

ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์
ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้: กรณีศึกษาหญิงม่ายที่อยู่ใน
ศูนย์รอดันบาตู จังหวัดนราธิวาส

**Stress and Coping of Widows Losing their Husband from the Situation of
Unrest in Three Southern Border Provinces : A Case Study at Rotanbatu Center,
Narathiwat Province**

พรทิพย์ พันธุ์นรา
Porntip Punnara

สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Minor Thesis in Nursing Science (Mental Health and Psychiatric nursing)
Prince of Songkla University

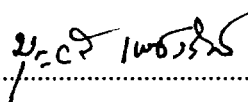
2549

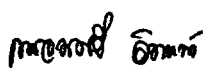
ชื่อสารนิพนธ์ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามเริ่ชีวิตจากเหตุการณ์
ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้: กรณีศึกษาหญิงแม่ที่อาศัยใน
ศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส

ชื่อผู้เขียน นางพรทิพย์ พันธุ์นรา


สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

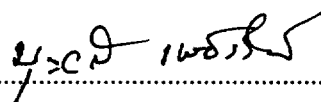
คณะกรรมการที่ปรึกษา


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ บุญวดี เพชรรัตน์)

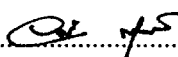

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์)

คณะกรรมการสอบ

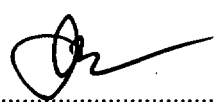

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา เชาวลิค)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ บุญวดี เพชรรัตน์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วันดี สุทธรังษี)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้นำสารนิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์
(การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา เชาวลิค)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ชื่อสารนิพนธ์	ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้: กรณีศึกษาหญิงแม่ที่อาศัยในศูนย์รอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส
ผู้วิจัย	นางพรทิพย์ พันธุ์นรา
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
ปีการศึกษา	2548

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างประชากรหญิงแม่ที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์รอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส จำนวน 100 คน ด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด และส่วนที่ 3 แบบวัดการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ ตรวจสอบความตรงของแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านและทดสอบความเที่ยงโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าแอลฟาของแบบสอบถามความเครียดเท่ากับ 0.85 และค่าแอลฟาของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียดเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

ระดับความเครียดด้านร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.90$, S.D.=1.12) ส่วนความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.54)

ส่วนการเผชิญความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับสูง($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.73) โดยใช้วิธีการกล้าเผชิญกับปัญหามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าการวางแผนแก้ปัญหา ($\bar{X}=3.89$, S.D.=0.85 และ $\bar{X}=3.63$, S.D.=0.63) ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์พบว่า วิธีการควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่ใช้กันมากที่สุด ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.06) และการหลีกเลี่ยงปัญหาใช้กันน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.08$, S.D.= 1.01)

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะหญิงแม่ที่พักอาศัยในศูนย์รอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส และหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตในเหตุการณ์อื่น ๆ ให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการสูญเสียผู้นำครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

Minor Thesis Title Stress and Coping of Widows Losing their Husband from the Situation
of Unrest in Three Southern Border Provinces: A Case Study at
Rotanbatu Center, Naratiwat Province

Author Mrs. Porntip Punnara

Major Program Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Academic Year 2005

ABSTRACT

The objective of this research was to study stress and coping of widows whose husband passed away from like situation of unrest in three border provinces. Southern Thailand. Data collection was done using a questionnaire. One hundred subjects were selected from widow population living in Rotanbatu Center, Narathiwat Province. The questionnaire comprised 3part : (1) Personal data questionnaire, (2) Stress questionnaire, and (3) Coping questionnaire. Stress and coping were each scored on a scale of 0-5. Data analysis was done using mean and standard deviation.

The results were as follows: Physical stress was at a moderate level ($\bar{X}=2.90$, S.D. = 1.12) emotional and social stress was at a high level ($\bar{X}= 3.50$, S.D. = 0.54)

For problem-focused coping, subjects adapted a problem-solving approach at a high level ($\bar{X}= 3.76$, S.D. = 0.73) , and were more likely to confront the problem than to make a plan to solve the problem ($\bar{X}= 3.89$, S.D. = 0.85, and $\bar{X}=3.63$, S.D.=0.63) respectively. For emotion - focused coping, subjects were more likely to use self control ($\bar{X}=4.12$, S.D.= 1.06) than problem avoidance ($\bar{X}=3.08$, S.D.=1.01).

The results of this study can provide information for health personnel in helping those widows to deal with their significant loss .

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์บุญญวดี เพชรรัตน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้สารนิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจอย่างดียิ่งเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธีรัมย์ นายแพทย์ดำรงค์ แวอาดี และ คุณอารีย์ อ่องสว่าง ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิตที่ให้การสนับสนุนด้านทุนการศึกษาตลอดหลักสูตร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย โท-ลก ผู้อำนวยการศูนย์พิภูลทอง ดร.สุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ คุณสมนึก เนื้อน้อย ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อทำการศึกษาในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดหลักสูตร การศึกษา ขอขอบคุณคุณไพโรจน์ พันธุ์รา ที่ให้ความเอื้ออาทร เต็มพลังใจให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ ทุกคนและอีกหลายท่านที่ไม่ได้กล่าวถึงที่คอยให้กำลังใจและมีน้ำใจช่วยเหลือทุกครั้งและผู้วิจัยขอคำปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ด้วยดี

คุณความดีและประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบแด่บิดา มารดา ครอบครัว ผู้มีพระคุณตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกท่านที่มอบความรู้ ช่วยฝึกฝนให้เกิดความพากเพียร จนทำให้การจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

พรทิพย์ พันธุ์รา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
คำถามการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	4
ความสำคัญของงานวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด.....	11
ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	17
บริบทของศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	27
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	29
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	29
ระดับความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	33
การเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน พื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	38
การอภิปรายผล.....	46
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	54
สรุปผลการวิจัย.....	54
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	55
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	56
บรรณานุกรม.....	57
ภาคผนวก	62
ก คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย.....	63
ข แบบสอบถามสำหรับการวิจัย.....	64
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	72
ประวัติผู้เขียน.....	73

รายการตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	29
2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลการเปลี่ยนแปลงหลัง สูญเสียสามี ของกลุ่มตัวอย่าง.....	32
3	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านร่างกายและด้านจิต อารมณ์และสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเครียดรายด้านและโดยรวม.....	33
4	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดพฤติกรรมด้านร่างกาย ของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายข้อ.....	34
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม เกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายข้อ.....	35
6	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยว ความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายข้อ	35
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม เกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายข้อ.....	36
8	ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับการทำ บทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมความเครียดรายข้อ.....	37
9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเผชิญความเครียดรายด้านและในภาพรวม.....	38
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดด้านการมุ่งแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายละเอียดตามวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหารายข้อ	39
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ระดับการเผชิญความเครียดด้านการวางแผน แก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา.....	40
12	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดด้านเน้นจัดการกับ อารมณ์ด้วยการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการเผชิญ ความเครียดรายข้อ.....	41

รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับ อารมณ์ด้วยการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะ การเผชิญความเครียดรายข้อ..... 42
14	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับ อารมณ์ด้วยการถอยห่างของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการเผชิญความเครียด รายข้อ 43
15	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับ อารมณ์ด้วยการประเมินค่าใหม่ทางบวกของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการ เผชิญความเครียดรายข้อ..... 44
16	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วย การแสวงหาการแก้หนุ่ทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการเผชิญ ความเครียดรายข้อ..... 45
17	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับ อารมณ์ด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการเผชิญความเครียดรายข้อ.... 46

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้อันได้แก่ จังหวัดนราธิวาส ยะลา และปัตตานี ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่กราคม 2547 เป็นต้นมา ทำให้สังคมที่เคยอยู่อย่าง สม่ำเสมอ บั่นทอนความหลากหลายของวัฒนธรรม ความเชื่อ เปลี่ยนแปลงไปในรูปของความก้าวร้าว รุนแรง เอาชนะ ไม่ให้ความร่วมมือ เช่น การฆ่า ลอบทำร้ายเจ้าหน้าที่ของรัฐ ทำลายทรัพย์สิน และ ที่รุนแรงที่สุดคือ มีการทำร้ายประชาชนในพื้นที่จนเสียชีวิตจำนวนมาก ดังสถิติของผู้เสียชีวิตจาก เหตุการณ์ดังกล่าว ตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 ถึงเดือนมีนาคม 2548 ของจังหวัดนราธิวาส พบว่า มีผู้เสียชีวิตจำนวน 165 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ชายซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวถึง 150 คน (ศูนย์ความ มั่นคงจังหวัดนราธิวาส, 2548) นับได้ว่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่สำหรับครอบครัวผู้ประสบ เหตุการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เป็นภรรยาหรือหญิงม่าย การสูญเสียสามีทำให้ขาดเสาหลักที่เป็นผู้หา รายได้มาเลี้ยงครอบครัวอย่างกะทันหัน และต้องกลายเป็นผู้รับภาระหนักกับผิชอบครอบครัว แทนสามี ต้องดูแลครอบครัวตามลำพัง จัดเป็นภาวะวิกฤตที่รุนแรงที่สุด สอดคล้องตาม แนวคิดของ โฮล์มและเรห์ (Holmes & Rahe, 1967) ซึ่งกล่าวว่า เหตุการณ์การสูญเสียคู่สมรสเป็น เหตุการณ์ที่มีความรุนแรงมากที่สุด ที่ทำให้ครอบครัวต้องปรับตัวอย่างมาก ในการเผชิญกับภาวะ วิกฤตดังกล่าว ทำให้หญิงม่ายเหล่านี้เกิดภาวะเครียดอย่างรุนแรง เนื่องจากมีความหวาดหวั่นต่อสิ่ง จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต ความเครียดส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตอารมณ์และสังคม (พวงเพ็ญ และคณะ, 2543) ในด้านร่างกาย อาจแสดงอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก ใจ สั่น ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2539) สำหรับอาการที่แสดงออกด้านจิตอารมณ์ และสังคม เช่น ความรู้สึกกลัว หวาดวิตกกังวลตลอดเวลา ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการ ทำงาน เป็นต้น หากหญิงม่ายเหล่านี้มีวิธีการเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม ก็จะไม่สามารถปรับตัว ได้ และส่งผลต่อการขาดประสิทธิภาพในการจัดการกับครอบครัว การเลี้ยงบุตร การจัดการด้าน เศรษฐกิจของครอบครัว และความเป็นผู้นำในครอบครัว ตลอดจนอาจมีปัญหาสุขภาพจิตในระยะ ยาวได้ จึงจำเป็นอย่างที่ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนต้องเข้ามา ช่วยเหลือเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

ศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนครราชสีมา เป็นศูนย์ที่รัฐบาลจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย เป็นแหล่งพักพิง และให้การช่วยเหลือด้านการประกอบอาชีพสำหรับหญิงม่าย ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของ หน่วยงานในสังกัดของกระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข และมอบหมายให้ ผู้ว่าราชการจังหวัด ทหาร เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข และผู้อำนวยการศูนย์รอดันบาดู เป็นผู้ดูแลหลักในดูแลช่วยเหลือให้หญิงม่ายที่เข้ามาพักอาศัย โดยช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพจิตใจและฝึกอาชีพด้านเกษตรกรรม จะเห็นได้ว่าการเข้ามาอยู่ในศูนย์ดังกล่าว ทำให้หญิงม่ายต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านที่อยู่อาศัย การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้านใหม่ ต้องห่างไกลจากญาติพี่น้อง และคนที่คุ้นเคย รวมไปถึงการเริ่มต้นประกอบอาชีพใหม่ ทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดที่นอกเหนือ ไปจากการสูญเสียหัวหน้าครอบครัวอย่างกะทันหัน ซึ่งจากข้อมูลการรับบริการด้านสุขภาพของหน่วยตรวจสุขภาพ พบว่า หญิงม่ายเหล่านี้เข้ามารับการรักษาด้วยปัญหาสุขภาพ เนื่องจากความเครียด เช่น ปัญหาอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร โดยเฉลี่ยเดือนละ 20 ราย (ศูนย์ความมั่นคงจังหวัดนครราชสีมา, 2548) อย่างไรก็ตาม ในทางกลับกันการเข้ามาพักพิงในศูนย์รอดันบาดูของหญิงม่ายที่เผชิญเหตุการณ์สูญเสียเช่นเดียวกัน ทำให้ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ส่งผลถึงความเข้าใจกันและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจและสังคมที่ดี อันจะเป็นทางออกของความตึงเครียดทางหนึ่ง (Ross, 1991) ของหญิงม่ายในศูนย์รอดันบาดู ส่งผลให้สามารถปรับตัวเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะตามมาได้มากขึ้น

จากสภาพเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสภาพความเครียดของหญิงม่ายที่เข้ามาใช้บริการสุขภาพตลอดระยะเวลาที่ผู้ศึกษาปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ ยังไม่มีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายกลุ่มดังกล่าว เพื่อนำผลจากการวิจัยที่ได้ใช้เป็นแนวทางประกอบการวางแผน ช่วยเหลือ ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของหญิงม่ายที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัด ชายแดนใต้
2. เพื่อศึกษาการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้

คำถามการวิจัย

1. ความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความเครียด ด้านร่างกาย และความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม อยู่ในระดับใด
2. การเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ด้านมุ่งแก้ปัญหาและด้านเน้นการจัดการกับอารมณ์ อยู่ในระดับใด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียด ของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของเซลเย (Selye, 1978) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น มีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นหวัด ไม่สบายบ่อยๆ มีปัญหาาระบบย่อยอาหาร เป็นต้น ส่วนปฏิกิริยาการตอบสนองด้านจิตอารมณ์และสังคม ศึกษาโดยใช้กรอบแนวคิดการตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตของ โฮล์มและเรท (Holme & Rahe, 1967) ซึ่งอธิบายว่า บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตของชีวิตด้วยความรู้สึกกดดัน อึดอัด กลัว วิตกกังวล สับสน ไม่สุขสบาย รู้สึกถูกคุกคามจากเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นและผลกระทบที่ตามมา ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ เรื่องความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ เรื่องเศรษฐกิจและสังคม เรื่องการทำบทบาทหน้าที่ และเรื่องสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่

สำหรับการศึกษาการเผชิญความเครียด ใช้กรอบแนวคิดการเผชิญความเครียดของลาซารัสและ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยบุคคลทั้งสองได้มองความเครียดว่า ความเครียดไม่ได้ขึ้นกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมแต่บุคคลและสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนั้นความเครียดจึงเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของร่างกาย หรือทรัพยากรที่มีอยู่และรู้สึกเป็นอันตราย สูญเสีย ถูกคุกคาม หรือทำทนาย โดยที่บุคคลจะมีวิธีการเผชิญความเครียด 2 ลักษณะ คือ 1) การมุ่งแก้ปัญหา (problem focusing) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยตรงด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเผชิญกับปัญหาและการวางแผนแก้ปัญหา 2) การเผชิญความเครียดที่การจัดการกับอารมณ์ (emotional focusing) เป็นการเผชิญปัญหาโดยวิธีการจัดการกับอารมณ์โดยปรับอารมณ์หรือความรู้สึกเพื่อไม่ให้ปัญหานั้นมาทำลายขวัญและกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคล วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นด้านอารมณ์ ได้แก่ มีความมั่นใจ เป็นต้น

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้ศึกษาเฉพาะหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และเข้าพักอาศัยในศูนย์รอตันบาตู มาไม่น้อยกว่า 1 เดือน โดยศึกษาในช่วงระหว่าง เดือนมิถุนายน ถึง เดือนธันวาคม 2548

นิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ทั้งในด้านร่างกาย และด้านจิตอารมณ์และสังคม โดยปฏิกริยาตอบสนองด้านร่างกาย หรือความเครียดด้านร่างกาย เช่นอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นหวัด ไม่สบายบ่อยๆ มีปัญหาระบบย่อยอาหาร เป็นต้น และปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ด้านจิตอารมณ์และสังคม หรือความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม ประกอบด้วยความรู้สึกกดดัน อึดอัด หวาดกลัว วิตกกังวล สับสน ไม่สุขสบาย รู้สึกถูกคุกคาม ในเรื่องความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ เรื่องเศรษฐกิจและสังคม เรื่องการทำบทบาทหน้าที่ และเรื่องสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ประเมินโดยแบบสอบถามความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยความเครียดด้านร่างกายสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้านร่างกายของเซลเย (Selye, 1978) ส่วนความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตชีวิตของของโฮล์มและเรห์ (Holme&Rahe, 1967)

การเผชิญความเครียด หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติหรือแสดงออก เพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือตอบสนองนั้น ๆ โดยใช้วิธีการต่างๆ เป็นทางออกให้กับตัวเองโดยอัตโนมัติ เพื่อให้ตัวเองพอใจและรู้สึกปลอดภัย โดยวิธีการมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา และวิธีมุ่งจัดการด้านอารมณ์ ประเมินโดยแบบสอบถามการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984)

หญิงแม่ หมายถึง หญิงซึ่งสามีได้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ความสงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และจังหวัดนราธิวาส

เหตุการณ์ความไม่สงบ หมายถึง เหตุการณ์ที่มีกลุ่มคนร้ายได้ก่อให้เกิดความรุนแรงในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ตั้งแต่เดือน มกราคม 2547 เป็นต้นมา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลประกอบการวางแผน การช่วยเหลือ ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ รวมทั้งเป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิต เช่น สำนักงานพัฒนาสังคม กระทรวงมหาดไทยเพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลปัญหาสุขภาพจิตของหญิงม่ายในศูนย์รอดันบาดู

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเครียด
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด
 - 2.1 ความหมายของการเผชิญความเครียด
 - 2.2 การเผชิญความเครียดตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์กแมน
 - 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด
3. ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
 - 3.1 ความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
 - 3.2 การเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
4. บริบทของศูนย์รอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด พบว่า มีผู้ให้ความหมายความเครียด 3 ลักษณะ คือ ความเครียดเป็นสิ่งเร้า ความเครียดเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและความเครียดเป็นกระบวนการ/ปฏิสัมพันธ์ของตัวบุคคลต่อสิ่งเร้า ดังนี้

1) ความเครียดเป็นสิ่งเร้า โดยลักแมนและซอเรนเซน (Luckman & Sorensen, 1984) ได้กล่าวถึงสิ่งเร้าความเครียดว่า เป็นสิ่งใดก็ตามที่ถูกถามหรือก่อให้เกิดอันตรายกับบุคคล ทำให้บุคคล

ไม่ได้ได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐาน ครอบคลุมต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลและเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล ในขณะที่เอลลิสและเนลลิส (Ellis & Nowlis, 1985) ได้แบ่งประเภทของสิ่งเร้าความเครียดเป็น 2 ประเภท คือ สิ่งเร้าความเครียดภายในบุคคล คือ แรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาตามขบวนการทางชีวภาพ โครงสร้างทางร่างกาย ลักษณะทางกรรมพันธุ์ และสิ่งเร้าความเครียดที่เกิดขึ้นตามขั้นพัฒนาการของบุคคล และสิ่งเร้าความเครียดภายนอกบุคคล หรือสิ่งเร้าความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งโฮล์มและเรห์ (Holmes & Rahe, 1967) ได้อธิบายถึงเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่เป็นสิ่งเร้าความเครียดของบุคคล โดยกล่าวว่า สิ่งเร้าความเครียด หมายถึง สิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติตัวหรือการดำรงชีวิตของบุคคลให้ผิดไปจากปกติ เกิดความไม่สมดุลในร่างกายของบุคคลนั้น

2) ความเครียดเป็นการตอบสนอง (response) ของบุคคลต่อสิ่งเร้า โดยเมื่อบุคคลรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งเร้านั้นคุกคามทางจิตใจ โดยส่งผลกระทบต่อความสมดุลของร่างกาย จิตอารมณ์และสังคม (วรรณวิไลและคณะ, 2547; Narrow & Buschle, 1987) เช่นเดียวกับ เซลเย (Selye, 1978) ที่กล่าวว่าความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจงที่มีต่อร่างกาย ไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เชื่อว่า การตอบสนองต่อความเครียดทาง สรีระวิทยา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนอง ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นจะเหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันนั้นคือความแตกต่างของระดับของการตอบสนอง ซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความต้องการในการปรับตัว

3) ความเครียดเป็นกระบวนการ/ปฏิสัมพันธ์ของตัวบุคคลต่อสิ่งเร้า โดยลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายว่าความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยสติปัญญาว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือแหล่งประโยชน์ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าคุณค่า เป็นอันตราย สูญเสีย หรือทำร้ายต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต จึงมองความเครียดว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม แต่บุคคลและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

การรับรู้ความเครียดของบุคคลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาที่จะเลือกรับรู้แตกต่างกัน โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการประเมินทั้งสาเหตุของความเครียดและแหล่งประโยชน์ที่จะใช้ในการเผชิญความเครียด อย่างไรก็ตามในการรับรู้ความเครียดของบุคคลจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินตัดสินของบุคคลซึ่ง ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่า การประเมินการตัดสินว่าสิ่งเร้าใดเป็นความเครียด

หรือไม่ขึ้นอยู่กับ การคิดพิจารณาตัดสินเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

การประเมินปฐมภูมิ เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง มี 3 ลักษณะ คือ

1.1) ไม่มีความสำคัญต่อตนเอง คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตนเอง หรือตนเองไม่ได้มีส่วนได้ ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น

1.2) มีผลให้ทางที่ดีกับตนเอง คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นมีผลในทางที่ดีกับสวัสดิภาพของตนเอง

1.3) ประเมินว่าเป็นภาวะเครียด คือ พิจารณาว่าในเหตุการณ์นั้นๆ บุคคลต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ โดยประเมินเหตุการณ์นั้นเป็น 3 ลักษณะคือ เป็นอันตรายหรือสูญเสีย คุกคาม และทำทายน

2) การประเมินทุติยภูมิ เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นอาจเป็นอันตรายแต่มีทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเองทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

3) การประเมินซ้ำ เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการประเมินทั้งสองชนิดโดยใช้ข้อมูลเพิ่มเติม และติดตามประเมินผลการเผชิญความเครียดที่ได้กระทำไปแล้ว

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดของความเครียดข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าใดๆ โดยที่ความรุนแรงของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ขึ้นอยู่กับการประเมินและตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ หรือเป็นความเครียดที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า 2 ลักษณะคือ ความเครียดด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือการตอบสนองด้านร่างกาย ได้แก่ ภาวะสุขภาพด้านร่างกายที่เป็นผลจากการตอบสนองของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อสิ่งเร้าความเครียด เช่น อาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นหวัด ไม่สบายบ่อย และปัญหาด้านระดับย่อยอาหาร และความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตในสังคม ของบุคคลเช่น วิตกกังวล กลัว สับสน โกรธ โศกเศร้า สิ้นหวัง เฉื่อยชา หมกมุ่น ไม่มีสมาธิ แยกตัวจากสังคม

1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเครียด

ความเครียดของบุคคลแต่ละคนมีระดับไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเผชิญกับสิ่งเร้าความเครียดชนิดเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งด้านสรีระวิทยา จิตอารมณ์ สังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องแวดล้อมต่อบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ เช่น อายุ การศึกษา อาชีพ

ระยะเวลาของการเกิดเหตุการณ์ เป็นต้น โดย เจนิส (Jenis, 1952) ได้แบ่งระดับความเครียดตามเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน คือ

1) ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสั้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้นอาจนานเพียงวินาทีหรือชั่วโมง เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน

2) ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) ความเครียดในระดับนี้อาจอยู่นานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน รุนแรงกว่าระดับแรก ผลกระทบต่อบุคคลมีมากกว่าระดับแรก ส่วนใหญ่จะเป็นความเครียดที่เกิดจากการทำงานมากไป ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง โดยร่างกายและจิตใจจะตอบสนองโดยการสร้างพฤติกรรมและอารมณ์ออกมาเพื่อกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายเครียดลง

3) ความเครียดระดับสูง (severe stress) ความเครียดระดับนี้จะมียุ่่นานเป็นสัปดาห์เป็นปี เป็นระดับที่มีความรุนแรงมาก อาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การล้มเหลวในการทำงาน หรือการเจ็บป่วยในระยะรุนแรง ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด

ส่วน สุลีพร (2543) ได้จำแนกความเครียดตามผลกระทบของความเครียดต่อบุคคลไว้ดังนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ จะเพิ่มความสามารถในการทำงาน ได้สูงขึ้นและสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์อย่างมาก

2) ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรมและอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะซ้ำๆ บ่อยๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับและคิดยาเสพติด เป็นต้น

3) ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้พฤติกรรมอ้าว้างรุนแรง หรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

ในขณะที่ กรมสุขภาพจิต (2541) ได้จำแนกความเครียดตามความสามารถในการจัดการกับความเครียดของบุคคล ดังนี้

1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความไม่สบายใจ อันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยัง ไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

4) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียด ในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเคียดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหา ความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือน ขึ้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งซึ่งบุคคลพยายามจัดการหรือแก้ไข ด้วยความยากลำบาก ขณะที่ความขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

5) ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียด หรือกำลังเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไป โดยไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่ง ส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

ลาซารัสและ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ศึกษาการประเมินตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้นว่า เป็นความเครียดหรือไม่ เป็นความเครียดชนิดใด และรุนแรงน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย

1) ข้อผูกพัน เป็นการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า มีความสำคัญหรือมีความหมาย ต่อตนเองมากเพียงใด ยิ่งรู้สึกผูกพัน มีความหมายมากก็จะยิ่งทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่า คุกคามต่อตนเองมาก การมีข้อผูกพันมากต่อเหตุการณ์นั้น อาจจะทำให้เกิดแรงผลักดันในการ กระทำเพื่อแก้ไขสถานการณ์ดีขึ้น จากการศึกษาของฟองเพ็ญ และคณะ (2543) พบว่า สามีและ ภรรยาที่อยู่ด้วยกันนานยังมีความรู้สึกผูกพันกันมากขึ้น

2) ความเชื่อ เป็นความเชื่อของบุคคลว่าสถานการณ์นั้นสามารถควบคุมได้หรือไม่ เช่น ความเชื่อในศาสนาหรือความเชื่อในความสามารถของรัฐบาลที่จะควบคุมสถานการณ์ความไม่ สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถ้าเชื่อว่าสถานการณ์นั้นสามารถควบคุมได้จะทำให้บุคคล ประเมินสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้นในลักษณะท้าทาย หรือก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง ทำให้เกิด ความกระตือรือร้นในการคิดแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ แต่ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่า ไม่ สามารถควบคุมได้ อาจจะออกมาในลักษณะสูญเสียหรือคุกคามต่อตนเอง

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์เฉพาะหน้า ได้แก่

1) ความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความสูญเสียหรือความเจ็บป่วยที่เป็นอันตรายรุนแรงต่อชีวิต บุคคลย่อมประเมินสถานการณ์เป็นความเครียดที่คุกคามเกิดความสูญเสียอย่างมากทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตและความรู้ของบุคคลด้วย

2) ความสามารถในการทำนายหรือคาดเดาสถานการณ์ในอนาคต กรณีเป็นเหตุการณ์ใหม่ บุคคลไม่เคยประสบมาก่อน ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในอนาคตก็อาจก่อให้เกิดความเครียดได้มาก โดยที่หญิงม่ายที่ได้รับความสูญเสียจากการเสียชีวิตของสามีทำให้ขาดที่พึ่งอย่างกะทันหัน จะไม่สามารถทำนายล่วงหน้าได้ว่าจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้างทำให้เกิดความเครียดสูง ในขณะที่หญิงม่ายซึ่งเคยสูญเสียบุคคลที่รักในครอบครัวคนอื่นๆ มาก่อนจะสามารถคาดหมายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องได้ จะเกิดความเครียดน้อยกว่าซึ่งจากการศึกษาของพวงพีญและคณะ (2543) พบว่า หญิงที่เป็นม่ายน้อยกว่า 3 ปี จะมีปัญหาด้านสุขภาพและสุขภาพจิตมากกว่าคนที่ เป็นม่ายมานานแล้ว เนื่องจากหญิงที่เพิ่งเป็นม่ายจะต้องใช้เวลาในการปรับตัว และต้องได้รับการดูแลจากสังคมซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิต

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

2.1 ความหมายของการเผชิญความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่เข้ามาก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดจะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่หรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะเผชิญความเครียด ซึ่งได้มีนักวิชาการจัดรูปแบบการเผชิญความเครียด ดังนี้

จาโลวีกและเพาเวอร์ (Jalowiec & Powers, 1981) ได้พัฒนาแนวความคิดมาจากลาซารัสและ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยแบ่งรูปแบบพฤติกรรมเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

- 1) ป้องกันเหตุการณ์ไม่ให้ความรุนแรงยิ่งขึ้น เป็นวิธีการที่ใช้กันทั่วไป โดยเฉพาะถ้าเหตุการณ์นั้น ไม่มีความรุนแรงมากก็จะใช้ไม่ได้ผลดี ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การมองเห็นเป็นเรื่องเล็ก
- 2) สร้างกันชนระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ได้แก่ การปฏิเสธ การเก็บกด เป็นต้น
- 3) เรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดนั้น ได้แก่ การค้นหาข้อมูลและแหล่งความช่วยเหลือ การยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นต้น

กาแรนท์และบุช (Garland & Bush, 1982) กล่าวถึง รูปแบบพฤติกรรมเผชิญความเครียดไว้ 3 รูปแบบ คือ

- 1) การหนีและเลี่ยง เป็นกลไกทางด้านจิตใจที่พบได้บ่อยในคนส่วนใหญ่ บางคนหนีและเลี่ยงต่อภาวะเครียดโดยการปฏิบัติ บางคนหนีและเลี่ยงโดยการใช้เหล้า ยาเสพติด บางคนอาจเลี่ยงโดยการนอนหลับ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้เหตุการณ์ใด ๆ หรือด้วยการแยกตนเอง เป็นต้น
- 2) ยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญความเครียด เพื่อจะหาแนวทางแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อลดภาวะเครียด ซึ่งมีอยู่สองลักษณะคือ แก้ไขภายนอกตัวเองที่สร้างความเครียด หรือแก้ไขที่ตัวเอง โดยการสร้างตัวเองให้มีความเข้มแข็งและแข็งแกร่ง เพื่อจะได้รับการกับภาวะเครียดได้มากขึ้น
- 3) เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่บุคคลไม่สามารถจะหนีจากภาวะเครียด หรือไม่สามารถจะแก้ไขภาวะเครียด จึงต้องนำวิธีการใหม่มาใช้ โดยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดนั้น

ลักแมน และ โซเรนเซนส์ (Luckman & Sorensen, 1984) ได้สรุปพฤติกรรมเผชิญความเครียดของบุคคลไว้ 4 รูปแบบ คือ

- 1) การพยายามค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุการเกิดภาวะเครียดพยายามค้นหาแนวทางที่แก้ไข และแนวทางที่จะปฏิบัติเพื่อตอบสนองต่อภาวะเครียดที่เกิดขึ้น
- 2) การพยายามหาหนทางเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เกิดความพอดี เหมาะสมระหว่างตนเองกับสภาพแวดล้อม
- 3) การไม่พยายามที่จะปรับปรุง หรือหาวิธีการแก้ไข เปลี่ยนแปลงหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์แต่อย่างใด เพียงแต่รอคอยให้ภาวะเครียดเหล่านั้นลดระดับความรุนแรงลงไปเอง
- 4) การใช้กลไกป้องกันตัว เพื่อเผชิญกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น

2.2 ทฤษฎีการเผชิญความเครียดของ ลาซารัสและ โฟล์คแมน

การเผชิญความเครียดตามทฤษฎีของลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่า วิธีการเผชิญความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท(context)บุคคลที่จัดการกับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

โดยการเผชิญความเครียดตามแนวคิดนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. การเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ เรียกวินิจฉัยว่า “การบรรเทา” ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิต ซึ่งจัดเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ การจัดการประเภทนี้เป็นการทำให้รู้สึกว่ปัญหาจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้ว ปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจริง ๆ นั้น ไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป การเผชิญความเครียดวิธีนี้ ได้แก่

1.1 การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal) เป็นความคิดและพฤติกรรมในการที่จะพยายามให้ความหมายต่อสถานการณ์ใหม่ในทางที่ดีขึ้น เพื่อเอื้อประโยชน์ต่อตนเองในการลดความตึงเครียดของอารมณ์ ให้มีวิธีการเผชิญความเครียดในทางที่พัฒนากว่าเดิม และยังรวมถึงมุมมองและความเชื่อทางศาสนา

1.2 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) เป็นความคิดและพฤติกรรมที่จะยอมรับสถานการณ์ที่แท้จริง แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งที่ตนเองต้องการที่สุดก็ตาม มีการตระหนักว่าตนเองเป็นผู้สร้างปัญหาและบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บางครั้งอาจใช้สติปัญญาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เช่น คิดว่าตนเองได้ตัดสินใจอย่างรอบคอบแล้ว

1.3 การควบคุมตนเอง (self-control) เป็นความคิดและพฤติกรรมที่พยายามควบคุมความสม่ำเสมอทางอารมณ์ของคนหรือเป็นการพึ่งตนเองเพื่อคิดแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เช่น การอยู่คนเดียวเงียบๆ เพื่อคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง การพยายามเก็บความรู้สึกไว้กับตนเองโดยไม่ให้คนอื่นทราบว่าสถานการณ์นั้นเลวร้ายเพียงใด เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนถึงคนอื่น หรือคิดเปรียบเทียบวิธีการกับบุคคลอื่นที่ดีซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ตนเองได้

1.4 การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (seeking social support) บุคคลจะพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและหนทางการจัดการกับปัญหานั้น โดยการแสวงหาแหล่งเกื้อหนุนทางสังคมทั้งทางด้านข้อมูล บังคับทางวัตถุ หรือทางด้านจิตใจ เช่น การพูดคุยปรึกษาปรึกษากับคนที่สามารถหาทางแก้ปัญหให้กับตนเองได้

1.5 การถอยห่าง (distancing) เป็นความพยายามทางความคิดที่จะให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลง โดยการถอยห่างจากสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ เช่น ทำเป็น

ไม่สนใจราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น พยายามไม่คิดถึงเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น หรือพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นต้น

1.6 การหนีหลีกเลี่ยงปัญหา (escape-avoidance) เป็นความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว เช่น การเพื่อฝัน หวังว่าจะมีปาฏิหาริย์ที่จะช่วยลดความตึงเครียด หรือการดื่มสุรา การนอนหลับมากกว่าปกติ เพื่อให้ตนเองพ้นจากความเครียดไปชั่วคราวเวลาหนึ่งเท่านั้น

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริงและหาหนทางแก้ไข หรือการเสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการจัดการความเครียด ซึ่งบุคคลจะใช้การจัดการความเครียดรูปแบบนี้เมื่อรู้สึกว่ามีความสามารถพอที่จะจัดการกับความเครียดได้ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่คุกคามมากเกินไป

2.1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontation coping) เป็นความคิดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างตรงไปตรงมาโดยการเผชิญหน้ากับสถานการณ์โดยไม่หลีกเลี่ยงเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ป่วยจะต้องมีความมั่นคงในจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจและให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการในที่สุด

2.2) การวางแผนแก้ปัญหา (planned problem solving) เป็นการมุ่งจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นโดยพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น มีการวิเคราะห์ปัญหา และกระทำไปอย่างมีขั้นตอน บางครั้งอาจใช้ความพยายามเป็นสองเท่าหรือใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาคด้วย

สำหรับ ภัทรพร (2534) ได้เสนอกลวิธีในการจัดการกับความเครียด ไว้ดังนี้

1) การพัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ต้องให้สอดคล้องกับความสามารถและเวลาที่มีอยู่

2) ปรับปรุงการบริหารอารมณ์ของตนเองโดยการใช้สติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเสมอ รู้จักสังเกต ทำความเข้าใจกับสถานการณ์และสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ฝึกทำความเข้าใจตนเองและยอมรับอารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร ฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่เหมาะสม รู้จักรงับอารมณ์

3) การพัฒนาทักษะในการบริหารความสัมพันธ์ กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้

- 4) ปรับปรุงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งแบ่ง 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ การแก้ปัญหาคนเดียว และการแก้ปัญหาเป็นกลุ่ม
- 5) พัฒนาความอดทนของร่างกาย ด้วยการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่เสี่ยงกับการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด
- 6) การมองโลกในแง่ดี อันเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยการสร้างความรู้สึกที่ดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม การรู้จักให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 7) การฝึกทำสมาธิ อันเป็นการทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย

โดยสรุป พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา นั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่บุคคลจัดการปัญหาที่เป็นต้นเหตุแห่งความเครียดให้หมดไป ส่วนพฤติกรรมแก้อารมณ์นั้น เป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งของบุคคลที่หลุดออกไปจากสถานการณ์ปัญหานั้น ช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ปัญหายังไม่หมดไป จึงไม่ใช่การจัดการกับปัญหาชีวิตที่ดี เมื่อใช้วิธีการเผชิญปัญหาประเภทหลังนี้ซ้ำๆ แต่บ่อยครั้ง แต่ปัญหารจริงไม่ได้รับการแก้ไขจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อถึงจุดหนึ่งบุคคลจะหาทางออกให้กับชีวิตตนเองไม่ได้ ส่งผลให้อาการทางจิตตามมา โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการจัดการความเครียดเป็น 2 แบบ คือ แบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และแบบมุ่งแก้ปัญหา

2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด

อนุสรณ์ (2541) กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด ดังนี้

- 1) ความรุนแรงของความเครียด (severity) นับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรงหรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้การรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยต้องใช่วิธีการจัดการความเครียดที่ยู่ยากซับซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่มีความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย
- 2) ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะเวลาแรกอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งในระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการจัดการความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลนั้นก็ค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุดเนื่องจากบุคคลจะค่อยๆ เรียนรู้การจัดการความเครียดที่มีความเหมาะสม และแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3) ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่คาดคิดมาก่อน (unexpected) เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น การจัดการความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

4) อายุ เนื่องจากอายุจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

5) ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจ พบว่า บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยท้อแท้

6) ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถจัดการความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

7) ระดับการศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จแล้วมาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

8) การช่วยเหลือของครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลข้างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือทำให้ความเครียดลดลงได้ สัมพันธภาพในครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นกำลังใจ ปลอบใจ (พวงเพ็ญ และคณะ, 2543)

9) ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาบุคคลที่มีการแก้ไขปัญหาทั้งในเรื่องง่ายหรือซับซ้อนจะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

10) ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งที่คุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์

11) วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด แต่บางวัฒนธรรมกลับส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เป็นขุมพลังในการเผชิญความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวกับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

3. ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

3.1 ความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

โฮลล์ม และเรห์ (Holmes & Rahe, 1967) ได้อธิบายถึงเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่เป็นสิ่งเร้าความเครียดของบุคคล โดยได้ให้ความสำคัญกับการสูญเสียคู่สมรสเป็นเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดสูงสุด โดยเฉพาะการสูญเสียนั้นเป็นเหตุการณ์ที่ไม่อาจรู้ล่วงหน้าจะยิ่งทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงมากขึ้น และได้จัดสิ่งเร้าความเครียดจากการสูญเสียคู่สมรสเป็นความเครียดที่มีความรุนแรงที่สุดในชีวิต ด้วยคะแนนสูงสุด 100 คะแนน โดยบุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตดังกล่าวด้วยความรู้สึกกดดัน ไม่สุขสบาย ว้าวุ่น วิตกกังวล เป็นทุกข์จากการสูญเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา เช่นเดียวกับการสูญเสียคู่ชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน บุคคลไม่เคยคาดคิดมาก่อน เป็นการสูญเสียจากเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยากต่อการควบคุม จะยิ่งทำให้คู่ชีวิตเผชิญกับภาวะเครียดอย่างรุนแรงมากยิ่งขึ้น แสดงออกถึงความเครียดโดยการตอบสนองต่อการสูญเสียทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตอารมณ์และสังคม ดังนี้

1) ความเครียดด้านร่างกาย เป็นการตอบสนองด้านร่างกาย เมื่อร่างกายมีความเครียดระบบต่างๆ ของร่างกายจะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว เพื่อต่อต้านความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เป็นผลจากการถูกกระตุ้นทั้งระบบประสาท ส่วนกลางและระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้หัวใจและระบบร่างกายทำงานสับสน จนทำให้เกิดโรคจิตสรีระแปรปรวน (psychosomatic disorders) ที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะบ่อยๆ ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ท้องเสีย ท้องผูกบ่อย ปวดกระเพาะ อาการใจสั่น เป็นหวัด ไม่สบายบ่อยๆ (กรมสุขภาพจิต, 2539; เบลูจพิชญ์, 2544) ซึ่ง เอลลิสและเนลลิส (Ellis & Nowlis, 1985) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ดังนี้

1.1) ระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ ความแปรปรวนของฮอร์โมนในร่างกายทำให้มีการฉีกขาดของผนังหลอดเลือด ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่ฉีกขาดนี้โดยการสร้างคอเลสเตอรอล เมื่อมีแผลเกิดขึ้นหลายแห่งก็จะทำให้มีคอเลสเตอรอลเกาะที่ผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็ง หัวใจสูบฉีดแรงขึ้นและขณะที่มีความเครียดหัวใจจะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดโลหิตและเต้นเร็ว

1.2) ระบบทางเดินอาหาร มีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง เพราะมีความจำเป็นต้องใช้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะอื่นที่จำเป็นมากกว่า ทำให้เกิดการขาดออกซิเจนเกิดการเบื่ออาหาร ระบบย่อยอาหารเลวลง นำไปสู่ภาวะการขาดอาหาร และถ้ามีอาการทางประสาทร่วมด้วยจะเกิดอาการเบื่ออาหารอย่างรุนแรง มีอาการท้องผูก หรือท้องร่วงประจำ เป็นต้น

1.3) ระบบทางเดินหายใจ เป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อภาวะอารมณ์โดยแสดงเป็นอาการ 2 รูปแบบ คือ หลอดเลือดบีบตัว มีอาการเยื่อหุ้มจมูกแห้ง ทำให้มีอาการสูบลมเข้ามาอีกอาการคือ หลอดเลือดพอง ทำให้มีการหลั่งเมือกบริเวณจมูกออกมา มีน้ำมูกหายใจลำบาก นอกจากนั้นภาวะทางอารมณ์ยังอาจทำให้เกิดอาการผัด เป็นผลให้ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา หายใจเร็ว และแรง

1.4) ระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียดจะทำให้ทีลิมป์โพซัยท์ ทำงานลดลง เป็นการทำให้ภูมิคุ้มกันโรคทำงานลดลง

1.5) ระบบกล้ามเนื้อ หากกล้ามเนื้อบางส่วนเกร็งและไม่คลายก็จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง เมื่อยขจัดขอกสลับกันไป และเนื่องจากการย่อยสลายเนื้อเยื่อเพื่อนำไปใช้เป็นพลังทำให้กล้ามเนื้อลีบเล็กลง ทำให้มีอาการปวดเมื่อยร่างกาย เช่น ปวดหลัง เหว

1.6) ระบบต่อมไร้ท่อ ร่างกายจะขับน้ำตาลเข้าไปในกระแสโลหิตมาก เพื่อเป็นแหล่งให้พลังงาน ทำให้มีโอกาสเกิดโรคเบาหวาน นอกจากนี้ทำให้เกิดต่อมไทรอยด์เป็นพิษได้

1.7) ระบบประสาท มีความผิดปกติของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไต และความผิดปกติของฮิเลคโตรลัยท์ ทำให้มีการคั่งของ ของเสียมากขึ้น

บุญวดี (2532) ได้อธิบายการปรับตัวของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานานเป็น 3 ระยะ ตามแนวคิดการปรับตัวของเซลเย (Selye, 1956) ดังนี้

1.1) ระยะเตือน (alarm stage) เป็นระยะเริ่มต้นของการตอบสนอง ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัสจะหลั่งสารออกมากระตุ้นปลายประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และต่อมหมวกไตส่วนกลางให้หลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคลาไมน ออกสู่กระแสเลือด ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นเร็ว และแรง ม่านตาขยายและมีการเตรียมพร้อมของบุคคลหลายด้านเพื่อการเผชิญภาวะฉุกเฉิน ซึ่งกลไกระยะนี้อาจนำไปสู่การปรับตัวหรือเข้าสู่ระยะต่อต้านต่อไป

1.2) ระยะต่อต้าน (resistance stage) เป็นระยะที่ร่างกายจะพยายามจัดการกับสิ่งเร้าความเครียด มีการปรับของฮอร์โมนและอวัยวะต่างๆ เข้าสู่ปกติ ซึ่งถ้าความเครียดไม่รุนแรงและร่างกายปรับตัวได้ การตอบสนองจะยุติเพียงระยะนี้ แต่ถ้าความเครียดเกิดขึ้นเป็นเวลานานหรือรุนแรงก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป

1.3) ระยะเหนื่อยล้า (exhaustion stage) เป็นระยะสุดท้ายของการตอบสนอง ความเครียด ถ้าความเครียดรุนแรงและอยู่นานร่างกายไม่สามารถกลับคืนสู่สภาวะสมดุลได้ ผลของการปรับตัวล้มเหลว จะทำให้มีอันตรายแก่ชีวิตได้

2) ความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม เป็นการตอบสนองด้านจิตอารมณ์และสังคม ของบุคคลจากการที่ต้องสูญเสียสามีด้วยเหตุการณไม่สงบ ทำให้หญิงม่ายขาดความมั่นใจในความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว ในสภาวะไร้คนดูแลปกป้อง ซึ่งไม่มีใครสามารถให้การรับรองได้ เพราะจากสถานการณ์ความรุนแรงที่ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนเป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิด ย้ำคิด ย้ำทำ แต่เรื่องเดิมๆ และเชื่อมโยงไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคง ผสมผสานกับความเหงาที่ต้องต่อสู้ชีวิตคนเดียว ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์และจิตใจล้วนแต่ทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น เช่น การมีความรู้สึกที่ที่อยู่อาศัยใหม่นี้ไม่เหมาะที่จะอยู่กับบุตรเพียงลำพัง การไม่ยอมพูดคุยกับเพื่อนบ้านในศูนย์ด้วยกัน การไม่มีความมั่นคงด้านที่อยู่ และการคิดถึงเหตุการณ์ร้ายที่ผ่านมายู่ตลอดเวลา รวมไปถึงการที่ต้องทำงานเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตประจำวัน ความยุ่งยากในการหาคนช่วยดูแลบุตรขณะที่ต้องไปประกอบอาชีพ ตลอดจนการย้ายที่อยู่ใหม่ ทุกปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดเป็นปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ตามมา โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ตนประเมินว่าจะต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ได้แก่ ความรู้สึกโกรธ เสียใจ ผิดหวัง วิตกกังวล ไม่แน่ใจ ซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งการตอบสนองด้านจิตใจนี้จะต้องผ่านการประเมินของบุคคลโดยใช้กระบวนการความคิดเพื่อประเมินสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อในด้านต่างๆ ได้แก่ การรับรู้จะเสื่อมลง บิดเบือนการรับรู้ เชื่อในสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ เชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ และมีผลต่อระดับสติปัญญา คือ ทำให้การแก้ปัญหาต่างๆ ไม่มีประสิทธิภาพ ความคิดสับสน ความคิดวนเวียนเหมือนเดิม ไม่ก้าวหน้า ความจำและการตัดสินใจเสื่อมลง การรวมจุดสนใจจะไม่ดี การจำแนกเหตุการณ์ต่างๆ จะทำไม่ได้ดี มีพฤติกรรมชะงักงัน ไม่สามารถแก้ไขปัญหา ไม่พยายามกระทำการอื่นๆ เพื่อแก้ไขปัญหา กล้ายคนท้อแท้ หมกมดลในจิตใจและหวาดระแวง ย้ำคิด ย้ำทำ กลัวนอนไม่หลับ วิตกกังวล ถ้าแปรปรวนมากก็จะกลายเป็นโรคทางจิตในที่สุด ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถจำแนกได้ว่าเป็นผลมาจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ด้านต่างๆ ดังนี้

2.1) การเคลื่อนย้ายที่อยู่ใหม่ หรือความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ เป็นสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดที่กระทบต่อจิตใจของบุคคลเนื่องจากการที่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ส่งผลต่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสภาพบ้านเรือน การประกอบอาชีพหรือสังคมเพื่อนบ้านใหม่ๆ นอกจากนี้รวมไปถึงการที่ต้องอยู่ในสถานที่แห่งใหม่เพียงลำพัง และความรู้สึกขาดความปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานที่แห่งใหม่ ทุกปัจจัยเหล่านี้ยังเป็นสิ่งเร้าให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ได้อย่างรุนแรงยิ่งขึ้น

22) ด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการดำรงชีพ ในอนาคตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะครอบครัวที่บุตร ธิดา กำลังศึกษาเล่าเรียนยังมีภาระด้านค่าใช้จ่ายเพิ่มสูงขึ้น และถ้าไม่สามารถหารายได้พอที่จะส่งเสียให้บุตร ธิดาได้เรียนหนังสือระดับสูงขึ้น ย่อมส่งผลให้หญิงแม่ต้องมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และจะต้องดิ้นรนหารายได้เป็นอย่างมาก (ศิริวรรณ, 2544) เพื่อที่จะสร้างครอบครัวให้มั่นคงต่อไป โดยที่ความเครียดส่วนใหญ่มาจากความวิตกเรื่องค่าเล่าเรียนบุตร ธิดา ความกังวลด้านหนี้สิน ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ค่าตอบแทนไม่พอต่อการดำรงชีพ จัดเป็นสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดที่เกิดขึ้นจากการวิตกกังวลถึงการดำรงชีวิตในแต่ละวันว่าจะเป็นไปได้ในทิศทางใดเริ่มตั้งแต่ การหารายได้เลี้ยงครอบครัว การวางแผนการใช้จ่ายเงินในแต่ละวัน รวมไปถึงความกังวล หวาดวิตกจากการที่รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ซึ่งปัจจุบันนี้พบว่า สิ่งเร้าด้านนี้เป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อผู้คนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง เช่นนี้เนื่องจากครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียวจะประสบปัญหาหลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เพราะสังคมส่วนใหญ่กำหนดให้ผู้ชายเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว ผู้หญิงทำงานบ้าน ซึ่งตรงกับวัฒนธรรมของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อสามีเสียชีวิตทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ครอบครัว หญิงแม่เหล่านี้มีความสูญเสียและ โศกเศร้าต้องการที่ปรึกษาแต่ยังหาแหล่งที่ปรึกษาที่ชัดเจนไม่ได้

2.3) ด้านการทำบทบาทหน้าที่ โดยจะต้องรับบทบาททั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน ทำให้เพิ่มภาระหนักกับแม่ทั้งเรื่องการเลี้ยงดูบุตรและหารายได้ การรับบทบาทอย่างกะทันหันนี้ แม่บางคนไม่เคยทำงานหารายได้มาก่อน เช่นนี้เนื่องจากสภาพทางสังคมของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้นจะให้เพศชายมีบทบาททางสังคมสูงกว่าเพศหญิง และเพศหญิงส่วนใหญ่จะเป็นแม่บ้านคอยดูแลบุตร ธิดา อย่างเดียวหรือไม่ก็มีอาชีพเสริมเล็กๆ น้อยๆ ดังนั้นเมื่อผู้หญิงต้องรับภาระ การเลี้ยงดูบุตร ธิดา และการหารายได้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง รวดเร็ว และสภาพจิตใจยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง โดยมีความเครียดด้านความวิตกกังวลต่อการเลี้ยงดูบุตร ธิดาเพียงลำพัง การที่ต้องรับภาระหนักในการดูแลครอบครัว และการมีปัญหาจากการดูแลคนในครอบครัว ฯลฯ เช่นนี้จัดเป็นสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ต้องแบกรับภาระ หน้าที่ที่ไม่เคยมีบทบาทมาก่อน หรือเป็นการปฏิบัติบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทในคนๆ เดียวกัน เช่น การที่ภรรยาต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตร ธิดาและสมาชิกในครอบครัวเพียงลำพัง ซึ่งจะเห็นได้ว่าในคนเดียวจะมียุทธศาสตร์เป็นทั้งพ่อ แม่ รวมไปถึงเป็นลูกที่ต้องดูแลบิดา มารดาอีกด้วย เมื่อบุคคลใดเจอเหตุการณ์เช่นนี้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ โดยที่ระดับของการเปลี่ยนแปลงจะรุนแรงแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ

2.4) ด้านสถานการณ์ความไม่สงบ จากการที่ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน

จะส่งผลให้ภาวะจิตใจหรืออารมณ์ของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเช่น การเจ็บปวดใจ โหยให้กังวล มีอาการชาตามตัว มีความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก นอนไม่หลับกระสับ กระส่ายและร้องไห้คร่ำครวญ โดยจะครุ่นคิดถึงแต่เรื่องคนที่ตายไปตลอดเวลา โดยที่ความเข้มข้นของความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับ ความเข้มข้นของความรักที่มีต่อคู่สมรสที่จากไป ความรู้สึกอบอุ่นในการที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับคู่สมรส และความมั่นคงแน่นอนในชีวิตคู่สมรส รวมทั้งความเกี่ยวข้องในครอบครัว (Lehman, 1971) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะมากน้อยระดับใดขึ้นอยู่กับ การควบคุมจิตใจหรือการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การที่บุคคลใดตกอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ความรุนแรงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานๆ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจให้เกิดความวิตก หวาดกลัว ต่ออันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนใกล้ชิด นอกจากนี้รวมไปถึงการที่ระลึกถึงเหตุการณ์ร้ายที่ผ่านมา โดยสิ่งเร้าด้านสถานการณ์นั้นถ้าบุคคลใดสามารถลืมหรือไม่ระลึกถึงได้เร็วเท่าใด ย่อมส่งผลดีต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ เป็นอย่างยิ่ง

3.2 การเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากการทบทวนงานวิจัยจากฐานข้อมูลวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในระหว่างปี 1992 – 2006 ยังไม่พบรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สูญเสียสามีในเหตุการณ์รุนแรงเลย แต่พบรายงานวิจัยเพียง 3 ฉบับที่เป็นการเผชิญความเครียดของคู่สมรสที่ประสบกับการสูญเสียคู่สมรสหรือการเจ็บป่วยของคู่สมรส ดังนี้

ฮัลล์ (Hall, 1992) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดจากการที่คู่สมรสป่วยอยู่ในระยะใกล้ตาย โดยทำการศึกษาในเชิงคุณภาพ พบว่า คู่สมรสมีวิธีเผชิญความเครียดดังนี้

- 1) การจัดสรรแบ่งเวลาในการผ่อนคลายความตึงเครียดโดยการหนีจากสถานการณ์ชั่วคราว
- 2) การใช้ความคิดและสติปัญญาในการคิดค้นหาข้อดี หรือประโยชน์จากสถานการณ์เพื่อลดความตึงเครียดหรือข้อขัดแย้งในจิตใจ
- 3) การหลบเลี่ยงความจริงที่บุคคลยอมรับว่าทำให้คนรู้สึกเครียดและไม่สามารถหาวิธีการที่จะไปจัดการหรือควบคุม
- 4) การใช้วิธีการจัดการกับสิ่งที่พบเห็นหรือเหตุการณ์ที่ประสบอยู่ในขณะนั้น
- 5) การยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล
- 6) การขอความช่วยเหลือจากสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนบ้าน

ซาราเรียส และคณะ (Zacharias & et al., 1994) ศึกษาการเผชิญความเครียดของภรรยาที่สามีป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จำนวน 40 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเผชิญความเครียดด้วย

การคิดเพื่อฝันให้เหตุการณ์เป็นไปตามที่ตนปรารถนา คิดเป็นร้อยละ 81 รองลงมาคือ การแก้ปัญหา โดยใช้สติปัญญาและเหตุผลคิดเป็นร้อยละ 80 การค้นหาข้อมูลข่าวสารคิดเป็นร้อยละ 79 การแสดงออกด้านอารมณ์คิดเป็นร้อยละ 75 การจัดการกับอารมณ์ตนเองและการปฏิเสธความจริงคิดเป็นร้อยละ 74 และการโทษตนเองคิดเป็นร้อยละ 64

สตีล และฟิทซ์ (Steel & Fitch, 1996) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จำนวน 20 ราย พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้คือ การมุ่งทำงานอย่างอื่นมากขึ้น การทำให้มีอารมณ์ขบขัน คิดถึงแต่สิ่งที่ดีในชีวิต การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เครียดโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ให้ความเพลิดเพลิน และวิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกรายใช้ คือ การคิดถึงสภาพที่ทำให้ตั้งเครียดในด้านบวก การพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับบุคคลในครอบครัว หรือเพื่อน การพยายามค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น การลงมือแก้ไขปัญหาไปที่ละขั้นตอน การพยายามให้การดำเนินชีวิตเป็นไปตามปกติมากที่สุด

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การที่กลุ่มสมรสใช้วิธีการเผชิญความเครียดมีด้วยกันหลายวิธี เพื่อให้พยายามที่จะรักษาความสมดุลของจิตใจ สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีด้วยกันสองแนวทางคือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหาความเครียด เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา และการวางแผนแก้ปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการกับอารมณ์ เป็นการประเมินค่าใหม่ทางบวก แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา การควบคุมตนเอง การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม การถอยห่างและการหนีหลีกเลี่ยงปัญหา

4. บริบทของศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส

ศูนย์รอดันบาดูได้ก่อตั้งขึ้นตามพระราชเสาวนีย์ของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่ทรงมีความห่วงใยต่อครอบครัวเจ้าหน้าที่และราษฎรที่ประสบเคราะห์กรรมจากการกระทำของผู้ก่อความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยและให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ศูนย์รอดันบาดู ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ ตำบลกาลูวเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ห่างจากตัวเมืองประมาณ 15 กิโลเมตร พื้นที่โดยรอบที่ติดกับศูนย์รอดันบาดูยังมีสภาพเป็นทุ่งนาและสวนยางพารา เส้นทางคมนาคมสะดวก แต่ไม่มีรถโดยสารประจำทางผ่านในเส้นทางดังกล่าว ภายในศูนย์รอดันบาดูได้มีการสร้างเป็นหมู่บ้าน ลักษณะบ้านยกพื้นสูงด้วยเสาปูนซีเมนต์ ได้ถนุบ้านสามารถใช้สถานที่พักผ่อนและสามารถใช้ประกอบอาหารได้ ด้านสาธารณูปโภค ทางศูนย์ได้จัดให้มีไฟฟ้าและน้ำใช้อย่างสะดวก จำนวน 150 หลัง บ้านแต่ละหลังมี

เนื้อที่ 2 ไร่ จัดสรรเป็นเนื้อที่เพื่อการเกษตร ใกล้เคียงแปลงปลูกผัก บ่อเลี้ยงปลา ที่เลี้ยงเป็ด และไก่ เป็นการจัดทำตามโครงการเศรษฐกิจพอเพียง ทุกอย่างไม่ต้องซื้อ สามารถปลูกเพื่อการบริโภค ส่วนที่เหลือจากการบริโภคทางศูนย์รอดันบาดูจะทำการรับซื้อและนำไปจำหน่ายให้กับบุคคลภายนอก นอกจากนี้ภายในศูนย์รอดันบาดูยังจัดให้มีธนาคารข้าวเพื่อให้สมาชิกยืมข้าวมาใช้ก่อนได้ ทุกหลังคาเรือนจะได้รับของใช้ภายในบ้านพร้อมเครื่องครัว และเพื่อเป็นการสนับสนุนการมีรายได้ให้กับสมาชิกในศูนย์นี้ จึงได้จัดตั้งฟาร์มตัวอย่างขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกมาสมัครเป็นลูกจ้างรายวันได้ โดยไม่ต้องเดินทางไปทำงานที่อื่น เพื่อลดภาวะเสี่ยงในการเดินทาง

ในศูนย์รอดันบาดู ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ สร้างความคุ้นเคย และประชุมชี้แจงเพื่อรับทราบปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในศูนย์ดังกล่าว โดยเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง

นอกจากนี้ศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนครราชสีมา ยังได้มีดำเนินงานเพื่อช่วยเหลือหญิงม่ายภายหลังสูญเสียสามีที่ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ด้านการศึกษา โดยการจัดให้มีการฝึกอาชีพเสริมด้านการเกษตร เช่น การเลี้ยงปลา เลี้ยงเป็ด การปลูกผักสวนครัว แก่ผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์
- 2) ด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยดำเนินการส่งเสริมการมีรายได้ให้หญิงม่ายในศูนย์ได้สมัครงานเป็นลูกจ้างรายวันที่ฟาร์มตัวอย่างภายในศูนย์รอดันบาดู
- 3) ด้านการเดินทาง หน่วยราชการต่างๆ ได้ให้การช่วยเหลือตามความจำเป็นและเหมาะสม เช่น มีรถยนต์บริการเข้าเมืองวันละ 1 รอบ เพื่อสร้างความปลอดภัยและความสะดวกในการเดินทาง
- 4) การดูแลในด้านสุขภาพ โดยมีการประสานงานกับหน่วยทหารในพื้นที่ในด้านการอำนวยความสะดวกเมื่อยามเจ็บป่วยฉุกเฉิน โดยจัดให้มีหน่วยทหารทำหน้าที่บริการรับ - ส่งผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาล เพื่อให้ได้รับการดูแลรักษาอย่างทันท่วงที
- 5) ด้านความปลอดภัย ศูนย์รอดันบาดูยังมีทหารอยู่เวรยามรักษาความปลอดภัยตลอดเวลา

การเข้าพักอาศัยในศูนย์รอดันบาดูของหญิงม่ายดังกล่าว อาจช่วยให้หญิงม่ายปรับตัวต่อการสูญเสียและผลกระทบต่างๆ ที่ตามมาได้ดีขึ้น เนื่องจากการเข้ามาพักรวมกันในกลุ่มของผู้ที่มีประสบการณ์เดียวกัน ทำให้ได้มีโอกาสพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความคิดความรู้สึกที่นำมาสู่ความเข้าใจได้ง่าย (universal) เป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจและสังคมซึ่งกันและกัน ที่มีประสิทธิภาพได้ (Ross, 1991)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างคือ หญิงแม่ที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ หญิงแม่ที่สามีเสียชีวิต เนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 เป็นต้นมา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิต จากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส ระหว่างเดือนมิถุนายน 2548 ถึง เดือนธันวาคม 2548 มีจำนวนทั้งสิ้น 100 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด

คุณสมบัติที่กำหนด คือ เป็นหญิงแม่ที่สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยมีความยินดีเข้าร่วมการวิจัย และเป็นผู้ที่อยู่ในศูนย์รอดันบาดูมาแล้วอย่างน้อย 1 เดือน โดยเข้าอยู่ในศูนย์รอดันบาดูตั้งแต่เดือนตุลาคม 2547 เป็นต้นมา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบ และคำถามปลายเปิด ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ ระยะเวลาที่พักอาศัยในศูนย์รอดันบาดู ระยะเวลาที่สามีเสียชีวิต และแหล่งสนับสนุนที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของหญิงแม่ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นความเครียดตามการรับรู้ของหญิงแม่ จากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้านร่างกายของเซลเย (Selye, 1978) และการตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตของชีวิตด้านจิตอารมณ์และสังคมของ โฮล์ม และเรห์ (Holme&Rahe,1967) มีจำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วย ความเครียด 2 ด้าน ได้แก่

1. ความเครียดด้านร่างกาย จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1-6
2. ความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม จำนวน 22 ข้อ จำแนกเป็น ความเครียดเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อ 7-10 ความเครียดเกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคม จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 11-18 ความเครียดเกี่ยวกับการกระทบทบาทและหน้าที่ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อ 19-23 และความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์การก่อการร้าย จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 24-28 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 6 ระดับ มีคะแนนตั้งแต่ 0-5 เพื่อประเมินระดับความเครียด โดยกำหนดค่าคะแนนดังนี้

0	หมายถึง	ไม่มีความเครียดเกิดขึ้น
1	หมายถึง	มีความเครียดน้อยที่สุด
2	หมายถึง	มีความเครียดน้อย
3	หมายถึง	มีความเครียดปานกลาง
4	หมายถึง	มีความเครียดมาก
5	หมายถึง	มีความเครียดมากที่สุด

การแปลผลระดับความเครียดของหญิงแม่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ซึ่งวิธีการแบ่งระดับสามารถทำได้โดยการหาค่าพิสัย ใช้สูตร

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนขั้นที่ต้องการ}}$$

คะแนนระดับความเครียดของหญิงแม่มี 3 ระดับและมีความหมาย ดังนี้

0.00 - 1.66	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
1.67 - 3.33	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
3.34 - 5.00	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิด การเผชิญความเครียดของลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จำนวน 37 ข้อ ประกอบด้วย การเผชิญความเครียด 2 ด้าน ได้แก่

1. การเผชิญความเครียดเน้นการมุ่งแก้ปัญหา 9 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1-9 ประกอบด้วย ลักษณะวิธี การเผชิญความเครียดโดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1-4 และวิธีการวางแผนแก้ปัญหา จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 5-9

2. การเผชิญความเครียดเน้นการจัดการกับอารมณ์ 27 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 10 - 36 ประกอบด้วยลักษณะวิธี การเผชิญความเครียดโดย การประเมินค่าใหม่ทางบวก จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 10-13 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 15-19 การควบคุมตนเอง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 19 - 23 การแสวงหาเกื้อหนุนทางสังคม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 24-28 การถอยห่าง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 29-32 และการ หลีกเลี่ยงปัญหา จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 34 - 37 โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วน ประเมินค่า (rating scale) 6 ระดับ และให้คะแนน ดังนี้

0	หมายถึง	ไม่มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นเกิดขึ้น
1	หมายถึง	มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นน้อยที่สุด
2	หมายถึง	มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นน้อย
3	หมายถึง	มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นปานกลาง
4	หมายถึง	มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นมาก
5	หมายถึง	มีการเผชิญความเครียดลักษณะนั้นมากที่สุด

การแปลผล โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญความเครียด โดยคำนวณจากค่าพิสัย ของค่าเฉลี่ย (mean) ของคะแนนค่าเฉลี่ย (mean score) สูงสุด ลบด้วยค่าเฉลี่ยต่ำสุด และหารด้วย อันตรภาคชั้นที่ต้องการตามค่าพิสัย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ดังนี้

0.00 – 1.66	หมายถึง	การเผชิญความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
1.67 – 3.33	หมายถึง	การเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
3.34 – 5.00	หมายถึง	การเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบ ความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา รวมทั้งความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียด 1 ท่าน พยาบาลที่สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา และปฏิบัติงานในศูนย์วิกฤตสุขภาพจิตมาไม่น้อยกว่า 5 ปี 1 ท่าน และจิตแพทย์ที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ 1 ท่าน หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาของเครื่องมือแล้ว ผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัยต่อไป

2. การตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียด ไปทดลองใช้กับหญิงม่ายที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน และวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's coefficient) ได้ค่าแอลฟาของแบบสอบถามความเครียดเท่ากับ 0.85 และค่าแอลฟาของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด เท่ากับ 0.93

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ทำหนังสือผ่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงหัวหน้าศูนย์รอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. การอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิของผู้ตอบแบบสอบถามและวิธีการช่วยเหลือด้านจิตใจทันที หากผู้ตอบแบบสอบถามแสดงอารมณ์ทุกข์โศก เช่น ร้องไห้ เป็นต้น รวมทั้งอธิบายถึงรายละเอียดของคำถามการวิจัยในแต่ละข้อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยจนเป็นที่เข้าใจ

3. ติดต่อประสานงานเพื่อเก็บข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ด้วยตัวเองกับหัวหน้าศูนย์รอตันบาตูอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1) นัดพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และอธิบายการพิทักษ์สิทธิก่อนเก็บข้อมูล

2) ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตัวเองครั้งละ 10 คน เนื่องจากทุกคนสามารถอ่านออก เขียนได้ ด้วยตนเอง สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีเพียง 2 คน ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสัมภาษณ์ด้วยตนเองโดยแยกสัมภาษณ์ครั้งละ 1 คน และระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยคอยสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่มตัวอย่างอยู่ตลอดเวลาของการตอบข้อคำถาม

3) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบตามแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างงานวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการงานวิจัยด้านจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ตลอดจนประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้จะเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยสามารถแสดงความคิดเห็นในการตอบแบบสอบถามได้อย่างอิสระ โดยทุกขั้นตอนของการเก็บข้อมูล หากมีข้อสงสัยสามารถซักถามเหตุผล ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง โดยข้อมูลที่ได้นั้นจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

หากมีข้อคำถามบางข้อที่อาจก่อให้เกิดการกระทบ กระเทือนจิตใจของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะหยุดเก็บข้อมูลชั่วคราว และจะดูแลช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างทันที โดยผู้วิจัยคอยสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่มตัวอย่างตลอดเวลาของการตอบแบบสอบถาม ในระหว่างการเก็บข้อมูลหากกลุ่มตัวอย่างมีการแสดงอาการผิดปกติ เช่น เมื่อพบกลุ่มตัวอย่างร้องไห้จะแยกกลุ่มตัวอย่างออกไป และเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก โดยผู้วิจัยจะให้คำแนะนำปรึกษาเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ หญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่พักอาศัยในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส จำนวน 100 คน นำเสนอผลการวิจัยด้วยตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 3 การเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการเปลี่ยนแปลงหลังสูญเสียสามี(ตาราง 1 - 2)

ตาราง 1

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=100)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี) ($\bar{X} = 45$, S.D. = 7.95, Min 29, Max = 60)		
ต่ำกว่า 30	3	3.00
31 - 40	31	31.00
41 - 50	43	43.00
41 - 60	23	23.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	2.00
ประถมศึกษา	48	48.00
มัธยมศึกษา	42	42.00
อุดมศึกษา	8	8.00
ศาสนา		
พุทธ	40	40.00
อิสลาม	60	60.00
การประกอบอาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	8	8.00
เกษตรกรกรรม	15	15.00
รับจ้าง	42	42.00
ลูกจ้างหน่วยงานของรัฐ	14	14.00
ค้าขาย	17	17.00
อื่นๆ	4	4.00
รายได้ (บาท/เดือน) ($\bar{X} = 3,581$, S.D. = 1623.17, Min = 0, Max = 9,000)		
ไม่มีรายได้	8	8.00
น้อยกว่า 2,000	9	9.00
2,001 – 4,000	54	54.00
4,001 – 6,000	22	22.00
มากกว่า 6,000	7	7.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอแต่ไม่มีเก็บ	46	46.00
ไม่เพียงพอแต่ไม่เป็นหนี้	32	32.00
ไม่เพียงพอและเป็นหนี้	18	18.00
เพียงพอและเหลือเก็บ	4	4.00

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 43 มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 45 ปี (S.D.=7.95) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 42 ประกอบอาชีพรับจ้าง มีเพียงร้อยละ 8 ที่ไม่ประกอบอาชีพ ร้อยละ 54 มีรายได้ในช่วงระหว่าง 2,001-4,000 บาทต่อเดือน โดยมีรายได้เฉลี่ย 3,581 บาทต่อเดือน (S.D.=1623.17) สำหรับความเพียงพอของรายได้พบว่าร้อยละ 46 มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายแต่ไม่มีเก็บ

ตาราง 2

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลการเปลี่ยนแปลงหลังสูญเสียสามี ของกลุ่มตัวอย่าง ($N=100$)

ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงหลังสูญเสียสามี	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาที่สูญเสียสามี (เดือน) ($\bar{X} = 14$, S.D. = 3.80, Min = 2, Max = 20)		
1 – 6	2	2.00
7 – 12	29	29.00
13 – 18	59	59.00
19 – 24	10	10.00
ระยะเวลาที่พักอาศัยในศูนย์รอตันบาตู (เดือน) ($\bar{X} = 6$, S.D. = 2.86, Min = 2, Max = 16)		
1 – 6	57	57.00
7 – 12	41	41.00
13 – 18	2	2.00
จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับภาระ ($\bar{X} = 3$, S.D. = 1.41, Min = 1, Max = 8)		
1 – 2	60	60.00
3 – 4	26	26.00
5 – 6	13	13.00
7 – 8	1	1.00
แหล่งช่วยเหลือหลังการสูญเสีย		
ราชการ	72	72.00
ญาติ/เพื่อน	17	17.00
อื่นๆ	5	5.00
ไม่ต้องการความช่วยเหลือ	6	6.00

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59 สูญเสียสามีเป็นระยะเวลา 13-18 เดือน โดยมีระยะเวลาที่สูญเสียสามีเฉลี่ย 14 เดือน (S.D. = 3.80) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 57 ได้ย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์รอตันบาตูเป็นระยะเวลา 1 - 6 เดือน เฉลี่ยระยะเวลาที่เข้าพักอาศัยในศูนย์รอตันบาตู 6 เดือน (S.D. = 2.86) หลังสูญเสียสามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60 ต้องรับภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัว 1 - 2 คน เฉลี่ยสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับภาระ 3 คน (S.D. = 1.41) พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 72 ได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานราชการ และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 6 ที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือ

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการศึกษาถึงระดับความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งพักอาศัยในศูนย์รอดันบาตู จำแนกเป็นความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม (ตาราง 3 – 8)

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านร่างกายและด้านจิตอารมณ์และสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเครียดรายด้านและ โดยรวม($N=100$)

ความเครียดด้านร่างกายและด้านจิตอารมณ์และสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1. ด้านร่างกาย	2.90	1.12	ปานกลาง
2 ด้านจิตอารมณ์และสังคม	3.65	0.89	สูง
2.1 สถานการณ์ไม่สงบในพื้นที่	3.97	0.79	สูง
2.2 ความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่	3.65	1.47	สูง
2.3 เศรษฐกิจและสังคม	3.61	0.60	สูง
2.4 บทบาทหน้าที่	3.39	0.72	สูง

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$, S.D. = 1.12) ส่วนความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.89) เมื่อพิจารณา ความเครียดทางด้านจิตอารมณ์และสังคมในรายละเอียด พบว่า ความเครียดทางด้านจิตอารมณ์และสังคมทั้ง 4 ประเด็นอยู่ในระดับสูงทั้งหมด โดยความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.79) และมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่ที่น้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 0.72)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ลักษณะความเครียดรายข้อ ($N=100$)

ความเครียดด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1. มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด หลังสูญเสียดสามี่	3.41	2.22	สูง
2. รู้สึกแน่นหน้าอก ใจเต้น หลังจากสูญเสียดสามี่	3.28	1.80	ปานกลาง
3. ไม่อยากรับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารน้อย	2.99	2.10	ปานกลาง
4. เป็นหวัด คัดจมูกง่ายหลังจากการเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ	2.89	2.20	ปานกลาง
5. มีอาการปวดศีรษะ แบบไม่เคยเป็นมาก่อน	2.61	1.72	ปานกลาง
6. รู้สึกเบื่อหน่ายกับทุกสิ่ง ทุกอย่างหลังเข้าอยู่ในศูนย์ฯ	2.26	1.30	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดด้านร่างกายในลักษณะ มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด หลังสูญเสียดสามี่ ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 2.22) เป็นความเครียดในระดับสูงเพียง 1 ข้อ นอกนั้น เป็นความเครียดในระดับปานกลาง โดย มีอาการเครียดในลักษณะความ รู้สึกเบื่อหน่ายกับทุกสิ่งทุกอย่างหลังเข้าอยู่ในศูนย์หรือต้นบาตู่ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.26$, S.D. = 1.30)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะความเครียดรายข้อ (N=100)

ความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1. หวาดกลัวว่าสถานการณ์ความไม่สงบจะเป็นอันตรายต่อครอบครัวและตัวเอง	4.20	0.91	สูง
2. รู้สึกเศร้าโศกเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสียสามี	4.05	0.98	สูง
3. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ เมื่อได้รับรู้ข่าวความไม่สงบในพื้นที่	4.00	1.16	สูง
4. รู้สึกกลัวเมื่อนึกถึงภาพวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา	3.95	1.09	สูง
5. เบื่อหน่ายไม่อยากจะพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์สูญเสียสามี	3.68	1.73	สูง
รวม	3.97	0.78	สูง

จกตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ทุก ๆ เรื่องอยู่ในระดับสูง โดยมี ความรู้สึกหวาดกลัวว่าสถานการณ์ความไม่สงบจะเป็นอันตรายต่อครอบครัวและตัวเอง มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.91) และเบื่อหน่ายไม่อยากจะพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์สูญเสียสามีมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 1.73)

ตาราง 6

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะความเครียดรายข้อ (N=100)

ความเครียดเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1. อึดอัดกับที่อยู่ใหม่ ไม่เหมาะจะอยู่กับบุตรเพียงลำพัง	4.06	3.40	สูง
2. รู้สึกกลัวเมื่อต้องเดินทางจากศูนย์รถต้นบาตูเข้าเมือง	3.91	1.23	สูง
3. เครียดเมื่อต้องย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์รถต้นบาตู	3.45	3.10	สูง
4. วิดกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัย เมื่ออยู่ห่างไกลญาติๆ	3.18	2.07	ปานกลาง
รวม	3.65	1.57	สูง

จากตาราง 6 เมื่อพิจารณาลักษณะความเครียดรายข้อเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับสูง 3 เรื่อง และระดับปานกลาง 1 เรื่อง โดยมี ความรู้สึก อึดอัดกับที่อยู่ใหม่ ไม่เหมาะที่จะอยู่กับบุตรเพียงลำพัง มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = 3.40) และเป็นความเครียดในระดับสูง และรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยเมื่ออยู่ห่างไกลญาติๆ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 2.07) และเป็นความเครียดระดับปานกลาง

ตาราง 7

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม เกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะความเครียดรายข้อ ($N=100$)

ความเครียดเกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1. กังวลในเรื่องค่าเล่าเรียนของบุตร	4.62	1.31	สูง
2. กังวลเกี่ยวกับการมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	4.01	1.06	สูง
3. เป็นทุกข์กับภาระหนักในการรับผิดชอบหารายได้แทนสามี	3.94	1.10	สูง
4. กังวลกับการจะต้องมีหนี้สินในอนาคต	3.86	1.14	สูง
5. มีความคิดจ้องอยู่กับการประกอบอาชีพเพียงลำพัง	3.76	1.12	สูง
6. เบื่อหน่ายกับการที่ต้องทำงานเพียงลำพัง	2.94	1.40	ปานกลาง
7. ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือประกอบอาชีพ	2.91	1.44	ปานกลาง
8. เหนื่อยล้าจากการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว	2.89	1.36	ปานกลาง
รวม	3.61	0.60	สูง

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับเศรษฐกิจและสังคม รายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับสูง 5 เรื่อง และมีความเครียดในระดับปานกลาง 3 เรื่อง โดยมีความกังวลในเรื่องค่าเล่าเรียนของบุตรมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 1.31) และรู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.89$, S.D. = 1.36) เป็นความเครียดในระดับปานกลาง

ตาราง 8

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด ด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับการทำ
บทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะความเครียดรายข้อ (N=100)

ความเครียดเกี่ยวกับการทำบทบาทหน้าที่	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1. รู้สึกกังวลว่าจะทำบทบาทผู้นำครอบครัวไม่ได้ดี	3.78	1.28	สูง
2. รู้สึกกังวลใจเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว	3.41	1.13	สูง
3. รู้สึกลำบากใจกับภาระที่ต้องดูแลคนในครอบครัว	3.23	1.11	ปานกลาง
4. รู้สึกสมองล้าเนื่องจากความคิดเรื่องการดูแลบุตร	3.03	1.36	ปานกลาง
รวม	3.39	0.72	สูง

จากตาราง 8 เมื่อพิจารณาความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับการทำบทบาท
หน้าที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับสูง 2 เรื่อง และมีความเครียดในระดับปานกลาง 2
เรื่อง โดยมีความรู้สึกกังวลว่าจะทำบทบาทผู้นำครอบครัวไม่ได้ดี มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.78, S.D. = 1.28$)
และเป็นความเครียดในระดับสูง และรู้สึกสมองล้าเนื่องจากความคิดเรื่องการดูแลบุตร มีคะแนน
เฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.03, S.D. = 1.36$) เป็นความเครียดในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

การเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา จำแนกเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาและการวางแผนแก้ปัญหา และการเผชิญความเครียดโดยเน้นการจัดการกับอารมณ์ จำแนกเป็น การประเมินค่าใหม่ทางบวก การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา การควบคุมตนเอง การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม การถอยห่าง และการหลีกเลี่ยงปัญหา (ตาราง 9-17)

ตาราง 9

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเผชิญความเครียดรายด้านและในภาพรวม ($N=100$)

การเผชิญความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับการเผชิญความเครียด
1. ด้านการเผชิญความเครียดแบบเน้นมุ่งแก้ปัญหา	3.76	0.73	สูง
1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา	3.89	0.85	สูง
1.2 การวางแผนแก้ปัญหา	3.63	0.63	สูง
2. ด้านการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์	3.63	0.93	สูง
2.1 การควบคุมตนเอง	4.12	1.06	สูง
2.2 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา	3.80	0.82	สูง
2.3 การถอยห่าง	3.73	0.91	สูง
2.4 การประเมินค่าใหม่ทางบวก	3.70	0.72	สูง
2.5 การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม	3.35	0.71	สูง
2.6 การหลีกเลี่ยงปัญหา	3.08	1.01	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหามากที่สุด ($\bar{X}=3.76$, S.D.=0.73) โดยเป็นการเผชิญปัญหาในระดับสูง เช่นเดียวกับด้านการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ ($\bar{X}=3.63$, S.D.=0.93) เมื่อพิจารณารายละเอียดของวิธีการเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหา และแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการ

เผชิญความเครียดในทุก ๆ เรื่องอยู่ในระดับสูงเกือบทั้งหมด โดยในด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=3.89, S.D.=0.85$) สำหรับด้านการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีควบคุมตนเองมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.12, S.D. = 1.06$) และเป็นการเผชิญความเครียดระดับสูง ส่วนการเผชิญความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหามีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.08, S.D. = 1.01$) เป็นการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง เพียงเรื่องเดียว

ตาราง 10

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบการมุ่งแก้ปัญหาโดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ ($N=100$)

การเผชิญหน้ากับปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับการเผชิญความเครียด
1. การตั้งใจรับบทบาทพ่อและแม่ในการดูแลบุตร	4.32	1.11	สูง
2. การพยายามเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตโดยปราศจากสามีอย่างจริงจัง	4.04	1.08	สูง
3. การพยายามทำงานอื่นๆ เพื่อให้มีรายได้ในการเลี้ยงดูบุตรโดยไม่มีปัญหาตามมา	3.93	1.03	สูง
4. การควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่สามีเสียชีวิต	3.29	1.11	ปานกลาง

จากตาราง 10 การเผชิญหน้ากับปัญหา พบว่า เกือบทุกพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง โดยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเผชิญความเครียดโดยการตั้งใจรับบทบาทพ่อแม่ในการดูแลบุตรมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.32, S.D.=1.11$) และมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยการควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่สามีเสียชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X}=3.29, S.D.=1.11$) และเป็นการใช้ในระดับปานกลางเพียงพฤติกรรมเดียว

ตาราง 11

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ระดับการเผชิญความเครียดแบบการมุ่งแก้ปัญหาโดยการวางแผนแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การวางแผนแก้ปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับการ เผชิญ ความเครียด
1. การคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเลี่ยงอุปสรรคตามลำพัง จะได้ไม่เกิดปัญหาต่อบุตรภายหลัง	3.92	1.29	สูง
2. การพยายามนำประสบการณ์เดิมที่เคยสูญเสียญาติมิตรมา ใช้ในการแก้ปัญหา	3.59	1.21	สูง
3. การปรึกษากับผู้ที่ผ่านประสบการณ์สูญเสียสามี เพื่อหา แนวทางจัดการกับการดำรงชีวิตต่อไป	3.57	1.55	สูง
4. การเตรียมการสำหรับความยากลำบากในอนาคตที่คาดว่าจะ เกิดขึ้น	3.56	1.04	สูง
5. การพยายามมองการสูญเสียที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนทุกแง่มุม เพื่อเป็นบทเรียนในการดำรงชีวิตต่อไป	3.55	0.86	สูง

จากตาราง 11 เกี่ยวกับการวางแผนแก้ปัญหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูงทั้งหมด โดยพบว่า พฤติกรรมการคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อเลี่ยงอุปสรรคตามลำพังจะได้ไม่เกิดปัญหาต่อบุตรภายหลัง มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 1.29) และมีการพยายามมองการสูญเสียสามีที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนทุกแง่มุมเพื่อเป็นบทเรียนในการดำรงชีวิตต่อไป มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.86)

ตาราง 12

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดด้านเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การควบคุมตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับการ เผชิญ ความเครียด
1. การแสดงอาการฉุนเฉียว สบด ค่า เมื่ออารมณ์เสียจากการ เลี้ยงดูบุตร	4.78	3.44	สูง
2. การกระวนกระวายใจ หงุดหงิดเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว จึงต้องพึ่งกิจกรรมลดอารมณ์เครียด เช่น ไปเดินเล่น ทำ สมาธิ ไปมัสยิด	4.18	1.37	สูง
3. การพยายามซ่อนความรู้สึกลงของตนเองไว้ไม่ให้คนภายนอก เห็น	3.97	1.24	สูง
4. การปกปิดความอ่อนแอของตนเองเพื่อไม่ให้สมาชิกใน ครอบครัวหมกมุ่นใจ	3.89	1.16	สูง
5. การร้องไห้ทุกครั้งเมื่อคิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ ตอนอยู่พร้อม หน้าทุกคนในครอบครัว	3.81	1.13	สูง

จากตาราง 12 เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง พบว่า ทุกพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในเรื่อง
นี้มีการใช้อยู่ในระดับสูง โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแสดงอาการฉุนเฉียว สบด ค่า เมื่อมี
อารมณ์เสียจากการเลี้ยงดูบุตรมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.18$, S.D.=3.44) และใช้การร้องไห้เมื่อ
คิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ ตอนอยู่พร้อมหน้ามีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X}=3.81$, S.D.=1.13)

ตาราง 13

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการแสดงความรู้สึกชอบต่อปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ ($N=100$)

การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับการเผชิญความเครียด
1. การยื่นหยัดและต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ครอบครัวมีความมั่นคง	3.96	0.97	สูง
2. การใช้ความคิดและสติปัญญาในการคิดหาวิธีการดูแลครอบครัวต่อไป เพื่อเป็นที่พึ่งให้แก่ครอบครัว	3.83	0.99	สูง
3. การพิจารณาตนเองว่าสามารถรับบทบาท/หน้าที่ใหม่ได้ ทำให้รู้สึกมีพลังในการดำรงชีวิตต่อไป	3.77	1.11	สูง
4. การพยายามทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปตามปกติมากที่สุด และทำให้สบายใจขึ้น	3.74	1.02	สูง
5. การรู้สึกว่าสูญเสียสามี ทำให้ตัวเองเข้มแข็ง และเป็นหลักที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัวต่อไป	3.73	1.01	สูง

จากตาราง 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา ทุกพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยมีวิธีการยื่นหยัดและต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ครอบครัวมีความมั่นคง มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=3.96$, S.D. = 0.97) และมีการใช้ความรู้สึกว่าการสูญเสียสามีทำให้ตัวเองเข้มแข็ง และเป็นหลักที่พึ่งให้กับสมาชิกต่อไป มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X}=3.73$, S.D.=1.01)

ตาราง 14

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการ
ถอยห่าง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การถอยห่าง	\bar{X}	S.D.	ระดับการ เผชิญ ความเครียด
1. การพยายามทำกิจกรรมมากขึ้นเพื่อลืมเรื่องร้ายที่ผ่านมา	3.76	1.11	สูง
2. การไม่ยอมรับรู้เหตุการณ์ก่อการร้ายที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อจะได้ไม่ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องร้าย ๆ อีกต่อไป	3.74	1.05	สูง
3. การพยายามจะลืมเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น เพื่อให้มีสติ ทำงานต่อไปได้	3.73	1.04	สูง
4. การแยกตัว อยู่คนเดียวตามลำพัง เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจทำ ให้สบายใจขึ้น	3.71	1.34	สูง
รวม	3.73	0.91	สูง

จากตาราง 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดทุกพฤติกรรมอยู่ใน
ระดับสูง โดย กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการพยายามทำกิจกรรมมากขึ้น เพื่อลืมเรื่องร้ายที่ผ่านมามีคะแนน
เฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.76, S.D. = 1.11$) และใช้การแยกตัว อยู่คนเดียวตามลำพังเมื่อมีเรื่อง ไม่สบายใจทำ
ให้สบายใจขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.71, S.D. = 1.34$)

ตาราง 15

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการประเมินค่าใหม่ทางบวกของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การประเมินค่าใหม่ทางบวก	\bar{X}	S.D.	ระดับการเผชิญความเครียด
1. การหวังให้มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ตามความเชื่อ จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น	3.88	1.13	สูง
2. การบอกกับตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นเมื่อย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์รอดันบาดู แล้วทำให้สบายใจขึ้น	3.75	0.95	สูง
3. การคิดว่าการสูญเสียครั้งนี้เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ แล้วทำให้จิตใจสงบได้	3.62	1.31	สูง
4. การบอกกับตัวเองว่าการซึมเศร้าจากเหตุการณ์ทำให้เสียโอกาสในการทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ครอบครัว	3.57	1.45	สูง

จากตาราง 15 การเผชิญความเครียดด้วยการประเมินค่าใหม่ทางบวกของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดทุกพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง โดยใช้วิธี การหวังให้มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ตามความเชื่อ จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 1.13) และใช้วิธีการบอกกับตัวเองว่าการซึมเศร้าจากเหตุการณ์ ทำให้เสียโอกาสในการทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.45)

ตาราง 16

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการแสวงหาการ
 เกื้อหนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับการ เผชิญ ความเครียด
1. การขอความช่วยเหลือและปรับทุกข์จากญาติ เพื่อนที่สนิท	3.46	1.39	สูง
2. การหาข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือ ที่จะช่วยเหลือได้เมื่อ ต้องการ	3.45	1.09	สูง
3. รู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้ระบายความรู้สึกกับเพื่อนบ้าน	3.36	1.22	สูง
4. การได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มที่มีประสบการณ์ เหมือนกัน	3.31	0.86	ปานกลาง
5. การขอความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพ จากเจ้าหน้าที่ศูนย์รอดันบาดู แล้วทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว	3.20	1.07	ปานกลาง

จากตาราง 16 การเผชิญความเครียดด้วยการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคมจำแนกตาม
 พฤติกรรมรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการใช้ในระดับสูง 3 พฤติกรรม และใช้ในระดับ
 ปานกลาง 2 พฤติกรรม โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการขอความช่วยเหลือและปรับทุกข์จากญาติ
 เพื่อนที่สนิท มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด และเป็นการใช้อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=3.46$, S.D.=1.39) และใช้
 วิธีการขอความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพจากเจ้าหน้าที่ศูนย์รอดันบาดู แล้วทำ
 ให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X}=3.20$, S.D.=1.07) และเป็นการใช้อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 17

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดรายข้อ (N=100)

การหลีกเลี่ยงปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับการเผชิญความเครียด
1. การคิดเพื่อฝันไปเรื่อยเกี่ยวกับอนาคตของบุตรเพื่อสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง	3.68	0.83	สูง
2. การไม่พูดจากับใครและเก็บตัวอยู่ในบ้าน เมื่อมีอาการเครียด	3.59	1.66	สูง
3. การนอนหลับมากกว่าปกติ เมื่อตื่นมาจะสบายใจขึ้น	2.56	1.78	ปานกลาง
4. การรับประทานอาหารหรือของขบเคี้ยวมากขึ้น เพื่อให้ลืมความเครียดไปได้ระยะหนึ่ง	2.48	1.75	ปานกลาง

จากตาราง 17 การเผชิญความเครียดด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาจำแนกตามพฤติกรรมรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการใช้ในระดับสูง 2 พฤติกรรม และใช้ในระดับปานกลาง 2 พฤติกรรม โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการ คิดเพื่อฝันไปเรื่อยเกี่ยวกับอนาคตของบุตรเพื่อสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดและใช้ในระดับสูง ($\bar{X}=3.68$, $S.D.=0.83$) และใช้วิธีการรับประทานอาหารหรือของขบเคี้ยวมากขึ้น เพื่อให้ลืมความเครียดไปได้ระยะหนึ่ง คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด แต่ใช้ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.48$, $S.D.=1.75$)

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยนำข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ภายหลังการสูญเสียสามีของกลุ่มตัวอย่างมารวมอภิปรายดังนี้

1. ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด 2 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตอารมณ์และสังคม โดยความเครียดด้านร่างกาย อยู่ระดับปานกลาง ส่วนความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม อยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด ได้สูญเสียสามีมานานมากกว่า 6 เดือน ซึ่งมีอยู่ร้อยละ 98 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้เข้าพักอาศัย

ในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนครราชสีมา นานาน 6 เดือนขึ้นไป ร้อยละ 43 (ตาราง 2) ซึ่งผ่านพ้นช่วงเวลาของการปรับตัวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์มาระยะหนึ่งแล้ว จึงปรากฏอาการความเครียดด้านร่างกายน้อยกว่าด้านอื่น โดยแคพแลน (Caplan, 1964) กล่าวว่า ช่วงเวลาของภาวะวิกฤตที่บุคคลส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นช่วงเวลาของการปรับตัวคือ 4-6 สัปดาห์ หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาที่ชัดเจนจนบุคคลรับรู้ได้ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงความเครียดในระดับรุนแรงหรือเป็นความเครียดเรื้อรังเท่านั้น (Setye, 1978) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาความเครียดด้านร่างกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการแน่นท้อง ท้องอืด มากที่สุด อาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในช่วงวัยกลางคน มีความอ่อนแอเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารอยู่แล้ว เนื่องจากการปรับตัวของระบบฮอร์โมนเพศหญิง เมื่อเผชิญกับความเครียดทำให้ร่างกายส่วนที่อ่อนแอตอบสนองต่อความเครียดชัดเจนมากกว่าระบบอื่น ซึ่งเซลเย (Setye, 1978) เรียกว่าเป็นปัจจัยภายในบุคคล (endogenous factors) ที่ยากต่อการควบคุม

ส่วนความเครียดในด้านจิตอารมณ์และสังคมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในด้านนี้โดยรวมและทุกๆ เรื่องอยู่ในระดับสูง อาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงเผชิญกับเหตุการณ์ความเครียดด้านจิตสังคมเรื่อยๆ ทั้งจากเหตุการณ์ความไม่สงบที่ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียผู้นำครอบครัว ทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักของครอบครัวในทุกเรื่อง เช่น ค่าใช้จ่ายในครอบครัว การเล่าเรียนของบุตร ความไม่แน่นอนของผลตอบแทนในชีวิตประจำวันที่ยังเกิดขึ้นจากการก่อความไม่สงบในพื้นที่ ความเป็นอยู่ทั่วไป (ตาราง 6-9) ทำให้มีการตอบสนองความเครียดในด้านจิตอารมณ์และสังคมชัดเจน ซึ่งลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายว่า ปัจจัยสิ่งเร้าที่ส่งผลต่อความเครียดอันหนึ่ง คือ ความต่อเนื่อง ความไม่แน่นอนซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยกลุ่มผู้ก่อความไม่สงบยังคงสร้างสถานการณ์จนเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง และนอกจากนี้สถานการณ์ความไม่สงบดังกล่าวยังได้เกิดขึ้นโดยไม่อาจประเมินสถานการณ์ได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ตรงจุดใดและสิ้นสุดเมื่อใด ดังที่จำลองและพริ้มเพรา (2545) กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคม ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในปัจจุบัน ที่นับวันผู้ก่อเหตุการณ์ความไม่สงบได้สร้างสถานการณ์ที่รุนแรงมากขึ้น และเปลี่ยนรูปแบบในการก่อเหตุการณ์ความไม่สงบไม่ซ้ำแบบ รวมทั้งมีความถี่ในการสร้างสถานการณ์ ยิ่งทำให้สร้างความเครียดด้านสังคมมากขึ้น ในขณะที่โฮล์มส์และเรห์ (Holmes & Rahe, 1967) กล่าวว่า การสูญเสียคู่สมรส เป็นเหตุการณ์วิกฤตของชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อจิตอารมณ์ของบุคคลอย่างรุนแรงที่สุดในเหตุการณ์ชีวิตทั้งหมด ทั้งเป็น

ความเครียดจากเหตุการณ์ความสูญเสียที่ใหญ่หลวงและผลกระทบที่ตามมา ทำให้บุคคลต้องใช้เวลาในการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะการสูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ที่เป็นการทำร้ายอย่างโหดเหี้ยมทารุณ และยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้หญิงม่ายที่สูญเสียสามีในเหตุการณ์ดังกล่าว ได้รับการคอกย้ำในการรับรู้ต่อสิ่งเร้าความเครียดอย่างต่อเนื่องด้วย ทำให้ความเครียดในด้านจิตอารมณ์และสังคมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูงทุกเรื่องก็ได้

เมื่อพิจารณาความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมในรายละเอียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดด้านสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่เป็นความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด (ตาราง 5) อาจเนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน และไม่มีแนวโน้มว่าจะยุติลงเมื่อใด นับเป็นเหตุการณ์รุนแรง เรื้อรัง คุกคามต่อชีวิต ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างก็ยังคงอยู่ในเหตุการณ์คุกคามนี้ ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับภาวะเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ประกอบกับเหตุการณ์ความไม่สงบเป็นเหตุการณ์ที่เชื่อมโยงกับการสูญเสียสามีหรือ บุคคลอันเป็นที่รักของกลุ่มตัวอย่าง จะยิ่งส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจให้เกิดความวิตกกังวลต่ออันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองหรือครอบครัวซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการณ์ความไม่สงบในพื้นที่เป็นความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมมากกว่าด้านอื่น

ส่วนความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมเกี่ยวกับ การทำบทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 8) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะความเครียดในเรื่อง ความรู้สึกกังวลว่าจะทำบทบาทผู้นำครอบครัวไม่ได้ดี มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหรือร้อยละ 60 นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งให้ความสำคัญกับการเป็นผู้นำครอบครัวอย่างมาก เมื่อขาดผู้นำครอบครัว จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดความเชื่อมั่นในการรับบทบาทอย่างกะทันหัน เนื่องจากมารดาหรือภรรยาบางคนไม่เคยทำงานหารายได้มาก่อน เนื่องจากสภาพทางสังคมของครอบครัวชาวไทยมุสลิมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้น เพศชายมีบทบาททางสังคมสูงกว่าเพศหญิง และเพศหญิงส่วนใหญ่จะเป็นแม่บ้านคอยดูแลบุตร ธิดา อย่างเดียวหรือไม่ก็ประกอบอาชีพเสริมเล็ก ๆ น้อย ๆ ดังนั้นสูญเสียผู้นำครอบครัว ทำให้ผู้หญิงต้องรับภาระทั้งการเลี้ยงดูบุตร ธิดา และการหารายได้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง รวดเร็ว ในสภาพจิตใจที่ยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลต่อการเลี้ยงดูบุตร ธิดาเพียงลำพัง การที่ต้องรับภาระหนักในการดูแลครอบครัว และการมีปัญหากจากการดูแลคนในครอบครัว ฯลฯ เช่นนี้จัดเป็นสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ต้องแบกรับภาระหน้าที่ ที่ไม่เคยมีบทบาทมาก่อน หรือเป็นการปฏิบัติบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทในคนๆ เดียวกัน เช่น การที่ภรรยาต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตร ธิดา และสมาชิกในครอบครัวเพียงลำพัง ซึ่งจะเห็นได้ว่าในคนเดียวกันจะมีบทบาทเป็นทั้งพ่อ แม่ รวม

ไปถึงเป็นลูกที่ต้องดูแลบิดา มารดาอีกด้วย เมื่อบุคคลใดเจอเหตุการณ์เช่นนี้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ โดยที่ระดับของการเปลี่ยนแปลงจะรุนแรงแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ สอดคล้องกับผลการศึกษารั้วนี้ ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความกังวลว่า จะทำบาปบาปหน้าที่ยุ่หน้าครอบครัวไม่ได้ดี มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ในขณะที่ความเครียดที่รู้สึกสมองถ้าจากความคิดเรื่องการดูแลบุตร จัดเป็นความเครียดที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะรู้สึกวิตกกังวลกับการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่อย่างกะทันหัน และเป็นบทบาทที่ค่อนข้างจะหนัก แต่เรื่องการดูแลบุตรก็ยังเป็นเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกเครียดมากนัก อาจเนื่องจากโดยทั่วไปครอบครัวในชนบท ภรรยาเป็นผู้มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร เป็นภาระหน้าที่ที่ได้ปฏิบัติเป็นประจำอยู่แล้ว จึงทำให้รู้สึกเครียดน้อยกว่าเรื่องอื่น ๆ ก็ได้

เมื่อจำแนกความเครียดเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างหวาดกลัวว่าสถานการณ์ความไม่สงบจะเป็นอันตรายต่อครอบครัวและตัวเองมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.20, S.D.=0.91$) รองลงมาเป็นการรู้สึกเศร้าโศกเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสียสามี ($\bar{X}=4.05, S.D.=0.98$) และรู้สึกหงุดหงิดรำคาญเมื่อได้รับข่าวความไม่สงบในพื้นที่ ($\bar{X}=4.00, S.D.=1.16$) อาจเนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เพิ่งจะผ่านพ้นภาวะวิกฤตครั้งร้ายแรงในชีวิต จากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ดังนั้นจึงมีความทรงจำที่ไม่ดีต่อภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต และที่สำคัญคือ ยังไม่สามารถที่รับรู้ได้ว่าสถานการณ์การก่อการร้ายในพื้นที่จะสงบเรียบร้อยลงเมื่อใด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลัคแมน(Lehman, 1971) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะมากน้อยระดับใดขึ้นอยู่กับกระบวนการควบคุมจิตใจหรือการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การที่บุคคลใดตกอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ความรุนแรงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานๆ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจให้เกิดความวิตกกังวลกลัว ต่ออันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนใกล้ชิด นอกจากนี้รวมไปถึงการที่ระลึกถึงเหตุการณ์ร้ายที่ผ่านมา ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้หญิงม่ายเหล่านี้มีความเครียดจากสถานการณ์ระดับสูง

ความเครียดด้านความเป็นอยู่ในสถานที่ใหม่ ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างเครียดมากเป็นอันดับที่ 2 (ตาราง 6) เช่นนี้เนื่องจากการเคลื่อนย้ายที่อยู่ใหม่ของบุคคลใดก็ตาม ระยะเวลาแรกมักจะมี ความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งระดับของความเครียดจะสูงหรือต่ำ เป็นผลมาจากความแตกต่างของบุคคล และสิ่งเร้าความเครียดที่มากกระทบตั้งแต่การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อนบ้านใหม่ หรือการดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ เป็นต้น โดยที่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะส่งผลรุนแรงระยะแรก และค่อยลดระดับลงไปตามระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงสถานที่ใหม่ผนวกเข้ากับการที่ต้องสูญเสียสามีอย่างกะทันหันด้วยแล้ว ย่อมส่งผลอย่างรุนแรงต่อผู้ที่เจอเหตุการณ์ดังกล่าว จากผลการศึกษา แสดงอย่างชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอย่างมากเกี่ยวกับความอึดอัดในที่อยู่ใหม่ว่าไม่

เหมาะสมจะอยู่กับบุตรเพียงลำพัง และรู้สึกกลัวเมื่อต้องเดินทางจากศูนย์รถคันขาดเข้าเมืองทั้งสองด้านนี้จัดอยู่ระดับสูง ($\bar{X}=4.06, S.D.=3.40$ และ $\bar{X}=3.91, S.D.=1.23$ ตามลำดับ) เช่นนี้เนื่องจากว่าเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์รถคันขาดแล้ว ทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องจากญาติ พี่น้อง เพื่อนสนิท มาอาศัยกับบุตรเพียงลำพัง และที่สำคัญคือ ไม่มีสามีที่เปรียบเสมือนเสาหลักของครอบครัวอีกต่อไป ด้วยเหตุดังกล่าวจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียดเมื่อย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์รถคันขาด และรู้สึกเป็นกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองและบุตร เมื่ออยู่ห่างไกลญาติ ($\bar{X}=3.18, S.D.=2.07$)

ความเครียดด้านเศรษฐกิจและสังคม ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างเครียดมากเป็นอันดับที่ 3 (ตาราง 7) จัดได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการดำรงชีพ ในอนาคตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะครอบครัวที่บุตร ธิดา กำลังศึกษาเล่าเรียนยังมีภาระด้านค่าใช้จ่ายเพิ่มสูงขึ้น และถ้าไม่สามารถหารายได้พอที่จะส่งเสียให้บุตร ธิดา ได้เรียนหนังสือระดับสูงขึ้น ย่อมส่งผลให้หญิงม่ายต้องมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และจะต้องดิ้นรนหารายได้เป็นอย่างมาก (ศิริวรรณ, 2544) เพื่อที่จะสร้างครอบครัวให้มั่นคงต่อไป โดยที่ความเครียดส่วนใหญ่มาจากความวิตกกังวลเรื่องค่าเล่าเรียนบุตร ธิดา ความกังวลด้านหนี้สิน ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ค่าตอบแทนไม่พอต่อการดำรงชีพ จัดเป็นสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดที่เกิดขึ้นจากการวิตกกังวลถึงการดำรงชีวิตในแต่ละวันว่าจะเป็นไปในทิศทางใดเริ่มตั้งแต่ การหารายได้เลี้ยงครอบครัว การวางแผนการใช้จ่ายเงินในแต่ละวัน รวมไปถึงความกังวล หวาดวิตกจากการที่รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ซึ่งปัจจุบันนี้พบว่า สิ่งเร้าด้านนี้เป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อผู้คนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง เช่นนี้เนื่องจากครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียว จะประสบปัญหาหลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เพราะสังคมส่วนใหญ่กำหนดให้ผู้ชายเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว ผู้หญิงทำงานบ้าน ซึ่งตรงกับวัฒนธรรมของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อสามีเสียชีวิตทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ครอบครัว หญิงม่ายเหล่านี้มีความสูญเสียและโดดเดี่ยวต้องการที่ปรึกษาแต่ยังหาแหล่งที่ปรึกษาที่ชัดเจนไม่ได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงม่ายที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีผลการศึกษาแสดงอย่างชัดเจนว่า การวิตกกังวลเรื่องค่าเล่าเรียนบุตรเป็นความเครียดมากที่สุด ($\bar{X}=4.62, S.D.=1.31$) รองลงมาเป็นการกังวลเกี่ยวกับรายได้ไม่เพียงพอ ค่าใช้จ่าย ($\bar{X}=4.01, S.D.=1.06$) และการรู้สึกเป็นทุกข์กับภาระหนักในการรับผิดชอบหารายได้แทนสามี ซึ่งจะเห็นอย่างชัดเจนว่าความเครียดจากการเหนื่อยล้าจากการทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเกิดขึ้นน้อยที่สุด และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ค่อนข้างต่ำคือเฉลี่ย 3,581 บาทต่อเดือน ซึ่งเป็นรายได้ที่ต่ำกว่าค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมายแรงงาน

สรุปได้ว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งเร้าคือ การสูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ นับได้ว่าเป็นวิกฤตการณ์ของชีวิตที่ไม่ล่วงรู้มาก่อน ซึ่งนับได้ว่าการสูญเสียครั้งนี้เป็น

สาเหตุของความเครียดและมีผลกระทบต่อหญิงม่ายอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ โฮล์มส์ และเรห์ (Holmes & Rahe, 1967) ที่กล่าวว่า เหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่เป็นสิ่งเร้าความเครียดของบุคคล โดยได้ให้ความสำคัญกับการสูญเสียคู่สมรสเป็นเหตุการณ์วิกฤตของชีวิตที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดสูงสุด โดยเฉพาะการสูญเสียนั้นเป็นเหตุการณ์ที่ไม่อาจรู้ล่วงหน้าจะยังทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงมากขึ้น และได้จัดสิ่งเร้าความเครียดจากการสูญเสียคู่สมรสเป็นความเครียดที่มีความรุนแรงที่สุดในชีวิต

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้ จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด ($\bar{X}=3.89$, S.D. = 0.85) รองลงมาเป็นการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม ($\bar{X}=3.35$, S.D. = 0.71) และการเผชิญความเครียดโดยวิธีหลีกเลี่ยงปัญหาที่น้อยที่สุด ($\bar{X}=3.08$, S.D. = 1.01) การที่ผลการศึกษาวิจัยออกมาในลักษณะดังกล่าวอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านช่วงเวลาวิกฤตหลังสูญเสียสามีมาแล้วนานกว่า 6 เดือน และจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้ตนและสมาชิกในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ซึ่งตรงกับหลักทฤษฎีของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ที่กล่าวถึงว่า หลักการเผชิญความเครียดว่าประกอบด้วย การเผชิญความเครียดแบบเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ เรียกว่าวิธีนี้ว่า “การบรรเทา” ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิต ซึ่งจัดเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ซึ่งเมื่อระยะเวลาที่ผ่านมาแล้วนานกว่า 6 เดือน การจัดการประเภทนี้จะเป็นการทำให้รู้สึกว่าเป็นปัญหาจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจริงๆ นั้นไม่ได้ลดลงและ สถานการณ์ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเผชิญความเครียดวิธีนี้ได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) ซึ่งเป็นความคิดและพฤติกรรมที่จะยอมรับสถานการณ์ที่แท้จริง แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งที่ตนเองต้องการที่สุดก็ตาม ซึ่งการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า หญิงม่ายกลุ่มนี้จะใช้วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา แสวงหาสิ่งเกื้อหนุนแล้วก็หนีปัญหาน้อยมาก ซึ่งตรงกับหลักทฤษฎีของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยจะปรากฏในรูปแบบที่ว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์การสูญเสียเกิดมานาน และผ่านระยะวิกฤต(4-6 สัปดาห์) ไปแล้ว การเผชิญทางอารมณ์ก็จะลดลง คนก็จะหาทางแก้ปัญหมาแล้ว ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่สูญเสียสามีมานานกว่า 12 เดือนซึ่งมีถึงร้อยละ 69 และอายุส่วนใหญ่ก็อยู่ในวัยผู้ใหญ่ถึงร้อยละ 97 จึงแก้ปัญหามาโดยการเผชิญหน้ากับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า มีวิธีการเผชิญความเครียด โดยการใช่วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด การที่ผลการศึกษาวิจัยออกมาในลักษณะดังกล่าวเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นหญิงม่ายนั้นมีภูมิลำเนาและญาติพี่น้องส่วนใหญ่อยู่ใน

เขตพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จึงมีส่วนในการช่วยสนับสนุนให้มีการเผชิญความเครียดด้วยวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นจากการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ การจัดการประเภทนี้เป็นการทำให้รู้สึกว่าเป็นจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจริงๆ นั้นไม่ได้ลดลง และสถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยในท้ายที่สุดแล้วประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาโดยบุคคลที่มีการแก้ไขปัญหา นั้นจะมีทั้งในเรื่องง่ายและเรื่องที่ซับซ้อน และตัวของบุคคลนั้นเองจะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน (อนุสรณ์, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับ เคือนเพ็ญ และจุฑารัตน์ (2529) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัวทางความเครียดได้ดีคือความต้องการในการปรับตัวต่อความเครียด ประสบการณ์และความคุ้นเคยจะทำให้คนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าสิ่งที่เขาไม่คุ้นเคยหรือเคยเห็นมาก่อน การศึกษาอบรมโดยคนที่ได้รับการอบรมมาก จะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ได้รับการศึกษาอบรมน้อย และฐานะทางเศรษฐกิจ โดยคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ก็สามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ซึ่งจากการศึกษาการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างหญิงม่าย พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหา มากกว่าการเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการกับอารมณ์ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเผชิญเหตุการณ์การสูญเสียมานานมากกว่า 6 เดือน (6 เดือนถึง 2 ปี) ผ่านช่วงการปรับตัวในเวลาวิกฤต คือ 4 ถึง 6 สัปดาห์มาแล้ว เป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์มาแล้ว ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นอย่างรุนแรงในตอนแรก จึงค่อยๆ ลดลงไปเมื่อระยะเวลาผ่านไป ทำให้มองเห็นข้อเท็จจริงใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหามากขึ้น

นอกจากนั้นอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุในช่วงวัยผู้ใหญ่ อาจจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จแล้วมาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ สุดท้ายเป็นประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาโดยจะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน กล่าวได้ว่าประสบการณ์ของบุคคลเป็นขุมพลังในการเผชิญกับความเครียดอีกแห่งหนึ่ง และช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงวัยของการสร้างครอบครัว แสวงหาความสำเร็จ เรียนรู้สิ่งรอบข้างอย่างเป็นเหตุเป็นผล ทำให้สามารถมีเผชิญความเครียดโดยการมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าการมุ่งเน้นการจัดการกับอารมณ์ก็ได้ อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา นั้น กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าใช้วิธีการวางแผนแก้ปัญหาเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกือบครึ่งมีระดับการศึกษาในชั้นประถมศึกษาเท่านั้นมากกว่าครึ่ง มีอาชีพรับจ้าง กลุ่มตัวอย่างและมีรายได้น้อยเฉลี่ย 3,581 บาทต่อเดือน หลังจากสามีเสียชีวิตกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง ต้องรับภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัว 1-2 คน สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว อาจ

เป็นสาเหตุให้กลุ่มตัวอย่างต้องจัดการกับปัญหาโดยขาดการวางแผนการแก้ปัญหา ต้องใช้เวลาไปกับการจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า โดยเฉพาะปัญหาการกินอยู่ดำรงชีวิตประจำวันก็ได้ ส่วนการเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการกับอารมณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยวิธีควบคุมตนเองมากที่สุด รองลงมาคือวิธีการรับมือกับปัญหา และใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยที่สุด พฤติกรรมการปรับตัวลักษณะเช่นนี้ อาจแสดงถึงพยายามปรับตัวต่อผลกระทบจากการสูญเสีย ซึ่งเป็นสิ่งเร้าความเครียดต่อเนื่อง (secondary stressor) ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ กาแรนท์และบุช (Garland & Bush, 1982) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่บุคคลไม่สามารถจะหนีจากภาวะเครียดหรือไม่สามารถจะแก้ไขภาวะเครียด จึงต้องนำวิธีการใหม่มาใช้ โดยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน ซึ่งหลังจากประสบกับภาวะวิกฤตจากการสูญเสียเสาหลักของครอบครัว และผ่านพ้นช่วงระยะเวลาของการปรับตัวในช่วงวิกฤตเพื่อคลี่คลายปัญหาหรือลดความเครียดต่อเนื่องที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยใช้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียดโดยใช้วิธีการดูแลสมาชิกในครอบครัว และการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เพิ่มขึ้นเพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัว

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามมีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยศึกษาในกลุ่มประชากรหญิงแม่ที่สามมีเสียชีวิตเนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และเข้าอาศัยอยู่ในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดคือ เป็นหญิงแม่ที่สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยมีความ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย และเป็นผู้ที่อยู่ในศูนย์รอดันบาดู มาแล้วอย่างน้อย 1 เดือน มีจำนวนทั้งสิ้น 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดและการเผชิญความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของหญิงแม่ที่สามมีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามมีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณ 3 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดความเครียดเท่ากับ 0.85 และค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียดเท่ากับ 0.93

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติบรรยาย หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. ระดับความเครียดของหญิงแม่ที่สามมีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.54) เมื่อพิจารณาตามลักษณะความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคมมากกว่าความเครียดด้านร่างกาย ($\bar{X}=3.65$, S.D.=0.89 และ $\bar{X}=2.90$, S.D.=1.12 ตามลำดับ) ทั้งความเครียดด้านจิต อารมณ์ สังคมและความเครียดร่างกายเป็นความเครียดระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดของความเครียดด้านจิตอารมณ์และสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในเรื่องสถานการณ์ความ

ไม่สงบในพื้นที่มากที่สุดและเป็นความเครียดในระดับสูง ($\bar{X}=3.97, S.D.=0.79$) โดยความเครียดในเรื่อง บทบาทหน้าที่เป็นความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างมีน้อยที่สุด ($\bar{X}=3.39, S.D.=0.72$) โดยเป็นความเครียดในระดับปานกลาง

2. การเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง ($\bar{X}=3.76, S.D.=0.73$) โดยสามารถจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การเผชิญหน้ากับปัญหาและการวางแผนการแก้ปัญหา ($\bar{X}=3.89, S.D.=0.85$ และ $\bar{X}=3.63, S.D.=0.63$ ตามลำดับ) ส่วนการเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการกับอารมณ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการควบคุมตนเองสูงที่สุด ($\bar{X}=4.12, S.D.=1.06$) รองลงมาคือการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา ($\bar{X}=3.80, S.D.=0.82$) และใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาอยู่ในระดับต่ำสุด ($\bar{X}=3.08, S.D.=1.01$) โดยรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญความเครียดเกือบทุกวิธีในระดับสูง ยกเว้นการเผชิญความเครียดโดยการวางแผนแก้ปัญหา การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคมและการหลีกเลี่ยงปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในระดับปานกลาง (ตาราง 2)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. บุคลากรทางสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้อง ควรพิจารณาหาแนวทางลดความเครียด ลดความหวาดกลัวและสร้างกำลังใจให้กับกลุ่มตัวอย่างในการดำรงชีพอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ดังกล่าว เช่น จัดให้มีการฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลาย จัดให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลรวมทั้งเป็นแหล่งเอื้อประโยชน์ให้ประชาชนกลุ่มดังกล่าวสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังภาวะวิกฤตได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีความเครียดเกี่ยวกับ ความกังวลเรื่องการศึกษาเล่าเรียนของบุตร ความกังวลเกี่ยวกับการมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย เป็นทุกข์กับภาระหนักในการรับผิดชอบหารายได้แทนสามี ซึ่งเห็นได้ว่ารายได้ของครอบครัวยังอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ต้องรับภาระดูแลสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ยถึง 3 คน การส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประสานงานเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน เพื่อให้ประชาชนกลุ่มดังกล่าวมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด ตามความแตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง เช่น อายุ อาชีพ การศึกษา และรายได้
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ด้านพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เพื่อให้การช่วยเหลือตรงกับปัญหาที่แท้จริง
3. ควรมีการศึกษาว่าหญิงม่ายที่สามีสีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2539). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. มปท.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือคลายเครียด*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.
- กองอำนวยการเสริมสร้างสันติสุข 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. (2548). *รายงานการสรุปเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. เอกสารอัดสำเนา.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2545). *หลักสถิติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติกร นิลมานัต. (2538). *ความรู้สึกล้มเหลวและความเจ็บป่วยและวิธีการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยติดเชื้ เอช ไอ วี ที่มีอาการระยะรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- คอยลิน อันวาร และสุภัทลภรณ์ กาญจนขุนดี. (2547). *ไฟใต้ใครจุด*. กรุงเทพมหานคร: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่: แสงศิลป์เชียงใหม่.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). *การพัฒนาหลักสูตรหลักการและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดือนเพ็ญ สังขฤกษ์ และจุฑารัตน์ มั่นจนาพงศ์. (2529). *การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในชนบท*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ธงชัย ทริชาชาติ และคณะ. (2541). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธีระ อมรทัต. (2533). *เครียดได้ก็หายได้*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- นลินี กิจบัญชา. (2543). *พฤติกรรมและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- บรรจง วาที. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังพฤติกรรมการเผชิญความเครียดกับคุณภาพชีวิตของครอบครัวผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น การพิมพ์.
- บุญวดี เพชรรัตน์. (2532). ความเครียด ภาวะวิกฤตและการช่วยเหลือ. ม.ป.ท.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2544). การส่งเสริมพลังอำนาจ: แนวทางสร้างทีมการพยาบาล. วารสารการพยาบาลสงขลานครินทร์, 21(3), 225-233.
- ปราณี มิ่งขวัญ. (2542). ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปานัน บุญหลง. (2529). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: กองวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข.
- พวงเพ็ญ ชุนหปราน และคณะ. (2543). การปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร. การวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- เพชรน้อย ลิงค์ช่างชัย, ศิริพร ชัมภลิจิต และทัศนีย์ นะแส. (2539). วิจัยทางการพยาบาล: หลักการและกระบวนการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: เทมการพิมพ์.
- ภิญญา หนูภักดี. (2533). การเผชิญภาวะวิกฤตของคู่ชีวิตผู้ป่วยกล้ำเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 9 (2), 109-124.
- ภัทรพร ดิษยวณิช. (2534). คลายเครียด. เชียงใหม่: คารรัตน์ การพิมพ์.
- มธุริน คำวงศ์ปิ่น. (2543). ความเครียด วิธีการปรับแก้ และแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. (2547). รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารการพยาบาล, 34 (3), 271 – 275.
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2548). วิจัยในสถานการณ์ชายแดนใต้. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 14 (1), 9 – 15.

- ศจินุช แดงไผ่. (2544). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของตัวแทนประกันชีวิต บริษัท เอ ไอ เอ จำกัด*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศิริฉวี มหามาตย์. (2546). *พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในมารดาของเด็กออทิสติก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริวรรณ พิริยคุณธร. (2544). *การพยาบาลผู้ที่มีภาวะสูญเสียและเศร้าโศก*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ศุทธิพร จิตรังสฤษดิ์. (2543). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานคุม ประพศ*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศูนย์ความมั่นคงจังหวัดนครราชสีมา. (2548). *แหล่งข้อมูลศูนย์ความมั่นคงจังหวัด*. นครราชสีมา: สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา.
- สวนดุสิตโพล. (2539). *รายงานการสำรวจความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ปี 2539*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สายพิน เกษมกิจวัฒนา และประอรนุช ตุลยาทร. (2538). *ปัจจัยที่ทำนายภาวะสุขภาพของภรรยาที่สูญเสียสามีด้วยโรคเอดส์*. *วารพยาบาลศาสตร์*, 13(4), 76-85.
- สุวลักษณ์ วงศ์จรโรจศิล. (2540). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยที่ถูกตัดขา*. *วารสารพยาบาล*, 46 (4), 202-206.
- สุภาพ เอื้ออารี. (2540). *ความเครียด การเผชิญกับปัญหาและคุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2539). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุสรณ์ วีระพงษ์. (2541). *ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อารีย์ อ่องสว่าง. (2547). *ภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.
- Appbaum, S.H. (1981). *Stress management for health car professionals*. Maryland : Aspen System.

- Barry, D. (1989). *Psychosocial nursing assessment and intervention: Care of the physically ill person*. Philadelphia: Lippincott.
- Clark, J. C. & Gwin, R. R. (1993). *Psychosocial response of the family*. In S.L. Groenwald (Ed.), *Cancer nursing: principle and practice*. Boston: Jones and Barlett Publisher.
- Ellis, J.R & Nowlis, E.A. (1994). *Nursing: A human needs approach*. Philadelphia: Lippincott.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic ock , Inc.
- Garland, L. M. & Bush, G. T. (1982). *Coping behavior and nursing*. Virginia: Reston Publishing.
- Gulik, E.E. (1995). *Coping among spouse or significant others of persons with multiple sclerosis*. *Nursing research*. 44(4), 220-225.
- Hymovich, D.P. & Hagopian, G.A. (1992). *Chronic illness in children and adult : a psychosocial approach*. Toronto: W.B. Saunders.
- Hull, M. M. (1992). Coping strategies of family caregivers in hospice homecare. *Oncology Nursing Forum*, 19(8): 1179-1187.
- Hind, C. (2002). Suffering: A relatively unexplored phenomenon among family caregivers of non-institutionalized patients with cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 17: 918-925.
- Holmes, T.H and Rahe, R.H. (1967). *Development of the social readjustment rating scale*. Retrieved August 10, 2005, from www.courseword.injo.
- Jalowiec, A., & Powers, M.j. (1981). Stress and coping in hypertensive and emergency room patients. *Nursing Research*, 30(1), 10-15.
- Jenis, I.L. (1982). *Psychological stress*. New York: John Wiley & Sons.
- Lazarus, R.S. (1971). *The concept stress and disease*. In L. Levi (Ed.), *Society, stress and disease*, Vol 1, London: Oxford University.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing .
- Lehmann, H.E. (1971). *Epidemiology of Depressive Disorders*. Excerpta Medica, New York: John Wiley & Sons.
- Luckman, L. & Sorensen, K.C. (1987). *Medical surgical nursing: A psychophysiologic approach*. (3 rd ed). Philadelphia: W.B. Saunders.

- Narrow, B. W. and Buschle, K. B. (1987). *Fundamentals of nursing practice* (2nd ed).
New York: John Wiley & Sons.
- Northouse, L. (1984). The impact of cancer the family: an overview. *Journal Psychiatry in Medicine*. 14(3) : 215-242.
- Potter, P.A & Perry , A.G.(1995). *Loss , death , and grie: Basic nursing theory and practice* . New York: Mosby Inc.
- Rambo, J.F. (1984). *Adaptation nursing: Assessment and intervention*. Philadelphia,PA:
W.B. Sanunders.
- Ross, M.(1991). *Integrative group therapy: the structured five-stage approach* (2nd ed).
New York: Slack.
- Scherck, K.A. (1992). Coping with acute myocardial infarction. *Heart & Lung*, 21(40),
327 – 334.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill Book.
- Zacharias, D.R. et al. (1994). Quality of life and coping in patient with gynecology cancer and their spouses. *Oncology Nursing Forum*. 21 (10): 1699-1706.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางพรทิพย์ พันธุ์นรา เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ขณะนี้กำลังศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กรณีศึกษา : หญิงม่ายที่อาศัยในศูนย์รอดันบาตู จังหวัดนราธิวาส โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางประกอบการวางแผน ช่วยเหลือ ส่งเสริมและ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของหญิงม่ายที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนภาคใต้ และประยุกต์ใช้กับหญิงม่ายที่มีปัญหาเดียวกันในพื้นที่อื่นต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดในระหว่างเข้าร่วมวิจัย ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยของท่าน ตลอดเวลา การเข้าร่วมการศึกษาจะเป็นไปด้วยความสมัครใจ ถึงแม้ท่านจะยินยอมเข้าร่วมการศึกษา แล้ว ท่านยังมีสิทธิที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะเก็บ เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม

การศึกษาครั้งนี้จะสำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ ก็ด้วยความอนุเคราะห์จากท่านที่กรุณาสละ เวลาตอบแบบสอบถามนี้ ดิฉันขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษามา ณ โอกาส นี้ด้วย

นางพรทิพย์ พันธุ์นรา

นักศึกษาลำดับชั้นปริญญาตรีพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

.....

สำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับทราบและเข้าใจคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว และยินดีเข้าร่วม การศึกษาครั้งนี้

ลงชื่อ.....

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงแม่ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ไม่สงบ
ในพื้นที่สามจังหวัดภาคใต้ กรณีศึกษา หญิงแม่ที่อยู่ในศูนย์รอดันบาดู จังหวัดนราธิวาส

คำชี้แจง แบบสอบถามสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามเป็นแบบวัดความเครียด
3. แบบสอบถามเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียด

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ท่านมีอายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา

1. <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียนหนังสือ	2. <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา
3. <input type="checkbox"/> มัธยมต้น	4. <input type="checkbox"/> มัธยมปลาย / ปวช.
หรือเทียบเท่า	
5. <input type="checkbox"/> อนุปริญญา / ปวส. หรือเทียบเท่า	6. <input type="checkbox"/> ปริญญาตรีหรือ
เทียบเท่าหรือสูงกว่า	
3. อาชีพ

1. <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2. <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม
3. <input type="checkbox"/> รับจ้าง	4. <input type="checkbox"/> ลูกจ้างเทศบาล/อบต./
	รัฐวิสาหกิจหรืออื่น ๆ
5. <input type="checkbox"/> ค้าขาย	6. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ
.....	
4. รายได้ของครอบครัว ประมาณ.....บาทต่อเดือน
5. ความเพียงพอของรายได้ของท่าน

1. <input type="checkbox"/> เพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ	2. <input type="checkbox"/> เพียงพอและเหลือเก็บ
3. <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอแต่ไม่เป็นหนี้	4. <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอและเป็นหนี้

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่เป็นภาระต้องรับผิดชอบ.....คน
7. ระยะเวลาที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์รอดันบาดู.....เดือน
8. สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบมาแล้วเป็นระยะเวลา.....เดือน
9. ท่านสามารถขอรับความช่วยเหลือจาก.....เมื่อต้องการ

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของท่านที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ภายหลังจากสูญเสียสามีและได้เข้ามาพักอาศัยในศูนย์รอดันบาดู แล้วกรุณาทำเครื่องหมาย(✓) ให้ตรงกับกรรับรู้ระดับความเครียดนั้นๆ ของท่าน คำตอบของท่าน ไม่มีถูกหรือผิด หรือมีผลเสียต่อการอยู่อาศัยในศูนย์รอดันบาดูของท่าน จึงขอความกรุณาให้ตอบตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด ผลการศึกษาคั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น เพื่อประโยชน์ต่อการช่วยเหลือดูแลในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของท่าน โดยที่ท่านสามารถเลือกตอบตามการรับรู้ระดับความเครียดของท่าน ดังนี้

ไม่มีเหตุการณ์ น้อยที่สุด	หมายถึง ไม่มีความเครียดตามข้อความนั้น ๆ เกิดขึ้นกับท่าน หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความเครียดนั้น ๆ ในระดับน้อยที่สุดหรือแทบ จำไม่ได้เลย
น้อย	หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความเครียดนั้น ๆ ระดับน้อย หรือ นาน ๆ ครั้ง ยังพอจำ ได้บ้าง
ปานกลาง	หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความเครียดนั้น ๆ ระดับปานกลาง ประมาณ 1 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
มาก	หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความเครียดนั้น ๆ ระดับมากหรือ เกือบทุกวัน
มากที่สุด	หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความเครียดนั้น ๆ ระดับมากที่สุดหรือ เกือบ ตลอดเวลา

เหตุการณ์ความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. รู้สึกแน่นหน้าอกใจสั่นหลังสูญเสียสามี						
2. รู้สึกเบื่อหน่ายกับทุกสิ่งทุกอย่างหลังเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ						
3. ไม่อยากทานอาหารเลยหรือรับประทานอาหารน้อย						
4. มีอาการปวดศีรษะโดยไม่เคยเป็นมาก่อน						
5. เป็นหวัด คัดจมูกง่ายหลังจากการเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ						
6. มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด หลังสูญเสียสามี						
7. ท่านรู้สึกอึดอัดกับที่อยู่อาศัยไม่เหมาะที่ท่านกับบุตรจะ อยู่เพียงลำพัง						
8. ท่านรู้สึกกลัวเมื่อต้องเดินทางจากศูนย์ฯเข้าเมือง ไปคนเดียว						
9. ท่านรู้สึกวิตกกังวลกับความปลอดภัย เมื่ออยู่บ้าน ในศูนย์ฯ ซึ่งห่างไกลญาติ ๆ						
10. ท่านรู้สึกเครียดเมื่อต้องย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ						
11. ท่านรู้สึกเป็นทุกข์กับภาระหนักในการรับผิดชอบหา รายได้หลักแทนสามี						
12. ท่านรู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว						

เหตุการณ์ ความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
3. ท่านรู้สึกว่าคุณมีความคิดจ้องอยู่กับการประกอบอาชีพเพียงลำพัง						
4. ท่านกังวลในเรื่องค่าเล่าเรียนของบุตร						
5. ท่านกังวลกับการมีรายได้ไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายแต่ละเดือน						
6. ท่านรู้สึกเป็นกังวลกับการจะต้องมีหนี้สินในอนาคตจากค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ						
7. ท่านรู้สึกไม่มีสมาธิในการทำงานหรือประกอบอาชีพ						
8. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการที่ต้องทำงานเพียงลำพังเพื่อเลี้ยงดูคนทั้งครอบครัว						
9. ท่านรู้สึกลำบากใจกับภาระที่ต้องดูแลคนในครอบครัวโดยลำพัง						
10. ท่านรู้สึกสมองล้ำเนื่องจากความคิดเรื่องการดูแลบุตร						
11. ท่านนำเรื่องดูแลครอบครัวมาครุ่นคิดอยู่เสมอแม้เวลาพักผ่อนอยู่ที่บ้าน						
12. ท่านรู้สึกกังวลใจเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาดูแลคนในครอบครัว						
13. ท่านกังวลว่าจะทำบทบาทหน้าที่ผู้นำครอบครัวไม่ได้ดี						
14. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากจะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในศูนย์เกี่ยวกับเหตุการณ์สูญเสียสามี						
15. ท่านรู้สึกกลัวเมื่อระลึกถึงภาพวิกฤตที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา						
16. ท่านหวาดหวั่นว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จะเป็นอันตรายต่อตัวท่านและครอบครัวอีก						
17. ท่านรู้สึกเศร้าโศกเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ท่านต้องสูญเสียสามี						
18. ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญเป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้รับข่าวความไม่สงบในพื้นที่						

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเผชิญความเครียด

คำชี้แจงข้อความต่อไปนี้ เป็นความคิดหรือวิธีการที่ท่านใช้ปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ มีปัญหา หรือมีความเครียดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยมีความหมายของคำตอบ ดังต่อไปนี้

ไม่มีเหตุการณ์ หมายถึง ไม่มีการเผชิญความเครียดตามข้อความนั้น ๆ เกิดขึ้นกับท่าน

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ ในระดับน้อยที่สุดหรือแทบจำไม่ได้เลย

น้อย หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ ระดับน้อยหรืออนาน ๆ ครั้งยังพอจำได้บ้าง

ปานกลาง หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ ระดับปานกลาง ประมาณ 1 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

มาก หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ ระดับมากหรือเกือบทุกวัน

มากที่สุด หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ ระดับมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

การเผชิญความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ ปัญหาต่างๆเกิดขึ้น						
2. ท่านตั้งใจแน่วแน่ต่อการรับทำหน้าที่ทั้งพ่อและแม่ ในการดูแลบุตร เพื่อทำหน้าที่ให้ดีที่สุด						
3. ท่านพยายามอย่างจริงจังเพื่อเปลี่ยนแปลงการดำเนิน ชีวิตโดยลำพัง เพื่อให้ชีวิตครอบครัวดำเนินต่อไปได้						
4. ท่านพยายามทำงานอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อให้มีรายได้ในการ เลี้ยงดูบุตร โดยไม่มีปัญหาตามมา						
5. ท่านได้เตรียมการสำหรับความยากลำบากในอนาคต ของครอบครัวที่คาดว่าจะเกิดขึ้น						
6. ท่านคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง จะได้ ไม่เกิดปัญหาต่อบุตรภายหลัง						
7. ท่านปรึกษากับผู้ที่ผ่านประสบการณ์สูญเสียสามีเหมือนท่าน เพื่อหาแนวทางจัดการกับการดำรงชีวิตต่อไป						

การเผชิญความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
8. ท่านพยายามมองการสูญเสียที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน ทุกแง่มุมเพื่อเป็นบทเรียนในการดำรงชีวิตต่อไป						
9. ท่านพยายามนำประสบการณ์เดิมที่เคยสูญเสียญาติมิตร มาพิจารณาวางแผนแก้ปัญหา ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น						
10. ท่านบอกตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้น เมื่อเข้ามาอยู่ ในศูนย์รอดันบาดูแล้วทำให้ท่านสบายใจขึ้น						
11. ท่านหวังให้มีสิ่งที่ท่านยึดเหนี่ยวทางใจ ความเชื่อ ของท่านจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น						
12. ท่านคิดว่าการสูญเสียครั้งนี้เป็นไปตามธรรมชาติ ของมนุษย์ ทำให้ทำใจสงบได้						
13. ท่านบอกกับตัวเองว่าการซึมเศร้าจากเหตุการณ์ทำให้ ท่านเสียโอกาสในการทำสิ่งดี ๆ ให้ครอบครัว						
14. ท่านรู้สึกว่าการสูญเสียหัวหน้าครอบครัวของท่าน เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะเข้มแข็งที่จะเป็นหลักที่พึ่งให้กับ สมาชิกในครอบครัวต่อไป						
15. ท่านจะยืนหยัดและต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ครอบครัว มีความมั่นคง						
16. ท่านพิจารณาตนเองอย่างถี่ถ้วนว่าจะต้องสามารถ รับบทบาท/หน้าที่ใหม่ได้ ทำให้รู้สึกมีพลังในการ ดำรงชีวิตต่อไป						
17. ท่านใช้ความคิดและสติปัญญาในการคิดหาวิธีการ ดูแล ครอบครัวต่อไป เพื่อเป็นที่พึ่งให้ครอบครัวได้						
18. ท่านพยายามทำให้การดำรงชีวิตของท่านเป็นไป ตามปกติ มากที่สุด ทำให้ท่านสบายใจขึ้น						
19. ท่านกระวนกระวายใจ หงุดหงิด เกี่ยวกับปัญหาใน ครอบครัว ต้องพึ่งกิจกรรมลดอารมณ์เครียดเช่น ไปเดิน เล่น ทำสมาธิ ไปวัด ไปมัสยิด						

การเผชิญความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
20. เมื่ออารมณ์เสียจากการเลี้ยงดูบุตรท่านจะฉุนเฉียว สบถว่าออกไป ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้						
21. ท่านพยายามซ่อนความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจของตนเอง ไว้ไม่ให้คนภายนอกเห็น						
22. ท่านร้องไห้ทุกครั้งเมื่อคิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ มีอยู่พร้อมหน้าทุกคนในครอบครัว						
23. ท่านพยายามปกปิดความอ่อนแอของตนเอง เพื่อไม่ให้ สมาชิกครอบครัวหมกกำลังใจ						
24. ท่านรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้ระบายความรู้สึกกับ เพื่อนบ้านในศูนย์						
25. ท่านขอความช่วยเหลือและปรับทุกข์จากญาติเพื่อน ที่สนิทได้						
26. ท่านสอบถามหาข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ ที่จะช่วยท่านได้เมื่อต้องการ ทำให้ท่านคลายกังวลได้						
27. ท่านขอความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายในการประกอบ อาชีพจากเจ้าหน้าที่ดูแลศูนย์เมื่อมีปัญหาทำให้ ท่านรู้สึก ไม่โดดเดี่ยว						
28. ท่านได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มที่มีประสบการณ์ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้						
29. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านจะแยกตัวอยู่คนเดียว ตามลำพัง ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น						
30. ท่านพยายามจะลืมเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้มี สติทำงานต่อไปได้						
31. ท่านไม่ยอมรับรู้เหตุการณ์ก่อการร้ายที่เกิดขึ้นในแต่ละ วัน เพื่อจะได้ไม่ทำให้ท่านหมกมุ่นกับเรื่องร้าย ๆ อีก						
32. ท่านพยายามทำกิจกรรมมากขึ้น เพื่อให้ลืมเรื่องร้าย ที่ผ่านมา						

การเผชิญความเครียด	ไม่มี เหตุการณ์	ระดับการรับรู้				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
33. เมื่อคิดถึงอนาคตของบุตรแล้วท่านมักจะคิดหรือ พ้อฝันไปเรื่อย ๆ เพื่อสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง						
34. เมื่อมีความเครียดท่านจะรับประทานอาหารหรือ รับประทานของขบเคี้ยวมากขึ้น เพื่อให้ลิ้มความเครียด ไปได้ระยะหนึ่ง						
35. เมื่อมีความเครียดท่านจะนอนหลับมากกว่าปกติ เมื่อตื่นมาท่านจะสบายใจขึ้น						
36. เมื่อมีความเครียดท่านจะไม่พูดคุยกับใครเลยจะเก็บตัว อยู่แต่ในบ้าน						

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. นายแพทย์ ดำรงค์ แวอาลี
จิตแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์ยะลา จังหวัดยะลา
3. คุณอารีย์ อ่องสว่าง
สาธารณสุขอำเภอ รือเสาะ จังหวัดนราธิวาส