

ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ*

MENTAL HEALTH PROMOTION EXPERIENCES BASED ON ISLAMIC
PRINCIPLES AMONG THAI MUSLIM UNIVERSITY STUDENTS, WHO
ENCOUNTER WITH UNREST SITUATION

ศรีสุดา วนาลีสิน, ปร.ด. (Srisuda Vanaleesin, Ph.D.)**

วีณา คั่นถ้อง, ปร.ด. (Weena Chanchong, Ph.D.)***

วินีภาญจน์ คงสุวรรณ, ปร.ด. (Vineekarn Kongsuwan, Ph.D.)***

Abstract

Objective: To describe emotional response and mental health promotion experiences of Thai Muslim students who encountered with unrest situation.

Methods: This study was descriptive qualitative research. Fourteen participants were Thai Muslim university students purposively selected based on the following inclusion criteria; 1) having their loved ones (e.g., fathers, mothers, and closed relatives) died or were injured by unrest situation and 2) having normal mental health, which evaluated by the Thai Mental Health Indicators. Data were collected using semi-structured interview guideline and in-depth interview. Data were analyzed using content analysis and validated by experts and participants.

Results: Content analysis revealed that after perceiving the tragedy event, the students initially felt shocked and denied the events. The later emotional response was 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 for being calm-mind, mentally strong, leading to solutions and happiness. Islamic - based mental health promotion involves open minds to accept Allah's ascription and the test for patients and faith and confidence in Allah, and was done as follows: remembrance of Allah, surrender to Allah, be patient to Allah's testing, pray for mercy, read Quran and forgive the unrest doer because of the beliefs in Allah's testing and

*การศึกษานี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก เงินรายได้ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**Corresponding author, อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

Email: srisuda.v@psu.ac.th

***อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

making a good deed.

Conclusion: The findings could be guided nurses to care for others suffering from the unrest situation.

Keywords: Mental health promotion experiences, Islamic principles, Unrest situation

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาประสบการณ์การตอบสนองทางอารมณ์และการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาไทยมุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

วิธีการศึกษา: เป็นการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากผู้ให้ข้อมูล 14 คน เป็นนักศึกษาไทยมุสลิม เลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติคือ 1) มีบิดา มารดา หรือญาติใกล้ชิด เสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบ และ 2) มีสุขภาพจิตระดับปกติ ประเมินด้วยแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยรวบรวมข้อมูลโดยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูลและผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการศึกษา: ผลการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า หลังรับทราบเหตุการณ์สะเทือนใจ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เกิดความตื่นตระหนก ไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง และมีการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ในลักษณะ เศร้าเสียใจ โกรธกลัว/กังวลว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอีก ผู้ให้ข้อมูลทุกคนยอมรับว่าต้องใช้เวลาในการฟื้นตัว และส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อให้จิตใจสงบเข้มแข็ง

มีแนวทางแก้ปัญหาและมีความสุข โดยการเปิดใจยอมรับข้อกำหนด และการทดสอบความอดทนของ อัลลอฮ์ ศรัทธาและเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ และปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามโดยการระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา มอบตนและอดทนกับการทดสอบของอัลลอฮ์ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกรุอัน การให้อภัยผู้กระทำ เพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และการทำความดีในการดำเนินชีวิต

สรุป: ผลการศึกษาช่วยให้พยาบาลมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามให้กับนักศึกษาไทยมุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อไป

คำสำคัญ: ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิต หลักศาสนาอิสลาม สถานการณ์ความไม่สงบ

ความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ภาคใต้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 จากการสำรวจของศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (2556) รายงานว่า ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ปี พ.ศ. 2547 ถึงวันที่ 23 มกราคม ปี พ.ศ. 2556 มีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้น 14,074 ครั้ง มีจำนวนผู้เสียชีวิต 2,597 คน มีจำนวนผู้บาดเจ็บ 9,757 คน และมีเด็กกำพร้าบิดามารดาหรือทั้งบิดามารดา รวม 4,942 คน ดังนั้นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตภาคใต้ตอนล่าง นอกจากต้องปรับตัวกับภาวะวิกฤตเช่น ภัยรุนแรงทั่วไปแล้ว ยังต้องสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ (กรมสุขภาพจิต, 2546) และเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

โดยเฉพาะนักศึกษาที่สูญเสียบิดา/มารดา ญาติ ไกล่ชิดหรือบิดา/มารดาได้รับบาดเจ็บ การศึกษาของ เบญจพร ปัญญา และสุลินดา จันทระเสนา (2552) ที่ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ พบว่า นักเรียนในเขตพื้นที่ที่ความไม่สงบภาคใต้มีอาการของโรคเครียด ผิดปกติร้อยละ 21.9 มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ร้อยละ 37.2 อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาพบว่า มีนักเรียนร้อยละ 40.9 ไม่พบปัญหาดังกล่าว และเมื่อศึกษาถึงสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กกลุ่มนี้ พบว่า ร้อยละ 95.7 เต็มใจแบ่งปันสิ่งของกับเด็กอื่น และร้อยละ 95.0 ใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีที่ มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) กล่าวว่าผู้มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับปรุงตนเองให้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนเองได้อย่างมีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จึงเป็นที่น่าสนใจว่า นักเรียนกลุ่มที่ไม่มีโรคเครียดผิดปกติและไม่มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ซึ่งเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในขณะนี้ มีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตอย่างไร ซึ่งดาลชิเมอร์ (Dalshimer, 2013) กล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาพจิตว่าเป็นการเข้าใจ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในการใช้ชีวิตอย่างผสมกลมกลืนและสมดุล พร้อมทั้งมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อทำให้การทำงานที่ในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น และไวด์เดอเบ็ค (Videbeck, 2014) ได้ให้แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพจิตในภาวะที่มีความกังวลและมีความเครียดว่าเป็นการรักษาทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในทางบวก มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และรักษาสมาดุลของชีวิต จำกัดการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ มีการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีเป้าหมายและความคาดหวังในชีวิตตามความเป็นจริงและมีกิจกรรมที่มีความหมายเฉพาะตัวเพื่อไปบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน

สำหรับนักศึกษาไทยมุสลิม มีการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม เพราะศาสนาอิสลามเป็นทั้งศาสนาที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นวิถีชีวิต (เสาวณีย์ จิตต์หมวด, 2535) และจากการสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษาไทยมุสลิมที่มาขอความช่วยเหลือที่ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต) ด้วยแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ของกรมสุขภาพจิต (2547) พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่าคนทั่วไปและมีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป และยังคงเรียนหนังสือต่อไปได้ แสดงว่านักศึกษากลุ่มนี้มีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบได้ดี ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสพการณ์การตอบสนองทางอารมณ์ และวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาไทยมุสลิม ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักศึกษาไทยมุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสพการณ์การตอบสนองทางอารมณ์และวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษาไทยมุสลิมที่ได้รับ

ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ทั้งนี้การวิจัยเชิงคุณภาพ มีความเชื่อว่าการบอกเล่าของผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ การแสดงทางสัญลักษณ์ พิธีกรรม การแสดงสีหน้า ถ้อยคำ หรือการแสดงต่าง ๆ ที่สื่อออกมาของบุคคลทำให้ได้รู้ได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทั้งสิ่งที่เป็นจริงที่ปรากฏอยู่ และสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ อย่างกว้างขวาง และครอบคลุม (เพชรน้อยสิงห์ช่างชัย, 2552) ซึ่งการศึกษาประสบการณ์การตอบสนองทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ต้องศึกษาจากการบอกเล่า ถ้อยคำ การแสดงออกทางสีหน้าท่าทางจึงจะได้ข้อมูลที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษา ส่วนวิธีสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณบนพื้นฐานหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งประกอบด้วยหลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักจริยธรรม ทำให้นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบ มีสภาพจิตที่มั่นคงปรับตัวได้ดี ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต ดำรงชีวิตในสังคมอย่างสมดุลและมีความสุข มีสุขภาพจิตดี (กษิณีย์ ศรีสง่า, 2548; บรรจง บินกาซัน, 2548; ปราชญ์ บุญยวงศัวิโรจน์, อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, สุวดี ศรีวิเศษ และวิภาดา

คณะไชย, 2546; สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และรวมพร คงกำเนิด, 2543)

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยเลือกจากการบอกต่อเป็นลูกโซ่ และเลือกโดยผ่านศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือ ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้ (สวชต) ปัตตานี ตามคุณสมบัติที่กำหนดคือ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่บิดามารดา ญาติใกล้ชิด เสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บหรือบิดามารดาอยู่ในเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จำนวน 14 คน ตามความอึดตัวของข้อมูลที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย มีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ในระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 7 คน (118-131) คะแนนสุขภาพจิตระดับบุคคลทั่วไป จำนวน 7 คน (99-111) ประเมินโดยแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2547)

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ การเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ มีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและการเข้าร่วมการวิจัยเป็นความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล และเมื่อเข้าร่วมการวิจัยแล้วผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยได้เตรียมการช่วยเหลือผู้ให้ข้อมูลหากขณะสัมภาษณ์

เกิดผลกระทบทางจิตใจ โดยหยุดให้สัมภาษณ์และแสดงออกถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และให้กำลังใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูล 1 คน น้ำตาซึมขณะสัมภาษณ์จึงหยุดสัมภาษณ์และบอกผู้ให้ข้อมูลว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึก พร้อมจับมือผู้ให้ข้อมูลประมาณ 15 นาที ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้สัมภาษณ์ต่อ

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างและแบบบันทึกสถานการณ์และอุปกรณ์ ดังนี้

1. แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview guideline): เป็นแนวคำถามการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ประสิทธิภาพการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศรัทธาหลักปฏิบัติและหลักจริยธรรมเหตุผลที่ใช้หลักศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิต ผลของการใช้หลักศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพจิต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยแนวคำถามได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิต และหลักศาสนาอิสลามจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไข หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คน เพื่อปรับความสอดคล้องของภาษา ก่อนนำมาใช้จริง

2. แบบบันทึกสถานการณ์และอุปกรณ์: เป็นการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าและการสังเกตสถานการณ์โดยทั่วไปขณะสัมภาษณ์ แถบบันทึกเสียง สมุดบันทึก ปากกา ดินสอ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

เตรียมผู้วิจัย: ทีมผู้วิจัย 3 คน ซึ่งเป็นพยาบาลจิตเวช และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการฟังอย่างตั้งใจสามารถรวบรวมข้อมูลได้ตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลสื่อสาร เคยผ่านการเรียนและอบรมเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพมาแล้ว และมีการเตรียมผู้วิจัยให้ตั้งสติและตระหนักในตนเอง (self-awareness) ขณะเก็บข้อมูลว่า ตนให้คุณค่ากับผลกระทบของเหตุการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยที่เป็นมุสลิมอย่างไร คุณค่าเหล่านั้นมีผลกระทบอย่างไรกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้คุณค่ากับข้อมูลที่ได้ยินและที่บันทึกอย่างไร ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้สามารถแยกมุมมองของผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลได้ (ทวีศักดิ์ นพเกษร, 2548) ทบทวนทักษะการฟัง (listening) ฟังการฟัง การบันทึกข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ขั้นดำเนินการ

ทีมผู้วิจัยทั้ง 3 คน เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ การเขียนบรรยาย การจดบันทึกภาคสนาม และการบันทึกเทป การตรวจสอบข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กัน และยุติการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อได้เนื้อหาข้อมูลซ้ำ ๆ ในการเก็บข้อมูลนี้มีขั้นตอน ดังนี้

1. พบผู้ให้ข้อมูล แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลโดยการชวนคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ รับฟังเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลและสนใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอย่างจริงจัง หลังจากที่ได้ผู้ให้ข้อมูล

แสดงออกซึ่งการผ่อนคลาย ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยตลอดจนขั้นตอนการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งถามความสมัครใจและให้เวลาคิดในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลพร้อมให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยเริ่มให้ผู้ให้ข้อมูลทำแบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พูดคุยเรื่องทั่วไปและเรื่องที่ผู้ให้ข้อมูลอยากจะบอก เป็นการทำความรู้จัก หลังจากนั้นจึงเป็นการนัดหมายครั้งต่อไป หลังพบผู้ให้ข้อมูล ได้มีการบันทึกประเด็นสำคัญเพื่อนำมาขยายความ

2. พูดคุยเชื่อมโยงมาสู่ประเด็นตามแนวคำถาม ขวนพูดคุยอย่างเป็นกันเองโดยเริ่มจากเรื่องการเรียน ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และทำการบันทึกเทป หลังได้รับอนุญาต เมื่อสังเกตว่าผู้ให้ข้อมูลมีความผ่อนคลาย จึงเริ่มบอกประเด็นที่จะพูดคุยขณะพูดคุยจับประเด็น สะท้อนและเชื่อมโยงไปสู่ประเด็นต่าง ๆ ให้ครอบคลุมประเด็นที่ศึกษาสังเกตสีหน้า ท่าทาง ของผู้ให้ข้อมูลตลอดการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งไม่เกิน 1 ชั่วโมง หลังการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง มีการบันทึกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามและขยายความในเวลาต่อมา บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้ให้ข้อมูลร่วมกับการบันทึกภาคสนาม ติดตามสัมภาษณ์อย่างต่อเนื่อง ได้ข้อมูลซ้ำ ๆ ในครั้งที่ 2 หรือ 3 ของแต่ละคนและเมื่อสัมภาษณ์คนที่ 9 ได้คำตอบตามแนวคำถามครบถ้วนและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย แต่เพื่อยืนยันความเพียงพอของข้อมูลและมีผู้ให้ข้อมูลที่เข้าถึงได้จึงเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล จนครบจำนวน 14 คน

3. หลังได้ข้อมูลครอบคลุมประเด็นที่ศึกษาให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบคำถามตามแนวคำถามและเหตุการณ์ ความคิดความรู้สึกที่ต้องการเขียนบอกกล่าว

4. ก่อนที่จะพบผู้ให้ข้อมูลครั้งต่อไป ผู้วิจัยได้ทบทวนและวิเคราะห์ข้อมูล ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายที่ได้มา เพื่อดูประเด็นที่ยังไม่ครอบคลุม พร้อมทั้งตรวจสอบประเด็นที่ได้กับผู้ให้ข้อมูลในการพบกันครั้งต่อไป

5. ตรวจสอบข้อมูลหลังการวิเคราะห์ข้อมูล การตอบสนองทางอารมณ์และการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามระหว่างคณะผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและ ผู้มีประสบการณ์ทำวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้ ถอดข้อมูลจากการบันทึกเทป พิมพ์ข้อมูลจากการบันทึกเทปคำต่อคำลงในแบบฟอร์ม อ่านข้อความที่พิมพ์ และที่บันทึก ซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหา และเพื่อสกัดข้อความหรือวลีที่ตรงกับเรื่องที่ศึกษา นำข้อความหรือวลีที่มีความหมายตรงกันและตรงกับเรื่องที่ศึกษา มาจัดกลุ่มให้ความหมาย และนำข้อความหรือประโยคที่กำหนดความหมายแล้ว และมีรูปแบบในทิศทางเดียวกันมาเชื่อมโยงกัน เขียนอธิบายประสบการณ์การตอบสนองทางอารมณ์จากเหตุการณ์ความไม่สงบและวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม

ตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยการตรวจสอบแบบสามเส้าด้านนักวิจัย (เพอร์นอย สึงห์ช่างชัย, 2552) โดยใช้นักวิจัยทั้ง 3 คน เก็บข้อมูลและมีการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ว่าตรงกันหรือไม่ และใช้เกณฑ์การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลของลินคอล์นและกูบา (Lincoln & Guba, 1985) ที่กล่าวว่าข้อมูลที่นำเชื่อถือเป็นข้อมูลที่ได้จากการใช้เวลานานในการเก็บข้อมูล ซึ่งในแต่ละคน เก็บข้อมูลมากกว่า 2 ครั้ง และใช้เวลาอย่างน้อยคนละ 6 เดือน รวมทั้งมีการเก็บข้อมูลหลาย ๆ วิธี ทั้งการสัมภาษณ์ บันทึกเทป ถอดเทปคำต่อคำ จดบันทึกประเด็นสำคัญขณะสัมภาษณ์ เขียนบรรยายตอบคำถาม ตรวจสอบข้อมูลหลังสัมภาษณ์ทุกครั้งและตรวจสอบประเด็นการวิเคราะห์ข้อมูลหลังสิ้นสุดการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 9 คน มีการตรวจสอบความตรงของผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับนักวิจัยที่มีประสบการณ์การทำวิจัยเชิงคุณภาพและนักวิจัยที่มีประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 14 คน นับถือศาสนาอิสลาม เป็นเพศหญิง 10 คน เพศชาย 4 คน มีอายุอยู่ในช่วง 19 ถึง 23 ปี ทุกคนเริ่มเรียนศาสนาตั้งแต่อายุ 6-8 ปี และศึกษาต่อเนื่องถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมีนักศึกษา 13 ใน 14 คน เรียนในระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ขณะทำการศึกษานักศึกษากำลังศึกษาในคณะรัฐศาสตร์ 4 คน คณะศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ศิลปกรรม

ศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ คณะละ 2 คน และคณะวิทยาศาสตร์ และวิทยาลัยอิสลามศึกษาคณะละ 1 คน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว มีผู้เสียชีวิต 9 คน มีผู้มีชีวิตรอดแต่พิการ 3 คน และมีผู้มีชีวิตรอดไม่พิการ 2 คน

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา ได้ประเด็นดังนี้

1. การตอบสนองทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบ นักศึกษามีอาการ ตื่นตระหนก (ช็อค) ปฏิเสธเหตุการณ์ไม่คิดว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ต่อมาอารมณ์ต่าง ๆ ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ เศร้าเสียใจ โกรธ กลัวและกังวลว่าเหตุการณ์ร้ายจะเกิดขึ้นอีก และต้องใช้เวลาในการปรับตัวจนฟื้นตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตื่นตระหนก (ช็อค) นักศึกษา รู้สึกตกใจ ไม่มีสติ เหมือนสมองไม่ทำงาน เบร่อ ๆ สับสน งง ๆ ทำตัวไม่ถูกเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น หลังรู้ว่บิดามารดาพี่ชายถูกยิง ดังคำกล่าวที่ว่า “หนูตกใจมากช็อคไม่ทันตั้งตัวรู้สึกเบร่อ ๆ จับมือพ่อสมองเหมือนไม่มีข้อมูลอะไร บอกอะไรไม่ได้ เหมือนสมองไม่ทำงานเอาเป็นพ่อถือเดินไปหน้าโรงพยาบาล โดยไม่รู้ว่าจะไปไหน” (ญ2)

ไม่รับรู้ว่าเหตุร้ายเกิดขึ้นจริง เมื่อนักศึกษาเริ่มตั้งสติได้ รู้สึกว่าบิดายังอยู่กับมารดา พี่ชายยังอยู่ที่บ้าน ไม่ได้โดนยิง หรือ โดนยิง แต่ไม่เป็นอะไรมากดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ หนูบอกตัวเองว่าพ่อไม่เป็นอะไรมาก พ่อยังมีชีวิตอยู่ พ่อยังอยู่กับพวกเรา” (ญ1)

เศร้าเสียใจ นักศึกษารู้สึกเสียใจที่บิดา พี่ชายเสียชีวิต บิดาและมารดาได้รับบาดเจ็บ เกิดความรู้สึกท้อแท้กับชีวิตเมื่อไม่มีคนที่รัก รู้สึกหดหู่ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเรียนหนังสือ เพราะไม่รู้จะเรียนไปเพื่อใคร ในรายที่บิดามารดาบาดเจ็บ

ไม่อยากเรียนหนังสือเพราะ สงสารบิดา มารดา ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อเกิดเหตุการณ์หนูรู้สึกท้อ พ่อเป็นหัวหน้าครอบครัวเมื่อพ่อถูกยิง หนูเห็นสภาพพ่ออาการหนัก หมอบอกให้ทำใจ หนูไม่อยากเรียน หนูจะเรียนไปเพื่ออะไรและเพื่อใคร” (ญ2)

โกรธ นักศึกษา รู้สึกคับแค้นใจที่มีคนมาทำร้าย บิดา มารดา และพี่ชายให้ได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตรู้สึกโกรธแค้นมากขึ้นเมื่อคนกระทำไม่ให้เกียรติบิดาซึ่งเสียชีวิตแล้ว อยากแก้แค้น ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่าจะไปแก้แค้นกับใครดังคำกล่าวที่ว่า “รู้สึกโกรธมากที่เขามาทำกับพ่ออย่างนี้แค้นมากอยากแก้แค้นเพราะเขาหยามหน้าพ่อ ข้ามศพพ่อไปมา ทำร้ายพ่อแล้วยังมาหยามกันอีก” (ญ5)

กลัว นักศึกษา รู้สึกว่า ตนเอง บิดามารดา และญาติพี่น้อง ไม่ปลอดภัย ต้องคอยระวังตัวเวลาอยู่นอกบ้าน บางคนไม่กล้าออกจากบ้านเพราะหวาดระแวง คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ บางคนกังวลว่าเหตุร้าย ๆ จะเกิดขึ้นอีก ดังคำกล่าวที่ว่า “หลังพี่ชายเสียชีวิตพ่อพกกบีนตลอด หวาดระแวง ผมเองคิดฟุ้งซ่านจิตใจไม่สงบต้องเตรียมพร้อมเสมอ” (ข3)

นักศึกษใช้เวลาในการตั้งสติ และเปิดใจยอมรับการทดสอบความอดทนจากอัลลอฮ์ นักศึกษาทุกคนมีความเชื่อว่าการสูญเสียที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์ โดยอดทนต่อความทุกข์ อดทนต่อการควบคุมอารมณ์โกรธ อดทนต่อความยากลำบากที่จะเกิดขึ้นตามมา เมื่อนักศึกษาเอาชนะความอดทนได้จะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและได้รับการตอบแทนจากอัลลอฮ์

2. การปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม โดยการระลึกถึงอัลลอฮ์ ตลอดเวลา มอบตนต่ออัลลอฮ์ และอดทนต่อการทดสอบการละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน

การให้อภัยกับผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และการทำความดีในการดำเนินชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา มอบตนต่ออัลลอฮ์ และการอดทนกับการทดสอบ นักศึกษาทุกคนมีอัลลอฮ์เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว มีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์หนึ่งเดียว เชื่อว่าอัลลอฮ์ เป็นผู้ทรงเมตตา และเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้เสมอ เมื่อนักศึกษารับรู้ว่าเกิดการสูญเสียจากเหตุการณ์ความไม่สงบและเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ กลัวหรือโกรธ นักศึกษาทุกคนระลึกถึงอัลลอฮ์ มีอัลลอฮ์ อยู่ในใจตลอด ศรัทธาในความเมตตาของอัลลอฮ์ เพราะเชื่อมั่นในอัลลอฮ์ เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อคิดได้อย่างนี้จิตใจก็สบาย สงบ การระลึกถึงคำสอนของอัลลอฮ์ จะแทนที่ความรู้สึกขุ่นมัวในใจ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ดี ทำให้ทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อรู้ว่าพ่อถูกยิง เครียดเศร้ามาก นึกถึงอัลลอฮ์ เชื่อมั่นในอัลลอฮ์ ว่าทรงเมตตา แต่ถึงเวลาของพ่อแล้วที่อัลลอฮ์จะเอาพ่อกลับไป สักวันก็จะถึงเวลาของเรา คิดได้อย่างนี้ รู้สึกสบายใจขึ้น เมื่อนึกถึงอัลลอฮ์ ทำให้มีสติ” (ญ4)

2.2 การละหมาดและขอพร นักศึกษาทุกคนได้ละหมาดตามปกติครบถ้วน มีนักศึกษา 9 คน ที่มีการละหมาดเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากการละหมาดตามปกติ วันละ 5 เวลา โดยต้นมาละหมาดกลางดึกและมีการขอพรจากอัลลอฮ์หลังละหมาดแต่ละครั้ง ซึ่งช่วงละหมาด จะเป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับอัลลอฮ์ ได้สื่อสารกับอัลลอฮ์ เพื่อขอบคุณ ขออภัยโทษ ขอความเมตตาให้ชี้หนทางในการแก้ปัญหาและให้พบเจอสิ่งดี ๆ ทำให้จิตใจสงบได้ เปิดใจรับฟังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ยอมรับได้

ว่า เหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า “หลังเกิดเหตุการณ์ใหม่ ๆ ในช่วง 2 – 4 เดือนแรกหลังที่ชายถูกยิง ผมตื่นมากลางดึกเพื่อละหมาด สุนัต (ไม่บังคับ) บ่อย ๆ เพื่อทำให้จิตใจสงบ และเพื่อให้ได้รับผลบุญมาก ๆ และให้ผลบุญได้ถึงกับพี่ชายด้วย” (ข3)

2.3 อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน นักศึกษาทุกคนได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ซึ่งมีการอ่านบทซูเราะห์และบทยาซีน เมื่อนักศึกษาได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอานทำให้นักศึกษาสบายใจ มีสติและมีหนทางในการแก้ไขปัญหา ดังคำกล่าวที่ว่า “หนูอ่านกุรอาน อ่านเรื่องของนบี แล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง ช่วยให้บรรเทาจิตใจได้มาก ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งไม่กลัวไม่กังวล การอ่านกุรอาน ช่วยลดความกลัวได้มาก” (ญ6)

2.4 ให้อภัยกับผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ. นักศึกษาที่มีความโกรธยอมให้อภัยแก่ผู้กระทำเพราะยึดมั่นในการกำหนดของอัลลอฮ เกี่ยวกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น ความโกรธก็ลดลงและการให้อภัยกับคนที่ทำร้ายยังเป็นการเอาชนะจิตใจของคนที่ทำร้ายบิดา เพราะไม่รู้ว่าใครเป็นคนทำเมื่อเขาได้รับการให้อภัยเขาก็จะเกิดสำนึกผิดด้วยตนเอง และเชื่อว่าเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่อัลลอฮกำหนดเป็นการทดสอบของอัลลอฮด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “ให้อภัยสิ่งที่เขาทำกับพ่อไม่รู้จะไปโทษใครไม่รู้จะไปโทษใคร ล้างแค้นก็ไม่ได้ทำให้พ่อฟื้น ขึ้นมาอัลลอฮกำหนดให้พ่อมีอายุแค่นี้” (ญ8)

2.5 ทำความดีในการดำเนินชีวิต นักศึกษาทุกคนได้พูดถึงการทำความดี โดยการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลาม บริจาคเงินให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบ ช่วยเหลือผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่ได้รับ

ผลกระทบโดยช่วยปลอบใจให้กำลังใจ ทำให้นักศึกษาสบายใจและยังคิดถึงเรื่องที่ตั้งใจให้บิดามารดาได้ไปร่วมพิธี ฮัจญ์ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หนูเชื่อมั่นและมุ่งมั่นที่จะเดินตามแนวทางศาสนา ประพฤติตามหลักศาสนาปฏิบัติตัวยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนาเป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือคนอื่นที่ได้รับผลกระทบให้เขาสบายใจ” (ญ3)

“ผมอยากให้พ่อแม่ได้ไปฮัจญ์ ผมจะพยายามทำงานเก็บเงินให้พ่อแม่ได้ไปฮัจญ์เพื่อพ่อแม่จะได้รับผลบุญ” (ข1)

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาเรื่องประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบเป็นการศึกษาในนักศึกษามุสลิมที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบซึ่งผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การตอบสนองทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบ

การตอบสนองทางอารมณ์จากสถานการณ์ความไม่สงบของนักศึกษามุสลิมสอดคล้องกับแนวคิดของของแองเกล (Engel, 1964 cited by Videbeck, 2014) ที่อธิบายว่าภาวะเศร้าโศกมี 4 ระยะคือ 1) ภาวะตื่นตระหนก (ช็อก) กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่คิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง สับสนเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวตนของบุคคลท่วมทับไปด้วยความเครียดจนทนไม่ได้ 2) เมื่อพ้นระยะตื่นตระหนก นักศึกษาเริ่มพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง 3) นักศึกษาทุกคน เริ่มรับรู้การสูญเสีย รู้สึกเศร้า เสียใจ บางคนร้องไห้ รู้สึกว่าไม่มีใครช่วยได้ รู้สึก

คับข้องใจ โกรธผู้กระทำ และ 4) เริ่มยอมรับรับว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ และทดสอบความอดทน ซึ่งต่างจากแนวคิดระยะ การเศร้าโศกของของคูเบอร์ โรส (Kubler-Ross, 1969 cited by Videbeck, 2014) ซึ่งมีการเผชิญกับ ภาวะเศร้าโศก 5 ระยะ คือ 1) ภาวะตื่นตระหนก (ช็อก) ปฏิเสธ ไม่เชื่อเกี่ยวกับการสูญเสีย ต่อมา 2) มีอารมณ์โกรธ และอาจจะแสดงออกไปยัง พระเจ้า ญาติพี่น้อง เพื่อนหรือผู้ให้บริการทาง สุขภาพ 3) มีการต่อรองเกิดขึ้น โดยตามจากพระเจ้า หรือสิ่งที่ศรัทธา ถึงการสูญเสียที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อยืดเวลาการสูญเสียออกไป 4) เกิดภาวะซึมเศร้า เมื่อตระหนักถึงการสูญเสียอย่างกระทันหัน และ 5) บุคคลยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นเมื่อกลับมา สู่ภาวะปกติตามเวลาที่เหมาะสมซึ่งการเผชิญกับ ผลกระทบ กับเหตุการณ์ของนักศึกษาไทยมุสลิม ไม่มีการต่อรองกับอัลลอฮ์ หรือใคร ๆ ถึงการยืด เวลาการเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บออกไป เพราะ มุสลิมเชื่อและศรัทธาว่า สรรพสิ่งทั้งหลายใน สากลจักรวาลนี้ล้วนเกิดขึ้นมาและดำเนินไปตาม กฎเกณฑ์ของอัลลอฮ์ทั้งสิ้น (เสาวณีย์ จิตต์หมวด, 2535)

2. การปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิต ตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการ เปิดใจยอมรับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ์ และยอมรับการทดสอบด้วยความอดทน และ ปฏิบัติตามหลักศาสนาทำให้มีสติ มีจิตใจสงบ รู้สึกปลอดภัยสบาย รู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นการ แสดงออกซึ่งความเชื่อและความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ จิตของนักศึกษา และวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิต ตนเองของนักศึกษา เป็นวิธีที่สอดคล้องกับที่

นักวิชาการที่กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิต ตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นการปฏิบัติกิจกรรม ใด ๆ ในการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยใช้หลักศาสนาเป็น แนวทางทั้ง หลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลัก จริยธรรมเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี (กษิณิษ ศรีสง่า, 2548; บรรจง บินกาซัน, 2548) ซึ่งวิธีการสร้างเสริม สุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม มีดังนี้

การระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลาการมอบตน ต่ออัลลอฮ์ และการอดทนกับการทดสอบ การ ปฏิบัติเช่นนี้ทำให้จิตใจสงบสุข จากผลการศึกษา นักศึกษาทุกคนมีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์เพียง หนึ่งเดียวว่าเป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างและยัง เชื่อว่าอัลลอฮ์มีความเมตตาและเลือกสิ่งที่ดีที่สุด ให้เสมอ จึงอาจทำให้จิตใจสงบเมื่อนึกถึงอัลลอฮ์ ซึ่งมุสลิมทุกคนมีความศรัทธาอย่างแน่วแน่มั่น คงต่ออัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียว และมีเป้าหมาย สูงสุดของชีวิตเพื่อความภักดีต่ออัลลอฮ์ (วิทยา วิเศษรัตน์, 2550) และอาจเป็นเพราะการมอบหมาย ต่ออัลลอฮ์ เป็นการแสดงถึงการยอมจำนนต่อ อัลลอฮ์ ซึ่งเป็นวิถีทางที่ทำให้มนุษย์พบกับความ สงบและความก้าวหน้า (อิมรอน มะลูลีม, กิติมา อมรทัต และจรัญ มะลูลีม, 2550) และเมื่อได้ มอบหมายต่ออัลลอฮ์ ทำให้รู้สึกว่ามีความภักดีต่อ พระองค์ ซึ่งเป็นการบรรลุดุจดหมายสูงสุดของชีวิต จึงทำให้รู้สึกอิ่มเอมใจและการมอบหมายทุกสิ่ง ทุกอย่างแก่อัลลอฮ์คือสุดยอดของสุขภาวะ (พงศเทพ สุธีรัฐฉิม และยูซุฟ นิมะ, 2552) และเมื่อ มีการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์ก็ ลดลง จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (สมาคม จิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557)

การละหมาดขอพร จากผลการศึกษา

นักศึกษาเชื่อว่าการละหมาดขอพรที่นอกเหนือจากการละหมาดตามปกติ (บังคับ) (ฟิรฎู) จะได้บุญมากกว่าละหมาดตามปกติ และการละหมาดเหมือนการได้อยู่ใกล้ชิดกับอัลลอฮ. ยิ่งละหมาดตอนดึกยิ่งได้ใกล้ชิดกับอัลลอฮ. มากที่สุด เพราะสามารถติดต่อกับอัลลอฮ. ได้โดยตรง เป็นการเข้าเฝ้าอัลลอฮ. เพื่อยืนยันความศรัทธาและปฏิญาณตนต่ออัลลอฮ. ทำให้เป็นที่โปรดปรานของอัลลอฮ. จึงอาจทำให้รู้สึกสบายใจเมื่อได้ละหมาดและขอพร นอกจากนี้การละหมาดขอพรยังเป็นการบำบัดและขจัดความทุกข์ ช่วยผ่อนคลายจากสิ่งรุมเร้าต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทางจิตใจเกิดความสุขและความสบายใจ (พงศ์เทพ สุธีรรุฉมิ และยูซุฟ นิมะ, 2552) และการละหมาดแต่ละท่าเป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้แข็งแรง (อาหมินะฮ์ ดำรงผล, 2549) ทำให้เกิดสติไม่หลงไหลในวัตถุนิยม (มัสลัน มาหะมะ, 2551) และการขอพร หลังการละหมาด อัลลอฮ. ทรงรับอย่างยิ่ง (เสาวณีย์ จิตต์หมวด, 2535) ทำให้มันใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และแก้ปัญหาเหล่านั้นได้จริง ยิ่งกว่านั้นการขอพรยังเป็นการสร้างความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างผู้ขอกับอัลลอฮ. ทำให้ผู้ขอมีแรงใจและพลังทางจิตวิญญาณอย่างมั่นคงต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ (พงศ์เทพ สุธีรรุฉมิ และยูซุฟ นิมะ, 2552)

การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน บทต่าง ๆ ทำให้สบายใจ จากผลการศึกษา การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ทำให้นักศึกษา มีสติ ลดความกลัวและมีหนทางแก้ปัญหาจึงอาจทำให้นักศึกษาสบายใจเมื่อได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน และการอ่านคัมภีร์อัลกุรอานอย่างเข้าใจจะช่วยให้จิตใจสงบมีความหวัง มีกำลังใจ ซึ่งเป็นการเยียวยาจิตใจในภาวะที่ถูกล

กดดันหรือวิตกกังวล (พงศ์เทพ สุธีรรุฉมิ และยูซุฟ นิมะ, 2552) นอกจากนี้การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานแต่ละวรรค พร้อมกับการหายใจเข้าลึกๆ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจนจบวรรค จะช่วยทำให้หัวใจเต้นช้าลง ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เพิ่มพลังภายในจิตใจให้เข้มแข็งและมั่นคง (เชกกุลสะดิษ เมลานา มุฮัมมัด ชะกาเรีย, ม.ป.ป)

การให้อภัยกับผู้กระทำและเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ. จากผลการศึกษา นักศึกษามีความเชื่อว่าเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นอัลลอฮ. เป็นผู้กำหนดและทดสอบความอดทนของตนและการให้อภัยคนกระทำจะทำให้เขาสำนึกผิดเมื่อคิดเช่นนี้ความโกรธก็ลดลง การให้อภัยจะเกิดขึ้นเมื่อสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้ (วิทยา วิเศษรัตน์, 2550) จึงอาจทำให้นักศึกษาเกิดความสบายใจเมื่อได้ให้อภัยผู้กระทำ ซึ่งการอดทนอดกลั้นเป็นความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ. ที่ประเสริฐสุด (เมฮ์ร็อบ ซอดิก นियो, 2549)

การทำความดีในการดำเนินชีวิต จากผลการศึกษา นักศึกษาได้ทำความดีโดยการ ดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลาม บริจาคเงินให้ผู้ได้รับผลกระทบ ช่วยเหลือผู้อื่นโดยการปลอบใจ การที่นักศึกษาได้ทำความดีดังที่กล่าวมา อาจทำให้นักศึกษาเกิดความสบายใจที่ได้ปฏิบัติตามหลักศาสนาเพราะเป็นการปฏิบัติตามพระประสงค์ของอัลลอฮ. ที่พระองค์จะไม่ทรงอนุญาตให้มุสลิมคนใดมีบุคลิกภาพและศักดิ์ศรีต่ำพร้อย (เมฮ์ร็อบ ซอดิก นियो, 2549) และนักศึกษาเกิดความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และภาคภูมิใจที่อาจได้รับการยอมรับให้เป็นแบบอย่างของคนอื่น ๆ ซึ่ง อัลลอฮ. ทรงบัญชาให้มุสลิมประพฤติดีต่อกันทั้งการคิด การพูด และการกระทำ (เมฮ์ร็อบ ซอดิก นियो,

2549) นอกจากนี้การประพฤติปฏิบัติด้วยความเสียสละเป็นคุณธรรมอันงดงามที่สุดและเป็นการแสดงออกถึงความศรัทธาระดับสูงสุด ยิ่งกว่านั้นการวางแผนให้บิดามารดาได้ไปประกอบพิธีฮัจญ์เป็นการเสริมสร้างความศรัทธาต่ออัลลอฮ. ให้เข้มแข็ง เพราะพิธีฮัจญ์เป็นการแสดงให้เห็นถึงการนอบน้อมยอมจำนนต่ออัลลอฮ. ที่แสดงให้เห็นถึงพลังอำนาจของอัลลอฮ. และยังเป็นการสะท้อนถึงการมีภราดรภาพในพื้นที่นอญมุสลิม (วิทยา วิเศษรัตน์, 2550) การได้กระทำความดีจึงทำให้สบายใจ

จากการศึกษาประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม พบว่านักศึกษาไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยการเปิดใจยอมรับข้อกำหนด และการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ. โดยการระลึกถึงอัลลอฮ. ตลอดเวลา อดทนและอดทนกับการทดสอบของอัลลอฮ. ละหมาดขอพร อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ. และทำความดีในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลการศึกษาเกี่ยวกับวิธีสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งประกอบด้วย การเปิดใจยอมรับข้อกำหนดของอัลลอฮ. ด้วยความอดทน การระลึกถึงอัลลอฮ. การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน การให้อภัยผู้กระทำ และเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ. และการทำความดีในการดำเนินชีวิตไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบหรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนวิจัย ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิ ทีมงานของศูนย์ประสานงานวิชาการ ให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (สวชต) บัณฑิตานี้และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้การรับรองงานวิจัยด้านจริยธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2546). *ปัญหาใจในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2558, จาก <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42008/42008-3.htm>
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2558, จาก <http://www.dmh.moph.go.th/test/thaihapnew/thi54.asp>
- กษิณิษ ศรีสง่า. (2548). *การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสดามูฮัมมัด (ชด.)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชกกุลสะดิษ เมลาตานา มูฮัมมัด สะการียา. (ม.ป.ป). *คุณค่าของอามัล*. กรุงเทพมหานคร: ส.วงศ์เสงี่ยม.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2548). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ: คู่มือปฏิบัติการวิจัยประยุกต์เพื่อพัฒนาองค์กร ชุมชน สังคม*. กรุงเทพมหานคร: โชคเจริญมาร์เก็ตติ้งจำกัด.
- บรรจง บินกาซัน. (2548). *อิสลามศัทธิธรรมแห่ง*

- ชีวิต. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดต้นสน.
- เบญจพร ปัญญาขงและสุลินดาจันทร์เสนา.(2552). ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 17(1), 1-11.
- ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, สุวดี ศรีวิเศษ และวิภาดา คณะไชย. (2546). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน*. ขอนแก่น: พระธรรมขันธ์.
- พงศ์เทพ สุธีรภูมิ และชูชีพ นิมะ (บรรณาธิการ). (2552). *การบูรณาการองค์ความรู้ทบทัญญัตติศาสนาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: สุขภาพจิต*. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2552). *หลักการและการใช้วิจัยเชิงคุณภาพสำหรับทางการพยาบาลและสุขภาพ*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- มรรยาท รุจิวิทย์.(2548). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มัศลัน มาหะมะ. (2551). *อิสลามวิถีแห่งชีวิต*. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เมธีร็อบ ซอดิก นียอ. (2549). *วิถีชีวิตมุสลิม* (พิมพ์ครั้งที่1). (เชคมุฮัมมัดนาอีม ประดับญาติ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: พับบลิคชั่น.
- วิทยา วิเศษรัตน์. (2550). *จุดเด่นอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: ออฟเซ็ท เพลส.
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2556). *สรุปสถานการณ์ความรุนแรงภาคใต้*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2557, จาก <http://deepsouthwatch.org/dsid>
- สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และรวมพร คงกำเนิด. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิดทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). *ทุกข์จะใหญ่จะเล็กขึ้นกับใจเรา*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2558, จาก <https://www.facebook.com/ThaiPsychiatric Association>
- เสาวณีย์ จิตต์หมวด. (2535). *วัฒนธรรมอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: ทางนำ.
- อามีนะย์ คำรงผล. (2549). *สาระน่ารู้เกี่ยวกับชีวิตมุสลิม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: เอดิสันเพลสโปรดักส์.
- อิมรอน มะลูลีม, กิติมา อมรทัต และจรัญ มะลูลีม. (2550). *ปรัชญาอิสลาม ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อิสลามิกอะเคเดมี.
- Dalsheimer, J. (2013). Individual therapies and nursing intervention. In W. K. Mohr (Ed.), *Psychiatric – mental health nursing: Evidence-based concepts, skills, and practice* (8th ed., pp.223-244). California: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: SAGE.
- Videbeck, S. L. (2014). *Psychiatric mental health nursing* (6th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.