

## Self-Management and Family Coping Leading to the Strong Family of Muslim Married Women Teachers in Three Southern Border Provinces of Thailand<sup>1</sup>

Nachima Bakoh<sup>2</sup>  
Ungsinan Intarakamhang<sup>3</sup>  
Patcharee Duangchan<sup>4</sup>

Received: July 17, 2019 Accepted: August 19, 2017

### Abstract

This study aimed 1) to find out meaning, components and conditions related to self-management and family coping of married Muslim women teachers that lead to the strong family. The qualitative research using case study technique was employed in this study. The key informants were 7 married Muslim women teachers in the three southern border provinces of Thailand including Yala, Pattani, and Narathiwat. The study found that the components of self-management and family coping had five components namely 1) family support 2) self and family problem solving 3) positive thinking 4) peer support, and 5) use reason/logic to solve the problem. While the components of strong family had eight components namely 1) exercising the Islamic teaching in daily life 2) the ability to manage stress and crisis 3) expressing love and care openly and heartening family members 4) using time together 5) supporting and taking care of each other 6) participating in social activities 7) obeying her husband 8) positive communicating. It was found two related conditions namely 1) individual condition and 2) social condition.

**Keywords:** married Muslim women teacher, strong family, self-management, family coping

<sup>1</sup> This paper submitted in partial fulfillment of Doctoral Dissertation in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. Supported by the Office of the Higher Education Commission [OHEC].

<sup>2</sup> Graduate Student, Doctoral degree in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, E-mail: taqwamah@gmail.com

<sup>3</sup> Associate Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, E-mail: ungsinun@gmail.com

<sup>4</sup> Assistant Professor at Faculty of Pharmacy, Srinakharinwirot University, E-mail: patcharo@g.swu.ac.th

## การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ของครูสตรีมุสลิมสมรสในพื้นที่บริบทสังคมสามจังหวัดชายแดนภาคใต้<sup>1</sup>

นัชชิวมา บาเกาะ<sup>2</sup>

อังศินันท์ อินทรกำแหง<sup>3</sup>

พัชรี ดวงจันทร์<sup>4</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมาย องค์ประกอบ และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ดำเนินการศึกษาในรูปแบบกรณีศึกษา (Case Study) มีผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 7 คน คือ ครูสตรีมุสลิมสมรส ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดยะลา จังหวัดปัตตานี และจังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว 2) การแก้ปัญหาตนเองและครอบครัว 3) การมองในมุมบวก 4) การได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง และ 5) การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา สำหรับครอบครัวเข้มแข็ง มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิต 2) ความสามารถในการจัดการความเครียดและวิกฤต 3) การแสดงความรักอย่างเปิดเผยและให้กำลังใจคนในครอบครัว 4) การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว 5) การช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน 6) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 7) การเชื่อฟังสามี และ 8) การสื่อสารเชิงบวก และพบว่าเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เงื่อนไขจากตัวบุคคล และ 2) เงื่อนไขทางสังคม

**คำสำคัญ:** ครูสตรีมุสลิมสมรส ครอบครัวเข้มแข็ง การจัดการตนเอง การจัดการภายในครอบครัว

<sup>1</sup> บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

<sup>2</sup> นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
อีเมล: taqwamah@gmail.com

<sup>3</sup> รองศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: ungsinun@gmail.com

<sup>4</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: patcharo@swu.ac.th

## ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกทางสังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการขัดเกลาและพัฒนาสมาชิก ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่จะมีบทบาทในสังคมอย่างมีคุณภาพ สิ่งสำคัญครอบครัวจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งที่จะสามารถดูแลและพัฒนาสมาชิกได้อย่างมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามในภาวะสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลง ทำให้ปัจจุบันครอบครัวต้องประสบกับปัญหาหลายด้าน ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความเข้มแข็งของครอบครัว ครอบครัวมุสลิมก็เช่นเดียวกัน ปัจจุบันเผชิญปัญหาด้านครอบครัวมากมาย ดังที่นักวิชาการมุสลิมได้กล่าวไว้ว่าสถาบันครอบครัวของมุสลิมในปัจจุบันขาดความเข้มแข็ง (Islam & Islam, 2011: 82) โดยเฉพาะในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นอกจากปัจจัยและปัญหาครอบครัวทั่วไปแล้ว ยังมีปัญหาเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ที่ส่งผลกระทบต่อครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งอาชีพหนึ่งที่สำคัญของสตรีมุสลิมคือการประกอบอาชีพครู ซึ่งเหตุการณ์ความไม่สงบนี้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อชีวิตและครอบครัวของครู อย่างไรก็ตามท่ามกลางภาวะปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่ก็ยังมีครอบครัวหลายครอบครัวที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ ตัวอย่างเช่น ครูสตรีมุสลิมสามารถดูแลจัดการชีวิตส่วนตัวและครอบครัว ให้เป็นครอบครัวที่เข้มแข็งประสบความสำเร็จและผลิตสมาชิกที่ได้ออกสู่สังคมได้อย่างน่าชื่นชม ผ่านกระบวนการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว โดยนำหลักคำสอนของศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การเสริมสร้างครอบครัวที่ดีจึงมีความสำคัญต่อสังคม ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งได้เกิดจากบทบาทสตรี ซึ่งองค์การยูนิเซฟ (UNICEF) เชื่อว่าครอบครัวจะเข้มแข็งได้ด้วยการให้สิทธิแก่เด็กและสตรี (UNICEF Executive Board, 2004: 1-2) ดังนั้นหากสตรีมีบทบาทมากขึ้นในการดูแลและสามารถจัดการตนเองและภายในครอบครัวได้ จะส่งผลดีต่อตนเองและชีวิตครอบครัว ดังเช่นงานวิจัยของแคมเบล (Campbell, 1985) ที่พบว่าคู่สมรสที่มีคุณสมบัติด้านความอดทน มีความเข้าใจและความผูกพันทางอารมณ์ต่อกันจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ในทางกลับกันหากสตรีที่ไม่สามารถจัดการตนเองและภายในครอบครัวได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมา เช่น ปัญหาการจัดการครอบครัว ปัญหาการเลี้ยงดูบุตร ดังที่ ทิเยน (Tijen, 2007: 69) กล่าวว่า การที่ผู้หญิงออกไปทำงานทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างครอบครัวและเรื่องงานส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตน้อยลง รวมทั้งความต้องการที่จะทำงานและการดูแลในครอบครัวเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทเพิ่มขึ้น ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดปัญหาในการดูแลบุตร และความพึงพอใจในชีวิตลดลง รวมทั้งการที่ผู้หญิงออกมาทำงานนอกบ้านมากขึ้น และยังคงต้องเป็นฝ่ายที่รับภาระในการทำงานบ้านเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เหน็ดเหนื่อย เกิดภาวะเครียด นำไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดในครอบครัว และขาดความตระหนักในความสำคัญของบทบาทครอบครัว (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2558: 13-14)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวในมิติบทบาทของสตรี และครอบครัวเข้มแข็งในบริบทของสังคมมุสลิม มีการศึกษาเป็นจำนวนไม่มาก และส่วนใหญ่ทำการศึกษาในบริบททางการแพทย์ที่บุคคลในครอบครัวช่วยเหลือดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วยมากกว่าการศึกษาในบริบทของบุคคลทั่วไปในครอบครัว วิธีการศึกษาเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณมากกว่าศึกษาในเชิงลึก รวมทั้งยังขาดการ

อธิบายถึงสาเหตุและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว ซึ่งการทำความเข้าใจถึงสาเหตุและเงื่อนไขดังกล่าวต้องอาศัยการศึกษาในเชิงลึก ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ตามแนวทางกรณีศึกษา (Case study) เนื่องจากมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาความรู้ความจริงทางสังคมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ที่จะประโยชน์อย่างมากต่อการนำมาศึกษา

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายและองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวและครอบครัวเข้มแข็งตามการรับรู้ของครูสตรีมุสลิมสมรส
2. เพื่อศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมรสที่นำไปสู่ความเป็นครอบครัวเข้มแข็ง

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนและรวบรวมเอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว และแนวคิดครอบครัวเข้มแข็ง

การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวมีผู้นิยามและศึกษาไว้มากมาย สามารถสรุปได้ว่า เป็นความพยายามในการจัดการระบบตนเองและระบบของครอบครัว เพื่อให้ตนเองและครอบครัวสามารถควบคุมตัดสินใจ อดทน หรือลดความต้องการที่เกินขีดจำกัดของครอบครัว ความพยายามโดยบุคคล สมาชิกครอบครัว องค์ประกอบย่อยของครอบครัว และหน่วยครอบครัวนั้น ก็เพื่อมุ่งสู่ความสมดุลของระบบครอบครัว เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล (ระดับปัจเจกบุคคล) การอำนวยความสะดวกภายในครอบครัวและความเป็นเอกภาพ (ระดับภายในครอบครัว) และการจัดการความต้องการภายในและภายนอกตามความเหมาะสมของทรัพยากรครอบครัวที่มีอยู่ (ระดับครอบครัว) เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของโทบิน (Tobin, 2001) มาเป็นแนวทางในการสร้างคำถามสัมภาษณ์และเป็นแนวทางในการอธิบายพฤติกรรมการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว โดยโทบินเป็นผู้พัฒนาแบบวัดกลยุทธ์ในการจัดการ (Coping strategic inventory) แบ่งการวัดออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) การแก้ปัญหา (Problem solving) 2) การปรับโครงสร้างความรู้และความเข้าใจ (Cognitive restructuring) 3) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) และ 4) การแสดงออกทางอารมณ์ (Express emotion)

แนวคิดครอบครัวเข้มแข็งมีผู้ศึกษาไว้มากมายเช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดครอบครัวเข้มแข็ง (Family strengths model) ตามแนวคิดของ Defrain (1999) มาเป็นแนวทางในการศึกษา เหตุผลที่เลือกแนวคิดนี้ เนื่องจากเป็นตัวชี้วัดที่เป็นการดำเนินการศึกษาวิจัยที่มีนักวิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับครอบครัวเข้มแข็งจากนักวิจัยหลายท่าน (Stinnett & Defrain, 1985; McCubbin et al., 1989) แล้วนำมาปรับเป็นตัวชี้วัดหรือโมเดลครอบครัวเข้มแข็ง 6 ตัวชี้วัดที่ครอบคลุมกิจกรรมครอบครัว ตลอดจนตัวชี้วัดนี้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็งตามที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาที่มีความครอบคลุมกับชีวิต

ครอบครัวของครูสตรีมุสลิมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของชาวไทยมุสลิม ประกอบด้วยดังนี้ 1) ความผูกพัน (Commitment) 2) การสื่อสารเชิงบวก (Positive communication) 3) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual wellbeing) 4) การชื่นชมและการแสดงความรัก (Appreciation and affection) 5) การใช้เวลาร่วมกัน (Time together) และ 6) ความสามารถในการจัดการกับความเครียดและวิกฤตร่วมกัน (Ability to cope with stress and crisis)

## วิธีดำเนินการวิจัย

**1. รูปแบบของการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ในรูปแบบการศึกษาแบบรายกรณี (Case study) ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษารายกรณีของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีความเฉพาะเจาะจง ที่อาศัยการทำความเข้าใจในวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลที่มีเป็นแบบองค์รวมในหลากหลายมิติ

**2. พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย** ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นพื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ จังหวัดยะลา จังหวัดปัตตานี และจังหวัดนราธิวาส เนื่องจากพื้นที่ของจังหวัดนี้เป็นจังหวัดที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนในพื้นที่ และเป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างมีความเฉพาะ มีเอกลักษณ์ทางด้านสังคม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวไทยมุสลิมที่มีมาอย่างยาวนานในสังคมไทย

**3. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)** กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 7 คน คือ ครูสตรีมุสลิมสมรสที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา อาศัยอยู่ในพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส โดยผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (Inclusion Criteria) คือ ผู้วิจัยนำเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่กำหนดขึ้น ให้แก่ประธานชมรมครูมุสลิมะฮ์ (สตรี) เพื่อนำรายละเอียดของเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ให้กับสมาชิกในชมรมร่วมกันพิจารณาและคัดเลือกบุคคลที่มีความเหมาะสมตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนด โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล คือ 1) ต้องเป็นบุคคลที่ประกอบอาชีพครู และสมรส มีบุตรอย่างน้อย 1 คน อาศัยอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ไม่น้อยกว่า 10 ปี 2) ใช้ชีวิตครอบครัวไม่ต่ำกว่า 10 ปี 3) ครูสตรีมุสลิมสมรสสามารถจัดการตนเองและภายในครอบครัวได้ดี 4) ครอบครัวมีความเข้มแข็ง 5) เป็นครูสตรีมุสลิมสมรสประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน 6) สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหลักการศาสนาอย่างเคร่งครัด และ 7) สมาชิกในครอบครัวมีจิตสาธารณะ

**4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เนื่องจากเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด และสำหรับเครื่องมือที่ใช้ประกอบการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ คือ แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (Guideline) มีลักษณะเป็นประเด็นกว้างๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบประเด็นปัญหาวิจัยที่ตั้งไว้ ร่วมกับการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตและการจดบันทึกข้อมูล (Field note) ระหว่างทำการสัมภาษณ์

**5. การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของไมล์ส์และฮิวเบอร์แมน (Miles; & Huberman, 1994) ประกอบด้วย 1) การจัดระเบียบข้อมูล 2) การแสดงข้อมูล 3) การหาข้อสรุปการตีความ และการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของผลการวิจัย และทำการวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาาร่วมกับ

การวิเคราะห์แบบกรณีเฉพาะพหุนามองค์รวม” (Holistic-case study designs) ตามแนวทางของ Yin (2012) กล่าวคือ การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่างๆ ของแต่ละบุคคล (Multiple case study) มาวิเคราะห์ตามเนื้อหาเป็นรายบุคคล (Individual) ด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบ (Analytic Comparison) พร้อมทั้งบรรยายเปรียบเทียบสิ่งที่มีความเหมือนกัน และเปรียบเทียบสิ่งที่มีความแตกต่างกันออกไป

**6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล** ประกอบด้วย 1) การตรวจสอบแบบสามเส้าจากหลากหลายแหล่ง (Data Triangulation) คือ การใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ กันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน หรือตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่มา จากผู้ให้ข้อมูลหลายๆ คน ได้แก่ จากเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหารโรงเรียน ประธานชมรมครูมุสลิมะฮ์ และสมาชิกในครอบครัว เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผลสรุปไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ 2) การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) การที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ กันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ผู้วิจัยสัมภาษณ์พร้อมกับการสังเกตผู้ให้ข้อมูลหลัก ดูอากัปภิกขัย สีหน้า ท่าทาง และนำข้อมูลผลการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบว่าผลการสัมภาษณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ ก่อนจะนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป 3) การตรวจสอบการดำเนินการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefings) ในทุกขั้นตอนของการวิจัย เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยขอให้บุคคลที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ คณะกรรมการของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และกรรมการผู้เชี่ยวชาญภายนอก ร่วมกันให้รายละเอียดวิพากษ์วิจารณ์ แสดงข้อคิดเห็น เกี่ยวกับข้อมูล ข้อค้นพบต่างๆ เพื่อดูว่าข้อมูลที่ได้รับมีความถูกต้องเหมาะสมและตรงประเด็นคำถามการวิจัยหรือไม่อย่างไร

**7. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล** ผู้วิจัยมีการปกปิดข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล โดยก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและขออนุญาตดำเนินการสัมภาษณ์ รวมถึงแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบ และภายหลังการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตรวจสอบสิ่งที่ผู้วิจัยบันทึกทุกครั้ง โดยผู้วิจัยมีการนำเสนอผลการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ถูกต้องศึกษาอ่าน และให้เขาวิจารณ์ เพื่อดูว่าข้อสรุปและการตีความของผู้วิจัยถูกต้องหรือใช้ได้ทันขณะของผู้ให้ข้อมูลมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมทั้งทำหนังสือขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก การให้ความหมายและองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวและครอบครัวเข้มแข็งตามการรับรู้ของครูสตรีมุสลิมสมรส และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมรสที่นำไปสู่ความเป็นครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ครูสตรีมุสลิมสมรสทั้งหมด 7 คน จากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถสรุปลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

คนที่	นามสมมุติ	อายุ	ระดับการศึกษา	จำนวนบุตร	จังหวัด
1	บุหลัน	35	ปริญญาโท	ชาย 1, หญิง 1	ยะลา
2	บินตัง	42	ปริญญาโท	ชาย 4	ยะลา
3	ดุนยา	40	ปริญญาตรี	ชาย 2, หญิง 1	ยะลา
4	บุงอ	45	ปริญญาโท	ชาย 1, หญิง 1	ปัตตานี
5	บาจอ	45	ปริญญาตรี	ชาย 5	นราธิวาส
6	บูญ	39	ปริญญาโท	ชาย 1, หญิง 6	ปัตตานี
7	ปี่รู	50	ปริญญาตรี	ชาย 3	นราธิวาส

จากตาราง 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยระยะนี้ มีทั้งหมด 7 คน โดยมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 35 – 50 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท 4 คน และปริญญาตรี 3 คน โดยศึกษาเกี่ยวกับครุศาสตร์ การสอน และการบริหารการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และมีบุตรจำนวนตั้งแต่ 2-7 คน

## 2. การให้ความหมายและองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวและครอบครัวเข้มแข็งตามการรับรู้ของครูสตรีมุสลิมสมรส

**2.1 การให้ความหมายของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว** การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกในครอบครัว และมีการปฏิบัติกิจกรรมในครอบครัวตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ เช่น การดูแลสมาชิกในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูบุตร การทำงานนอกบ้าน การทำกิจกรรมทางสังคม รวมทั้งการช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถควบคุม ตัดสินใจแก้ไขปัญหา การลดอารมณ์เชิงลบ การมองในเชิงบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อทำให้เกิดความสมดุลในครอบครัว ดังคำกล่าวที่ว่า

“คือการทำงานที่เราสามารถทำงานของเรา ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ทั้งการดูแลสามี ดูแลลูก ดูแลงานในบ้านทุกอย่าง แต่ก็คือเราก็ต้องช่วยกันนะ แล้วก็งานกิจกรรมช่วยสังคม งานศาสนาแบบนี้ แล้วก็เวลามีอารายเกิดขึ้นในบ้าน ก็ต้องช่วยกันแก้ไขตรงนั้นให้ได้” (บินตัง)

“คือคนที่คนหนึ่งสามารถที่จะจัดการดูแลเรื่องของตัวเอง ไม่ว่าจะเรื่องส่วนตัวเรื่องที่ทำางานบ้าน สามี ลูก ต่างๆ เราก็ต้องจัดการดูแลให้ได้ คล้ายๆ กับการบริหารวางแผนและพยายามทำให้ได้ เหมือนเวลาเกิดปัญหาขึ้นมาก็ต้องจัดการช่วยกันแก้ไขให้ได้ ประมาณนั้นอ่า นะ” (ปี่รู)

**2.2 องค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว** จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครูสตรีมุสลิมสมรส พบว่า องค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว 2) การแก้ปัญหาตนเองและครอบครัว

3) การมองในมุมมอง 4) การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว และ 5) การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

**1) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว** การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสได้รับความเข้าใจ การสนับสนุน และกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวในการทำงานนอกบ้าน การทำงานกิจกรรมทางสังคม โดยครูสตรีมุสลิมสมรสและสามีมีความเข้าใจซึ่งกันและกันและเห็นความสำคัญ ของการทำงานเพื่อสังคม บ่อยครั้งที่ครูสตรีมุสลิมสมรสต้องออกไปทำงานเพื่อสังคม จะมีสามีคอยสนับสนุนและเห็นชอบ เพราะมองว่าสังคมยังต้องการคนที่จะมาช่วยเหลือในการพัฒนาสังคม จึงสนับสนุนเต็มที่ รวมทั้งมักจะ ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัว จึงทำให้ครูสตรีมุสลิมสมรสมีพลังในการทำงานและดำเนินชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า

“สามีก็จะสนับสนุนเต็มที่ เวลาเราออกไปทำงานนอกบ้าน อย่างงานศาสนา งานสังคมเค้าจะเข้าใจว่าเราต้องออกไปทำหน้าที่ตรงนี้นะ” (บุงอ)

**2) การแก้ปัญหาตนเองและครอบครัว** การแก้ปัญหาตนเองและครอบครัว คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสและครอบครัว เมื่อเกิดปัญหา จะมีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมตามปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้หลักการทางศาสนา มาช่วยในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา รวมทั้งการไม่หนีปัญหา พุดคุยถึงปัญหาอย่างจริงจังตรงไปตรงมา นอกจากนี้ยังสนับสนุนและช่วยให้สมาชิกในครอบครัวแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“แล้วถ้ามีปัญหาอะไรอย่างนี้ ก็จะพุดคุยทางด้านศาสนา มันจะได้ยืนยาว จะดับทุกข์ได้ทุกเรื่องนะ” (บินตัง)

“ส่วนถ้ามีปัญหาอะไรเราอย่าหนี เราต้องคุย อย่างเช่นเรามีปัญหาเรื่องนี้ เราก็ต้องมานั่งคุยกันระหว่างสามีภรรยา” (บาจอ)

“เราพยายามคุยกันกับลูก พยายามที่จะพูด มีบ้างที่ขึ้นเสียงกันบ้าง แต่จะพยายามคุย พยายามให้คิดให้เขาจัดการปัญหา แก้ปัญหาด้วยตนเอง เราก็เสนอแนะช่วยเหลือต่างๆ และให้รู้สึกว่าเขาทำได้นะ” (บุงอ)

**3) การมองในมุมมอง** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีความพยายามในการหาข้อดีหรือมุตีกจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว และทำให้ตนเองสามารถเผชิญปัญหาและใช้ชีวิตได้ดี ซึ่งในชีวิตครอบครัว มักพบกับอุปสรรคต่างๆ แต่ครูสตรีมุสลิมสมรสก็สามารถผ่านบททดสอบหรือปัญหาต่างๆ มาได้ด้วยดี เนื่องจากการเป็นคนที่มีมองในมุมมอง เวลาที่ประสบปัญหา จะใช้ความพยายามที่จะหาข้อดีหรือมุตีก จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะสิ่งนั้นเป็นบททดสอบชีวิตและจะเป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“การที่เรามองอะไรบวกๆ มันทำให้เรามีพลังในการทำอะไรได้อีกเยอะเลย เวลาเราเจอปัญหาเนี่ยะ ก็จะพยายามหาข้อดีจากตรงนั้น แล้วมันจะทำให้เราไม่คิดมาก ทำให้เราสบายใจ ยิ่งเรา



ขอพรต่ออัลลอฮ์ด้วย ยิ่งทำให้เรามีพลังมากขึ้น คือจริงๆ ขอขอบคุณอัลลอฮ์ตลอดกับปัญหาทุกอย่างที่เข้ามานะ คิดว่าเป็นสิ่งที่เราต้องเจอ เพราะในความลำบากตรงนั้นมันจะมีความง่ายตายเสมอ” (บาจอ)

**4) การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสได้รับความช่วยเหลือในการดูแลจัดการในครอบครัวจากสามี ลูก และบุคคลใกล้ชิด โดยสามีมีส่วนช่วยในการจัดการดูแลลูกๆ ลูกก็มีส่วนช่วยในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานบ้าน ซึ่งครูสตรีมุสลิมสมรสทุกคนมีบทบาทและหน้าที่มากมายที่จะต้องรับผิดชอบ ในหลายๆ ครั้งที่จะต้องจัดการตนเองและพยายามที่จะจัดการเรื่องราวภายในครอบครัว แต่ด้วยภาระหน้าที่ บางครั้งมีงานประชุม อบรม จึงไม่มีเวลาในการที่จะดูแลคนในครอบครัว แต่ครูสตรีมุสลิมสมรสมักจะได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว โดยเฉพาะคนในครอบครัว ที่มีความเข้าใจและคอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า

“แต่เวลาช่วงที่เราต้องไปอบรมไปประชุม อาบี (พ่อ) เขาก็จะสอนดูแลต่อสานต่อเขาก็ทำได้ดี บางครั้งทำได้ดีกว่าเราด้วยซ้ำไป เพราะเราเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเวลา” (บินตัง)

“ลูกๆ เขาก็จะช่วยงานบ้าน ถึงแม้จะมีลูกชายนะ แต่เค้าดูแลตัวเองได้ ทำงานบ้านได้ อย่างบางคนช่วยกวาดบ้าน ทำกับข้าว ล้างจาน ถ้ามวยากมัย ก็ไม่ยากสำหรับลูกชายนะ ทำได้ ตรงนี้ก็ช่วยงานเราได้เยอะ” (ปิริ)

**5) การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสพยายามควบคุมอารมณ์เชิงลบของตนเองและสมาชิกในครอบครัว และใช้วิธีการพูดคุยด้วยเหตุและผล ในการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จากการสัมภาษณ์พบว่า เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สมรสครูสตรีมุสลิมสมรสได้กล่าวถึงความพยายามควบคุมตนเอง ไม่ให้ใช้อารมณ์เชิงลบในการแก้ไขปัญหา แต่จะใช้วิธีการนั่งคุยกับสามี ปรึกษาความเข้าใจให้ตรงกันในประเด็นปัญหานั้นๆ ด้วยเหตุและผล โดยจะไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความไม่พอใจ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ก็มีบ้างนะ เวลาเราไม่พอใจหรือโกรธกัน คือเราเองพยายามคุมอารมณ์ไม่ให้มันระเบิด ให้อารมณ์เย็นลงก่อน แล้วค่อยมานั่งคุยกันว่า มันผิดยังไง ไม่นั่นคงทะเลาะใหญ่โตได้” (ปิริ)

“เวลามีปัญหากับสามีก็ต้องมานั่งคุย ปรึกษาหารือ ให้เข้าใจกันเลย จับมือคุยเลยนะ วันนี้ทำอะไรที่เราไม่พอใจ บางทีเขาจะไม่พูด เพราะตอนนั้นเราอารมณ์ร้อน เขาจะรอให้เราอารมณ์เย็นก่อน แล้วค่อยมาพูดกัน” (บุงอ)

**2.3 การให้ความหมายของครอบครัวเข้มแข็ง** ครอบครัวเข้มแข็ง คือ ครอบครัวที่นำหลักการของศาสนาอิสลามมาใช้ในการดำเนินชีวิตครอบครัว โดยที่สมาชิกภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมรส มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการทำหน้าที่เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ในโครงสร้างต่าง ๆ ของครอบครัว ซึ่งครูสตรีมุสลิมสมรสทุกคนให้ความเห็นที่มองไปในทิศทางเดียวกันว่า ครอบครัวจะเข้มแข็งได้ต้องอยู่บนหลักพื้นฐานของ

อิสลาม เริ่มตั้งแต่การหาคู่ครอง และเมื่อแต่งงาน ควรใช้ชีวิตตามครรลองที่อิสลามได้กำหนดไว้ และเดินตามแนวทางของหลักศาสนาที่ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของสามี ภรรยา และลูกในการดำเนินชีวิต จะต้องเรียนรู้และเข้าใจกัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“คือครอบครัวที่ใช้หลักการของศาสนา หรือยึดหลักศาสนามาใช้ในชีวิตของตัวเองและสำคัญคือมาใช้ในชีวิตของครอบครัวให้ได้มากที่สุด เพราะอิสลามได้บอกทุกอย่างไว้หมดแล้วเกี่ยวกับการใช้ชีวิตครอบครัวยังไงให้สำเร็จ” (บุญ)

“เป็นครอบครัวที่รักกัน เอาใจใส่กัน คนเป็นพ่อเป็นแม่ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี ลูกก็ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี แล้วก็ต้องเอาอิสลามมาใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองให้ได้” (ปิ่นตัง)

**2.4 องค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็ง** จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครูสตรีมุสลิมสมรส พบว่า องค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็ง ประกอบด้วย 1) การนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิต 2) ความสามารถในการจัดการความเครียดและวิกฤต 3) การแสดงความรักอย่างเปิดเผยและให้กำลังใจคนในครอบครัว 4) การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว 5) การช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน 6) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 7) การเชื่อฟังสามี และ 8) การสื่อสารเชิงบวก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**1) การนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิต** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสนำหลักคำสอนทางศาสนาอิสลามมาใช้ในการดำเนินชีวิตตนเองและครอบครัว ซึ่งศาสนาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตครอบครัว เมื่อพิจารณาในช่วงวัยเด็กพ่อแม่ของครูสตรีมุสลิมสมรสจะคอยปลูกฝังสร้างความรู้ความเข้าใจด้านศาสนาแก่ลูก เนื่องจากมองว่าการที่สมาชิกในครอบครัวยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมตามหลักการศาสนาจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และเมื่อมีวิถีครอบครัวเป็นของตนเองก็ยังคงนำหลักการทางศาสนาเข้ามาใช้ในการอบรมเลี้ยงดู การแก้ปัญหาต่างๆ เพราะเป็นพื้นฐานของชีวิต ให้ตระหนักในการมีอยู่ของพระเจ้า การทำความดี จะทำให้ชีวิตมีแนวทาง มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า

“ที่บ้าน (พ่อแม่) ก็จะเน้นย้ำนะว่า ศาสนาสำคัญนะ อย่าทิ้งนะ ต้องเอาใช้ตลอดเวลาเนต่อไปข้างหน้าถ้ามีสามีมีครอบครัวก็อย่าทิ้งนะ เพราะจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความบารอ กัด (ประเสริฐ) และมีความสุข” (บุญ)

“ตอนนี้เด็กๆ ก็จะปลูกฝังเรื่องศาสนา เรื่องละหมาด อ่านอัลกุรอาน แต่ก็เรื่องละหมาดเขาก็จะไม่ขาด เวลาขับรถไปส่งลูกเรียนก็จะพยายามพูดคุยเรื่องอัลอิสลามอยู่ตลอด เวลากินข้าวอะไรต่างๆ” (ปิ่นตัง)

**2) ความสามารถในการจัดการความเครียดและวิกฤต** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสสามารถที่จะเผชิญปัญหาความเครียดและวิกฤตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยการอดกลั้นอดทน และการขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า ดังคำกล่าวที่ว่า

“ถ้าถามว่าเรามีปัญหาใหม่ มีแน่นอน แต่สิ่งแรกที่เราจะทำ หมายถึงตัวเราเองและครอบครัว คือเรามักจะมานั่งคิดก่อนว่า ปัญหานั้นคืออะไร มันมาได้ยังไง แล้วเราจะแก้ปัญหาที่นั้นยังไง ค่อยๆคิดทีละสเตป สำคัญก็คือเรามองว่าปัญหาต่างๆ พระเจ้าเท่านั้นที่ช่วยเราได้ ก็ขอคุณ (ขอพร) ควบคู่กับการแก้ปัญหาจากเรา” (คุณยา)

**3) การแสดงความรักอย่างเปิดเผยและให้กำลังใจคนในครอบครัว** คือ การที่สมาชิกในครอบครัว ของคริสตริมุสลิมสมรสมีการแสดงพฤติกรรมระหว่างกันที่แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยกันอย่างเปิดเผย และ มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในครอบครัว โดยก่อนที่จะออกไปทำงาน หรือลูกจะไปโรงเรียนจะเป็นช่วงเวลาของการแสดงความรักกันบ่อยที่สุด คริสตริมุสลิมสมรสกล่าวว่า เธอกับสามีจะกอดกัน หอมแก้มกัน โดยไม่มีการปกปิด ลูกๆ แต่จะแสดงให้เห็น เพื่อให้ลูกๆ ได้สัมผัสว่าการแสดงความรักกันในครอบครัวเป็นเรื่องปกติที่ควรจะมีขึ้นใน ครอบครัว ดังคำกล่าวที่ว่า

“ส่วนใหญ่ก่อนจะไปโรงเรียนและกลับบ้านก็จะสลามกัน ต้องหอมแก้มด้วย ส่วนเรากับสามีก็ สลามหอมแก้มกัน ทำให้ลูกๆ เห็น จะเกิดความเคยชิน” (ปวีร์)

**4) การใช้เวลาร่วมกัน** คือ การที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ อยู่พร้อมหน้ากันนในครอบครัว ซึ่งการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนได้อยู่ พร้อมหน้า ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวของคริสตริมุสลิมสมรสมักใช้เวลาาร่วมกันใน ช่วงเวลาของการรับประทานอาหารเป็นหลัก และในช่วงของวันหยุดยาว ทุกคนในครอบครัวจะพากันไปท่องเที่ยว สถานที่ต่างๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนและใช้เวลาในการเดินทางร่วมกัน ทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวแน่นแฟ้นมา กยิ่งขึ้น และบางครอบครัวก็จะใช้เวลาอยู่ร่วมกันในช่วงเวลาของการดูโทรทัศน์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและ กัน และช่วงเวลาของการปฏิบัติศาสนกิจพร้อมกัน เพราะเป็นช่วงเวลาที่สามารถปลูกฝังให้ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าใจและนำมาปฏิบัติได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“แต่การรับประทานอาหารเข้าจะบ่อย กินข้าวพร้อมกันตลอด จะมานั่งคุยกันหลังละหมาด อีซา (สองทุ่ม) ตลอด คุยทุกเรื่อง” (บุงอ)

**5) การช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน** คือ การที่สมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือ เอาใจใส่ ดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ผลักภาระงานให้คนใดคนหนึ่ง แต่ช่วยเหลือเพื่อแบ่งเบาภาระงานภายในบ้านด้วยกัน ซึ่งครุ สตริมุสลิมสมรสมีบทบาทหน้าที่มากมาย บางครั้งไม่มีเวลาในการจัดการภายในครอบครัว แต่มักได้รับความ ช่วยเหลือจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะสามีที่มีความเข้าใจและคอยให้ความช่วยเหลือในการดูแลลูก และงานใน บ้านเท่าที่สามีสามารถช่วยได้ รวมทั้งคอยดูแลเอาใจใส่ ให้การสนับสนุนในการทำงานโดยตลอด นอกจากนี้ ลูกแต่ ละคนมักจะช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน เช่น พี่ดูแลน้อง พี่ให้คำปรึกษาน้อง เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“ปกติขอ (สามี) ก็จะช่วยอะไรที่เราทำไม่ทัน บางที่เราต้องรีบไปตอนเช้า ล้างจานไม่ทัน เขา จะช่วยล้างให้ ตากผ้าไม่ทันก็ช่วยตากผ้าให้” (บุงอ)

6) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมัครมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนงานทางสังคม ซึ่งเป็นงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นการช่วยเหลือคนในชุมชนช่วยเหลือสังคม เพื่อให้สังคมมีการพัฒนามากยิ่งขึ้น เพราะเชื่อว่าทำให้ครอบครัวได้อย่างเดียวนั้นยังไม่เพียงพอ แต่ต้องสนับสนุนให้สังคมดีตามไปด้วย และที่สำคัญอิสลามให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือสังคม ดังนั้นครูสตรีมุสลิมสมัครจึงพยายามเข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคม โดยการเข้าไปเป็นสมาชิกของคณะกรรมการชมรมครูมุสลิมะฮ์ของจังหวัดตนเอง และองค์กรสตรีต่างๆ โดยสามีให้การสนับสนุน เพื่อเป็นแบบอย่างและปลูกฝังลูกๆ ให้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า

“ครอบครัวเราได้อย่างเดียวไม่พอนะ เราต้องช่วยให้สังคมดีด้วย ไม่งั้นก็แย่ จริงๆ อิสลามเรากี่สอนนะ ว่าทุกคนจะต้องช่วยเหลือสังคม คนดีๆ เสียสละก็เยอะมีให้เห็น” (บินตัง)

7) การเชื่อฟังสามี คือ การน้อมรับเชื่อฟังและทำตามในสิ่งที่สามีบอกกล่าว หรือสิ่งที่สามีได้วางแผนเอาไว้ว่าในครอบครัวจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ ซึ่งการเชื่อฟังสามีเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับชีวิตครอบครัวและการครองชีวิตคู่ ที่ภรรยาจะต้องเชื่อฟังสามี เพราะหลักการศาสนาได้ระบุถึงหลักการที่ทุกคนในฐานะภรรยาจะต้องปฏิบัติและยึดถือเป็นสำคัญนั่นก็คือการเชื่อฟังสามีและปฏิบัติตามที่สามีได้วางแผนไว้ เพราะถือว่าหากเชื่อฟังสามี ชีวิตจะมีแต่ความดีงามเข้ามาในชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า

“ถึงแม้เราจะเป็นคนทำงาน แต่เรายึดหลักว่าต้องเชื่อฟังสามี ที่บ้านก็จะสอนตั้งแต่เด็กเรื่อง การต่ออัต (เชื่อฟัง) สามี เพราะเป็นสิ่งที่ศาสนาได้บอกและมีความสำคัญสำหรับชีวิตคู่มาก คือ ถ้าเชื่อฟังและทำตามชีวิตก็จะดี แต่จะต้องไม่ขัดกับหลักการศาสนาด้วยนะ” (ปิรู)

8) การสื่อสารเชิงบวก คือ การที่บุคคลในครอบครัวมีการแสดงพฤติกรรมต่อกันที่ดี ทั้งสีหน้า แววตา ท่าทาง และมีการพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา จริงใจ รวมทั้งมีการรักษาน้ำใจของคนในครอบครัว ผลการสัมภาษณ์พบว่าช่วงเวลาที่มีการสื่อสารบ่อยมากที่สุด คือ ช่วงเวลารับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็น เพราะเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนในบ้านอยู่พร้อมหน้ากัน รวมทั้งช่วงเวลาของการไปรับส่งลูกไปโรงเรียน การดูโทรทัศน์ การปฏิบัติศาสนกิจ เป็นช่วงเวลาที่คนในครอบครัวมีการพูดคุย ปรึกษาหารือกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สิ่งสำคัญเป็นการมองว่าควรให้โอกาสลูกๆ ได้แสดงความคิดเห็น ได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง และรับฟังสมาชิกในครอบครัวให้มาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“พูดคุยกันเป็นเรื่องสำคัญ ตั้งวง แล้วก็แลกเปลี่ยน ฟังกันและกัน ให้กำลังใจกันและกัน” (ดุนยา)

“เราเองก็เป็นคนที่เปิดกับลูก เรามองว่าให้เขามีโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็น เขาสามารถแชร์ประสบการณ์ต่างๆ ได้” “และสิ่งสำคัญอย่างก็คือ อายเมสเสจ เราจะบอกให้เขารู้ว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร บอกไปว่าเราตอนนี้เรารู้สึกเหนื่อยนะ ก็บอกให้เขารู้” (ดุนยา)

3. เจ็อนไขที่เกี่ยวเนื่องกับการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมัครที่นำไปสู่ความเป็นครอบครัวเข้มแข็ง จากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์พบว่า เจ็อนไขที่เกี่ยวเนื่องกับการจัดการ

ตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมรสที่นำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็ง สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เจื่อนใจจากตัวบุคคล และ 2) เจื่อนใจทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**3.1 เจื่อนใจสาเหตุจากตัวบุคคล** เจื่อนใจสาเหตุจากตัวบุคคลที่ทำให้สามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัว ได้แก่ 1) มีความรับผิดชอบ 2) มีการบริหารและจัดการเวลาที่ดี 3) มีความเป็นผู้นำ 4) มีวินัย 5) มีการมองโลกในแง่ดี และ 6) มีความมั่นใจในตนเอง

**1) มีความรับผิดชอบ** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง โดยต้องมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง และการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานครอบครัว จากการศึกษาพบว่า ครูสตรีมุสลิมสมรสส่วนใหญ่จะต้องมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบตั้งแต่วัยเด็ก โดยการช่วยแม่ทำขนมขายก่อนออกไปโรงเรียนทุกเช้า และยังต้องรับผิดชอบในการดูแลงานในบ้าน ดูแลน้อง บางคนต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน เพราะฐานะทางบ้านค่อนข้างยากจน และในส่วนของการเล่นมักเป็นคนตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมของโรงเรียนค่อนข้างมาก ดังนั้นเมื่อแต่งงานมีครอบครัวจึงส่งผลให้ตนเองเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เนื่องจากได้รับการฝึกฝนตั้งแต่เด็ก ดังคำกล่าวที่ว่า

“5-6 ขวบ ก็จะต้องเอาข้าวเหนียวไปวางไว้ ต้องเอาข้าวเหนียวที่คุณแม่ทำเสร็จซึ่งคุณแม่จะตื่นตั้งแต่ตีสาม แล้วเราก็จะต้องเอาพวกข้าวเหนียว พวกขนมที่เขามักจะกินกันตอนเช้าไปวางไว้ที่ร้าน” (บุหลัน)

**2) มีการบริหารและจัดการเวลาที่ดี** มีการบริหารและจัดการเวลาที่ดี คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีความสามารถในการจัดแบ่งเวลาและบริหารเวลาในการทำภาระงานต่างๆ ได้ดี สามารถจัดสรรเวลาสำหรับการทำงานและเวลาในการดูแลสมาชิกในครอบครัวได้อย่างสมดุล ตั้งแต่ในวัยเด็กครูสตรีมุสลิมสมรสจะต้องมีความรับผิดชอบต่อช่วยเหลืองานของทางบ้าน และการเป็นเด็กที่เรียนดี มีความขยันและเป็นนักกิจกรรมของโรงเรียนอยู่เสมอ ทำให้สามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี สามารถทำคะแนนได้ดี และยิ่งทำกิจกรรมมาก ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเอง เนื่องจากทำให้รู้จักการบริหารเวลา และเมื่อใช้ชีวิตครอบครัวจึงส่งผลให้ตนเองสามารถบริหารเวลาได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า

“เป็นคนที่ทำกิจกรรมพอสมควร แต่รู้ใหม่ว่าจะทำกิจกรรมเยอะ แต่ผลการเรียนดีนะ มันทำให้เราต้องพยายามจัดสรรเวลาให้เป็น กลายเป็นว่าผลออกมาดีซะอีก” (ดุนยา)

**3) มีความเป็นผู้นำ** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีภาวะของการที่จะสามารถดูแลคนอื่น สามารถวางแผน บริหารจัดการ นำคนอื่นให้ปฏิบัติตามได้ และสามารถเป็นตัวแทนในการทำกิจกรรมต่างๆ จากการสัมภาษณ์พบว่า ครูสตรีมุสลิมสมรสส่วนใหญ่จะมีภาวะผู้นำตั้งแต่เด็ก เนื่องจากสมัยเด็กมักได้รับเลือกเป็นแกนนำของเพื่อนรุ่นเดียวกันอยู่ตลอด และเมื่อเข้าสู่ระบบการทำงาน ก็ยังคงมีความเป็นผู้นำ โดยส่วนใหญ่จะได้รับเลือกเป็นหัวหน้าวิชาของโรงเรียน บางคนได้รับเลือกเป็นผู้จัดการโรงเรียน และนอกจากนี้ในการทำงานเพื่อสังคมก็ยังคงเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมอยู่เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนเด็กๆ ก็จะเป็นนำของเพื่อน เพราะเราเป็นคนกล้าแสดงออก ชอบถามชอบคิด ครูก็เลย  
จับมาเป็นตัวนำเวลาแสดงงานของโรงเรียน” (บาจ)

**4) มีวินัย** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีคุณลักษณะของความสามารถในการควบคุมตนเองให้  
เป็นไปตามที่ตัวเองมุ่งหวัง มีความตั้งใจและมั่นใจในสิ่งที่แสดงออกมาว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งความมีวินัยในตนเองทำให้ครู  
สตรีมุสลิมสมรสสามารถจัดการตนเองและในครอบครัวได้ดี โดยได้รับมาจากการเห็นแบบอย่างจากพ่อแม่ที่คอย  
อบรมสั่งสอนอย่างเคร่งครัดในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่ในวัยเด็ก จึงมีผลต่อการมาปรับใช้ในชีวิตครอบครัวในปัจจุบัน เมื่อ  
ได้รับบทบาทเป็นแม่และเป็นภรรยา จึงต้องมีวินัยในตนเอง โดยมีการวางแผนงานให้ชัดเจน และพยายามทำให้  
สำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เราจะเป็นคนเป๊ะทุกอย่าง เราถือว่าถ้าเราไม่มีวินัย คือเราไม่ใช่แม่บ้านที่จะตามแก้ เพราะงั้น  
เราจะต้องมีแผนและทำให้ได้ตามแผน” (บุญ)

**5) มีการมองโลกในแง่ดี** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีกระบวนการคิดที่มีต่อมุมมองชีวิตของ  
ตนเองและต่อผู้อื่นในด้านดี และมองปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี และเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว  
เป็นสิ่งที่ดีที่ถูกกำหนดไว้แล้วจากพระเจ้า โดยในชีวิตครอบครัว ครูสตรีมุสลิมสมรสมักพบกับอุปสรรคอยู่เสมอแต่  
สามารถผ่านปัญหาต่างๆ มาได้ด้วยดี เนื่องจากการเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี และเชื่อว่าการได้รับบททดสอบหรือ  
เผชิญปัญหา เปรียบเสมือนของขวัญที่พระเจ้ามอบให้ ซึ่งการมองโลกในแง่ดีจึงทำให้สามารถจัดการปัญหาในชีวิต  
ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“คือชีวิตของกะ (พี่) นะ ไม่ว่าเรื่องที่เกิดกับเราจะดีหรือไม่ดี คือคิดเสมอว่า มันเป็นเรื่อง  
ที่อัลลอฮ์ (พระเจ้า) กำหนดไว้แล้ว คือรู้สึกขอบคุณนะ เพราะทำให้เราได้ใกล้ชิดกับอัลลอฮ์  
มากขึ้น ได้ทบทวนตนเองมากขึ้น” (บุญ)

**6) มีความมั่นใจในตนเองสูง** คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีความเชื่อว่าตนเองมีความรู้  
ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายหรือประสบความสำเร็จได้ด้วยการขอความช่วยเหลือจาก  
พระเจ้า จากการสัมภาษณ์พบว่าครูสตรีมุสลิมสมรส มักเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการและดูแลคนในครอบครัวได้  
เพราะงานในครอบครัวเป็นงานที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้หญิง รวมทั้งการที่พวกเขาขอพรและมอบหมายงานทุก  
อย่างต่อพระเจ้า จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองว่าสามารถทำได้ด้วยการช่วยเหลือจากพระเจ้า ดังคำกล่าวที่ว่า

“งานทุกอย่างที่เราทำก็ต้องมอบหมายต่ออัลลอฮ์ (พระเจ้า) ตลอดนะ ถึงแม้เราจะเป็นที่มีความ  
มั่นใจในตนเองแค่ไหน แต่ถ้าไม่ได้ขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ งานมันก็ไม่สำเร็จ” (บินตัง)

**3.2 เจือปนสาเหตุทางสังคม** เจือปนสาเหตุทางสังคมที่ทำให้สามารถจัดการตนเองและจัดการภายใน  
ครอบครัว ได้แก่ 1) การอาศัยอยู่ในบรรยากาศอิสลาม 2) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว 3) การมี  
แบบอย่างที่ดีจากบุคคลในครอบครัว และ 4) การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน

1) การอาศัยอยู่ในบรรยากาศอิสลาม คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสมีชีวิตและอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม บรรยากาศอิสลาม โดยมีมัศยิด โรงเรียน สถาบันศาสนาอิสลาม การแต่งกาย ประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ จึงทำให้ซึมซับบรรยากาศของอิสลาม และมีการนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งบรรยากาศทางศาสนาและหลักการศาสนาเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถที่จะจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัวได้ดี เพราะเธอตระหนักถึงหลักการศาสนาอิสลามที่สอนว่า ผู้หญิงเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในการดูแลภายในบ้าน เปรียบเสมือนราชินีของบ้าน คำกล่าวที่ว่า

“ลูกเราเนี่ยะ ให้เรียนโรงเรียนศาสนาควบคู่สามัญ เพราะเค้าจะได้อยู่ในบรรยากาศศาสนา เรียนรู้หลักศาสนา เอามาใช้กับตัวเค้าเองได้ต่อไปในอนาคต” (บาจอ)

“อิสลามสอนเราว่าเราเป็นราชินีของบ้านนะ เพราะงั้นเราต้องทำหน้าที่ของเราให้ดีนะ” (บุกุ)

2) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสได้รับการช่วยเหลือ ความเข้าใจและกำลังใจจากคนในครอบครัว ในการทำงานนอกบ้านและการทำงานเพื่อสังคม จึงทำให้ตนเองสามารถจัดการภายในครอบครัวได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า

“ดีคะ เขาก็ให้ความสำคัญ เขารู้ว่าตรงนี้ขาดคนนะ เขาก็ต้องยอมเสียสละให้เราไป เราก็ดูแลดู บางทีแบบไกลมากๆ เขาก็ไม่ให้ไป แต่ถ้าอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดที่ไม่ไกลมากก็ไป บางครั้งก็ไปกับสามี” (บินตัง)

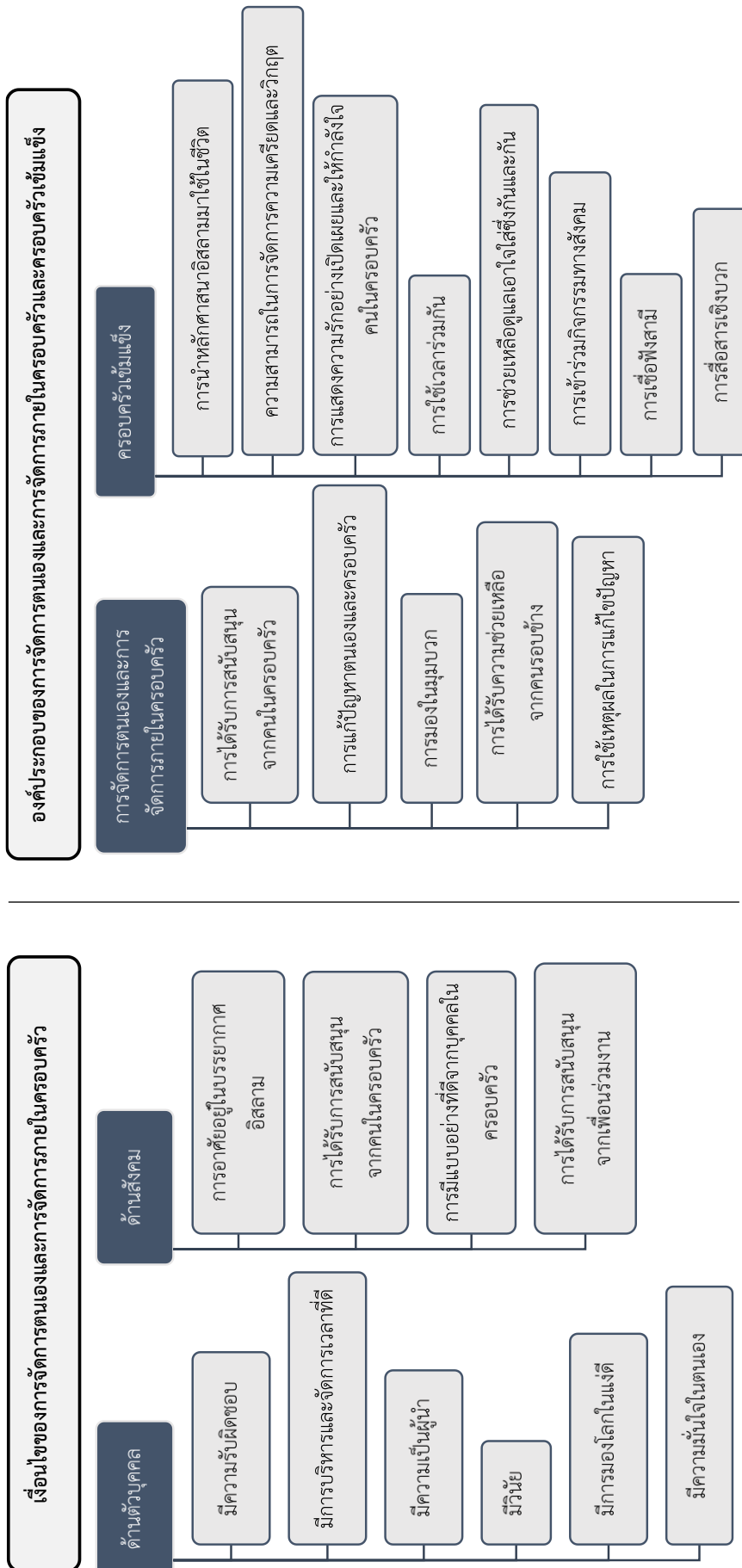
3) การมีแบบอย่างที่ดีจากบุคคลในครอบครัว คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสสามารถจัดการตนเอง และจัดการในครอบครัวได้ เกิดจากการเห็นพฤติกรรมของพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว เป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่างๆ ทั้งในเรื่องของการมีระเบียบวินัย ความขยัน ความคิด การจัดการต่างๆ ซึ่งทำให้ครูสตรีมุสลิมสมรสสามารถซึมซับและนำวิธีการที่คนในครอบครัวมาใช้ในชีวิตของตนเอง และสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีไปยังลูกหลานของตนเองได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“แต่ในความเป็นผู้หญิงของแม่คือแม่จะเป็นตัวแบบที่ดีที่สุดในการคิดของเราเนะ ก็เลยรู้สึก ว่าน่าจะซึมซับจากแม่ จากที่แม่ทำ โดยที่แม่ไม่ได้พูดอะไร” (บุหลัน)

4) การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน คือ การที่ครูสตรีมุสลิมสมรสได้รับความช่วยเหลือ ความเข้าใจ และสนับสนุนการทำงานจากเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะหัวหน้างานมีความเข้าใจและคอยให้การสนับสนุนอยู่เสมอ ในส่วนของการทำงานเพื่อสังคม ผู้ใหญ่ที่ทำงานด้วยกันจะคอยดูแลเอาใจใส่และสนับสนุนในการทำงาน ไม่ว่าจะมีปัญหาเรื่องงานหรือในครอบครัว ทุกคนในกลุ่มทำงานเพื่อสังคมจะมีความเข้าใจและคอยปลอบโยนให้กำลังใจ จนสามารถมีพลังและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ปกติงานของเราก็หนักอยู่แล้วเนอะ แต่เราเองก็ทำงานสังคม ซึ่งมีบอยนะที่เราจะต้องออกไปทำงานข้างนอก แต่โชคดีที่เรามีผอ.ที่เข้าใจ และสนับสนุนในการทำงานสังคมของเรา เพราะตัวเค้าเองก็ทำงานสังคมด้วยเหมือนกัน” (ดุนยา)

จากผลการวิจัยข้างต้น ทำให้ทราบถึงการนิยามความหมายและองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวและครอบครัวเข้มแข็งตามการรับรู้ของครูสตรีมุสลิมสมรส และทำให้ทราบถึงเงื่อนไขที่ทำให้สามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัว ซึ่งวิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 เงื่อนไขและองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว  
ที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็งของครูสตรีมุสลิมสมรส ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้



## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความหมายของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว พบว่า มีการให้นิยามความหมายที่คล้ายคลึงกับการนิยามความหมายของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวทั่วไป ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสมดุลในครอบครัว โดยมีความสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวมีความสำคัญในการสร้างความสมดุลแก่ระบบครอบครัวที่นำไปสู่ความเป็นองค์กรและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครอบครัว และสนับสนุนหรือส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมาชิกแต่ละบุคคลได้ (Sharon, Christine, & Patrick, 2010) และการจัดการภายในครอบครัวช่วยลดความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดความเครียดของครอบครัว และเสริมสร้างคุณลักษณะหรือระบบครอบครัวที่เข้มแข็ง อีกทั้งยังช่วยลดหรือจำกัดสิ่งกีดขวางและสภาวะที่ยากลำบาก (McCubbin et al, 1980)

การศึกษาองค์ประกอบของการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว พบว่า มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว 2) การแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมและสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวแก้ปัญหาด้วยตนเอง 3) การมองในมุมบวก 4) การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว และ 5) การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวว่า การจัดการตนเองของบุคคลประกอบด้วย การพิจารณาตนเอง การติดตามภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง การมีความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและการควบคุมตนเอง รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีความเครียด (Martha, 1993; McCubbin et al, 1979) จากการศึกษางานวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุน และรูปแบบของการจัดการ จะทำให้บุคคลสามารถจัดการตนเองและในครอบครัวได้ (Twibell, 1998) และหนึ่งในปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการภายในครอบครัวคือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ค่านิยมของครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม

และจากการศึกษาการนิยามความหมายของครอบครัวเข้มแข็งตามการรับรู้ของครูสตรีมุสลิมสมรส การให้คำนิยามที่มีความคล้ายคลึงกับการให้คำนิยามความหมายของครอบครัวเข้มแข็งจากหลากหลายแนวคิดที่สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความรักและดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และทุกคนในครอบครัวต่างทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด (Krysan, Moore, & Zill, 1990; Stinnett, Chesser & Barbara, 1979; ดุษฎี โยเหลา และคณะ, 2545) ที่สำคัญจากผลการศึกษาการนิยามความหมายมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Defrain (1999) มากที่สุด โดยเขาได้ศึกษาและสร้างเป็นแนวคิดครอบครัวเข้มแข็ง (Family strengths model) ซึ่งเป็นการดำเนินการศึกษาวิจัยที่มีนักวิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับครอบครัวเข้มแข็งจากนักวิจัยหลายท่าน (Stinnett & Defrain, 1985; McCubbin et al, 1989) แต่จากข้อค้นพบในครั้งนี้มีความพิเศษหรือความแตกต่างเฉพาะสำหรับการศึกษา คือ ครอบครัวเข้มแข็งในมุมมองของครูสตรีมุสลิมสมรสมีความเห็นร่วมกันว่า ครอบครัวเข้มแข็งจะต้องเป็นลักษณะครอบครัวที่มีการนำหลักคำสอนทางศาสนาอิสลามมาปรับใช้ในทุกๆ ส่วนของการใช้ชีวิต ซึ่งหลักการพื้นฐานในศาสนาอิสลามโดยทั่วไปนั้นไม่แตกต่างกันสำหรับมุสลิมในทุกพื้นที่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และอิสลามนั้นคือวิถีชีวิตหมายถึงอิสลามไม่ได้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางศาสนาเท่านั้น แต่อิสลามให้ความสำคัญกับทุกด้านในการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็งพบว่า มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิต 2) ความสามารถในการจัดการความเครียดและวิกฤต 3) การแสดงความรักอย่างเปิดเผยและให้กำลังใจคนในครอบครัว 4) การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว 5) การช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน 6) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 7) การเชื่อฟังสามี และ 8) การสื่อสารเชิงบวก ซึ่งมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบครอบครัวเข้มแข็งตามแนวคิดของ Defrain (1999) โดยมีตัวชี้วัดหรือโมเดลครอบครัวเข้มแข็ง 6 ตัวชี้วัดที่ครอบคลุมกิจกรรมครอบครัว ซึ่งองค์ประกอบการนำหลักศาสนาอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตกับองค์ประกอบเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รวมกันเป็นองค์ประกอบเดียวตามแนวคิดของเดอแฟรง คือ องค์ประกอบด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณ นอกเหนือจากนั้นองค์ประกอบครอบครัวเข้มแข็งมีความคล้ายคลึงกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ องค์ประกอบการเชื่อฟังสามี ซึ่งตามแนวคิดของเดอแฟรงไม่ได้กล่าวถึง แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาองค์ประกอบก็ยังคงมีความสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิชาการท่านอื่นๆ เช่นงานวิจัยของ Stinnett & Defrain (1985) ที่ว่า ครอบครัวเข้มแข็งจะต้องประกอบด้วย การมีข้อผูกมัด การใช้เวลาร่วมกัน การชื่นชม การจัดการกับภาวะวิกฤต การมีสุขภาพจิตที่ดี และการติดต่อสื่อสารในครอบครัว รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดุษฎี โยเหลา และคณะ (2545) ที่กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเข้มแข็งมีบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกคือ การแสดงความรักและการยอมรับระหว่างกัน ความใกล้ชิดผูกพัน การสื่อสารทางบวก การให้ความสำคัญกับการกำหนดคุณค่าและมาตรฐานพฤติกรรมของครอบครัว และความสามารถในการเผชิญปัญหา รวมทั้งการจัดการความเครียด นอกจากนี้ จากการศึกษายังมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Stinnett, Chesser, & Barbara (1979) ที่ได้เสนอว่าครอบครัวเข้มแข็ง จะมีการสร้างความรู้สึกตัวตนครอบครัวทางบวก มีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่ดี มีการส่งเสริมซึ่งกันและกันในครอบครัว และสามารถที่จะจัดการกับความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็งจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แต่จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า มีองค์ประกอบหนึ่งที่มีความแตกต่างจากองค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็งทั่วไป ก็คือ การเชื่อฟังสามี ซึ่งในอิสลามถือว่าการเชื่อฟังสามีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับหน้าที่ภรรยา ที่จะต้องปฏิบัติต่อสามีด้วยความรักและความเต็มใจ และการเชื่อฟังสามีต้องไม่เป็นในสิ่งต้องห้าม หรือขัดต่อบทบัญญัติอิสลาม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ที่ไม่นำไปสู่การฝ่าฝืนพระเจ้า จะส่งผลให้ชีวิตคู่และครอบครัวมีความดีงามและมีความสุข (มัสลิน มาหะมะ, 2553: ออนไลน์)

จากผลการศึกษาเงื่อนไขที่ทำให้ครูสตรีมุสลิมสามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัวจนทำให้ครอบครัวเข้มแข็งได้ เกิดจากสาเหตุทั้งภายในบุคคลและสาเหตุทางสังคม จากการศึกษาพบว่า สาเหตุภายในบุคคลที่ทำให้สามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัว ประกอบด้วย การมีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความเป็นผู้นำ มีความมั่นใจในตนเองสูง การมองโลกในแง่ดี และมีการบริหารและจัดการเวลาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ว่า การรับรู้ความสามารถของการเป็นผู้นำส่งผลทางบวกต่อการจัดการ (Luthans et al, 2001) และการรับรู้ความสามารถของตนและความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและการจัดการ (ภาวดี ทองเพือก และสัจจา ทาโต, 2547) รวมทั้งยังมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคู่ (Weiser & Weigel, 2016) นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า ตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมจัดการตนเอง คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการจัดการ (สุพิชา อัจฉิตการ, ลินจง โปธิบาล,

และดวงฤดี ลาคุชชะ, 2556) จะเห็นได้ว่าสาเหตุภายในบุคคลเหล่านี้ ทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการ การ ใช้ชีวิต การเผชิญปัญหา และทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตคู่

สำหรับสาเหตุทางสังคมที่ทำให้สามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัวได้ ประกอบด้วย แบบอย่างที่ดีจากบุคคลในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน การได้รับการสนับสนุนจากคนใน ครอบครัว และการอยู่ในบรรยากาศอิสลาม ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญกับความสามารถในการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว โดยพบว่า การสนับสนุนทาง สังคมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถในการเผชิญความเครียด (อัญชลี ทองมา, 2546; จุฬารัตน์ สยงกุล, 2549; นุชจรี อิมมาก, พักตร์วิไล ศรีแสง, และสุพรรณิ อึ้งปัญสัตวงศ์, 2552; สุธิดา ล่ามช่าง และคณะ, 2550) รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมคือส่วนสำคัญที่ช่วย ลดความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับงานได้ (Daalen, Willemsen, & Sanders, 2006; Griggs, Casper, & Eby, 2013) และส่วนหนึ่งจากงานวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากญาติผู้ใหญ่ จากเพื่อนใกล้ชิด จากคู่สมรสและ ลูก จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสมรสได้ (ธัญลักษณ์ อิสสระ, 2553) จะเห็นได้ว่าสาเหตุภายนอกบุคคล เหล่านี้ สามารถทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัว สามารถเผชิญ ความเครียด มีความพึงพอใจในชีวิตและช่วยลดความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับงานได้

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ความเข้มแข็งในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากสำหรับการใช้ชีวิตในครอบครัว เพราะครอบครัว เข้มแข็ง จะสามารถผลิตบุคคลที่ดีมีคุณภาพออกสู่สังคม ดังนั้นคู่สมรสจึงต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกันและต้องช่วยเหลือ กันในการดูแลจัดการภายในครอบครัว ไม่ผลักระให้เป็นของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เนื่องจากปัจจุบันสตรีมีแนวโน้มใน การทำงานนอกบ้านมากขึ้น และมีบทบาทหน้าที่มากมาย ทั้งในฐานะภรรยา แม่ของลูก อาชีพในการทำงาน ดังนั้น คู่สมรสควรให้กำลังใจและช่วยเหลือในการดูแลจัดการภายในครอบครัว และต้องร่วมมือช่วยเหลือกันให้ สามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปพร้อมกันได้

2. จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวจะเข้มแข็งได้ต้องอยู่บนหลักพื้นฐานของศาสนา เริ่มตั้งแต่การหาคู่ครองที่ ดี และใช้ชีวิตครอบครัวตามครรลองที่ศาสนาได้กำหนด ดังนั้นคู่ชีวิตควรจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดตาม บทบาทหน้าที่ที่ได้รับทั้งในฐานะสามี ภรรยา โดยนำหลักการทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันในทุกๆ อิริยาบถให้ได้ เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้ครอบครัวมีความเข้มแข็งและมีความสุข

3. การมีความรับผิดชอบ รู้จักหน้าที่ตนเอง มีวินัย การมองโลกในมุมบวกและการบริหารจัดการได้ดีนั้น เป็น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตนเองสามารถจัดการตนเองและสามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ ภายในครอบครัวได้ ดังนั้น พ่อแม่ควรตระหนักและปลูกฝังสมาชิกในครอบครัวให้รู้จักรับผิดชอบตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีวินัย และ พยายามมองสิ่งรอบตัวที่เข้ามาในชีวิตในมุมดีๆ ที่จะสามารถสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

4. การมีแบบอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว จะเป็นแรงบันดาลใจและแบบอย่างให้กับสมาชิกในครอบครัว ของตนเองในการประพฤติปฏิบัติ ดังนั้นพ่อแม่ควรให้ความสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกใน

ครอบครัว เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวนำมาสู่การปฏิบัติในชีวิตของตนเองและครอบครัวต่อไปในอนาคตได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงเงื่อนไขของการที่บุคคลสามารถจัดการตนเองและจัดการภายในครอบครัว และทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งสามารถนำข้อค้นพบเหล่านี้มาสร้างเป็นตัวแปรในการศึกษาในเชิงปริมาณ ในรูปแบบการทดสอบโมเดล เพื่อยืนยันว่าตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร เนื่องจากผลการวิจัยนี้เป็นเพียงการอธิบายในเชิงลึกถึงเงื่อนไขต่างๆ ที่ทำให้เกิดการจัดการตนเองและจัดการในครอบครัวได้ หากทำการศึกษาเพิ่มเติมในเชิงปริมาณ จะทำให้ทราบความสัมพันธ์ของรูปแบบโมเดลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษานี้ เป็นสตรีเท่านั้น ซึ่งทำให้เห็นผลการศึกษาในเชิงลึกในมุมมองและการปฏิบัติของสตรีเพียงด้านเดียว หากศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสองฝ่าย ทั้งสามีและภรรยาที่เป็นแบบอย่างของครอบครัวเข้มแข็ง จะทำให้ข้อมูลมีความชัดเจน เจาะลึกและนำไปสู่การทำความเข้าใจและปฏิบัติได้ดีมากยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

จุฬารัตน์ สยงกุล. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ ระดับการศึกษา ความเข้มแข็งของตนของสตรี และการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของสตรีหลังการตัดมดลูก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต).

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สาขาพยาบาลศาสตร์.

ชาย โปธิสิตา. (2548). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.

ดุขฎิ โยเหลา, งามตา วณิชานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และทัศนาก ทองภักดี. (2545). ความเข้มแข็งของครอบครัว: ครอบครัวสุขภาพดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 8(1), 1-10.

นุชจรี อิ่มมาก, พัทธวีไล ศรีแสง, และสุพรรณิ อึ้งปัญญาตวงค์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสการสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 32(4), 55-63.

ภาวดี ทองเผือก และสัจจา ทาโต. (2547). *ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาการพยาบาล.

มัสนัน มาหะมะ. (20 มกราคม 2553). *สตรีในอิสลามต่อการสร้างสังคมสันติภาพ*. สืบค้นจาก

<http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=47&id=1004>

สุพิชา อาจคิดการ, ลินจง โปธิการ, และดวงฤดี ลาสุชะ. (2556, ธันวาคม). พฤติกรรมการจัดการตนเอง และปัจจัยทำนายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตเรื้อรัง. *วารสารพยาบาลสาร*, 40, 22-32.

- สุธิศา ล่ามช้าง, อรพินท์ จันทร์ปัญญาสกุล, ฐิติมา สุขเลิศตระกูล, และปรีชา ล่ามช้าง. (2552, กันยายน-ธันวาคม). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์ต่อความเครียด ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลเด็กของผู้ปกครองเด็กที่ติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 39(3), 233-244.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (7 พฤศจิกายน 2558). *แนวคิดทฤษฎีด้านครอบครัว*. สืบค้นจาก <http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/795e4343f8771c8776061fac16b5a370.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- อัญชลี ทองมา. (2546). *ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกร้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- Campbell, V. C. (1985). *Toward a ground theory of family strength in high quality high stability marriage*. (Master's thesis). Michigan State University.
- Daalen, G. V., Willemsen, T. M., & Sanders, K. (2006). Reducing work-family conflict through different sources of social support. *Journal of Vocational Behaviour*, 69(3), 462-476.
- Defrain, J. (1999). Strong families around the world. *Family Matter*, 53, 6-13.
- Griggs, T. L., Casper, W. J., & Eby, L. T. (2013). Work, family and community support as predictors of work-family conflict: A study of low-income workers. *Journal of Vocational Behaviour*, 82(1), 59-68.
- Islam, M. K., & Islam, R. (2011). Strengthening Muslim family institution: A management perspective. *Pertanika Journal Social Science & Human*, 19(1), 81-97.
- Krysan, M., Moore, K. A., & Zill, N. (1990). *Identifying successful families: An overview of constructs and selected measures*. Retrieved 3 March 2016, from <https://aspe.hhs.gov/basic-report/identifying-successful-families-overview-constructs-and-selected-measures>.
- Luthans, F., Luthans, K. W., Hodgetts, R. M., & Luthans, B. C. (2001). Positive approach to leadership (PAL): Implications for today's organizations. *Journal of Leadership Studies*, 8(2), 3-20.
- Matha, M. (1993). International institute for management development Lausanne. *International Journal of Cross Cultural Management*, 8(2), 123-143.

- McCubbin, H. I., Boss, P., Wilson, L., & Dahl, B. (1979). Family coping inventory. St. Paul, MN: University of Minnesota.
- McCubbin, H. I., Constant, B., Joy, A., Elizabeth, C., Joan, K. C., Joan, M. P., & Richard, H. N. (1980). Family stress and coping: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 855-871.
- McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., & Fromer, J. E. (1998). Resilient families in an ethnic and cultural context. In McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., & Fromer, J. E. (Eds.), *Resiliency in African- American families* (pp. 329–351). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks: SAGE.
- Olson, D. H. (1986). *Prepared statement before the house select committee on children, youth, and families*. In: The diversity and strength of American families. Washington, DC: US Government Printing Office.
- Price, S. J., Price, C. A., & McKenry, P. C. (2010). *Families coping with change: A conceptual overview, families and change, coping with stressful events and transitions*. USA: SAGE.
- Stinnett, N., & DeFrain, J. (1985). *Secrets of strong families*. Boston: Little, Brown & Co.
- Stinnett, N., Chesser, B., & DeFrain, J. (1979). Building family strengths. *Blueprints for Action*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Tijen, H. (2007, October). Consequences of work-family conflict for working women and possible solutions: A conceptual model. *Journal of Global Strategic Management*, 2, 60-73.
- Tobin, D. L. (2001, September). Coping strategies inventory. Retrieved from [http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd\\_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf](http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf)
- Twibell, R. (1998). Family coping during critical illness. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 17(2), 100-112.
- UNICEF Executive Board. (2004). *Tenth anniversary of the international year of the family (IYF): The challenges to families with children and the UNICEF action plan for 2004 background paper for the oral report*. Retrieved from <http://www.unicef.org/about/execboard/files/IYFpaper.pdf>

Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences, 89*, 152-156.

Yin, R. K. (2012). *Applications of case study research* (3rd ed.). Washington DC: SAGE.

### Translated Thai References (ส่วนที่แปลรายการอ้างอิงภาษาไทย)

Ardkhitkan, S., Pothiban, L., & Lasuka, D. (2013, December). Self-management behaviors and predicting factors in elders with end stage renal disease undergoing continuous ambulatory peritoneal dialysis. *Nursing Journal, 40*, 22-32.

Department of Women's Affairs and Family Development. (2015, November). *Family theory and concept*. Retrieved from

<http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/795e4343f8771c8776061fa>

Immark, N., Srisang, P., & Engpanyasattawong, S. (2009). The relationship between self-esteem, marital relationship, social support, and psychological well-being in first time pregnant adolescents. *Journal of Nursing Science & Health, 32*(4), 55-63.

Lamchang, S., Junpanyasakul, O., Suklertrakul, T., & Lamchang, P. (2009). Effects of informational and emotional support program on stress, knowledge, and child caring behaviors among parents of children with acute respiratory tract infection. *Journal of Public health, 39*(3), 233-244.

Mahama, M. (2010). *Women in Islam on the society peach building*. Retrieved from [www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=47&id=1004](http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=47&id=1004).

Office of the National Economic and Social Development Board. (2012). *12th national economic and social development plan*. Bangkok: ONESDB.

Podhisita, C. (2005). *The art of qualitative research* (5th ed.). Bangkok: Amarin Printing & Publishing.

Sayoungkul, J. (2007). *Relationships between age, education, feminine-hardiness, social support, and quality of life among women after hysterectomy*. (Master's thesis). Chulalongkorn University, Nursing Science.

Thongma, A. (2003). *Social support factors as a predictor of life satisfaction in dual career women and single working women: A case study of Nopparatrajathanee hospital*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University, Counseling Psychology.

- Tongphuak, P., & Thato, S. (2004). *The effect of using the perceived self-efficacy promoting program emphasizing husband support on maternal role adaptation of teenage primigravidas*. (Master's thesis). Chulalongkorn University, Nursing Science. Retrieved from <http://www.thaithesis.org/detail.php?id=1082547000695>
- Yoelao, D., Vaninthanon, N., Vongarsa, C., & Thongpakdee, T. (2002). Family strength: healthy family. *Journal of Behavioral Science*, 8(1), 1-10.