



รายงานวิจัยเรื่อง

ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

**Islamic-Based Mental Health Promotion Experiences of University Students,
Affecting from Social Unrest**

ดร. ศรีสุดา วนาลีสิน
ดร. วิณา คันท้อง
ดร. วีนิกาญจน์ คงสุวรรณ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ. ๒๕๕๗

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย ประเภททั่วไป จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนภาคใต้ ตามการรับรู้ของนักศึกษา และค้นหาวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ในลักษณะ บิดามารดา พี่น้อง ญาติใกล้ชิด เสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บ หรืออยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบ และยังมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน ๑๔ คน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การบันทึกเทป การเขียนบรรยาย ตามแนวคำถามที่ทีมวิจัยสร้างขึ้น การจดบันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบข้อมูล ตั้งแต่เดือน ธันวาคม ๒๕๕๒ ถึงธันวาคม ๒๕๕๓ และ มกราคม ๒๕๕๔ ถึงกรกฎาคม ๒๕๕๔ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า หลังเหตุการณ์นักศึกษาเกิดสภาพตื่นตระหนกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามด้วยการปฏิเสธ ไม่คิดว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ต่อมาจึงมีอาการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะ เศร้าเสียใจ โกรธ กลัวและกังวลว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอีก นักศึกษาต้องใช้เวลาในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งเป็นการเปิดใจยอมรับข้อกำหนดและการทดสอบความอดทนของอัลลอฮฺ ศรัทธา และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮฺ ทำให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง เกิดทางแก้ปัญหาและมีความสุข

ส่วนวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการระลึกถึงอัลลอฮฺตลอดเวลาอบตนต่ออัลลอฮฺและอดทนกับการทดสอบ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้สบายใจ การให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮฺ และการทำความดีอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยช่วยให้พยาบาลมีแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษามุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบและยังใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนในหัวข้อการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลามต่อไป

Abstract

This qualitative research aimed to describe how Islamic-based mental health promotion was perceived and Islamic-based practices were used to promote mental health by Islamic university students. Fourteen informants were students of Prince of Songkla University purposively selected based on following criteria: being Islamic, have direct impacts from the unrest situations in the Southern border provinces of Thailand (i.e., deaths or be injured of fathers, mothers, siblings, or closed relatives or being at the unrest scenes), and mental health state as normal as others in general. Following interview guiding questions developed by the researcher, data were collected through various approaches including interviewing, tap-recording, writing narrative, field-note taking, and verifying data. Data collection was conducted during December 2009 to December 2010 and during January 2011 to July 2011. The data were analyzed using content analysis

The study was found that after perceived the tragedy event, the students initially felt shocked and then denial, not believe that it was real. The later emotional responses were variously mixed up with sadness, anger, fear, and worry if the unrest event would occur again. The students needed time for recovery through Islamic-based mental health promotion that is opened-mind to accept Allah's ascription and testing students' patient, for being calm-mind, mentally strong, and for solutions and happiness.

Islamic-based practice to promote mental health done through recalling Allah surrounding to Allah, being patient to Allah' testing, praying for mercy, reading Quran for comforting and forgiving the unrest doers because of believing in Allah's testing, and keep making a good deed.

The findings could be used to guide nurses to care for the Islamic students who suffered from the unrest situations and to develop a lesson plan of Islamic based mental health promotion.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับทุนจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทีมวิจัยจึงขอขอบ พระคุณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มา ณ ที่นี้ ขอขอบคุณ รศ. ดร. วันดี สุทธิรังษี ดร. รอฮานี เจอะอาแซ และ คุณเจ๊ะมีเนาะ เจะสามะ ที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวม ข้อมูล ขอขอบคุณ ดร.ปรัชญานันท์ เทียงจรรยา และคุณสุชาดา ศัญญา ที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานี ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลด้วยความกระตือรือร้นทุกคน

ขอขอบคุณ คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่อนุญาตให้ทีมดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณ คุณเสน่ห์ เบาะหมัดและน้อง ๆ ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (สวชต) ปัตตานี ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลที่วิทยาเขตปัตตานี

ท้ายนี้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามที่ได้จากการดำเนินการวิจัย ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณและสันติสุขจงเกิดแก่พี่น้องไทยทุกคน

ศรีสุดา วนาลีสิน

วิณา คันฉ่อง

วินีกาญจน์ คงสุวรรณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(๑)
Abstract.....	(๒)
กิตติกรรมประกาศ.....	(๓)
สารบัญ.....	(๔)
รายการตาราง.....	(๖)
บทที่	
1 บทนำ.....	๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	๔
คำถามการวิจัย.....	๔
กรอบแนวคิด.....	๔
นิยามศัพท์.....	๕
ขอบเขตการวิจัย.....	๕
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๕
2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	๗
สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้.....	๗
แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตและบทบาทพยาบาลจิตเวช.....	๘
หลักอิสลามในการดำเนินชีวิต.....	๑๒
การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม.....	๑๘
แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	๒๕
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	๓๖
ผู้ให้ข้อมูล.....	๓๖
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๓๖
ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล.....	๓๗
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	๓๘
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๓๘

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	๔๐
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	๔๒
ผลการวิจัย.....	๔๒
การอภิปรายผล.....	๖๔
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	๗๔
สรุปผลการวิจัย.....	๗๔
ข้อเสนอแนะ.....	๗๕
บรรณานุกรม.....	๗๗
ภาคผนวก	
ก. ใบเชิญชวน.....	๘๔
ข. แนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์.....	๘๕
ค. แบบบันทึกข้อมูล.....	๘๗
ง. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	๙๐
จ. ประวัติผู้วิจัย.....	๙๑

รายการตาราง

ตาราง

หน้า

๑ ข้อมูลทั่วไป.....

๔๓

บทที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย กำลังก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา และผู้นำของกลุ่มคนต่าง ๆ ในสังคมในอนาคตของประเทศ แต่ในช่วงเวลาของการเรียนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งในด้านการเรียน พัฒนาการตามวัย การดำเนินชีวิต และปัญหาการเรียน จากการศึกษาของ พนิดา ประภาพร ลักคณา และจิรศักดิ์ (๒๕๔๖) พบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาการเรียน มีเวลาไม่เพียงพอสำหรับการเรียน เพราะมีกิจกรรมเสริมมากเกินไป บริหารเวลาไม่เป็น ไม่มีวินัยในการใช้เวลาเพื่อการเรียน นอกจากนี้ยังมีปัญหาจากพัฒนาการตามวัย เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้ อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖ ; ทิพย์ภา, ๒๕๔๑) แต่วัยนี้จะต้องประสบการณ์ชีวิต เพราะเพิ่งผ่านพ้นวัยเด็ก ซึ่งอยู่ในการดูแลของพ่อแม่ ทำให้วัยนี้เกิดภาวะวิกฤตในด้านต่าง ๆ ได้มากกว่าวัยอื่น ๆ (ทิพย์ภา, ๒๕๔๑) เช่น วิตกกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีความกดดันเรื่องอารมณ์ทางเพศ มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ซึ่งเพื่อนจะมีความหมายกับวัยนี้มาก และอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิต เพราะนักศึกษาต้องเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ มาอยู่หอพักหรืออยู่ต่างจังหวัดต้องจากภูมิลำเนาเดิม ไม่มีพ่อแม่คอยดูแล เกิดความเหงา จึงอาจหาความสนุกสนานจากสถานบริการหรือสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย เพื่อแก้ปัญหที่เกิดขึ้น สภาพการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ (Cox, 1993 cited in Jones & Johnston, 1997) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย และความสามารถทางการศึกษาของนักศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย (สุรพงษ์ และ วิภาวี, ๒๕๔๕) ซึ่งจากการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่านักศึกษามีระดับสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี เพียงร้อยละ ๓๕.๓ ส่วนร้อยละ ๒๔.๓ นักศึกษามีปัญหาสุขภาพรวมถึงปัญหาสุขภาพจิต (สุริย์, ปรีชา, สุกัญญา, และพิมพ์ภา, ๒๕๔๘)

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในท้องถิ่นภาคใต้ตามที่มหาวิทยาลัยมีนโยบายวิธีรับตรง ประกอบกับวิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานีตั้งอยู่ในเขตภาคใต้ตอนล่าง ทำให้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีนักศึกษาที่อยู่ในพื้นที่ชายแดนใต้เป็นจำนวนมาก ซึ่งนักศึกษากลุ่มนี้นอกจากจะเผชิญกับวิถีชีวิตเหมือนนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มอื่นแล้ว ยังได้รับ

ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น นักศึกษากลุ่มนี้นอกจากต้องปรับตัวกับสภาพของการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแล้ว ยังต้องปรับตัวกับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในพื้นที่ชายแดนใต้อีกด้วย โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับความสูญเสีย บิดา มารดา ญาติใกล้ชิด บิดามารดาและญาติใกล้ชิดได้รับบาดเจ็บตลอดจนสูญเสียชีวิตที่เคยสงบสุข และนักศึกษาจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นต้นมา สภาพเหล่านี้นำมาซึ่งความหวาดกลัว วิตกกังวล หวาดระแวงในความปลอดภัยและความเสี่ยงต่อชีวิต (สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, ๒๕๕๕) และอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตได้ (มรรยาท, ๒๕๔๘) จากการศึกษาของ เบญจพร และสุลินดา (๒๕๕๒) ที่ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้พบว่า นักเรียน มีอาการของโรคเครียดผิดปกติหลังเกิดเหตุการณ์ (Post Traumatic Stress Disorder : PTSD) ร้อยละ ๒๑.๘ มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์โดยรวม ร้อยละ ๓๗.๒ จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความจำเป็นต้องสร้างเสริมสุขภาพจิต เพราะการสร้างเสริมสุขภาพจิต ทำให้นักศึกษามีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นพลังในการเสริมสร้างเกราะป้องกันให้มีจิตใจเข้มแข็ง ลดการเกิดปัญหาทั้งทางกายและทางจิต (บัณฑิต, ๒๕๔๗) ทำให้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามึ้นักศึกษากลุ่มหนึ่ง ยังคงปรับตัวได้ มีสุขภาพจิตดีและเรียนหนังสือได้ แสดงว่านักศึกษากลุ่มนี้ มีการปรับตัวเพื่อพัฒนาตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจตนเองได้ (Foster, ๒๐๐๔ อ้างตามศุภรัตน์และเขาวานาญ, ๒๕๕๑) และภาวะสมดุลทางจิตใจเป็นลักษณะของผู้มีสุขภาพดี (ประเวศ, ๒๕๔๗ อ้างตามมรรยาท, ๒๕๔๘) การพัฒนาตนเองเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจของนักศึกษากลุ่มนี้ เป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักศึกษาหรือบุคคลกลุ่มอื่นที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการสูญเสีย

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ตั้งอยู่ในพื้นที่ ๕ จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีประชาชน

กลุ่มใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานีด้วย ผู้วิจัย ในฐานะพยาบาลจิตเวชซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ศรีพิมล, ๒๕๕๕) และมีหน้าที่โดยตรงในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพจิตของประชาชน จึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลามของนักศึกษาผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ เนื่องจากการสร้างเสริมสุขภาพในมิติของจิตใจและจิตวิญญาณมีการใช้หลักการและการปฏิบัติศาสนกิจ เพราะหลักคำสอนของศาสนาสอนให้คนรู้จักปรับตัวทางด้านจิตใจและอารมณ์และศาสนายังเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจส่งผลให้มีสุขภาพจิต

ดีและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ (จิระศักดิ์และเฉลิมพล, ๒๕๕๐) นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของศาสนาที่แต่ละคนเชื่อถือและศรัทธาย่อมนำไปสู่ความสุข ความเจริญและเป็นแนวทางของการสร้างสันติ สำหรับหลักศาสนาอิสลาม ได้วางรูปแบบพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมุสลิมไว้ตั้งแต่เกิดจนตายรวมทั้งในเรื่องของการดูแลสุขภาพ (เสาวนีย์, ๒๕๓๕) ซึ่งมุสลิมทุกคนมีความปรารถนาสูงสุดคือ มีความเป็นอยู่ที่ดีในความเมตตาของอัลลอฮ์ ในโลกอาคิเราะห์ (โลกหน้า)(คณะกรรมการจัดทำหนังสือคูตะบะฮ์ (บทธรรมกถา))

ในหลักคำสอนของอิสลามยังประกอบด้วยคำสอนด้านพฤติกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพทุกแง่มุมของวิถีการดำเนินชีวิตของมุสลิม (ยูซุฟและสุภัทร, ๒๕๕๐) ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทพยาบาลที่ต้องทำหน้าที่ ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรม เช่น หลักศรัทธาในกฎสภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์กำหนดไว้ให้แก่โลก ทำให้มุสลิมเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ หลักปฏิบัติในเรื่องการละหมาดจะช่วยให้มุสลิมปล่อยวางจากทุกสิ่งทุกอย่าง มีจิตใจที่มุ่งมั่นทำให้เกิดพลังและความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นการขัดเกลาจิตใจ ได้ฝึกสมาธิ และหลักจริยธรรมที่ให้มุสลิมทำความดี มีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ มีจรรยาบรรณ มีความอดทนและให้อภัย ดำเนินชีวิตตามสายกลาง มีความรัก มีความเมตตากรุณา มีความละเอียดอ่อนเบา (กษิธิช, ๒๕๔๘ ; บรรจง, ๒๕๔๘) สภาพที่กล่าวมาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลามทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ มีสุขภาพจิตดี มีสภาพจิตที่มั่นคง ปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบโดยตรงและยังอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีโอกาสเกิดความไม่ปลอดภัยได้ตลอดเวลา ถือว่าเป็นบทบาทของพยาบาลจิตเวชขั้นสูงในการป้องกันปัญหาทางจิตโดยการควบคุมและขจัดสิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาทางจิตและการส่งเสริมทางด้านทานต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจอารมณ์ ที่อาจเกิดขึ้นกับทุกคน (ศรีพิมล, ๒๕๕๕) เพราะพยาบาลขั้นสูงต้องสามารถนำความรู้ มาดูแลผู้รับบริการที่มีปัญหาสุขภาพที่สำคัญและมีลักษณะซับซ้อนได้ (สมจิต, ๒๕๕๓) ซึ่งการที่จะเข้าใจลักษณะการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามจำเป็นต้องศึกษาเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดลึกซึ้ง จึงต้องอาศัยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการค้นหาข้อมูลจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การตีความหมาย และการอธิบาย (เพชรน้อย, ๒๕๕๒) เพื่อให้ได้ประเด็น ในการนำมาพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลามที่มีสุขภาพจิตระดับต่ำกว่าปกติ เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพจิตดีและเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ จบไปเป็นพลเมืองและผู้นำของสังคมซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่ออธิบายการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ ตามการรับรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่นับถือศาสนาอิสลาม

๒. เพื่อค้นหาวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่นับถือศาสนาอิสลาม

คำถามการวิจัย

๑. นักศึกษามหาวิทยาลัยรับรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามอย่างไร

๒. นักศึกษามหาวิทยาลัยมีวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามอย่างไร

กรอบแนวคิด

ในการศึกษาเรื่อง ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อช่วยให้เข้าถึงข้อมูลเบื้องต้นของความหมายของมนุษย์ และทำความเข้าใจความเป็นไปของโลก วิถีชีวิต (เพชรน้อย, ๒๕๕๒) ที่เชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งนักศึกษายังคงอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง และในกรอบของบทบาทของพยาบาลจิตเวชในการค้นหาและส่งเสริมแรงต้านทานต่อการเจ็บป่วยทางจิต (ศรีพิมล, ๒๕๕๕) และใช้กรอบแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตและหลักศาสนาอิสลามจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ บนพื้นฐานความศรัทธาและความเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ โดยใช้หลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทำให้นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบ มีสภาพจิตที่มั่นคงปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหา

สุขภาพจิต ดำรงชีวิตในสังคมอย่างสมดุลและมีความสุข มีสุขภาพจิตดี (กษิณิษ, ๒๕๔๘ ; จารึก และ มุหัมหมัด, ม.ป.ป ; บรรจง, ๒๕๔๘ ; ปราชญ์, อภิชัย, ทวี, วัชณี, สุวดีและวิภาดา, ๒๕๔๖ ; มานี, ๒๕๔๔ก; สมจิต, วัลลา, และรวมพร, ๒๕๔๓)

นิยามศัพท์

ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ บนพื้นฐานความศรัทธาและความเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ โดยใช้หลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทำให้นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ มีสภาพจิตที่มั่นคงปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต ดำรงชีวิตในสังคมอย่างสมดุล มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข

ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาในนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติทุกคณะ ของมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และวิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ซึ่งยังใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดอันตรายกับชีวิตและทรัพย์สินได้ตลอดเวลา และวิธีปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตสอดคล้องกับวัฒนธรรม ความเชื่อและความศรัทธาของนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม ความรู้นี้สามารถนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับความเชื่อและความศรัทธาของนักศึกษา เพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพจิตนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลามที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติและสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในหัวข้อการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนของคณะพยาบาลศาสตร์ที่มีการใช้ศาสตร์ด้านภูมิปัญญา

ตะวันออก ในการดูแลสุขภาพของประชาชน แบบองค์รวมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่หลากหลาย

๒. นักศึกษาได้ทบทวนหลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาของตนเอง ทำให้นักศึกษาเกิดความตระหนักถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสม และสอดคล้องกับหลักศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัยที่คำนึงถึงสังคมพหุวัฒนธรรม นอกจากนี้ นักศึกษายังได้บุญจากการปฏิบัติตามหลักศาสนาตามความเชื่อและความศรัทธาของผู้นับถือศาสนาอิสลาม

บทที่ ๒

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของ นักศึกษามหาวิทยาลัย ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณคดีที่ เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑. สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่ สงบชายแดนใต้
๒. แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตและบทบาทพยาบาลจิตเวช
๓. หลักอิสลามในการดำเนินชีวิต
 - หลักศรัทธา
 - หลักปฏิบัติ
 - หลักจริยธรรม
๔. การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม
๕. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

สภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังก้าว เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาและเป็นผู้นำของกลุ่มคนต่าง ๆ ในสังคมในอนาคต ของประเทศ แต่ในช่วงเวลาของการเรียนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง หลายประการ ทั้งในด้านการเรียน พัฒนาการตามวัยและการดำเนินชีวิต ในด้านปัญหาการเรียนจาก การศึกษาของ พนิดา, ประภาพร, ลักคณา, และจิรศักดิ์ (๒๕๔๖) พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเรียน มี เวลาไม่เพียงพอสำหรับการเรียน เพราะมีกิจกรรมเสริมมากเกินไป บริหารเวลาไม่เป็น ไม่มีวินัยในการ ใช้เวลาเพื่อการเรียน ปัญหาจากพัฒนาการตามวัย เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖ ; ทิพย์ ภา, ๒๕๔๑) แต่วัยนี้จะค่อยประสบการณ์ชีวิต เพราะเพิ่งผ่านพ้นวัยเด็กซึ่งอยู่ในการดูแลของพ่อแม่ ทำ ให้วัยนี้เกิดภาวะวิกฤตในด้านต่าง ๆ ได้มากกว่าวัยอื่น ๆ (ทิพย์ภา, ๒๕๔๑) เช่น วิตกกังวลต่อรูปร่าง หน้าตาของตนเอง มีความกดดันเรื่องอารมณ์ทางเพศ มีปัญหากับเพื่อน ซึ่งเพื่อนจะมีความหมายกับวัย

นี้มาก นอกจากนี้ยังอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิต เพราะนักศึกษาต้องเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ มาอยู่หอพักหรืออยู่ต่างจังหวัดต้องจากภูมิลำเนาเดิม ไม่มีพ่อแม่คอยดูแล เกิดความเหงา จึงอาจหาความสนุกสนานจากสถานบริการหรือสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย เพื่อแก้ปัญหที่เกิดขึ้น สภาพการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ (Cox, 1993 cited in Jones & Johnston, 1997) รวมถึงสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย และความสามารถทางการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเช่นกัน (สุรพงษ์และวิภาวี, ๒๕๕๕)

สถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นต้นมา ลักษณะเหตุการณ์มีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งการเผาทำลายสถานที่ราชการ การฆ่าเจ้าหน้าที่และประชาชนผู้บริสุทธิ์รายวัน ทำให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก (รายงานสถานการณ์ฝ่ายระวางการบาดเจ็บจากความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้, ๒๕๕๗)

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบ คือทำให้นักศึกษาที่ได้รับความสูญเสียบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลในครอบครัวได้รับบาดเจ็บ รวมถึงการทำให้นักศึกษาอยู่ในเหตุการณ์ขณะเกิดความรุนแรงส่งผลกระทบต่อความรู้สึทางจิตใจของนักศึกษาเกิดความหวาดกลัว โกรธ เกรียด หวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงเหตุการณ์ความไม่สงบ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มคนทุกวัย (คณะอนุกรรมการโครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้, ๒๕๕๐) ซึ่งการศึกษาของเบญพรและสุลินดา (๒๕๕๒) ที่ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ พบว่านักเรียนมีอาการของความเครียดผิดปกติ (Post traumatic stress disorder : PTSD) ร้อยละ ๒๑.๘ และมีปัญหาพฤติกรรม และอารมณ์โดยรวมร้อยละ ๓๗.๒

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตและบทบาทพยาบาลจิตเวช

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพจิต

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตหมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณเพื่อให้มีสภาพจิตที่มั่นคง มีการปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดีตามมา (ปราชนธ์, อภิชัย, ทวี, วัชณี, สุวดีและวิภาดา, ๒๕๔๖ ; สมจิต, วัลลา, และรวมพร, ๒๕๔๓)

การส่งเสริมสุขภาพจิต (mental health promotion) หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติ (ผู้ให้บริการ) ให้ความตระหนักและให้ความสำคัญในการค้นหาวิธีเพื่อจะทำให้ประชาชนมีชีวิตที่ผาสุก ลดความกดดันในการใช้ชีวิตและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมทั่วไปได้ (World Health Organization, 1997 อ้างตาม ปราชญ์, อภิชัย, ทวี, วัชณี, สุวดี และวิภาดา, ๒๕๔๖) โดยการส่งเสริมให้บุคคล มีสภาพจิตใจที่มั่นคง ปรับตัวได้ดี มีร่างกายแข็งแรง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา โดยสนับสนุนให้บุคคลรู้แนวทางที่จะทำให้องค์สภาพความสุขความสบายของตนไว้ หรือกระตุ้นให้บุคคลสามารถควบคุมจิตใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเอื้อให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๔) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้บุคคลปรับตัวกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี ดำรงชีวิตอย่างสมดุล และมีความสุข เกิดประโยชน์กับตนเอง (อัมพร, ๒๕๔๐) และยกระดับคุณภาพจิตใจให้มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และขจัดปัญหาที่มากระทบกระเทือนจิตใจได้ ทำให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (ฉวีวรรณ, ๒๕๕๐; ปราชญ์และคณะ, ๒๕๔๖)

การสร้างเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณเพื่อให้ มีสภาพจิตที่มั่นคง ปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสมดุลและมีความสุขมีสุขภาพจิตที่ดี

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นผู้ที่มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี ส่งผลให้มีความสุข มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งอภิชัยและคณะ (๒๕๔๗) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีของคนไทยโดยการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล) พบว่าลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

๑. การมีสภาพจิตใจที่เป็นสุข รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ในลักษณะดังนี้คือ

๑.๑ มีความรู้สึกในทางที่ดี โดยมีความรู้สึกเป็นสุขกับชีวิต เช่น มีความพึงพอใจ มีความรู้สึกพอดี สงบ มีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

๑.๒ การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ โดยมีการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วยทางกายและทางจิต รวมถึงความพึงพอใจ การคำนึงถึงสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย การพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ และการรักษาอื่น ๆ

๑.๓ พึงพอใจในภาพลักษณ์และรูปร่าง โดยมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์และรูปร่างของตนเอง ไม่ว่าจะรูปร่างของตนเองในสายตาของคนอื่นจะเป็นอย่างไร

๒. มีความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขประกอบด้วย

๒.๑ มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยการมีความรู้สึก เกี่ยวกับมิตรภาพ มีความต้องการที่จะรักและได้รับความรักจากบุคคลอื่นรวมทั้งการเอาใจใส่ดูแล การรู้จักให้ผู้อื่นและแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความสุขและความทุกข์

๒.๒ มีความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง โดยมีความรู้สึกพึงพอใจ มั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ และมีชีวิตตามที่ตนได้คาดหวังไว้

๒.๓ มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา โดยมีความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาสถานการณ์ที่คับขันและสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดฝัน ได้อย่างเหมาะสม

๒.๔ มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการดูแลตนเอง และทรัพย์สินได้ตามความเหมาะสม

๒.๕ แสดงออกต่อการตอบสนองต่อแรงกระตุ้นและความต้องการทางเพศอย่างเหมาะสม

๓. มีลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมซึ่งประกอบด้วย

๓.๑ มีความเมตตา กรุณา โดยมีความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข และช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ สามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พักพิงของผู้อื่นได้

๓.๒ มีการนับถือตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในทางบวก รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณค่ามีประสิทธิภาพ พึงพอใจในตนเอง

๓.๓ มีประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ โดยมีประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งสะท้อนความรู้สึกเป็นสุข มีการเข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมั่นว่า เมื่อเกิดภาวะวิกฤตหรือยุ่งยากใจแล้ว จะคิดว่าประสบการณ์เหล่านี้ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งมีกำลังใจดีขึ้นและมีความศรัทธาในการทำความคิด

๓.๔ มีความคิดสร้างสรรค์และมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการริเริ่มสิ่งแปลกใหม่ในทางที่ดี เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า ตลอดจนมีความมุ่งมั่น พยายาม มีความใส่ใจในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเอง

๓.๕ มีความเสียสละ โดยการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมหรือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์คับขันหรือเสี่ยงภัย

๔. มีปัจจัยสนับสนุน เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงานรายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ มีการสนับสนุนทางสังคม โดยมีความรู้สึกปลอดภัย และมีความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมคอยช่วยเหลือ สนับสนุนทั้งในยามปกติและยามคับขัน โดยมีเพื่อน ๆ หรือคนอื่น ๆ ในสังคมมีส่วนร่วมรับผิดชอบ และร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

๔.๒ มีการสนับสนุนจากครอบครัว โดยมีความรู้สึกเป็นสุขที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กับบุคคลในครอบครัว

๔.๓ มีความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงในชีวิต ความรู้สึกอิสระของบุคคลที่ปราศจากการบีบบังคับ รวมถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๔.๔ มีการดูแลสุขภาพและได้รับบริการทางสังคม โดยมีการดูแลสุขภาพ และมีการให้บริการทางสังคมที่มีคุณภาพในละแวกใกล้เคียง และมีความพร้อมของการให้บริการทั้งที่เคยได้รับ หรือเป็นตามความคาดหวัง รวมถึงมีอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน มีองค์กรที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้คนมีสุขภาพจิตที่ดี

๔.๕ มีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง เป็นความสามารถของบุคคลในการหาโอกาสและความพึงพอใจในการมีส่วนร่วม การมีเวลาว่าง และการใช้เวลาว่างเพื่อการผ่อนคลาย

๔.๖ มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและอากาศสดชื่นซึ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี

บทบาทพยาบาลจิตเวช

บทบาทของพยาบาลจิตเวช ประกอบด้วยหลายบทบาททั้งในคลินิกและในชุมชน การศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ เป็นการทำหน้าที่ของพยาบาลในชุมชน และกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบเป็นกลุ่มที่

ควรให้ความสนใจเพราะนักศึกษากลุ่มนี้นอกจากได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งสูญเสียบิดา และญาติใกล้ชิดแล้ว ยังต้องใช้ชีวิตในพื้นที่ที่มีความไม่สงบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยังไม่มีใครบอกได้ว่าจะสิ้นสุดเมื่อไหร่ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพยาบาลจิตเวชที่จะต้องคัดกรองนักศึกษากลุ่มนี้เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและในขณะเดียวกันเป็นการค้นหาแรงต้านทานในการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิต เพื่อให้การส่งเสริมต่อไป ซึ่งนักศึกษากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ต้องใช้ทักษะที่มีความเฉพาะในเรื่องศาสนาอิสลาม การเข้าใจหลักของศาสนาอิสลาม โดยเรียนรู้จากกลุ่มนักศึกษา จะเป็นความรู้อย่างลึกซึ้งที่นำมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่นๆต่อไป และการป้องกันในระยะนี้ถือเป็นการป้องกันระยะที่หนึ่ง ซึ่ง ศรีพิมล (๒๕๕๕) ได้กล่าวถึงกิจกรรมการพยาบาลในการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตในระยะนี้ไว้ดังนี้

ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี

ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพ

ให้คำปรึกษา เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นก่อนที่จะมีปัญหาทางจิต

ร่วมกับครอบครัวในการสนับสนุนสมาชิกครอบครัวให้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้

เหมาะสม

มีส่วนร่วมอย่างจริงจังกับกิจกรรมของชุมชนและส่งเสริมกิจกรรมต่างๆด้านเศรษฐกิจและการเมืองที่มีผลต่อสุขภาพจิตของประชาชน

ดังนั้นพยาบาลจิตเวชจะต้องศึกษาผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบที่มีผลต่อนักศึกษา และค้นหาแรงต้านทานการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตที่มีอยู่ในตัวนักศึกษานเพื่อเป็นองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลามให้กับนักศึกษากลุ่มนี้และกลุ่มอื่นต่อไป

หลักอิสลามในการดำเนินชีวิต

อิสลามเป็นคำภาษาอาหรับ (ภาษาอาหรับ: الإسلام) แปลว่า การสวามิภักดิ์และสันติ คือการสวามิภักดิ์อย่างบริบูรณ์ต่อ อัลลอฮ์ ด้วยการปฏิบัติตามคำบัญชาของพระองค์ อิสลาม แปลว่า สันติ คือการสวามิภักดิ์ต่ออัลลอฮ์ จะทำให้มนุษย์ได้พบกับสันติภาพทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ผู้นับถือศาสนาอิสลามเรียกว่า มุสลิม แปลว่า “ผู้ใฝ่สันติ” หมายถึงผู้นอบน้อม ถ่อมตนตามความประสงค์ของอัลลอฮ์ การดำเนินชีวิตของมุสลิมมีความผูกพันกับศาสนาอย่างแน่นแฟ้น ขนบ ธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติล้วนมีต้นกำเนิดมาจากศาสนา เพราะมุสลิมยึดพระคัมภีร์อัลกุรอานเป็นแนวทาง และใช้การดำเนินชีวิตของศาสดาหรือท่านนบีมุฮัมมัดเป็นแม่แบบในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน (มานี, ๒๕๔๒) ซึ่งหลักสำคัญของศาสนาอิสลามที่มุสลิมต้องยึดมั่นมี 2 ประการคือ หลักศรัทธาและหลักปฏิบัติ

ศาสนาอิสลาม เป็นศาสนาที่มีหลักศรัทธา ข้อบัญญัติเกี่ยวกับการปฏิบัติและหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งบรรดาศาสดาที่อัลลอฮ์ได้ประทานลงมาเพื่อเป็นผู้นำ สั่งสอนและแนะนำแก่มวลมนุษยชาติ ให้มีความศรัทธาจะตระหนักอยู่เสมอว่า ชีวิตของเขาได้พันธุนาการเข้ากับอำนาจสูงสุดของพระผู้ทรงสร้างโลก ในทุกสถานภาพของเขา จะรำลึกถึงอัลลอฮ์ และมอบหมายตนเองให้อยู่ภายใต้การคุ้มครองของพระองค์ตลอดเวลา เขาเป็นผู้มีจิตใจมั่นคงและมีสมาธิเสมอ (ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒)

หลักอิสลาม เป็นหลักที่ผู้นับถือศาสนาอิสลามทุกคนจะต้องมีความศรัทธาและถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วย หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรม (กษิษิย, ๒๕๔๘ ; เสาวนีย์, ๒๕๓๕)

โครงสร้างของหลักศาสนาอิสลาม ประกอบด้วยหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมของการเป็นมุสลิมที่ดี (บรรจง, ๒๕๔๘ ; มานี, ๒๕๔๔ ; เสาวนีย์, ๒๕๓๕ ; อับดุลเลาะ, ๒๕๔๓ ; ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒)

หลักศรัทธา

การศรัทธาเป็นการทำความดีเมื่อได้กระทำ จะทำให้เกิดความสุข ความอึดอึ้งใจและเป็นหลักการที่มุสลิมทุกคนต้องยึดมั่นศรัทธาในจิตใจ ไม่อาจปฏิเสธหลักการข้อใดได้ ซึ่งประกอบด้วยหลักย่อย 6 ประการดังนี้ (เชคกุลชะดิษ เมาลานา มุฮัมมัด ชะกาเรีย, มปป ; บรรจง, ๒๕๔๘ ; เสาวนีย์, ๒๕๓๕ ; อับดุลเลาะ, ๒๕๔๓ ; ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒)

๑. ศรัทธาว่าอัลลอฮ์ มีเพียงองค์เดียวและต้องยอมรับในคุณลักษณะของอัลลอฮ์(ช.บ.) เช่น อัลลอฮ์ ทรงสร้างและรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีการเกิดและการดับ อัลลอฮ์ ไม่มีบุตร ทรงเห็น ทรงได้ยินและทรงรอบรู้ในทุกสิ่ง อย่างไม่มีข้อจำกัด อัลลอฮ์ ทรงประทานความหวัง ความมีสติ ความกล้าหาญและความเชื่อมั่น เพื่อนำไปใช้ในการรักษาความเศร้าโศกเสียใจและเอาชนะความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ความเมตตาของอัลลอฮ์ จะบรรเทาความผิดหวังและให้กำลังใจกับผู้ที่อห้ำ อหิว โยนต่อผู้เจ็บป่วยและให้พลังกับผู้หมดหวัง เพื่อให้บรรลุถึงความสำเร็จและความสุขในที่สุด (ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒)

๒. ศรัทธาในบรรดาศาสนทูต (มาลาอิกะฮ์) มาลาอิกะฮ์เป็นบ่าวผู้ซื่อสัตย์ของอัลลอฮ์ ที่ปฏิบัติแต่ความดี ไม่ทำความชั่ว ไม่กิน ไม่นอน ช่วยทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างอัลลอฮ์ กับ มนุษย์หรือศาสดา (สุदारัตน์และคณะ, ๒๕๔๕) มาลาอิกะฮ์จะเป็นผู้คอยบันทึกพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่องการกระทำความดี ความชั่ว เพื่อเป็นหลักฐานในวันพิพากษา และผลของการศรัทธา ดังกล่าวทำให้มนุษย์ทำความดี และละเว้นความชั่ว เพราะมุสลิมทุกคนเชื่อว่า มี มาลาอิกะฮ์คอยบันทึก การกระทำของตนตลอดเวลา (เสาวนีย์, ๒๕๑๕)

๓. ศรัทธาต่อคัมภีร์อัลกุรอานที่อัลลอฮ์ ได้ประทานแก่ท่านนบีมุฮัมมัด ซึ่งเป็น ศาสดาองค์สุดท้ายที่ได้รับการประทานคำรัสของอัลลอฮ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ทุกคนที่นับถือศาสนาอิสลาม ให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๔. ศรัทธาต่อศาสดา (รอซูล) หมายถึงผู้ที่เชื่อมั่นต่อศาสดาของอัลลอฮ์ เป็นศาสดาที่ ถูกแต่งตั้งโดยอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นผู้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์และฉลาดรอบรู้ มีหน้าที่เป็นผู้รับคำสั่งและทำหน้าที่ แนะนำสั่งสอนให้มนุษย์ทำความดี ละเว้นความชั่ว มุสลิมทุกคนต้องยอมรับ นับถือ ยกย่อง ให้เกียรติ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของศาสดาท่านนบีมุฮัมมัด ซึ่งเป็นศาสดาองค์สุดท้ายที่มาสอนให้ มนุษย์รู้จักอัลลอฮ์ และดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระองค์

๕. ศรัทธาในวันสุดท้ายและการเกิดใหม่ในวันปรโลก เป็นการเชื่อว่าโลกที่เราอาศัย อยู่นี้มีการแตกสลายเหมือน ๆ กับวัตถุหรือสิ่งอื่น ๆ ตามกำหนดของอัลลอฮ์ เมื่อโลกแตกสลาย ทุก สิ่งทุกอย่างก็ดับสิ้นนอกจากอัลลอฮ์ เท่านั้นที่ยังดำรงอยู่ และมนุษย์ทั้งหลายก็จะฟื้นคืนชีพมาอีกครั้ง เพื่อรับผลการกระทำขณะอยู่บนโลกนี้ ตามบันทึกของมาลาอิกะฮ์ที่บันทึกทุกสิ่ง ทุกอย่างไว้ ผลของการ กระทำจะเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะเป็นผู้ได้รับสวรรค์หรือนรก ผู้ที่กระทำความดีจะได้เข้าสู่สวรรค์และ ผู้กระทำความชั่วจะได้ลงสู่นรก

๖. ศรัทธาในกฎสภาวะการณ์ เป็นความเชื่อและศรัทธาว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในสากล จักรวาล ล้วนเกิดขึ้นและดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ของอัลลอฮ์ ทั้งสิ้น ซึ่งแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะคือ กฎที่ ตายตัว เป็นกฎที่เกิดขึ้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่นระบบจักรวาล ลักษณะดินฟ้าอากาศ รูปร่าง หน้าตา การถือกำเนิดของมนุษย์ และกฎที่ไม่ตายตัว เป็นกฎที่ดำเนินไปตามการปฏิบัติของมนุษย์ ซึ่ง ในการกระทำดังกล่าวขึ้นกับเหตุและผลของมนุษย์ (เสาวนีย์, ๒๕๑๕)

หลักปฏิบัติ

หลักปฏิบัติ (รูกนอิสลาม) มี ๕ ประการ

๑. การปฏิญาณตนเป็นการประกาศศรัทธาของมุสลิม เพื่อขำเตือนให้ระลึกถึงอัลลอฮ์ และเป็น การขอขอบคุณที่ทำให้ตนมีชีวิตที่สมบูรณ์ในโลกนี้ ในการปฏิญาณตนนี้จะกล่าวว่ “ ไม่มีพระเจ้าอื่นใด นอกจากอัลลอฮ์ และนบีมุฮัมมัด ซึ่งเป็นศาสนทูตแห่งพระองค์ ” การปฏิญาณตนเช่นนี้เป็นการประกาศตนว่ายอมรับนับถือศาสนาอิสลามโดยสมบูรณ์

๒. การนมาซหรือละหมาด เป็นการแสดงความเคารพสักการะและการแสดงความขอบคุณต่ออัลลอฮ์ ซึ่งจะกระทำวันละ ๕ เวลา คือ ตอนรุ่งอรุณ ตอนบ่าย ตอนตะวันตกล้อย ตอนดวงอาทิตย์ตกดิน และในยามค่ำคืน โดยในการนมาซทุกครั้งมุสลิมทุกคนจะหันหน้าไปทางกะอับะฮ์ซึ่งอยู่ในนครเมกกะฮ์ นอกจากนี้การนมาซยังเป็นสิ่งยืนยันความศรัทธาที่แสดงออกได้อย่างชัดเจนที่สุด เพราะเป็นการปฏิบัติที่มีรูปแบบ และคนที่จะดำรงรักษาการนมาซของตัวเองได้ครบ ๕ เวลาต่อวันนั้น จะต้องเป็นคนที่มีความผูกพันต่ออัลลอฮ์ และรำลึกถึงพระคุณของพระองค์อยู่ตลอดเวลา รวมถึงการยับยั้งจากความชั่วและความลามกต่าง ๆ

๓. การถือศีลอด เป็นการงดเว้นจากการกิน การดื่ม การเสพสิ่งต่าง ๆ การมีความสัมพันธ์ทางเพศ ตลอดจนการอดกัณฑ์อารมณ์ใฝ่ต่ำทั้งหลายและการนิทาว่าร้ายผู้อื่นตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงดวงอาทิตย์ตก การถือศีลอดเป็นหลักปฏิบัติอีกประการหนึ่ง ที่อิสลามกำหนดให้มุสลิมทุกคนที่ศรัทธาในอัลลอฮ์ และมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ปฏิบัติ นอกจากนี้การถือศีลอดยังเป็นการฝึกมุสลิมให้เกิดความขำเกรงและซื่อสัตย์ต่ออัลลอฮ์ และฝึกความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง เป็นการแสดงออกถึงความเสมอภาคในบรรดาผู้ศรัทธาด้วยกัน เพราะในเดือนถือศีลอด มุสลิมผู้ศรัทธาไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดต่างต้องงดจากการกินดื่มเหมือนกันหมด และจะช่วยขำเตือนจิตสำนึกของผู้ถือศีลอดให้ระลึกถึงอัลลอฮ์ และลดความต้องการทางอารมณ์ให้ต่ำลง เป็นการขัดเกลาทางด้านจิตวิญญาณ

๔. การจ่ายซากาต ซากาตแปลว่าความจำเริญงอกงาม การเพิ่มทวี การทำให้บริสุทธิ์ หรือการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ที่มีฐานะได้ตระหนักถึงหน้าที่ของตนที่จะต้องช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นการตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นการลดช่องว่างระหว่างชนชั้นวรรณะ เป็นการกระจายความมั่งคั่งไปสู่ชุมชน การที่หลักอิสลามกำหนดให้มุสลิมจ่ายซากาตก็เพื่อยืนยันถึงความศรัทธา นอกจากนั้นยังมีวัตถุประสงค์เพื่อชกฟอกทรัพย์สินและจิตใจของผู้จ่ายให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งการจ่ายซากาตจะช่วยชำระจิตใจของผู้จ่าย ให้หมดจดจากความตระหนัถึเหนียวและความโลภซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสกปรกทางใจอย่างหนึ่ง และที่สำคัญเป็นการแสดงความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ โดยผ่านทาง การช่วยเหลือสังคม

๕. การประกอบพิธีฮัจญ์ คือการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ที่นครเมกกะฮ์ การปฏิบัติในข้อนี้ไม่ได้บังคับ แต่ต้องการให้ผู้ที่กำลัง ร่างกายแข็งแรง และมีทรัพย์สินมากพอที่จะเดินทาง

และใช้จ่ายในการกินอยู่ตลอดการเดินทาง ได้ปฏิบัติอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต ผลที่เกิดจากการทำพิธีฮัจญ์จะช่วยให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน มีความอดทนอย่างแรงกล้า เพราะต้องกินนอนในทะเลทรายจนกว่าจะเสร็จพิธี และเป็นการสร้างความสามัคคี ความเสมอภาคระหว่างมุสลิมทั่วทุกมุมโลก

หลักจริยธรรม

เป็นการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ซึ่งจะต้องคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ความยุติธรรม เป็นการปฏิบัติตัวอยู่ในสายกลาง แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ ยุติธรรมกับตนเองและสังคม ยุติธรรมกับตัวเอง หมายถึง การที่มนุษย์ไม่ทำบาป เช่น ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ยุติธรรมกับสังคม หมายถึง การที่มนุษย์ได้เคารพในสิทธิของผู้อื่นและของสังคมโดยเสมอภาคกัน ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน ไม่มีการเอาเปรียบและล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง

๒. การพูดความจริง เป็นการสื่อสารด้วยความจริงในการสร้างความสัมพันธ์และการติดต่อระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การพูดความจริงถือเป็นมาตรการที่จำเป็นของสังคม เพราะช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กันและกัน และทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากคำพูดของตน การพูดความจริงทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง เป็นสื่อช่วยป้องกันและขจัดความขัดแย้งให้หมดไป ท่านอิมามอะลี (ขอความสันติพึงมีแก่ท่าน) กล่าวว่า “มุสลิมที่แท้จริง คือ ผู้พูดความจริงแม้ว่ามันจะขมขื่น และความจริงจะสร้างความเสียหายให้กับคนก็ตาม ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้จิตใจเป็นสุข” (บรรจง, ๒๕๔๖)

๓. ความโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่นนอกจาก เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ด้อยโอกาสกว่า เป็นการปฏิบัติที่สำคัญของสังคมทั่วไป ซึ่งเป็นหน้าที่โดยตรงของคนที่มีความสามารถที่ต้องช่วยเหลือพวกเขา อิสลามได้กำชับถึงหน้าที่และสิทธิตรงนี้ และย้ำเตือนว่าเป็นหน้าที่ของคนที่มีความสามารถ ต้องดูแลคนที่ด้อยโอกาสและอ่อนแอกว่า การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น และการสร้างสายใยแห่งความรักและความสัมพันธ์แก่ผู้ด้อยโอกาส เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงให้กับตัวเอง และเป็นการสร้างความปลอดภัยและความปลาบปลื้มแก่ชนกลุ่มหนึ่งที่หมดหวังในชีวิต และต้องเผชิญกับภยันตรายรอบด้านให้มีความหวังขึ้นมา (อับดุลฮาгим, ม.ป.ป)

๔. คุณธรรมความดี เป็นความศรัทธาอันประเสริฐสุดและที่สุดของความศรัทธาคือ การมีคุณธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ตามคำกล่าวของท่านอิมามอะลี ที่ว่า ค่ายกบองสรรเสริญเป็นรูปแบบ

หนึ่งของการสร้างความคิด ซึ่งการสร้างความคิด หากมีการร่วมมือและมีการสนับสนุนส่งเสริมกันอย่างเต็มรูปแบบ คุณธรรมความคิดก็จะบรรลุผลในระดับสูงสุด ซึ่งความคิดเหล่านี้ จะถูกบันทึกไว้ (อับดุลฮาгим, ม.ป.ป)

๕. การระงับความโกรธ คือ การรู้จักอดทนอดกลั้นต่อความโกรธ มีการกล่าวประณาม ผู้ที่ผลิตทุกอย่างเพื่อความโกรธแค้น ขณะเดียวกันก็มีการกล่าวชมเชยผู้ที่มีความอดกลั้นและกลืนความโกรธแค้นลงในทรวงอกและพร้อมที่จะให้อภัยฝ่ายตรงข้ามขณะที่ตนยังโกรธอยู่ ผู้ที่สามารถระงับความโกรธของตนเองและให้อภัยผู้อื่นจะได้เข้าสู่สวรรค์ (อัล-กุรอาน บทอาลิอิมรอน โองการที่ ๑๓๔)

๖. การเชื่อมั่นตนเอง เป็นความเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ และต้องมั่นใจตลอดเวลาว่าเมื่อใดที่ลงมือทำงาน อัลลอฮ์ จะให้ความช่วยเหลือและนำความสำเร็จมาสู่ผู้ที่ปฏิบัติ ซึ่งมนุษย์จะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองและรู้จักใช้ประโยชน์จากเสรีภาพที่อัลลอฮ์ได้ประทานมาให้ ต้องรู้จักเลือกสรรงาน ในการประกอบอาชีพตามความสามารถและความถนัดของตน

๗. การมีจรรยาบรรณ คือการมีความประพฤติที่ประกอบด้วย กิริยาสุภาพเรียบร้อย พุดจาไพเราะ ผู้ที่ศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ ควรมีจรรยาบรรณที่ดี โดยเฉพาะมารยาทในการพูด เป็นการระมัดระวังและคิดให้ดีกว่าที่จะพูด เพราะทุกคำพูดนั้นย่อมถูกบันทึกและถูกสอบสวนในวันกิยามะฮ์ และเป็นหน้าที่ของมุสลิม ที่ต้องให้เกิดริศดีและปฏิบัติตัวให้เป็นเพื่อนบ้านที่ดีกับทุกคน ไม่ว่าเขาจะเป็นมุสลิมหรือกาฟิร (ผู้ปฏิเสธศรัทธาพระองค์อัลลอฮ์) การพูดแต่สิ่งที่ดี การให้เกิดริศดีเพื่อนบ้าน และแขก เป็นคุณลักษณะหนึ่งของมุสลิมที่มีมารยาทดี และเป็นผู้มีอิหม่าน(ศรัทธา) ดังได้กล่าวไว้ในคัมภีร์อัลกุรอานว่า “ผู้ใดศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ และวันกิยามะฮ์ (วันแห่งการพิพากษา) เขาจงพูดแต่สิ่งที่ดีหรือไม่ก็นิ่งเสีย และผู้ใดศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ และวันสุดท้ายของเขาจงให้เกิดริศดีต่อเพื่อนบ้าน และผู้ใดศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ และวันสุดท้ายของเขา จงให้เกิดริศดีต่อแขก (ผู้มาเยือน) (รายงานโดย บุคอรี และมุสลิม อ้างตามอัลอิหม่าน ยะหะยา บินชีรฟุดดินอันนะวาวิยฺ, ๒๕๔๖ อ้างตาม รอมือเลาะ, ๒๕๕๐)

๘. ความมีสติจะ เป็นความจริงต่อหน้าที่ที่รับผิดชอบ คือ ใ่ว่างใจได้ ความจริงต่อคำพูด คือ รักษาคำพูด รักษาสัญญา จริงต่อบุคคล คือ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงต่อความคิด คือ ตั้งใจทำดี และผู้มีสติจะ จะไม่เป็นคนหลอกลวง มุสลิมจะต้องเป็นผู้ใ่ว่างใจได้ เชื่อถือได้ ฟังได้ รักษาเวลา ตรงต่อเวลา เพราะถ้าผิดเวลา อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รำคาญ และอาจเสียหายได้ การปฏิบัติตามสัญญา การรักษาความใ่ว่างใจ มีความสำคัญมาก (มุฮัมหมัด, ม.ป.ป. ; ยาซีน, ๒๕๔๗ ; รอมือเลาะ, ๒๕๕๐)

๕. การให้อภัย เป็นสิ่งที่สำคัญที่มุสลิมทุกคนควรยึดถือ เพราะเป็นการกระทำดี เป็นการแสดงถึงการมีใจกว้าง และความบริสุทธิ์ของจิตใจ ดังปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอานเสมอ ๆ ว่า “แท้จริง พระองค์อัลลอฮ์ คือผู้ทรงอภัย ผู้ทรงเมตตาเสมอ “การสอนให้อภัย ได้แก่ อภัยแก่ความไม่รู้ อภัยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อภัยความผิด ความชั่วของผู้อื่น การให้อภัยเป็นการทำความดี (บรรจง, ๒๕๔๖)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลาม

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม หมายถึงการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยใช้หลักศาสนาเป็นแนวทางทั้งหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี (กษิณิษ, ๒๕๔๘ ; จารึก และมุหัมหมัด, ม.ป.ป ; บรรจง, ๒๕๔๘ ; มานี, ๒๕๔๔ข)

การส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักศาสนาอิสลามเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้หลักศาสนาอิสลามเป็นแนวทางในการปฏิบัติดูแลทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น มีสภาพจิตที่มั่นคง มีความสุข ปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ทำให้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่ก่อให้เกิดความโศกเศร้าในชีวิตได้ ช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ช่วยฟื้นฟูผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตให้กลับสู่สภาพเดิม กลับมามีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพิ่มศักยภาพ ความอดทน การช่วยเหลือสังคมให้มากขึ้น (Friedli, 2001)

การใช้หลักศาสนาอิสลามในการส่งเสริมสุขภาพจิต จะช่วยให้มุสลิมมีความตระหนักถึงหลักศาสนา ช่วยให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยการตระหนักถึงการนำหลักศาสนามาใช้เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้ดำเนินชีวิตตามแนวทางของศาสนา ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีตามหลักศาสนาอิสลาม คือการมีความเชื่อและศรัทธาในอิสลาม และปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ถูกต้อง เนื่องจากอิสลามมีความเชื่อและศรัทธาว่าการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ถูกต้อง จะนำไปสู่ความสงบสุข สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้สึกปลอดภัย ใจไม่ให้หมกมุ่นกับความทุกข์ ความเครียด สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นหรือสังคมได้อย่างดี (อัจฉริยา, ๒๕๔๕) การนำหลักศาสนาอิสลามมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตประกอบด้วย 3 หลักคือ หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรม (กษิณิษ, ๒๕๔๘ ; จารึก และมุหัมหมัด, ม.ป.ป. ; บรรจง, ๒๕๔๘ ; ปราชญ์และคณะ, ๒๕๔๖ ; อัมพร, ๒๕๔๐)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยหลักศรัทธา

การศรัทธาจะทำให้เกิดสติ มีกำลังใจ จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการศรัทธาคือสิ่งหนึ่งสิ่งใด จะทำให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งนั้น ไม่นึกถึงเรื่องอื่น ๆ การศรัทธาตามหลักศาสนา อัลลอฮฺจะตอบแทนโดยการเปิดเผยจิตใจของผู้ที่มีความศรัทธาให้เข้าใจความเร้นลับหลักคำสอน ซึ่งทำให้มุสลิมได้ปฏิบัติตามหลักศาสนาได้ถูกต้อง เช่นการศรัทธาคือคัมภีร์อัลกุรอาน เริ่มต้นการอ่านโดยการหายใจเข้าลึก ๆ ตอนเริ่มอ่านแต่ละวรรคและค้อย ๆ ฟ่อนลมหายใจออกจนจบวรรคทำสลับกันเช่นนี้จะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ทำให้จิตใจอ่อนคลาย เพิ่มพลังภายในจิตใจ ซึ่งพลังจะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งและความมั่นคงภายในจิตใจ (อามีน๊ะห์, ๒๕๔๘) ในคัมภีร์อัลกุรอานจะมีความรู้และหลักการเบื้องต้นทางการแพทย์ที่สำคัญ เช่น การบอกต้นเหตุของโรคที่เกิดจากร่างกายและจิตใจ วิธีการรักษาและวิธีการป้องกันโรค คัมภีร์อัลกุรอานคือสิ่งที่ทำให้หายป่วยไข้ได้อย่างสมบูรณ์ยิ่ง เหนือกว่ายาใด ๆ ทั้งปวง เป็นยารักษาแห่งโลกนี้และโลกหน้า และผู้นั้นจะต้องเป็นคนดีคือมีความซื่อสัตย์ ศรัทธา ขอมรับอย่างเต็มใจ การขีตมั่นอย่างเคร่งครัดต่อคัมภีร์อัลกุรอาน เพราะอัลลอฮฺได้เปิดเผยจิตใจของผู้ที่มีความศรัทธาให้เข้าใจในความเร้นลับของคัมภีร์อัลกุรอาน (เชกกุลชะคิชเมอลานา มุฮัมมัดชะกะรียา, ม.ป.ป)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยหลักปฏิบัติ

การปฏิญาณตนเป็นการประกาศศรัทธา ส่วนการนมาซหรือละหมาดเป็นการแสดงความเคารพต่ออัลลอฮฺ(ช.บ.) (เชกกุลชะคิชเมอลานา มุฮัมมัดชะกะรียา, ม.ป.ป) เป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจ ช่วยขัดเกลาจิตใจตนเองให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ฝึกเอาชนะใจตนเอง ฝึกความหนักแน่น อดทนและเป็นการเสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งอดทน (เสวานีย์, ๒๕๓๕) พัฒนาความคิด (ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒) สร้างความสมดุลให้จิตใจ ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลายและเพิ่มความแข็งแรงให้กับจิตใจทำให้เกิดความสบายใจ สุขใจ มีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น มีความศรัทธาที่มั่นคง เข้มแข็ง อดทนอดกลั้นต่อสิ่งรอบตัว ในขณะที่กำลังละหมาด ผู้ที่ละหมาดจะต้องมีสมาธิ อ่านคัมภีร์อัลกุรอานซึ่งมีความไพเราะ จึงทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ทำให้รู้สึกสบาย (บรรจง, ๒๕๔๘ ; Hassouneh-Phillip, 2003) สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนยาวิเศษ เป็นความยินดีและเป็นอาหารแห่งจิตใจอย่างดียิ่ง ซึ่งจะเกิดอยู่ในจิตใจของคนดี การละหมาดเป็นการดึงดูชโซคลาก เป็นการรักษาสุขภาพ ขับไล่ความชั่วร้าย ขับไล่โรคภัยต่าง ๆ ทำให้จิตใจแข็งแรง ทำให้หน้ามีราศี ขจัดความเกียจคร้าน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกกระตุ้นให้เพิ่มพลังให้อยู่ตัว ทำให้หน้าอกเปิดขึ้น เป็นสารอาหารสำหรับวิญญาณ

เป็นความสว่างให้กับหัวใจ เป็นการรักษาความโปรดปรานของอัลลอฮ์ (ความรัก) ที่มีต่อตัวเรา ป้องกันการลงโทษ ทำให้ได้รับสิริมงคลมากขึ้น ทำให้มารร้ายต้องห่างไกลและได้เข้าใกล้ อัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา พระองค์จะเปิดประตูแห่งความดีและสิ่งที่ดีทั้งหลาย และปิดประตูแห่งความชั่วร้ายและสาเหตุแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ ความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ด้วยสายใยระหว่างเรากับอัลลอฮ์ จะทำให้เราหายจากการเจ็บป่วย มีสุขภาพดี มีความสงบสุข (กษิณีย, ๒๕๔๘) การละหมาดเป็นการช่วยดูแลสถานะจิตใจและจิตวิญญาณ เป็นการออกกำลังกายไปในตัว อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี การละหมาดในแต่ละท่าจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตดังนี้ (อามีนะย์, ๒๕๔๘)

- ทำยืนตรงยกมือตักบีเราะตุล-อิหฺรอม ท่านี่ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย เพราะน้ำหนักตัวจะทิ้งลงที่เท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน หลังที่ยืดตรงจะช่วยให้ทำยืนดีขึ้น จิตใจสงบ สายตาเพ่งมองที่จุดศูนย์กลาง กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและล่างจะผ่อนคลาย

- ทำยืนเอามือยกอดที่อก ท่านี่ผู้ละหมาดจะอ่านคูอาร์อิฟติตะห์ อ่านซูเราะห์ฟาติฮะห์ และอ่านคัมภีร์กุรอานซูเราะห์ใดซูเราะห์หนึ่ง ขณะอ่านมีการนึกถึงความหมายด้วย การที่จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อ่านนานขึ้นจะทำให้เขาและหลังผ่อนคลายมากขึ้นและทำให้เกิดความรู้สึกสงบสงัดและมีศรัทธา หากออกเสียง อา อู จะช่วยกระตุ้นหัวใจ ต่อมไทรอยด์ ต่อมไพเนียล ต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ท่านี่จะทำให้มีสมาธินานขึ้นและทำให้จิตใจบริสุทธิ์

- ทำรุกูอ์ (โค้ง) ท่านี่หากทำให้แผ่นหลังตรงเป็นเส้นขนานกับพื้นจะช่วยให้กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างที่อวัยวะใกล้เคียง ขาอ่อนและน่อง ทำให้เลือดไหลเวียนสูบฉีดไปเลี้ยงลำตัวท่อนบน ช่วยปรับกล้ามเนื้อกระเพาะ ช่องท้องและไต เมื่อทำท่านี่บ่อย ๆ จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้จิตใจมีความเมตตาและปรับความสมดุลของร่างกายภายใน

- ทำเงยจากรุกูอ์แล้วยืนตรงปล่อยมือไว้ข้างลำตัว ท่านี่ทำให้เลือดที่สูบฉีดไปที่ลำตัวตอนก้นรุกูอ์ไหลกลับมาที่เดิม ร่างกายจะกลับสู่สภาพผ่อนคลายอีกครั้ง

- ทำสูญูด (การลดกายลงกราบ) เป็นท่าที่แสดงความอ่อนน้อมต่ออัลลอฮ์ที่สุดเข้าตั้งฉากกับพื้นทำให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง ทำให้สิ่งที่เป็นพิษต่อจิตใจถูกชักพอกด้วยเลือด ความดันโลหิตลดลง เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เพิ่มความอดทนและทำให้หอมจ้านต่ออัลลอฮ์ มากขึ้น เป็นการเพิ่มพลังกายและพลังจิต

- ท่านั่งตัวตรงระหว่างสูญูดหรือท่าญูสุส สำหรับผู้ชายท่านี่จะช่วยปรับปรุงสภาพที่เป็นพิษของตับและลำไส้ใหญ่ทำงานบีบรัดตัวได้ดีขึ้น สำหรับผู้หญิงท่านี่จะทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารที่อยู่ในกระเพาะเคลื่อนตัวลงล่าง

- ทำสูญุดซ้ำ (กราบ) การทำท่ากราบซ้ำภายในเวลาไม่กี่วินาทีจะช่วยทำความสะอาดระบบหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิต และช่วยให้ระบบประสาทดีขึ้น ร่างกายสบาย จิตใจเป็นสุข ออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกายทำให้เกิดความสมดุลของระบบประสาทที่อยู่ในอำนาจควบคุมของจิตใจ

การที่เราได้ทราบถึงประโยชน์ของการละหมาดที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้มีจิตใจที่สงบเป็นสุข ผ่อนคลาย มีอารมณ์เบิกบาน เห็นคุณค่าของการละหมาดและทำให้มีความศรัทธาเพิ่มขึ้น

การถือศีลอด เป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิแน่วแน่ในสิ่งที่ตนเองยืนหยัดศรัทธา(บรรจง, ๒๕๔๘) และเป็นการฝึกฝนให้มุสลิมสำรวจตน ฝึกควบคุมอารมณ์ในด้านต่าง ๆ เช่นควบคุมความคิด การกระทำ คำพูดที่ทำให้คนแสดงออกในทางที่ไม่ดี ผู้ที่ถือศีลอดจะมีระดับสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ถือศีลอด (ซัซซัย และพัสมณท์, ๒๕๔๓) นอกจากนี้การถือศีลอดเป็นยาอย่างหนึ่งที่ใช้รักษาวิญญาณและร่างกายเพราะเมื่อมุสลิมถือศีลอด เขาจะได้รับประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจจากการถือศีลอดนั้น การถือศีลอดยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริง คือการทำงานเพื่ออัลลอฮ์ เป็นการพักกำลังและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้พลังของร่างกายกลับฟื้นคืนมา จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส(ฮัมมุดะฮฺ, ๒๕๔๒) รวมถึงทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้กระทำ เช่นความรู้สึกรักในจิตใจทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างคือการรวมหัวใจและความตั้งใจทั้งหมดเพื่ออัลลอฮ์ของค์เดียว เพิ่มพูนพลังทางจิต เพื่อความรักและความภักดีต่ออัลลอฮ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตของมุสลิมทุกคน (เมาลานา ซัยยิด อิบูล อะลา เมาคูดี, ๒๕๔๒)

การจ่ายซากาตเป็นการบริจาคทาน ทำให้จิตใจสงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่มีความทุกข์ความกังวล สภาพเช่นนี้จะทำให้มีสติ รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ดังนั้นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่ศรัทธาอย่างแท้จริง เช่น บริจาคสมำเสมอทั้งยามมั่งมีและขัดสน (บรรจง, ๒๕๔๘) นอกจากนี้ การจ่ายซากาตจะช่วยให้ประชาชนในชุมชนตระหนักถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยการแบ่งปันทรัพย์ของตนเองแก่ผู้ที่มีสิทธิ์ตามที่กำหนดไว้ในคัมภีร์อัลกุรอานเพื่อเป็นการสร้างสวัสดิการและลดช่องว่างในสังคม เป็นการจัดระเบียบการสร้างสังคมสงเคราะห์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้อยู่ดี กินดี จะเห็นได้ว่าการจ่ายซากาตเป็นความเจริญงอกงาม และเป็นการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ (อัล-กุรอาน ๘: ๑๐๓ อ้างตามกรรณภา, ๒๕๔๘) และผลจากการจ่ายซากาตจะทำให้มุสลิมเป็นคนถ่อมตนและมีความยำเกรงต่ออัลลอฮ์ สร้างความรู้สึกเป็นพี่น้องกัน ช่วยเหลือกัน

การประกอบพิธีฮัจญ์ซึ่งเป็นการฝึกกำลังของมุสลิมทั่วโลก เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เสริมสร้างพลังความสามัคคี ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และ

เสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพี่น้อง และความเท่าเทียม รวมถึงเป็นการฝึกความอดทน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการยกระดับของจิตใจ

การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยหลักจริยธรรม

การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเป็นการกระทำหรือความประพฤติที่ดีงาม เพื่อยกระดับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตและไม่อาจหาสิ่งใดมาแลกเปลี่ยนหรือทดแทนได้ และสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์คือ "การรู้จักหน้าที่ของตนเอง" การให้ความสำคัญต่อหน้าที่ ถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน และเป็นกฎเกณฑ์อันดีงามของสังคม นอกจากนี้ในหลักจริยธรรม ศาสนายังเน้นเรื่องการส่งเสริม ป้องกัน โรคมากกว่าการบำบัดรักษา โดยสอดแทรกไว้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ดำรงค์, ๒๕๕๐) เช่น เรื่องคุณภาพของจิตใจ ซึ่งหลักจริยธรรม ที่มุสลิมควรปฏิบัติ (บรรจง, ๒๕๔๖) มีดังนี้

ความยุติธรรม เป็นการแสดงออกซึ่งการมีความยุติธรรมกับตนเองและสังคม โดยไม่ทำบาป ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย และต้องเคารพในสิทธิ ไม่เอาเปรียบและล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น เคารพในความเสมอภาค ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

การพูดความจริง เป็นการสื่อสารที่สร้างความเชื่อมั่นให้กันและกัน และทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากคำพูดของตน การพูดความจริงเป็นเหตุทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง เป็นสื่อช่วยป้องกันและขจัดปัญหาความขัดแย้งให้หมดไป ท่านอิมามอะลี (ขอความสันติพึงมีแก่ท่าน) กล่าวว่า "มุสลิมที่แท้จริง คือ ผู้พูดความจริงแม้ว่ามันจะขมขื่น และความจริงจะสร้างความเสียหายให้กับตนก็ตาม ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้จิตใจเป็นสุข"

ความโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่นมากกว่า เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ด้อยโอกาสกว่า การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น เป็นการสร้างสายใยแห่งความรัก และความสัมพันธ์ให้แก่จิตใจของผู้ด้อยโอกาส เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงให้กับตัวเอง และเป็นการสร้างความปลอดภัยและความปลาบปลื้มแก่ชนกลุ่มหนึ่งที่หมดหวังในชีวิต และต้องเผชิญกับภัยอันตรายรอบด้าน ให้มีความหวังขึ้นมา (อับดุลฮาгим, ม.ป.ป)

คุณธรรมความดี เป็นการสร้างความดี ให้ความร่วมมือ และให้การสนับสนุนส่งเสริมกันอย่างเต็มรูปแบบ คุณธรรมความดีก็จะบรรลุผลในระดับสูงสุดตามมา ซึ่งความดีเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ (อับดุลฮาгим, ม.ป.ป)

การระงับความโกรธ เป็นการอดทนอดกลั้นต่อความโกรธ และพร้อมที่จะให้อภัยฝ่ายตรงข้ามขณะที่ตนยังโกรธอยู่ และเน้นย้ำเสมอว่าผู้ที่สามารถระงับความโกรธของตนเองและให้อภัยผู้อื่นจะได้เข้าสู่สวรรค์ (อัล-กูรออัน บทอาลิอิมรอน โองการที่ ๑๓๔) ความโกรธจะส่งผลเสียทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจกับบุคคลและสังคม

การเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการแสดงออกของมุสลิมที่เชื่อมั่นและมั่นใจว่า เมื่อใดที่ลงมือทำงาน อัลลอฮ์ จะให้ความช่วยเหลือและนำความสำเร็จมาสู่ผู้ที่ปฏิบัติ จึงทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

การมีจรรยาบรรณ เป็นการแสดงออกของมุสลิม ที่แสดงถึงการระมัดระวังในการพูด การคิด เพราะทุกคำพูดนั้นย่อมถูกบันทึกและถูกสอบสวนในวันกิยามะฮ์ และต้องให้เกียรติและปฏิบัติตัวให้เป็นเพื่อนบ้านที่ดีกับทุกคน ผู้ที่ศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ ควรมีจรรยาบรรณที่ดีโดยเฉพาะมารยาทในการพูด(รายงาน โดย บุคอรี และมุสลิม อ้างตามอัลอิหม่าน ยะหะยา บินชีรฟุดดินอันนะวาเวีย, ๒๕๔๖ อ้างตามรอมือเลาะ, ๒๕๕๐)

ความมีสัจจะ เป็นการแสดงออกถึงการรักษาคำพูด รักษาสัญญา และตั้งใจทำความดีมีความ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ และมีสัจจะ รักษาเวลา ตรงต่อเวลา เพราะถ้าผิดเวลา อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รำคาญ และอาจเสียหายได้ การปฏิบัติตามสัญญา การรักษาความไว้วางใจ (มุฮัมหมัด, ม.ป.ป.; ยาซีน, ๒๕๔๗)

การให้อภัย เป็นการแสดงออกถึงความมีใจกว้าง บริสุทธิ์ใจ เป็นการกระทำความดี การอภัย ได้แก่ อภัยแก่ความไม่รู้ อภัยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อภัยความผิด ความชั่วของผู้อื่น อิสลามห้ามการอิจฉา การเป็นศัตรู การโกรธแค้นพยาบาท ชิงชัง การอาฆาตจองเวร และการให้อภัยเป็นการทำความดี

การช่วยเหลือตนเองและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการแสดงออกของมุสลิมที่แสดงออกถึงความศรัทธา ยึดมั่นในคำสอนของศาสนา เพราะศาสนาสอนให้มุสลิมมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวในศาสนาที่ว่า “จงให้ความเมตตาแก่ทุกคนบนโลก เพื่อว่าอัลลอฮ์ จะให้ความเมตตาจากสวรรค์” (บรรจง, ๒๕๔๒) ซึ่งในหลักศาสนาอิสลาม ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า บุคคลสามารถแบ่งปันความรู้สึก และ มีความต้องการที่จะได้รับจากบุคคลอื่น ทั้งเรื่องความสุขและความทุกข์ เพราะสังคมเป็นเสมือนกิจกรรมแห่งชีวิต ซึ่งผลของการเพียรพยายาม คือ ผลประโยชน์ที่ได้รับร่วมกัน สังคมเปรียบเสมือนคนร่างใหญ่คนหนึ่ง และสมาชิกแต่ละคนก็คือ อวัยวะของร่างนั้น ซึ่งมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป ตามความสามารถ แต่มีความสอดคล้องและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน มีอารมณ์และความรู้สึกทำนองเดียวกัน จนแสดงออกในแนวเดียวกัน เป็นการ

สร้างพลังของการรวมเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดสุขในการมีชีวิตร่วมกัน เกิดศรัทธาและรู้สึกรักมีคุณค่าและความสุขของการมีชีวิต (เสาวนีย์, ๒๕๓๕)

นอกจากนี้บทบัญญัติในคัมภีร์อัลกุรอาน ยังได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ต่อครอบครัว เพื่อนบ้านและญาติมิตร เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความว่า “จงปฏิบัติด้วยดีต่อบุพการี ญาติใกล้ชิด เด็กกำพร้า คนยากจน เพื่อนบ้าน” (รายงานโดยบุคอรีห์และมุสลิม อ้างตาม อับดุลฮาติม, ม.ป.ป.) ซึ่งในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีบุคคลหลากหลาย และมีสภาพจิตใจที่แตกต่าง มีนิสัยใจคอที่ต่างกัน ในการปฏิบัติตัวจะต้องสอดคล้องกับอุปนิสัยใจคอ สภาพะจิตใจของบุคคลนั้นและต้องรักษาลิทธิต่าง ๆ ของกันและกัน (รายงานโดยท่านอิมามอะลี อ้างตาม เมฮ์รอบ, ๒๕๔๕) และ การเยี่ยมชมกันในวันฮารีรายา การเยี่ยมชมเมื่อเจ็บป่วย เป็นการดูแลจิตใจซึ่งกันและกัน ให้ความเมตตาคนอ่อนแอกว่า (วิทยา, ๒๕๕๐; อับดุลฮาติม, ม.ป.ป.)

การมีมารยาทที่ดี และการยิ้มแย้มแจ่มใส ศาสนาอิสลาม ให้ความสำคัญกับการมีมารยาทที่ดี มีจริยธรรมที่งดงาม ยิ้มแย้มแจ่มใสกับบุคคลที่ร่วมคบหาสมาคมด้วย การคบค้าสมาคมระหว่างมุสลิม วางอยู่บนพื้นฐานของความรักและความเคารพซึ่งกันและกัน การแสดงออกต่อกันอย่างถูกต้อง และการมีจริยธรรมที่งดงาม คือหนทางของความเจริญก้าวหน้า (บททอลีอิมรอน โองการที่ ๑๕๕ อ้างตามเมฮ์รอบ, ๒๕๔๕) และมุสลิมต้องมีความรู้สึกร่วมที่ดีต่อบุคคลอื่น เช่น ยินดีส่งเสริมให้ได้ดีหรือ มีความสุขและช่วยเหลือด้วยความจริงใจ เมื่อเขามีปัญหา หรือได้รับทุกข์ มีความสุภาพอ่อนโยนต่อกัน มีเมตตาและให้การสนิทสนมกัน ซึ่งในคัมภีร์อัลกุรอาน ได้กล่าวไว้ว่า “การส่งยิ้มแก่พี่น้องของเขา เป็นทานอย่างหนึ่ง” และการส่งยิ้ม ยังเป็นการแสดงความรักต่อพี่น้อง เพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการให้เกียรติ ความสนิทสนม ความประทับใจ (วิทยา, ๒๕๕๐)

การให้ความรัก และความเป็นพี่น้อง มุสลิมควรมีความรัก ความเป็นพี่น้องกัน เพราะเมื่อมีความรักจะทำให้มีการถนอมน้ำใจกัน สามัคคีกัน และขจัดปัญหาการเห็นประโยชน์ส่วนตัว เบียดเบียนผู้อื่น ดังที่ได้กล่าวในหะดีษ “บุคคลหนึ่ง ๆ จากพวกท่าน ยังไม่ศรัทธาอย่างแท้จริง จนกว่าเขารักที่จะให้พี่น้องของเขาได้รับในสิ่งที่เขารักและให้ตนเองได้รับ” (รายงานโดย บุคอรี และมุสลิม อ้างตาม อัลอิหม่าน ยะหะยา บินชีรฟุดดินอันนะวาวิยี, ๒๕๔๖) จากคำสอนนี้ทำให้มีความรักในพี่น้องมุสลิมด้วยกัน

การมีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เป็นการแสดงออกของมุสลิม ที่มีการปฏิบัติที่ดีต่อบิดา มารดา ญาติสนิท เด็กกำพร้าและผู้ที่ยึดสนและเน้นเรื่องการรักใคร่ปรองดองภายในครอบครัว ให้ความรักและความอบอุ่นแก่บุตร รู้จักขอโทษ ขอนุญาต ขอบุคคล การทักทายด้วยการกล่าวสลาม มีมารยาทในการเข้าบ้านผู้อื่น (เสาวนีย์, ๒๕๓๕ ; อามีนะฮ์, ๒๕๔๕)

การมีส่วนร่วมและการมีโอกาสดักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง เป็นการแสดงออกของมุสลิม ที่มีความตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชนและสร้างกลุ่มสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เช่น ชมรมกีฬา ชมรมมุสลิม ชมรมแม่บ้าน ชมรมไอทอป และในเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจ ศาสนาอิสลามสอนว่ากลางวันเป็นเวลาสำหรับการพักผ่อนกลางวันเป็นเวลาสำหรับการประกอบอาชีพ อย่าทำงานหนักโดยไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพราะร่างกายมีสิทธิเหนือเจ้าของ ซึ่งเจ้าของจะต้องเอาใจใส่ ขณะเดียวกัน ครอบครัวก็ต้องได้รับการเอาใจใส่และได้รับความอบอุ่นด้วย ดังนั้นทุกคน จึงต้องได้รับการพักผ่อนเพื่อตัวเองและครอบครัว และการนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด (มานี, ๒๕๔๔ข)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการปฏิบัติกิจกรรม ในการดูแลตนเองตามหลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรม ซึ่งสะท้อนถึงความศรัทธาต่ออัลลอฮ. เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้จะต้องศึกษาจากประสบการณ์ตรงของนักศึกษา

แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของนักวิจัย ที่มุ่งศึกษาปรากฏการณ์ของสังคมที่ต่างจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (สุภางค์, ๒๕๔๖) โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า ความจริงทางสังคมสร้างขึ้นในความนึกคิดของมนุษย์และเป็นอัตวิสัย (subjective) เพื่อแสวงหาความรู้ความเข้าใจและการก่อรูปใหม่ของลักษณะความรู้ การตระหนักรู้ ซึ่งมักอยู่ที่ โครงสร้างหรือความเป็นมาของปรากฏการณ์ โดยพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อม ตามความเป็นจริงทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น และให้ความสนใจกับข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคล นอกเหนือจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักมีการศึกษาระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูลและเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบตีความ สร้างข้อสรุปแบบอุปมัย ซึ่งในการการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นรูปแบบการวิจัยหนึ่ง ที่สามารถนำมาศึกษาเพื่อพัฒนาศาสตร์ทางการพยาบาลได้(เพชรน้อย, ๒๕๕๒) โดยมีลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ (สุภางค์, ๒๕๔๖) ดังนี้

๑. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เป็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม และให้เห็นภาพเต็มรูปของปรากฏการณ์
๒. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก การวิจัยจึงมักกินเวลาเป็นปี เพื่อให้

เห็นสภาพการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ และศึกษาเจาะลึกเฉพาะกรณี หรือเฉพาะบุคคลทำให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งและมองภาพจากหลายแง่มุม

๓. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นการศึกษาในสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง จึงมักเป็นการวิจัยภาคสนาม โดยไม่มีการควบคุมและทดลองในห้องปฏิบัติการ

๔. กำเนิดถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย นักวิจัยเชิงคุณภาพให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ โดยการเข้าไปสัมผัส สร้างความสนิทสนมและความไว้วางใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา จนกระทั่งไม่มีการแบ่งความป็นเขาเป็นเราและผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางเสียดสี และนักวิจัยจะเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยมากกว่าการใช้เครื่องมือใด ๆ เป็นสื่อกลาง

๕. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัย เป็นการพรรณนารายละเอียดของสภาพทั่วไปและกรณีที่ศึกษาเป็นข้อมูลในลักษณะภูมิศาสตร์ สภาพลมฟ้าอากาศ แบบแผนการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ เช่นการทำมาหากิน ความเชื่อทางศาสนา การจัดระเบียบสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อช่วยให้นักวิจัยเข้าใจปรากฏการณ์มากขึ้น และมีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (induction) โดยการนำข้อมูลรูปธรรมย่อย ๆ หลาย ๆ กรณีมาสรุปเชิงนามธรรม โดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ

๖. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมายที่มนุษย์กำหนดขึ้นเพราะเชื่อว่าองค์ประกอบด้านความคิด จิตใจ และความรู้สึกรู้สึกนึกคิดอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา และทำให้สามารถอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมได้

ในการวิจัยเชิงคุณภาพขั้นตอนแรกของการวิจัยคือการเตรียมตัวทำงานในสนาม

การทำงานในสนาม

สนามในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ปรากฏการณ์ทางสังคมที่เราต้องการศึกษาหรือสถานที่ที่นักวิจัยเข้าไปทำวิจัย อาจจะเป็นหมู่บ้านในชนบท ชุมชนแออัดในเมือง กลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัย หรือบริษัทเอกชน (สุภางค์, ๒๕๔๖) การเตรียมตัวทำงานในสนามเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะเป็นการปูฐานของงานวิจัย การมีรากฐานที่มั่นคงทำให้การดำเนินการวิจัยลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งเกิดขึ้นจาก การเลือกสนามที่เหมาะสม การกำหนดบทบาทของนักวิจัยอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์อันดีมีความรักใคร่ ความไว้วางใจของคนในสนามกับผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนสำคัญในการเข้าสู่สนาม ๔ ขั้นตอน (สุภางค์, ๒๕๔๖)คือ

๑. การเลือกสนาม การเลือกสนามขึ้นอยู่กับสนามนั้นสามารถตอบปัญหาที่ต้องการได้หรือไม่ คือเป็นสนามที่เราต้องการศึกษา หรือไม่ใหญ่เกินไป ไม่มีความซับซ้อนมากนัก มีความสะดวกในการเดินทาง มีความปลอดภัยและสะดวกในการขอความช่วยเหลือ การใช้เวลาในสนามต้องสอดคล้องลงตัวของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

การเตรียมตัวเข้าสนาม เพื่อความผสมกลมกลืนที่สุด เตรียมพร้อมที่สุด จึงต้องศึกษาว่าจะต้องทำอะไร ทำอย่างไร การเข้ากับกลุ่มที่ศึกษาได้ จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี และนำไปสู่การได้ข้อมูลที่เป็นจริง สิ่งแรกที่ต้องเตรียมคือภาษา โดยเฉพาะภาษาเดียวกับที่ใช้ในสนาม การแต่งกาย ก็มีผลต่อการวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะการแต่งกายให้สอดคล้องกับคนในสังคมที่เราไปศึกษาจะทำให้คนในสังคมให้การยอมรับ และไม่มองว่านักวิจัยเป็นคนละพวกกับพวกเขา และสิ่งที่นำเข้าไปในสนามต้องเป็นสิ่งจำเป็นเช่น สมุดบันทึก ดินสอ จำเป็นต้องพกในสนาม ต้องมีพวกเสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหารแห้งเล็กน้อย การวางตัวเป็นสิ่งที่นักวิจัยต้องระวัง นักวิจัยชายไม่ควรดื่มเหล้าจนมีอาการเมามา หรือเกี่ยวพาราสิทิงสาวในชุมชน นักวิจัยหญิงควรวางตัวให้เรียบร้อย ซึ่งในแต่ละชุมชนจะมีความคาดหวังต่อนักวิจัย ว่าควรปฏิบัติอย่างไร นักวิจัยควรปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับความคาดหวังของชุมชน

นอกจากนี้ควรเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการบันทึกข้อมูลเช่น กล้องถ่ายรูป เทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายวิดีโอ กล้องถ่ายภาพยนตร์ ซึ่งภาพถ่ายวิดีโอและภาพยนตร์ช่วยในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้เห็นแบบแผนของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด สามารถศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกในชุมชนได้อย่างใกล้ชิด แต่อย่างไรก็ตาม การถ่ายทำภาพยนตร์หรือวิดีโออาจไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้วิจัยจึงต้องแน่ใจว่า เหตุการณ์ที่บันทึก เป็นเหตุการณ์ปกติตามธรรมชาติ และการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ เป็นดาบสองคม ถ้าใช้ไม่ถูกกับโอกาส อาจทำให้ทำลายความสัมพันธ์หรือความไว้วางใจได้ นอกเหนือจากสิ่งที่กล่าวมา ประวัตินของชุมชนก็เป็นสิ่งสำคัญที่นักวิจัยต้องศึกษา ซึ่งประวัติของชุมชนจะช่วยอธิบายความเป็นมาและการเติบโตของชุมชน โครงสร้างสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มต่าง ๆ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงความร่วมมือของสมาชิกในชุมชน

การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) ผู้ให้ข้อมูลที่ดีที่สุดคือคนในสังคมหรือวัฒนธรรมนั้น ๆ

๒. การแนะนำตัว เป็นสิ่งสำคัญเพราะนักวิจัยเป็นคนแปลกหน้า จะต้องมีการแนะนำตัวโดยเจ้าตัว หนังสือแนะนำตัว หรือบุคคลเป็นสื่อ ในการแนะนำตัวนักวิจัยควรปฏิบัติ (สุภางค์, ๒๕๔๖) ดังนี้

บอกเหตุผลของการเลือกสนามนี้

บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัย

บอกระยะเวลาในการศึกษาและเวลาที่ใช้กับผู้เข้าร่วมว่ามีเวลานานเท่าไร

บอกว่าจะนำผลการวิจัยไปใช้อย่างไร

นอกจากนี้นักวิจัยยังต้องกำหนดสถานภาพและบทบาทของตน นักวิจัยต้องปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน อาจจะยอมเสียเวลาในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ได้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ก่อน ส่วนบทบาทที่สำคัญคือ บทบาทที่ได้มีโอกาสสังเกตสิ่งที่ต้องการสังเกต หรือสามารถเข้าใจกลุ่มคนที่ต้องการศึกษา ซึ่งบทบาทมี ๒ ลักษณะคือ บทบาทที่เปิดเผยว่าเป็นใคร กับบทบาทที่ไม่เปิดเผยว่าตนเป็นใคร

๓. การสร้างความสัมพันธ์ (rapport) วิธีสร้างความสัมพันธ์ขั้นต้นที่ดีที่สุดคือ การร่วมกิจกรรมทุกอย่างของชุมชน โดยไม่แสดงท่าทีรังเกียจหรือไม่เต็มใจ วิธีการนี้ นอกจากทำให้นักวิจัยเข้าใจโลกทัศน์ของสมาชิกชุมชนแล้ว ยังทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจนักวิจัยอีกด้วย (สุภางค์, ๒๕๔๖) การไว้วางใจของสมาชิกชุมชน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นโลกทัศน์ของผู้ให้ข้อมูลจริง ๆ ซึ่งเทคนิคที่ช่วยให้นักวิจัยสร้างสัมพันธภาพได้ดีมีดังนี้ (สุภางค์, ๒๕๔๖)

๓.๑ วางท่าที่สงบเสงี่ยม ไม่ทำตัวเด่นจนผิดสังเกต

๓.๒ หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ผู้ตอบรู้สึกอึดอัด หรือต้องปกป้องตนเอง

๓.๓ ไม่วางตัวเสมอผู้นำชุมชน

๓.๔ พยายามเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ทุกอย่างในชุมชน ด้วยท่าทีที่สงบและพร้อมให้การช่วยเหลือ

๓.๕ หาคนที่ชุมชนรู้จัก เป็นตัวกลางในการแนะนำให้กับสมาชิกชุมชน

๓.๖ เมื่อรู้สึกอึดอัดให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเป็นสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น

๓.๗ อย่าคาดหวังว่าจะได้อะไรมากมาย ในการสร้างสัมพันธภาพครั้งแรก

๔. การเริ่มทำงาน ในการเริ่มทำงานมีขั้นตอนการทำงานที่สำคัญ ๒ ขั้นตอนคือ (สุภางค์, ๒๕๔๖)

๔.๑ การทำแผนที่ ในการทำแผนที่ ควรมีคนนำทางในชุมชน ซึ่งเป็นคนระดับกลาง ไม่มีฐานะทางสังคมสูงหรือต่ำเกินไป และต้องเป็นผู้ที่เป็นที่รู้จักของสมาชิกชุมชน และรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของชุมชนดี ในการทำแผนที่ ประกอบด้วย การทำแผนที่ทางกายภาพ แผนที่ประชากร แผนที่ทางสังคม และแผนที่เวลา

แผนที่ทางกายภาพ (physical map) ต้องบอกลักษณะทางกายภาพของสนาม ซึ่งช่วย

ให้นักวิจัยเห็นความสัมพันธ์ทางกายภาพระหว่างหน่วยต่าง ๆ ในชุมชนและเห็นขอบข่ายของงานวิจัยในเชิงกายภาพได้รวดเร็ว และเป็นการบอกว่าชุมชนให้ความสำคัญกับเรื่องใดเป็นพิเศษ

แผนที่ประชากร (demographic map) เป็นการบอก บ้านเลขที่ ชื่อบ้าน จำนวนประชากรวัยต่าง ๆ จำนวนครัวเรือน ขนาดครอบครัว

แผนที่ทางสังคม (social map) เป็นการบอกสถานะทางสังคมของบุคคลในชุมชน ความเป็นเครือญาติ ความสนิทสนม ยศตำแหน่ง และการมีกิจกรรมร่วมกัน การได้มาซึ่งแผนที่ทางสังคม โดยการเข้าไปนั่งพูดคุยในลักษณะกันเอง คุยไปเรื่อย ๆ ในครั้งแรกที่พบกัน พร้อมกับการสังเกตพฤติกรรม

แผนที่เวลา (temporal map) เป็นการบันทึกข้อมูลสิ่งที่เกิดก่อนเกิดหลัง เวลาในการดำเนินชีวิตของสมาชิกชุมชน เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักวิจัยรู้ว่า จะไปหาสมาชิกชุมชนตอนไหน

๔.๒ การเลือกตัวอย่าง (selective sampling) เป็นการเริ่มตัดสินใจว่า จะรวบรวมข้อมูลอะไรกับใคร ที่ไหนและจะทำอะไรก่อน โดยดูจากแผนที่และปัญหาการวิจัย ซึ่งในการเลือกตัวอย่างในแง่ของ คน เวลา สถานที่ และเหตุการณ์มีดังนี้ (สุภาวงศ์, ๒๕๔๖)

คน เป็นการเลือกจะไปพบใครก่อน ใครเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในชุมชน เวลา เป็นการเลือกจะทำอะไรตอนไหน มีการจัดสรรเวลา ให้สามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ให้ต่อเนื่องกันได้

สถานที่ เป็นการเลือกจะทำอะไรที่ไหนก่อน เพราะสถานที่แต่ละแห่งให้ข้อมูลต่างกัน ในการเลือกสถานที่ให้เลือกจากโอกาสและความสอดคล้องของปัญหา

เหตุการณ์ เป็นการเลือกศึกษาเหตุการณ์ ขึ้นอยู่กับประเด็นที่ต้องการศึกษา ถ้าต้องการศึกษาภาวะผู้นำของผู้นำชุมชน ก็อาจจะศึกษา ในเหตุการณ์ งานศพ งานทอดกฐิน การเลือกตั้ง เป็นต้น

การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพมีหลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ วิธีอื่น ๆ เช่น การใช้ข้อมูลเอกสาร การศึกษาประวัติชีวิต และการใช้อุปกรณ์ช่วยรวบรวมข้อมูล วิธีรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

การสังเกต

สุภาวศ์ (๒๕๔๖) กล่าวถึงการสังเกตว่า เป็นการเฝ้าดูสิ่งที่เกิดหรือปรากฏขึ้นอย่างเอาใจใส่ และกำหนดไว้อย่างมีระเบียบวิธี เป็นวิธีการเบื้องต้นในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล โดยอาศัยประสาทสัมผัสของผู้สังเกตโดยตรง จุดเด่นของการสังเกตคือ ทำให้รู้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นข้อมูลโดยตรงตามสภาพความเป็นจริง จัดเป็นข้อมูลแบบปฐมภูมิ ซึ่งการสังเกต มี ๒ ประเภทคือ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ในการวิจัยเชิงคุณภาพส่วนใหญ่ใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

การสัมภาษณ์

เป็นการสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีลักษณะยืดหยุ่น มีโอกาสอธิบาย ขยายความ ซักถามเพิ่มเติม และในขณะสัมภาษณ์สามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ (สุภาวศ์, ๒๕๔๖) ซึ่งรูปแบบของการสัมภาษณ์แบ่งออกได้เป็น การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง

การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เป็นการสัมภาษณ์คล้ายการใช้แบบสอบถาม เป็นการใช้คำถามที่มีข้อกำหนดตายตัว มีทั้งคำถามที่ต้องการคำตอบแบบเฉพาะเจาะจง และคำถามที่ตอบได้ตามความต้องการ และมีการสัมภาษณ์เรียงลำดับขั้นตอนแน่นอน ปกตินักวิจัยเชิงคุณภาพไม่ใช้การสัมภาษณ์วิธีนี้เป็นหลัก มักใช้ในกรณีดังต่อไปนี้ (สุภาวศ์, ๒๕๔๖)

๑. ต้องการข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างบุคคลเป็นจำนวนมาก
๒. มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามหลักการเพื่อให้ได้ตัวอย่างเหมาะสมตามความต้องการ

ต้องการ

๓. ผู้วิจัยมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวัฒนธรรมของชุมชนที่ศึกษาพอสมควร
๔. เรื่องที่ศึกษาเป็นเรื่องเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
๕. ผู้สัมภาษณ์ไม่ใช่ผู้วิเคราะห์ข้อมูลเอง
๖. ผู้สัมภาษณ์ไม่ได้เข้าร่วมและสังเกตการณ์ในชุมชนเป็นเวลานาน

การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง

เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบมีจุดความสนใจเฉพาะ การตะล่อมกล่อมเกลาและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (สุภางค์, ๒๕๔๖)

การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เป็นการสัมภาษณ์แบบเปิดกว้าง ไม่จำกัดคำตอบ มีความยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีอิสระที่จะอธิบายแนวความคิดของตัวเองไปเรื่อยๆ

การสัมภาษณ์แบบมีจุดความสนใจเฉพาะ เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in depth interview) ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้วและหันความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าสู่จุดที่สนใจ

การตะล่อมกล่อมเกลา (probe) เป็นการสัมภาษณ์ที่ล้วงเอาส่วนลึกของความคิดออกมา ผู้วิจัยต้องใช้วาทศิลป์ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เล่าเรื่องออกมาให้หมด

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant interview) เป็นการสัมภาษณ์ โดยกำหนดผู้ตอบบางคนเป็นการเฉพาะเจาะจง เพราะผู้ตอบนั้นให้ข้อมูลที่ ดี ลึกซึ้ง กว้างขวางเหมาะสม กับความต้องการของผู้วิจัย

การจดบันทึกภาคสนาม

การจดบันทึก เป็นวิธีการสำคัญในการเก็บข้อมูล ทำให้การวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (สุภางค์, ๒๕๔๖) ซึ่งในการบันทึกต้องทำอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอนดังนี้

การบันทึกย่อ เป็นการบันทึกเฉพาะข้อความสำคัญ บางสถานการณ์ที่ไม่สามารถจดรายละเอียดได้อย่างเปิดเผย เช่น ขณะสังเกต เพราะจะทำให้ผู้ถูกสังเกตรู้สีกว่ากำลังถูกสังเกตและถูกจดบันทึก

การบันทึกภาคสนาม เป็นการบันทึกรายละเอียดของเหตุการณ์ โดยการจัดเวลาและสถานที่ เฉพาะสำหรับบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงที่ผ่านมา และควรทำภายใน ๒๔ ชั่วโมง วิธีการเขียน เป็นการเขียนเรียบเรียงถ้อยคำ และไม่จำเป็นต้องมีเนื้อหาสมบูรณ์ รูปแบบการบันทึก แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน (Schatzman, ๑๙๗๓ อ้างตาม สุภางค์, ๒๕๔๖) คือ

ส่วนที่ ๑ เป็นการบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ตามความเป็นจริง (observation note หรือ ON) โดยบรรยายรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม สถานที่ บุคคล เหตุการณ์ คำพูดของบุคคล ว่าใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กับใคร และทำไม โดยไม่ตีความ

ส่วนที่ ๒ เป็นการตีความเบื้องต้น โดยใช้ทฤษฎีของผู้วิจัยประกอบ (theoretical note หรือ NT) แสดงความคิดเห็น และเน้นความหมายให้ชัดเจน และสร้างสมมติฐานชั่วคราว

ส่วนที่ ๓ เป็นการกล่าวถึงระเบียบวิธีวิจัย (methodological note หรือ MN) บันทึกวิธีการที่ประสบผลสำเร็จ หรือความบกพร่องในการเก็บข้อมูล ปฏิริยาของผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลที่ขาดหายไป

สุภางค์ (๒๕๔๖) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการบันทึกไว้ดังนี้

๑. ควรบันทึกหลังเก็บข้อมูลทันทีหรือให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
๒. เวลาในการเก็บข้อมูลอาจจะพอ ๆ กับเวลาในการบันทึก จึงควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม
๓. ควรวาดแผนผัง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทางกายภาพ ประกอบการจดบันทึก
๔. ในขณะที่เก็บข้อมูลควรจดบันทึกสั้น ๆ แล้วค่อยมาขยายตอนหลัง
๕. ควรดูเหตุการณ์ที่เหมาะสม ประกอบการพิจารณาในการจดบันทึก
๖. บันทึกภาคสนามควรมี ๒ สำเนาเพื่อประโยชน์ในการเขียนเรียบเรียงในโอกาสต่อไป

ต่อไป

๗. การจดบันทึกแต่ละครั้งไม่ได้ข้อมูลครบถ้วน ต้องมีการทบทวนและเก็บเพิ่มเติม

การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลที่ใช้กันมากในการวิจัยเชิงคุณภาพคือการตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) (Denzin อ้างตามสุภางค์, ๒๕๔๖) ซึ่งมีวิธีการดังนี้

การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล ว่าจะเหมือนกันหรือไม่

การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนให้ข้อมูลเหมือนกันหรือไม่

การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าถ้าใช้ทฤษฎีต่างกัน ตีความข้อมูลต่างกันหรือไม่

การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation)

เป็นการใช้วิธีต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์เนื้อหาจะต้องมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ (สุภางค์, ๒๕๔๖) คือมีความเป็นระบบ มีความเป็นสภาพวัตถุวิสัย (สิ่งถูกเห็น สิ่งที่ถูกได้ยิน สิ่งที่ถูกสัมผัส) และอิงกรอบแนวคิดทฤษฎี ซึ่งการวิเคราะห์เนื้อหาเป็นวิธีการวิจัยที่สามารถช่วยวิเคราะห์ตัวสาระหรือข้อความที่ถูกสื่อได้เป็นอย่างดี สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการวิเคราะห์เนื้อหา คือ เนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์เอกสาร เป็นเนื้อหาตามที่มีอยู่ในเอกสารไม่ใช่เนื้อหาที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด และคุณลักษณะเฉพาะที่จะบรรยายเป็นคุณลักษณะที่ดึงมาจากเอกสารมากกว่าเป็นการบรรยายโดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ขั้นตอนในการวิเคราะห์เนื้อหามีดังนี้

๑. การตั้งกฎเกณฑ์สำหรับคัดเลือกเอกสารและหัวข้อที่จะทำการวิเคราะห์
๒. วางเค้าโครงของข้อมูล โดยการทำรายชื่อคำหรือข้อความในเอกสารที่ถูก

วิเคราะห์แล้วแบ่งไว้เป็นประเภท

๓. มีบริบท (context) หรือสภาพแวดล้อมประกอบข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ ในการวิเคราะห์ควรตั้งคำถามว่า ใครเป็นผู้เขียน เขียนให้ใครอ่าน ช่วงเวลาที่เขียนเป็นอย่างไร
๔. การวิเคราะห์เป็นการวิเคราะห์กับเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ (manifest content) มากกว่าเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (latent content)
๕. ดึงความสำคัญของสาระจากตัวบทและสรุปใจความที่ให้ความหมายครอบคลุมข้อมูลที่ได้

การวิเคราะห์เนื้อหาจะต้องอ่านข้อมูลให้ได้สาระ หรือความหมายและสรุปมโนทัศน์ (concept) ของข้อมูลและสาระต่างๆ (ทวิศักดิ์, ๒๕๔๘)

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพงานวิจัยเชิงคุณภาพ

เป็นการสะท้อนถึงคุณค่าของงานวิจัย (trustworthiness) โดยพิจารณาจากประเด็น (ทวิศักดิ์, ๒๕๔๘) ดังต่อไปนี้

๑. ความน่าเชื่อถือได้ (credibility) คือความเชื่อถือต่อความจริงที่ค้นพบ และความ

เข้าใจบริบทที่เที่ยงตรง โดยประเมินจากสิ่งค้นพบว่า มีความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นผลกัน ข้อมูลที่พรรณนามีน้ำหนักเป็นหลักฐานปริมาณที่มากพอ ประชากรที่ศึกษาพิจารณารายงานว่ามีความเที่ยงตรง

๒. ความวางใจได้ (dependability) คือความวางใจได้ในกระบวนการวิจัย ที่ดำเนินไปตามกฎและระเบียบวิธีวิจัย ประเมินจาก การตั้งคำถามการวิจัยที่เชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลกับเป้าหมายของการวิจัย ข้อมูลจากแหล่งต่างๆเทียบเคียงกันได้ และผู้เก็บข้อมูลในสนามต่าง ๆ บันทึกแนวทางการเก็บข้อมูลที่เปรียบเทียบกันได้

๓. ความสามารถยืนยันว่าไม่เปลี่ยนแปลง (conformability) เป็นข้อมูลที่เที่ยงตรง สะท้อนมุมมองและประสบการณ์ของกลุ่มที่ศึกษา โดยผู้วิจัยสามารถแยกแยะสะท้อนมุมมองและบทบาทของตน ออกจากมุมมองของผู้ถูกวิจัย

๔. ความสามารถถ่ายย้ายไปใช้ได้ (transferability) องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชากรที่คล้ายคลึงกลุ่มอื่นได้

ส่วนลินคอล์น และกูบา (Lincoln & Guba, 1985) ได้ให้แนวทางไว้ว่า ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ขึ้นอยู่กับ เวลาที่ผู้วิจัยอยู่กับผู้ให้ข้อมูลเป็นเวลานาน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ข้อมูล ตามความเป็นจริง มีวิธีการเก็บข้อมูลหลายๆวิธี มีการตรวจสอบข้อมูลหลังการสัมภาษณ์หรือการสังเกต พร้อมทั้งมีการบันทึกไว้อย่างเป็นระเบียบและสามารถตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลได้นอกจากนี้ยังสามารถตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูลกับนักวิจัยอื่น ผู้มีประสบการณ์การวิจัยเชิงคุณภาพได้

สรุป

ในการศึกษาเรื่องประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้ ได้รับความสูญเสียบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลในครอบครัวได้รับบาดเจ็บ รวมถึงการที่นักศึกษาอยู่ในเหตุการณ์ขณะเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงส่งผลต่อความรู้สึกทางจิตใจเกิดความกลัว ความโกรธ ความเครียด หวาดระแวง รู้สึกเกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จึงต้องมีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองโดยการ ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณเพื่อให้มีสภาพจิตที่มั่นคง ปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจและมีการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่ง

ประกอบด้วยหลักศรัทธาทำให้เกิดสติ มีกำลังใจ จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการศรัทธาต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด จะทำให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งนั้น ไม่นึกถึงเรื่องอื่นๆ หลักปฏิบัติเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจ ช่วยขัดเกลาจิตใจตนเองให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ฝึกเอาชนะใจตนเอง ฝึกความหนักแน่นอดทนและเป็นการเสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งอดทนพัฒนาความคิด สร้างความสมดุลให้จิตใจ และหลักจริยธรรม เป็นการกระทำหรือความประพฤติที่ดีงาม เพื่อยกระดับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตและไม่อาจหาสิ่งใดมาแลกเปลี่ยนหรือทดแทนได้ โดยในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เรื่องประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล

เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และวิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ในลักษณะ บิดามารดา พี่น้อง ญาติใกล้ชิด เสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บ หรืออยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบ และนักศึกษายังมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ประเมินโดยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๔ ข้อ: ใหม่ ๒๕๔๗ ของกรมสุขภาพจิต จำนวน ๑๔ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือดังต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัย ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ทีมผู้วิจัยมีคุณสมบัติดังนี้

๑.๑ เป็นพยาบาลจิตเวชซึ่งมีประสบการณ์ในการฟังอย่างตั้งใจสามารถรวบรวมข้อมูลได้ตรงตามที่ผู้สื่อสาร

๑.๒ ทีมผู้วิจัยเคยผ่านการเรียน และการอบรมเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพมาแล้ว

๑.๓ ทีมผู้วิจัย มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพมาแล้ว

๑.๔ ได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ไม่เร่งรัดผู้ให้ข้อมูล และมีการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลตามภาคผนวก ก

๒. แนวคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรม เหตุผลที่ใช้หลักศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิต ผลของ

การใช้หลักศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยแนวคำถามจะนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิต และหลักศาสนาอิสลามจำนวน ๓ ท่านตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไข หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้ให้ข้อมูลจำนวน ๓ ท่านเพื่อปรับความสอดคล้องของภาษา ก่อนนำมาใช้จริง

๓. แบบบันทึกสถานการณ์เป็นการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าและการสังเกตสถานการณ์โดยทั่วไปขณะสัมภาษณ์ เช่นพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตรวจสอบข้อมูลและวางแผนงานในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป

๔. แบบบันทึกเสียง

๕. สมุดบันทึกขนาดเล็ก ปากกา ดินสอสำหรับใช้ในการจดบันทึกสถานการณ์ สั้น ๆ เพื่อเตือนความจำ

ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

ทีมผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์เก็บข้อมูลและทำวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ การเขียนบรรยาย การจดบันทึกภาคสนาม และการบันทึกเทป การตรวจสอบข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กัน และยุติการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อได้เนื้อหาข้อมูลซ้ำ ๆ ในการเก็บข้อมูลนี้มีขั้นตอนดังนี้

๑. การเตรียมผู้วิจัย โดยในขณะที่เก็บข้อมูลให้ตั้งสติและตระหนักในตนเอง (self-awareness) ว่าตนให้คุณค่ากับผลกระทบของเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนได้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นมุสลิมอย่างไร คุณค่าเหล่านั้นมีผลกระทบอย่างไรกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้คุณค่ากับข้อมูลที่ได้อินและที่บันทึกอย่างไร ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้สามารถแยกมุมมองของผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลได้ (ทวิศักดิ์, ๒๕๔๘) ทบทวนทักษะการฟัง (listening) ฟังการฟัง การบันทึกข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการฟังในทีมผู้วิจัย

๒. เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดโดยเลือกจากการบอกต่อเป็นลูกโซ่ในส่วนของวิทยาเขตหาดใหญ่ และเลือกโดยผ่านศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศวชต) ปัตตานี ซึ่งนักศึกษามีความสัมพันธ์ รู้จักและเคยได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ (ศวชต) ระดับหนึ่ง ประกอบกับเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ของศูนย์ (ศวชต) เป็นมุสลิม

๓. พบผู้ให้ข้อมูล แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล โดยการชวนคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป สภาพความเป็นอยู่ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้ให้ข้อมูล รับฟังเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลและสนใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอย่างจริงจัง หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกซึ่งการผ่อนคลาย ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการวิจัยตลอดจนขั้นตอนการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งถามความสมัครใจและให้เวลาคิดในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลพร้อมให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยเริ่มให้ผู้ให้ข้อมูลทำแบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พุดคุยเรื่องทั่วไปและเรื่องที่คุณให้ข้อมูลอยากจะบอก เป็นการทำความรู้จัก หลังจากนั้นจึงเป็นการนัดหมายครั้งต่อไป หลังพบผู้ให้ข้อมูล ได้มีการบันทึกประเด็นสำคัญเพื่อนำมาขยายความ

๔. พุดคุยเชื่อมโยงมาสู่ประเด็นตามแนวคำถาม ชวนพุดคุยอย่างเป็นกันเองโดยเริ่มจากเรื่องการเรียน ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ขออนุญาตบันทึกเทปและทำการบันทึกเทป หลังได้รับอนุญาต เมื่อสังเกตว่าผู้ให้ข้อมูลมีความผ่อนคลาย จึงเริ่มบอกประเด็นที่จะพุดคุย ขณะพุดคุย จับประเด็น สะท้อนและเชื่อมโยงไปสู่ประเด็นต่าง ๆ ให้ครอบคลุมประเด็นที่ศึกษา สังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้ให้ข้อมูลตลอดการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งไม่เกิน ๑ ชั่วโมง หลังการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง บันทึกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามและขยายความในเวลาต่อมา และบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง ของผู้ให้ข้อมูลและร่วมกับการบันทึกภาคสนาม ติดตามสัมภาษณ์อย่างต่อเนื่อง ได้ข้อมูลซ้ำ ๆ ในครั้งที่ ๒ หรือ ๓ ของแต่ละรายและเมื่อสัมภาษณ์รายที่ ๕ ได้คำตอบตามแนวคำถามครบถ้วนและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย แต่เพื่อยืนยันความเพียงพอของข้อมูลและมีผู้ให้ข้อมูลที่เข้าถึง ได้จึงเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล จำนวน ๑๔ ราย

๕. หลังได้ข้อมูลครอบคลุมประเด็นที่ศึกษา ให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบคำถามตามแนวคำถามและเหตุการณ์ ความคิดความรู้สึกที่ต้องการเขียนบอกกล่าว

๖. ก่อนที่จะพบผู้ให้ข้อมูลครั้งต่อไป ผู้วิจัยได้ทบทวนและวิเคราะห์ข้อมูล ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายที่ได้มา เพื่อดูประเด็นที่ยังไม่ครอบคลุม

๗. ตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามระหว่างขณะผู้วิจัยกับผู้วิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและ ผู้มีประสบการณ์ทำวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมของ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เรียบร้อยแล้ว และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ ข้อมูลโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ การเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ มีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และการเข้าร่วมการวิจัยเป็นความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล และเมื่อเข้าร่วมการวิจัยแล้วผู้ให้ข้อมูล สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล และ ผู้วิจัยได้เตรียมการช่วยเหลือผู้ให้ข้อมูลหากขณะสัมภาษณ์เกิดผลกระทบทางจิตใจ โดยหยุดให้ สัมภาษณ์และแสดงออกถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และให้กำลังใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มี ผู้ให้ข้อมูล ๑ คน น้ำตาซึมขณะสัมภาษณ์จึงหยุดสัมภาษณ์ และบอกผู้ให้ข้อมูลว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึก พร้อมจับมือผู้ให้ข้อมูลประมาณ ๑๕ นาที ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้สัมภาษณ์ต่อจนครบ ๑ ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ข้อมูลจากการบันทึกเทป ถอดข้อมูลจากแถบบันทึกเทป และพิมพ์ข้อมูลคำต่อ คำลงในแบบฟอร์มภาคผนวก ก/๑ พิมพ์ข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบคำถามลงในแบบฟอร์มบันทึก ภาค ผนวก ก/๒

๒. อ่านข้อความที่พิมพ์ทั้งในแบบฟอร์มภาคผนวก ก/๑ และก/๒ ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เข้าใจเนื้อหา และเพื่อสกัดข้อความหรือวลีที่ตรงกับเรื่องที่ศึกษา

๓. นำข้อความหรือวลีที่มีความหมายตรงกันและตรงกับเรื่องที่ศึกษามาจัดกลุ่มให้ ความหมายดังตัวอย่าง

เชื่อมั่นและศรัทธาในอัลลอฮ์องค์เดียว

“หนูเชื่อมั่นทุกคำสอนของอัลลอฮ์ หนูนึกถึงอัลลอฮ์ตลอด เมื่อได้อยู่ กับอัลลอฮ์ หนูรู้สึกสบายใจ”

“ยึดหลักว่าอัลลอฮ์ มีองค์เดียว”

“ศรัทธาในพระเจ้าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์”

๔. นำข้อความหรือประโยคที่กำหนดความหมายแล้วและมีรูปแบบในทิศทาง เดียวกันมาเชื่อมโยงกันดังตัวอย่าง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทน
ทุกอย่างถูกกำหนดโดยอัลลอฮ์

“พ่อโคนระเบิด อัลลอฮ์กำหนด”

“เชื่อมั่นว่าอัลลอฮ์เป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง”

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทน

“เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นบททดสอบ”

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นคือบททดสอบ”

“พี่ชายถูกยิงเสียชีวิตพ่อแม่บอกต้องทำใจ พยายามนึกถึงหลักศรัทธา ฝึกใจให้
อิหมาน(อดทน)”

“การที่พ่อถูกยิงเกิดจากการทดสอบจากอัลลอฮ์ ทำให้เราเข้มแข็งเผชิญกับ
ปัญหาได้ในอนาคต”

๕. เขียนอธิบายประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามและ
นำมาตรวจสอบความตรงกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน ๕ ราย เพื่อตรวจสอบความตรงของประสบการณ์การ
สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษา

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตามแนวคิดของลินคอล์นและกูบา
(Lincoln & Guba, 1985) ดังนี้

๑. คณะผู้วิจัยใช้เวลาอยู่กับผู้ให้ข้อมูลเป็นเวลานาน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและ
ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง ซึ่งในแต่ละรายใช้เวลามากกว่า ๒ ครั้ง เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือน ธันวาคม
๒๕๕๒ ถึง เดือน ธันวาคม ๒๕๕๓ และ เดือน มกราคม ๒๕๕๔ ถึง เดือน กรกฎาคม ๒๕๕๔

๒. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ พร้อมการบันทึกเทป ถอดเทปคำต่อคำ จดบันทึก
ประเด็นสำคัญในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง และการให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบคำถามตามแนวคำถามการ
สัมภาษณ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิด ความรู้สึกของคนที่ต้องการเขียนบอก

๓. ได้ตรวจสอบข้อมูลหลังการสัมภาษณ์และการสังเกตว่ามีความเข้าใจตรงกัน
หรือไม่ ทุกครั้ง พร้อมทั้งมีการบันทึกไว้อย่างเป็นระเบียบ

๔. ตรวจสอบประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล ๘ ราย โดย ให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านประเด็นเกี่ยวกับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลว่าตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหรือไม่

๕. ตรวจสอบความเที่ยงของการวิเคราะห์ข้อมูลกับนักวิจัยผู้มีประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพและผู้มีประสบการณ์วิจัยการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม โดยการให้ผู้วิจัยที่มีประสบการณ์ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าตรงกับข้อมูลดิบและการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามหรือไม่

บทที่ ๔

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่ออธิบายเกี่ยวกับการรับรู้การสร้างเสริมสุขภาพจิต และวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยศึกษาจากนักศึกษามุสลิม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานีที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ จำนวน ๑๔ คนโดยนักศึกษายังมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ประเมินโดยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๔ ข้อ : ใหม่ ๒๕๔๗ ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ซึ่งได้นำเสนอผลการศึกษาและการอภิปรายผลดังต่อไปนี้

ผลการวิจัย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับ เพศ อายุ คณะที่ศึกษา ชั้นปี ภูมิลำเนา ที่พักปัจจุบัน จำนวนพี่น้อง ลักษณะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว คะแนนสุขภาพจิต

ส่วนที่ ๒ ภูมิหลังและสภาพนักศึกษาหลังได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ ๓ การรับรู้การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม และวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนี้

๓.๑ นักศึกษารับรู้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการเปิดใจยอมรับข้อกำหนด และการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์เพิ่มความศรัทธาและความเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์. ทำให้จิตใจให้สงบ และการขอดูอาร์ให้เกิดทางแก้ปัญหาและมีความสุข

๓.๒ วิธีสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติ เกิดความสงบในจิตใจ บรรเทาความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความกังวล โดยการระลึกถึงอัลลอฮ์. มอบตนต่ออัลลอฮ์และอดทนกับการทดสอบ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้สบายใจ การให้อภัยกับผู้อื่นเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และการทำความดีอย่างต่อเนื่อง

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับ เพศ อายุ คณะที่ศึกษา ชั้นปี ภูมิลำเนา ที่พัก

ปัจจุบัน จำนวนพี่น้อง บุคคลที่ได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้น ลักษณะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว ระดับคะแนนสุขภาพจิต

ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาอิสลาม ๑๔ คน เป็นเพศหญิง ๑๐ คน เพศชาย ๔ คน มีอายุอยู่ในช่วง ๑๕ ถึง ๒๓ ปี เป็นนักศึกษาจากวิทยาเขตหาดใหญ่ ๓ คน วิทยาเขตปัตตานี ๑๑ คน กำลังศึกษาในคณะรัฐศาสตร์ ๔ คน คณะศึกษาศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ คณะละ ๒ คน และคณะวิทยาศาสตร์ และวิทยาลัยอิสลามศึกษาคณะละ ๑ คน กำลังเรียนชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๓ คน ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๓ คน ชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๗ คน ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๑ คน มีภูมิลำเนาอยู่ใน จังหวัดยะลา ๕ คน จังหวัดปัตตานี ๔ คน จังหวัดนราธิวาส ๕ คน ขณะกำลังศึกษาพักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ๖ คน พักหอนอกมหาวิทยาลัย ๘ คน มีจำนวนพี่น้อง ๑-๒ คน ๓ คน มีจำนวนพี่น้อง ๓-๔ คน ๖ คน และมีจำนวนพี่น้อง ๕-๖ คน ๔ คน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว มีผู้เสียชีวิต ๕ คน มีผู้มีชีวิตรอดแต่พิการ ๓ คน และมีผู้มีชีวิตรอดไม่พิการ ๒ คน คะแนนสุขภาพจิตอยู่ในระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ๗ คน (๑๑๘-๑๓๑) คะแนนสุขภาพจิตระดับบุคคลทั่วไป ๗ คน (๕๕- ๑๑๑)

ตาราง ๑ จำนวนผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามข้อมูลทั่วไป ($N = ๑๔$)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)
เพศ	
หญิง	๑๐
ชาย	๔
อายุปี(อายุเฉลี่ย ๒๐.๗๑ปี)	
๑๕	๓
๒๐	๒
๒๑	๖
๒๒	๒
๒๓	๑
วิทยาเขตหาดใหญ่	๓
วิทยาเขตปัตตานี	๑๑

ตาราง๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(จำนวน)คน
คณะที่ศึกษา	
รัฐศาสตร์	๔
ศึกษาศาสตร์	๒
มนุษยศาสตร์	๒
ศิลปกรรมศาสตร์	๒
พยาบาลศาสตร์	๒
วิทยาศาสตร์	๑
วิทยาลัยอิสลามศึกษา	๑
ชั้นปีที่ศึกษา	
ชั้นปีที่ ๑	๓
ชั้นปีที่ ๒	๓
ชั้นปีที่ ๓	๖
ชั้นปีที่ ๔	๑
ภูมิสำเนา	
ยะลา	๕
ปัตตานี	๔
นราธิวาส	๕
ที่พักขณะกำลังศึกษา	
ภายในมหาวิทยาลัย	๖
ภายนอกมหาวิทยาลัย	๘
จำนวนพี่น้อง	
๑ - ๒ คน	๓
๓ - ๔ คน	๖
๕ - ๖ คน	๔
ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว	
เสียชีวิต	๕
มีชีวิตรอดแต่พิการ	๓

ตาราง ๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(จำนวน)คน
มีชีวิตรอดไม่พิการ	๒
คะแนนสุขภาพจิต	
สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (๑๑๘-๑๓๑)	๓
สุขภาพจิตเท่าคนทั่วไป (๘๕-๑๑๑)	๓

ส่วนที่ ๒ ภูมิหลังและลักษณะเด่นของผู้ให้ข้อมูลและสภาพของผู้ให้ข้อมูลหลังได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ

๑. ภูมิหลังและลักษณะเด่นของผู้ให้ข้อมูล

ญ๑

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๒ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่ออายุ ๗ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเริ่มเรียนศาสนาอีกครั้งในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส มีพี่น้อง ๓ คน บิดาถูกยิงเสียชีวิตในหมู่บ้านที่อาศัยอยู่ ซึ่งนักศึกษาไม่ได้อยู่กับบิดาขณะหมดลมหายใจ รู้สึกเสียใจมากที่ไม่มีโอกาสได้ขอโทษบิดา การเสียชีวิตของบิดา ทำให้ครอบครัวขาดเสาหลัก มารดาต้องหาเลี้ยงครอบครัวเพียงลำพัง ตัวนักศึกษาได้ช่วยเหลือมารดาในการค้าขายบ้างในยามว่างจากการเรียน

เมื่อบิดาถูกยิงเสียชีวิต รู้สึกตกใจมาก ทำอะไรไม่ถูก คิดว่าไม่ใช่เรื่องจริง เสียใจมาก เมื่อสูญเสียบิดาและรู้สึกเสียใจมากขึ้นที่ไม่มีโอกาสได้ขอโทษบิดา แม้จะมีความเศร้าโศกจากการสูญเสีย แต่ไม่ยอมให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวอื่น พยายามคิดในแง่ดี และปลอบใจซึ่งกันและกันในครอบครัว ในขณะที่เดียวกันก็เชื่อและศรัทธาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพราะอัลลอฮ์ กำหนดไว้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดไม่มีใครหนีความตายได้ หลังจากคิดเช่นนี้รู้สึกสบายใจ ไม่โกรธ ให้อภัยคนที่ยิงบิดา และเชื่อว่าผลจากการกระทำของผู้นั้นอัลลอฮ์ จะเป็นผู้ตอบแทนเอง

ญ๒

เป็นนักศึกษาหญิงวิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๔ อายุ ๒๒ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์เมื่ออายุ ๓ ปี ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี เป็นลูกคนเดียว บิดาถูกยิงขณะขับรถมอเตอร์ไซค์กลับบ้าน หลังถูกยิงบิดายังขับรถต่อมาพบคนรู้จัก

จึงช่วยนำส่งโรงพยาบาล อาการของบิดาสาหัสมาก แพทย์บอกให้ทำใจ ต่อมาอาการดีขึ้น แต่ทำงานได้น้อยกว่าก่อนถูกยิง ได้รับการช่วยเหลือจากนายจ้าง จึงทำให้มีเงินใช้จ่ายสำหรับการเป็นอยู่ของตนเอง ไม่ได้มีเงินเหลือจนเจือจรรอบครัวเหมือนก่อนถูกยิง ทำให้บิดารู้สึกด้อยคุณค่าที่ไม่สามารถทำงานได้เหมือนปกติ ประกอบกับช่วงที่บิดาถูกยิงเป็นช่วงที่ครอบครัวกำลังสร้างความมั่นคงเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ถ้าพังรายได้ของมารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย นักศึกษาเองต้องทำงานทุกอย่างที่สามารถทำได้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของตนเองและจนเจือจรรอบครัว นอกจากบิดาทำงานได้น้อยลงแล้ว บิดายังตกอยู่ในสภาพที่รู้สึกมีปมด้อยเหมือนคนไร้สมรรถภาพ

เมื่อบิดาถูกยิงรู้สึกตื่นตระหนก(ช็อก) เอาเป็นของบิดาจะไปแก้แค้น โดยไม่รู้ว่าจะไปแก้แค้นกับใคร แต่เมื่อผ่านระยะนั้นได้ ก็คิดได้ว่า การแก้แค้นเป็นสิ่งไม่ดี ทุกอย่างอัลลอฮ์กำหนด คนที่กระทำจะได้รับผลตอบแทนไม่ช้าก็เร็ว เลิกคิดแก้แค้น คิดในสิ่งที่ดี พยายามใช้ชีวิตทางธรรม ปฏิบัติศาสนกิจอย่างสม่ำเสมอ

ญ๓

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาวันเสาร์ อาทิตย์เมื่ออายุ ๗ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี มีพี่น้อง ๒ คน บิดาถูกยิงเสียชีวิตในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ราชการ ทำให้ขาดเสาหลักของครอบครัว แต่ยังโชคดีที่มารดามีโอกาสได้ทำงาน โครงการเร่งด่วนช่วยเหลือครอบครัวที่สูญเสียสมาชิก

เมื่อบิดาถูกยิง รู้สึกสูญเสียมากและรู้สึกหดหู่ใจทุกครั้งที่ได้ยินข่าวการก่อการร้าย และยังรู้สึกกังวลต่อความปลอดภัยของตนเอง เวลาเดินทางออกจากบ้าน ต้องคอยระวังตัว เพราะไม่รู้ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นกับตนเมื่อใด แต่เมื่อได้นำหลักศาสนาอิสลามที่เคยได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก มาเป็นหลักในการทำให้รู้สึกสงบ สบายใจขึ้น เช่น การละหมาดและการขอพร(คูอาฮ์)ทำให้สบายใจขึ้นพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น มองเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งทดสอบความอดทน และมีสติต่อการดำเนินชีวิตทุกอย่างก้าว

ญ๔

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่ออายุ ๖ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดยะลา มีพี่น้องจำนวน ๕ คน บิดาถูกยิงขณะเดินในตลาด อาการสาหัส ต้องนำส่งรักษาที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย ๓ เดือน หลังจากจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล แพทย์นัดให้มาตรวจที่

โรงพยาบาลใกล้บ้านทุกเดือน ปัจจุบันต้องเดินกับอุปกรณ์ช่วยเดิน ทำงานประกอบอาชีพไม่ได้ ทำได้เฉพาะงานอดิเรกเพื่อความเพลิดเพลิน

เมื่อรู้ว่าบิดาถูกยิง รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเศร้า คิดถึงแต่เหตุการณ์ที่บิดาถูกยิง เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิ ไม่อยากเรียนต่อ หลังจากที่ได้ปฏิบัติศาสนกิจเพิ่มขึ้น โดยการละหมาด การขอพรจากอัลลอฮฺ ให้อัลลอฮฺ ช่วยคุ้มครองให้บิดาปลอดภัย ทำให้สงบสติอารมณ์ได้ มีสมาธิมากขึ้น ประกอบกับนึกถึงความต้องการและความคาดหวังของบิดา ที่ต้องการให้เรียนในระดับที่สูงที่สุดเท่าที่จะเรียนได้ นักศึกษาจึงพยายามตั้งใจเรียนเพื่อไม่ให้บิดาผิดหวัง

ญ๕

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์เมื่ออายุ ๖ ปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดยะลา มีพี่น้องจำนวน ๓ คน บิดาถูกยิงเสียชีวิตขณะเดินทางกลับจากมัสยิด เพื่อกลับบ้าน เวลากลางคืนหลังละหมาด การถูกยิงครั้งนี้ไม่มีใครรู้สาเหตุว่าเกิดจากอะไร

เมื่อรู้ว่าบิดาถูกยิงเสียชีวิต ตกใจมาก ตกตลิ่งเหมือนสมองไม่รับรู้อะไร เห็นสภาพของบิดาแล้วโกรธมากอยากจะแก้แค้น ยังได้รู้ว่าบิดาโดนยิงแล้วล้มลงและถูกยิงซ้ำและคนที่ยิงข้ามศพบิดาไปมายังทำให้รู้สึกแค้นมากขึ้น แต่เมื่อมารดาคอยบอกว่า อย่าไปทำอะไร เราไม่มีปัญญาที่จะไปทำอะไรเขาได้ ขอให้สิ้นสุดแค่บิดา ถึงบิดาไม่ได้โดนยิงก็ต้องเสียชีวิตเพราะถึงเวลาของบิดาแล้ว ที่จะต้องกลับไปอยู่กับอัลลอฮฺ และเมื่อได้มีการขอดูอาฮ์ มีการทำละหมาदनอกเหนือจากวันละ ๕ ครั้งทำให้จิตใจสงบ เชื่อมั่นในอัลลอฮฺ ว่าเป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้ความรู้สึกอยากแก้แค้นลดลง

ญ๖

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๑ อายุ ๑๘ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์เมื่ออายุ ๗ ปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี มีพี่น้องจำนวน ๔ คน อาถูกยิงเสียชีวิต อาถูกยิง ๒ ครั้ง ครั้งแรกถูกยิงอาการสาหัสที่บ้านในอำเภอ รักรษาอยู่ที่โรงพยาบาลประมาณ ๑ ปี อาการดีขึ้นแต่เดินไม่ได้จึงกลับมาอยู่บ้าน หลังจากนั้นถูกลอบเผาบ้านและถูกยิงซ้ำจนเสียชีวิต การที่อาถูกยิงทำให้บิดามารดาของนักศึกษา ซึ่งกำลังเริ่มต้นประกอบอาชีพต้องย้ายที่อยู่และสถานที่ประกอบอาชีพ ทำให้ครอบครัวของนักศึกษามีปัญหาเศรษฐกิจ

เมื่ออาถูกยิงรู้สึกเสียใจมากเพราะเป็นอาที่มีความสนิทและใกล้ชิดกับนักศึกษามาก

กลัวกังวลว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับครอบครัวของคนอีก ไม่มีสมาธิในการเรียน คิดแต่เหตุการณ์เดิม ๆ จนปวดศีรษะเป็นไมเกรน ต้องรับประทานยา แต่ได้พยายามคิดถึงหลักคำสอนทางศาสนาคิดว่า อัลลอฮ์ ทรงเมตตาและให้สิ่งที่ดีที่สุดเสมอ อัลลอฮ์สร้างอามา ถึงเวลาที่อาจจะต้องกลับไปอยู่กับอัลลอฮ์ ทำให้สบายใจขึ้น

ญ๗

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๑ อายุ ๑๕ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์ อาทิตย์ เมื่ออายุ ๗ ปี ตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดยะลา มีพี่น้องจำนวน ๖ คน นักศึกษาอยู่ในเหตุการณ์ที่ ญาติใกล้บ้านถูกยิงเสียชีวิตขณะที่นักศึกษาอยู่ที่บ้าน

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนขวัญ ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยกับตนเอง กลัวกังวลว่าสักวันเหตุการณ์เช่นนี้อาจเกิดกับตน รู้สึกจิตใจไม่สงบ ไม่กล้าออกจากบ้าน ไม่กล้าไปไหนคนเดียว บิดามารดา เพื่อน ๆ ญาติปลอบใจและให้สติให้นึกถึงคำสอนทางศาสนาที่กล่าวว่าการเผชิญกับความยุ่งยากในชีวิตเป็นเหมือนบททดสอบของอัลลอฮ์ นักศึกษาได้ละหมาดครบ ๕ เวลาในแต่ละวันและอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ทำให้จิตใจสงบลงสบายใจขึ้น

ญ๘

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๒ อายุ ๒๒ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์เมื่ออายุ ๖ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัด นราธิวาส มีพี่น้อง ๒ คน บิดาโดนยิงขณะปฏิบัติหน้าที่ ข้าราชการตำรวจคนเดียว เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ความไม่สงบ เสียชีวิตในเหตุการณ์

เมื่อรู้ว่าบิดาเสียชีวิตความรู้สึกเหมือนตัวเองฝันไป ซ็อกกับเหตุการณ์ ต่อมาเมื่อรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงทำใจไม่ได้ นอนไม่หลับ มีอาการเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุบ่อย จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ใช้เวลารักษาตัว ๑ เดือน อาการดีขึ้น การได้ละหมาดเพิ่มจากการละหมาดปกติ การขอพร(ดูอาฮ์) การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน และการไม่ปฏิบัติข้อห้ามต่าง ๆ ของหลักศาสนาอิสลาม ช่วยให้สบายใจขึ้นและทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน

ญ๙

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตหาดใหญ่ ชั้นปีที่ ๑ อายุ ๒๐ ปี เรียนศาสนาอิสลามวัน

เสาร์อาทิตย์เมื่ออายุ ๗ ปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดยะลา มีพี่น้อง ๓ คน มารดาโดนยิงกราดขณะเดินซื้อของในตลาดนัด ในเหตุการณ์นั้นมีคนเสียชีวิต ๒ คน ส่วนมารดาโดนยิงที่ขา เสียเลือดมาก ประกอบกับมารดากำลังตั้งครรภ์ด้วยยิ่งทำให้มารดาอ่อนเพลียมากจนแพทย์ที่โรงพยาบาลให้ตัดสินใจว่าจะเลือกมารดาหรือน้องแต่แพทย์บอกว่าจะพยายามช่วยทั้ง ๒ คนผลปรากฏว่าทั้งมารดาและน้องปลอดภัย

เมื่อรู้ว่ามารดาถูกยิงเสียใจ ร้องไห้และคิดว่าทำไมต้องเกิดขึ้นกับครอบครัวของเรา ความรู้สึกตื่นตระหนก (ช็อค) ต่อมารู้สึก ทุกข์ เศร้า หลังจากนั้นยอมรับได้ว่า อัลลอฮ์กำหนดไว้แล้ว ให้มารดาพบกับเหตุการณ์เช่นนี้ ในชีวิตประจำวันได้ละหมาดเพิ่มจากวันละ ๕ ครั้ง โดยละหมาดเพิ่มตอนกลางดึก ตื่นมาละหมาด ตอนตี ๒ ช่วงสองเดือนแรกหลังมารดาถูกยิง ลูกมาละหมาดเกือบทุกคืน ช่วยให้ยอมรับเหตุการณ์ได้

ญ๑๐

เป็นนักศึกษาหญิง วิทยาเขตหาดใหญ่ ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาอิสลาม เมื่ออายุ ๓ ปี ตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส มีพี่น้อง ๕ คน บิดาถูกยิงขณะขี่รถมอเตอร์ไซด์กลับบ้านตอนเย็น ที่เกิดเหตุการณ์อยู่ใกล้ ๆ บ้าน ได้ยินเสียงปืน และบิดาเสียชีวิตขณะนำส่งโรงพยาบาล

เมื่อได้ยินเสียงปืนไม่คิดว่าบิดาถูกยิง เมื่อมีคนมาบอกว่าบิดาถูกยิง พยายามปลอบใจตนเองว่า บิดาไม่เป็นอะไรมาก เมื่อรู้ว่าบิดาเสียชีวิตแน่ ๆ ยอมรับไม่ได้ว่าบิดาเสียชีวิต เสียใจ เก็บตัวอยู่ในห้อง ทุกข์เหมือนไม่อยากมีชีวิตอยู่ ได้มารดาและญาติพี่น้องปลอบใจและใช้ศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวโดยคิดว่า เป็นการทดสอบความอดทน ช่วงสองเดือนแรกละหมาดตอนกลางดึก ขอพร (ดูอาห์) บอกตนเองให้อดทน ไม่นานสภาพของตนเองเช่นนี้ก็จะผ่านไป ประมาณ ๒ เดือนหลังเกิดเหตุการณ์จึงยอมรับได้สนิทว่าบิดาเสียชีวิตแล้ว

ช๑

เป็นนักศึกษาชาย วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๓ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่ออายุ ๗ ปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี มีพี่น้องจำนวน ๓ คน ในหมู่บ้านที่บิดามารดาอาศัยอยู่ มีการก่อเหตุการณ์ความไม่สงบบ่อยหลายครั้ง ญาติใกล้บ้านได้รับบาดเจ็บ บิดาอยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย จนบิดา

ตกอยู่ในสภาพที่สับสนเกี่ยวกับการเกิดอันตรายต่อชีวิตตลอดเวลา บิดามารดา และตัวนักศึกษาเอง เกิดความวิตกกังวลว่าไม่รู้จะเกิดเหตุการณ์กับตนเองวันไหน

ตัวนักศึกษาเองก็มีความกังวลกับสภาพของบิดา มารดา ประกอบกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นไม่มีความชัดเจน จึงทำให้มีความยากลำบากในการจัดการกับตนเองให้เกิดความปลอดภัย สำหรับตัวนักศึกษาเองพยายามคิดถึงหลักศาสนาที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอัลลอฮ์เป็นผู้กำหนด เมื่อเราศรัทธาและปฏิบัติตามสิ่งที่อัลลอฮ์บอก อัลลอฮ์จะอยู่กับเราตลอด และการขอพร (ดูอาห์) ให้อัลลอฮ์ช่วยคลี่คลายให้ผู้ใหญ่ที่มีอำนาจจัดการให้เหตุการณ์สงบโดยเร็ว

ช๒

เป็นนักศึกษาชาย วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๒ อายุ ๒๑ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่ออายุ ๘ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดยะลา มีพี่น้อง ๓ คน บิดาถูกระเบิด เวลากลางคืนขณะกลับจากมัสยิดเพื่อกลับบ้าน อาการสาหัส ต้องผ่าตัดเอาสะเก็ดระเบิดออกรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ตอนนี้อยู่สภาพร่างกายยังไม่ปกติทำงานได้น้อยลง

เมื่อได้ยินเสียงระเบิดซึ่งอยู่ใกล้กับบ้าน วิ่งไปดูเห็นบิดานอนจมกองเลือดตกใจมาก ตื่นตระหนก(ช็อค) ทำอะไรไม่ถูก เข้าไปอุ้มบิดา เพื่อนบ้านบอกให้คอยบอกบิดาให้กล่าวคำปฏิญาณนำบิดาส่งโรงพยาบาล เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรู้สึกเสียใจมากแต่ไม่โกรธเพราะไม่ทราบจะไปโกรธใคร ได้แต่นึกถึงอัลลอฮ์ และพยายามปฏิบัติศาสนกิจเดินตามแนวทางศาสนาเพราะเป็นหนทางที่บริสุทธิ์เพื่ออัลลอฮ์ บอกตัวเองว่าอัลลอฮ์ ให้ชีวิตมา ถึงเวลาที่ต้องกลับไปหาอัลลอฮ์

ช๓

เป็นนักศึกษาชาย วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ ๑ อายุ ๑๘ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่อ อายุ ๗ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส มีพี่น้องจำนวน ๔ คน พี่ชายถูกยิงขณะขับรถมอเตอร์ไซด์กลับจากไปส่งน้องที่โรงเรียน เมื่อพี่ชายถูกยิงล้มลงและถูกยิงซ้ำจนเสียชีวิต เหตุการณ์นี้นอกจากสูญเสียพี่ชายแล้วยังสูญเสียผู้นำและเสาหลักของครอบครัวเพราะพี่ชายเป็นกำลังสำคัญในการหารายได้มาจุนเจือครอบครัว

เมื่อรู้ว่าพี่ชายถูกยิง รู้สึกโกรธมากคิดกลับไปกลับมาว่าทำไมต้องยิงพี่ชาย มีเหตุผลอะไร อยากจะแก้แค้นแต่บิดามารดาบอกว่าให้ทำใจ ถ้าไปแก้แค้น เขาก็ย้อนกลับมาอีก และคนเราอัลลอฮ์เป็นผู้สร้าง เมื่อถึงเวลาที่ต้องกลับไปหาอัลลอฮ์

ช๔

เป็นนักศึกษาชาย วิทยาเขตหาดใหญ่ชั้นปีที่ ๓ อายุ ๒๐ ปี เรียนศาสนาอิสลามวันเสาร์อาทิตย์ เมื่ออายุ ๗ ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และเรียนศาสนาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส มีพี่น้อง ๕ คน บิดาถูกยิงที่สวนยางตอนเช้าตรู่ เวลาประมาณ ๕.๐๐ น. และเสียชีวิตหลังถูกยิงในเวลาไล่เลี่ยกัน

เมื่อรู้ว่าบิดาถูกยิง ตกใจมากเหมือนช็อค เหมือนฝันไป ซึ่งตรงกับวันสอบ ไม่มีสมาธิในการสอบ และไม่มีกำลังใจที่จะเรียน คิดว่าเมื่อไม่มีบิดา ไม่มีคนรับผิดชอบเรื่องเงินในการเรียนทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าจะเรียนต่อได้ไหม มารดาคอยบอกว่าการเสียชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา บิดาไปดีแล้วบิดาไปอยู่กับอัลลอฮ์ อัลลอฮ์ ทดสอบความอดทนของเราไม่ต้องไปโกรธ ไม่ต้องไปแก้แค้นคนที่ยิงบิดา ให้อภัย ให้เขาคิดได้เอง

นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ที่ให้ข้อมูลทุกคน มีพื้นฐานความรู้ทางศาสนาอิสลาม ได้เริ่มศึกษาศาสนาตั้งแต่อายุ ๖-๘ ปีซึ่งเป็นช่วงวัยเรียนเป็นต้นมา

๒. สภาพของนักศึกษาหลังเกิดเหตุการณ์ สภาพของนักศึกษาหลังเกิดเหตุการณ์ ความไม่สงบ พบว่า หลังเกิดเหตุการณ์นักศึกษามีอาการ ตื่นตระหนก (ช็อค) ปฏิเสธเหตุการณ์ ไม่คิดว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ต่อมามีอาการต่างๆที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ เศร้าเสียใจ โกรธกลัวและกังวลว่าเหตุการณ์ร้ายจะเกิดขึ้นอีก และต้องใช้เวลาในการปรับตัวจนฟื้นตัวได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วยอาการตื่นตระหนก (ช็อค) และ ไม่รู้ว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงดังนี้

๒.๑.๑ ตื่นตระหนก (ช็อค) นักศึกษา ๕ คน หลังรู้ว่า บิดา มารดา พี่ชายถูกยิง รู้สึกตกใจ ไม่มีสติ เหมือนสมองไม่ทำงาน เบร่อ ๆ สับสน งง ๆ ทำตัวไม่ถูก เหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น ดังคำกล่าวที่ว่า

“ หนูตกใจมากช็อคไม่ทันตั้งตัวรู้สึกเบร่อๆ จับมือพ่อสมองเหมือนไม่มีข้อมูลอะไรบอกอะไรไม่ได้ เหมือนสมองไม่ทำงาน เอาปืนพ่อถือเดินไปหน้าโรงพยาบาลโดยไม่รู้ว่าจะไปไหน” (ญ๒)

“รู้สึกตกใจมาก ทำอะไร ไม่ถูกพอรู้ข่าวว่า พ่อถูกยิงเสียชีวิต เพื่อนบอกว่าเห็นหนูยืน

ถือโทรศัพท์หนึ่งเลย เหมือนไม่รับรู้อะไร โกรธมากกับคนที่มาทำกับพ่อคิดจะแก้แค้นอารมณ์ตอนนั้นเหมือนจะยับยั้งไม่ได้ รู้ข่าวตอนกำลังอยู่ที่มหาวิทยาลัยจึงอยากจะกลับบ้านให้เร็วที่สุด (ญ๕)”

“ตกใจมากเมื่อรู้ว่าอาเสียชีวิต งงทำตัวไม่ถูก คิดไม่ถึงว่าจะโดนกับคนในครอบครัว พยายามนึกถึงอัลลอฮ์ เพื่อตั้งสติ” (ญ๖)

“เห็นพ่อจมกของเลือดตกใจมาก ตกตลิ่ง เหมือนช็อค ทำอะไรไม่ถูก เข้าไปอุ้มพ่อ นึกถึงอัลลอฮ์ เพื่อรวบรวมสติ” (ข๒)

๒.๑.๒ ไม่รับรู้สาเหตุร้ายเกิดขึ้นจริง นักศึกษา ๕ คน เมื่อเริ่มตั้งสติได้ รู้สึกว่าบิดายังอยู่กับมารดา พี่ชาย ยังอยู่ที่บ้าน ไม่ได้โดนยิง หรือ โดนยิง แต่ไม่เป็นอะไรมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ หนูบอกตัวเองว่าพ่อไม่เป็นอะไรมาก พ่อยังมีชีวิตอยู่ พ่อยังอยู่กับพวกเรา” (ญ๑)

“หลังจากที่ช็อคกับการรู้ข่าวว่าพ่อถูกยิง หนูพยายามบอกตนเองว่า พ่ออยู่กับแม่ที่บ้าน พ่อยังไม่ไปไหน” (ญ๕)

“เมื่อมีคนมาบอกว่าพ่อถูกยิง หนูบอกตนเองว่า พ่อไม่เป็นอะไรมาก พ่อยังอยู่ยังไม่เสียชีวิต ทั้ง ๆ ที่พ่อเสียชีวิตในเหตุการณ์” (ญ๘)

“เมื่อมีคนมาบอกว่าพ่อถูกยิง ความรู้สึกเหมือนฝัน คิดว่าไม่ใช่เรื่องจริง จนกระทั่งมีเพื่อนบ้านพาพ่อมาที่บ้าน จึงรับรู้ว่ามีชีวิตแล้ว” (ข๔)

๒.๒. การตอบสนองทางอารมณ์ต่อผลกระทบ เกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ โกรธ กลัว กังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อนักศึกษายอมรับว่า เหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ทุกคนรู้ว่าตนเองรู้สึกเศร้าเสียใจที่สูญเสียบิดา อา พี่ชาย และ บิดา มารดา ได้รับบาดเจ็บ มีนักศึกษา ๗ คน โกรธ ที่มีคนมาทำร้ายบิดา มารดา อา และพี่ชายอยากแก้แค้นถ้าทำได้ มีนักศึกษา ๕ คน กลัวว่าตนจะไม่ปลอดภัย มีนักศึกษา ๑๐ คน กังวลว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นกับตนและครอบครัวอีก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เศร้าเป็นความรู้สึกเสียใจที่บิดา อา พี่ชายเสียชีวิต บิดาและมารดาได้รับบาดเจ็บ เกิดความรู้สึกท้อแท้กับชีวิตเมื่อไม่มีคนที่รัก รู้สึกหวั่นไหวไม่กล้าทำอะไร ไม่อยากเรียนหนังสือ เพราะไม่รู้จะเรียนไปเพื่ออะไร ในรายที่บิดามารดาบาดเจ็บไม่กล้าเรียนหนังสือเพราะ สงสารบิดา มารดา ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูเสียใจที่ก่อนพ่อเสียชีวิตไม่ได้เจอพ่อก่อน ไม่ได้สั่งลาท่าน ก่อนเสียชีวิต ไม่ได้ขอโทษท่าน หนูรู้สึกเสียใจและรู้สึกแย่มาก ๆ” (ญ๑)

“เมื่อเกิดเหตุการณ์ หนูรู้สึกท้อ พ่อเป็นหัวหน้าครอบครัวเมื่อพ่อถูกยิง หนูเห็นสภาพ พ่ออาการหนัก หมอบอกให้ทำใจ หนูไม่อยากเรียนไม่รู้จะเรียนไปเพื่ออะไรและเพื่อใคร” (ญ๒)

“พ่อถูกยิงอาการสาหัส สงสารพ่อไม่อยากไปเรียนไม่มีกะจิตกะใจที่จะเรียน หดหู่ กลัวพ่อจะเป็นอะไรไป อยากดูแลพ่อให้เห็นกับตาตัวเองว่าอาการพ่อเป็นอย่างไร” (ญ๔)

“แม่ถูกยิงขณะตั้งท้องน้อง แม่เสียเลือดมาก หนูกลัวว่าแม่จะเป็นอะไรไป หนูสงสาร แม่ ปกติหนูสนิทกับแม่มาก รู้สึกท้อไม่อยากจะเรียนหนังสือ” (ญ๕)

โกรธเป็นความรู้สึกโกรธที่มีคนมาทำร้าย บิดา มารดา และพี่ชายถูกยิง ได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตรู้สึกโกรธแค้นมากขึ้นเมื่อคนกระทำให้ให้เกิดอุบัติเหตุซึ่งเสียชีวิตแล้ว อยากแก้แค้นทั้ง ๆ ที่ ไม่รู้ว่าจะไปแก้แค้นกับใครดังคำกล่าวที่ว่า

“รู้สึกโกรธมากที่เขามาทำกับพ่ออย่างนี้ แค้นมากอยากแก้แค้นเพราะเขาพยายามหน้าพ่อ ข้ามศพพ่อไปมา ทำร้ายพ่อแล้วยังมาพยายามกันอีก” (ญ๕)

“ตอนนั้นโกรธมากที่เขายิงแม่เรา แต่ไม่รู้ว่าจะไปโกรธใคร เพราะไม่รู้ว่าใครเป็นคน ทำ” (ญ๕)

“โกรธคนที่ทำพี่ชาย อยากแก้แค้น ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่าใครทำ แต่พ่อแม่คอยบอกว่าต้องทำ ใจ เกิดแล้วต้องเสียชีวิต” (ข๗)

กลัว เป็นความกลัวต่อความไม่ปลอดภัยของตนเอง บิดา มารดา และญาติพี่น้อง ต้อง คอยคอยระวังตัวเวลาออกจากบ้าน บางคนไม่กล้าออกจากบ้านทำให้เกิดความหวาดระแวง คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ บางคนกังวลว่าเหตุร้าย ๆ จะเกิดขึ้นอีก ดังคำกล่าวที่ว่า

“หลังพ่อถูกยิงเสียชีวิต รู้สึกกลัวกังวลว่าจะถูกทำร้าย เวลาออกจากบ้าน ต้องคอย ระวังตัว” (ญ๗)

“กลัว หลังเกิดเหตุการณ์ของอา กลัวเรื่องความไม่ปลอดภัย ไม่อยากไปไหน กลัวเจอ เหตุการณ์เหมือนอา คิดมากไม่มีสมาธิ เรียนไม่รู้เรื่อง” (ญ๖)

“กลัว กังวลว่าตนจะเกิดเหตุการณ์เหมือนญาติข้างบ้าน กลัวไม่มีคนช่วย กลัวไม่ ปลอดภัย จิตใจต้องเตรียมพร้อมเสมอ กลัวเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอีก กลัวแม่ได้รับอันตราย เวลาโทรหาแม่ถ้าแม่ไม่รับจะกังวลมาก กลัวตนจะไม่ปลอดภัยกลัวคนมาทำร้าย ระแวง (ญ๗)”

“หลังพี่ชายเสียชีวิตพ่อพกปีนตลอด หวาดระแวง ผมเองคิดฟุ้งซ่านจิตใจไม่สงบต้อง เตรียมพร้อมเสมอ” (ข๗)

“เหตุการณ์นี้ทำให้เกิดความระแวงที่จะออกไปไหนในตอนเช้าเพราะพ่อถูกยิงที่ทางเข้าสวนยางตอนเช้า” (๗๔)

๒.๓ การปรับตัวและการดำเนินชีวิตต่อไปเป็นระยะฟื้นตัว นักศึกษาทุกคนเริ่มเปิดใจยอมรับว่าเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นเป็นการกำหนดและการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์ พยายามสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในขณะที่ยังมีความรู้สึกสูญเสียอยู่ในวิธีการที่แตกต่างกัน เมื่อนักศึกษาได้ปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่เป็นผลของการเรียนรู้จากการที่ได้รับ การปลุกฝังและเล่าเรียนมาเพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และช่วยเหลือคนอื่นต่อไป โดยที่นักศึกษามีความตระหนักว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความทุกข์ที่ตนประสบและไม่อยากให้เกิดขึ้นกับคนอื่น เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และมีคนที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหมือนตนจึงอยากช่วยเหลือให้เขาพ้นจากสภาพเช่นนั้นดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อตั้งสติได้และปฏิบัติตามหลักศาสนา ช่วยให้เกิดกำลังใจ ทำให้สบายใจขึ้น ทำให้กล้าที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ และสามารถตั้งรับกับปัญหาและบททดสอบได้” (ญ๓)

“ความเป็นความตายของมนุษย์คาดหวังไม่ได้ เพราะพระเจ้าเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของมนุษย์ ให้มีความอดทนต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะความอดทนในศาสนาอิสลาม ถือเป็น การทดสอบจากอัลลอฮ์ ว่าเราสามารถสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง โดยแรงยึดเหนี่ยวจากอัลลอฮ์ เป็นหลัก” (ญ๕)

“การละหมาดและการอ่านคำสอนทำให้พบหนทาง ไม่น้ำน้ามืดตามัวตามล้าแค้น ทำตามหลักศาสนาแล้วจะบรรลุละเมาะผ่านพ้นเหตุการณ์อันเลวร้ายไปได้ และยังทำให้มีสติเอา ศาสนาเป็นที่พึ่งและเริ่มทำใจปรับตัวและเผชิญรับกับความเป็นจริงได้ทำให้เราทำใจได้” (ญ๘)

“การปฏิบัติตามหลักคำสอนทำให้จิตใจปลอดโปร่ง สบายใจมากขึ้น การใช้หลัก ศาสนาทำให้จิตใจสงบ คิดว่าเรายังมีแนวทางที่ดีกว่า เชื้อมั่นและศรัทธาต่อสิ่งที่อัลลอฮ์ให้มา สร้างและปฏิบัติตามหลักคำสอนและแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความช่วยเหลือ เพื่อแผ่ต่อเพื่อนบ้านและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” (๗๒)

ส่วนที่ ๓ การรับรู้และวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม

๓.๑ การรับรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยประกอบด้วย ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพจิต ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพจิต เหตุผลที่ใช้การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลามว่า นักศึกษาทุกคนให้

ความหมายว่าเป็นการใช้หลักศาสนาอิสลามเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจโดยเปิดใจยอมรับว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การกำหนดและทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์ และปฏิบัติตามหลักศาสนา ทำให้มีสติ(๑๒ คน) มีจิตใจสงบ(๑๑ คน) รู้สึกปลอดภัย(๘ คน) รู้จักให้อภัย(๘ คน) หลังจากได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ มีนักศึกษา ๑ คนที่ให้ความหมายว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลาม เป็นการใช้หลักศาสนาอิสลามทำความสะอาดจิตใจ ลบล้างสิ่งที่ไม่ดีภายในจิตใจ

ส่วนการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการใช้หลักศาสนาอิสลาม เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้ความรู้สึกเศร้า ความไม่สบายใจลดลง มีความสบายใจและมีจิตใจเข้มแข็ง ขึ้น โดยการสร้างจิตใจให้สงบ เข้มแข็งอดทน เปิดใจยอมรับข้อกำหนดและทดสอบของอัลลอฮ์ และการขออู้อ้อเพื่อให้เกิดทางแก้และให้มีความสุข ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑.๑ เป็นการเปิดใจยอมรับในข้อกำหนดและการทดสอบความอดทน ของอัลลอฮ์ นักศึกษาทุกคนมีความเชื่อมั่นว่า การที่บิดา พี่ชาย อา เสี่ยชีวิต บิดามารดาได้รับบาดเจ็บ หรือการเกิดความไม่ปลอดภัยทั้งของตนเองและบิดามารดาเป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนด ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า จึงทำให้คิดได้ว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ทำให้ทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เมื่อคิดได้เช่นนี้ทำให้สบายใจ จิตใจสงบ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อคิดว่าการที่พ่อเสี่ยชีวิตเป็นเพราะอัลลอฮ์ กำหนด ทำให้มีสติ ทำให้ชีวิตไม่ ประมาทไปทำสิ่งที่ไม่ดี จึงมีสติในการดำเนินชีวิตทุกอย่างก้าว” (ญ๓)

“นึกถึงคำสอนที่ไม่ให้ยึดติด พ่อถูกยิง ให้บาดเจ็บเพราะอัลลอฮ์ วางแผนชีวิตของพ่อ ไว้แล้วว่า ให้เป็นอย่างไร เราต้องเปิดใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ ทำให้รู้สึกสบาย ใจขึ้น” (ญ๔)

“เมื่อคิดว่าพ่อถูกยิงเพราะเป็นวันของพ่อแล้ว ความเป็นความตายของมนุษย์เป็นสิ่งที่ คาดไม่ได้ อัลลอฮ์กำหนดไว้แล้ว อีกสักวันก็ถึงเวลาของเรา ทำให้สบายใจขึ้น เหมือนยอมรับ สิ่งที่เกิดขึ้นได้” (ญ๕)

“ศาสนาสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้ ไม่มีใครกำหนดได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าไม่มี เหตุการณ์เลวร้าย หากถึงเวลา ไม่ว่าจะด้วยวิธีไหน หากถึงเวลาตายก็ต้องตาย ศาสนาสอนให้ ยอมรับความจริง คนที่ยังเหลืออยู่ก็ต้องสู้ และดำรงชีวิตต่อไปเพื่อความอยู่รอดให้ได้” (ญ๖)

“ศรัทธาว่า การที่พ่อเสี่ยชีวิตนั้นถึงเวลาที่อัลลอฮ์ กำหนดชีวิตพ่อไว้แล้ว และทุก สรรพสิ่งในโลกนี้ถูกกำหนดโดยอัลลอฮ์” (ช๔)

การยอมรับการทดสอบความอดทนจากอัลลอฮ์ นักศึกษาทุกคนมีความเชื่อว่าการสูญเสียที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์ เป็นการอดทนต่อความทุกข์ อดทนในการควบคุมอารมณ์โกรธ อดทนต่อความยากลำบากที่จะเกิดขึ้นตามมา เมื่อนักศึกษาเอาชนะความอดทนได้ จะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและได้รับการตอบแทนจากอัลลอฮ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาที่ให้อดทน เพราะความอดทนเป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธา อดทนต่อคนที่ทำพ่อเรา ไม่ไปโกรธแค้นเขา การที่เราอดทนต่อความโกรธได้ ทำให้จิตใจเราสงบ” (ญ๔)

“ให้มีความอดทนต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะความอดทนในศาสนาอิสลาม ถือเป็นการทดสอบจากอัลลอฮ์ สามารถสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง ความเป็นความตายของมนุษย์คาดหวังไม่ได้ เพราะพระเจ้าเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของมนุษย์” (ญ๕)

“การที่พ่อถูกยิงเสียชีวิตคิดว่าเป็นการทดสอบความอดทน แม้ว่าบททดสอบนี้จะหนักหนาสาหัสมากน้อยเพียงใด แต่เชื่อว่าถ้าเราผ่านพ้นมันได้ ทำให้เรามีแรงศรัทธาเพิ่มขึ้น ทำให้เราสบายใจและจิตใจสงบมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการทดสอบความอดทนในการวิงวอนขอพรจากอัลลอฮ์ อีกด้วย” (ญ๑๐)

“เมื่อพ่อเสียชีวิต ทำให้การหารายได้ของครอบครัวทำได้ลำบากมาก เพราะปกติพ่อจะไปกรีดยางกับแม่เมื่อไม่มีพ่อ แม่ก็ไปกรีดยางไม่ได้ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความยากลำบากย่อมเกิดจากการทดสอบจากพระองค์อัลลอฮ์ เมื่อผ่านการทดสอบจะทำให้มีความเข้มแข็งสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้” (ช๔)

๓.๑.๒ เป็นการสร้างจิตใจให้สงบ เข้มแข็งอดทน โดยนักศึกษาทุกคนนี้ถึงอัลลอฮ์ทำให้ความรู้สึกหดหู่ ความไม่สบายใจลดลง มีความสบายใจ มีความสงบ มีความหวังและสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบได้

“การสร้างเสริมสุขภาพจิตในทางศาสนานั้น คือการยึดมั่นในคำสอนของอัลลอฮ์ทำในสิ่งที่อัลลอฮ์สั่ง และเลิกในสิ่งที่อัลลอฮ์ห้าม และในการทำความดีทุกอย่างต้องมั่นใจว่าพระเจ้าจะตอบแทนเราในวันข้างหน้า ไม่ว่าจะในโลกนี้หรือโลกหน้า และทำให้เรามีความสุขกับการดำเนินชีวิตสามารถปรับตัวได้และอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบอย่างมีความสุข” (ช๑)

“เป็นการปฏิบัติตามหลักศาสนา ตามความศรัทธา เมื่อเราศรัทธาเราศึกษา เราก็มาปฏิบัติสิ่งที่เรารู้ตามหลักศาสนา เพื่อให้เราอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ชั้นแรกเลยศึกษาความรู้ตามหลักศรัทธา แล้วนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง นอกจากนี้ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข” (ช๔)

นี่ถึงอัลลอฮ์ มีอัลลอฮ์เป็นที่ยึดเหนี่ยว ดังคำพูดต่อไปนี้

“การนึกถึงอัลลอฮ์ และมีอัลลอฮ์ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีมาก ช่วยให้เกิดกำลังใจ ทำให้สบายใจขึ้น ทำให้กล้าที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ” (ญ๓)

“การนึกถึงอัลลอฮ์ ทำให้เราสงบสติอารมณ์ได้และมีสมาธิมากขึ้น เพราะทุกคนเมื่อถึงเวลาอัลลอฮ์ จะเอากลับไป เขาต้องไปสักวัน เราก็คงมีวันนี้ ทำให้เราสบายใจไม่ยึดติดกับมัน” (ญ๔)

“การยึดเหนี่ยวอัลลอฮ์ ทำให้สามารถสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง และความเป็นความตายของมนุษย์คาดหวังไม่ได้ เพราะพระเจ้าเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของมนุษย์” (ญ๕)

“การยึดเหนี่ยวจิตใจสิ่งเดียวคืออัลลอฮ์ โดยการระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา ทำตามหลักคำสอน เราก็มักผ่านพ้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปได้ ทำให้เรามีแรงศรัทธาที่เพิ่มขึ้น” (ญ๖)

“เราควรศรัทธาและเชื่อว่าพระเจ้านั้นจริง พระเจ้าจะช่วยเราและอยู่กับเราตลอด การละหมาดทำให้จิตใจเราสงบ ทำให้รู้สึกว่าการจิตใจเราได้ใกล้ชิดพระเจ้ามากขึ้น ทำให้เรารำลึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา และระลึกเสมอว่าเราเกิดมาบนโลกนี้เพื่ออะไร” (ญ๗)

มีการขอคูอาร์ให้เกิดทางแก้และมีความสุข นักศึกษาทุกคนเชื่อและศรัทธาในความเมตตาของอัลลอฮ์และเชื่อว่าอัลลอฮ์ ให้สิ่งที่ดีที่สุด ท่านเป็นผู้ทรงเมตตา ในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความไม่สบายใจให้ขอพรเพื่อให้อัลลอฮ์ช่วยให้มีสติมีปัญญา ซึ่งอัลลอฮ์ จะให้สิ่งที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ให้ผ่านพ้นไปได้เมื่อได้ขอแล้ว ทำให้มีกำลังใจ สบายใจดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อหนูต้องการสิ่งใด หนูจะคูอาร์เพื่อขอจากอัลลอฮ์ เพราะการขอทุกอย่างไม่ว่าเรื่องอะไรต้องขอจากอัลลอฮ์ โดยตรง เพราะเชื่อมั่นว่าอัลลอฮ์ ทรงมีเมตตาและให้สิ่งที่ดีที่สุด ส่วนจะได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับพระองค์ แต่เมื่อได้ขอแล้วก็สบายใจเพราะได้ขอไปแล้ว” (ญ๘)

“เชื่อมั่นในอัลลอฮ์ ว่าอัลลอฮ์ จะให้สิ่งดี ๆ หลังละหมาดหนูขอคูอาร์ (ขอพร) ขอความเมตตาจากอัลลอฮ์ ขอให้ชีวิตเจอแต่สิ่งดี ๆ ขอให้อัลลอฮ์คุ้มครองให้พ้นจากสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ขอให้เป็นคนปล่อยวางไม่ยึดติด” (ญ๙)

“เมื่อหนูไม่สบายใจที่พ่อเสีย หนูขอคูอาร์ (ขอพร) ให้อัลลอฮ์ ช่วยชี้หนทาง ช่วยเปิดใจให้หนูมองเห็นแสงสว่างในการแก้ปัญหาต่างๆ หนูเชื่อมั่นว่าอัลลอฮ์ จะชี้แนะหนทางที่ดีที่สุดให้” (ญ๑๐)

“หนูตื่นมากลางดึก ประมาณตี ๒ ช่วงแรก ๆ ที่แม่อุกยง หนูตื่นมาทุกคืนเพื่อขอพรให้ช่วยคุ้มครองแม่ให้ปลอดภัย หนูเชื่อมั่นว่า อัลลอฮ์ จะช่วยหนูได้และเลือกทางที่ดีที่สุดให้”

(ญ๕)

“เวลาเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบสิ่งที่ดีที่สุดคือการขอพร จากอัลลอฮ์ ขอให้ญาติพี่น้องปลอดภัยจากสิ่งทั้งปวง ขอพรให้เกิดสติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี การดูอาร์ (ขอพร) ทำให้ได้ใกล้ชิดกับอัลลอฮ์ และมีความสุข” (ช๑)

๓.๒ เหตุผลของการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เนื่องจาก นักศึกษามีประสบการณ์ที่เห็นพ่อแม่ และคนละแวกบ้านปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้นักศึกษาทุกคนถือปฏิบัติ เป็นวิถีชีวิตของครอบครัวและชุมชน และจากประสบการณ์ตรงที่นักศึกษาได้สร้างเสริมสุขภาพจิตหลังได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ไม่สงบ แล้วทำให้จิตใจสงบ และมีกำลังใจ นักจึงใช้หลักศาสนาในการดำเนินชีวิตต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นำศาสนาอิสลามมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต คือปัจจัยของครอบครัวและสังคมที่อยู่อาศัย ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นพ่อแม่ปฏิบัติตามหลักศาสนา อีกทั้งคนในชุมชนละแวกบ้านก็มีการปฏิบัติ ผู้ชายไปมัสยิดในวันศุกร์ ช่วงเดือน รอมฎอนผู้ใหญ่ทั้งหญิงชายก็ถือศีลอด สิ่งเหล่านี้ได้ซึมซับเป็นพื้นฐานของชีวิตให้เรานำหลักศาสนามาใช้ได้จริง”

(ญ๑)

“หลังจากได้รับผลกระทบทำให้จิตใจไม่สงบ การปฏิบัติตามหลักศาสนาเป็นสิ่งที่เราได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยศรัทธาต่อหลักศาสนา มีความเชื่อและมุ่งมั่นที่จะทำตามหลักศาสนา โดยปฏิบัติตัวเป็นคนดีของสังคมและชุมชน มองโลกในแง่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและเมื่อทำแล้วทำให้จิตใจสงบขึ้น จึงยึดหลักศาสนาเข้ามาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต” (ญ๓)

“หลักศาสนาทำให้เราสงบสติอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้น เพราะศาสนาสอนว่า เมื่อถึงเวลาอัลลอฮ์ จะเอารากลับไป เขาก็ต้องไปสักวัน เราก็ต้องมีวันนี้ การที่ศาสนาสอนเราอย่างนี้ทำให้เราสบายใจ ไม่ติดกับมัน ยึดหลักคำสอน ทำให้เราสงบมากขึ้น ทำให้เราสบายใจมากกว่าเดิม” (ญ๔)

“เหตุผลที่นำหลักศาสนามาใช้ หลังได้รับผลกระทบ เนื่องจากหลักคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่สามารถช่วยทุกสิ่งทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติ การใช้ชีวิต ภายหลัง

การนำหลักศาสนามาใช้ รู้สึกสบายใจ เกิดความสงบในจิตใจ มีแรงมีกำลังที่จะลุกขึ้นสู้ต่อไป ในการดำเนินชีวิต” (ญ๗)

“ภายหลังการนำหลักศาสนามาใช้ รู้จักทำใจให้รับกับความเป็นจริงได้ เพราะความจริงคือ ความจริง ถึงแม้ว่าเราจะไปล้างแค้นคนที่ทำกับพ่อเรา เราก็ไม่สามารถยื้อชีวิตพ่อให้ฟื้นขึ้นมาได้” (ญ๘)

“เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพจิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีกำลังใจ เหตุผลที่นำหลักศาสนามาใช้ ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต หลังได้รับผลกระทบเนื่องจากศาสนาอิสลามเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนมุสลิมในยามไม่สบายใจ ซึ่งเป็นความเชื่อ ถ้าเราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและอัลลอฮ์ จะทรงรับคำที่เราขอ” (ช๓)

“หลังได้รับผลกระทบ เนื่องจากก่อนเกิดเหตุการณ์ผมเรียนรู้หลักศาสนาอยู่แล้ว และใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย แล้วเหตุการณ์นั้นก็เกิดขึ้นมาทำให้สิ่งที่เราเคยศึกษา เราก็ต้องนำไปปฏิบัติจริงครับ” (ช๔)

๓.๓ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม จากเหตุผลที่กล่าวมา ทำให้นักศึกษาทุกคนลงความเห็นว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามมีความสำคัญเพราะ การปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นการแสดงถึงความศรัทธาและความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่ออัลลอฮ์ ปฏิบัติตามการมอบหมายต่ออัลลอฮ์ การปฏิบัติเช่นนี้จะได้รับการตอบแทนจากอัลลอฮ์ เกี่ยวกับชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะโลกนี้หรือโลกหน้า และอัลลอฮ์ยังมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับผู้ที่ปฏิบัติอีกด้วย ซึ่งจะเกิดผลดีกับตัวเรา ทำให้จิตใจสงบและช่วยทำให้มีสติในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“เวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้น วิธีที่จะทำให้สบายใจคือ เชื่อและศรัทธาว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ ได้กำหนดไว้แล้ว อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ไม่มีใครฝ่าฝืนกฎนี้ได้ บอกตัวเองว่าการเกิดปัญหา เป็นสิ่งที่ดีที่อัลลอฮ์ ทรงเมตตา ที่ได้ทรงทดสอบเราว่า เรามีความอดทนมากแค่ไหนเพื่อที่จะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น” (ญ๑)

“การนำหลักศาสนามาใช้ โดยการละหมาดและขอพรจากพระเจ้า เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีมาก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรายึดถือปฏิบัติมาตั้งแต่เด็ก จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเป็นกำลังใจอย่างมาก ทำให้สบายใจขึ้น ไม่กลัวที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สามารถตั้งรับปัญหาหรือแบบทดสอบต่าง ๆ ได้ ทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิตทุกอย่างก้าว” (ญ๓)

“การนำคำสอนทางศาสนามาปฏิบัติ การละหมาดทำให้เราพบหนทาง ไม่น่ามีด ตา มัวคิดเรื่องล้างแค้น ทำตามหลักศาสนาแล้วเราจะบรรลุและผ่านพ้นเหตุการณ์อันเลวร้ายไปได้” (ญ๙)

“เวลาคิดเรื่องเหตุการณ์ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวแต่เมื่อนึกถึงหลักคำสอนของศาสนา เหมือนยึดเหนี่ยวศาสนาไว้ หนูเชื่อว่าพระเจ้าจะช่วยเรา และให้สิ่งดี ๆ กับเราเสมอ และเลือก ทางที่ดีที่สุดให้เราเสมอ” (ญ๙)

“การใช้หลักศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิตเพราะ ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น โดยเรามีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจอันเดียวคืออัลลอฮ์ การระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา ทำตามหลักคำสอน และคิดว่าเป็นบททดสอบความศรัทธาของเรา เพราะหลักศาสนาอิสลาม เป็นหลักที่เราศรัทธาอยู่ แล้ว เราระลึกถึงอยู่เสมออยู่แล้ว” (ญ๑๐)

“เวลาคิดเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่ช่วยได้ดีที่สุดคือการขอพรพระเจ้า การละหมาด ๕ เวลา การขอพรให้พ่อแม่และญาติพี่น้องปลอดภัยจากสิ่งร้ายทั้งปวง และการอ่านกุรอานจะช่วยให้เราเกิดสติและปัญญา ในการคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การทำในสิ่งที่อัลลอฮ์สั่งและเลิกในสิ่งที่อัลลอฮ์ห้ามและในการทำดีทุกอย่าง ต้องมั่นใจว่าอัลลอฮ์ จะตอบแทนเราในวันข้างหน้า ไม่ว่าจะเป็โลกนี้หรือโลกหน้า” (๗๑)

“เวลาคิดเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พยายามนึกถึงพระเจ้าอยู่ตลอดเวลา เช่นการละหมาด และการดูอาห์ เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายใจมากขึ้น จิตใจสงบ มีแนวทางที่ดี ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น” (๗๒)

๓.๔ วิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษา

เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามผลกระทบที่เกิดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ โดยการระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา การมอบตนต่ออัลลอฮ์และอดทนต่อการทดสอบ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้สบายใจ การให้อภัยกับผู้กระทำและเชื่อว่าเป็นการทดลองของอัลลอฮ์ การทำความดีอย่างต่อเนื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๔.๑ ระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา การมอบตนต่ออัลลอฮ์และการอดทนกับการทดสอบ นักศึกษาทุกคนมีอัลลอฮ์ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทำให้ใจสงบไม่คิดแค้น เป็นการนึกถึงและศรัทธาต่ออัลลอฮ์ หนึ่งเดียว เชื่อว่าอัลลอฮ์ เป็นผู้ทรงเมตตา และเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้เสมอ นักศึกษาทุกคนระลึกถึงอัลลอฮ์ ตั้งแต่หลังรับรู้ว่าการเกิดการสูญเสียจากเหตุการณ์ความไม่สงบทั้งความรู้สึกทุกข์ใจกลัวหรือโกรธ นักศึกษามีอัลลอฮ์ อยู่ในใจตลอด ศรัทธาในความเมตตาของอัลลอฮ์ เพราะเชื่อมั่น

ในอัลลอฮ์ เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อคิดได้อย่างนี้ จิตใจก็สบาย สงบ การระลึกถึงคำสอนของอัลลอฮ์ จะแทนที่ความรู้สึกขุ่นมัวในใจ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ดี ทำให้ทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อรู้ว่าพ่อเสียชีวิต ตกใจมาก พยายามคิดถึงอัลลอฮ์ องค์กรเดียวเท่านั้น ศรัทธาในอัลลอฮ์ อย่างจริงใจ เมื่อคิดถึงอัลลอฮ์ ทำให้สบายใจ เรียกสติกลับมา” (ญ๑)

“เมื่อหุรุลีลถึงอัลลอฮ์ นึกถึงความเมตตาของอัลลอฮ์ จิตใจหุรุลีลจะสงบและเย็นลง ไม่คิดมาก ไม่คิดแก้แค้นคนที่เคยทำพ่อบุญ” (ญ๒)

“เมื่อรู้ว่าพ่อถูกยิง เครียด เศร้ามาก นึกถึงอัลลอฮ์ เชื่อมมั่นในอัลลอฮ์ ว่าทรงเมตตา แต่ถึงเวลาของพ่อแล้วที่อัลลอฮ์จะเอาพ่อกลับไป สักวันก็จะถึงเวลาของเราคิดได้อย่างนี้ รู้สึกสบายใจขึ้น เมื่อนึกถึงอัลลอฮ์ ทำให้มีสติ” (ญ๔)

“นึกถึงอัลลอฮ์ ให้มากที่สุด เมื่อนึกถึงอัลลอฮ์ และเอาหลักศาสนาซึ่งเป็นคำสอนของท่านอัลลอฮ์ มาเป็นข้อเตือนใจ การที่พ่อถูกยิงเสียชีวิตเพราะพระเจ้าเป็นผู้กำหนด ถึงเวลาที่อัลลอฮ์จะเอาพ่อกลับไปอยู่กับอัลลอฮ์แล้ว” (ญ๕)

“คิดว่าการที่พ่อเสียชีวิตเป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนดไว้แล้ว ถึงเวลาของพ่อแล้วอัลลอฮ์ กำหนดชีวิตพ่อบุญมาแต่บัดนั้น พ่อไปสบายแล้ว พ่อไปอยู่กับอัลลอฮ์ พ่อเคยทำแต่สิ่งดี ๆ พ่อก็จะได้อยู่อย่างสบาย” (ญ๘)

“หุรุลีลถึงอัลลอฮ์ พยายามคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ดีที่อัลลอฮ์ ได้ทดสอบความอดทน และอดทนวิงวอนขอความเมตตาจากอัลลอฮ์” (ญ๑๐)

“เมื่อเห็นพ่อจมกองเลือด ซ็อก ทำอะไรไม่ถูก นึกถึงอัลลอฮ์ องค์กรเดียว เหมือนได้อยู่กับอัลลอฮ์ ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ได้สติกลับคืนมา” (๗๒)

๓.๔.๒ การละหมาดและขอพรตามปกติ นักศึกษาทุกคนได้ละหมาดตามปกติครบถ้วน มีนักศึกษา ๘ คนที่ละหมาดเพิ่มขึ้น เป็นการละหมาดเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากการละหมาดตามปกติ วันละ ๕ เวลา โดยตื่นมาละหมาดกลางดึก และมีการขอพรจากอัลลอฮ์หลังละหมาดแต่ละครั้ง ซึ่งช่วงละหมาด จะเป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับอัลลอฮ์ ได้สื่อสารกับอัลลอฮ์ เพื่อขอขอบคุณ ขออภัยโทษ ทำให้จิตใจสงบ ได้เปิดใจรับฟังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ยอมรับได้ว่า เหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การละหมาด เป็นการละหมาดตามปกติวันละ ๕ เวลาทุกวัน นักศึกษาทุกคนมีการละหมาดตามปกติครบ และมีนักศึกษาส่วนใหญ่ ๘ คนตื่นกลางดึกมาละหมาดสุนัต โดยเฉพาะในช่วงครึ่งปีแรกของการสูญเสียบิด และสำหรับนักศึกษาชายมีการละหมาดวันศุกร์ที่มีสยิดด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“หลังจากที่พ่อถูกยิงเสียชีวิต หนูละหมาดครบ ๕ ครั้ง และตื่นกลางดึกเพื่อมาละหมาด สุนัตเกือบทุกคืน ทำให้หนูสบายใจขึ้นขอรับการสูญเสียพ่อได้ ไม่เศร้ามากนัก” (ญ๑)

“เมื่อได้ละหมาด หนูได้อยู่กับอัลลอฮ์ ได้ขอโทษหากทำอะไรผิดพลาดไป ขอพรจาก พระองค์ ให้พ่อปลอดภัย ได้เรียกสติกลับมา ทำให้ยอมรับได้ว่า พ่อถูกยิงจริงๆ ไม่ใช่ฝันไป” (ญ๔)

“เมื่อได้ละหมาด จิตใจสงบ ทำให้เปิดใจรับฟังเรื่องที่ไดยิน ได้เห็น ทำให้รับรู้เรื่องจริงๆ และคิดได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอัลลอฮ์ กำหนด หนูตื่นมากกลางดึกเพื่อจะละหมาด ช่วงที่ พ่อถูกยิงใหม่ๆ หนูตื่นบ่อยเกือบทุกคืน แต่ตอนนี้ตื่นมาละหมาดน้อยลง ประมาณอาทิตย์ละ ๒-๓ คืน” (ญ๘)

“หนูตื่นมาละหมาดตี ๒ เดือนแรก หลังแม่ถูกยิงหนูตื่นทุกคืนเดือนหลังก็ซาไปนาน ๆ ครั้ง แต่ละหมาดครบ ๕ ครั้งทุกวัน” (ญ๙)

“หลังเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ ในช่วง ๒ - ๔ เดือนแรกหลังพี่ชายถูกยิง ผมตื่นมากกลาง ดึกเพื่อละหมาดสุนัตบ่อยๆ เพื่อให้จิตใจสงบ และเพื่อให้ได้รับผลบุญมาก ๆ และให้ผลบุญ ได้ถึงกับพี่ชายด้วย” (ซ๓)

การขอพร(ดูอาอ์) นักศึกษาทุกคนจะขอพรหลังจากการละหมาดทุกครั้ง เพื่อให้ อัลลอฮ์ ทรงคุ้มครอง ให้ความเมตตาและช่วยชี้หนทาง ให้บิดามารดาปลอดภัย และให้ความเมตตาแก่ บิดา พี่ชาย อา ที่เสียชีวิต ช่วยเปิดใจให้แก้ปัญหาต่างๆ และยอมรับปัญหาได้ และนักศึกษาทุกคน ยัง ได้ขอพรเพื่อให้พบเจอสิ่งดี ๆ ทั้งในเหตุการณ์ประจำวันและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ดังคำ กล่าวที่ว่า

“หนูละหมาดขอคูอาอ์ทุกคืนเพื่อให้จิตใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และรู้สึกเป็นทุกข์ น้อยลง” (ญ๑)

“ตอนเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ จิตใจหนูฟุ้งซ่านมาก หนูขอคูอาอ์หลังละหมาด ให้ คู่คุ้มครองหนู คู่คุ้มครองแม่และน้อง และเมตตาต่อพ่อที่เสียชีวิตแล้ว” (ญ๘)

“ทุกครั้งที่ละหมาด ผมจะขอคูอาอ์ให้ตนเองและพ่อแม่พี่น้อง โดยขอให้ อัลลอฮ์ช่วย คู่คุ้มครอง ให้พ่อแม่ปลอดภัย ให้ช่วยชี้หนทาง ช่วยเปิดใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สามารถ แก้ปัญหาได้” (ซ๑)

“ผมขอพรหลังละหมาดทุกครั้งให้อัลลอฮ์ เมตตา ให้พ่อหายเร็ว ๆ และให้เหตุการณ์ สงบด้วย” (ซ๒)

๓.๔.๓ อ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้ใจสบาย นักศึกษาทุกคนได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ซึ่งมีการอ่านบทซูเราะห์ และบทยาซีน เมื่อนักศึกษาได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ทำให้นักศึกษาสบายใจ มีสติและมีหนทางในการแก้ไขปัญหา ดังคำกล่าวที่ว่า

“อ่านซูเราะห์บทอัซรี ช่วยให้เราปรับตัวได้ ทำให้เรามีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จิตใจเราก็สงบ หนูอ่านยาซีนหลังละหมาด ทำให้จิตใจสบายขึ้น พยายามอ่านทุกวัน แม้ว่าจะมีงานยุ่ง ก็จะพยายามอ่าน เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดแสงสว่างทางปัญญา” (ญ๑)

“หนูอ่านกุรอาน อ่านเรื่องของนบี แล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง ช่วยให้บรรเทาจิตใจได้มาก ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่กลัวไม่กังวล การอ่านกุรอาน ช่วยลดความกลัวได้มาก” (ญ๒)

“หลังเกิดเหตุการณ์กับญาติใกล้บ้าน ทำให้กังวลเกี่ยวกับความปลอดภัย จึงอ่านกุรอานทุกวัน และจดจ่อกับคำสอนในกุรอาน ทำให้จิตใจสบาย ไม่ค่อยคิดเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” (ญ๓)

“หลังจากแม่ถูกยิงหนูอ่านหนังสือศาสนามากขึ้น อ่านกุรอาน ทำให้ผ่อนคลายมีสมาธิมากขึ้น” (ญ๔)

“เวลาคิดถึงเหตุการณ์ที่พี่ชายถูกยิง ผมจะอ่านคัมภีร์อัลกุรอานบทยาซีน ซึ่งเป็นบทที่ทำให้นึกถึงอัลลอฮ์ มากที่สุด ได้ใกล้ชิดกับอัลลอฮ์ อ่านหลังละหมาด เมื่ออ่านแล้วทำให้จิตใจสบายขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน” (ช๓)

“ผมอ่านกุรอาน วันพฤหัสบดีศุกร์บทย่าซีนตลอด หลังพ่อเสียชีวิต อ่านแล้วสบายใจและส่งผลบุญให้พ่อด้วย” (ช๔)

๓.๔.๔ ให้อภัยกับผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์. นักศึกษา ๘ คนที่มีความโกรธใช้เวลาไม่เกินหนึ่งเดือน ขอมให้อภัยผู้กระทำ เพราะยึดมั่นในการกำหนดของอัลลอฮ์ เกี่ยวกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น ความโกรธก็ลดลงและการให้อภัยกับคนที่ทำร้ายยังเป็นการเอาชนะจิตใจของคนที่ทำร้ายบิดา เพราะไม่รู้ว่าใครเป็นคนทำ เมื่อเขาได้รับการให้อภัย เขาก็จะเกิดสำนึกผิดด้วยตนเอง และเชื่อว่าเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนด เป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ด้วย

“ให้อภัยสิ่งที่เขาทำกับพ่อไม่รู้จะไปโทษใครไม่รู้จะไปโกรธใคร ล้างแค้นก็ไม่ได้ทำให้พ่อฟื้นขึ้นมา และเวลาตายเมื่อถึงเวลาก็ต้องตาย อัลลอฮ์กำหนดไว้แล้วคิดเช่นนี้ทำให้หนูยอมรับความจริงได้” (ญ๕)

“สิ่งที่เกิดขึ้นกับแม่ เป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนด เป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ เมื่อคิดได้

อย่างนี้ ทำให้ความโกรธคนที่ทำร้ายแม่ลดลง และเชื่อว่า การที่เราไม่โกรธเขา จะทำให้เขาสำนึกได้ด้วยตัวเอง ถือว่าเป็นการเอาชนะจิตใจเขา” (ญ๕)

“เคยโกรธคนที่มายิงพี่ชาย แต่เมื่อนึกนึกอ้อลลอส. เชื่อว่าอ้อลลอส จะตอบแทนการกระทำของเขาเอง ให้เป็นหน้าที่ของอ้อลลอส จึงให้อภัยเขา ถึงโกรธเขาก็ไม่ได้อะไรนึกถึงอ้อลลอสตลอดเวลาไม่ถึงเดือนก็หายโกรธ” (ช๓)

๓.๔.๕ ทำความดีอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาทุกคนได้พูดถึงการทำความคิด โดยการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลาม พยายามเข้าใจคนอื่น นักศึกษาใช้เวลาประมาณ หกเดือน จึงสามารถให้การบริจาคเงินให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบ ช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยช่วยปลอบใจให้กำลังใจ ทำให้นักศึกษาสบายใจ และยังคงคิดถึงเรื่องที่ตั้งใจให้ บิดามารดาได้ไปร่วมพิธี ฮัจญ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เวลาคนอื่นเจอเหตุการณ์สูญเสีย รู้สึกเข้าใจความรู้สึกของเขา อยากให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ หลังจากตั้งหลักได้ซึ่งใช้เวลาเกือบหกเดือน จึงได้เข้าไปช่วยเหลือ ช่วยปลอบใจ ให้เขามีกำลังใจ ซึ่งเป็นการทำความคิดและการทำบุญอย่างหนึ่ง และเราเองก็มีกำลังใจด้วย” (ญ๑)

“หนูดำเนินชีวิตทางธรรมมากขึ้น หลังเกิดเหตุการณ์ ไม่ออกนอกหลักศาสนา ไม่ทำสิ่งห้าม แต่งตัวปกปิด รับประทานอาหารฮาลาล ไม่ไปที่มึสยะ(บันเทิง)” (ญ๒)

“หนูเชื่อมั่นและมุ่งมั่นที่จะเดินตามแนวทางศาสนา ประพฤติตามหลักศาสนา ปฏิบัติตัวยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนา เป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือคนอื่นที่ได้รับผลกระทบให้เขาสบายใจ” (ญ๓)

“หนูไม่นินทาคนอื่น ไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย เปิดใจยอมรับความแตกต่าง พยายามช่วยเหลือเขา พุดจาให้คำปลอบใจ ให้กำลังใจผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่สูญเสีย เมื่อได้ทำเช่นนี้ รู้สึกสบายใจรู้สึกว่าเรามีความหมายมีคุณค่า” (ญ๕)

“ผมอยากให้พ่อแม่ได้ไปฮัจญ์ ผมจะพยายามทำงานเก็บเงินให้พ่อแม่ได้ไปฮัจญ์เพื่อพ่อแม่จะได้รับผลบุญ” (ช๑)

“พยายามทำสิ่งดี ๆ เพราะอ้อลลอส สอนให้ทำสิ่งดี ๆ ไม่กล้าทำสิ่งไม่ดีกลัวไม่ได้ใกล้ชิดอ้อลลอส การได้ใกล้ชิดอ้อลลอส ทำให้สงบสบายใจ” (ช๒)

“ผมบริจาคเงินผู้ที่ได้รับผลกระทบเป็นการทำบุญ ทำให้บุญนั้นส่งถึงพี่ชายและทำให้เราสบายใจด้วย” (ช๓)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการเปิดใจยอมรับว่าเหตุการณ์

การที่เกิดขึ้นเป็นการกำหนดของอัลลอฮฺและเป็นการทดสอบความอดทน ทำให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง และการขอดูอาห์เพื่อให้เกิดทางแก้ไข และให้มีความสุข เพื่อทำให้ความรู้สึก เศร้า ความไม่สบายใจ ลดลง มีความสบายใจและมีจิตใจเข้มแข็ง โดยมีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม หลายวิธี คือ การระลึกถึงอัลลอฮฺตลอดเวลา มอบตนต่ออัลลอฮฺ และอดทนต่อการทดสอบ การละหมาด และขอพร การอ่านคัมภีร์กุรอานให้ใจสบาย การให้อภัยผู้กระทำ เพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของ อัลลอฮฺ และการทำความดีอย่างต่อเนื่อง

การอภิปรายผล

ในการศึกษาเรื่องประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของ นักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการศึกษาใน นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบจาก ชายแดนใต้ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

๑. ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบของนักศึกษามหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษาเกิดภาวะตื่นตระหนก (ซีอค) พอได้สติก็ปฏิเสธว่าเหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้นจริง เมื่อรับรู้ว่ามี เหตุการณ์เกิดขึ้นจริง นักศึกษา รู้สึกเสียใจ ร้องไห้ กลัวตนเองไม่ปลอดภัย โกรธคนที่ทำร้าย กังวลว่า เหตุการณ์จะเกิดขึ้นกับครอบครัวตนอีก ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ระยะตื่นตระหนก (ซีอค) และไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง เมื่อนักศึกษา รู้ข่าว การสูญเสียชีวิต บิดา อา หรือพี่ชาย และรู้ว่าบิดา มารดาได้รับบาดเจ็บจากการวางระเบิด การถูกยิง นักศึกษา จะตกใจเหมือนสมองไม่มีข้อมูล สมองไม่ทำงาน และไม่คิดว่าเป็นเรื่องจริงความรู้สึกเหมือนฝัน เมื่อ เวลาผ่านไป 2-3 ชั่วโมงจึงเริ่มรู้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องจริงไม่ใช่ฝันไป ก็จะรู้สึกเสียใจ ร้องไห้ กลัวตนเองจะไม่ปลอดภัย กังวลว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวอีก เดินทางไป ไหนต้องคอยระวัง เกิดความรู้สึกโกรธ คนที่ทำร้าย บิดา มารดา อา พี่ชาย นักศึกษาหาสิ่งยึดเหนี่ยวทาง ศาสนาโดยระลึกถึงอัลลอฮฺ องค์เดียว ขอมรับว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการกำหนด เป็นการทดสอบ ความอดทน และเป็นความเมตตาของอัลลอฮฺ และเมื่อความรู้สึกขุนมัวเหล่านี้ลดลงก็เริ่มปรับตัวกับการ มีชีวิตอยู่โดยไม่มีบุคคลในครอบครัวที่สูญเสียไปหรืออยู่กับสภาพที่บุคคลสำคัญในครอบครัวได้รับ บาดเจ็บ ต่อมาจึงเข้าสู่ระยะฟื้นฟูสภาพรอเวลาให้จิตใจเข้มแข็งและใช้ชีวิตตามปกติ ซึ่งลักษณะการ เผชิญกับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ ของนักศึกษามุสลิมสอดคล้องกับแนวคิด ของของแองเกล (Engel, 1964 cited by Videbeck, 2011) ที่อธิบายว่าภาวะเศร้าโศก มี ๔ ระยะคือ ภาวะ

ต้นตระหนก (ซีอ) กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่คิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง สบสน เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวตนของบุคคลท่วมทับไปด้วยความเครียดจนทนไม่ได้

เมื่อพ้นระยะต้นตระหนก นักศึกษาเริ่มพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง นักศึกษาทุกคนเริ่มรับรู้การสูญเสีย บางคนร้องไห้ รู้สึกว่าไม่มีใครช่วยได้ รู้สึกคับข้องใจ โกรธทั้งโกรธตนเองและผู้กระทำ ต่อมาเริ่มเยียวยาจิตใจ โดยการระลึกถึงอัลลอฮ์ ขอมรับรับว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการกำหนดของอัลลอฮ์และทดสอบความอดทน ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อพ่อเสียชีวิต ทำให้การหารายได้ของครอบครัวทำได้ลำบากมาก เพราะปกติพ่อจะไปกรีดยางกับแม่เมื่อไม่มีพ่อ แม่ก็ไปกรีดยางไม่ได้ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความยากลำบากย่อมเกิดจากการทดสอบจากพระองค์อัลลอฮ์ เมื่อผ่านการทดสอบจะทำให้มีความเข้มแข็งสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้” (๗๔)

มีการขอมรับว่า เป็นข้อกำหนดของอัลลอฮ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อคิดว่าพ่อถูกยิงเพราะเป็นวันของพ่อแล้ว ความเป็นความตายของมนุษย์เป็นสิ่งที่คาดไม่ได้ อัลลอฮ์กำหนดไว้แล้ว อีกสักวันก็ถึงเวลาของเรา ทำให้สบายใจขึ้น เหมือนขอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้” (๗๕)

มีการละหมาดขอคู่อภัยจากอัลลอฮ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อได้ละหมาด จิตใจสงบ ทำให้เปิดใจรับฟังเรื่องที่ได้อิน ได้เห็น ทำให้รับรู้เรื่องจริงๆ และคิดได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอัลลอฮ์ กำหนด หนูตื่นมากลางดึกเพื่อจะละหมาด ช่วงที่พ่อถูกยิงใหม่ๆ หนูตื่นบ่อยเกือบทุกคืน แต่ตอนนี้ตื่นมาละหมาดน้อยลง ประมาณอาทิตย์ละ ๒-๓ คืน” (๗๖)

“ตอนเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ จิตใจหนูฟู้งซ่ามาก หนูขอคู่อภัยหลังละหมาด ให้คุ้มครองหนู คุ้มครองแม่และน้อง และเมตตาต่อพ่อที่เสียชีวิตแล้ว” (๗๗)

มีการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ดังคำกล่าวที่ว่า

“อ่านซูเราะห์บทอัสรี ช่วยให้เราปรับตัวได้ ทำให้เรามีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จิตใจเราก็สงบ หนูอ่านยาซีนหลังละหมาด ทำให้จิตใจสบายขึ้น พยายามอ่านทุกวัน แม้ว่าจะมีงานยุ่ง ก็จะพยายามอ่าน เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดแสงสว่างทางปัญญา” (๗๘)

มีการให้อภัยกับผู้กระทำ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เคยโกรธคนที่มายิงพี่ชาย แต่เมื่อนึกนึกอัลลอฮ์. เชื่อว่าอัลลอฮ์ จะตอบแทนการกระทำของเขาเอง ให้เป็นหน้าที่ของอัลลอฮ์ จึงให้อภัยเขา ถึงโกรธเขาก็ไม่ได้อะไร” (๗๙)

และมีการทำความดีอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูไม่นินทาคนอื่น ไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย เปิดใจยอมรับความแตกต่าง พยายามช่วยเหลือเขา พยายามให้คำปลอบใจ ให้กำลังใจผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่สูญเสีย เมื่อได้ทำเช่นนี้รู้สึกสบายใจรู้สึกว่ามีคุณค่า” (ญ๕)

ซึ่งการที่นักศึกษาได้สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาทำให้นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีกับอัลลอฮ์ ซึ่งผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับอัลลอฮ์ จะเป็นผู้ที่มีภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี (รอฮานีและคณะ, ๒๕๕๒) มีการปลอบใจ ให้กำลังใจกันภายในครอบครัว เมื่อเข้าสู่ระยะพักฟื้น มีการเขียนแบบบุคคลที่เราสูญเสีย การหมกมุ่นหรือย้ำคิดเรื่องการสูญเสียค่อย ๆ ลดลงและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ท่ามกลางภาวะที่สูญเสีย ซึ่งต่างจากแนวคิดระยะการเศร้าโศกของของคูเบอร์ โรส (Kubler- Ross, 1969 cited by Videbeck, 2011) ซึ่งมีการเผชิญกับภาวะเศร้าโศก ๕ ระยะคือ ภาวะตื่นตระหนก (ช็อค) ปฏิเสธ ไม่เชื่อเกี่ยวกับการสูญเสีย ต่อมาเมื่ออารมณ์โกรธ และอาจจะแสดงออกไปยังพระเจ้า ญาติพี่น้อง เพื่อนหรือผู้ให้บริการทางสุขภาพ มีการต่อรองเกิดขึ้น โดยถามจากพระเจ้าหรือสิ่งที่ศรัทธา ถึงการสูญเสียที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เพื่อยืดเวลาการสูญเสียออกไป และเกิดซึมเศร้าเมื่อตระหนักถึงการสูญเสียอย่างกระทันหัน และบุคคลยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นเมื่อกลับมาสู่ภาวะปกติตามเวลาที่เหมาะสม ซึ่งการเผชิญกับผลกระทบกับเหตุการณ์ของนักศึกษามุสลิมไม่มีการต่อรองกับอัลลอฮ์ หรือใคร ๆ ถึงการยืดเวลาการเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บออกไป เพราะมุสลิมเชื่อและศรัทธาว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในสากลจักรวาลนี้ล้วนเกิดขึ้นมาและดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ของอัลลอฮ์ ทั้งสิ้น (เสาวณีย์, ๒๕๓๑)

การได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบของนักศึกษามุสลิม นักศึกษาเชื่อว่าเกิดขึ้นตามข้อกำหนดของอัลลอฮ์ ไม่ว่าจะนักศึกษาต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือบาดเจ็บ หรือต้องเผชิญกับความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินล้วนเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อคิดว่าการที่พ่อเสียชีวิตเป็นเพราะอัลลอฮ์ กำหนด ทำให้มีสติ ทำให้ชีวิตไม่ประมาทไปทำสิ่งที่ไม่ดี จึงมีสติในการดำเนินชีวิตทุกอย่างก้าว” (ญ๗)

สอดคล้องกับที่ เสาวณีย์ (๒๕๓๕) กล่าวไว้ว่า การเจ็บป่วยในทัศนะของอิสลามเป็นพระประสงค์ของอัลลอฮ์ เช่นเดียวกับที่ คำรงค์ (๒๕๔๗) กล่าวว่า ความเจ็บป่วยหรือความตายเป็นไปตามพระประสงค์ของอัลลอฮ์ และในคัมภีร์อัลกุรอานที่ได้บัญญัติไว้ว่า “เราได้กำหนดความตายในหมู่สุเจ้า (เสาวณีย์, ๒๕๓๕) ซึ่งสอดคล้องกับที่อนันต์ชัย (๒๕๔๗) อ้างถึง คัมภีร์อัลกุรอานว่า ความตายเป็นกระบวนการที่ถูกอธิบายว่าอัลลอฮ์จะไม่ทรงผ่อนผันให้แก่ชีวิตใดเมื่อกำหนดของมันได้มาถึงแล้ว ซึ่งการเชื่อมั่นว่าการสูญเสียเป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนดทำให้นักศึกษาทำใจยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ นักศึกษามีความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะบิดามารดา พี่ชาย อาเสียชีวิต

บิดามารดาบาดเจ็บ หรือความไม่ปลอดภัยของตนเองและคนในครอบครัว เป็นการทดสอบของ อัลลอฮ์ ที่ต้องการทดสอบความอดทน ดังคำกล่าวที่ว่า

“การที่พ่อถูกยิงเสียชีวิตคิดว่าเป็นการทดสอบความอดทน แม้ว่าบททดสอบนี้จะหนักหนาสาหัสมากน้อยเพียงใด แต่เชื่อว่าถ้าเราผ่านพ้นมันได้ ทำให้เรามีแรงศรัทธาเพิ่มขึ้น ทำให้เราสบายใจและจิตใจสงบมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการทดสอบความอดทนในการวิงวอนขอพรจากอัลลอฮ์ อีกด้วย” (ญ๑๐)

เพราะการเจ็บป่วยหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับ ล้วนเป็นข้อทดสอบความศรัทธา ความเข้มแข็ง ความหนักแน่นอดทน และถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ปรากฏการณ์ที่ได้รับจะได้รับการตอบแทนจากอัลลอฮ์ อย่างมหาศาล และอัลลอฮ์ จะทรงอยู่และทรงรักผู้ที่อดทนเสมอ (เสาวณีย์, ๒๕๓๕) จึงทำให้นักศึกษามีความเชื่อและศรัทธาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทนเมื่อคิดเช่นนี้ทำให้สบายใจขึ้น และทำให้นักศึกษาเชื่อและศรัทธาว่าอัลลอฮ์ ทรงมีเมตตาและ เป็นเพียงผู้เดียวที่ช่วยเหลือพวกเขาได้ และการเตือนตนเองว่าโลกปัจจุบันคือโลกแห่งการทดสอบก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจในยามทุกข์ได้เพราะความทุกข์อยู่กับเราเฉพาะในโลกนี้ซึ่งเป็นโลกชั่วคราว

๒. การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามตามการรับรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัย

นักศึกษารับรู้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการเปิดใจยอมรับว่าเหตุร้ายที่เกิดขึ้นเป็นข้อกำหนดของอัลลอฮ์เพื่อทดสอบความอดทน โดยการปฏิบัติตามหลักศาสนาเพื่อให้ความรู้สึกเศร้าและความไม่สบายใจลดลง มีความสบายใจและมีจิตใจเข้มแข็งขึ้น กล่าวเชื่อกับสถานการณ์ความไม่สงบได้และมีความหวัง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นไปได้ว่า นักศึกษาทุกคนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลได้รับการศึกษาทางด้านศาสนาตั้งแต่วัยเด็ก จากข้อมูลทั่วไปพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคน เริ่มเรียนศาสนาตั้งแต่ อายุ ๖-๘ ปีและศึกษาอย่างต่อเนื่องมาถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ และในการศึกษาศานานักศึกษาศึกษาภาคทฤษฎีควบคู่กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันประกอบกับนักศึกษามีแบบอย่างของครอบครัวที่ดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาและเมื่อเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษา ๑๓ ใน ๑๔ คนเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามทำให้นักศึกษาซึมซับหลักศาสนา และนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันจึงทำให้นักศึกษารับรู้ว่าการศรัทธาและปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามสามารถสร้างเสริมสุขภาพจิตให้มีความสบายใจ มีจิตใจเข้มแข็งสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้

การเปิดใจยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์และเป็นการ

ทดสอบความอดทน ด้วยความเชื่อและความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งการศรัทธานี้รวมถึงการศรัทธาต่อลิจิตของพระองค์ การมอบหมายดังในซูเราะฮ. อีรเราะฮุด [13 :28] กล่าวว่า ผู้ที่ศรัทธาและมีจิตใจที่สงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ จะทำให้จิตใจสงบ และเนื่องจากการศึกษาศาสนาอิสลามนักศึกษาต้องผ่านการสอบเพื่อเลื่อนระดับความรู้ทางศาสนา ทำให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นและตั้งใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งการรับรู้การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาสอดคล้องกับนักวิชาการหลายคนที่กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยใช้หลักศาสนาเป็นแนวทางทั้ง หลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี (กษิณิษ, ๒๕๔๘ ; จารีก และมุหัมหมัด, ม.ป.ป ; บรรจง, ๒๕๔๘ ; มานี, ๒๕๔๔ข)

การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม มีความสำคัญกับมุสลิมทุกคนเพราะศาสนาอิสลามนอกจากเป็นศาสนาแล้วยังเป็นวิถีชีวิตอีกด้วย ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเหมือนการปฏิบัติศาสนกิจซึ่งผู้ปฏิบัติก็จะเป็นที่โปรดปรานของอัลลอฮ์.(คณะทำงานวิชาการและวิจัยสมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข, ๒๕๕๒) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ มากของมุสลิมทุกคน เพราะมุสลิม คือผู้ที่ยอมจำนนต่ออัลลอฮ์องค์เดียว ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือต้องเข้าใจและยอมรับ (Luna, 2003)

๓. วิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนได้ทำให้เกิดผลกระทบต่อนักศึกษา

เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบกับนักศึกษา นักศึกษารู้สึกตื่นตระหนก (ช็อค) กับเหตุการณ์ ไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง จนผ่านไป ๒-๓ ชั่วโมง จึงเริ่มรับรู้ว่าเป็นเรื่องจริง และเกิดอารมณ์ เสียใจ โกรธ ก้าว และนักศึกษาเริ่มสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเอง โดย การระลึกถึงอัลลอฮ์ โดยมอบตนต่ออัลลอฮ์ การอดทนกับบททดสอบ การละหมาดของพร อ่านคัมภีร์กูรอานให้ใจสบาย ให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และทำความดีอย่างต่อเนื่อง

การระลึกถึงอัลลอฮ์ โดยการมอบตนต่ออัลลอฮ์ การอดทนกับการทดสอบของอัลลอฮ์ การศรัทธาต่อกฏสภาวะการณ์

การมอบตนต่ออัลลอฮ์ (ตะวักกัล) เป็นความยึดมั่นศรัทธาว่าอัลลอฮ์ เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างและยอมมอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นของตนเองให้กับอัลลอฮ์ แม้ว่าจะเป็นความตาย โดยไม่กังวลถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะยอมรับในการตัดสินใจของอัลลอฮ์ ที่จะเห็นสมควร เมื่อคิดเช่นนี้ทำให้มีความสงบ สบายใจ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมุสลิมมีความศรัทธาอย่างแน่วแน่นมั่นคงต่ออัลลอฮ์ เพียงพระองค์เดียว และมีจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตเพื่อความภักดีต่ออัลลอฮ์ (วิทยา,

๒๕๕๐) และอาจเป็นเพราะการมอบตนเป็นการแสดงถึงการยอมจำนนต่ออัลลอฮ์ ซึ่งการยอมจำนนต่ออัลลอฮ์ เป็นวิถีทางที่ทำให้มนุษย์พบกับความสงบและความก้าวหน้า (อิมรอน, กิติมา และจรัญ, ๒๕๕๐) เมื่อได้มอบตนต่ออัลลอฮ์ ทำให้รู้สึกถึงความรักดีต่อพระองค์ บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต จึงทำให้อิ่มเอมใจและการมอบหมายทุกสิ่งทุกอย่างแก่อัลลอฮ์ คือสุดขยอของสภาวะ(พงศเทพและยูซุฟ, ๒๕๕๒)

การอดทนกับการทดสอบของอัลลอฮ์ เป็นความยึดมั่นศรัทธาว่า การอดทนต่อการต่อสู้กับความรู้สึกหือแท้ โกรธ หรือความรู้สึกขากลำบาก เป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ ว่าเราจะเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ได้ไหม เมื่อคิดและทำเช่นนี้ ทำให้มีความแน่วแน่ที่จะทำสิ่งดี ๆ และหักห้ามตนเองไม่ให้ทำสิ่งที่ชั่ว และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อเอาชนะความรู้สึกเหล่านั้นได้ รู้สึกสบายใจ และได้บุญด้วย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาเชื่อตามหลักศาสนาอิสลามว่า ชีวิตในโลกปัจจุบันเป็นชีวิตของการทดสอบ (วิทยา, ๒๕๕๐) เมื่อพบกับความทุกข์หรือความขากลำบากจึงทำให้ยอมรับได้ และเมื่อผ่านความขากลำบากได้ถือเป็นความภาคภูมิใจในศักยภาพของตน

ศรัทธาต่อกฎสภาวะการณ์ เป็นความยึดมั่นศรัทธาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เป็นสิ่งที่อัลลอฮ์ กำหนดไว้แล้ว ซึ่งมีทั้งการกำหนดแบบตายตัวและไม่ตายตัว แบบตายตัวเช่น เรื่องของดินฟ้าอากาศ แบบไม่ตายตัวเช่นการปฏิบัติของมุสลิมที่กำหนดให้ปฏิบัติและห้ามปฏิบัติ ซึ่งความยึดมั่นศรัทธาต่อกฎสภาวะการณ์เป็นระเบียบที่อัลลอฮ์ ได้กำหนดให้กับจักรวาล โลกและมนุษยชาติ ดังการศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจระยะสุดท้ายของชีวิตของผู้ป่วยเรื้อรังไทยมุสลิม ของนิการีหมีะ อรัญญา และอุไร (๒๕๕๑) ที่พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๑-๘๘.๘ ตัดสินใจยุติการรักษาเนื่องจากความเชื่อทางศาสนาที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างอัลลอฮ์ ให้มาแม้แต่ความตายไม่ต้องฝืน และการเชื่ออย่างแน่วแน่ต่อกฎสภาวะการณ์เป็นหลักศรัทธาที่มุสลิมที่ดีที่สมบูรณ์จะต้องศรัทธา (เสาวนีย์, ๒๕๓๕) ซึ่งผู้ที่ศรัทธาต่อกฎสภาวะการณ์จะก่อให้เกิดความมั่นใจ เกิดความสงบและเกิดความสุขในจิตใจ (มัสลัน, ๒๕๕๒) ดังนั้นเมื่อนักศึกษามีความเชื่ออย่างแน่วแน่นว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเป็นมุสลิมที่ดีจึงเกิดความรู้สึกสบายใจ

การละหมาดและขอพร

การละหมาด เป็นการแสดงออกถึงความเคารพยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่สำคัญ เปรียบเสมือนเสาหลักของมุสลิม การละหมาดในการสร้างเสริมสุขภาพจิต เป็นการละหมาดเพิ่มเติมจากการละหมาดตามปกติ (ฟิรฎู) ซึ่งเป็นการละหมาดสุนัตเป็นการละหมาดที่ไม่บังคับแต่ถ้าปฏิบัติจะได้บุญมากกว่าละหมาดที่เป็นการบังคับ เมื่อทำแล้วรู้สึกสบายใจมีความสุข การละหมาดตะฮัจญุดเป็นการละหมาดตอนดึก เวลาละหมาดเหมือนได้อยู่ใกล้ชิดอัลลอฮ์มากที่สุด เพราะเวลา

กลางดึก สามารถติดต่อกับอัลลอฮ์ ได้โดยตรงจะขอพรสิ่งใดอัลลอฮ์ทรงรับอย่างยิ่ง (เสาวณีย์, ๒๕๓๕) ทำให้มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และแก้ปัญหาเหล่านั้นได้จริง การละหมาดแต่ละท่า เป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง (อามีนะฮ์, ๒๕๔๘) การละหมาดเป็นศาสนบัญญัติ โดยการสำรวมกาย วาจา และจิตใจมุ่งตรงสู่อัลลอฮ์ ซึ่งเวลาละหมาดในแต่ละครั้งเป็นโอกาสสำคัญที่มุสลิมได้รับการโปรดปรานจากอัลลอฮ์ ให้เข้าเฝ้าเพื่อยืนยันความศรัทธาและคำสัตย์ปฏิญาณ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบำบัดขจัดความทุกข์ ช่วยผ่อนคลายจากสิ่งรุมเร้าต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทางจิตใจ เกิดความสุขและความสบายใจ (พงศ์เทพและชูชีพ, ๒๕๕๒) และการละหมาดยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจทำให้มีสติ ไม่หลงใหลในวัตถุนิยม (มัสถัน, ๒๕๔๘) จึงทำให้นักศึกษาที่ละหมาดนอกเหนือจากการละหมาดตามข้อบังคับ เกิดความสบายใจและมีความสุขมากขึ้นในยามมีความทุกข์

การขอพร (ดูอาอ์) เป็นการขอความช่วยเหลือ หรือขอความเมตตาจากอัลลอฮ์ เพื่อให้กับตนเองหรือครอบครัวให้มีความสุข ปลอดภัย เป็นการระบายความทุกข์อย่างหนึ่ง และทำให้จิตใจสงบ มีความรู้สึกดีขึ้นและสบายใจขึ้น ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรักต่อบิดามารดาและพี่ชายประกอบกับรู้สึกไม่ปลอดภัยต่อสภาพที่เผชิญอยู่ จึงขอความเมตตาจากอัลลอฮ์ให้ช่วยคุ้มครองความปลอดภัยหรือให้มองเห็นทางสว่างในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไป นอกจากนี้การขอพร ยังเป็นการสร้างความผูกพันอย่างแนบแน่นระหว่างผู้ขอกับอัลลอฮ์ ทำให้ผู้ขอมีแรงใจและพลังทางจิตวิญญาณให้มีความมั่นคงสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ (พงศ์เทพและชูชีพ, ๒๕๕๒)

การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน

เป็นการอ่านบทต่าง ๆ ในคัมภีร์อัลกุรอาน โดยเริ่มจากบทพื้นฐานของมุสลิมและเมื่ออ่านจบเล่มแรกก็อ่านเล่มที่ ๒ ซึ่งมี ๓๐ บท เวลาอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน จิตใจขยายกว้างขึ้น มีกำลังใจในการใช้ชีวิต จิตใจสบาย คิดแต่สิ่งดี ๆ เกิดความรู้สึกปลอดภัย ทำอะไรราบรื่น ทั้งนี้อาจเนื่องจากคัมภีร์อัลกุรอานทำหน้าที่ในการเยียวยาและส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นหลักที่ต้องศรัทธา เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเป็นการเยียวยาโดยตรง (Rassool, 2000) และการอ่านคัมภีร์อัลกุรอานอย่างเข้าใจจะช่วยให้จิตใจสงบมีความหวัง มีกำลังใจและเป็นการเยียวยาจิตใจที่อยู่ในสภาพถูกกดดันหรือวิตกกังวล (พงศ์เทพและชูชีพ, ๒๕๕๒) และการอ่านคัมภีร์อัลกุรอานโดยการหายใจเข้าลึก ๆ ตอนเริ่มอ่านแต่ละวรรคและค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจนจบวรรคจะช่วยให้อาเจียนลดลง ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เพิ่มพลังภายในจิตใจและเพิ่มความเข้มแข็งและความมั่นคงภายในจิตใจ (เชกกุลอะดิษ เมลาตานา มูฮัมมัด ชะกาอี

ยา, ม.ป.ป) ดังนั้น การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานจึงทำให้นักศึกษามีความสบายใจและมีกำลังใจในการใช้ชีวิต

การให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทนของผู้ได้รับผลกระทบ ซึ่งการอดทนอดกลั้นเป็นความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ ที่ประเสริฐสุด (เมร์รอบ, ๒๕๔๕) เมื่อเกิดเช่นนี้ทำให้ไม่โกรธแค้น ไม่อาฆาตผู้ที่ทำร้ายบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นการฝึกความอดทนเพื่อข้ามผ่านอารมณ์โกรธ เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้โล่งใจ สบายใจ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และการให้อภัยอย่างแท้จริงทำให้จิตใจเป็นสุข เกิดความสงบในใจ และการให้อภัยเป็นสภาพของผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อเกิดความโกรธ (วิทยา, 2550) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงอาจทำให้นักศึกษาที่ให้อภัยผู้ทำร้ายบุคคลในครอบครัวมีความอดทนเข้มแข็งและสบายใจ

การเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์เป็นการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอัลลอฮ์กำหนดและอัลลอฮ์ ทดสอบความอดทน ยอมรับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียได้หรือไม่

การทำความดีอย่างต่อเนื่อง

เป็นการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่าละเว้นสิ่งที่ไม่มีความดี โดยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน การคิดสิ่งดี ๆ การบริจาค การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ

การแสดงออกอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน เป็นการแสดงออกถึงการปฏิบัติตามแบบอย่างศาสดา การใฝ่หาความรู้ การรักษาความสะอาด การแต่งกายถูกต้องตามหลักศาสนา การมีมารยาทดีงาม การคิดแต่สิ่งดี ๆ และการมีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

การปฏิบัติตามแบบอย่างศาสดาเป็นการพัฒนาตนเองให้เหมือนท่านนบี ท่านนบีมุฮัมมัด เป็นแบบอย่างที่ดีของการเป็นอยู่อย่างพอเพียง และท่านยังเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นคนน่ารัก เข้ากับผู้อื่นและสังคมได้ดี การปฏิบัติตามท่านนบียังทำให้เป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตามอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ สบายใจและเป็นสุข ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมุสลิมทุกคนเป็นตัวแทนของอัลลอฮ์ พระองค์ไม่ทรงอนุญาตให้มุสลิมคนใดมีความด่างพร้อยในบุคลิกภาพและศักดิ์ศรี (เมร์รอบ, ๒๕๔๕) ดังนั้นจึงต้องสนใจต่อบุคลิกภาพและเกียรติยศของตนตลอดเวลา

การคิดแต่สิ่งดี ๆ เวลาคิดเรื่องดี ๆ ทำให้รู้สึกตัวเบาเหมือนไม่มีภาระอะไร รู้สึกสบายใจและมีความสุข การปฏิบัติของนักศึกษาสอดคล้องกับการบัญชาของอัลลอฮ์ ที่ทรงบัญชาให้มุสลิมประพฤติดีต่อกัน (เมร์รอบ, ๒๕๔๕) เมื่อนักศึกษาปฏิบัติตามคำบัญชาของอัลลอฮ์ ทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุข

การบริจาคเป็นการรู้จักการให้และการแบ่งปันเป็นการเสียสละ เงินหรือ

สิ่งของ เช่น ของใช้ อาหาร เมื่อทำแล้วรู้สึกมีความสุข ได้บุญ และภาคภูมิใจที่เป็นผู้ให้ และการเสียสละเป็นคุณธรรมที่งดงามที่สุดและเป็นระดับสูงสุดของความศรัทธา (เมร์รอป, ๒๕๔๕) ซึ่งความศรัทธาในศาสนาอิสลามถือเป็นบัญญัติที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติ

การช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบเป็นการทำความดีอย่างหนึ่ง ลดการทำความชั่ว ซึ่งได้ทำทั้งการช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมและการให้กำลังใจ ทำแล้วรู้สึกสบายใจ อิ่มเอมใจและภาคภูมิใจ

การวางแผนเพื่อให้บิดามารดาได้ไปประกอบพิธีฮัจญ์ เนื่องจากการประกอบพิธีฮัจญ์เป็นการเสริมสร้างความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ให้เข้มแข็งเพราะพิธีนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงการนอบน้อมยอมจำนนต่ออัลลอฮ์ เป็นการแสดงให้เห็นถึงเอกภาพและพลังอำนาจของ อัลลอฮ์ ซึ่งการเข้าร่วมพิธีฮัจญ์เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเสมอภาคภราดรภาพ (วิทยา, 2550) เป็นการเตือนรำลึกถึงประวัติศาสตร์อิสลาม และเป็นการฝึกฝนการปฏิบัติในชีวิตจริงเกี่ยวกับบทบัญญัติที่เขียนไว้ในคัมภีร์อัลกุรอานจึงทำให้นักศึกษาต้องการที่จะให้บิดามารดาได้มีโอกาสไปร่วมพิธี

ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยนักศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นการแสดงถึงความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ องค์กรเดียว โดยการเปิดใจยอมรับข้อกำหนดและการทดสอบของอัลลอฮ์ การขออภัยให้เกิดทางแก้และมีความสุข และมีวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองตามหลักศาสนาซึ่งประกอบด้วย การระลึกถึงอัลลอฮ์ การมอบตนต่ออัลลอฮ์ การอดทนกับการทดสอบ การละหมาดและการขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้สบายใจ การให้อภัยเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และการทำความดีอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ข้ามผ่านเหตุการณ์ร้ายและบททดสอบต่าง ๆ ไปได้ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งจากการประเมินโดยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์พบว่านักศึกษากลุ่มนี้ มีภาวะสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปและสูงกว่าคนทั่วไปเท่า ๆ กัน อาจสรุปได้ว่าการรับรู้และวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นวิธีที่ทำให้นักศึกษามุสลิมเกิดการรับรู้ถึงความศรัทธาที่ตนมีต่ออัลลอฮ์และปฏิบัติตามอัลลอฮ์ ทำให้มีพลังในการปรับตัวกับความสูญเสียและเผชิญกับสภาพของความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นแนวทางที่ควรนำมาทดลองใช้ในนักศึกษามุสลิมกลุ่มอื่น ๆ ในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบและเผชิญกับการดำเนินชีวิตประจำวันเหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ให้การสนับสนุนทุนการศึกษาเรื่องนี้เพื่อนำผลการศึกษามาใช้ประโยชน์กับนักศึกษามุสลิมในพื้นที่ได้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตตามนโยบายของมหาวิทยาลัยที่เป็นมหาวิทยาลัยที่คำนึงถึงพหุวัฒนธรรมซึ่งรวมถึงกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วย

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาการรับรู้การ สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยและ ค้นหาวิธีปฏิบัติในการ สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่นับถือศาสนาอิสลาม โดย ศึกษาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ และวิทยาเขตปัตตานีที่ได้รับ ผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ในลักษณะ บิดามารดา พี่น้อง ญาติใกล้ชิด เสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บ หรืออยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบ และนักศึกษายังมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ประเมินโดยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๔ ข้อ:ใหม่ ๒๕๔๗ ของกรมสุขภาพจิต จำนวน ๑๔ คน

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ บันทึกเทป การเขียนบรรยาย ตามแนว คำถามที่ทีมวิจัยสร้างขึ้น การจดบันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลพร้อมกับการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตาม หลักศาสนา อิสลาม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา โดย ถอดข้อมูลจากแถบบันทึกเทป และพิมพ์ข้อมูลคำ ต่อคำลงในแบบฟอร์มภาคผนวก ก/๑ พิมพ์ข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบคำถามลงในแบบฟอร์ม บันทึกภาค ผนวก ก/๒ อ่านข้อความที่พิมพ์ทั้งในแบบฟอร์มภาคผนวก ก/๑ และ ก/๒ ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เข้าใจเนื้อหา เพื่อสกัดข้อความหรือวลีที่ตรงกับเรื่องที่ศึกษา นำข้อความหรือวลีที่มีความหมาย ตรงกันและตรงกับเรื่องที่ศึกษามาจัดกลุ่มให้ความหมาย นำข้อความหรือประโยคที่กำหนดความหมาย แล้ว และมีรูปแบบในทิศทางเดียวกันมาเชื่อมโยงกัน เขียนอธิบาย ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพจิต ตามหลักศาสนาอิสลาม และนำมาตรวจสอบความตรงกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน ๕ ราย เพื่อตรวจสอบ ความตรงของประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของผู้ให้ข้อมูลว่าตรงกัน หรือไม่

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาอิสลาม ๑๔ คน เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย มีอายุอยู่ในช่วง ๑๕ ถึง ๒๓ ปี ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษากจากวิทยาเขตปัตตานี (๑๑ คน) กำลังศึกษาในคณะต่าง ๆ ได้แก่ คณะรัฐศาสตร์ ๔ คน คณะศึกษาศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ ศิลปกรรม ศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ คณะละ ๒ คน คณะวิทยาศาสตร์ และวิทยาลัยอิสลามศึกษา คณะละ ๑ คน ประมาณครึ่งหนึ่งกำลังเรียนชั้นปีที่ ๓ (๗ คน) มีภูมิลำเนาอยู่ใน จังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส

จำนวนใกล้เคียงกัน จังหวัดละ ๔-๕ คน จำนวนเกินครึ่งของนักศึกษาพักอยู่นอกมหาวิทยาลัย (๘ คน) ครั้งหนึ่งมีจำนวนพี่น้อง ๓-๔ คน (๗ คน) รองลงมา มีพี่น้อง ๕-๖ คน (๔ คน) ผลกระทบที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ สมาชิกครอบครัวมีผู้เสียชีวิต (๕ คน) สุขภาพจิตของนักศึกษาจำนวนเท่ากัน (๗คน) มีคะแนนระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (๑๑๘-๑๓๑) และคะแนนสุขภาพจิตระดับบุคคลทั่วไป (๕๕- ๑๑๑)

ส่วนประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม พบว่าผู้ให้ข้อมูล เป็น เป็นนักศึกษาที่สูญเสียบิดา พี่ชาย อา และสูญเสียสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ปลอดภัยของตนเองและ บิดามารดา สูญเสียคุณค่าในตนเองเมื่อบุคคลที่รักเสียชีวิต หลังเกิดเหตุการณ์นักศึกษามีอาการตื่นตระหนก (ซีออค) ปฏิเสธเหตุการณ์ ไม่คิดว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ต่อมามีอาการต่าง ๆ ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งเศร้าเสียใจ โกรธ กลัว กังวล ขณะที่นักศึกษายังอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ที่ สะเทือนขวัญอย่างต่อเนื่อง นักศึกษารับรู้ว่าตนได้สร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองตามหลักศาสนาอิสลาม โดย การเปิดใจยอมรับข้อกำหนดและการทดสอบของอัลลอฮ. เพื่อให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง อดทนให้ ความรู้สึกเศร้าและความไม่สบายใจลดลง จิตใจเข้มแข็งขึ้น ขอคูอาห์เพื่อแก้ปัญหาและมีความสุข และ ได้ปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนา โดยการระลึกถึงอัลลอฮฺ มอบตนต่ออัลลฮฺและ อดทนกับการทดสอบ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานให้สบายใจ การให้อภัยผู้กระทำ เพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮฺ และการทำความดีอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากข้อค้นพบการวิจัย ที่ว่าการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักอิสลามเป็นการเปิดใจ ยอมรับข้อกำหนดของอัลลอฮ. ที่ต้องการทดสอบความอดทนของนักศึกษาทำให้นักศึกษามีความ พยายามที่จะข้ามผ่านภาวะที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อผลกระทบที่เกิดจากเหตุร้าย โดยการระลึก ถึงอัลลอฮฺ การมอบตนต่ออัลลฮฺและอดทนกับการทดสอบ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์ อัล กุรอานให้สบายใจ การให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮฺ และการทำความดีอย่าง ต่อเนื่อง จะช่วยให้นักศึกษามีสติ และยอมรับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ความ ไม่สงบที่รุนแรงได้ จึงควรสนับสนุนให้นำข้อค้นพบจากประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มนี้เกี่ยวกับการ เปิดใจยอมรับข้อกำหนดของอัลลอฮ. ที่ต้องการทดสอบความอดทนของนักศึกษา ไปเป็นแนวทาง

ในการช่วยเหลือศึกษามุสลิมที่ได้รับผลกระทบหรือนักศึกษาที่เผชิญกับสถานการณ์วิกฤตของชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มผู้รับบริการมุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบและมีปัญหาสุขภาพจิตกลุ่มอื่น ๆ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๔). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู.
กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์พรีนติ้งแมสโปรดัก.
- กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๖). ปัญหาใจในวัยรุ่น . Retrieved from
<http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42008/42008-3.htm>
- ภรรณา ไชยประสิทธิ์. (๒๕๔๘). ความรู้และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอิสลามต่อพฤติกรรมทาง
เพศของวัยรุ่นมุสลิมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์พยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- กษิณีย์ ศรีสง่า. (๒๕๔๘). การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสดามุฮัมมัด (ซล.) (พิมพ์ครั้งที่ ๒).
กรุงเทพมหานคร : แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการจัดทำหนังสือคตบะฮฺ (บทธรรมกลา). (๒๕๕๓). *คตบะฮฺ.(บทธรรมกลา) ว่าด้วยเมตตา
ธรรม.* (อับดุลลอฮฺและเวหามะ คแม). กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.
- คณะทำงานวิชาการและวิจัยสมาคมจันทร์เสี้ยว. (๒๕๔๖). สุขภาพจิตในทัศนะอิสลาม. ใน พงษ์เทพ
สุธีรวิทย์และชูชีพ นิมะ (บรรณาธิการ.), การบูรณาการองค์ความรู้ บทบัญญัติศาสนาอิสลามกับ
การสร้างเสริมสุขภาพ: สุขภาพจิต (หน้า ๗-๑๕). สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- คณะอนุกรรมการโครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบใน
จังหวัดชายแดนใต้. (๒๕๕๐). การดูแลจิตใจตนเองในสถานการณ์วิกฤตจังหวัดชายแดนใต้
ใน ดำรงค์ แวอาลี (บรรณาธิการ), *คู่มือสำหรับประชาชน: การดูแลเยียวยาจิตใจตนเองใน
สถานการณ์วิกฤตจังหวัดชายแดนใต้.* (หน้า๓-๒๓). ปัตตานี: โรงพิมพ์มิตรภาพ.
- จารึก เช่นเจริญและมุหัมหมัด พายับ. (ม.ป.ป.). *ไข่มุกอิสลาม.* กรุงเทพมหานคร : ส. วงศ์เสงี่ยม.
- จีระศักดิ์ เจริญพันธ์, และ เถลิมพล ต้นสกุล. (๒๕๕๐). *พฤติกรรมสุขภาพ.* มหาสารคาม:
โรงพิมพ์คลังนานาการพิมพ์.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (๒๕๕๐). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.* นนทบุรี: บริษัท ยูทรินทร์การ
พิมพ์ จำกัด.
- ซัชชัย กุ่มทวีพร, และ พัสมณณ์ กุ่มทวีพร. (๒๕๔๓). การศึกษาอาการผิดปกติของระบบทางเดิน
อาหารและระดับสุขภาพจิตจากการถือศีลอดของผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร.

วารสารสภาการพยาบาล, ๔๕(๒), ๑๐๒-๑๐๕.

เชกกุลชะดิษ เมลาเนา มุฮัมมัด ชะกาเรีย. (ม.ป.ป). *คุณค่าของอาฆัล*. กรุงเทพมหานคร:
ส.วงศ์เสงี่ยม.

คำรงค์ แวงอาลี. (บรรณาธิการ). (๒๕๔๗). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนวทางอิสลาม*.
กรุงเทพมหานคร: โอเอสพรีนติ้งเฮาส์.

คำรงค์ แวงอาลี. (๒๕๕๐). *รวมบทความและบทคัดย่อการจัดการระบบสุขภาพในความหลากหลาย
ของวัฒนธรรมท่ามกลางภาวะวิกฤติ*. จัดพิมพ์ เนื่องในโอกาสประชุมวิชาการประจำปี
๒๕๕๐ ครั้งที่ ๓ วันที่ ๓๐ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๐.

ทิพย์ภา เชษฐุ์เขาวลิต. (๒๕๔๑). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*. สงขลา: ชานเมืองการ
พิมพ์.

ทวีศักดิ์ นพเกษร. (๒๕๔๘). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ: คู่มือการวิจัยประยุกต์เพื่อพัฒนาคน องค์การ
ชุมชน สังคม*. นครราชสีมา: โขกเจริญมาเกิดตั้ง.

นิกริหมี นิจินิการี, อรัญญา เขาวลิต และอุไร หัดกิจ. (๒๕๕๑). *มุมมองเกี่ยวกับการตัดสินใจในระยะ
สุดท้ายของชีวิตของผู้ป่วยเรื้อรังไทยมุสลิมใน ๕ จังหวัดชายแดนภาคใต้*. *สงขลานครินทร์
เวชสาร*, ๒๖(๕), ๔๓๑-๔๓๕.

บัณฑิต ศรีไพศาล. (๒๕๔๗). *บูรณาการสุขภาพจิตทิศทางใหม่ในงานสุขภาพ*. ขอนแก่น:
โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.

บรรจง บินกาซัน. (๒๕๔๒). *มาเข้าใจอิสลามกันเถิด*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสืออิสลาม.

บรรจง บินกาซัน. (๒๕๔๖). *คุณธรรมอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัล อะมีน.

บรรจง บินกาซัน. (๒๕๔๘). *อิสลามสังขธรรมแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการอิสลาม
ประจำมัสยิดต้นสน.

ประณีต ส่งวัฒนา, วิภาวี คงอินทร์, เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์. (๒๕๔๓). *ความเหมือนและ
ความต่างในการวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล : ปรากฏการณ์วิทยา, ทฤษฎีพื้นฐานและ
ชาติพันธุ์วรรณนา*. *วารสารสภาการพยาบาล*, ๑๕(๒), ๑๒-๒๔.

ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัดถพนม, สุวดี ศรีวิเศษและวิภาดา
คณะไชย. (๒๕๔๖). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน*.
ขอนแก่น : โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.

พนิดา สังฆพันธ์ ประภาพร ตั้งชนธานีช ลักคณา สารรัตน์ และจิรศักดิ์ สุทัศนจินดา.
(๒๕๔๖). *ปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยมหาวิทยาลัย*

- ขอนแก่น. รายงานวิจัย คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์และชูชีพ นิเมะ (บรรณาธิการ). (๒๕๕๒). การบูรณาการองค์ความรู้บัพัญญูติศาสนา
อิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: สุขภาพจิต. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เพชรน้อย สิ่งข้างชัย. (๒๕๕๒). หลักการและการใช้วิจัยเชิงคุณภาพสำหรับทางการพยาบาลและ
สุขภาพ. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ฟาริดา อิบราฮิม. (๒๕๔๖). โครงการบริการวิชาการสู่จรรยา เรื่อง การจัดบริการสุขภาพตามหลักศาสนา
อิสลาม๑๘-๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๖. ณ. โรงเรียนตำรวจภูธรภาค ๕ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา.
- มัสลิน มาหะมะ. (๒๕๕๑). อิสลามวิถีแห่งชีวิต. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มัสลิน มาหะมะ. (บรรณาธิการ). (๒๕๕๒). อิสลามวิถีแห่งชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ ๒). สงขลา : โฟบาร์ด.
- มานี ชูไทย. (๒๕๔๒). การรับรู้บทบาทตนเองของอิหม่ามต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต. รายงานการวิจัย
ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- มานี ชูไทย. (๒๕๔๔). อิสลามวิถีการดำเนินชีวิตที่พัฒนาคุณภาพชีวิต. รายงานการวิจัย
ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- มานี ชูไทย. (๒๕๔๔). หลักอิสลามที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพและการ
สาธารณสุข. รายงานการวิจัยภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพมหานคร.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (๒๕๔๘). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เมลานา ชัยยิด อบุล อะลา เมาคูดี. (๒๕๕๒). มาเป็นมุสลิมกันเถิด(พิมพ์ครั้งที่ ๓). (บรรจง บินกาซัน,
ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- เมธีร็อบ ซอดิก นियो. (๒๕๔๕). วิถีชีวิตมุสลิม(พิมพ์ครั้งที่๑). (เชคมุฮัมมัดนาอิม ประดับญาติ, ผู้แปล).
กรุงเทพมหานคร: พับลิเคชั่น.
- มุฮำหมัด คำรงหวัง. (ม.ป.ป.). ตอริกอตุลลอฮ์แนวทางแห่งอิสลาม. กรุงเทพมหานคร: ส. วงเสงี่ยม.
- ยาซีน อนันต์ชัย. (๒๕๔๗). การรู้จักตนเองด้วยจิตใต้สำนึก. กรุงเทพมหานคร: รุฟเกาะห์พิมพ์.
- ชูชีพ นิเมะ, และสุภัทร ฮาสุวรรณกิจ. (๒๕๕๐). การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถี มุสลิม.
เอกสารประกอบการสัมมนาโครงการพัฒนาเครือข่ายบริการสุขภาพที่มีหัวใจความเป็น
มนุษย์. วันที่ ๕-๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐. สงขลา สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขา

- เขตพื้นที่สงขลาและสถาบันวิจัยสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
 รอมือเถาะ คามาอู. (๒๕๕๐). *การสร้างเสริมสุขภาพจิตในเด็กวัยเรียน โดยบิดามารดาบน
 พื้นฐานหลักอิสลาม*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ การพยาบาล
 สุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- รอฮานี เจอะอาแซ, วันดี สุทธิรัมย์, จินตนา เลิศไพบูลย์. (๒๕๔๘). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ
 จัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้.
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ๑๓(๒), ๖๘-๗๗.
- รอฮานี เจอะอาแซ, วันดี สุทธิรัมย์, กิตติกร นิลมานัต, ศรีสุดา วนาลีสิน, พุฒิชัย หะยี, จูรีย์ ชีรัชกุล, และ
 สุนีย์ นิยมเดชา. (๒๕๕๒). *การบริหารด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม*
 รายงานการสังเคราะห์ความรู้ของศูนย์ประสานงานวิชาการช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบฯ
 (ศวชต) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, นราธิวาส.
- รายงานสถานการณ์เฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. (๒๕๕๓).
 จาก <http://www.deepsouthvis.org>.
- วิทยา วิเศษรัตน์. (๒๕๕๐). *จุดเด่นอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทออฟเซ็ทเพรส จำกัด.
- ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และเขาวานาฏ ผลิตินนท์เกียรติ. (๒๕๕๑). ความสามารถยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ.
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ๑๖(๓), ๑๕๐-๑๕๘.
- ศรีพิมล ดิษยบุตร. (๒๕๕๕). *สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช*. ศรีสะเกษ: คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา.
- สุภารัตน์ ชีระวร, เจ๊ะเหล๊ะ แยกพงศ์, อับดุลรอฮ์มาน จะปะกียา, พิพัฒน์ มงคลฤทธิ์, มุหมัดคา
 โอ๊ะเจอะเถาะและโนรามาน มูดอ. (๒๕๔๕). *หลักอิสลามกับการดูแลมารดาทางสูติกรรม*.
 ยะลา: เอส พรินท์.
- สุภางค์ จันทวานิช. (๒๕๔๖). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ ชูเดช และ วิภาวี เอี่ยมวรเมธ. (๒๕๔๕). ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการ
 ปรับตัวของนักศึกษาามมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนา*,
 ๒๕(๓), ๒๑๕-๒๓๒.
- สุรีย์ ชูประทีป, ปรีชา ล่ามช้าง, สุกัญญา เกษศิลป์, และพิมพ์กา ลือชัย. (๒๕๔๘). *สุขภาพจิตของ
 นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. รายงานวิจัย คณะวิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และรวมพร คงกำเนิด. (๒๕๔๓). *การส่งเสริมสุขภาพ:*

แนวคิดทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

สมจิต หนูเจริญกุล. (๒๕๕๓). จากการศึกษาปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐานสู่การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง:

ความสำเร็จของวิชาชีพพยาบาล ใน อรสา พันธุ์ภักดี(บรรณาธิการ) การปฏิบัติการพยาบาลขั้น

สูง: บูรณาการสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ ๑ หน้า ๑-๑๑) กรุงเทพมหานคร : จุดทอง.

เสาวนีย์ จิตต์หมวด. (๒๕๓๑). *กลุ่มชาติพันธุ์: ชาวไทยมุสลิม. กรุงเทพมหานคร : มปท.*

เสาวนีย์ จิตต์หมวด. (๒๕๓๕). *วัฒนธรรมอิสลาม: ชาวไทยมุสลิม. กรุงเทพมหานคร : ทางนำ.*

อามีนะห์ คำรงผล. (๒๕๔๕). *สาระนั้นรู้เกี่ยวกับชีวิตมุสลิม. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร:*

บริษัท เอดิสัน เพรส โปรดักส์ จำกัด.

อนันต์ชัย ไทยประทาน. (๒๕๔๗). *ความตายในทัศนะของอิสลาม. ในคำรงค์ แวอาลี (บรรณาธิการ),*

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนวทางอิสลาม (หน้า ๒๑- ๒๔). กรุงเทพมหานคร: โอเอส

พรีน ดิงเฮาส์.

อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชฐ อุดมรัตน์, วัชณี หัตถพนม, ภัศรา เศรษฐ์โชติศักดิ์, วรวรรณ จุฑา

และระพีพร แก้วคอนไทย. (๒๕๔๗). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัด*

สุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.

อัจฉริยา แวงจนา. (๒๕๔๕). *ความศรัทธา การปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามและพฤติกรรมเสี่ยงต่อ*

โรคเอดส์ในกลุ่มวัยรุ่นชายระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดปัตตานี.

สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาล

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

อับดุลฮาгим วันแอะเลาะ. (ม.ป.ป.). *จริยธรรมอิสลาม. กรุงเทพมหานคร: ส.วงศเสงี่ยม.*

อับดุลเลาะ อับรู. (๒๕๔๓). *ชาภาษ: ปัญหาของความเข้าใจและแนวทางการจัดการ. วารสารวิทยาลัย*

อิสลามศึกษา, ๑(๑), ๑-๗.

อัมพร โอตระกูล. (๒๕๔๐). *สุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.*

อัลอีหม่านยะหะยา บินซีรฟุดดินอันนะวาวิย (๒๕๔๖). *๔๐ หะดิษของ*

นะวาวิย. (นัศรุลยษ มัตตะพงค์ ผู้แปล). สงขลา: สำนักพิมพ์อาลีฟานิช.

อิมรอน มะลูถิม, กิติมา อมรทัต และจรัญ มะลูถิม. (๒๕๕๐). *ปรัชญาอิสลาม ฉบับสมบูรณ์.*

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อิสลามิก อะเคเดมี.

ฮัมมูคะฮ. อับดุลลาฎิย. (๒๕๔๒). *อิสลามกับมุสลิม. (อับดุลเลาะ อับรู ผู้แปล). ม.ป.ท.*

Amells, M. (1996). *Hermeneutic phenomenology: Philosophical perspectives and current use in*

nursing research. *Journal of Advance Nursing*, 23, 705-713.

Friendli, L. (2001). *Making it happen : A guide to delivering mental health promotion*.

London: Crown.

Hassouneh-Pillips, D. (2003). Strength and vulnerability: Spirituality in abused American Muslim

Women's live. *Issue in Mental Health Nursing*, 24, 681-694.

Jones, M. C., & Johnston, D. W. (1997). Distress, stress and coping in first year students

nurse. *Journal of Advanced Nursing*, 26, 475-482.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: SAGE Publication, Inc.

Luna, L. J. (2003). Arab Muslim and culture care. In M. Leininger & M. R. McFarland (Eds.),

Transcultural nursing: Concepts, theories, research, and practice(pp.301-311). New York:

McGraw-Hill Medical Publishing Division.

Rassool, G. H. (2000). The crescent and Islam: healing, nursing and the spiritual dimention, some

considerations towards an understanding of the Islamic perspectives on caring. *Journal of Advance Nursing*, 32(6), 1476-1484

Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2003). *Qualitative research in nursing: Advancing the*

humanistic imperative (3rd ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience human science for an action sensitive*

pedagogy. New York: State University New York Press.

Vedebeck, S. L. (2011). *Psychiatric- mental health nursing*(5 th ed). Wolters Kluwer/Lippincott

Williams&Wilkins: Philadelphia.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบเชิญชวนเข้าร่วมการวิจัย

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ดิฉันนางศรีสุดา วนาลีสินและคณะเป็นอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาเรื่อง ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเข้าร่วมการวิจัย การร่วมมือของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการได้มาซึ่งข้อมูลที่จะนำไปพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาตามหลักศาสนาอิสลามต่อไป รูปแบบการศึกษาเป็นการสัมภาษณ์ อภิปราย สะท้อนคิด รวมทั้งขออนุญาตบันทึกด้วยเทปบันทึกเสียง บันทึกภาพในระหว่างการศึกษา ข้อมูลที่ได้จากท่านจะถือเป็นความลับ และจะนำเสนอในภาพรวม เท่านั้น ท่านมีสิทธิ์จะไม่เข้าร่วมหรือออกจากกรวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลใด

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

นางศรีสุดา วนาลีสิน

หัวหน้าโครงการวิจัย

หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90112

เบอร์โทรศัพท์ 074-286508 หรือ 084-6328155

ภาคผนวก ข

แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์

ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

คณะ.....ชั้นปี.....

วัน/เดือน/ปีที่ สัมภาษณ์.....เวลา.....สถานที่.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย/ลงใน (✓) และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

๑. อายุ.....ปี

๒. เพศ () ชาย () หญิง

๓. ภูมิลำเนา จังหวัด.....

๔. ที่พักขณะเรียนมหาวิทยาลัย.....

๕. จำนวนพี่น้อง.....คน

๖. ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ต่อ

() ตนเอง

() บุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา พี่ น้อง

จำนวนบุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบ.....คน

๗. ลักษณะของผลกระทบที่ได้รับ

๗.๑ ต่อตนเอง

.....ได้รับบาดเจ็บทางด้านร่างกาย

.....พบเห็นบุคคลในครอบครัวได้รับอันตราย

.....ถูกข่มขู่

.....สูญเสียทรัพย์สิน

.....อื่น ๆ ระบุ.....

๗.๒ ต่อครอบครัว

.....ได้รับบาดเจ็บทางด้านร่างกาย

..... ถูกข่มขู่

..... สูญเสียทรัพย์สิน

๘. ในรอบ ๑ ปี ท่านได้พำนักในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้.....วัน

ส่วนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย

๑. ท่านคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ที่เกิดขึ้นกับท่านหรือครอบครัวของท่าน?
๒. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อสุขภาพจิตของท่านอย่างไร ?
๓. ท่านทำอย่างไรให้ตนเองเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น สบายใจขึ้นแม้ว่าจะมีผลกระทบจากสถานการณ์ต่อตัวท่านหรือครอบครัวของท่าน ?
๔. ท่านเข้าใจคำว่าสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักศาสนาอิสลามว่าอย่างไร ?
๕. ท่านได้นำหลักศาสนาอิสลามมาใช้อย่างไรเพื่อทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจขึ้นหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะเผชิญกับผลกระทบที่เกิดขึ้น ?
๖. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตหลังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ ?
๗. ท่านมีประสบการณ์ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามแนวทางของศาสนาอิสลามในหลักต่อไปนี้
อย่างไร ?
 - ๗.๑ หลักศรัทธา
 - ๗.๒ หลักปฏิบัติ
 - ๗.๓ หลักจริยธรรม
๘. ท่านได้ทำอย่างไรกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตในแต่ละหลัก หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรม ?
๙. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามที่ท่านเห็นว่าได้ผลดีสำหรับตัวท่านเองและครอบครัวมีอะไรบ้าง เพราะเหตุใดจึงทำให้ได้ผลดี
๑๐. ภายหลังจากการนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง ผลที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง ?
๑๑. ปัจจัยใดที่ช่วยส่งเสริมการนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต ของท่าน ?
๑๒. ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามจากการที่ท่านได้ปฏิบัติในเรื่องใด ?

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ก/๑ สิ่งต่อไปนี้จะถูกใช้ในการสัมภาษณ์และการสังเกต

ผู้ให้ข้อมูล.....

วันที่.....เวลา.....

สถานที่.....กลวิธีในการรวบรวมข้อมูล.....

การวางแผน.....

ประเด็นในการ สัมภาษณ์	การบันทึกเทปการสัมภาษณ์	ความคิดเห็นของผู้วิจัย

สรุป.....

ปัญหา.....

การดำเนินการต่อไป.....

แบบฟอร์มการบันทึกข้อมูล

ภาคผนวก ก/๒ สิ่งต่อไปนี้จะถูกใช้ในการสัมภาษณ์และการสังเกต

ผู้ให้ข้อมูล.....

วันที่.....เวลา.....

สถานที่.....กลวิธีในการรวบรวมข้อมูล.....

การวางแผน.....

ประเด็นหลัก	รายละเอียดของประเด็น	ความคิดเห็นของผู้วิจัย

สรุป.....

ปัญหา.....

การดำเนินการต่อไป.....

ภาคผนวก ก/๓ สิ่งต่อไปนี้จะถูกใช้ในการสัมภาษณ์และการสังเกต

ผู้ให้ข้อมูล.....

วันที่.....เวลา.....

สถานที่.....กลวิธีในการรวบรวมข้อมูล.....

การวางแผน.....

บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิดเห็นของผู้วิจัย

สรุป.....

ปัญหา.....

การดำเนินการต่อไป.....

ภาคผนวก ง

ผู้ทรงคุณวุฒิ

รศ. ดร. วันดี สุทธีรัมย์

อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ดร. รอฮานี เจอะอาแซ

อาจารย์ โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

คุณเจ๊ะมีเนาะ เจะสามะ

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์

อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส

ดร. ปรัชญานันท์ เทียงจรรยา

อาจารย์ ภาควิชาการบริหารการศึกษพยาบาล

และบริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คุณสุชาดา สัตยญา

พยาบาลผู้ปฏิบัติขั้นสูงสาขาการพยาบาลจิตเวช

และสุขภาพจิต โรงพยาบาลสตูล อำเภอเมือง

จังหวัดสตูล

ภาคผนวก จ

ประวัติคณะผู้วิจัย

1. หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ นางสาวศรีสุดา วนาลีสิน

หมายเลขบัตรประชาชน 3-9098-01009-34-5

1.3 ประวัติการศึกษา ปรัชญาคุณฐิบัณฑิต สาขาการพยาบาล (นานาชาติ)

1.4 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช

1.5 ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1.6 โทรศัพท์ 074-286508 /โทรสาร074-286421 e-mail srisuda.v @ psu.ac.th

1.7 ประสบการณ์วิจัยและผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร

ศรีสุดา วนาลีสิน, เตือนใจ อนันต์พัฒนา, และ จิตลัดดา ไชยมงคล. (2545). ผลของการฝึกการแก้ปัญหาต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 6(2), 28-41.

ศรีสุดา วนาลีสิน, ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต, พรรณนี อ่าวเจริญ, และ จิตลัดดา ไชยมงคล. (2546). ปัญหาทางอารมณ์และการจัดการกับปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 11(3), 122-131.

ศรีสุดา วนาลีสิน, วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, สุชาดา สัตยญา, อังคณา วังทอง, และ บุญยราศรี ช่างเหล็ก. (2553). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม. รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

Vanaleesin, S., Suttharangsee, W., Hatthakit, U. (2007). Cultural aspects of care for Muslim schizophrenic patients: An ethnosing study. *Songklanagarind Medical Journal*, 25(5), 361-370.

Vanaleesin, S. (2007). Family caregivers' caring for persons with schizophrenia from Islamic perspectives. Unpublished doctoral thesis of Philosophy in nursing (International Program) Graduate School Prince of Songkla University, Songkhla.

ถนอมศรี อินทนนท์ อรพรรณ หนูแก้ว และศรีสุดา วนาลีสิน. (2543). ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการแก้ปัญหาสุขภาพจิต: กรณีศึกษาหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 8, 37-48.

ทิพย์ภา เชษฐชูชาติ คาวลอย กาญจนมณีเสถียร และศรีสุดา วนาลีสิน. (2544). การติดตามและประเมินผลความสามารถของบัณฑิตที่สำเร็จหลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิต (ปรับปรุง พ.ศ. 2537) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2540. *วารสารสภาการพยาบาล*, 16(1), 56-68.

พัชรินทร์ นินท์จันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และพิสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. *วารสารรามาริบัติพยาบาลสาร*, 17(3), 430-443.

รัชจณา สิงห์ทอง, บุญวดี เพชรรัตน์, และศรีสุดา วนาลีสิน. (2554). การได้รับการดูแลจิตใจจากบิดามารดาของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 19(3), 171-180.

รอมือเถาะ มูณะ, ศรีสุดา วนาลีสิน, และถนอมศรี อินทนนท์. (2555). การดูแลตนเองด้านจิตใจของวัยรุ่นมุสลิม. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 20(1), 57-63.

2. ผู้ร่วมวิจัย

2.1 ชื่อ นางสาววีณา คันฉ่อง

2.2 หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3-9299-00175-35-9

2.3 ประวัติการศึกษา Ph.D. (Nursing)

2.4 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช

2.5 ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.6 โทรศัพท์ 074-286583 โทรสาร 074-286421 e-mail weena.k @ psu.ac.th

2.7 ประสบการณ์วิจัยและผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร่

Chancong, W. *Effect of Communication Skills Training on Patients and Young*

Adolescent form Extreme Family Types. Oral presentation in A Nursing Research Conference: Improving Nursing Practice Through Research, Application, & Outcomes, 7-8 April 2000, The Hilton Hawaiian Village, Hawaii, USA.

Riesch, S. K., Henriques, J. & Chancong, W. (2003). Effects of communication skills training on parents and young adolescents from extreme family types. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, 16(4), 162-75.

- Riesch, S. K., Jackson, N. M. & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing, 18*(4), 244-56.
- Chanchong, W. (2004). Factors affecting cigarette and alcohol use among Thai student. Unpublished doctoral dissertation, university of Wisconsin, Madison, Wisconsin.
- Punthmatharith, B., Jittanoon, P., Chunnuan, S., Hatthakit, U., Wiroonpanich, W., Chanchong, W., & Benjakul, W. (2007). Preliminary review of child care practices in families and communities in six provinces affected by Tsunami Southern Thailand (Unpublished research report).
- Punthmatharith, B., Jittanoon, P., Chunnuan, S., Wiroonpanich, W., Benjakul, W., Hatthakit, U. & Chanchong, W. (2007). Child care practices of families and communities in Trang and Satun provinces (Unpublished research report).
- รอฮานี แจงอานี, วันดี สุทธรังษี, และวีณา คันน็อง. (2551). *ความสุขและปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบ เหตุความไม่สงบ*. รายงานวิจัยมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, นราธิวาส.
- 2.8 วิจัยที่กำลังทำ
- ทิพย์ภา เชษฐุ์เชาวลิต, วีณา คันน็อง, สุนันทา เศรษฐวิษรวานิช , และ คำรงค์ แวงอาลี
ความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้านในสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้: กรณีศึกษาผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลยะลา (กำลัง อภิปรายผล)
3. ผู้ร่วมวิจัย
ชื่อ นางวินีกาญจน์ คงสุวรรณ
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3-9699-00218-53-8
ประวัติการศึกษา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต . สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา
- 3.4 ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
- 3.5 ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 3.5 โทรศัพท์ 074-286508, 084-535-9993 e-mail vineekam.kongsuwan@gmail.com
- 3.6 ประสบการณ์การทำวิจัยและผลงานวิจัยที่ได้เผยแพร่

- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2539). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.*
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2540). *วิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. รายงานวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส, นราธิวาส.*
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการศึกษาภาคปฏิบัติรายวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวชในโรงพยาบาลสวนสราญรมย์. รายงานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส, นราธิวาส.*
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, สุกัญญา เทพโษะ. (2546). *ผลของการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมในรายวิชา เทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ต่อการพัฒนาคุณลักษณะผู้ให้การปรึกษา ของนักศึกษาพยาบาล. รายงานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส, นราธิวาส.*
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2547). *ทัศนคติของผู้รับบริการต่อ พฤติกรรมการสื่อสาร ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์. รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, นราธิวาส.*
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ และคณะ. (2547). *ศึกษาความรู้ เจตคติและรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน ของแกนนำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดนราธิวาส. รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, นราธิวาส.*
- Kongsuwan, V., Suttharangsee, W., Isaramalai, S. (2006). *Violence: What is its concept and structure, East Asian Forum of Nursing Scholars (EAFONS). Poster presentation in the 9th East Asian Forum of Nursing Scholars, 30-31 March 2006, at the Convention Center, Chulabhorn Research Institute, Bangkok, Thailand.*
- Charoenwong, S., Kongsuwan, V., Tohkani, M. (2007). *Stress and psychological self-care behaviors of the people in the unrest area of Narathiwat Province, Thailand. Oral presentation in the 6th International Conference: Mental Health in the City (1-3 August), Bangkok, Thailand.*
- Kongsuwan, V., Suttharangsee, W., Isaramalai, S., & Kools, S. (2008). *Perspectives of*

adolescents, peers, parents, and teachers on youth violence. Oral presentation in the 10th World-Congress on Self-Care and Nursing: Reflecting the Past-Conquering the Future, 26-29 June, Vancouver BC., CANADA.

Kongsuwan, V., Suttharangsee, W., Isaramalai, S., & Kools, S. (2008). *Perspectives of adolescents, parents, peers, and teachers on youth violence: A Study in a Southern Province of Thailand.* Oral presentation in the 11th Congress of the ASEAN Federation for Psychiatry and Mental Health (AFPMH), August 26-29, 2008, Bangkok, Thailand.

มาลี ล้วนแก้ว, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์, วีนีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2546). *ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักศึกษาพยาบาลที่เรียนโดยวิธีการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นหลัก.* รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, นราธิวาส.