษ์กุล. (2554). *ภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพกึ่งที่ปฏิบัติการกึ่งในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้*. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 64(2), 67-74.

- Abeloff, M. D., Armitage, J. O., Lichter, A. S., & Niederhuber, J. E. (2000). *Clinical oncology* (2nd ed.). New York: Churchill livingstone.
- Aguilera, D. C. (1994). *Crisis intervention theory and methodology* (7th ed.). St.Louis, MO: Mosby.
- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P., & Couch, M. (2015). Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health, 106*(10), 2108-2116. doi: 10.2105/AJPH.2015.302763
- Derogatis, L., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *The Journal of Psychological Medicine, 13*, 595-605
- Frydenberg, E., & Lewis, J. E. (1999). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. New York: Simutaneously Published.
- Goldberg, D.P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness*. London: Oxford University Press.
- Hammer, M. R., Gudykunst, W. B., & Wiseman, R. L. (1978). Dimension of intercultural effectiveness: An exploratory study. *International Journal of Interculture Relations, 2*(3), 382-393.
- Horenczyk, R. P., Kenan, A. M., Achituv M., & Bachar E. (2014). Protective factor Base Model for screening for Posttraumatic Distress in Adolescents [Electronic version]. *Child Youth Care Forum, 43*, 339-351. Doi: 10.1007/s10566-013-9241-y
- Lan, H. (1991). *Stress, distress and illness*. Hong Kong: Dah Hua Printing Press Co.Ltd.
- Lawson, E. J. (1993). *Adolescent coping style and stress*. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2155&context=theses>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, source of stress and coping strategy in high school students [Electronic version]. *International Medical Journal, 20*(6), 672-676.

- Messe, R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: Methodological complementarity and ontological incommensurability [Electronic version]. *Quality Health Research, 10*(3), 411-423.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (9th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rhode, V. A., & Watson, P. M. (1987). Symptom distress the concept: Past and present. *Seminar in Oncology Nursing, 3*, 242-247.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis [Electronic version]. *Journal of Advance Nursing, 45*(5), 536-545.
- Saravanan, C., & Kingston, R. (2014). A randomized control study of psychological intervention to reduce anxiety, amotivation and psychological distress among medical students [Electronic version]. *Journal of Research in Medical Sciences, 19*(5), 391-397.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress* [Electronic version]. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.
- Shapiro, R. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post traumatic stress disorder [Electronic version]. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 20*(3), 211-217.
- Terreri, C. J., & Glenwick, D. S. (2013). The relationship of religious and general coping to psychological adjustment and distress in urban adolescents [Electronic version]. *Journal of Religion and Health, 52*(4), 1188-1202. DOI: 10.1007/s10943-011-9555-8



**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## การคำนวณขนาดอิทธิพล

การคำนวณขนาดอิทธิพล (effect size) โดยใช้สูตรการคำนวณของ โคเฮน (Cohen as cited in Polit & Beck, 2014) ดังนี้

$$\text{Effect size} = \frac{\bar{X}_E - \bar{X}_C}{\sqrt{(SD_E^2 + SD_C^2)/2}}$$

ผู้วิจัยได้นำฐานข้อมูลจากงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ (จุฬามาศ, 2558) มาใช้ในการคำนวณขนาดอิทธิพลดังนี้

$\bar{X}_E$  คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองเท่ากับ 47.73

$\bar{X}_C$  คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 43.46

$SD_E$  คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.69

$SD_C$  คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.86

$$\begin{aligned} \text{Effect size} &= \frac{47.73 - 43.46}{\sqrt{(3.69^2 + 2.86^2)/2}} \\ &= \frac{4.27}{3.3} \\ &= 1.29 \end{aligned}$$

จากการคำนวณได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.29 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลที่มีขนาดใหญ่ อีกทั้งจากการศึกษาครั้งนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเดิม ผู้วิจัยจึงกำหนดค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 ซึ่งเป็นค่าที่มีค่าอิทธิพลในระดับสูงของตารางอำนาจการทดสอบของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2014) และกำหนดค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ในระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05

## ภาคผนวก ข

### ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจของกลุ่มทดลอง โดยการใช้สถิติทีคู่ (Paired T-test) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยการใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test) ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติคือ ข้อมูลมีการกระจายโค้งปกติ และสำหรับการใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test) ความแปรปรวนของข้อมูลจะต้องไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูลมีดังนี้

1. ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลเป็นปกติ (Test of Normality) โดยการทดสอบข้อมูลคะแนนการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Skewness/SE พบว่ามีค่าเท่ากับ -2.49, .38, .72 และ .30 ซึ่งอยู่ในช่วง  $\pm 3$  ดังนั้นข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายของข้อมูลแบบโค้งปกติ

2. การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of variance) โดยใช้สถิติ Levene's test พบว่าค่า  $F = .247, 1.239$  ก่อนและหลังการทดลองตามลำดับ และค่า  $p$  value = .621, .271 ตามลำดับ ดังนั้นความแปรปรวนภายในกลุ่มของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

## ภาคผนวก ก

## เอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยเพื่อพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (สำหรับกลุ่มทดลอง)

เนื่องด้วย ดิฉัน นางสาวธัญญลักษณ์ เฟ็งเจริญ นักศึกษาปริญญาโท สาขา การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหา และผลการวิจัยนี้ เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและเยียวยาจิตใจของวัยรุ่นในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบและมีความทุกข์ทรมานทางจิตใจให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาภายหลัง ซึ่งท่านเป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกในการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวจะประกอบด้วย การเสริมสร้างสัมพันธภาพ การรับรู้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง เรียนรู้ทักษะการประเมินปัญหาด้วยตัวเอง วิธีการผ่อนคลายความรู้สึกเครียดเพื่อจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และการปรับอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

การเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยจะมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90-120 นาที ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมจะเก็บเป็นความลับ ส่วนการนำข้อมูลไปนำเสนอหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการศึกษานั้น ในการเข้าร่วมเป็นผู้เข้าร่วมศึกษาวิจัยของ โครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจท่าน ท่านสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิประโยชน์ใดๆทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของท่าน ขณะเข้าร่วมวิจัยรวมถึงขั้นตอนกระบวนการและผลการวิจัย สามารถติดต่อสอบถามได้ที่นางสาวธัญญลักษณ์ เฟ็งเจริญ หมายเลขโทรศัพท์...0869639598 E-mail...in\_iris\_thanza@hotmail.com...

ลงชื่อ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

(.....)

ผู้วิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัย

...../...../.....

...../...../.....

### ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)

ข้าพเจ้า นางสาวธัญญลักษณ์ เฟ็งเจริญ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้” เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพในนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ด้วยความสมัครใจ ทั้งนี้เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการประเมินการเผชิญปัญหา จำนวน 2 ครั้งก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม จากการคัดกรองครั้งแรกและสัปดาห์ที่ 4 หากท่านมีความสนใจหรือต้องการได้รับ โปรแกรม ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะจัดโปรแกรมให้ท่านภายหลังสิ้นสุดการทดลอง การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อด้านการเรียนของท่าน โดยผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวม ชื่อของท่านจะไม่ปรากฏในผลงานวิจัยและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ อนึ่งท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากงานวิจัยได้ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

ท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การวิจัยในครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการให้ข้อมูลของท่าน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อนำไปสู่การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยใดให้สอบถามมายังผู้วิจัยได้ที่เบอร์ โทรศัพท์ 0869639598 หรือ อีเมลล์ in\_iris\_thanza@hotmail.com

ธัญญลักษณ์ เฟ็งเจริญ

ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้นและมีความยินดีในการเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัย

...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

...../...../.....

### ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (สำหรับผู้ปกครอง)

ดิฉันนางสาวชญลักษณ์ เฟ็งเจริญ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งนักเรียนในความดูแลปกครองของท่านเป็นหนึ่งในบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านสามารถอนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านสามารถเข้าร่วมวิจัยได้โดยสมัครใจ เมื่อท่านอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัย

นักเรียนจะได้รับกิจกรรมที่ทางผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ทั้ง ใบความรู้ ใบงาน กิจกรรมกลุ่มแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งระยะเวลาของการทำกิจกรรม ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที ส่วนผลการวิจัยทางผู้วิจัยจะนำเสนอแสดงผลโดยภาพรวม ชื่อและข้อมูลของนักเรียนจะไม่ปรากฏในผลงานการวิจัย และข้อมูลดังกล่าวจะเก็บเป็นความลับ ท่านในฐานะผู้ปกครองมีสิทธิไม่อนุญาตในการเข้าร่วมวิจัยของนักเรียนในครั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบทั้งต่อตัวท่านหรือนักเรียนฐานะคนในปกครองของท่านทั้งสิ้น รวมถึงขณะเข้าร่วมวิจัยนักเรียนมีสิทธิยกเลิกหรือถอนตัวออกจากงานวิจัยได้ไม่ว่ากรณีใดๆ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

นักเรียนในความปกครองของท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการให้ข้อมูลของนักเรียน เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและสนับสนุนให้การบริการทางด้านสุขภาพจิตต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ติดต่อสอบถามจากผู้วิจัยได้โดยตรงที่เบอร์โทรศัพท์ 086-9639598 E-mail: in\_iris\_thanza@hotmail.com ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบพระคุณท่านที่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ  
นางสาว ชญลักษณ์ เฟ็งเจริญ  
ผู้วิจัย

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....เป็นผู้ปกครองของ  
 .....มีความสัมพันธ์เป็น (ระบุ).....ของ  
 นักเรียน ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากรายละเอียดข้างต้นและยินยอมให้นักเรียนในความปกครอง  
 เข้าร่วมวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของ  
 วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## ภาคผนวก ง

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามชุดที่.....

( ) ก่อนการทดลอง

( ) หลังการทดลอง

คำชี้แจงแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามการเผชิญปัญหาในด้านการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมและการหลีกเลี่ยงปัญหา โดยขอความร่วมมือท่านในการอ่าน คำถามและตอบคำถามทุกข้อ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการเผชิญปัญหา

2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

3. ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการตอบแบบสอบถามในภาพรวมเท่านั้น และเก็บข้อมูลเป็น ความลับ ไม่เปิดเผยชื่อ ยกเว้นได้รับอนุญาตจากเจ้าของชื่อ และไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่านหรือ การได้รับบริการทางสุขภาพแต่อย่างใด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิจัย ต่อไป



### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่หน้าข้อความดังต่อไปนี้

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ..... ปี
3. ศาสนา ( ) พุทธ ( ) อิสลาม ( ) คริสต์ ( ) อื่นๆ ระบุ.....
4. สถานภาพ ( ) โสด ( ) แต่งงานแล้ว ( ) หย่าร้าง ( ) หม้าย ( ) อื่นๆ ระบุ
5. โรคประจำตัว ( ) ไม่มี ( ) มี ระบุ.....
6. อาชีพ
  - ( ) นักเรียน/นักศึกษา ( ) รับจ้าง
  - ( ) ทำสวน ( ) ค้าขาย
  - ( ) ประมง ( ) อื่นๆ ระบุ...
7. รายได้ของครอบครัว โดยเฉลี่ย
  - ( ) ไม่แน่นอน ( ) ต่ำกว่า 2,500 บาท / เดือน
  - ( ) 2,500 – 5,000 บาท / เดือน ( ) 5,000 – 10,000 บาท / เดือน
  - ( ) 10,000 – 15,000 บาท / เดือน ( ) 15,000 – 20,000 บาท / เดือน
  - ( ) สูงกว่า 20,000 บาท / เดือน
8. สภาพครอบครัว
  - ( ) บิดามารดาอยู่ร่วมกัน ( ) บิดามารดาแยกกันอยู่, หย่าร้าง
  - ( ) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ( ) อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง
9. ระดับการศึกษาปัจจุบัน
  - ( ) ไม่ได้ศึกษา ( ) ประถมศึกษา
  - ( ) มัธยมศึกษา ( ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
  - ( ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ( ) อื่นๆ ระบุ.....
10. เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสถานการณ์จังหวัดชายแดนใต้ทั้งทางตรง ทางอ้อมและการใช้ชีวิตประจำวันอะไรบ้าง (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อและใส่หมายเลข1เมื่อมีผลกระทบมากที่สุด และหมายเลขถัดมาในผลกระทบรองลงมา)  
ผลกระทบทางตรง
  - ( ) อยู่ในเหตุการณ์ความรุนแรง เห็นผู้คนบาดเจ็บ

- ( ) ตนเองเคยได้รับบาดเจ็บจากสถานการณ์
- ( ) บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ได้รับบาดเจ็บจากสถานการณ์
- ( ) ญาติพี่น้องเสียชีวิตจากจากสถานการณ์
- ( ) โรงเรียนถูกเผา ทำลาย
- ( ) สูญเสียอวัยวะ
- ( ) อื่นๆ.....

ผลกระทบทางอ้อม

- ( ) ได้รับข่าวสารจากเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือละแวกใกล้เคียง
- ( ) คนรอบข้าง/คนรู้จักได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์
- ( ) ทรัพย์สินเสียหาย
- ( ) อื่นๆ ระบุ.....

ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

- ( ) หวาดกลัวไม่กล้าเดินทาง
- ( ) โรงเรียนปิดไม่สามารถมาเรียนได้
- ( ) อื่นๆ ระบุ.....

11. หากเคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้

ท่านเจอเหตุการณ์ความรุนแรงบ่อยแค่ไหน

- ( ) 1-2 ครั้ง
- ( ) 3-4 ครั้ง
- ( ) 5 ครั้งหรือมากกว่า หากมากกว่าโปรดระบุ.....

และผลกระทบต่อตัวท่านเริ่มระยะเวลาตั้งแต่เมื่อไหร่(เดือน/ปี).....

## ตอนที่ 2 แบบประเมินผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ – 10

คำชี้แจง จากอาการต่อไปนี้ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบัน  
ของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

0 = ไม่มีอาการ

1 = มีอาการเล็กน้อย แต่ไม่รบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ

2 = มีอาการมาก จนรบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ

3 = มีอาการรุนแรง จนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (หรือเป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต)

หมายเหตุ : การดำเนินชีวิต ได้แก่ กิจกรรมด้านส่วนตัว ครอบครัว การเรียน การทำงาน หรือสังคม

	อาการ	ไม่มี อาการ	อาการ เล็กน้อย	อาการ มาก	อาการ รุนแรง
1.	ตื่นเครียด				
2.	ไม่มีความสุข/ไม่ร่าเริง				
3.	กังวล/ หวาดเสียว/ เกรงว่าเหตุการณ์รุนแรง จะเกิดขึ้นอีก				
4.	คิดถึงเหตุการณ์หรือภาพเหตุการณ์ผุดขึ้นมา ซ้ำๆ ทั้งตื่น และหลับ (ฝันถึง)				
5.	วิตกกังวลคิดวนเวียนซ้ำๆเรื่องเดิม				
6.	ขาดความมั่นใจ / ความเชื่อมั่นในตนเอง ลดลง				
7.	ระแวงระวัง ไม่ไว้ใจสิ่งแวดล้อม				
8.	รู้สึกตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป				
9.	เมื่อยล้า ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย				
10.	อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง				
รวมคะแนน					

### ตอนที่ 3 แบบวัดการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง เมื่อท่านอยู่ในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งยากต่อการตัดสินใจ ท่านย่อมมีวิธีการหลายอย่างในการโต้ตอบ เพื่อลดความไม่สบายใจของท่าน ขอให้ท่านคิดถึงในสิ่งที่ท่านมักทำเสมอ เมื่อท่านเผชิญกับปัญหา และตอบคำถามต่อไปนี้ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใดถูก หรือผิด คำตอบของท่านไม่มีผลต่อใดๆทั้งสิ้น และจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ขอให้ท่านตอบตรงกับสิ่งที่เกี่ยวกับท่านทุกข้อเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

คำตอบให้เลือกในหัวข้อมีดังนี้

- 1 = ไม่ทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
- 3 = ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง
- 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
- 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

#### ตัวอย่างการตอบ

การเผชิญปัญหา	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	ไม่ค่อยได้ทำ	ไม่ทำเลย
ฉันระบายความรู้สึกออกมา		✓			

แสดงว่า เมื่อพบเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาย่างยากในชีวิตหรือเมื่อรู้สึกเครียดท่านจะระบายความรู้สึกออกมาเป็นส่วนมาก

เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยากเป็นปัญหา หรือ เมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้อย่างไร

วิธีการแก้ปัญหา	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	ไม่ค่อยได้ทำ	ไม่ทำเลย
1.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา					
2.ฉันลงมือแก้ปัญหากจนสุดความสามารถ					
3.ฉันพิจารณาดูแล้วว่ามันกำลังจะทำอะไรและเพราะอะไร					
4.ฉันหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างดีที่สุด					
5.ฉันพยายามแก้ไขปัญหาเพราะไม่อยากให้ปัญหาค้างคาใจ					
6.ฉันจะไม่กล่าวโทษใครเมื่อเกิดปัญหาแต่จะพยายามจัดการกับปัญหานั้น					
7.ฉันจะคิดหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นก่อนโดยละความสนใจจากสิ่งอื่นไปบ้าง					
8.ฉันเลิกทำอย่างอื่น เพื่อใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่					
9.ฉันพยายามไม่ทำอะไรรวดเร็วเกินไป รอให้ได้โอกาสเหมาะสมจึงจะลงมือทำ					
10.ฉันทำบางสิ่งเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ด่วนทำอะไรที่ผิดพลาด					
11.ฉันพยายามมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแงุ่มใหม่ ในทางที่ดี					
12.ฉันพยายามควบคุมตนเองเพื่อให้มีสติในการแก้ปัญหา					
13.ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
14.ฉันยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					

วิธีการแก้ปัญหา	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	ไม่ค่อยได้ทำ	ไม่ทำเลย
15.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน					
16.ฉันหาเวลาทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี หรือทำสมาธิ หรือ ทำงานอดิเรก					
17. ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ตามหลักโภชนาการ					
18.ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ					
19.ฉันพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในกลุ่ม					
20. ฉันหันไปผูกมิตรกับผู้อื่น					
21.ฉันถามวิธีแก้ปัญหาจากผู้ที่เคยมีปัญหาแบบเดียวกันมาก่อน					
22.ฉันขอคำปรึกษากับผู้ที่มีความรู้หรือผู้ที่สามารถจะจัดการกับปัญหานั้น ๆ ได้					
23.ฉันเล่าปัญหา หรือระบายความในใจของฉันกับใครบางคน					
24.ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง					
25.ฉันตัดปัญหาออกไปจากใจฉันและไม่รับรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น					
26.ฉันเลิกพยายามที่จะแก้ปัญหา					
27.ฉันหางานหรือกิจกรรมอื่นทำเพื่อที่จะได้ไม่กังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น					

วิธีการแก้ปัญหา	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	ไม่ค่อยได้ทำ	ไม่ทำเลย
28. ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว					
29. ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น					
30. ฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องอื่น ๆ ในอนาคต					
31. ฉันหงุดหงิด และมักจะระบายอารมณ์ออกมา					
32. ฉันวางเฉยต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น					
33. ฉันไม่ทำอะไร เพราะคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ได้					
34. ฉันทำกิจกรรมอื่น เพื่อให้ลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
35. ฉันปิดบังความรู้สึกของฉันไม่ให้ใครรู้					
36. ฉันยอมรับผิดเสียเอง					
37. ฉันเอาแต่กังวลกับปัญหา					
38. ฉันกินหรือนอนต่างไปจากเดิม เช่น กินมากขึ้น นอนน้อยลง					
39. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป					
40. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุขจากปัญหาที่เกิดขึ้น					

**ภาคผนวก จ**  
**เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง**  
**โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ**

การดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมประกอบด้วย 5 กิจกรรม 4 สัปดาห์ ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1**

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันและสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม

กิจกรรมชื่อ “มารู้จักกันเถอะ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน และสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกรับทราบข้อมูลวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรม

กิจกรรมที่ 2 การเข้าใจสถานการณ์ รับรู้ภัยอันตรายจากเหตุการณ์ที่เผชิญอย่างถูกต้อง

กิจกรรมชื่อ “เรียนรู้ความทุกข์ด้วยใจของเรา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้เข้าใจและสามารถประเมินความรู้สึกของตนเองจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนได้
2. เพื่อให้ได้ความรู้และความเข้าใจของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและวิธีการเผชิญกับภัยอันตรายที่เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนได้

**สัปดาห์ที่ 2**

กิจกรรมที่ 3 เป็นการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา และเรียนรู้วิธีดูแลตัวเองเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ความรุนแรงและเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

กิจกรรมชื่อ “มองทุกข์ให้เป็นสุข”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ



2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

### สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมที่เรียนรู้รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาและวิธีการผ่อนคลายความเครียด  
กิจกรรมชื่อ “รู้เท่าทันป้องกันใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์สาเหตุของความทุกข์
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้รูปแบบการเผชิญปัญหาและวิธีการผ่อนคลายความเครียด

### สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรมที่ 5 เป็นการเรียนรู้อารมณ์ของตน ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทาง  
อารมณ์ อย่างเหมาะสม

กิจกรรมชื่อ “รู้เท่าทันปรับเปลี่ยนอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ผลของอารมณ์ต่อเหตุการณ์ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

### กิจกรรมที่1 ชื่อกิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ”

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 30 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน และสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อทราบข้อมูลวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาจำนวนครั้งในการร่วมกิจกรรม และรายละเอียดของโปรแกรม

#### อุปกรณ์

1. ปากกาสี
2. กระดาษแข็งสีขาวขนาด 5.5 x 9 cm. สำหรับทำป้าย
3. นกหวีดสำหรับผู้นำกลุ่ม

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าที่เป็นกันเอง แนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ลักษณะกิจกรรม จำนวนครั้งวันและเวลาในการทำกิจกรรม และพูดคุยเรื่องทั่วไปสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก และแจกสมุดบันทึกเปลี่ยนความทุกข์เป็นความสุข
2. ผู้นำกลุ่มนำกระดาษแข็งสำหรับทำป้ายชื่อและปากกาสีให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองและชั้นปีที่ศึกษาลงในกระดาษแข็ง
3. จากนั้นให้สมาชิกเปิดในหน้ากิจกรรมที่ 1 ของสมุดบันทึกเปลี่ยนความทุกข์เป็นความสุข ในสมุดบันทึกมีจำนวนช่องทั้งหมด 6 ช่องดังนี้
  - ช่องที่ 1 วันที่เกิด
  - ช่องที่ 2 สิ่งที่ทำแล้วมีความสุขมากที่สุด
  - ช่องที่ 3 กีฬาที่ชอบมากที่สุด
  - ช่องที่ 4 สีที่ชอบมากที่สุด
  - ช่องที่ 5 อะไรที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ/ทุกข์ใจมากที่สุด
  - ช่องที่ 6 สัตว์เลี้ยงที่ชอบมากที่สุด

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแยกย้ายให้สมาชิกแต่ละคนนำสมุดบันทึกในหน้ากิจกรรมที่ 1 และ ปากกาไปขอลายเซ็นเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่คิดว่ามีสิ่งที่เหมือนหรือใกล้เคียงกับของตนเอง ใน ระยะเวลา 10 นาที โดยมีกติกา ดังนี้

4.1 ให้สอบถามเพื่อนที่มีข้อมูลตรงกับตัวเองในแต่ละช่อง ช่องละ 1 คน

4.2 เมื่อพบแล้วให้ถามชื่อพร้อมขอลายเซ็นลงตรงช่องที่พบ

4.3 สมาชิกคนใดได้ลายเซ็นครบช่องก่อนให้กลับไปนั่งที่เดิม

5. เมื่อหมดเวลาครบ 10 นาที ผู้นำกลุ่มจะเป่านกหวีด และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยกันเริ่ม จาก

5.1 ใครทำได้ทุกช่อง ทำได้อย่างไร

5.2 ใครทำได้น้อยสุด เพราะอะไร

5.3 คำถามใดหาเพื่อนยากสุด

6. ผู้นำกลุ่มสรุป เทคนิคในการหาเพื่อน เช่นการเดินทางเข้าหาเพื่อน การปรับเปลี่ยนคำถาม เป็นต้น และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ทุกคนต้องมีการปรับตัวเข้าหากันและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน และสมาชิกกับผู้นำกลุ่มด้วย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเข้าใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้

## กิจกรรมที่ 2 “เรียนรู้ความทุกข์ด้วยใจของเรา”

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้เข้าใจและสามารถประเมินความรู้สึกของตนเองจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนได้
2. เพื่อให้ได้ความรู้และความเข้าใจของการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและวิธีการเผชิญกับภัยอันตรายที่เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนได้

### อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากสถานการณ์ความรุนแรงภาคใต้
2. ใบงาน ความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ความรุนแรง
3. ปากกา
4. กระดาษซาลาเปา ขนาด 20x25 cm จำนวน 5 แผ่น
5. กระดาษ A4 ขนาด 5x6 cm จำนวน 30 แผ่น
6. ก்ลองทึบสีดำ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกกระดาษซาลาเปาให้กลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมปากกาสี จากนั้นให้แต่ละกลุ่มแบ่งกระดาษซาลาเปาออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มเขียนเล่าถึงลักษณะของเหตุการณ์ที่ประสบและสถานการณ์ตึงเครียด มีผลกระทบอะไรต่อตนเองบ้าง ส่วนที่ 2 ให้เขียนถึงความรู้สึกถึงเหตุการณ์นั้น รู้สึกอย่างไร แล้วในตอนนั้นสมาชิกได้จัดการความรู้สึกอย่างไร หรือในตอนนั้นสมาชิกดำเนินการอย่างไรต่อไปหลังเกิดเหตุการณ์ขึ้น
3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้และแจกใบความรู้เรื่องความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบ พร้อมทั้งแจกใบงานความรู้สึกการรับรู้ของตนเองเป็นรายบุคคล ให้นำกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่งเมื่อเรามาเจอกันอีกครั้ง

5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามหากมีข้อสงสัยสะท้อนความคิด ความรู้สึกหรือพูดคุยระบายความรู้สึก
6. จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ขนาด 5x6 cm ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนอะไรก็ได้ที่เป็นความรู้สึกที่ไม่ดี ที่เคยเจอมาที่ทำให้สมาชิกทุกข์ทรมานใจหรือ อยากรบายอะไรลงในกระดาษ จากนั้นเอามาใส่ลงในกล่องที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้
7. เมื่อเขียนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มก็จะสรุปกิจกรรมจากกระดาษที่แจก ถึงการเขียนระบายความรู้สึกซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการช่วยลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ลดความรู้สึกอึดอัด กดดันจากสถานการณ์
8. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมภาพรวมในกิจกรรมครั้งนี้ประเด็นการรับรู้เหตุการณ์ การประเมินความรู้สึกและการรับรู้ของตนเอง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง
9. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไปและนำไปงานที่ 1 ที่ให้ไว้นำมาส่ง

### กิจกรรมที่ 3 “มองทุกข์ให้เป็นสุข”

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

#### อุปกรณ์

1. ใบความรู้วิธีมองตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
2. กระดาษรูปหัวใจ 30 แผ่น
3. กระดาษซาลาเปา ขนาด 20x26 cm
4. ปากกา

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นถามสมาชิก “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความสุข” ให้สมาชิกยกมือขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงวิธีดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษรูปหัวใจ

#### ในกระดาษรูปหัวใจ

5. ให้สมาชิกจับคู่ โดยให้เพื่อนคนหนึ่งเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น”
6. จากนั้นให้สมาชิกจับกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
7. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่มและร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และความทุกข์นั้นจะเบาบางลงหรือหมดไป เพราะตัวเราเป็นผู้กำหนด

## กิจกรรมที่ 4 “รู้เท่าทันป้องกันใจ”

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์สาเหตุของความทุกข์
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการจัดการความทุกข์ที่รบกวนทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้รูปแบบการเผชิญปัญหาและวิธีการผ่อนคลายความเครียด

### อุปกรณ์

1. ใบความรู้การจัดการความทุกข์ด้วยตัวเอง
2. ใบความรู้การกลวิธีการเผชิญปัญหา
3. ใบงาน จัดการอย่างไรให้คลายทุกข์

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกทราบ
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่องการจัดการความทุกข์ด้วยตนเอง และให้ความรู้ข้อมูลเรื่องการจัดการความทุกข์
3. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องวิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมและหลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันเสนอความคิดเห็นวิธีการเผชิญปัญหาของตนเองในสมุดบันทึกพร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังเพราะเหตุใดจึงเผชิญปัญหาด้วยวิธีนี้และรู้สึกอย่างไรหลังจากเผชิญปัญหาด้วยวิธีดังกล่าว

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานที่ 2 จัดการอย่างไรให้คลายทุกข์
5. จากนั้นผู้นำกลุ่ม สอนวิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อซึ่ง

สามารถลดระดับความทุกข์ที่รบกวนทางจิตใจได้ โดยเริ่มจาก

5.1 ให้สมาชิกลงในท่าสบาย ท่าที่สมาชิกรู้สึกถึงความผ่อนคลาย

5.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มจะบอกให้สมาชิกรีกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละส่วน โดยเริ่มจาก

- 1) แขนขวา 2) แขนซ้าย 3) หน้าผาก 4) ตา แก้มและจมูก 5) ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น 6) คอ 7) ออก หลัง และไหล่ 8) หน้าท้อง และก้น 9) ขาขวา 10) ขาซ้าย โดยเกร็งค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 ส่วน ดังนี้

ท่าที่ 1 เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย

ท่าที่ 2 บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเอคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย

ท่าที่ 3 ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบ ย่นจมูกแล้วคลาย

ท่าที่ 4 ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย

ท่าที่ 5 คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ

ท่าที่ 6 ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

ท่าที่ 7 หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

ท่าที่ 8 งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ซึ่งในขณะที่ฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อผู้นำกลุ่มจะเปิดทำนองเพลงเบาๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

6. เมื่อฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกถึงวิธีอื่นๆ ที่สมาชิกสามารถใช้ในการผ่อนคลายความเครียด

7. ผู้นำกลุ่มแนะนำและสอนการทำ Breathing Exercise โดยเริ่มจากการฝึกการหายใจดังนี้

7.1 ให้สมาชิกรู้สึกสบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้องน้อยๆ หายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก

7.2 กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

7.3 ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่าง ช้าๆ พยายามปล่อยลมหายใจออกมาให้หมด ตั้งคิดว่าหน้าท้องแฟบลง

7.4 ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

8. ผู้นำกลุ่มสรุปการทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากวันนี้

9. ผู้นำกลุ่มพูดคุยให้กำลังใจสำหรับการทำกิจกรรมวันนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และเสริมแรงกระตุ้นให้สมาชิกจัดการกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อปรับสภาพจิตใจให้กลับมาสมดุล

10. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสำหรับการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป



## กิจกรรมที่ 5 “รู้เท่าทันปรับเปลี่ยนอารมณ์”

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ผลของอารมณ์ต่อเหตุการณ์ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

### อุปกรณ์

1. ใบความรู้การจัดการกับอารมณ์
2. กล้องจับฉลาก
3. กระดาษชานาปา
4. ปากกาไวท์บอร์ด

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สร้างความไว้วางใจเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดี จากนั้นชี้แจง

วัตถุประสงค์และระยะเวลาการดำเนินการ

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้และอธิบายการจัดการทางอารมณ์ทางลบ

3. ผู้นำกลุ่มให้แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จากนั้นให้สมาชิกตัวแทนกลุ่มจับฉลากอารมณ์ทางลบดังนี้ 1) โกรธ 2) เศร้า, ท้อแท้ 3) เครียด 4) วิตกกังวล 5) กลัว เมื่อแต่ละกลุ่มได้อารมณ์ทางลบจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดเพื่อร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

3.1 อารมณ์ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร

3.2 สมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบ

ต่อตนเองและผู้อื่น

4. ผู้นำกลุ่มร่วมสรุปจากการอภิปรายในประเด็นดังกล่าว การจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

5. ให้สมาชิกทำแบบประเมินการเผชิญปัญหาและแบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและมอบของที่ระลึกให้แก่ผู้อำนวยการ โรงเรียนที่อำนวยความสะดวกสถานที่และความสะดวกด้านอื่นๆ

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสิ้นสุดยุติการดำเนิน โปรแกรม

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ คือ ภาวะที่เป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขบุคคลก็จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาอันได้แก่ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ก็จะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งพฤติกรรมทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การทำหน้าที่ทางสังคมลดลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2553ก; Ridner, 2004)

#### องค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

1. ภาวะที่ไม่สามารถจัดการกับการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Perceived inability to cope effectively) เมื่อรับรู้ว่าคุณไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ก็จะเชื่อว่า ไม่มีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดใดหาทางออกได้หรือไม่สามารถจัดการได้ แต่ถ้าเราเชื่อว่าเหตุการณ์หรือปัญหาทุกอย่างมีทางออก การเผชิญปัญหานั้นเป็นไปในแนวทางที่ดี ปัญหาสามารถแก้ไขได้ และความทุกข์ทรมานทางจิตใจก็ไม่เกิดขึ้น

2. สถานะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (Change in emotional status) เมื่อเรามีความทุกข์ทรมานทางใจจะเกิดความอ่อนไหวทางอารมณ์ และอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายได้แก่ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความรู้สึกไม่มีแรงบันดาลใจ หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าวและคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หากเมื่อเราได้รับการเสริมทักษะสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ก็จะช่วยให้ลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้

3. ภาวะไม่สบาย (discomfort) เป็นอาการความเจ็บปวดทางจิตใจ ความทุกข์ทรมานใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายในใจ หากเรารู้ว่าอะไรคือสิ่งที่รบกวนความสบายและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ทรมานทางจิตใจก็สามารถผ่านพ้นความรู้สึกทุกข์ทรมานได้

4. การสื่อสารที่แสดงออกเปลี่ยนแปลงไป (communication of discomfort) เมื่อเรารู้สึกถึงความไม่สบายใจอารมณ์ทางจิตใจจะส่งผลแสดงออกมาทางสีหน้า การพูดคุยสื่อสาร เช่น อยู่ๆ พูดกับเพื่อนเรื่องความคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น

5. ภัยอันตราย (Harm) เป็นความรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งในชีวิตและทรัพย์สินตัวเราจะรู้สึกความมีคุณค่าในตัวเองและความไว้วางใจลดลง เช่นการถูกทอดทิ้ง การถูกทำร้ายจิตใจ

ซึ่งการบรรเทาความทุกข์ทรมานทางจิตใจทำให้วัยรุ่นเรียนรู้และเพิ่มทักษะการ  
เผชิญปัญหา การปรับตัวเพื่อจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อการมี  
สุขภาพจิตใจและพร้อมต่อการเผชิญเหตุการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง การจัดการปัญหา

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน(กรมสุขภาพจิต, 2547) ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา, รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก, สติปัญญา, ความคิด, พฤติกรรม, การดำเนินชีวิตประจำวัน, การเรียน, การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการแก้ปัญหตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

#### ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

### กลวิธีการเผชิญปัญหา

โดยทั่วไปการเผชิญปัญหาเป็นการจัดการ หรือการปรับเปลี่ยนสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์โดยตรง (Lazarus & Folkman, 1980) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบดังนี้

1. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการทางอารมณ์ (Emotion focus forms of coping) เป็นการใช้กระบวนการคิดโดยตรง ที่ช่วยบรรเทาอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและรวมถึงวิธีการ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง, การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง, การปฏิเสธ, การลดความสำคัญของปัญหา, การคิดเปรียบเทียบเชิงบวก การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และมองเห็นสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่แย่ เป็นต้น มีการศึกษาวิธีการสามารถนำมาใช้กับการจัดการความเครียดได้แต่เป็นเพียงช่วยลดและบรรเทาความรู้สึกเท่านั้น ส่วนปัญหายังคงอยู่เพราะยังไม่ได้รับการแก้ไข

2. การเผชิญปัญหาโดยจัดการกับปัญหา (Problem focus of coping) เป็นการที่บุคคลพยายามจะคลี่คลายปัญหาให้เบาบางลง โดยพิจารณาจากสาเหตุ เพื่อหาทางออกในการแก้ไขปัญหา และพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดพิจารณาของแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและพัฒนาทักษะใหม่ในการจัดการแก้ไขปัญหของบุคคล

ในการจัดการกับปัญหาขึ้นบุคคลจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือใช้ทั้ง 2 วิธีควบคู่กันอยู่กับความยากง่ายของปัญหา หากบุคคลเลือกวิธีการจัดการกับปัญหามากกว่าในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าคุณสามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่ถ้าบุคคล รับรู้ถึงการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์นั้นยากต่อการแก้ไขก็จะเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่า

### ใบความรู้ที่ 3

#### เรื่อง วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรจะมีวิธีการสร้างสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเอง และปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า

“ไม่เป็นไร เราค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ” “ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่”

“ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ” “โอกาสหน้ายังมีอีก”

“อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น” “ค่อย ๆ ทำดีกว่า ทุก ๆ ปัญหาเรามีทางแก้ไข”

“ทุก ๆ อย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”

3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยืมสื่อ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

4. มองว่าความทุกข์ ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรา รู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเอง ได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั้นเอง

## ใบความรู้ที่ 4

### เรื่อง มองทุกข์ให้เป็นสุข

#### การขจัดทุกข์ด้วยตนเอง

เมื่อเกิดทุกข์มากๆ ผลที่ตามมาไม่ได้มีต่อจิตใจหรืออารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น แต่จะมีผลกระทบต่อร่างกายและความเป็นอยู่ทุกอย่างของเราด้วย เช่น คนส่วนใหญ่จะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือบางคนอาจจะกินมากขึ้น นอนมากกว่าปกติ ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากทำงาน หรือทำงานไม่ได้เพราะจิตใจว่าวุ่นถ้าเรารู้สึกว่าทุกข์มาก กลุ่มมาก ควรจะขจัดออกไปให้เร็วและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (กรมสุขภาพจิต, 2553ก) ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

#### ต้องยอมรับว่าเรามีความทุกข์ต้องรีบแก้ไข

หาสาเหตุของความทุกข์นั้น ว่าเราทุกข์เรื่องอะไร ใครที่ทำให้เราทุกข์ และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดความทุกข์เองด้วยหรือไม่ เช่น คนรักทิ้งเราไป ตัวเขาเป็นสาเหตุให้เราทุกข์ใจ แต่อาจมีสาเหตุมาจากเราด้วยหรือไม่ เป็นต้นว่า เราดูแลเขาดีพอหรือเปล่า เราทำให้เขาไม่เห็นคุณค่าในตัวเราหรือไม่ หรือเราให้ความสำคัญต่อเขามากกว่าตัวเราหรือเปล่าจนทำให้เรารู้สึกแย่ หמדคุณค่าเมื่อเขาทิ้งเราไปต่างๆ ที่เราก็อยังมีอะไรดีๆ อีกหลายอย่าง

ระบายความทุกข์ โดยพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือญาติผู้ใหญ่ที่รับฟังเราไม่ต้องกลัวเขาจะหาว่าเราอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ถ้าเราไม่ได้ระบายความทุกข์ออกบ้างต้องเก็บไว้คนเดียวเราจะรู้สึกอึดอัด แต่ถ้าได้พูดให้ใครฟังบ้างเรื่องความทุกข์นั้น จะระบายความรู้สึกนึกคิดของเราน้อยลง จะทำให้เรามองเห็นทางที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ง่ายขึ้น เรื่องอะไร เราจะเก็บความทุกข์เอาไว้คนเดียว

หากิจกรรมทำเพื่อให้เหนื่อยและเป็นการดึงความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ออกไปจากตนเอง และช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนความคิดด้วยตนเอง ถ้ามีงานทำอยู่แล้วก็ควรทุ่มเทกับงานให้มาก เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย

ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น เปลี่ยนจากสถานที่ที่จำเจซ้ำคราวเพื่อช่วยให้รู้สึกสบายใจ

หากคนสนับสนุนอาจจะเป็นการยากลำบากสักหน่อยในการกลับไปหากกลุ่มเพื่อนเพราะเรากลัวว่าเราจะรู้เรื่องของเรากลับเขาประณาม กลัวถูกว่าเราแปลกไปจากเดิมแต่ถ้าเราสามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้เราจะรู้สึกว่ากลุ่มสามารถช่วยทำให้จิตใจเราดีขึ้นและอาจจะช่วยเราแก้ปัญหาได้ด้วย

เมื่อเราพยายามช่วยตัวเองด้วย วิธีการต่างๆ แล้ว ยังรู้สึกไม่ดีขึ้นหรือทนความทุกข์ไม่ได้ ก็ควรจะไปพบผู้ที่มีความรู้ที่สามารถให้การช่วยเหลือเราได้ ที่สถานบริการสาธารณสุขต่างๆ ที่ใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล หรือหน่วยงานที่ให้

## จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้

**อย่าแก้ปัญหาแบบว่าความใช้อารมณ์เป็นใหญ่** เมื่อเจอปัญหาให้พยายามสงบสติอารมณ์อย่างเพ็งเอะอะ โวยวาย ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ ตัก 4-5 ครั้ง หรือนับ 1-10 ก่อนจะทำอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียดายใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

**อย่าหนีปัญหา** แล้วหันเข้าหาบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว

**จงกล้าเผชิญปัญหา** และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

## อย่า คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป

**จงถือคติ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”** หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดศรัทธาในตัวเองแต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้ว ก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่ดีที่พึ่งทำได้

## อย่า เอาแต่ลงโทษตัวเอง

**คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้โอกาสตัวเองที่แก้ไขและอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก** การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

## อย่า โยนความผิดให้คนอื่น

**จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน** การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้น

## จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

### คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเองไม่โทษคนอื่น

**คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี** ถ้าคิดเองไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผล

## แก้ปัญหาได้ก็หายทุกข์

สาเหตุของความทุกข์ใจมาจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตระดับของความทุกข์ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของปัญหา ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมากทุกข์มาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียด ความทุกข์ใจ ก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น



### คิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์

ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยให้ลดความทุกข์ไปได้มาก

#### วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. **คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มาก** อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. **คิดอย่างมีเหตุผล** อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนนอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลได้ด้วย

3. **คิดหลายๆ แง่มุมลองคิดหลายๆ ด้าน** ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดี และไม่ดีประกอบกันทั้งนั้นอย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามิจะคิดอย่างไรลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. **คิดแต่เรื่องดีๆ** ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของกลุ่มสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. **คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้างบางที่ คุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเป็นทุกข์อยู่นี้ ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

## ใบความรู้ที่ 5

### เรื่อง การจัดการอารมณ์

**การจัดการอารมณ์** คือ การกำหนดอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ดีของเราไม่ให้เห็นแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ที่สิ่งแวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสม ก็จะทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2547)

#### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อ ตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมจะพุ่งพลังออกไป บางคนเปรียบว่าความโกรธเสมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่น รู้สึกร้อนไม่อยากอยู่ใกล้ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

#### วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธพิจารณาสาเหตุของความโกรธ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินเหตุ พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่นตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

#### ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระบุอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความเข้าใจหรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางระบุอารมณ์ และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อนเพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ

2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจหากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่คุณโกรธบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธ ถูกระบายออกมาบ้าง
4. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เจียบ ๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อย ๆ
5. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงานจึงมูมานะที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

### กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

1. กีฬาที่ได้ออกกำลังกาย เช่น ติแบดมินตัน เทนนิส เตะบอล วิ่ง ว่ายน้ำ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง
2. หางาน ให้ได้มีการออกกำลังกายที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้าขุดดิน ปลูกต้นไม้ ซ่อมแซม สิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกกำลังกายพร้อมกันได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน
3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ที่เหมาะกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หรืออาจสวมมนต์ ท่องคาถาสั้น ๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”
4. พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเอง และเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้ จะดีกว่ามานั่งเสียใจภายหลัง

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุมักมาจากความคิด 3 รูปแบบคือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น สมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้า ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจ อารมณ์ของตนเอง และสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม ส่วนการจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกม

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียด

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่าง ความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ

วิธีลดความเครียดที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้ เช่น การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6 กลั้นไว้ ครึ่งนาทีถึงหนึ่งนาที แล้วนับ 1-2-3 แล้วหายใจออกช้า ๆ กลั้นไว้อีกแล้วจึงสูดหายใจเข้าไปใหม่ การทำสมาธิประยุกต์ โดยการหายใจลึกลงไปถึงท้อง วางจิตไว้ที่ตำแหน่งใดสะดวก (ประมาณ 2 นิ้ว) ภาวนา “พ่อน” เมื่อหายใจเข้าและ “คลาย” เมื่อหายใจออก ส่วนท่าทางและเวลาแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการลดความเครียดและวิตกกังวลอีกวิธีหนึ่ง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคที่จะจัดการกับอารมณ์กลัวมีอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออก จนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด

3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อน หรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้

4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำ ๆ หากพยายามแล้วยังไม่สามารถเอาชนะความกลัว หรือมีความกลัวรุนแรงขึ้น ให้ปรึกษาจิตแพทย์

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง “ความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ตัวอย่าง จากนั้นเขียนถึงสิ่งที่พบสิ่งที่เห็นจากสถานการณ์ และความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์นั้น

#### ตัวอย่างสถานการณ์

นาย ก อายุ 18 ปี อาศัยอยู่กับพ่อ แม่ น้องชาย 2 คน และน้องสาว 1 คน นาย ก เป็นพี่คนโต ศึกษาอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งกำลังจะจบการศึกษาในอีกปี ถัดไปเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย นาย ก เป็นคนร่าเริง เข้ากับเพื่อนได้ง่าย ขยัน หลังเลิกเรียนทุกครั้งเขาจะไปช่วยแม่ขายลูกชิ้นในตลาด วันหนึ่ง ขณะเลิกเรียนเสร็จ อาหะมะก็ไปช่วยแม่ขายลูกชิ้นตามปกติ แต่เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น “ตูมมมมม” เสียงดังสนั่นหวั่นไหวดังมาจากท้ายตลาด ทุกคนแตกตื่น พยายามหนี

“แม่!” นาย ก เรียกชื่อแม่ของเขาเสียงดังที่แสดงถึงความตกใจมาก แม่ของนาย ก โคนสะเก็ดระเบิดที่ขา เลือดอาบ ลูกเดินไม่ได้ จากจุดตรงนั้น “ตูมมมมม” เสียงดังสะท้อนอีกครั้ง และดูเหมือนจะรุนแรงกว่าครั้งแรก ภาพสุดท้ายที่นาย ก เห็นคือ ตลาดพัง เต็มไปด้วยฝุ่นควันไฟ และแม่ของเขาที่สลบอยู่ต่อหน้าเขา นาย ก พยายามจะเข้าไปช่วยแม่ แต่ไม่สามารถพุงตัวเองไหว และก็สลบไปในที่สุด หลังจากนั้นเมื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาลก็พบว่า แม่ของเขา โคนสะเก็ดตามตัว ส่วนนาย ก ได้สูญเสียขาขวาจำเป็นต้องตัดทิ้ง

ผ่านไป 1 สัปดาห์หลังเกิดเหตุการณ์ นาย ก จากคนที่เคยสดใส ร่าเริง กลายเป็นคนที่เอาแต่เก็บตัว ไม่อยากไปโรงเรียน ผื่นร้ายจากเหตุการณ์บ่อยๆนอนไม่หลับ ได้ยินเสียงดังเล็กน้อยก็ตกใจมากคิดว่าเสียงระเบิด หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า เหงื่อลอย ภาพเหตุการณ์ยังหลอนตลอดเวลา กลัวมาก

## ใบงานที่ 2

### เรื่องเราจัดการอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา

รายการต่อไปนี้เป็นวิธีการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง และวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ถูกต้องหรือไม่

การจัดการความเครียด	แก้อารมณ์	แก้ปัญหา
1. ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา		
2. เจรจาต่อรอง		
3. ฟ้อนคลายนอนหลับ		
4. วางแผนปฏิบัติ		
5. ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้วางใจ		
6. ดื่มสุรา/ยาเสพติด		
7. พุดให้กำลังใจตนเอง/สร้างความมั่นใจ		
8. ใช้อารมณ์ขัน/ดูหนังตลก		
9. ปลอ่ยวาง		
10. เทียวห้างสรรพสินค้า		
11. สูบบุหรี่		
12. เล่นดนตรี		
13. มีเพศสัมพันธ์		
14. เข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ		
15. ขอคำปรึกษาจากเพื่อน ครู อาจารย์		
16. ใส้กำลังเข้าสู่		
17. แสดงความคิดเห็น		
18. ลดความสำคัญของปัญหาลง		
19. หนี/ไม่เผชิญหน้า ไม่อยากรับรู้		
20. อื่นๆ.....		

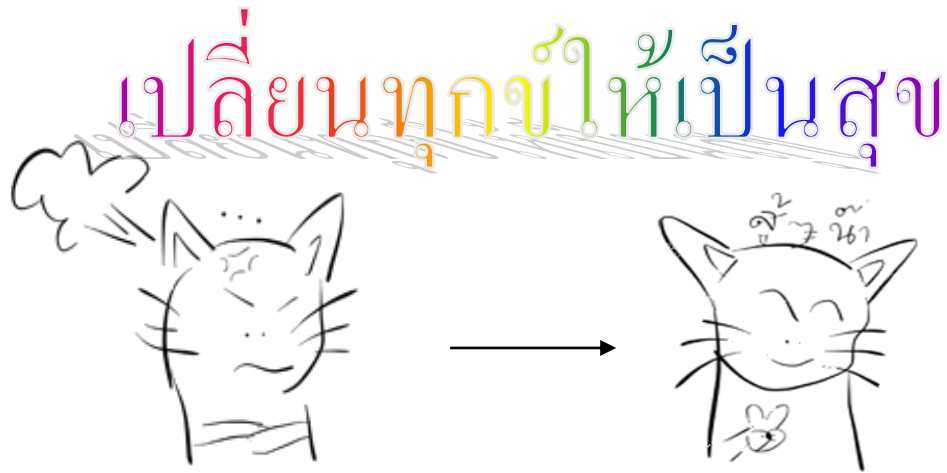
ท่านคิดว่าระหว่างการแก้ปัญหา และการแก้อารมณ์มีข้อดีอะไรบ้าง ถ้าท่านมีความเครียดจะเลือกจัดการอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ตัวอย่างสมุดบันทึก



ชื่อ-สกุลของฉัน .....  
 เพื่อนๆเรียกฉันว่า.....  
 ปัจจุบันฉันอายุ.....ปี ตอนนี้ฉันกำลังศึกษาอยู่.....  
 ความใฝ่ฝันของฉันคือ.....  
 ฉันชอบ.....มากที่สุด  
 ฉันไม่ชอบ.....มากที่สุด  
 ฉันเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ฉันรู้สึก.....  
 ฉันคาดหวังอะไรจากกิจกรรมในครั้งนี้.....  
 .....

กิจกรรมที่ 1 “มารู้จักกันเถอะ”

ช่องที่ 1 วันที่เกิด	ช่องที่ 2 สิ่งที่ทำแล้วมีความสุขที่สุด	ช่องที่ 3 กีฬาที่ชอบมากที่สุด
ช่องที่ 4 สีที่ชอบมากที่สุด	ช่องที่ 5 อะไรที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ/ทุกข์ในมากที่สุด	ช่องที่ 6 สัตว์เลี้ยงที่ชอบมากที่สุด

ฉันเรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้.....  
 .....  
 .....



## กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้ความทุกข์ด้วยใจของเรา

### ตัวอย่างสถานการณ์

นาย ก อายุ 18 ปี อาศัยอยู่กับพ่อแม่ น้องชาย 2 คน และน้องสาว 1 คน นาย ก เป็นพี่คนโตศึกษาอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งกำลังจะจบการศึกษาในอีกปีถัดไปเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย นาย ก เป็นคนร่าเริง เข้ากับเพื่อนได้ง่าย ขยัน หลังเลิกเรียนทุกครั้งเขาจะไปช่วยแม่ขายลูกชิ้นในตลาด วันหนึ่ง ขณะเลิกเรียนเสร็จ นาย ก ก็ไปช่วยแม่ขายลูกชิ้นตามปกติ แต่เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น “ตู่มมมม” เสียงดังสนั่นหวั่นไหวดังมาจากท้ายตลาด ทุกคนแตกตื่น พยายามหนี “แม่!” นาย ก เรียกชื่อแม่ของเขา เสียงดังที่แสดงถึงความตกใจมาก แม่ของนาย ก โดนสะเก็ดระเบิดที่ขา เลือดอาบ ลูกเดินไม่ได้ “ตู่มมมม” เสียงดังสะเทือนอีกครั้ง และดูเหมือนจะรุนแรงกว่าครั้งแรก ภาพสุดท้ายที่นาย ก เห็นคือ ตลาดพัง เต็มไปด้วยฝุ่นควันไฟ และแม่ของเขาที่สลบอยู่ต่อหน้าเขา นาย ก พยายามจะลุกแต่ไม่สามารถพยุงตัวเองไหว และก็สลบไปไปในที่สุด หลังจากนั้นเมื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาลก็พบว่าแม่ของเขาโดนสะเก็ดตามตัว ส่วนนาย ก ได้สูญเสียขาขวาจำเป็นต้องตัดทิ้ง

ผ่านไป 1 สัปดาห์หลังเกิดเหตุการณ์นาย ก จากคนที่เคยสดใส ร่าเริง กลายเป็นคนที่เอาแต่เก็บตัว ไม่อยากไปโรงเรียน สิ้นร้ายจากเหตุการณ์บ่อยๆ นอนไม่หลับ ได้ยินเสียงดังเล็กน้อยก็ตกใจมากคิดว่าเสียงระเบิด หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า เหงื่อล้น ภาพเหตุการณ์ยังหลอนตลอดเวลา กลัวมาก

ถ้าฉันเป็นนาย ก ฉันมีรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือมองเหตุการณ์เป็นอย่างไรบ้าง

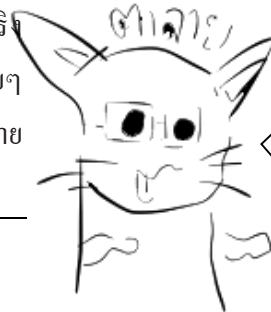
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

แล้วถ้าฉันเป็นเพื่อนนาย ก ฉันจะช่วยเค้าจัดการกับความรูสึกนั้นอย่างไรดี

.....  
.....  
.....  
.....

กิจกรรมนี้ฉันเรียนรู้อะไรบ้าง???

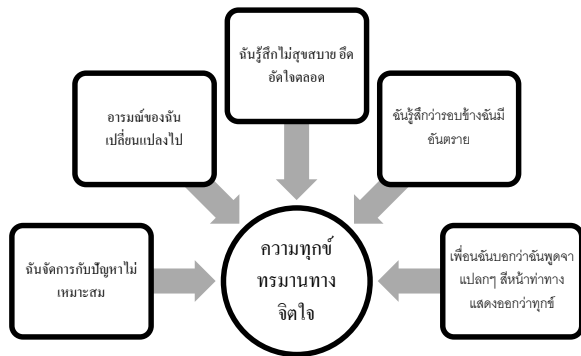
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ คือ ภาวะที่เป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขบุคคลก็จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาอันได้แก่ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ก็จะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆทั้งพฤติกรรมทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การทำหน้าที่ทางสังคมลดลงได้(กรมสุขภาพจิต, 2553)



องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (Ridner, 2004)

## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง การจัดการปัญหา

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหา มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา, รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก, สถิติปัญหา, ความคิด, พฤติกรรม, การดำเนินชีวิตประจำวัน, การเรียน, การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางเลือกที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

#### ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่มความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหาบ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหามีวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

#### กลวิธีการเผชิญปัญหา

โดยทั่วไปการเผชิญปัญหาเป็นการจัดการ หรือการปรับเปลี่ยนสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ โดยตรง (Lazarus & Folkman, 1980) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบดังนี้

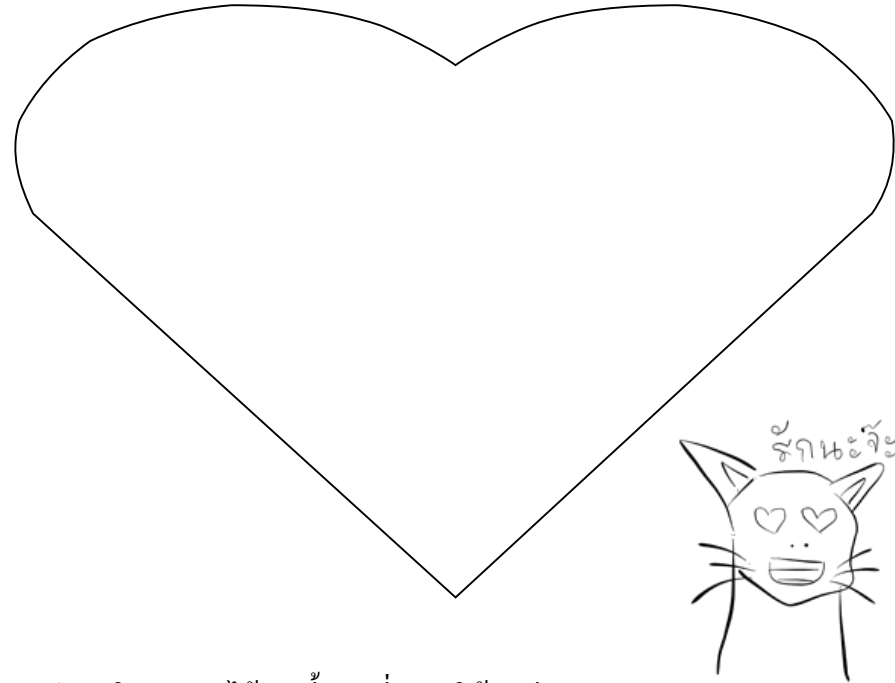
1. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการทางอารมณ์ (Emotion focus forms of coping) เป็นการใช้กระบวนการคิดโดยตรง ที่ช่วยบรรเทาอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและรวมถึงวิธีการ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง, การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง, การปฏิเสธ, การลดความสำคัญของปัญหา, การคิดเปรียบเทียบเชิงบวก การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ

มองเห็นสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่แย่ เป็นต้น มีการศึกษาวิธีการสามารถนำมาใช้กับการจัดการความเครียดได้แต่เป็นเพียงช่วยลดและบรรเทาความรู้สึกเท่านั้น ส่วนปัญหายังคงอยู่เพราะยังไม่ได้รับการแก้ไข

2. การเผชิญปัญหาโดยจัดการกับปัญหา (Problem focus of coping) เป็นการที่บุคคลพยายามจะคลี่คลายปัญหาให้เบาบางลง โดยพิจารณาจากสาเหตุ เพื่อหาทางออกในการแก้ไขปัญหาและพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดพิจารณาของแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและพัฒนาทักษะใหม่ในการจัดการแก้ไขปัญหามองของคุณ

ในการจัดการกับปัญหาขึ้นบุคคลจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือใช้ทั้ง 2 วิธีควบคู่กันอยู่กับความยากง่ายของปัญหา หากบุคคลเลือกวิธีการจัดการกับปัญหามากกว่าในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าคุณสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ แต่ถ้าบุคคลรับรู้สถานการณ์นั้นยากต่อการแก้ไขก็จะเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่า

### กิจกรรมที่ 3 มองทุกอย่างเป็นสุข



แปะหัวใจของฉันไว้ตรงนี้ ตรงที่จะทำให้ฉันมีความสุข

อะไรกันนะ? ทำให้ฉันยิ้มอย่างมีความสุข ถ้าฉันต้องเจอเรื่องที่ไม่สบายใจ

.....

.....

### ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

คนเราทุกคนล้วนมีความสุขไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรมีวิธีการสร้างสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเองและปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2544) ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ไม่เป็นไร เราค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ” “ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่” “ที่ผ่านมามาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ” “โอกาสหน้ายังมีอีก” “อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น” “ค่อย ๆ ทำดีกว่า ทุก ๆ ปัญหาที่มีทางแก้ไข” “ทุก ๆ อย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”
3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยิมสู๊ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
4. มองว่าความทุกข์ ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเอง ได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั้นเอง

### ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง มองทุกข์ให้เป็นสุข

#### การจัดทุกข์ด้วยตนเอง

เมื่อเกิดทุกข์มากๆ ผลที่ตามมาไม่ได้มีต่อจิตใจหรืออารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น แต่จะมีผลกระทบต่อร่างกายและความเป็นอยู่ทุกอย่างของเราด้วย เช่น คนส่วนใหญ่จะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือบางคนอาจจะกินมากขึ้น นอนมากกว่าปกติ ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากทำงานหรือทำงานไม่ได้เพราะจิตใจว่าวุ่นถ้าเรารู้สึกว่าทุกข์มาก กลุ่มมาก ควรจะขจัดออกไปให้เร็วและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (กรมสุขภาพจิต, 2553ก) ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ต้องยอมรับว่าเรามีความทุกข์ต้องรีบแก้ไข หาสาเหตุของความทุกข์นั้น ว่าเราทุกข์เรื่องอะไร ใครที่ทำให้เราทุกข์ และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดความทุกข์เองด้วยหรือไม่ เช่น คนรักทิ้งเราไป ตัวเขาเป็นสาเหตุให้เราทุกข์ใจ แต่อาจมีสาเหตุมาจากเราด้วยหรือไม่ เป็นต้นว่า เราดูแลเขาดีพอหรือเปล่า เราทำให้เขาไม่เห็นคุณค่าในตัวเราหรือไม่ หรือเราให้ความสำคัญต่อเขามากกว่าตัวเราหรือเปล่าจนทำให้เรารู้สึกแค้น หมดคุณค่าเมื่อเขาทิ้งเราไปทั้งๆ ที่เราก็อยังมีอะไรดีๆ อีกหลายอย่าง
2. ระบายความทุกข์ โดยพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือญาติผู้ใหญ่ที่รับฟังเราไม่ต้องกลัวเขาจะหาว่าเราอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ถ้าเราไม่ได้ระบายความ

ทุกข์ออกบ้างต้องเก็บไว้คนเดียวเราจะรู้สึกอึดอัด แต่ถ้าได้พูดให้ใครฟังบ้าง เรื่องความทุกข์นั้น จะรบกวนความรู้สึกนึกคิดของเราน้อยลง จะทำให้เรามองเห็นทางที่จะแก้ไขปัญหาลง่ายขึ้น เรื่องอะไร เราจะเก็บความทุกข์เอาไว้คนเดียว

3. หากิจกรรมทำเพื่อให้เหนื่อยและเป็นการดึงความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ออกไปจากตนเองและช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนความคิดด้วยตนเอง ถ้ามีงานทำอยู่แล้วก็ควรทุ่มเทกับงานให้มาก เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น เปลี่ยนจากสถานที่ที่จำเจชั่วคราวเพื่อช่วยให้รู้สึกสบายใจ หากคนสนับสนุนอาจจะเป็นการยากลำบากสักหน่อยในการกลับไปหากกลุ่มเพื่อนเพราะเรากลัวว่าเขาจะรู้เรื่องของเรา กลัวเขาประณาม กลัวถูกว่าเราแปลกไปจากเดิมแต่ถ้าเราสามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้เราจะรู้สึกว่ากลุ่มสามารถช่วยทำให้จิตใจเราดีขึ้น และอาจจะช่วยเราแก้ปัญหาก็ได้

เมื่อเราพยายามช่วยตัวเองด้วย วิธีการต่างๆ แล้ว ยังรู้สึกไม่ดีขึ้น หรือทนความทุกข์ไม่ได้ ก็ควรจะไปพบผู้ที่มีความรู้ที่สามารถให้การช่วยเหลือเราได้ ที่สถานบริการสาธารณสุขต่างๆ ที่ใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล หรือหน่วยงานที่ให้

## จงแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดยวิธีต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเองไม่โทษคนอื่น คิดหาวิธีแก้ปัญหามากๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า ลงมือแก้ปัญหตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้างอย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผล

2. แก้ปัญหาได้ก็หายทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ใจมาจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตระดับของความทุกข์ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของปัญหา ในช่วงที่ยังแก้ปัญหไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมากทุกข์มาก เมื่อแก้ปัญหได้แล้ว ความเครียด ความทุกข์ใจ ก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาก็ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

3. คิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์ ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยให้ลดความทุกข์ไปได้มาก

## วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. **คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มาก** อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิด ถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทริฐิมานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษ โกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. **คิดอย่างมีเหตุผล** อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนนอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลได้ด้วย

3. **คิดหลายๆ แง่มุม** ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดี และไม่ดี ประกอบกันทั้งนั้นอย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามิจะคิดอย่างไรลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. **คิดแต่เรื่องดีๆ** ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของกลุ่มสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

วันที่ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

เหตุการณ์ที่ฉันเจอ.....



.....

.....

อารมณ์ของฉันในตอนนั้น.....

.....

.....

ฉันจัดการด้วยวิธี.....

.....

แล้วเมื่อจัดการด้วยวิธีของฉันแล้วฉันรู้สึก

- เปลี่ยนจากทุกข์เป็นความสุข
- สุขอยู่แล้วยิ่งสุขมากขึ้น
- เฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร
- ทุกข์กว่าเดิม แล้วฉันจะทำอย่างไรต่อเพื่อให้มีความสุข.....

.....

.....

วันที่ \_ / \_ / \_

เหตุการณ์ที่ฉันเจอ.....



.....  
.....

อารมณ์ของฉันในตอนนั้น.....

.....

ฉันจัดการด้วยวิธี.....

.....

แล้วเมื่อจัดการด้วยวิธีของฉันแล้วฉันรู้สึก

- เปลี่ยนจากทุกข์เป็นความสุข
- สุขอยู่แล้วยิ่งสุขมากขึ้น
- เฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร
- ทุกข์กว่าเดิม แล้วฉันจะทำอย่างไรต่อเพื่อให้มีความสุข.....

.....  
.....

วันที่ \_ / \_ / \_

เหตุการณ์ที่ฉันเจอ.....



.....  
.....

อารมณ์ของฉันในตอนนั้น.....

.....

ฉันจัดการด้วยวิธี.....

.....

แล้วเมื่อจัดการด้วยวิธีของฉันแล้วฉันรู้สึก

- เปลี่ยนจากทุกข์เป็นความสุข
- สุขอยู่แล้วยิ่งสุขมากขึ้น
- เฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร
- ทุกข์กว่าเดิม แล้วฉันจะทำอย่างไรต่อเพื่อให้มีความสุข.....

.....  
.....





### ผ่อนคลายท้ายเล่ม 1

การผ่อนคลายความเครียดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ และวิธีที่น่าเสนอคือการเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วนจนครบทุกส่วนของร่างกายโดยเริ่มจาก

- นิ่งในท่าสบาย ทำที่สมาธิรู้สึกถึงความผ่อนคลาย
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเล็กลิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีเขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

เกร็งค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 ส่วน



การฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีการทำ Breathing Exercise ดังนี้

1. นิ่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้องค่อยๆหายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มือรู้สึกว่ท้องพองออก
2. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
3. ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
4. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อ  
กลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อกลายกล้ามเนื้อออกแล้ว และเพิ่มให้บุคคลมี  
สมาธิจดจ่อต่อการทำสิ่งอื่นๆ หากต้องแก้ไขปัญหาค้างๆจะเพิ่ม  
ประสิทธิภาพการเผชิญและแก้ไขปัญหานั้นๆได้ และยังเปิดทำนองเพลง  
เบาๆจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

---

จัดทำโดย

นางสาวชญลักษณ์ เฟื่องเจริญ

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.วินิตาญจน์ คงสุวรรณ

รศ.ดร. วันดี สุทธิรัมย์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ภาคผนวก ฉ**  
**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**

<b>ผู้ทรงคุณวุฒิ</b>	<b>สังกัด</b>
1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประณีต ส่งวัฒนา	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ดร.นายแพทย์ นพพร ตันติรังสี	นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ อ. เมือง จ. สงขลา
3. คุณเมตตา เลิศเกียรติรัชตะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ อ. เมือง จ. สงขลา

