

Research Articles

สตรีหม้ายในปัตตานี: ผลกระทบกับการฟื้นคืนความเข้มแข็งในระยะเริ่มแรกกับการตั้งรับบนความสูญเสีย

Widowed Women in Pattani: The Impact on Early-Stage Resilience and Coping with Loss

คุณานนท์ ศรีโสภะ^{1*} และ ธานี รุจิสติยทรัพย์²

Kunanont Srisopha^{1*} and Tanya Rujisatiensap²

¹ หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; Master of Social Work Program, Faculty of Social Administration, Thammasat University; email: kunanont.sris@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; Asst. Prof. Dr., Master of Social Work Program, Faculty of Social Administration, Thammasat University; email: tanyaruji@yahoo.com

* Corresponding author email: kunanont.sris@gmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของผลการศึกษาวิทยานิพนธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี มุ่งนำเสนอผลการศึกษากระบวนการในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ของกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็ง

วิธีการศึกษา: การศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตกับผู้ให้ข้อมูล คือ สตรีหม้ายที่สูญเสียสามีจากการเสียชีวิตจากความไม่สงบ ใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลแบบทฤษฎีฐานราก

ข้อค้นพบ: ระยะที่ 1 สตรีหม้ายเผชิญกับความเศร้าและความเครียดในระยะเริ่มแรกหลังการสูญเสีย และต้องอาศัยการเยียวยาจากแพทย์และครอบครัว ซึ่งการฟื้นคืนความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป โดยสตรีหม้ายหลายท่านใช้ศาสนาและการให้กำลังใจจากครอบครัวในการผ่านพ้นระยะนี้ บางคนถึงกับต้องได้รับการบำบัดทางจิตเวชเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาสู่สภาวะปกติ ส่วนระยะที่ 2 คือ การยอมรับสภาพการณ์ ซึ่งสตรีหม้ายจะพยายามปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ พร้อมกับการค้นหาวิธีในการสร้างกำลังใจและการแก้ไขปัญหาให้ตนเอง

การประยุกต์ใช้จากการศึกษานี้: (1) ผลักดันการดูแลผู้ได้รับผลกระทบเป็นวาระแห่งชาติ ส่งเสริมให้ภาครัฐและเอกชนพัฒนาการดูแลด้านเศรษฐกิจ สุขภาพจิต และสังคมอย่างบูรณาการ (2) พัฒนาระบบโครงข่ายความปลอดภัยทางสังคม โดยการสนับสนุนสตรีหม้ายในระยะยาวผ่านการเชื่อมโยงหน่วยงานรัฐและเอกชนเพื่อสร้างเครือข่ายช่วยเหลือครอบครัว และการเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เช่น การจ้างงานที่ยั่งยืนและการฝึกอบรมทักษะ และ (3) พัฒนากลไกการดูแลสุขภาพจิตโดยเน้นการมีทีมช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตที่สามารถเข้าถึงและช่วยเหลือสตรีหม้ายได้อย่างใกล้ชิด เพื่อลดความเครียดและความโดดเดี่ยว

คำสำคัญ: การฟื้นคืนความเข้มแข็ง; สตรีหม้าย; การตั้งรับบนความสูญเสีย

Abstract

Purpose: This article is part of a thesis study aiming to explore the resilience process of widows affected by the unrest in Pattani province. It seeks to present the findings of the resilience process in the first and second stages.

Methodology: This is a qualitative study employing in-depth interviews and observations with key informants, specifically widows who lost their husbands due to fatalities caused by unrest. The study adopts a grounded theory approach to data analysis.

Findings: The first stage, widows initially face grief and stress following the loss, requiring medical and familial support during the initial “shock” phase. The emotional resilience recovery process is gradual, with many widows drawing strength from religious beliefs and family support to navigate this phase, while some require psychiatric therapy to restore mental well-being. In the second stage, widows enter a stage of acceptance, adapting to the new circumstances while seeking ways to maintain morale and resolve personal challenges.

Applications of this study: Key recommendations from the study include: (1) elevating support for affected individuals as a national agenda, urging all sectors of society to recognize and address the issue, and promoting both public and private sectors to jointly advance integrated support for economic, mental health, and social care; (2) developing a social safety network system by supporting widows through long-term partnerships with public and private sectors, creating comprehensive support networks and fostering economic security through sustainable employment opportunities and skill training; and (3) enhancing mental health support mechanisms by providing accessible mental health assistance teams to closely support widows, reducing stress and social isolation.

Keywords: Resilience; Widows; Coping with Loss

1. บทนำ

ย้อนกลับไปดูสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา (ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547) มีเหตุการณ์ความไม่สงบมากกว่า 21,000 ครั้ง ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตกว่า 7,200 ราย และบาดเจ็บกว่า 13,500 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ชายแดนใต้, 2564) แม้ว่าการเกิดเหตุการณ์รุนแรงจะมีขึ้นมิลง แต่สองช่วงเวลาที่มีความรุนแรงสูงสุดคือปี พ.ศ. 2550 และปี พ.ศ. 2555 มีลักษณะระดับความรุนแรงที่แตกต่างกันตลอดเวลาตามช่วงเวลาของแต่ละเหตุการณ์ (ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี, 2560) แต่ยังคงมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเด็กและสตรี เช่น การที่เด็กมีส่วนร่วมในความรุนแรง และผลกระทบจากการบังคับใช้กฎหมายพิเศษ และสถานการณ์โควิด-19 (เดอะ แอคทีฟ, 2564) ที่อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา การพัฒนาอาชีพของสตรีหม้าย ทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นการเสียชีวิต การบาดเจ็บ ความเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย มีความพิการ ตกเป็นผู้ต้องสงสัย ถูกดำเนินคดีและคุมขัง หรือแม้แต่การถูกพลัดพรากจากครอบครัว (สุวรา แก้วนุ่น, 2565)

สตรีหม้าย หมายถึง ผู้หญิงในจังหวัดปัตตานี ที่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว แต่สูญเสียสามีอันเนื่องมาจากการเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบโดยตรง ในด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านสภาพจิตใจและอารมณ์ ด้านความคิด และด้านการดำเนินชีวิต โดยเป็นประชากรที่สังคมชายแดนใต้ให้ความสำคัญอย่างมากในหลายแง่มุม เนื่องจากการเป็นหม้ายของสตรีในพื้นที่นี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับภาระการเลี้ยงดูในครัวเรือนเท่านั้น แต่เป็นเพราะการมีสถานการณ์ความไม่สงบที่ทำให้สามีของสตรีกลุ่มนี้ต้องเสียชีวิต ส่งผลให้กลายเป็นสตรีหม้ายและเลี้ยงดูบุตรและครอบครัวเพียงลำพัง โดยสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นต่อสตรีหม้าย อาทิ (1) ปัญหาการเยียวยาในแง่ของระเบียบปฏิบัติของหน่วยงานต่าง ๆ มีความซ้ำซ้อน ไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ส่งผลให้ผู้ได้รับผลกระทบบางกลุ่มรู้สึกถูกกีดกันสิทธิและไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมจากรัฐ (2) ด้านจิตใจ พบว่า หลังประสบกับความสูญเสียและต้องเปลี่ยนบทบาทมานำครอบครัวให้ลูกที่สูญเสียพ่อ โดยเฉลี่ยสตรีหม้ายใช้เวลาเกือบ 2 ปี ในการฟื้นฟูยอมรับความสูญเสีย ในช่วงเวลาดังกล่าว พวกเขาใช้ความว่างเปล่าในการเลี้ยงดูลูกกำพร้า และ (3) ด้านเศรษฐกิจพื้นที่ที่สามีเสียชีวิตลง สตรีกลุ่มนี้ต้องปรับตัวดูแลเศรษฐกิจของครอบครัวแทนสามี (ดวงหทัย บูรณเจริญกิจ, 2564) ขณะเดียวกัน เด็กกำพร้าที่ต้องสูญเสียพ่อที่ถูกมองว่าเป็นผู้ก่อความไม่สงบจากเหตุการณ์ปะทะ ต้องพึ่งพิงแม่เป็นอย่างดีสูงในการประคับประคองให้ผ่านบาดแผลทางจิตใจที่เกิดการสูญเสียพ่อ บุคคลอันเป็นที่รักและเป็นแบบอย่างของบุตรชายไปอย่างกะทันหัน มารดาจึงต้องรับภาระทั้งด้านจิตใจ ปากท้อง ความเป็นอยู่และความมั่นคงในอนาคตของลูกกำพร้าไปพร้อม ๆ กัน (สถานวิจัยความขัดแย้งและความหลากหลายทางวัฒนธรรมภาคใต้, 2558)

สำหรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น พบว่า มีสตรีหม้ายที่สูญเสียสามีจากความไม่สงบอยู่ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และพื้นที่ 4 อำเภอของจังหวัดสงขลา (จะนะ นาหวี เทพา และสะบ้าย้อย) จากสถิติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 จนถึงปี พ.ศ. 2563 มีสตรีหม้ายจากเหตุการณ์ทั้งสิ้น 3,132 ราย โดยจังหวัดปัตตานีมีจำนวนสตรีหม้ายมากที่สุด คือ 1,238 ราย (ร้อยละ 39.52) ในจำนวนนี้ประกอบอาชีพแม่บ้านมากที่สุด คือ 410 ราย (ร้อยละ 33.11) (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปัตตานี (2564) อีกทั้งยังพบว่า สตรีหม้ายต้องเผชิญกับความเครียด ว้าเหว และอ้างว้าง การแยกตัวจากสังคมในระยะยาวส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ (สุวรา แก้วนุ่น, 2565, น. 43) และต้องเผชิญกับความไม่เข้าใจจากชุมชนและการถูกกลตอนศักดิ์ศรีจากสังคมที่มีวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ ความรุนแรงเชิงโครงสร้างและวัฒนธรรมทำให้สตรีหม้ายมีความเสี่ยงต่อการถูกละเมิดทางเพศและถูกปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียม เช่น การถูกพุดจาเกี่ยวพาราฮี การถูกเนื้อต้องตัว ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ และ

ความไม่เท่าเทียมทางเพศที่เห็นได้ชัดในสังคม (มนวิจิตร พรหมรัตน์, ทวีลักษณ์ พลราช และอัมพร หมดเด็น, 2558) นับเป็นมูลเหตุจูงใจในการเลือกจังหวัดปัตตานีเป็นพื้นที่ศึกษากระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็ง

อย่างไรก็ตาม การสูญเสียสามีทำให้สตรีหม้ายต้องรับบทบาทเป็นผู้นำครอบครัวและต้องแบกรับภาระทั้งการเลี้ยงดูบุตรและการประกอบอาชีพควบคู่กัน ความเครียดจากค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและการใช้ชีวิตท่ามกลางความรุนแรงยังคงเป็นปัญหาเรื้อรัง สตรีหม้ายได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิต โดยมีวิธีการดูแลตนเองด้วยการใช้หลักศาสนา การพักผ่อน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ทำให้สตรีหม้ายมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นได้ (หิรัญญ์ แก้วกับทอง, 2554; กรวิกา บวชชุม, วินิภาญจน์ คงสุวรรณ และวันดี สุทธิรังสี, 2560, น. 98) โดยวิธีการดูแลตนเองเหล่านี้ อยู่ภายใต้กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้าย ซึ่งหมายถึงขั้นตอนในขณะที่สตรีหม้ายอยู่ในช่วงการสร้างเสริมความเข้มแข็งหลังจากสูญเสียสามีผ่านองค์ประกอบสิ่งที่สตรีหม้ายเป็น (I am) สิ่งที่สตรีหม้ายสามารถ (I can) และสิ่งที่สตรีหม้ายมี (I have) ซึ่งกระบวนการนี้เป็นกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายนั่นเอง

ผลกระทบของความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ที่ได้ประสบปัญหาความไม่สงบที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสตรีที่ต้องเผชิญกับความสูญเสียคู่สมรส ซึ่งส่งผลให้กลายเป็นสตรีหม้ายในสังคม ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ ทำให้สตรีหม้ายเหล่านี้ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตประจำวัน ท่ามกลางความยากลำบากและอุปสรรคที่สตรีหม้ายต้องเผชิญ มีหลายกรณีที่สามารถพบเห็นได้ว่าสตรีหม้ายในจังหวัดปัตตานีได้พัฒนาตนเองให้กลับมาเข้มแข็งและมีชีวิตที่ดีขึ้นอีกครั้ง กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งนี้ที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือและฟื้นตัวจากความยากลำบาก หรือสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและอารมณ์ของสตรีหม้าย เพื่อให้สามารถปรับตัวและเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหรือความท้าทายต่าง ๆ ที่เจอได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่เป็นการสร้างความมั่นคงในชีวิตของสตรีหม้ายเอง แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจและแบบอย่างที่ดีให้กับสังคมและคนอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาอีกด้วย

2. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษากระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี

3. ทบทวนวรรณกรรม/เอกสารงานที่เกี่ยวข้อง

3.1 ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา

ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological System Theory) มุ่งอธิบายระบบเชิงแวดล้อมที่มีผลต่อมนุษย์ โดยฐานคิดมาจากแนวคิดระบบภาวะแวดล้อมที่นักจิตวิทยาพัฒนาการ Bronfenbrenner (1979) ได้อธิบายพฤติกรรมเด็ก เชื่อว่าแวดล้อมมีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และทุกช่วงวัยของพัฒนาการเด็กนั้น จะได้รับอิทธิพลจากแวดล้อมอันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (มาตี ลิมสกุล, 2564) และเชื่อว่าพัฒนาการของเด็กไม่สามารถอธิบายได้โดยระบบใดระบบหนึ่ง แต่ต้องอธิบายผ่านระบบที่มีความสลับซับซ้อน (ธัญญา รุจิเสถียรทรัพย์, 2565) ในการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้าย ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นถึงบทบาทของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีหม้าย สตรีที่ประสบกับความสูญเสียได้รับอิทธิพลจากการสนับสนุนในระดับต่าง ๆ เช่น ครอบครัว ชุมชน และนโยบายจากภาครัฐ สตรีหม้ายที่มีการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมใกล้ชิด เช่น ระบบจุลภาค จะสามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่า เนื่องจากได้รับพลังใจและการดูแลจากคนรอบข้าง

จากการศึกษาของคูนานนท์ ยาแลหลา, ปาหนัน บัวสาม และธัญญา รุจิเสถียรทรัพย์ (2566) พบว่าระบบนิเวศวิทยาของสตรีหม้ายมีความสำคัญในทุกกระบวน ตั้งแต่ระดับที่ใกล้ชิดกับตัวสตรีหม้ายที่สุด ซึ่งเป็นแวดล้อมที่ทำให้ประสบการณ์และมีอิทธิพลโดยตรง ระบบนี้เรียกว่า ระบบจุลภาค (The Microsystem) ซึ่งเป็นวงสังคมใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท และชุมชนใกล้เคียง ระบบต่อมาเป็น ระบบปฏิสัมพันธ์ (The Mesosystem) ซึ่งเชื่อมโยงระบบจุลภาคต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น การที่เพื่อน ครอบครัว และที่ทำงานมีปฏิสัมพันธ์กับสตรีหม้าย ซึ่งแต่ละระบบล้วนส่งผลกระทบต่อและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ถัดไปคือ ระบบภายนอก (The Exosystem) ที่เป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมซึ่งสตรีหม้ายอาจไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง แต่มีผลต่อพฤติกรรมหรือพัฒนาการ เช่น นโยบายของรัฐบาลในพื้นที่ ทักษะทางสังคม หรือเครือข่ายสังคมต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งผลทั้งด้านบวกและลบ ส่วนในระบบมหภาค (The Macrosystem) ซึ่งเป็นระบบระดับสังคมกว้าง ประกอบด้วยวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและการปฏิบัติตัวของสตรีหม้าย โดยเฉพาะในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีวัฒนธรรมเฉพาะ ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน อันมีความเชื่อมโยงไปยังระบบสุดท้ายคือ ระบบเหตุการณ์แวดล้อม (The Chronosystem) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและช่วงเวลาในชีวิต เช่น ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ส่งผลให้ชีวิตของสตรีหม้ายมีการเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อตัวสตรีหม้ายในระยะยาว

3.2 แนวคิดการฟื้นคืนความเข้มแข็ง

การฟื้นคืนความเข้มแข็ง (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ (Bound back) ความทนต่อความยากลำบาก และเป็นการซ่อมแซมตนเองในส่วนที่สึกหรอทางจิตใจ (Wolin & Wolin, 1993) ขณะที่ กรอตเบอร์เกอร์ (Grotberg, 1995) กล่าวว่า เป็นความสามารถอันเป็นสากลที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในชาติพันธุ์ เผ่าพันธุ์ สังคม หรือวัฒนธรรมใดก็ตาม เป็นบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมาป้องกัน หรือปกป้องตนเองเพื่อเอาชนะ และจะสามารถผ่านพ้นประสบการณ์ด้านลบในชีวิตของตนเองได้ เช่นเดียวกับ ไดเออร์ และ แมคคินเนส (Dyer & McGuinness, 1996) ที่กล่าวถึงการฟื้นคืนความเข้มแข็งว่าเป็นการคงไว้ซึ่งความสมดุลทางจิตใจโดยที่มีเหตุการณ์นำ (Antecedent) ของการฟื้นคืนความเข้มแข็ง คือเหตุการณ์วิกฤต (Adversity) และปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่วนผลลัพธ์ที่ตามมาหลังจากบุคคลมีการฟื้นคืนความเข้มแข็ง คือ ความมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา (Effective coping) ความรู้สึกว่าตนเองมีเส้นทางชีวิตที่ชัดเจน พร้อมทั้งความสามารถในการยอมรับและชื่นชมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ถือเป็นรูปแบบของการฟื้นคืนความเข้มแข็งที่สะท้อนถึงการพัฒนาลักษณะนิสัยในตัวบุคคล

การฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายในบริบทของความไม่สงบ การสูญเสียคู่สมรสทำให้เกิดสภาวะที่ทำให้ท้อใจและชีวิตประจำวัน การฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ต้องอาศัยการสนับสนุนจากทั้งภายในตัวเองและภายนอก เช่น ครอบครัวและชุมชน รวมถึงทรัพยากรทางสังคมต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมพลังจิตให้กับสตรีหม้ายในการปรับตัวกับสภาพความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไป ความสามารถในการฟื้นคืนความเข้มแข็งไม่ได้เป็นเพียงการพยายามดำรงชีวิตต่อไปหลังจากการสูญเสียคู่สมรส แต่ยังเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อเผชิญกับความเป็นจริงใหม่ เช่น การรับบทบาทหัวหน้าครอบครัวที่ต้องดูแลลูกหลานและหาเลี้ยงชีพ กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งสามารถได้รับการส่งเสริมผ่านการสนับสนุนทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน และเครือข่ายชุมชน การฟื้นตัวของสตรีหม้ายจะดียิ่งขึ้นเมื่อพวกเขาได้รับการสนับสนุนที่เพียงพอจากครอบครัวและระบบสังคมที่แข็งแรง

ด้วยการฟื้นคืนความเข้มแข็งนี้เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลก้าวข้ามความเจ็บปวดสู่การปรับตัวภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ย่างยาก รุนแรง ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้เวลา

และความพยายามอย่างต่อเนื่อง (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550) การกล่าวถึงกระบวนการจึงมีมุมมองในแนวทางของการสร้างความเข้มแข็งให้พลังใจ หรือ Resilience Quotient โดยกรมสุขภาพจิต (2552, น. 15-16) กล่าวว่ากระบวนการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเมื่อบุคคลเจอปัญหาวิกฤตสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งจะมองเป็นกระบวนการในการฟื้นคืนความเข้มแข็งเป็นระยะ คือ ระยะช็อค ระยะหลังจากยอมรับว่าเกิดปัญหา และ ระยะอารมณ์และจิตใจฟื้นตัว ในบทความนี้ผู้วิจัยมุ่งนำเสนอ 2 ระยะของกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายเนื่องด้วยเป็นระยะสำคัญสำหรับการก้าวผ่านช่วงระยะเวลาแห่งความเลวร้ายไปได้ ได้แก่ ระยะช็อค และระยะยอมรับสภาพการณ์

3.3 แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้สตรีหม้ายฟื้นคืนความเข้มแข็งได้ หากประยุกต์คิดจากกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจคนพิการของ เนตรชนก สุนา (2556, น. 11) จะได้ว่า การฟื้นคืนความเข้มแข็งที่มาจากเสริมสร้างพลังอำนาจ ประกอบด้วย 3 ประการ ดังนี้ (1) การรับรู้สภาพการณ์ของสตรีหม้าย (2) การค้นหาอัตลักษณ์และศักยภาพของสตรีหม้ายเอง และ (3) การพัฒนาศักยภาพและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมของสตรีหม้าย ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการฟื้นคืนความเข้มแข็ง ดังที่ กรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการส่งเสริมให้บุคคลมีการฟื้นคืนความเข้มแข็งว่า เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม (1) ตนเป็นคนมีความสามารถ รู้สึกมั่นคงทางใจเชื่อในคุณค่า (2) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม และ (3) ตนมีพลังอำนาจในการที่จะควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ กล่าวคือ การเสริมสร้างพลังอำนาจนี้จะสามารถทำให้สตรีหม้ายฟื้นคืนความเข้มแข็งได้นั่นเอง โดยเฉพาะเมื่อความเป็นสตรีหม้ายในจังหวัดปัตตานีนั้นได้รับความรุนแรงทั้งทางตรง ทางอ้อม และเชิงโครงสร้าง

สตรีหม้ายเป็นผู้ที่ต้องการการเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งการสูญเสียสามีเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ผนวกกับสถานะต่าง ๆ ที่เข้ามาภายหลัง อาทิ โครงสร้างทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี การเข้ามาของสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 หรือเหตุการณ์แวดล้อมอื่นใดที่ทำให้สตรีหม้ายต้องตกอยู่ในสถานะไร้พลัง (Powerless) โดยสถานะเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคน การเข้ามาเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นสิ่งที่สามารถทำให้สตรีหม้าย หรือผู้ที่ตกอยู่ในสถานะเช่นนี้เห็นจุดแข็งของตนเอง และฟื้นคืนจากสถานะที่ตนเองติดอยู่ การเข้ามาเสริมสร้างพลังอำนาจในตัวของผู้หญิงหม้าย จะสามารถทำให้สตรีหม้ายเข้าใจและยอมรับการเกิดสถานะเช่นนี้ จนท้ายที่สุดจะเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า ภายใต้กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็ง มีกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจอยู่ด้วยเช่นกัน นั่นคือ เมื่อสตรีหม้ายสูญเสียสามี ในระยะแรกสตรีหม้ายมีการทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ในระยะต่อมาสตรีหม้ายเริ่มมีการปรับตัวทั้งภายใน และจากการสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก จากนั้นสตรีหม้ายจะมีวิธีการดูแลตนเองและแก้ไขปัญหาที่เข้ามา จนมีความปกติสุขในการดำเนินชีวิตตลอดจนถึงปัจจุบัน

4. กรอบแนวคิดการศึกษา

กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งอยู่ภายใต้กรอบของทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา ที่เชื่อว่าสตรีหม้ายในสถานะแวดล้อมของทุกระบบจะสามารถสร้างการฟื้นคืนความเข้มแข็งให้กับสตรีหม้ายได้ เพราะฉะนั้น ในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งนี้ที่แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะการสูญเสีย ระยะยอมรับสภาพการณ์ และระยะการฟื้นคืนความเข้มแข็ง ทั้ง 3 ระยะนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นของการฟื้นคืนความเข้มแข็งภายใต้ระบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ระบบ

จุลภาค คือ สตรีหม้าย ระบบปฏิสัมพันธ์ คือ ครอบครัวและชุมชน ระบบภายนอก คือ นโยบายและกลไกภาครัฐเกี่ยวกับสตรีหม้าย ระบบมหภาค คือ ศาสนาและวิถีชีวิตของสตรีหม้าย และระบบเหตุการณ์แวดล้อม คือ จุดเปลี่ยนสำคัญของสตรีหม้าย

ในการฟื้นคืนความเข้มแข็งเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นสูญเสียสามี จนกระทั่งปัจจุบัน สตรีหม้ายแต่ละท่านอาจใช้เวลาในการฟื้นคืนความเข้มแข็งที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง อย่างไรก็ตาม ในบทความนี้ผู้วิจัยมีความตั้งใจนำเสนอเรื่องราวของสตรีหม้ายเมื่อครั้งต้องสูญเสียและเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลการศึกษาระบบการฟื้นคืนความเข้มแข็งในระยะที่หนึ่งและระยะที่สอง

5. วิธีการศึกษา

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาระบบการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธีการ คือ การศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และการศึกษาข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ภายใต้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วย 2 วิธีการ ดังนี้ (1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) สตรีหม้ายในจังหวัดปัตตานีที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบ และ (2) การสังเกต (Observation) สตรีหม้ายและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยการใช้แบบสังเกตพฤติกรรม ท่าทาง และความรู้สึกในขณะการสัมภาษณ์

การทำความเข้าใจกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดปัตตานีในระยะแรกและระยะที่สอง ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูล คือ สตรีหม้าย จำนวน 12 ราย (คัดเลือกจากกลุ่มอาชีพของผู้ให้ข้อมูล) ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และอาศัยกลไกของเจ้าหน้าที่เยียวยา โดยประสานความร่วมมือจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปัตตานี ผู้ศึกษาได้ใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล

อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 2 สาขาสังคมศาสตร์ รหัสโครงการวิจัยเลขที่ SSTU-EC 160/2566 และได้รับการพิจารณาอนุมัติตั้งแต่วันที่ 13 มีนาคม 2567 - 13 มีนาคม 2568 หนังสือรับรองเลขที่ 180/2566

6 ข้อตกลงเบื้องต้น

6.1 บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง กระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี ในระดับปริญญาโทหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มุ่งนำเสนอเรื่องราวที่สตรีหม้ายเผชิญซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายในจังหวัดปัตตานี

6.2 บทความนี้ใช้ชื่อของผู้ให้ข้อมูลทุกท่านเป็นนามสมมติทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นนาม ตำแหน่ง และชื่อเฉพาะอื่น ๆ ของสตรีหม้ายเอง ผู้ให้ข้อมูลรอง หรือแม้แต่การกล่าวถึงนามของผู้ลี้ภัยลับ ที่จะสามารถสื่อถึงตัวตนของคุณบุคคลทุกระดับในการศึกษานี้ ผู้ศึกษาใช้นามสมมติแทนชื่อจริงที่เอ่ยถึงในบทสนทนา ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาความลับทางจริยธรรมการวิจัย และให้เกียรติแก่ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่จะไม่แสดงถึงการระบุตัวตนออกไปในงานวิจัย

7. ผลการศึกษา

7.1 การกลายเป็นสตรีหม้ายในระยะเริ่มแรก

เรื่องราวของสตรีหม้ายที่เผชิญกับความสูญเสียของสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี สะท้อนถึงการเริ่มต้นในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งอย่างชัดเจน ความสามารถในการฟื้นคืนความเข้มแข็งและปรับตัวหลังจากเผชิญกับความยากลำบากหรือสถานการณ์ที่ท้าทายในชีวิต เรื่องราวของสตรีหม้ายสะท้อนให้เห็นถึงการฟื้นตัวจากความสูญเสียและการปรับตัวสู่ชีวิตใหม่ รวมถึงความสามารถในการก้าวข้ามอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเธอได้อย่างกล้าหาญและมีความหมาย ผู้เขียนขอนำเสนอภาพรวมของสตรีหม้ายที่เป็นอาสาสมัครให้ข้อมูลการวิจัย ดังนี้

1) สตรีทุกท่านสูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี โดยช่วงปีที่เกิดเหตุการณ์ส่วนใหญ่เป็นช่วงปี พ.ศ. 2549 ถึงปี พ.ศ. 2560 ซึ่งสร้างความสะเทือนใจอย่างมากและเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต เหตุการณ์นี้ทำให้ต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความท้าทายในหลาย ๆ ด้านของชีวิต

2) สตรีหม้ายมีจำนวนบุตรที่ต้องดูแลมีความแตกต่างกัน ตั้งแต่ 1 คน ถึง 6 คน ซึ่งส่งผลต่อภาระหน้าที่และความท้าทายในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในด้านการจัดการเวลาและทรัพยากรในการเลี้ยงดูเด็ก ๆ

3) ระยะเวลาการเป็นหม้ายมีความแตกต่างกัน ตั้งแต่ 7 ปี ถึง 18 ปี ซึ่งระยะเวลานี้อาจมีผลต่อการปรับตัวและการสร้างชีวิตใหม่ โดยผู้ที่เป็หม้ายมานานอาจมีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า

4) สตรีหม้ายมีสถานะที่แตกต่างกันไป เช่น กะมารียม และ กะชาเนีย เลือกที่จะแต่งงานใหม่ ซึ่งอาจสะท้อนถึงการหาความมั่นคงใหม่ในชีวิต และอาจเป็นการหาแรงสนับสนุนเพิ่มเติมในการดูแลครอบครัว การหาชีวิตที่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระและร่วมกันสร้างชีวิตใหม่ ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวและความต้องการความมั่นคงในชีวิต ในขณะที่ท่านอื่นยังคงเป็นหม้าย เช่น กะอามินา กะฟาติมา กะนุรติยา และกะนาติยา แสดงถึงการตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตโดยไม่มีคู่ชีวิตอีกครั้งหนึ่ง และมุ่งเน้นไปที่การดูแลครอบครัวและลูก ความเชื่อมั่นในการดูแลครอบครัวด้วยตนเอง ความมุ่งมั่นในการเลี้ยงดูลูก และการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีอยู่

5) อายุของสตรีหม้ายมีตั้งแต่ 45 ปี ถึง 59 ปี อาชีพที่หลากหลาย เช่น รับราชการ เกษตรกร แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง และอาชีพอิสระ ซึ่งแสดงถึงความหลากหลายในเส้นทางอาชีพและวิถีชีวิต และอาจมีผลต่อประสบการณ์ชีวิตและความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ส่วนประเด็นทางด้านอาชีพที่สตรีหม้ายทำหลังการสูญเสียมีความหลากหลาย เช่น รับราชการ เกษตรกร แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง และอาชีพอิสระ

6) ความสามารถในการปรับตัวและใช้ชีวิตต่อไปหลังจากการสูญเสีย โดยมีบางท่านที่เลือกจะแต่งงานใหม่เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ ทุกท่านแสดงถึงความสามารถในการฟื้นฟูชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ แม้จะเผชิญกับความยากลำบากในการดูแลครอบครัวโดยไม่มีคู่ชีวิต

7) ทุกท่านต้องรับผิดชอบในการดูแลและเลี้ยงดูลูก ๆ ด้วยตนเองหลังจากสูญเสียสามี โดยมีจำนวนบุตรตั้งแต่ 1 คน ถึง 6 คน หลังจากการสูญเสียสามี สตรีหม้ายทุกคนต้องรับบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว ดูแลและเลี้ยงดูลูก ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยความเข้มแข็งทางใจและการจัดการที่ดีเพื่อให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่น

สามารถสรุปได้ว่า ในระยะแรกหลังจากการสูญเสีย สตรีหม้ายในปัตตานีแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สะท้อนความเข้มแข็งทางจิตใจและการปรับตัวในหลากหลายรูปแบบ แม้จะมีความแตกต่างในด้านอายุ อาชีพ จำนวนบุตร หรือสถานะปัจจุบัน แต่สิ่งที่มีร่วมกันคือ ความมุ่งมั่นในการก้าวผ่านความสูญเสียครั้งใหญ่เพื่อดำเนินชีวิตต่อไป สตรีหม้ายบางคนจัดการกับความท้าทายด้วยตัวเอง ขณะที่บางคนเลือกสร้างความมั่นคงใหม่ผ่านการแต่งงานอีกครั้ง

การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นก้าวแรกสำคัญ เช่น กะนาดิยาที่แม้จะสูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ แต่ยังคงยืนหยัดทำหน้าที่แม่และภรรยาอย่างเข้มแข็ง หรือกะยัสมีนที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงด้วยใจที่มั่นคง การเผชิญหน้ากับความจริงในลักษณะนี้ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการฟื้นคืนความเข้มแข็งในช่วงแรก และเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและดำเนินชีวิตใหม่ด้วยความมั่นคง

7.2 ระยะเวลา: นาทีก่อนการสูญเสียกับความทรงจำที่ไม่อาจลืม

สตรีหม้ายในช่วงเวลาการเกิดเหตุ เป็นช่วงเวลาที่ยากที่สุดในชีวิต เนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเอาไว้ โดยการพบเจอเรื่องราวเช่นนี้ สตรีหม้ายต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งอย่างมากในการก้าวผ่านจุดนี้ไปได้ ตามผลการศึกษา ดังนี้

7.2.1 สตรีหม้ายในอาการช็อกช่วงขณะ

สตรีหม้ายที่ประสบกับความรุนแรงรู้สึกตกใจและสะเทือนใจเมื่อทราบข่าวร้ายเกี่ยวกับสามีผู้เป็นที่รัก เนื่องจากเหตุการณ์เกิดขึ้นโดยไม่ทันตั้งตัว แม้พวกเขาจะทราบดีว่ามีความรุนแรงในพื้นที่ แต่ก็ไม่ได้คิดว่ามันจะเกิดขึ้นกับตนเอง ความรู้สึกนี้เป็นสิ่งที่สตรีหม้ายที่สูญเสียสามีต้องเผชิญในช่วงเหตุการณ์ ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมของพวกเขา ดังที่กะอามีนาเล่าว่า “. . . ตอนนั้นก็อัมมันพูดไม่ออก มันอ้วก อ้วก เหมือนกับว่าบอกลูกนั้น ช็อก. . .” (กะอามีนา, สัมภาษณ์, 6 เมษายน 2567) เช่นเดียวกับสตรีหม้ายอีกหลายท่านที่รู้สึกแบบเดียวกันนี้ “ก็ตกใจ กังวล ไม่คิดว่าเขาจะไปเร็ว ก็ใจหายไปเลย” (กะซาทิรา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) “เป็นลมไม่รู้ก็รอบ” (กะนุรติยา, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567) “ก็ตกใจ ไม่คาดคิดใจ ก็ไปกลับมาทุกวัน. . .” (กะยามีละห์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2567)

นอกจากนี้ เมื่อสตรีหม้ายเกิดอาการตกใจ มักหมดสติ และไม่สามารถควบคุมตนเองได้ หรือตกอยู่ในภาวะที่ไม่รู้ว่าตนเองต้องจัดการเรื่องนี้อย่างไร “ไม่รู้จะบอกยังงั้นตอนนั้น ตกใจมาก ทำอะไรไม่ถูก” (กะลัยลา, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2567) อาการเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้โดยทั่วไปของบุคคลที่เจอเรื่องราวที่ตนเองไม่ได้คาดคิด ทั้งนี้ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น แน่นนอนว่าสตรีหม้ายต้องได้รับข่าวสารที่แตกต่างกัน บ้างก็ได้รับสายจากญาติ หรือคนสนิท “. . . ตอนนั้นก็รอเขาแหละ อาบน้ำเรียบร้อย แต่พอนั้นก็ผิดเวลา ประมาณ ครึ่งชั่วโมง กำลังจะโทรหาพอดีมีคนมาบอก” (กะยามีละห์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2567) บ้างก็ได้ยินเสียงปืนใกล้บ้าน ได้วิ่งออกไปดูหน้าบ้านว่าเกิดอะไรขึ้น สตรีหม้ายเล่าว่าตนเองตกใจเสียงปืน และมีอาการใจไม่ดีเพราะสามีตนเองเป็นอาสาสมัครรักษาดินแดนซึ่งอยู่ในความเสี่ยง แต่ท้ายที่สุดก็ได้ยินเสียงโทรศัพท์ “สักพักมีคนโทรมาบอกว่าเป็นยอ (สามี) . . . ก็ช็อกเลย” (กะมารียัม, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567)

7.2.2 ความเศร้าจากการสูญเสีย พร้อมกับความโกรธแค้นที่อยู่ในใจ

ความเศร้าที่เกิดขึ้นกับสตรีหม้าย เป็นความเศร้าที่เกิดขึ้นเนื่องจากการสูญเสียสามีในเหตุการณ์ความไม่สงบ และเป็นสถานการณ์ที่กะทันหัน ไม่ใช่เป็นเรื่องที่คาดคิดไว้ล่วงหน้า โดยเฉพาะคู่ชีวิตที่รักและมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ความสูญเสียนี้จึงทำให้รู้สึกถึงความว่างเปล่าและขาดคนที่สามารถพูดคุยและแบ่งปันเรื่องราวชีวิตประจำวันได้ไปตลอด หลังจากสตรีหม้ายและครอบครัวได้จัดการศพเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ชีวิตของสตรีหม้ายก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไปทันที สตรีหม้ายก็เริ่มปรากฏความเศร้าออกมาที่แสดงออกมายังพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การเก็บตัว การไม่อยากไปไหน การคิดวน ๆ ซ้ำ ๆ “. . . ความกดดันมันเข้ามาครั้งแรก กดดันว่าจะทำอย่างไร คิดอยู่ว่าจะทำ ทำอย่างไร ทำอะไรต่อ แต่ความเศร้ามันก็ยังมียู่ แรก ๆ ก็จะไม่ค่อยเข้าสังคมอะไร ไปทำงานเข้าเย็น ไปขอปลัด ช่วงนั้นอยู่ช่วงอดิศาห์ (ในช่วงของการเก็บตัวของสตรีหลังจากสามีเสียชีวิต) มันต้องเก็บตัว 4 เดือน” (กะฟาติมา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) เช่นเดียวกับกะนาดิยามีเมื่ออยู่คนเดียวก็จะเกิดอารมณ์เศร้าและคิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ “ตอนนั้นก็คิดเวลา

เศร้าๆ ‘ทำไมเขาทิ้งเรา’ ‘ทำไมเราต้องย่อท้อกับชีวิต’ ‘ทำไมเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับเรา’ ‘ทำไมต้องเรา คนเยาะเย้ย’ เพราะเราไม่เคยคิดว่าครอบครัวเราจะเจอกับเหตุการณ์ความไม่สงบ” (กะนาตียา, สัมภาษณ์, 22 เมษายน 2567) กะมาริยม ก็เช่นกัน “นั่นแหละ ก็อยู่แบบซึมเศร้า ร้อง เข้ากับคนไม่ได้. . .” (กะมาริยม, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567)

ความเศร้าที่เกิดขึ้นได้แสดงออกมาทางพฤติกรรมของสตรีหม้าย ซึ่งความเศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสตรีหม้ายรู้สึกทุกข์ใจ เสียใจ สตรีหม้ายอาจมีความรู้สึกว่างเปล่า เพราะความเศร้านั้นมาพร้อมกับความรู้สึกละแวกเปล่า เมื่ออยู่คนเดียวจะแสดงความโศกเศร้าออกมาได้อย่างชัดเจน ขณะที่เมื่ออยู่กับลูก ๆ จะไม่ได้แสดงความรู้สึกนี้ออกมา เป็นต้น ทั้งนี้สตรีหม้ายอาจมีทั้งความเศร้าโศก เสียใจ ความเจ็บปวด และการสูญเสียพลังใจในยามที่ไม่มีสามี ทั้งนี้ความเศร้าในระยะแรกนี้ มักมาพร้อมกับความโกรธด้วยเช่นกัน ด้วยกับความไม่สงบเกิดขึ้นโดยมีผู้กระทำให้เกิดความสูญเสีย ฉะนั้น นอกจากความเศร้าที่สตรีหม้ายรู้สึก ยังพบว่า สตรีหม้ายมีอารมณ์ความรู้สึกโกรธแค้นมาพร้อมกันด้วย โดยอารมณ์เหล่านี้ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากความรู้สึกภายในของสตรีหม้ายเมื่อมีคนมาทำร้ายจนทำให้สามีของตนเองต้องเสียชีวิต ทั้งนี้ที่สามีต้องถูกทำร้ายและอยู่ในความพิกการ สตรีหม้ายรู้สึกโกรธอย่างมาก และมีความแค้น อยากเอาคืน “รู้สึกว่ามันเจ็บ อยากแก้แค้นด้วย แต่แม่สามีบอกไม่ต้อง ๆ อัลลอฮ์ยังอยู่” (กะซาเบีย, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2567) แต่สามีที่ยังอยู่ในขณะนั้นก็ห้ามไว้ไม่ให้รู้สึกหรือคิดเช่นนั้น ขณะที่ช่วงของการปรับตัวเป็นเรื่องที่ยากเพราะตอนนั้นรู้สึกโกรธที่มีคนทำร้ายสามีจนเสียชีวิต “แล้วเราก็กังขำอยู่ทำไมถึงเกิดกับเรา ทำไม ๆ ทั้ง ๆ ที่เราคิดว่าแบ่ไม่ได้มีความผิดอะไร” (กะฟาติมา , สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567)

จะเห็นว่าการเริ่มต้นในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายอาจไม่ง่ายดาย แต่ละก้าวเต็มไปด้วยความท้าทาย ความรู้สึกสูญเสีย และความยากลำบากที่ต้องเผชิญอย่างเดียวดายก่อนจะพบกับความสดใสที่รออยู่ข้างหน้า การเดินทางในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งนี้เปรียบเสมือนการเดินทางที่เต็มไปด้วยอุปสรรค แต่ก็เป็นการเดินทางที่นำพาให้สตรีหม้ายกลับมาพบกับความเข้มแข็งภายในตนเองอีกครั้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการฟื้นฟูตัวเองจากความสูญเสียและรู้สึกทุกข์ทรมาน ในระยะต่อไป เป็นระยะที่สอง คือ ระยะยอมรับสภาพการณ์ ซึ่งเป็นระยะที่ทำให้เห็นว่าสตรีหม้ายเริ่มเข้าสู่กระบวนการเปิดโอกาสให้ตนเองได้ค้นหาและทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตจนรู้สึกมีคุณค่าในการก้าวเดินบนเส้นทางใหม่

7.3 ผลกระทบของสตรีหม้ายกับการเผชิญในการสูญเสียสามี

จากงานที่เหตุการณ์สูญเสียผ่านไปแล้ว ทำให้สตรีหม้ายเกิดอาการช็อก ไม่หันตั้งตัว หรือตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่สตรีหม้ายก็ต้องยืนหยัดอยู่ภายใต้สิ่งที่เกิดขึ้น แน่นอนว่าเมื่อสามีไม่อยู่แล้ว ครอบครัวขาดเสาหลักไป จากที่สามีจะช่วยดูแลครอบครัว แต่กลับเป็นสตรีหม้ายคนเดียวที่ต้องรับผิดชอบตนเองและลูก ๆ ต่อไป การบริหารจัดการภายในบ้านก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน อีกทั้งเมื่อผ่านไปพักหนึ่งนับเป็นระยะเวลาไม่นานจากวันเกิดเหตุ สตรีหม้ายในฐานะภรรยาต้องจัดการสิ่งต่าง ๆ ในบ้านให้เรียบร้อย เพราะการเสียชีวิตของสามีนั้นไม่ใช่การจากไปโดยธรรมชาติ หากแต่เป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดผลกระทบในวงกว้าง นั้นหมายถึง ความเกี่ยวข้องกับการบริหารราชการแผ่นดิน งบประมาณ และนโยบายการช่วยเหลือ ฉะนั้น ผู้ที่เสียชีวิตจากเหตุการณ์เช่นนี้มีความเกี่ยวข้องกับตัวบทกฎหมาย และต้องมีเอกสารมากมายเพื่อยืนยันการเสียชีวิตว่าเกิดจากความไม่สงบ อีกทั้งยังใช้เวลาเพื่อการพิสูจน์ทางกฎหมายอีกด้วย ผู้วิจัยได้เรียบเรียงเรื่องราวที่สตรีหม้ายเหล่านี้สะท้อนการเผชิญเมื่อหลังสูญเสียสามีไว้ดังนี้

7.3.1 สตรีหม้ายกับผลกระทบด้านสุขภาพจิต

1) ภาวะช็อกทางจิตใจและซึมเศร้าหลังการสูญเสีย จากการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อสตรีหม้ายรับรู้ว่ามีสามีของตนเองเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบภาวะช็อกทางจิตใจอาจทำให้บุคคลรู้สึกสับสน ตัวชา หรือตกใจ

อย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การตื่นตระหนกหรือวิตกกังวลอย่างรุนแรง อาการซึมเศร้า หรือรู้สึกหมดหวัง การนอนไม่หลับหรือฝันร้าย หรืออาการทางกายภาพ เช่น ใจสั่น เหงื่อออกมาก หายใจไม่ออก ดังเช่นกรณีของกะมารีย์ม หลังจากการสูญเสียสามี กะมารีย์มประสบปัญหาสุขภาพจิตหลายด้าน รวมถึงอาการช็อก และความเครียดที่รุนแรง ต้องใช้เวลาหนึ่งปีเต็มในการรักษาสุขภาพจิตโดยการรับคำปรึกษาจากแพทย์และใช้ยาระงับประสาทเพื่อช่วยในการจัดการกับอาการทางจิตใจเหล่านี้ “เป็นอยู่หลายเดือน กินยา ๆ ไปหาหมอ ที่นี้เขาพาไปหา หมอ เพราะว่าช็อก เขาพาไปโรงพยาบาล ช็อกนั้นหมอบอก ก็ให้ยา กิน คือนอนไม่หลับ กินยาระงับประสาท กินอยู่ ปีหนึ่ง” (กะมารีย์ม, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567)

เช่นเดียวกับกะมารีย์มที่ต้องรักษาจิตแพทย์ “ตอนนี้ทำใจได้แล้วแต่ก่อนหน้านี้ก็จะร้องไห้ฟูมฟาย เพราะว่าสามีมีมะเสียบกับลูก มะก็เป็นอาการซึมเศร้ากะทันหันเลย หมอบอกว่ากระทบกระเทือนจิตใจอย่าง ร้ายแรง” (กะมารีย์ม, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567) หรือกรณีของกะนาตียาที่รู้สึกว่าการตนเองต้องเข้มแข็งต่อหน้าลูก ๆ พยายามบอกลูก ๆ ว่าให้เข้มแข็งเพราะจะมีแม่อยู่ข้าง ๆ ตลอด แต่เมื่ออยู่คนเดียว พบว่าตนเองก็รู้สึกเศร้าและอ่อนแอ รู้สึกได้ว่าตนเองผิดปกติ เลยคิดว่าอาจจะซึมเศร้าได้ “. . . กะเปลี่ยนกลายเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวขึ้น อยู่คนเดียว จะเริ่มมีอาการ กลัวโรคซึมเศร้า ถ้าอยู่ปกติไม่ร้อง แต่พอกลับบ้าน อยู่ดี ๆ น้ำตาไหล ร้องทำไมวะ โรคซึมเศร้านั้นจะ มา (กะนาตียา, สัมภาษณ์, 22 เมษายน 2567)

2) ความหวาดกลัว หวาดระแวงหลังจากการสูญเสียสามี สตรีหม้ายมีความรู้สึกหวาดกลัวและหวาดระแวง ซึ่งเป็นผลกระทบจากการสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น ความหวาดกลัวต่ออนาคต การที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนในด้านการเงิน การดูแลครอบครัว และการใช้ชีวิตคนเดียว อาจทำให้สตรีหม้ายรู้สึกหวาดกลัวต่ออนาคตและขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ หรือเป็นความหวาดระแวงในความสัมพันธ์ การสูญเสียสามี อาจทำให้สตรีหม้ายรู้สึกไม่มั่นคงและหวาดระแวงในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น กลัวการสูญเสียหรือการถูกทิ้งไว้คนเดียวอีกครั้ง หรือเป็นการป้องกันตัวเองจากความเจ็บปวด

อาการหวาดระแวงของสตรีหม้ายและลูก ๆ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ หนึ่งในนั้น คือ (1) ประสบการณ์เหตุการณ์รุนแรง สตรีหม้ายและครอบครัวอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีความรุนแรงและความไม่สงบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในเหตุการณ์ที่สามีเสียชีวิตทำให้เธอและลูก ๆ ต้องอยู่ในสภาวะที่หวาดกลัวและระแวงว่าความรุนแรงจะเกิดขึ้นกับพวกเขาเอง (2) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสามีอย่างกะทันหันเป็นประสบการณ์ที่กระทบจิตใจอย่างรุนแรง ทำให้สตรีหม้ายเกิดความกลัวว่าจะมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับคนที่เธอรักอีก (3) ความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน การอยู่ในพื้นที่ที่มีความขัดแย้งและความไม่ปลอดภัยในชีวิตประจำวันทำให้สตรีหม้ายและลูก ๆ รู้สึกว่าพวกเขาต้องเตรียมตัวรับมือกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ และ (4) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต การใช้ชีวิตท่ามกลางความกลัวและความไม่มั่นคงอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลต่อสุขภาพจิต อีกทั้งยังสามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน

3) พฤติกรรมเปลี่ยนไป หลังจากเกิดเหตุ บุตรของสตรีหม้ายได้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการได้เห็นสถานการณ์ความรุนแรงที่ทารุณต่อพ่อ พฤติกรรมเช่นนี้บ่งบอกว่าบุตรของสตรีหม้ายมีสภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติหลังจากเกิดสถานการณ์ความรุนแรงขึ้น “. . . เพราะเขาเวลาไปไหนมาไหน เขาให้ซื้อแต่ปืนไป เขาจะซื้อปืน เขาบอกว่าจะไปยิงวัยรุ่นนั้น เรากลัวว่ามันจะฝังตอนโต แล้วใช้ความรุนแรง” (กะฮานาน, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) พฤติกรรมนี้อาจไม่ใช่พฤติกรรมลอกเลียนแบบ แต่อาจจะเป็นผลมาจากที่ลูกอยู่กับพ่อในวันเกิดเหตุ และเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีคนมาทำร้ายพ่อของตน จึงเกิดอาการแค้นและมีภาพจำว่าคนที่ทำร้ายพ่อมีลักษณะอยู่ในวัยรุ่น ฉะนั้น การที่ลูกอยู่ในเหตุการณ์ อาจเป็นต้นเหตุของการเกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นนั่นเอง กะฮานานยังเล่าอีกว่า

ตนเองเริ่มมีความกังวลว่าลูกจะใช้ความรุนแรงจนต้องจัดการปัญหานี้โดยการค่อย ๆ บอกลูกให้รับรู้ถึงผลของการกระทำ และพยายามบอกว่าลูกจะใช้ความรุนแรงเช่นนี้ไม่ได้ จนลูกก็เริ่มเข้าใจ

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงหลังจากสูญเสียพ่อของลูก ๆ อาจเกิดขึ้น ได้ดังนี้ (1) ความหวาดระแวงและความกลัว การสูญเสียพ่อในเหตุการณ์ที่มีความรุนแรงอาจทำให้ลูก ๆ รู้สึกไม่ปลอดภัยและเกิดความหวาดระแวงต่อสิ่งรอบตัว เช่น กลัวคนแปลกหน้า หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (2) ความวิตกกังวล เช่น มีปัญหาในการนอนหลับ ฝันร้าย หรือมีความกลัวต่อบางสิ่งบางอย่าง (3) การเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย หรือรู้สึกเศร้าใจมากขึ้น และ (4) ลูก ๆ อาจมีปัญหาในการเข้าสังคมหรือเข้ากับเพื่อน ๆ เนื่องจากความกลัวหรือความรู้สึกไม่มั่นคงในตัวเอง

7.3.2 ภาวะหลังบ้าน: ระบบการเยียวยาหลังเกิดเหตุ

นอกจากสตรีหม้ายจะอยู่ในฐานะแม่ของลูก ๆ แล้ว ยังมีบทบาทลูกสะใภ้ของบ้านสามมีอีกด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างสตรีหม้ายกับครอบครัวสามมีเป็นสิ่งสำคัญเมื่อสามมีไม่อยู่แล้ว จากการสัมภาษณ์ พบว่า มีบางครอบครัวสามมีที่ให้การสนับสนุนสตรีหม้ายในทุกด้าน ขณะที่บางครอบครัวของสามมีที่ปล่อยให้สตรีหม้ายและลูกต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาเพียงลำพัง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสัมพันธ์ระหว่างกัน และแรงสนับสนุนจากครอบครัวสามมีด้วยกัน

1) การสนับสนุนจากครอบครัวสามมี พบว่า เมื่อสตรีหม้ายมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ก็เจอจุดเปลี่ยน แต่ก็ได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวสามมี ยังมีครอบครัวสามมีที่ให้กำลังใจสตรีหม้ายในช่วงเวลาที่เคร่งเครียด พร้อมทั้งช่วยเหลือ ตักเตือน และอยู่เคียงข้างในยามที่สตรีหม้ายคิดหรือตัดสินใจอะไรโดยไม่ได้ตั้งใจ ดังกรณีของกะนุนตียาที่มีญาติฝั่งสามมีช่วยเหลือ หลังจากที่สามมีของกะนุนตียาไม่อยู่แล้ว “ซัพพอร์ตเรื่องความรู้สึกดีมากเลย อย่างน้าสาวคือญาติฝั่งสามมี เขาก็ดี มีอะไรเขาก็ห้ามปรามเรา คอยตักเตือนเราในเรื่องศาสนา บางทีเราโพสต์ไม่ค่อยก็เขาก็จะบอกเสมอ. . .” (กะนุนตียา, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567) นับเป็นการดูแลด้วยความเป็นห่วงของคนในครอบครัว แสดงให้เห็นว่าแม้จะเป็นครอบครัวสามมีแต่ยังมอบความรัก ความอบอุ่นให้เสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม ยังมีครอบครัวสตรีหม้ายไม่น้อยที่มีปัญหาระหว่างสตรีหม้ายและครอบครัวฝั่งสามมี โดยนำมาซึ่งความขัดแย้งในด้านต่าง ๆ เช่น ผลประโยชน์ทางด้านการเงิน หรือแม้แต่การเข้าใจผิดกัน จนทำให้ไม่เข้าใจและห่างหายไป

2) มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว โดยเฉพาะความขัดแย้งภายในครอบครัวระหว่างสตรีหม้ายกับครอบครัวของสามมี ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น การคาดหวังและความรับผิดชอบ ครอบครัวของสามมีอาจมีความคาดหวังว่าสตรีหม้ายจะต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัวในวิถีทางที่คล้ายกับตอนที่สามมียังมีชีวิตอยู่ ซึ่งสตรีหม้ายอาจมองว่าความคาดหวังเหล่านี้เป็นภาระเพิ่มเติมที่ยากต่อการรับมือในสถานการณ์ที่พวกเขาต้องการความสงบและการสนับสนุน การจัดการทรัพยากรและการเงิน ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นเมื่อมีการจัดการทรัพยากรและการเงินที่เกี่ยวข้องกับมรดกของสามมี ครอบครัวของสามมีอาจมีความเห็นไม่ตรงกับสตรีหม้ายเกี่ยวกับการจัดการและการแบ่งปันทรัพย์สิน ซึ่งอาจทำให้เกิดการทะเลาะและขัดแย้ง

7.3.3 ปัญหาเศรษฐกิจที่ชีวิตสตรีหม้ายต้องพบเจอ

1) ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพ หนึ่งในปัญหาหลักที่สตรีหม้ายต้องเผชิญหลังจากสูญเสียสามมีคือการจัดการกับค่าใช้จ่ายที่ไม่เพียงพอ การต้องดูแลครอบครัวด้วยรายได้ที่น้อยลงหรือไม่มีเลย ทำให้พวกเขาต้องเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ได้แก่ (1) ภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เช่น ค่าอาหาร ค่าเช่าบ้าน ค่าน้ำค่าไฟ

และค่าดูแลสุขภาพ ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่รายได้ของครอบครัวลดลงทำให้ต้องใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง หรือหาวิธีลดค่าใช้จ่ายเพื่อให้เพียงพอ (2) ค่าใช้จ่ายในการศึกษาของลูก สตรีหม้ายต้องรับผิดชอบต่อการศึกษาของลูก ๆ ซึ่งอาจมีค่าใช้จ่ายที่สูง ไม่ว่าจะเป็นค่าเทอม ค่าหนังสือ และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และ (3) ค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดฝัน เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วย อาจทำให้เกิดค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดฝัน

2) มีลูกที่กำลังศึกษา การที่แม่ต้องแบกรับภาระทางการเงินเพียงลำพัง อาจทำให้การส่งลูกเรียนต่อเป็นไปได้ยาก การศึกษาที่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายมากมาย เช่น ค่าเล่าเรียน ค่าหนังสือเรียน หรือค่าเดินทาง อาจทำให้แม่ต้องตัดสินใจหยุดการศึกษาของลูกหรือลดระดับการศึกษาลง สิ่งนี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่ออนาคตของลูก แต่ยังเป็นการตัดโอกาสที่เด็ก ๆ จะได้รับการศึกษาและสามารถออกจากวงจรความยากจนได้ สตรีหม้ายส่วนหนึ่งกำลังเลี้ยงลูกที่กำลังเรียนหนังสือ เช่น กรณีของกะพาติมาที่เผชิญความท้าทายที่เธอต้องพบเจอ คือ ภาระค่าใช้จ่ายในการศึกษาของลูก ๆ ซึ่งการส่งลูกเรียนในระดับการศึกษาต่าง ๆ มีค่าใช้จ่ายที่สูง ไม่ว่าจะเป็นค่าเทอม ค่าหนังสือ หรือค่าใช้จ่ายในการเดินทาง โดยเฉพาะกะพาติมาที่ต้องส่งลูกเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งมักจะมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ผนวกกับการที่กะพาติมาการขาดรายได้หลัก

3) เงินเยียวยาไม่เพียงพอ เงินเยียวยาที่ได้รับหลังการสูญเสียสามีในจังหวัดปัตตานีอาจมาจากการช่วยเหลือจากรัฐบาล องค์กรการกุศล หรือการบำเหน็จบำนาญของสามีที่เสียชีวิต จากการสัมภาษณ์ พบว่า สตรีหม้ายหลายท่านที่สะท้อนว่ารายได้ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพในปัจจุบัน แม้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลเป็นเงินเยียวยาก็ตาม เงินเยียวยาแบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่ ให้ครั้งเดียวจบ และให้รายเดือน กรณีรายเดือนนี้อาจเป็นทุนการศึกษาของลูก และโครงการจ้างงาน 4,500 บาท ที่สตรีหม้ายพูดถึงนั่นเอง

จากการสัมภาษณ์สตรีหม้าย พบว่า เงินดังกล่าวที่ได้รับการช่วยเหลือ ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพ หากพึ่งพาแค่เงินส่วนนี้จะไม่สามารถส่งลูก ๆ เรียน หรือดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขได้ อีกทั้งยังเผชิญกับปัญหาที่จะเข้ามาอีกด้วย “มีปัญหาช่วงนั้นที่เขาตัด 4,500 บาท ไม่ได้ ช่วงนั้นซื้อมันเลย ต้องหางานทำ ไปช่วยเขาทำน้ำพริก ก่อนหน้านี้มีะมีรถยนต์ส่วนตัว ไปค้าขาย ปี 2557 รถคว่ำ มีะไม่มีประกัน. . .” (กะนูรดียา, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567) เช่นเดียวกับ “. . . ถึงแม้ว่าตั้งค์ไม่มีก็ต้องดิ้นรนตลอด เพราะว่า 4,500 บาทค่าใช้จ่ายไม่พอ . . .” (กะซาร์รา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) หรือแม้ว่าสตรีหม้ายที่ได้รับบำนาญของสามี ก็ยังไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต้องจ่าย ดังเช่น “เรื่องของสิทธิและสวัสดิการเป็นแค่ส่วนหนึ่งที่มาช่วยเรา มันไม่พอกับปัจจุบัน ที่ได้บำนาญพิเศษสามีเดือนละ 5 พันกว่าบาท ไม่พอกับปัจจุบัน” (กะนาดียา, สัมภาษณ์, 22 เมษายน 2567)

7.3.4 สตรีหม้ายกับการรับมือทางสังคม

การสูญเสียสามีเป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของสตรีหม้ายอย่างมาก นอกจากจะเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพ เรื่องราวในครอบครัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ แต่ก็ยังมีประเด็นที่ทำให้พวกเขาต้องเผชิญกับความท้าทายทางด้านสังคมด้วยเช่นกัน เนื่องด้วยสตรีหม้ายในพื้นที่แห่งนี้เป็นกลุ่มที่ชุมชน หรือสังคมจะมองว่าการเป็นสตรีหม้ายเป็นผู้ที่อ่อนแอ ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรืออยู่ในภาวะต้องการการพึ่งพิง ฉะนั้น การเป็นสตรีหม้ายท่ามกลางสังคมของจังหวัดปัตตานี อาจมีประเด็นที่สตรีหม้ายไม่ยอมเข้าสู่สังคมในช่วงแรก ด้วยความรู้สึกโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และความกลัวจากการถูกตัดสิน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอประเด็นสิ่งที่สตรีหม้ายเผชิญด้านสังคมหลังการสูญเสียสามี ไว้ดังนี้

1) ไม่กล้าเข้าสู่สังคม การสูญเสียสามีสามารถทำให้สตรีหม้ายรู้สึกไม่มั่นคงและไม่กล้าเข้าสู่สังคม เนื่องจากความรู้สึกโดดเดี่ยวและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น สตรีหม้ายอาจรู้สึกว่ามีใครสนใจความสูญเสียที่ตนเองเผชิญ และรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อไม่มีสามีเคียงข้าง ทำให้การเข้าสู่สังคมเป็นเรื่องยากและอาจทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

สตรีหม้ายมักจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวในบางครั้ง ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัยที่เกิดขึ้นหลังจากการสูญเสียสามี การที่สามีซึ่งเป็นทั้งเพื่อนคู่คิดและคนที่ให้การสนับสนุนในชีวิตจากไปอย่างกะทันหัน ทำให้รู้สึกถึงการขาดที่พึ่งทางจิตใจ และการต้องเผชิญหน้ากับชีวิตเพียงลำพัง

การที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลลูกและครอบครัวเพียงคนเดียว ทำให้สตรีหม้ายต้องแบกรับภาระหนักทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อไม่มีใครให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือในช่วงเวลาที่ยากลำบาก “ก็ช่วงแรกที่เกิดเหตุเขาก็ให้ไปแต่ว่าเราไม่ไป ยังไม่อยากจะเข้ามา” (กะพาติมา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) และยังเล่าต่อว่าตนเองต้องปรับเรื่องจิตใจยากมากที่สุด เพราะยังรู้สึกคิดถึง เกิดการตั้งคำถามเสมอ ๆ ว่าเพราะอะไรเหตุการณ์นี้ถึงเกิดขึ้นกับตนเอง “ปรับจิตใจ ยังคิดถึงเขา คิดถึงเหตุการณ์ แล้วเราก็งงๆ ย้ำอยู่ทำไมถึงเกิดกับเราทำไม ๆ ทั้ง ๆ ที่เราเหมือนกับว่าแบไม่มีความผิดอะไร” (กะพาติมา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) นี่อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่กะพาติมายังไม่พร้อมที่ก้าวออกไปพบเจอเรื่องราวใหม่ ๆ ในช่วงแรก

การปรับตัวเข้าสู่สังคมและวัฒนธรรมที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากครอบครัว ทำให้กะพาติมา รู้สึกโดดเดี่ยวในบางครั้ง เนื่องจากต้องปรับตัวและทำความเข้าใจในสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย “ตอนนั้นเราก็คิดว่าพอเข้าไปอยู่กับคนอื่นเราต้องทำตัวยังไง ทำตัวไม่ถูก มันเหมือนมีกำแพงกั้นอยู่ เราจะไปหรือว่าเราจะทำยังไงดี ก็ยังไม่รู้ว่าเขาเอาเราไปทำอะไร” (กะพาติมา, สัมภาษณ์, 8 เมษายน 2567) แม้ว่ากะพาติมาจะเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยว แต่ก็ยังคงพยายามปรับตัวและดำเนินชีวิตต่อไปด้วยการยึดมั่นในความเชื่อทางศาสนาและความมุ่งมั่นในการดูแลครอบครัว

ไม่เพียงแค่นั้น สตรีหม้ายส่วนใหญ่ถูกตัดสินจากชุมชนว่าเป็นผู้อ่อนแอ ต้องการที่พึ่ง และมีสถานะที่ไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ สตรีหม้ายส่วนหนึ่งมีความกลัวการถูกตัดสินและกังวลว่าจะถูกวิพากษ์จากผู้อื่นเกี่ยวกับสถานะการเป็นหม้าย ทำให้ลังเลในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่หรือเข้าสังคมได้ ดังเช่นกรณีตัวอย่างของกะชาเนีย ชาวบ้านเขาจะพูดในแง่ไม่ดี เหมือนเราเป็นหม้าย เวลาออกจากบ้านเขาก็จะพูดไม่ดีใส่ เขาจะมองว่าเรานัดผู้ชายออกไปเจอผู้ชาย ที่จริงไม่ที่ เราออกมาทำกิจกรรมกับพวกเขา อันนี้คือที่กะพาติมา แต่ในเมืองไม่มีปัญหาเพราะต่างคนต่างอยู่ แต่ในหมู่บ้านส่วนมากจะเป็นแบบนั้น ทุกหมู่บ้านเลย ถ้าผู้หญิงหม้ายถ้ามีเงิน มีรถมีอะไรเขาก็จะพูดในแง่ที่ไม่ดีเลย เขาจะไม่มองเราในแง่ดี ยิ่งเราออกจากบ้านบ่อย ๆ เขาจะยิ่งมองเราไม่ดี ถ้าอยู่แต่ในบ้านไม่ไปไหน ก็โอเคไม่เป็นไร (กะชาเนีย, สัมภาษณ์, 5 เมษายน 2567)

จากที่กะชาเนียเล่าว่าถูกชาวบ้านมองในทางลบ โดยเฉพาะเมื่อต้องออกจากบ้านไปทำกิจกรรมหรือไปทำธุระอื่นใด ชาวบ้านจะพูดในลักษณะว่านัดพบกับผู้ชาย ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วออกไปทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนหรือชุมชน แต่ถึงแม้ว่ากะชาเนียจะรับรู้ถึงการถูกมองในแง่ลบจากชุมชน แต่กะชาเนียก็เลือกที่จะไม่สนใจมากนัก และพยายามมองโลกในแง่ดี เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความโชคร้ายเสมอไป และพยายามปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองเพื่อให้เข้มแข็งขึ้นในชีวิตประจำวัน ประเด็นเหล่านี้สะท้อนถึงความท้าทายที่ผู้หญิงที่เป็นหม้ายต้องเผชิญในสังคมที่มีการมองความเป็นหม้ายในเชิงลบ

จะเห็นว่า หลังจากเหตุการณ์สูญเสียผ่านพ้นไป สตรีหม้ายเผชิญกับภาวะช็อก ไม่ทันตั้งตัว หรือตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน อย่างไรก็ตาม สตรีหม้ายจำเป็นต้องยืดหยัดและจัดการชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ การจากไปของสามีที่เป็นเสาหลักของครอบครัวส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้ง ไม่เพียงแต่ในแง่ของจิตใจ แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในครอบครัว สตรีหม้ายต้องรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและลูก ๆ แต่เพียงผู้เดียว การบริหารจัดการภายในบ้านจึงต้องปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้น ภายในเวลาไม่นานหลังเหตุการณ์สูญเสีย สตรีหม้ายในฐานะผู้นำครอบครัวใหม่ต้องจัดการภาระต่าง ๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ในขณะเดียวกัน การเรียกร้องสิทธิและสวัสดิการที่เกี่ยวข้องจากเหตุการณ์ความไม่สงบยังอาจนำไปสู่ความขัดแย้งใน

ครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างครอบครัวของสตรีหม้ายและครอบครัวของสามี หากมีทรัพย์สินหรือมรดกเกี่ยวข้อง ความขัดแย้งเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการไกล่เกลี่ยอย่างเป็นธรรมเพื่อป้องกันความร้าวฉานในครอบครัวและเพื่อให้เกิดความสมานฉันท์ในระยะยาว อีกทั้ง ประเด็นทางสังคมที่อาจส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของสตรีหม้าย ทั้งการมองภาพสตรีหม้ายที่ไม่ดีจนทำให้สตรีหม้ายต้องจัดการกับตนเองเพื่อรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สตรีหม้ายเผชิญทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องกับตัวตนของสตรีหม้าย อาจทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความมั่นใจเมื่อมีคนเจอเรื่องราวเหล่านั้น สตรีหม้ายอาจรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง การรับมือกับความสูญเสียในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งจึงเป็นกระบวนการแรกที่เกิดขึ้นในตัวของผู้หญิงหม้าย การเริ่มทำความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าการสูญเสียสามีได้เกิดขึ้นแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นขณะสตรีหม้ายทราบว่าสามีได้เสียชีวิตอย่างกะทันหัน สตรีหม้ายอาจเผชิญกับความรู้สึกปฏิเสธความจริง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาแรกเริ่มที่เกิดขึ้นกับการสูญเสียคนที่รัก การปฏิเสธนี้อาจแสดงออกมาในรูปแบบของการไม่เชื่อว่าสามีจะจากไปจริง ๆ หรือไม่ สามารถทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในทันที หลังจากทีสามีเสียชีวิตสตรีหม้ายก็เริ่มทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นทันที แต่ภายใต้การยอมรับจะมาพร้อมกับความรู้สึกอื่น ๆ เช่น ความเศร้า ความรู้สึกโกรธ ความแค้นที่เกิดขึ้น

8. อภิปรายผล

บทความนี้มุ่งเน้นศึกษาและอธิบายกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายใน 2 ระยะที่เป็นผลกระทบกับการสูญเสียสามีเนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดปัตตานี โดยการศึกษาเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตวิถีชีวิตของสตรีหม้ายในจังหวัดปัตตานี สตรีหม้ายถือเป็นกลุ่มที่เปราะบางทั้งทางด้านเศรษฐกิจและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีความขัดแย้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจและสังคมโดยรวม จากผลการวิจัยนี้ จะเห็นว่าระยะแรกและระยะที่สองของกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้าย ประกอบด้วย (1) การกลายเป็นสตรีหม้ายในระยะเริ่มแรก (2) ระยะแรก: นาฬิกาของการสูญเสียกับความทรงจำที่ไม่อาจลืม และ (3) ผลกระทบของสตรีหม้ายกับการเผชิญในการสูญเสียสามี จึงสามารถอภิปรายเป็นประเด็น ได้ดังนี้

8.1 การกลายเป็นสตรีหม้ายในระยะเริ่มแรก และนาฬิกาของการสูญเสียกับความทรงจำที่ไม่อาจลืม

การสูญเสียสามีอย่างกะทันหันถือเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในชีวิตของสตรีหม้าย โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีสถานการณ์ความไม่สงบ เช่น ปัตตานี สตรีหม้ายต้องเผชิญกับความท้าทายในหลายมิติ เช่น การจัดการชีวิตประจำวัน การเลี้ยงดูบุตร และการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่ในครอบครัวและสังคม ความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันไปตามอายุ อาชีพ และประสบการณ์ชีวิต เช่น การตัดสินใจแต่งงานใหม่เพื่อหาแรงสนับสนุน หรือการเลือกดำเนินชีวิตต่อโดยมุ่งเน้นการดูแลครอบครัวด้วยตนเอง สิ่งสำคัญในระยะนี้ คือ การยอมรับความจริงและเริ่มต้นกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งอย่างค่อยเป็นค่อยไป

จุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของสตรีหม้ายเกิดขึ้นจากการสูญเสียสามี ซึ่งเปรียบเสมือนเสาหลักของครอบครัว การเปลี่ยนสถานะนี้มาพร้อมความเจ็บปวดทางจิตใจและความท้าทายในชีวิตประจำวัน สตรีหม้ายต้องเผชิญกับบทบาทใหม่ที่ซับซ้อน เช่น การเป็นหัวหน้าครอบครัว และการบริหารจัดการทั้งชีวิตส่วนตัวและครอบครัว การยอมรับความจริงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับการฟื้นตัว แม้ว่าอยู่ภายใต้บริบทของความยากลำบากที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ

การเผชิญกับการสูญเสียคู่สมรสเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากสำหรับสตรีหม้าย ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่ออย่างมากในทุกด้านของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเศรษฐกิจที่สตรีหม้ายต้องรับผิดชอบในการหาเลี้ยงครอบครัวเอง การสูญเสียรายได้หลักจากคู่สมรส ทำให้พวกเขาต้องปรับตัวและหาแหล่งรายได้ใหม่เพื่อนำมาเลี้ยงครอบครัว จาก

ผลการวิจัยจะเห็นว่าในระยะแรกในช่วงเกิดเหตุการณ์ สตรีหม้ายจะมีปฏิกิริยาก้าว วิตกกังวล มีความพยายามปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น พยายามคิดว่าไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นจริง (กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 15) เป็นระยะที่สตรีหม้ายเกิดความรู้สึกเสียครั้งแรกและอยู่ในสภาวะตกใจอย่างรุนแรง เต็มไปด้วยความเสียใจ มีการแสดงออกทางร่างกายที่ส่งผลเชิงลบ เช่น การเป็นลม การร้องไห้ หรือการขาดสติ ซึ่งในกระบวนการขั้นแรกนี้สตรีหม้ายจะยังไม่เกิดการยอมรับมากนัก

เมื่อระยะเวลาผ่านไป สตรีหม้ายเริ่มทำใจยอมรับ ถึงแม้ว่าจะอยู่ภายใต้สภาวะที่ไม่ปกติ เช่น ต้องเข้ารับการรักษาอาการช็อกภายใต้ภาวะวิกฤติ ซึ่งเป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกสับสน มีความว้าวุ่นในหัวใจ และรู้สึกผิดปกติที่ไม่สามารถแสดงวิธีคิด หรือขาดพลังในการจัดการแก้ไขปัญหา และการรับมือกับสภาวะวิกฤติที่ตนเองเผชิญอยู่ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งหากอธิบายผ่านปรากฏการณ์ของสตรีหม้ายที่พบเจอสภาวะวิกฤตินี้ คือ การที่สตรีหม้ายรู้สึกสับสน มีความว้าวุ่น รู้สึกผิดปกติ และไม่สามารถจัดการอารมณ์และจิตใจให้สมดุลได้ ในช่วงระยะแรกนั้น เป็นระยะที่เรียกว่า ‘ระยะช็อก’ ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในระยะของการเผชิญเหตุหรือสภาวะวิกฤติว่า ระยะแรกของการเกิดเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาแรกแรกที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ และภายในจิตใจ กรมสุขภาพจิต ได้ที่กล่าวว่าจะมักจะเป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ประการต่อมาคือการพยายามปฏิเสธและคิดหวังสิ่งนั้นว่าจะไม่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง

8.2 การเผชิญและการปรับตัวของสตรีหม้ายหลังสูญเสียสามี

การที่สตรีหม้ายเผชิญสถานการณ์ความยากลำบากที่ผ่านมา และเริ่มปรับตัวในระยะแรกของการสูญเสีย ถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็งที่สตรีหม้ายจะต้องใช้ความสามารถภายใน พลังใจ ผนวกกับแรงสนับสนุนจากภายนอกที่เข้ามาหนุนเสริมให้สตรีหม้ายก้าวข้ามความเจ็บปวดสู่การสร้างพลังใจให้ตนเอง จากการศึกษาเรื่องราวที่เกิดขึ้นของสตรีหม้ายและสิ่งที่สตรีหม้ายต้องเผชิญขณะที่ตนเองได้สูญเสียสามีไปแล้ว สตรีหม้ายพบเจอกับเรื่องราวที่คล้ายคลึงกันในหลาย ๆ ด้าน ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษา ไว้ดังนี้

1) ประเด็นด้านสุขภาพ พบว่า มีประเด็น ดังนี้ (1) ความมั่นคงทางอารมณ์ สตรีหม้ายสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความเศร้า ความกลัว หรือความโกรธได้ และไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากำหนดการตัดสินใจหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน (2) สตรีหม้ายมีจุดเริ่มต้นการฟื้นคืนความเข้มแข็ง มีความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยากหรือความรู้สึกล้มเหลว และสามารถใช้ประสบการณ์เหล่านี้เป็นบทเรียนในการพัฒนาตนเอง และ (3) สตรีหม้ายเริ่มมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เริ่มเห็นว่าสังคมสามารถช่วยให้ตนเองผ่านพ้นจุดที่ที่ย่ำแย่ที่สุดของตนเองได้ และสามารถรับรู้ถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นได้ นั้นแสดงถึงการที่สตรีหม้ายสามารถรับมือกับการสูญเสียได้ เป็นคุณสมบัติของการมีสุขภาพจิตที่ดีในตนเอง ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียคู่สมรสมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของสตรีหม้าย การที่สตรีหม้ายมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึงสภาวะของสตรีหม้ายต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งสตรีหม้ายที่เผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความทุกข์ยาก และสามารถทำงานหรือมีความสัมพันธ์ทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาพจิตที่ดีไม่เพียงแต่หมายถึงการไม่มีปัญหาทางจิตใจ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ตามที่แนวคิดสุขภาพจิตที่ดี (Good Mental Health) ซึ่ง World Health Organization (2004) ระบุว่า สุขภาพจิตที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพกาย การขาดการสนับสนุนทางอารมณ์จากคู่สมรสอาจทำให้สตรีหม้ายมีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้น ความจำเป็นในการดูแลสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้สตรีหม้ายสามารถฟื้นฟูและรักษาสุขภาพโดยรวมของตนเองได้

2) ประเด็นด้านครอบครัว พบว่า การปรับตัวในบทบาทใหม่ในครอบครัวสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดบทบาทของผู้ปกครองคนเดียว (Single Parenthood) ซึ่งกล่าวถึงความท้าทายและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลต้อง

ดูแลครอบครัวเพียงลำพัง สตรีหม้ายต้องพัฒนาทักษะในการจัดการครอบครัวและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวใหม่ แม้จะต้องเผชิญกับความกดดันและความท้าทายต่าง ๆ แต่ความเข้มแข็งในบทบาทใหม่ของสตรีหม้ายแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการปรับตัวและการดูแลครอบครัวที่สำคัญ ประการสำคัญ คือ การที่สตรีหม้ายดูแลลูก ๆ เพียงลำพังอาจส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กได้ บรอนเฟนเบรนเนอร์ (Bronfenbrenner, 1979) เสนอว่าพัฒนาการของเด็กได้รับอิทธิพลจากระบบสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่แบ่งออกเป็นหลายชั้น ตั้งแต่ระบบครอบครัว (Microsystem) ไปจนถึงระบบวัฒนธรรมและนโยบายของรัฐ (Macrosystem) ในกรณีของการที่สตรีหม้ายเป็นผู้ปกครองคนเดียว บทบาทของระบบเล็กที่สุดอย่างครอบครัว มีความสำคัญมากในการช่วยสนับสนุนและลูก ๆ ให้เติบโตตามพัฒนาการได้ ขณะที่ American Psychological Association (2019) ได้กล่าวถึงครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียวว่ากลายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกวันนี้ เราพบเห็นครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียวมากมาย ซึ่งมีแม่ พ่อ หรือแม่แต่ปู่ ย่า ตา และยายที่เลี้ยงดูหลาน ๆ ชีวิตในครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียว แม้จะเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็อาจสร้างความเครียดให้กับทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ๆ ได้มาก ผู้ปกครองคนเดียวอาจรู้สึกเหนื่อยล้ากับความรับผิดชอบในการดูแลลูก ๆ จากการทำงาน ดังนั้น สตรีหม้ายที่ต้องรับภาระการเลี้ยงดูครอบครัว ดูแลลูก ๆ เพียงคนเดียว มักมีสภาวะเครียด อันจะส่งผลต่อพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และเรื่องอื่น ๆ ในครอบครัวได้

3) ประเด็นด้านเศรษฐกิจ สามารถอภิปรายได้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่สตรีหม้ายต้องเผชิญสะท้อนให้เห็นแนวทางการปรับตัวทางเศรษฐกิจ (Economic Adjustment) ซึ่ง เบคเกอร์ (Becker, 1976) อธิบายถึงวิธีการที่บุคคลปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางการเงิน การที่สตรีหม้ายสามารถหาแหล่งรายได้เสริมหรือเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการประกอบอาชีพ แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก แม้ว่าความท้าทายทางเศรษฐกิจจะเป็นปัญหาหนัก แต่การพึ่งพาทักษะและความช่วยเหลือจากชุมชนสามารถช่วยให้สตรีหม้ายฟื้นตัวจากปัญหานี้ได้ ในการปรับตัวทางเศรษฐกิจในครัวเรือนของสตรีหม้ายและลูก อาจได้พิจารณาการปรับลดค่าใช้จ่าย อาจต้องลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป หรือลดการใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ เช่น การบันเทิง การท่องเที่ยว หรือแม้กระทั่งอาหาร พร้อมไปกับการเพิ่มรายได้ เช่น การทำงานพิเศษ หรือพัฒนาทักษะใหม่เพื่อหางานที่ให้รายได้สูงขึ้น รวมถึงการเรียนรู้และปรับตัวต่อสภาวะใหม่ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป

4) ประเด็นด้านสังคมกับแนวทางการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่ง Durkheim (1951) เน้นความสำคัญของการมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ สตรีหม้ายที่สามารถสร้างหรือเข้าถึงเครือข่ายดังกล่าวจะมีโอกาสในการปรับตัวและฟื้นฟูชีวิตได้ดีกว่า การได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจและการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สตรีหม้ายสามารถรับมือกับการสูญเสียและปรับตัวในสังคมใหม่ได้ ทั้งการสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) การสนับสนุนทางสารสนเทศ (Informational Support) การสนับสนุนทางการเงิน (Material Support) และการสนับสนุนด้านสังคม (Social Network Support) อย่างไรก็ตาม สตรีหม้ายหลังการเผชิญความสูญเสียทั้งในด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม พร้อมกับแสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งและความสามารถในการปรับตัวของสตรีหม้ายทุกคนในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต การที่สตรีหม้ายรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองกำลังเผชิญสิ่งที่รู้สึกยากในชีวิต และไม่ทันคาดคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองเป็นก้าวแรกที่สำคัญในกระบวนการฟื้นคืนความเข้มแข็ง หรือ Resilience Process โดยประกอบด้วยหลายองค์ประกอบที่สำคัญ นั่นคือ (1) การที่สตรีหม้ายรับรู้และการยอมรับความเป็นจริง การมีมุมมองที่ชัดเจนต่อสถานการณ์และการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอนแรกในการสร้างความเข้มแข็ง นำสู่ (2) การสร้างเป้าหมายและความหวังของสตรีหม้าย การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและการรักษาความหวังเป็นสิ่งสำคัญในการกระตุ้นให้สามารถก้าวต่อไปได้ สิ่งสำคัญที่สตรีหม้ายต้องการในระยะแรก นั่นคือ (3) การมีความสัมพันธ์ที่ดี การมีเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน

สามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจและลดความเครียด และต้องมาพร้อมกับ (4) การดูแลตัวเอง การรักษาสุขภาพทั้งกายและใจ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย (5) การเรียนรู้และปรับตัว การเปิดรับความรู้ใหม่ ๆ และการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ท้ายที่สุดต้องมี (6) การมีทักษะการแก้ปัญหา การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

5) การปรับตัวของสตรีหม้าย กระบวนการนี้สะท้อนถึงแนวคิดการฟื้นคืนความเข้มแข็ง ซึ่งสตรีหม้ายได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวและกลับคืนสู่สภาพสมดุลทางจิตใจและร่างกายหลังการสูญเสีย เนื่องด้วยกระบวนการหรือความสามารถที่บุคคลสามารถรับมือกับความเครียดและความยากลำบากได้ (Connor & Davidson, 2003) ในขณะที่การเรียนรู้ทักษะใหม่และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม สตรีหม้ายหลายคนได้พัฒนาทักษะใหม่ ๆ เรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง และมองเห็นโอกาสในการฟื้นฟูทางจิตใจและการพัฒนาศักยภาพของตนเอง การเสริมสร้างพลังอำนาจคือการเพิ่มพลังให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตตนเอง และตัดสินใจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Zimmerman, 1995) เช่น การขับรถ การทำงานใหม่ การเปิดรับเพื่อนใหม่ การพึ่งพาครอบครัวและชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวอย่างของการสร้างความเข้มแข็งในเชิงบวกที่มีอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมรอบตัว นอกจากนี้ เป็นการแสดงออกถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจในตัวเองตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจอีกด้วย ซึ่งเป็นการเพิ่มพลังและศักยภาพให้กับบุคคลเพื่อควบคุมชีวิตของตนเอง สตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบในจังหวัดปัตตานีที่สามารถพัฒนาทักษะใหม่ได้แสดงให้เห็นถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจผ่านการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน เช่น การฝึกอบรมจากโครงการภาครัฐ หรือการสนับสนุนจากองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรและภาคประชาสังคมในพื้นที่

9. ข้อเสนอแนะการวิจัย

1) ผลักดันให้กระบวนการดูแลช่วยเหลือและการฟื้นคืนความเข้มแข็งของผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบเป็นวาระแห่งชาติ: เพื่อให้หน่วยงานทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และภาคประชาชน ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้ การประกาศดังกล่าวจะเป็นการกระตุ้นให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนร่วมมือกันในการพัฒนาและดำเนินการแผนงานที่ครอบคลุมทั้งด้านเศรษฐกิจ สุขภาพจิต และสังคม เพื่อจะได้บูรณาการความร่วมมือในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

2) พัฒนาระบบโครงข่ายความปลอดภัยทางสังคม (Social Safety Net): การสร้างและพัฒนาระบบโครงข่ายความปลอดภัยทางสังคมสำหรับสตรีหม้ายและผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบ ควรมีนโยบายที่เน้นความร่วมมือระหว่างรัฐและองค์กรท้องถิ่นในการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง โดยการพัฒนาระบบโครงข่ายความปลอดภัยทางสังคมมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือสตรีหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ระบบนี้ควรมุ่งเน้นการดูแลสตรีหม้ายในระยะยาว สามารถนำสู่การดูแลสตรีหม้ายและผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบได้ ดังนี้

(1) การเชื่อมโยงหน่วยงานรัฐและภาคเอกชน: การพัฒนาระบบโครงข่ายความปลอดภัยควรเกิดจากความร่วมมือระหว่างหน่วยงานของรัฐ เช่น กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคเอกชน เพื่อสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือที่ครอบคลุมในทุกด้าน ทั้งในเรื่องของความช่วยเหลือทางการเงิน การให้การสนับสนุนอาชีพ รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตและสังคมของสตรีหม้าย การทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่าง ๆ จะช่วยให้การดูแลและฟื้นฟูมีประสิทธิภาพมากขึ้น

(2) การสร้างเครือข่ายช่วยเหลือระดับชุมชน: การสร้างเครือข่ายช่วยเหลือในระดับชุมชนมีความสำคัญอย่างยิ่ง ควรมีการจัดตั้งกลุ่มสตรีหม้ายที่สามารถให้การช่วยเหลือและสนับสนุนกันเองในชุมชน องค์กรชุมชนจะทำ

หน้าที่เป็นผู้ประสานงานกับหน่วยงานภายนอก เช่น หน่วยงานรัฐและองค์กรเอกชน เพื่อให้การช่วยเหลือที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ยังควรมีการจัดตั้งกลุ่มผู้นำทางศาสนาและผู้นำชุมชนที่ได้รับการฝึกฝนในการดูแลสตรีหม้ายในด้านต่าง ๆ

(3) การพัฒนาฐานข้อมูลและการติดตามผล: ควรมีการพัฒนาฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสตรีหม้ายในแต่ละชุมชน โดยข้อมูลนี้จะเป็ประโยชน์ในการวางแผนและติดตามผลการช่วยเหลือได้อย่างตรงจุด เช่น ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ และจิตใจ รวมถึงการจัดทำระบบติดตามผลเพื่อประเมินว่าการให้ความช่วยเหลือมีประสิทธิภาพหรือไม่ การมีฐานข้อมูลที่ชัดเจนจะช่วยให้สามารถปรับปรุงการให้ความช่วยเหลือในอนาคตได้

(4) การเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระยะยาว: นโยบายควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของสตรีหม้าย เช่น การจัดหาโอกาสการจ้างงานที่ยั่งยืน การสนับสนุนธุรกิจขนาดเล็ก หรือการฝึกอบรมทักษะต่าง ๆ นอกจากนี้ ควรมีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริหารจัดการหนี้สินในครอบครัว เพื่อให้สตรีหม้ายสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาวและไม่ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือจากรัฐอย่างถาวร

3) พัฒนากลไกการดูแลสุขภาพจิต: รัฐควรมีนโยบายในการจัดให้มีทีมช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตที่สามารถเข้าถึงสตรีหม้ายในพื้นที่ได้อย่างใกล้ชิดและรวดเร็ว เนื่องจากสตรีหม้ายที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบมักเผชิญความเครียดและความโดดเดี่ยว ควรมีการจัดการให้การดูแลเหล่านี้มีความยั่งยืนต่อเนื่องในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). **5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ**. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). **คู่มือสร้างสรรคพลังใจให้วัยทีน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรวิภา บวชชุม, วินิภาญจน์ คงสุวรรณ, และวันดี สุทธิรังสี. (2560). การดูแลตนเองทางด้านจิตใจของสตรีหม้ายจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้: รายงานการศึกษาเบื้องต้น, **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 37(1), 97-104.
- คุณานนท์ ยาแลหลา, ปาหนัน บัวสาม และธัญยา รุจิเสถียรทรัพย์. (2566). การฟื้นคืนความเข้มแข็งของสตรีหม้ายภายใต้การหนุนเสริมของบริบทสังคมชายแดนใต้ กรณีศึกษาจังหวัดปัตตานี. ใน **การสัมมนาทางวิชาการเนื่องในวันสถาปนาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ครบรอบ 69 ปี “เปลี่ยนสู่วิถีใหม่ของการปฏิรูปความห่วงใยดูแลสังคม”**. (น. 212-231). กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดวงหทัย บุรณเจริญกิจ. (2564). **สถานการณ์เด็ก เยาวชน และผู้หญิงในจังหวัดชายแดนภาคใต้**. ยะลา: ศูนย์ประสานงานด้านเด็กและสตรีในจังหวัดชายแดนภาคใต้.
- เดอะ แอคทีฟ. (2564). **17 ปี เด็กและผู้หญิง แบกบาดแผลความรุนแรงชายแดนใต้**. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2565 จาก <https://theactive.net/data/women-and-children-in-the-south-border-of-thailand>
- ธัญยา รุจิเสถียรทรัพย์. (2565). **แนวคิดและทฤษฎีสวัสดิการเด็ก**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เนตรชนก สุนา. (2556). **เจตคติของคนพิการต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจ** (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.
- มนวิชนี พรหมรัตน์, ทวีลักษณ์ พลราชม และอัมพร หมาดเด็น. (2558). การเป็น “สตรีหมายเลข” กับ ความรุนแรงเชิง
วัฒนธรรมและโครงสร้างในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. **วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์ คณะ
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง**, 3(2), 93-119.
- มาตี ลิ้มสกุล. (2564). **แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.
- ศรีสมภพ จิตรภิมย์ศรี. (2560). **ความขัดแย้งชายแดนใต้ในรอบ 13 ปี: ความซับซ้อนของสนามความ
รุนแรงและพลังของบทสนทนาสันติภาพปาตานี**. สืบค้นเมื่อ 27 ธันวาคม 2566 จาก
<https://deepsouthwatch.org/th/node/11053>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ชายแดนใต้. (2564). **สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประจำเดือนกันยายน
2564**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2566 จาก <https://deepsouthwatch.org/th/node/12812>
- สถานวิจัยความขัดแย้งและความหลากหลายทางวัฒนธรรมภาคใต้. (2558). **การประเมินสถานการณ์ของผู้ชายและ
เยาวชนชายในพื้นที่ขัดแย้งชายแดนใต้ของประเทศไทย**. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปัตตานี. (2564). **รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัด
ปัตตานี ประจำปี 2564**. ปัตตานี: ปัตตานีอินโฟ.
- สุวรา แก้วนุ้ย. (2565). **ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมของสตรีที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่
จังหวัดชายแดนภาคใต้ ภายใต้สถานการณ์โควิด-19. ใน การสัมมนาทางวิชาการเนื่องในวันสถาปนาคณะ
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ครบรอบ 68 ปี “ทางเลือกและทางรอด: การปรับตัวภายใต้การเปลี่ยนแปลงของ
โลกยุคใหม่”**. (น. 30-50). กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- หริรักษ์ แก้วกับทอง. (2554). **ประสบการณ์ทางจิตใจของหญิงม่ายจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดน
ภาคใต้** (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- American Psychological Association. (2019). **Single Parenting and Today's Family**. Retrieved 25
November 2023, from <https://www.apa.org/topics/parenting/single-parent>
- Becker, G.S. (1976). **The Economic Approach to Human Behavior**. Chicago: University of Chicago
Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). **The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and
Design**. Massachusetts: Harvard University Press.
- Connor M.K., & Davidson R.T.J. (2003). Development of a new resilience scale: The Corner – Davidson
Resilience scale (CD-RISC). **Depression & Anxiety**, 18(1), 76-82.
- Durkheim, É. (1951). **Suicide: A study in sociology**. Glencoe, IL: Free Press.
- Dyer, J.G., & McGuinness, T.M. (1996) Resilience: Analysis of the concept. **Archives of Psychiatric
Nursing**, 10(1), 276-282.

- Grotberg, E.H. (1995). **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit**. Retrieved 25 November 2023, from <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>
- Wolin, S.J, & Wolin, S. (1993). **The resilience self: how survivors of trouble family Rise above Adversity**. New York: Villard Books.
- World Health Organization. (2004). **Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)**. Retrieved 25 November 2023, from https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43286/9241562943_eng.pdf?sequence=1
- Zimmerman, M.A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. **American Journal of Community Psychology**, 23(5), 581–599.