

ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหา ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้*

ธัญญลักษณ์ เฟื่องเจริญ พย.ม.**

วินิกาญจน์ คงสุวรรณ ปร.ด.***

วันดี สุทธิรังษี ปร.ด.****

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์ของการวิจัย: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

การออกแบบการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่มวัด ก่อน-หลัง

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมที่มีอายุ 15-18 ปีในจังหวัดนราธิวาส 2 แห่ง จำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่างผ่านการคัดเลือกจากคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ มีการดำเนินการทั้งหมด 4 ครั้ง และเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ แบบประเมินการเผชิญปัญหาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ไคสแควร์เปรียบเทียบผลการศึกษา ทั้งกลุ่มทดลองแบบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติที่คู่ เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองใช้สถิติที่อิสระ

ผลการวิจัย: กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ข้อเสนอแนะ: โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชชุมชน ควรให้คำปรึกษา สาธารณสุขชุมชนสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านจิตใจให้ปรับตัวต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมและลดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้

วารสารสภาการพยาบาล 2564; 36(2) 66-79

คำสำคัญ: โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ / การเผชิญปัญหา / วัยรุ่น / สถานการณ์ภาคใต้

วันที่ได้รับ 1 ก.ค. 62 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 24 ก.ย. 63 วันที่รับตีพิมพ์ 29 ก.ย. 63

*วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**นักศึกษาลำดับชั้นพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

***Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, e-mail: Vineekarn.k@psu.ac.th

****รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Effects of Psychological Distress Management Programme on Problem-Coping Ability of Adolescents Affected by Unrest in Southern Thailand*

Thanyalak Pengchareon, M.N.S**

Vineekarn Kongsuwan, Ph.D.***

Wandee Sutharangsri, Ph.D.****

Abstract:

Objective: To examine the effects of a psychological distress management programme on the problem-coping ability of adolescents who were affected by the unrest in southern Thailand

Design: Two-group quasi-experimental research with a pre-test and a post-test

Methodology: This study was conducted on 50 purposively sampled participants, students aged between 15 and 18 at two secondary schools in Narathiwat province. The participants were equally assigned to an experimental group and a control group. The experimental instrument was a psychological distress management programme, administered in four sessions. The data collection instruments consisted of a demographic recording form, the Psychological Impact Scale for Crisis Event-10 (PISCES-10), and a coping ability assessment form. The data were analysed based on the frequency, percentage, and mean, whilst the chi-square was used to test the differences between the two groups. Paired t-test was employed to analyse both groups' pre-test and post-test results, and independent t-test was used to compare the post-test results of the control and experimental groups.

Results: The experimental group's post-intervention mean score on problem-coping ability was significantly higher than its pre-intervention score ($p < .05$). Also, after the intervention, the experimental group's mean score on problem-coping ability was significantly higher than the control group's ($p < .05$).

Recommendations: The psychological distress management programme could help adolescents to properly cope with situations inducing psychological distress. Therefore, community psychologists, educational counselors, and community public health personnel may apply this programme to assisting psychologically distressed adolescents to make proper situational adjustment and reduce psychological distress.

Thai Journal of Nursing Council 2021; 36(2) 66-79

Keywords: psychological distress management programme; problem-coping; adolescents; unrest in Southern Thailand

Received 1 July 2019, Revised 24 September 2020, Accepted 29 September 2020

*Thesis submitted in partial fulfillment of the Master of Nursing Science in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.

** Graduate Student in master degree of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing), Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.

***Corresponding Author: Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, e-mail: Vineekarn.k@psu.ac.th

****Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย ของประเทศไทย เป็นเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดจากภัยพิบัติน้ำมีมนุษย์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน ได้แก่ จังหวัดนราธิวาสยะลาปัตตานี และบางอำเภอในจังหวัดสงขลา ลักษณะเหตุการณ์ส่วนใหญ่เป็นการลอบทำร้ายเจ้าหน้าที่วางเพลิงเผาโรงเรียน วางระเบิด การก่อจลาจล ปล้นรอกยึดอาวุธ เป็นต้น จากข้อมูลทางสถิติของเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึงเมษายน พ.ศ. 2561 เกิดเหตุการณ์ ความไม่สงบจำนวน 19,777 ครั้ง พบผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์จำนวน 6,767 ราย และผู้ได้รับบาดเจ็บจำนวน 13,377 ราย¹⁻⁵

ผู้ประสบเหตุการณ์จะได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับบาดเจ็บสูญเสียอวัยวะรวมถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและสังคม รวมถึงการประกอบอาชีพในพื้นที่ที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตมากขึ้นและส่งผลกระทบทำให้มีรายได้ลดลง ผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ ความหวาดระแวง ความกลัววิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความโกรธ เป็นความทุกข์ทรมานของคนในพื้นที่ หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจะส่งผลให้ความสามารถในการปรับตัวลดลงการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมา⁶

ความทุกข์ทรมานเกิดขึ้นจากการได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่อง กล่าวได้ว่าความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่ประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ โดยผ่านประสบการณ์การรับรู้ความรุนแรงของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ความตึงเครียดจากภาวะวิกฤตได้ ส่งผลกระทบอย่าง

รุนแรงก่อให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเกินระดับปกติ⁷ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเพื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ เมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงส่งผลกระทบต่อจิตใจ วัยรุ่นจะรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจเกิดความวิตกกังวลอย่างสูงเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านการปรับตัวและการตัดสินใจ เนื่องจากสมองของวัยรุ่นบริเวณ Limbic System ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พฤติกรรม การเรียนรู้ สัญชาตญาณพื้นฐาน (Basic Instinct) จะมีการเจริญเติบโตของสมองส่วนนี้อย่างเต็มที่ ในขณะที่สมองส่วน Cerebral Cortex ซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ความคิด ความเป็นเหตุเป็นผลยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ซึ่งการตัดสินใจเหตุการณ์เหล่านี้อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากกว่าการใช้ความคิดแบบมีเหตุผล⁸ ทำให้ขาดการวิเคราะห์อย่างรอบคอบ ขาดความชำนาญและประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหา⁹ ประสบการณ์การเผชิญปัญหาและการได้รับการเยียวยาจิตใจของเด็กกำพร้าจากสถานการณ์ความไม่สงบรวมถึงรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบภาคใต้ การจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจ พบว่าในรูปแบบกิจกรรมจะส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นและเข้าใจแนวทางการเผชิญปัญหา¹⁰ แต่ยังไม่พบการศึกษารูปแบบการส่งเสริมช่วยเหลือทางด้านจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้และยังไม่ครอบคลุมถึงความทุกข์ทรมานทางจิตใจของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

ผู้วิจัยจึงได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจเพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบสามารถเผชิญปัญหาจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพโดยใช้แนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัส¹¹ เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตและเป็นการกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัส¹¹ ซึ่งอธิบายถึงความเครียดและการเผชิญปัญหาในลักษณะของกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยเริ่มจากความตึงเครียดเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในลักษณะหวาดหวั่น อึดอัด ไม่สบายใจต่อเหตุการณ์หนึ่งที่เราเรียกว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคลย่อมมีวิธีการที่จะปรับตัวและการเผชิญปัญหากับความเครียด หากไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (distress) ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัส¹¹ และนำองค์ประกอบของการเกิดภาวะวิกฤตตามแนวคิดการจัดการภาวะวิกฤตของอะกิเลรา¹³ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม^{10,12,13} มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยมีแนวคิดว่าคุณค่าที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจ หากได้รับการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมแล้วสามารถเข้าใจตนเองและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมจะช่วยลดระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจได้และเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้จะผ่านช่วงภาวะวิกฤตทางจิตใจมาก่อน จึงมีกลวิธีจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้

1) การรับรู้เหตุการณ์คือการรับรู้เหตุการณ์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความเครียด เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจึงสร้างสัมพันธภาพและให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ตนเอง ผู้อื่น เหตุการณ์รอบข้างที่มีผลกระทบต่อจิตใจ

2) กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นปฏิบัติการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียด ความวิตกกังวล ขั้นตอนนี้เป็น การให้วัยรุ่นได้ประเมินตนเองจากการเผชิญปัญหาในเหตุการณ์ที่ผ่านมา การขอความช่วยเหลือเมื่อกำลังอยู่ในภาวะวิกฤตและให้ความรู้เทคนิคการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม 3) การควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์เป็นการแสดงออกเมื่อเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจทำให้บุคคลแสดงอารมณ์ด้านลบ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เสียใจ เศร้า หงุดหงิด เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต ในขั้นตอนนี้เป็น การให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ด้านลบที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง เทคนิคการจัดการอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4) การเสริมแรงเป็นการให้กำลังใจ การคิดบวก และการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้วัยรุ่นมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ทั้งนี้วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจจะเกิดกระบวนการเรียนรู้การปรับตัวและส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาภายใต้ผลของการพัฒนาการส่วนบุคคลให้เป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

**ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้**

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) เก็บข้อมูลตั้งแต่ ตุลาคม ถึง พฤศจิกายน 2560

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย คือนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-18 ปีอาศัยอยู่ในจังหวัดนราธิวาสที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ¹⁴ (power analysis) โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 และกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) จากงานวิจัยที่คล้ายคลึงกันของจุฑามาศ¹⁰ คำนวณได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.29 ได้ค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ จึงกำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 เพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหาย จึงได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 50 คน

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากประชากรตามคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (inclusion criteria) ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา ที่มีอายุ 15-18 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลขนาดกลาง (มีนักเรียนจำนวน 500-1,500 คน) มีทั้งหมด 13 โรงเรียนในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย จากนั้นจับฉลาก 2 โรงเรียน เพื่อแบ่งเป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. มีคะแนนความทุกข์ทรมานทางจิตใจระดับเล็กน้อยโดยใช้แบบประเมินความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (PISCES-10)¹⁵ มีค่าคะแนน 9-13 คะแนน เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพทางร่างกายหรือปัญหาด้านจิตใจ เช่น การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีความวิตกกังวลมากผิดปกติอารมณ์เปลี่ยนแปลง เป็นต้น

เกณฑ์การยุติการทดลอง (terminate criteria) กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาสุขภาพในระหว่างการทดลอง หรือไม่สามารถเข้าร่วมได้ตลอดโปรแกรมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซารัสและฟอล์คแมน¹¹ และแนวคิดภาวะวิกฤตของอะกิเลรา¹³ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม^{10,13} ซึ่งผ่านการตรวจสอบและแก้ไขโดยผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม ทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน ครั้งละ 90-120 นาที ดังนี้

1.1 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพเป็นหนึ่งในกิจกรรมเริ่มต้นเพื่อสานต่อไปยังกิจกรรมอื่น

1.2 กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความทุกข์ทรมานทางจิตใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากเหตุการณ์ความรุนแรง การรู้จักตนเอง การรับมือกับสถานการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหา และการปรับตัวต่อสถานการณ์แนวทางการช่วยเหลือโดยผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความทุกข์ทรมานทางจิตใจและมีกิจกรรมแบ่งกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์กรณีตัวอย่างจากเหตุการณ์สมมุติ โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้อ่านและตอบคำถาม หลังจากนั้นให้สะท้อนการรับรู้ความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ความรุนแรงและการเผชิญปัญหา หลังจากนั้นนำมาอภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม

1.3 กิจกรรมการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การผ่อนคลายด้านร่างกายเป็นกิจกรรมการฝึกหายใจเข้า-ออก¹⁶ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการเหยียดเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย สอนวิธีการผ่อนคลายด้านจิตใจ¹⁶ โดยให้เรียนรู้เทคนิคสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง และคนรอบข้างที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เพื่อส่งเสริมการฝึกทักษะการคิดเชิงบวก มองเห็นคุณค่าของตัวเอง โดยผู้วิจัยได้ให้ความรู้กลุ่มตัวอย่างเรื่องการคิดเชิงบวกเพื่อสร้างกำลังใจและค้นหาคำขวัญของตัวเอง พร้อมกับการบันทึก โดยได้แจกสมุดบันทึกให้บันทึกการเห็นคุณค่าของตัวเองในแต่ละวัน

1.4 กิจกรรมการรับรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึก ให้ความรู้เรื่องการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อเจอสถานการณ์รุนแรง โดยกิจกรรมเน้นอารมณ์เชิงลบเพื่อให้เห็นถึงข้อเสียที่เกิดขึ้นและสอนวิธีควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้รู้จักอารมณ์ตนเอง การมีสมาธิจดจ่อและการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งรอบตัวซึ่งมีสมุดบันทึกและบททวนอารมณ์ความรู้สึกของเหตุการณ์ในแต่ละวัน โดยให้ทำ บันทึกทุกวันในเวลาว่างหรือ

เวลาที่เจอเหตุการณ์ที่ทำให้จิตใจรู้สึกอยากระบายความในใจแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร หรือเจอเหตุการณ์ที่ประทับใจ มีความสุขให้บันทึกในสมุดเล่มดังกล่าว เพื่อประเมินถึงการรับรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองในแต่ละสัปดาห์

ทั้งนี้โปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจมีชุดอุปกรณ์ที่ใช้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมประกอบด้วย โปสเตอร์ความรู้การจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ องค์กรประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ คู่มือและสมุดบันทึกเหตุการณ์ในแต่ละวันและการเผชิญปัญหา แผ่นสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ แผ่นสติ๊กเกอร์แสดงอารมณ์ต่างๆ อุปกรณ์สำหรับเปิดดนตรีได้แก่ โทรศัพท์มือถือ ลำโพง อุปกรณ์ขยายเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา สถานภาพโรคประจำตัว รายได้ ประสิทธิภาพและการรับรู้ความรุนแรงของผู้ได้รับผลกระทบ

2.2 แบบประเมิน PISCES-10 เป็นแบบประเมินระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจจากภัยพิบัติของพิทักษ์พล¹⁵ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบประเมินมาใช้โดยไม่ได้ดัดแปลงและได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องมือเลขที่ สธ 0201/2781 วันที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม ด้านอาการทางกาย โดยแบบวัดนี้จะคัดกรองผู้ที่มีระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจอยู่ในระดับเล็กน้อยซึ่งอยู่ในช่วงคะแนน 9-13 คะแนน

2.3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหา ดัดแปลงจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของพนาดร แสนใจ¹⁶ โดยนำมาปรับภาษาเพื่อให้เหมาะสมกับ

บริบทของกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่ ให้เข้าใจง่ายและเข้าใจตรงกัน ซึ่งแบบวัดการเผชิญปัญหาของพนาทรแสนใจ¹⁷ พัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณโคตรจรัสและชุมพร ยงกิติกุล¹⁸ มีข้อคำถาม 40 ข้อ ประกอบด้วยรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบคือมุ่งจัดการกับปัญหา แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และหลีกเลี่ยง หากคะแนน 3.68-5.00 หมายถึง การเผชิญปัญหาระดับสูง ค่าคะแนน 2.34-3.67 หมายถึง การเผชิญปัญหาระดับปานกลาง และค่าคะแนน 1.00-2.33 หมายถึง การเผชิญปัญหาในระดับต่ำ เครื่องมือนี้มีการนำไปใช้ก่อนหน้านี้แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้ .80

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ แพทย์ผู้มีประสบการณ์เฉพาะทางเกี่ยวกับภาวะวิกฤตและการเยียวยาจิตใจ 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้ความชำนาญและมีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการเยียวยาทางจิตใจ 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลผู้มีประสบการณ์การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย 1 ท่าน นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม และนำไปทดลองใช้ในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เพื่อประเมินความเข้าใจของเนื้อหาและการใช้ภาษาสื่อสารให้เข้าใจง่ายก่อนนำไปใช้ในการทดลองต่อไป

2. ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบประเมิน PISCES-10 ไปทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์

ความไม่สงบในจังหวัดนราธิวาสและมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคซึ่งได้ค่าเท่ากับ .78 และแบบสอบถามวิธีการเผชิญปัญหาซึ่งดัดแปลงมาจากของพนาทร¹⁶ ได้ค่าเท่ากับ .80

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เลขที่ ศธ 0521.1.05/503 วันที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 และเสนอหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยให้ผู้อำนวยการโรงเรียนตันหยงมัสและโรงเรียนร่มเกล้า จังหวัดนราธิวาส อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์ฝ่ายปกครอง ผู้ปกครองและผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบ ทั้งกลุ่มทดลองโรงเรียนตันหยงมัส เลขที่ ศธ 0521.1.05/1520 วันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 และกลุ่มควบคุม โรงเรียนร่มเกล้า เลขที่ ศธ 0521.1.05/2276 วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยภายหลังได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย วิธีการระยะเวลา ความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการศึกษาและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับให้กับผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างโดยมีเอกสารขออนุญาตทำการวิจัยจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมหรือสามารถถอนตัวจากการวิจัยในครั้งนี้อย่างไรก็ได้ ซึ่งการถอนตัวออกจะไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างได้จัดเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยได้รับการฝึกอบรมวิกฤตสุขภาพจิตภัยพิบัติน้ำมือมนุษย์

2. **ขั้นตอนการทดลอง** หลังผ่านการรับรองงานวิจัยด้วยจริยธรรม ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า เริ่มจากการคัดเลือกโรงเรียนตามคุณสมบัติและสุ่มตามลำดับของชั้นและเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) เพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

การเตรียมผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานการพยาบาลผู้ป่วยในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ซึ่งมีประสบการณ์ในการทำวิจัย โดยเริ่มจากการอธิบายวัตถุประสงค์วิธีการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนการทำการกิจกรรม การประเมินผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ได้มีการทดลองดำเนินการและการประเมิน จากนั้นเริ่มการดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลองก่อนดังนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยคัดกรองนักเรียนโรงเรียนต้นหยงมัสด้วยแบบประเมิน PISCES-10 แบบสอบถามทั่วไป แบบประเมินการเผชิญปัญหาตามเกณฑ์ คัดเข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) โดยวิธีจับฉลากจากใบรายชื่อได้จำนวน 34 คน มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนไม่สมัครใจ ผู้วิจัยจึงได้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัยได้จำนวน 25 คน จากนั้นผู้วิจัยได้เริ่มให้โปรแกรมทุกวันศุกร์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที และเก็บข้อมูลหลังการทดลองทันทีที่สิ้นสุดการให้โปรแกรม โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง ร่วมกับการให้ข้อมูล ชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์ กิจกรรมของโปรแกรมและระยะเวลา ใช้ระยะเวลา 90 นาที

สัปดาห์ที่ 2 ดำเนินกิจกรรมการรับรู้และความเข้าใจต่อสถานการณ์รอบตัว ในสภาวะปกติ สภาวะวิกฤต

โดยการจำลองสถานการณ์และให้มองในมุมมองของกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้เห็นถึงวิธีการเผชิญปัญหาต่อสถานการณ์ของแต่ละคนในกลุ่ม และแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนในกลุ่ม ใช้ระยะเวลา 120 นาที และมีสมุดบันทึกการรับรู้สิ่งรอบตัวเหตุการณ์รอบตัวในแต่ละวันเพื่อฝึกสติและการจดจ่ออยู่ในปัจจุบัน มอบหมายให้ฝึกต่อที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมและเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อเรียนรู้การสร้างความกล้าให้กับตัวเองเมื่อรู้สึกถึงสภาวะอึดอัดใจ ไม่สบายใจ โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงออกถึงคำพูดที่ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ฝึกทักษะการคิดเชิงบวก มองเห็นคุณค่าของตัวเองได้นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการบริหารกล้ามเนื้อ การหลับตา การจินตนาการให้เกิดความผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลา 120 นาที ซึ่งมีกิจกรรมย่อยและมอบหมายทำแบบฝึกหัดต่อเนื่องที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมวิธีควบคุมอารมณ์การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์จะแปรปรวนสูงเมื่อเผชิญต่อเหตุการณ์วิกฤต ดังนั้นกิจกรรมครั้งนี้จะให้ความสำคัญกับการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม และมอบหมายให้บันทึกลงในสมุดบันทึกเหตุการณ์ประจำวันที่มีผลกระทบต่ออารมณ์เพื่อประเมินการรู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง ใช้ระยะเวลา 90 นาที

เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการเผชิญปัญหาสำหรับประเมินผลหลังการทดลองทันทีที่สิ้นสุดกิจกรรม

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยคัดกรองนักเรียนโรงเรียนร่มเกล้า ด้วยแบบประเมิน PISCES-10 แบบสอบถามทั่วไป แบบประเมินการเผชิญปัญหา

ตามเกณฑ์ คัดเข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 56 คน จากนั้น
สุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random
sampling) โดยวิธีจับฉลากจากใบรายชื่อได้จำนวน 25
คน รายละเอียดในการเก็บข้อมูลมีดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่ม
ตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือจาก
กลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมินความทุกข์ทรมาน
ทางจิตใจและแบบประเมินการเผชิญปัญหา

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง
ในการทำแบบประเมินการเผชิญปัญหา รวมทั้งกล่าว
ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัย
ได้ให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมที่สนใจสามารถเข้า
ร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ
เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ให้กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรม
อย่างเท่าเทียมกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดระดับค่านัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS ก่อน
ทำการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น
ของสถิติที่ใช้ พบว่า มีการกระจายของข้อมูลเป็นปกติ
(test of normality) คะแนนการเผชิญปัญหาก่อนและหลัง
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Skewness/SE
พบว่ามีความเท่ากับ -2.49, .38, .72 และ .30 ดังนั้น
ข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาที่มีการกระจาย
โค้งปกติ และได้ทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความ
แปรปรวน (Homogeneity of variance) โดยใช้สถิติ
Levene's test พบว่าค่า $F = 1.239$ ก่อนและหลัง
การทดลองตามลำดับ และค่า $p\text{ value} = .621, .271$
ตามลำดับ ดังนั้นความแปรปรวนภายในกลุ่มของค่าเฉลี่ย
การเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม
และกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่
เพศ อายุ ศาสนา การศึกษา สถานภาพ ความสัมพันธ์
ในครอบครัว รายได้ต่อเดือน ประสบการณ์การได้รับ
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัด
ชายแดนใต้วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบระหว่าง
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Chi-square

2. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา
ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมาน
ทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติ
Paired t-test

3. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติ Independent
t-test

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าจากนักเรียนทั้งหมด
537 คน ผ่านการคัดกรองประเมิน PISCES-10 พบ
นักเรียนที่ได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตใจทั้งหมด
จำนวน 106 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 34 คน
มีผู้เข้าร่วมวิจัยถอนตัว 9 คน เนื่องจากต้องร่วมกิจกรรม
ของโรงเรียนจึงเหลือกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม
จำนวน 30 คน มีผู้เข้าร่วมวิจัยถอนตัวจำนวน 5 คน เนื่องจาก
ไม่สะดวกเดินทางมาร่วมกิจกรรม คงเหลือกลุ่มตัวอย่าง
50 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาเปรียบเทียบด้านอายุ รายได้ของ
ครอบครัวต่อเดือน สภาพครอบครัว และประสบการณ์
การได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน
จังหวัดชายแดนใต้ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่ม
ทดลอง ด้วยสถิติ Chi-square พบว่าไม่แตกต่างกัน
ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทีอิสระและโคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=50)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง จำนวน(ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม จำนวน(ร้อยละ)	X ² /t	P
เพศ			0.00	1.00
ชาย	2 (8)	2 (8)		
หญิง	23 (92)	23 (92)		
อายุ (M=16.9/S.D.=0.93)			-.15	.88
15-16 ปี	7 (28)	7 (28)		
17-18 ปี	18 (72)	18 (72)		
ศาสนา			-1.02	.31
อิสลาม	25 (100)	25 (100)		
รายได้			.63	.53
ไม่แน่นอน	16 (64)	18 (72)		
ต่ำกว่า 2,500 บาท/เดือน	2 (8)	-		
2,500-5,000 บาท/เดือน	4 (16)	6 (24)		
5,000-10,000 บาท/เดือน	2 (8)	1 (4)		
10,000-15,000 บาท/เดือน	1 (4)	-		
สภาพครอบครัว			.23	.89
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	19 (76)	20 (80)		
บิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง	3 (12)	2 (8)		
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	3 (12)	3 (12)		
ประสบการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์				
ความรุนแรงโดยตรง	12 (48)	4 (16)	5.95	.051
อยู่ในเหตุการณ์รุนแรง	8 (32)	3 (12)		
บิดามารดาหรือญาติพี่น้องได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์	4 (16)	1 (4)		

2. การเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญ

ปัญหา (M=3.62, SD=0.27) สูงกว่าก่อนที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (M=3.31, SD=0.47) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=-2.65, P= .01) ดังตารางที่ 2

*ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้*

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติที่คู่ (Paired T-test)

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

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า หลังได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา (M=3.62,

SD=0.27) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M=3.33, SD=0.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.63, p=.00$) ในขณะที่ก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ($t=1.61, p=.87$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจโดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent T-test) (N=50)

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

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญปัญหาหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ช่วยให้วัยรุ่นเผชิญกับปัญหาได้เมื่อประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้อธิบายได้ว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยบูรณาการแนวคิดการเผชิญปัญหาของลาซาร์สและโฟลด์แมน¹¹ และแนวคิดภาวะวิกฤตของอะกิเลรา¹³ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม^{10,13} เพื่อ

ช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีความทุกข์ทรมานทางจิตใจสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจซึ่งมีทั้งหมด 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธ์ภาพและการรับรู้เหตุการณ์ทั้งนี้การทำความรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อแสดงถึงความไว้วางใจกันเพื่อการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ประกอบกับการบันทึกเรื่องราวที่เป็นสถานการณ์ปกติในแต่ละวัน จะช่วยให้แก่นักเรียนวัยรุ่นได้ประเมินอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดขณะนั้นผ่านการรับรู้จากเหตุการณ์ที่บันทึก ทำให้มีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาใน

ขณะที่เจอเหตุการณ์ทั่วไปส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเท่าทัน 2) กลวิธีการเผชิญปัญหา จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เข้าใจถึงภาวะวิกฤตที่ประสบ สามารถประเมินปัญหาที่เกิดขึ้น ผลกระทบ และการพิจารณาวิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เพื่อให้เสียใจว่าการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สามารถค้นหาแหล่งที่สนับสนุนช่วยเหลือได้มีทางเลือกในการใช้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นต้น 3) นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เมื่อผ่านการเข้าใจต่อสถานการณ์เกิดรับรู้ตามจริงโดยไม่เป็นทุกข์และเข้าใจภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะ รวมทั้งการเผชิญปัญหาแล้วนั้น การเข้าใจอารมณ์ตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยได้ให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงผลกระทบจากอารมณ์หลังเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตตามมา 4) การเสริมแรง เป็นการให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง คิดบวก เสริมสร้างพลังใจให้ความรู้สึกผ่อนคลายในจิตใจและผ่อนคลายด้านร่างกาย

เมื่อกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจ วัยรุ่นจะได้รับพัฒนากระบวนการคิดการเรียนรู้จะมีความสามารถด้านการปรับตัว การตัดสินใจ ประสิทธิภาพการรับมือต่อปัญหาเพิ่มขึ้น และหากบุคคลมีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมก็จะสามารถลดความทุกข์ใจและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้¹⁰ สอดคล้องกับศึกษาของบาร์โธโลและคณะ¹⁹ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจพบว่าปัจจัยด้านการเผชิญปัญหาต่อเหตุการณ์ความรุนแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ และสอดคล้องกับแนวคิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจของริดเนอร์¹² อธิบายว่าสภาวะ

ที่ไม่สามารถจัดการกับการเผชิญปัญหาได้ บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นที่ว่า ไม่มีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดใดหาทางออกได้หรือไม่สามารถจัดการได้ แต่เมื่อบุคคลได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและเผชิญปัญหาได้เหมาะสมตามสถานการณ์ เสริมสร้างทักษะและกระบวนการคิดก็สามารถเป็นแนวทางสู่การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

ดังนั้นสรุปได้ว่าโปรแกรมดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมทักษะปรับตัวของวัยรุ่นต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ได้และเรียนรู้เข้าใจปัญหาแล้วนำกระบวนการเผชิญปัญหาในรูปแบบผสมผสานระหว่างการจัดการปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนและแบบหลัทธิมาจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดสภาวะสมดุลทางจิตใจ ลดการเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่ามีการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการศึกษานี้ซึ่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามระยะเวลาที่กำหนดของโปรแกรม อีกทั้งระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมในบางสัปดาห์ ผู้วิจัยได้ใช้ระยะเวลาของกิจกรรมน้อยกว่าระยะเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนการสอนในวิชาถัดไป อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ทบทวนกิจกรรมอีกครั้งและให้ประเมินผลในสัปดาห์ถัดไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะเวลาในการประเมินระดับความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการเผชิญปัญหาเป็นระยะ 1 เดือน หรือ 3 เดือน หลังได้รับการทดลองเพื่อประเมินความคงอยู่ของการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

**ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้**

2. จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นผลในเรื่องของการเผชิญปัญหาโดยภาพรวมโดยไม่ได้เน้นด้านใดด้านหนึ่งของการเผชิญปัญหาดังนั้นจึงควรพัฒนาและแนะแนวทางการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์จังหวัดชายแดนใต้ อย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่อสถานการณ์ดังกล่าวที่เหมาะสมต่อไป

Reference

1. Jitpiomsri S. Southern border conflict in 13 years. Deep South Incident Database [serial online] 2017 July [cited 2018 April 21]; 1(1): [24 screens]. Available from: URL: [https:// aiDeepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/athment/deepsouthconflictin-13years_th.pdf](https://aiDeepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/athment/deepsouthconflictin-13years_th.pdf). (in Thai)
2. Deep South Watch Database. Summary of events in the Southern border Provinces of January 2018. Deep South Incident Database [serial online] 2018 [cited 2018 May 21] Available from: URL: https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-01-2018-th_0.pdf. (in Thai)
3. Deep South Watch Database. Summary of events in the Southern border Provinces of February 2018. Deep South Incident Database [serial online] 2018 [cited 2018 May 21] Available from: URL: <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-02-2018-th.pdf>. (in Thai)
4. Deep South Watch Database. Summary of events in the Southern border Provinces of March 2018. Deep South Incident Database [serial online] 2018 [cited 2018 May 21] Available from: URL: <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-03-2018-th.pdf>. (in Thai)
5. Deep South Watch Database. Summary of events in the Southern border Provinces of April 2018. Deep South Incident Database [serial online] 2018 [cited 2018 May 21] Available from: URL: <https://deepsouthwatch.org/sites/default/files/blogs/attachment/datasheet-04-2018-th.pdf>. (in Thai)
6. Lortrakul M, Sukanid P. Psychiatry Ramathibodi. 3rd ed. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital; 2012. (in Thai)
7. Department of Mental Health. A guide of mental health crisis assessment and treatment. Nonthaburi: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand; 2010. (in Thai)
8. Jujareon P. Bain of adolescents. National institute for child and family development. 2008. (in Thai)
9. Torkani M. Emotional problem and prosocial behavior of adolescents who encounter with unrest situation in three southern Border Provinces Thailand. Journal Psychiatry Assoc Thailand 2011; 56(4): 363-75. (in Thai)
10. Suwanwat J. The effect of group-based learning psychological crisis intervention on mental health state of adolescent affected by the unrest situation in southern Thailand [Dissertation]. Songkla: Songklanakarin Univ.; 2015. (in Thai)
11. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
12. Ridner SH. Psychological distress concept analysis. JAN 2004; 45(5): 536-45.
13. Aguilera DC. Crisis intervention theory and methodology. 7th ed. St. Louis, MO: Mosby; 1994.
14. Polit DF, Beck CT. Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
15. Boonyamalik P. The Psychological Impact Scale for Crisis Events-10. Journal of Srithanya Hospital 2014; 15: 8-21. (in Thai)
16. Department of Mental Health. A guide to organizing an activity thinking and solving EQ problems. Nonthaburi: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand; 2010. (in Thai)
17. Sanjai P. The relationships between family connectedness, self-esteem and coping strategies of adolescent in Samut Prakarn Province [dissertation]. Bangkok: Ramkhumhaeng Univ.; 2011. (in Thai)

18. Kotjaras S, Yongkitikul Ch. The relationship between parenting and personal behavior of Thai teenagers [serial online]. 2002 [cited 2018 April 21]. Available from: URL: http://www.psy.chula.ac.th/east-west/docs/research2002/research_02_01.pdf. (in Thai)
19. Bariola E, Lyons A, Leonard W, Pitt M, Badcock P, Couch M. Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *AJPH* 2015; 106(10): 2108–16