

การศึกษาสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่
ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

โดย

พลตำรวจตรี ทรงเกียรติ วาทะกุล
รองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๙
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๖๑
ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒

สรุปย่อ

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

เรื่อง การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผู้วิจัย พลตำรวจตรี ทรงเกียรติ วาทะกุล หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 61

ตำแหน่ง รองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 9

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำหรับเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่เริ่มขึ้นอีกครั้ง ในปี 2547 และยังคงดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนับเป็นความขัดแย้งที่ยืดเยื้อเรื้อรัง สถานการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบที่เกิดขึ้นนี้ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ ประชาชนผู้บริสุทธิ์ เจ้าหน้าที่รัฐ ได้รับความกระทบส่งผลให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน สำหรับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ได้รับคำสั่งให้เขาไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งต้องปฏิบัติภารกิจในห้วงเวลานั้นนั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรมแล้วยังต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมทั้งคุณภาพชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงภัยดังกล่าวอาจมีผลทำให้เกิดความหวาดกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลใหญ่ปฏิบัติงานเกิดความเครียด และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นการดูแลผู้ปฏิบัติงานในภาวะวิกฤติให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะส่งผลให้การปฏิบัติภารกิจมีคุณภาพ อีกทั้งคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีย่อมส่งผลให้ผลงานมีประสิทธิภาพที่ดีด้วย ดังนั้นเพื่อให้สามารถทราบถึงปัญหาทางสุขภาพจิตจึงได้ศึกษาสถานการณ์ดังกล่าวโดยการประเมินภาวะสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งผลการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับทำให้ทราบถึงข้อมูลปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่กำลังปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาในครั้งนี้ต้องการศึกษาประเด็นทางสุขภาพจิตและความเครียด โดยประเด็นทางสุขภาพจิตจะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า รวมถึงการวัดความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในหน่วยงานความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และ จังหวัดนราธิวาส

3. ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทหาร ตำรวจ ระดับปฏิบัติการที่ประจำการในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส จำนวน 200 คน โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ 100 คน และเจ้าหน้าที่ทหาร 100 คน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ 4 คน รวมจำนวน 12 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินงานวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับการใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น

1.1 การเก็บข้อมูลหัตถ์ภูมิ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง และนำแนวคิดที่ได้มาสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

1.2 การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ แบ่งเป็น

1.2.1 การรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงโดยผ่านแบบสอบถาม มีการหาค่า Validity และ Reliability ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น 200 คน

1.2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากข้อ 1.2.1 ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ 4 คน รวมเป็น 12 คน เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

2. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ ค่าความสัมพันธ์ (Correlation) และอิทธิพลของตัวแปรต้น และตัวแปรตาม (Regression) และนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Content analysis) และการวิเคราะห์เชิงบรรยาย (Descriptive analysis)

ผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ข้อมูลระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า โดยส่วนใหญ่มีชั้นยศในระดับประทวน ที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ มีรายได้ต่อเดือนประมาณ 15,000-20,000 บาท

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่าภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่าภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย

1.3 การประเมินความเครียด และสุขภาพจิต ในการประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงได้ทำการประเมินวิเคราะห์ความเครียดกำหนดระดับความเครียดใน 5 ระดับ ได้แก่ ความเครียดน้อยที่สุด ความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดมาก ความเครียดมากที่สุด พบว่าระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 87 และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 10.5 โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 2.5 เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นยศ ศาสนา ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา และรายได้ต่อเดือน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อความเครียดที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันคือ อาชีพ และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย โดยระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิต ที่มีค่าเฉลี่ยเกิน 0.50 ได้แก่ อาการนอนไม่หลับ หรือคิดมากหรือกังวลใจ, รู้สึกกลัวผิดพลาด, ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย, รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ, รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ, มีความวุ่นวายใจ และปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง

2. ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

2.1 ประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง จากการเก็บข้อมูลในประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาหลักดังนี้

2.1.1 ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัว และการปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงการขาดเวลาพักผ่อน

2.1.2 ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และเกิดภาวะกดดัน ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน เช่น ตำรวจยังไม่มีการพักที่ชัดเจนเหมือนทหารควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อช่วยก้ำกลางใจในการทำงาน ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้ และอาวุธยุทโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย

2.1.3 ความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้

2.2 แนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่

2.2.1 แนวทางในการจัดการปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การพูดคุยด้วยเป็นประจำ, ให้เวลาส่วนตัวได้พักผ่อน, การจัดให้มีการสันทนาการภายในหน่วย และให้เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ที่เกี่ยวกับจัดการความเครียด

2.2.2 แนวทางในการจัดการปัญหาในการทำงาน ได้แก่ แนวทางในการจัดการความเครียดในหน่วยงานโดยการให้ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมเนียมปฏิบัติ ประเพณีของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ลดความเครียดลง ในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อมเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย การเข้าสังเกต ตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา การทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ เช่น จัดวงรอบการลาพักไม่ให้ยาวนานเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัว สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ การให้ความรู้ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ การเอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด การปรับปรุงและพัฒนา สถานีตำรวจและความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี การจัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง การวางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวนยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิดเหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้ และประชุมชี้แจง พบปะพูดคุยกับ

ผู้ได้บังคับบัญชาทุกระดับ และการให้ผู้บังคับบัญชาที่ตามลำดับชั้นติดตามควบคุมกำกับดูแล ผู้ได้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด

2.2.3 ศึกษาหาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงจากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรม ส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงมาพูดคุยส่วนตัวปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อ บำบัดรักษา

2.3 แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานใน พื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

2.3.1 ข้อเสนอในการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ให้กำลังพลต้องมี ภูมิคุ้มกันเข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดการกรรมสันตนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทัศนศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ และให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวันใน พื้นที่

2.3.2 ข้อเสนอในการพัฒนาระบบการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมเพื่อประเมินผลความเครียด ในการทำงานในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน หน่วยงานที่กำกับดูแลต้องให้ความสำคัญในการประเมิน ความเครียดกำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัดยานพาหนะตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน ให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณีที่ต้องตรวจสอบปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ แล้วต้องการกลับภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ มีการจัดหาอุปกรณ์เพื่อช่วยผ่อนคลาย ความเครียดให้แก่หน่วยงานในพื้นที่ที่เหมาะสม เช่น อุปกรณ์กีฬา, สื่อมัลติมีเดีย มีการบริหารจัดการกำลัง พลในการปฏิบัติงานให้สามารถทำงานได้ประสิทธิผล และมีการพักผ่อนที่สมควร จัดหาอาชีพเสริมให้กับ กำลังพล(เพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวลดภาระหนี้สิน) และ ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ค่าตอบแทน ให้เหมาะสม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และพอเพียงต่อการดูแลครอบครัว

2.3.3 แนวทางในการคัดกรอง ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัดเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือ ให้ความรู้แก่กำลังพลผู้บังคับหน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเองหรือเพื่อนร่วมงานเพื่อดูแลซึ่งกันและ กันการจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความ ตึงเครียดลดลง และสร้างหรือปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพ ลดปัญหาหนี้สิน และปัญหาครอบครัว รวมทั้งการจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อช่วยกัน สังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษาแนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหา แนวทางเยียวยาแก้ไขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1.1 ควรมีนโยบายเชิงรุก ประเมินความเครียดเป็นระยะ เพื่อวางแผน ป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ อาทิ มีการประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

1.2 ควรมีการจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จัดหัดชายแดนภาคใต้มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต และแนวทางในการบริหารจัดการความเครียด

1.3 ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ห่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ค่าตอบแทน อัตรากำลัง ให้เหมาะสม และอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ

2. ข้อเสนอแนะด้านปฏิบัติการ

2.1 มีการศึกษาหาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพูดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา

2.2 การจัดระบบการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ที่ให้เพื่อนร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป

2.3 มีการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดกิจกรรม สันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทักษะศึกษา, การแข่งขันกีฬา ระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ

3. ข้อเสนอแนะด้านวิชาการ

3.1 ควรมีการศึกษาประเด็นเฉพาะที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต เช่น สภาวะป่วยทางจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรง (PTSD Post-Traumatic Stress Disorder) หรือ ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

3.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพกับกลุ่มเจ้าหน้าที่ในระดับชั้นประทวน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดและแนวทางในการจัดการปัญหา อันเป็นการป้องกันปัญหาในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานโดยตรง

3.3 ควรทำการศึกษาแยกตามกลุ่มอาชีพของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทหาร เจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าหน้าที่ในส่วนที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มต่างๆ เนื่องจากแต่ละกลุ่มมีรูปแบบการทำงานและการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดต่างกัน

ประวัติย่อผู้วิจัย

- ชื่อ : พลตำรวจตรี ทรงเกียรติ วาทะกุล
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑๕ ธันวาคม ๒๕๐๕
- ประวัติการศึกษา : รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ (รป.บ.(ตร.))
(นรต.รุ่น ๓๙)
: พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิตทางพัฒนาสังคม
จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ประวัติการทำงาน
- โดยย่อ : ผู้กำกับการสืบสวนสอบสวน ตำรวจภูธรภาค ๙
: ผู้กำกับการ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเบตง จังหวัดยะลา
: รองผู้บังคับการ ตำรวจภูธรจังหวัดสตูล
: รองผู้บังคับการสืบสวนสอบสวน ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้
: ผู้บังคับการสืบสวนสอบสวน ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้
: ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดยะลา
: รองผู้บัญชาการ ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้
- ตำแหน่งปัจจุบัน : รองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๙

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- คณะทำงานสร้างพื้นที่สันติภาพจากคนใน. เราจะทำให้กระบวนการสันติภาพเดินหน้าได้อย่างไร?. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๗.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทรสุข และศุภกรใจ เจริญสุข. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง) เล่มที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๕๖.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. สุขภาพจิตชุมชนและการดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้าน (Community Mental Health and Psychiatric Home Care). ใน ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทรสุข และศุภกรใจ เจริญสุข (บรรณาธิการ), การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง) เล่มที่ ๒. (หน้า ๒๖๔-๒๗๙). กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๕๖.
- ลัดดา แสนสีหา. สุขภาพจิตชุมชน. ใน ฉวีวรรณ สัตยธรรม (บรรณาธิการ), การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, นนทบุรี : ยุทธธรินทร์การพิมพ์, ๒๕๕๒.

วิทยานิพนธ์

- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย และคณะ. “การดำเนินกระบวนการยุติธรรมใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ : ปัญหาและแนวทางแก้ไข” : รายงานการวิจัย, สำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, ๒๕๔๙.
- ชัดเจน จันทรพัฒน์. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในโรงพยาบาล” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา, ๒๕๔๒.
- ไฉยวรรณ ลิ้มเสรีตระกูล. “สุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตโดยวิธีการทางภูมิปัญญาท้องถิ่นของวัยรุ่นไทยพุทธระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา”. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา, ๒๕๔๗.
- ดลมนรรัตน์ บากา และคณะ. “ทัศนคติของประชาชนต่อความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้”. ปัตตานี : รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๙.
- มาโนช ทับมณี. “ความซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเขตชุมชนกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์การศึกษาหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก, กรุงเทพ, ๒๕๔๑.

ศรีสมภพ จิตรภิมย์ศรี และคณะ. “โครงการสำรวจแนวโน้มทัศนคติของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในสถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ความยุติธรรม ปัญหาสังคม และการสร้างสันติภาพ”. สถานวิจัยความขัดแย้งและความหลากหลายทางวัฒนธรรมภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี, ๒๕๕๘.

ฐานข้อมูล

กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, ณสมพล หาญดี และ สุดสบาย จุลกทัฬพะ. “ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ ซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๒ ถึง ๖ ของคณะแพทยศาสตร์แห่งหนึ่งในประเทศไทย” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : www.psychiatry.or.th/JOURNAL/59-1/03-Kanokwan.pdf.

กรมสุขภาพจิตและสำนักการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. “มาตรฐานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : http://www.suanprun.go.th/nurse_standard/pdf/9.pdf.

ฐานข้อมูลเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (Deep South Incident Database). (เมษายน ๒๕๕๙). “ศูนย์เฝ้าระวัง สถานการณ์ภาคใต้ สถานวิจัยความขัดแย้งและความหลากหลายทางวัฒนธรรมภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.deepsouthwatch.org/>

นฤมล สมรรคเสวี , โสภิต ณแสงอ่อน. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.tcithaijo.org/index.php/JPNMH/article/download/90483/71050/>

ประสิทธิ์ โอสมานนท์. “ระบบบริหารเพื่อการเสริมสร้างสันติสุขในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://thaindc.org/files/P14.pdf>, ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒.

สุทธนันท์ ชุนแจ่ม, โสภิต ณแสงอ่อน และทัศน ทวีคุณ. “การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://tcithaijo.org/index.php/RNJ/article/view/9046/7706>.

สุมนธา น้อยบุญเต็ม. “ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี”

ภาษาต่างประเทศ

Bardhan, P. “Method in the Madness? A Political-Economy Analysis of the Ethnic Conflicts in Less Developed Countries.” *World Development*. 25(9) : 1381-1398, 1997.

Barron, P., Kaiser, K. and Pradhan, M. “Understanding Variations in Local Conflict: Evidence and Implications from Indonesia.” *World Development*, 37:3, 698-713, 2009.

- Besley, T. and Persson, T. "State Capacity, Conflict, and Development." *Econometrica*, 78:1, 1-34, 2010.
- Fearon, J. D., and Laitin, D. D. "Ethnicity, insurgency, and civil war." *American Political Science Review*, 97:1, 1-16, 2003.
- Halter, M.J. *Varcarolis' Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach*. (7th ed.) St. Louis, MS: Elsevier Saunders, 2014.
- Humphreys, M. "Natural Resources, Conflict, and Conflict Resolution: Uncovering the Mechanisms." *Journal of Conflict Resolution*, 49:4, 508-537, 2005.
- Shives, L. R. *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*. (8th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 2012.
- Videbeck, S.L. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. (6th ed). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Justino, P. "Poverty and Violent Conflict: A micro-level perspective on the causes and duration of warfare." *Journal of Peace Research*, 46:3, 315-333, 2009.
- World Bank. "Conflict, Security, and Development". *World Development Report 2011*. Washington D.C, 2011.

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ (๑) เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ (๒) เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทหาร ตำรวจ ระดับปฏิบัติการที่ประจำการในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส จำนวน ๒๐๐ คน โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑๐๐ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๑๐๐ คน

ตัวแปรที่ทำการศึกษประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา ตำแหน่ง หน่วยประจำการ ภูมิลำเนา ปัจจัยทางการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีต เป็นตัวแปรอิสระและเป็นตัวแปรพยากรณ์ ภาวะสุขภาพจิต ความซึมเศร้า และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ เป็นตัวแปรตาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ แบบสอบถาม ปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ ๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ส่วนที่ ๓ แบบประเมินความเครียด และสุขภาพจิต การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจและปรับปรุงแก้ไขในเบื้องต้น และขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม รวมทั้งมีความเชี่ยวชาญในด้านเนื้อหา ด้านสุขภาพจิต และความเครียด ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา รายละเอียดของข้อคำถาม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ตลอดจนความเหมาะสมของการตอบสนองแต่ละข้อคำถามในแบบสอบถาม จากนั้นนำผลการตรวจสอบที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการหรือจุดประสงค์ (Index Of Consistency-IOC) ผลสรุปค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบสอบถามอยู่ระหว่าง ๐.๘-๑ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐ คน เพื่อวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient of Alpha) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง ๐.๘๔-๐.๙๑

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของตัวแปรพยากรณ์และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เพื่อศึกษาลักษณะของปัจจัยและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของตัวแปรพยากรณ์ ค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และวิเคราะห์อิทธิพลระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรตามคือภาวะสุขภาพจิต ความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ ด้วยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อแสดงผลของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

สรุป

การสรุปผลการวิจัยของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต

๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ ๙๐ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธร้อยละ ๗๗ (จำนวน ๑๕๔ คน) สำหรับอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลจาก เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่เป็นตำรวจ ร้อยละ ๕๐ (จำนวน ๑๐๐ คน) และ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่เป็นทหาร ร้อยละ ๕๐ (จำนวน ๑๐๐ คน) ข้อมูลระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า โดยส่วนใหญ่มีชั้นยศในระดับประทวน ร้อยละ ๗๐ (จำนวน ๑๔๐ คน) ส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส ร้อยละ ๔๔ (จำนวน ๘๘ คน)

ข้อมูลด้านการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในปริญญาตรี ร้อยละ ๕๑ (จำนวน ๑๐๒ คน) มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ ร้อยละ ๔๔ (จำนวน ๘๘ คน) มีรายได้ต่อเดือนประมาณ ๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓๓ (จำนวน ๖๖ คน)

๑.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย

สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย

๑.๓ การประเมินความเครียด และสุขภาพจิต

ในการประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้ทำการประเมินวิเคราะห์ความเครียดกำหนดระดับความเครียดใน ๕ ระดับ ได้แก่ ความเครียดน้อยที่สุด

ความเครียดน้อย ความเครียดปานกลางความเครียดมาก ความเครียดมากที่สุด พบว่า ระดับความเครียด และปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕

โดยระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิต ที่มีค่าเฉลี่ยเกิน ๐.๕๐ ได้แก่ ๑. อาการนอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ ๒. รู้สึกกลัวผิดพลาด ๓. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ๔. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ๕. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ๖. มีความวุ่นวายใจ และ ๗) ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง

เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นยศ ศาสนา ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา และรายได้ต่อเดือน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อความเครียดที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันคือ อาชีพ และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ โดยผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๒. ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (วิเคราะห์เชิงเนื้อหา Content Analysis)

๒.๑ ประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

จากการเก็บข้อมูลในประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาหลักดังนี้

๒.๑.๑ ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว ในมุมของการเป็นห่วงคนในครอบครัว ภรรยา ลูก พ่อ-แม่ ที่ขาดคนดูแล เพราะต้องห่างจากครอบครัว ส่วนใหญ่วงรอบการลาพักกลับบ้าน ประมาณ ๓๐-๔๐ วันต่อ ๑ วงรอบการพัก ส่วนใหญ่กำลังพลมีครอบครัวการห่างจากครอบครัวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเครียด และคนในครอบครัวขาดความเข้าใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ และปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทั้งในส่วนของภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ และปัญหาสุขภาพ และโรคประจำตัว และการปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงการขาดเวลาพักผ่อน

๒.๑.๒ ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และเกิดภาวะกดดัน ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน เช่น ตำรวจยังไม่มีการพักที่ชัดเจนเหมือนทหาร ควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อช่วยผู้กำลังใจในการทำงาน ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จชต.แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้และอาวุธยุทโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย

๒.๑.๓ ความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จชต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้

๒.๒ แนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่

๒.๒.๑ แนวทางในการจัดการปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การพูดคุยด้วยเป็นประจำ ให้ความเวลาส่วนตัวได้พักผ่อน การจัดให้มีการสันทนาการภายในหน่วย เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย หรือส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยในเวลาว่างจากหน้าที่ และสันทนาการที่เหมาะสม การจัดให้มีการทัศนศึกษาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ผ่อนคลาย การให้ความรู้เรื่องการเงิน การออมเงิน การผันเงิน รวมถึงการใช้เงินอย่างคุ้มค่า และให้เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ที่เกี่ยวกับจัดการความเครียด

๒.๒.๒ แนวทางในการจัดการปัญหาในการทำงาน ได้แก่ แนวทางในการจัดการความเครียดในหน่วยงานโดยการให้ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน จชต. ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมเนียมปฏิบัติ ประเพณีปฏิบัติของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ลดความเครียดลง ในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อมเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย

การเข้าสังเกต ตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา การทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ เช่น จัดวงรอบการลาพัก ไม่ให้ยาวนานเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัว สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ การให้ความรู้ ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ การเอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด การปรับปรุงและพัฒนาสถานีดำรงและความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี

การจัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง การวางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวนยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิดเหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้ และประชุมชี้แจง พบปะพูดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ และการให้ผู้บังคับบัญชาที่ตามลำดับชั้นติดตามควบคุมกำกับดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด

๒.๒.๓ ศึกษา/หาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพูดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์ เพื่อบำบัดรักษา

๒.๓ แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

๒.๓.๑ ข้อเสนอในการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ให้กำลังพลต้อง มีภูมิคุ้มกัน เข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทักษะศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ และให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวันในพื้นที่

๒.๓.๒ ข้อเสนอในการพัฒนาระบบการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรม เพื่อประเมินผลความเครียดในการทำงานในการแก้ไขปัญหาพร้อมกัน หน่วยงานที่กำกับดูแลต้องให้ความสำคัญในการประเมินความเครียด กำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัดยานพาหนะตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้ และเพียงพอ กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณีที่ต้องตรวจลงมาปฏิบัติหน้าที่ใน จขต.แล้วต้องการกลับ ภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ

มีการจัดหาอุปกรณ์เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่หน่วยงานในพื้นที่ จขต.ที่เหมาะสม เช่น อุปกรณ์กีฬา,สื่อมัลติมีเดีย มีการบริหารจัดการกำลังพลในการปฏิบัติงานให้สามารถ ทำงานได้ประสิทธิผล และมีการพักผ่อนที่สมควร

จัดหาอาชีพเสริมให้กับกำลังพล(เพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว ลดภาระหนี้สิน) และ ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ค่าตอบแทน ให้เหมาะสม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และ พอเพียงพอต่อการดูแลครอบครัว

๒.๓.๓ แนวทางในการคัดกรอง ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัด จนท.ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือ ให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกัน การจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือผู้เชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความตึงเครียดลดลง

สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี (เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาหนี้สิน และปัญหาครอบครัว) และการจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน (เพื่อร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชา ทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป)

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลภาวะสุขภาพจิต ความซึมเศร้า และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ ผู้วิจัยคัดเลือกปัจจัย ๓ ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา ตำแหน่ง หน่วยประจำการ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ประกอบด้วย ปัจจัยทางการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีต และภาวะสุขภาพจิต ความซึมเศร้า และความเครียด

ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ การอภิปรายในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑ เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาในเชิงปริมาณพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่าภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง ๖ ด้านได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน พบว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ในการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า จากการเก็บข้อมูลในประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาหลักคือปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว ในมุมของการเป็นห่วงคนในครอบครัว ภรรยา ลูก พ่อ-แม่ที่ขาดคนดูแล เพราะต้องห่างจากครอบครัว ส่วนใหญ่วงรอบการลาพักกลับบ้าน ประมาณ ๓๐-๔๐ วันต่อ ๑ วงรอบการพัก ส่วนใหญ่กำลังพลมีครอบครัวห่างจากครอบครัวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเครียด และคนในครอบครัวขาดความเข้าใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ และ ปัญหาด้านเศรษฐกิจทั้งในส่วนของภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ และ ปัญหาสุขภาพ และโรคประจำตัว และการปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงการขาดเวลาพักผ่อน และปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และเกิดภาวะกดดัน ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน เช่น ตำรวจยังไม่มีการพักที่ชัดเจนเหมือนทหารควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อขวัญกำลังใจในการทำงาน ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จขต.แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้และอายุยุทธโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย รวมถึงเรื่องความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จขต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อิศรา รักษ์กุล (๒๕๕๔) เรื่องภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจใน

พื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส ๓๑ ที่ปฏิบัติภารกิจอยู่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดได้แก่ปัญหาด้านการเงิน (ร้อยละ ๖๒.๒๐) ความปลอดภัยในชีวิต (ร้อยละ ๕๗.๙๓) ปัญหาครอบครัว (ร้อยละ ๔๘.๖๓) เป็นต้น ทัศนคติต่อการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตมีอุปสรรคได้แก่การลาหยุด (ร้อยละ ๖๔.๓๕) การเดินทาง (ร้อยละ ๕๖.๐๓) สถานที่รับบริการจำนวน (ร้อยละ ๔๖.๑๕) เป็นต้น สรุป : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือ โดยทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาด้านการเงินและความปลอดภัยในชีวิต

ในการประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง พบว่าระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันคือ อาชีพ ซึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจจะมีความเครียดสูงกว่าเจ้าหน้าที่ทหาร และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบในจังหวัดนราธิวาสจะมีระดับความเครียดสูงกว่าจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา

สำหรับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิตสูงสุด ได้แก่ ๑ อาการนอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ ๒. สึกกลัวผิดพลาด ๓. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ๔. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ๕. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ๖. มีความรุ่มรวยใจ และ ๗. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลของงานวิจัยที่ทางกรมสุขภาพจิต (๒๕๓๙) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่าความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินป็นัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อดวียวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาช้านานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ทั้งผลเสียทางด้านสรีระ ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผลเสียทางด้านความคิด ผลเสียด้านพฤติกรรม และผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

วัตถุประสงค์ที่ ๒ เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

สำหรับข้อค้นพบแนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ พบว่าแนวทางในการจัดการปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การพูดคุยด้วยเป็นประจำ ให้เวลาส่วนตัวได้พักผ่อน การจัดให้มีการสันทนาการภายในหน่วย เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย หรือส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยในเวลาว่างจากหน้าที่ และสันทนาการที่เหมาะสม การจัดให้มีการทัศนศึกษาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ผ่อนคลาย การให้ความรู้เรื่องการเงิน การออมเงิน การผันเงิน รวมถึงการใช้เงินอย่างคุ้มค่า และให้เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ที่เกี่ยวกับจัดการความเครียด

แนวทางในการจัดการปัญหาในการทำงาน ได้แก่ แนวทางในการจัดการความเครียด ในหน่วยงานโดยการให้ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน จชต. ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมชาติ เนียมปฏิบัติ ประเพณีปฏิบัติของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ ลดความเครียดลง ในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อมเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับ

การจัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทำกิจกรรมร่วมกัน พุดคุยกัน และเปิดโอกาส ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพุดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง การวางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวนยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิดเหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้ และประชุมชี้แจง พบปะพุดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ และการให้ผู้บังคับบัญชาที่ตามลำดับชั้นติดตามควบคุมกำกับดูแล ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด

การศึกษา/หาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัว แต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพุดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา การเข้าสังเกต ตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา การทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ เช่น จัดวงรอบการลาพักไม่ให้อาวุโณเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัว สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ การให้ความรู้ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ การเอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา ทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด การปรับปรุงและพัฒนา สถานีตำรวจและความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี

โดยผลการศึกษาในส่วยของแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ควรมีการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ให้กำลังพลต้องมีภูมิคุ้มกัน เข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทักษะศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ และให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวันในพื้นที่

นอกจากนี้การพัฒนากระบวนการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน เป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรม เพื่อประเมินผลความเครียดในการทำงานในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน หน่วยงานที่กำกับดูแลต้องให้ความสำคัญในการประเมินความเครียดกำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัดยานพาหนะตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณีที่ตำรวจลงมาปฏิบัติหน้าที่ใน จชต.แล้วต้องการกลับภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ และควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ค่าตอบแทน ให้เหมาะสม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และพอเพียงต่อการดูแลครอบครัว

มีแนวทางในการคัดกรอง ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัด จนท. ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกันการจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความตึงเครียดลดลง สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี (เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาหนี้สิน และปัญหาครอบครัว) และการจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน(เพื่อร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป)

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

๑.๑ ควรมีนโยบายเชิงรุก ประเมินความเครียดเป็นระยะ เพื่อวางแผน ป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ อาทิ มีการประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๑.๒ ควรมีการจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จัดหน่วยชายแดนภาคใต้มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต และแนวทางในการบริหารจัดการความเครียด

๑.๓ ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ห่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ค่าตอบแทน อัตรากำลัง ให้เหมาะสม และอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ

๒. ข้อเสนอแนะด้านปฏิบัติการ

๒.๑ มีการศึกษาหาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพูดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา

๒.๒ การจัดระบบการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนที่ให้เพื่อนร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป

๒.๓ มีการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดกิจกรรม สันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทักษะศึกษา,การแข่งขันกีฬา ระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ

๓. ข้อเสนอแนะด้านวิชาการ

๓.๑ ควรมีการศึกษาประเด็นเฉพาะที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต เช่น สภาวะป่วยทางจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรง (PTSD Post-Traumatic Stress Disorder) หรือ ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

๓.๒ ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพกับกลุ่มเจ้าหน้าที่ในระดับชั้นประทวน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและแนวทางในการจัดการปัญหา อันเป็นการป้องกันปัญหาในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานโดยตรง

๓.๓ ควรทำการศึกษาแยกตามกลุ่มอาชีพของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทหาร เจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าหน้าที่ในส่วนที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มต่างๆ เนื่องจากแต่ละกลุ่มมีรูปแบบการทำงานและการเผชิญปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดต่างกัน

บทที่ ๔

สรุปผลการวิเคราะห์ แบบประเมินผล และการสัมภาษณ์

ผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วยผลการศึกษา ๒ ส่วน ได้แก่

๑. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต

๒. ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก(วิเคราะห์เชิงเนื้อหา Content Analysis)

การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต

สัญลักษณ์ทางสถิติในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N แทน จำนวนเจ้าหน้าที่หน่วยงานความมั่นคงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

\bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

F แทน ค่าการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม

df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

SS แทน ผลบวกของส่วนเบี่ยงเบนกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

** แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

Sig แทน ค่าความน่าจะเป็นของนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นแบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการศึกษาในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ที่ปฏิบัติงานในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส จำนวน ๒๐๐ คน โดยจำแนกเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑๐๐ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๑๐๐ คน วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows สรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ ๔ - ๑ แสดงผลข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาชีพ	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตำรวจ	๙๖	๕๓.๓	๔	๒๐	๑๐๐	๕๐
ทหาร	๘๔	๔๖.๗	๑๖	๘๐	๑๐๐	๕๐
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
ชั้นยศ						
ชั้นประทวน	๑๒๒	๖๗.๘	๑๘	๙๐	๑๔๐	๗๐
ชั้นสัญญาบัตร	๕๘	๓๒.๒	๒	๑๐	๖๐	๓๐
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
พื้นที่การปฏิบัติหน้าที่						
จังหวัดปัตตานี	๖๒	๙๖.๙	๒	๓.๑	๖๔	๑๐๐
จังหวัดยะลา	๔๗	๙๗.๙	๑	๒.๑	๔๘	๑๐๐
จังหวัดนราธิวาส	๗๑	๘๐.๗	๑๗	๑๙.๓	๘๘	๑๐๐
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
ศาสนา						
อิสลาม	๔๓	๒๓.๙	๑	๕	๔๔	๒๒
พุทธ	๑๓๖	๗๕.๖	๑๘	๑๘	๑๕๔	๗๗

ตารางที่ ๔ - ๑ แสดงผลข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

คริสต์	๑	๐.๖	๑	๕	๑	๑
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
ระดับการศึกษา						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๘๔	๔๖.๗	๘	๔๐	๙๒	๔๖
ปริญญาตรี	๙๐	๕๐	๑๒	๖๐	๑๐๒	๕๑
ปริญญาโท	๔	๒.๒	๐	๐	๔	๒
ปริญญาเอก	๒	๑.๑	๐	๐	๒	๑
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
ภูมิภาค						
กรุงเทพฯ	๗	๓.๙	๑	๕	๘	๔
ภาคกลาง	๑๐	๕.๖	๒	๑๐	๑๒	๖
ภาคตะวันออก	๖	๓.๔	๑	๕	๗	๓.๕
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	-	-	-	-	-	-
ภาคตะวันตก	๑๕	๘.๔	๒	๑๐	๑๗	๘.๕
ภาคเหนือ	๑๗	๙.๕	๔	๒๐	๒๑	๑๐.๖
ภาคใต้	๘๐	๔๔.๗	๘	๔๐	๘๘	๔๔.๒
๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้	๔๔	๒๔.๖	๒	๑๐	๔๖	๒๓.๑
ไม่ระบุคำตอบ	๑	-	-	-	-	-
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐
รายได้ต่อเดือน						

ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท	๑๔	๗.๘	๐	๐	๑๔	๗
๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท	๕๒	๒๘.๙	๑๔	๗๐	๖๖	๓๓
๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท	๔๒	๒๓.๓	๓	๑๕	๔๕	๒๒.๕
๒๕,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท	๑๔	๗.๘	๑	๕	๑๕	๗.๕
๓๐,๐๐๑-๓๕,๐๐๐ บาท	๒๓	๑๒.๘	๑	๕	๒๔	๑๒
มากกว่า ๓๕,๐๐๐ บาท	๓๕	๑๙.๔	๑	๕	๓๖	๑๘
รวม	๑๘๐	๙๐	๒๐	๑๐	๒๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ ๙๐ (จำนวน ๑๘๐ คน) และเพศหญิง ร้อยละ ๑๐ (จำนวน ๒๐ คน) ข้อมูลการนับถือศาสนา พบว่า โดยส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธร้อยละ ๗๗ (จำนวน ๑๕๔ คน) รองลงมาคือ นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๒๒ (จำนวน ๔๔ คน) และมีผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์ร้อยละ ๑ (จำนวน ๒ คน)

สำหรับอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้นี้มีการเก็บข้อมูลจาก เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่เป็นตำรวจ ร้อยละ ๕๐ (จำนวน ๑๐๐ คน) และ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่เป็นทหาร ร้อยละ ๕๐ (จำนวน ๑๐๐ คน) ข้อมูลระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า โดยส่วนใหญ่มีชั้นยศในระดับประทวน ร้อยละ ๗๐ (จำนวน ๑๔๐ คน) และมีชั้นยศในระดับสัญญาบัตร ร้อยละ ๓๐ (จำนวน ๖๐ คน) โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ร้อยละ ๔๔ (จำนวน ๘๘ คน)

ข้อมูลด้านการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในปริญญาตรี ร้อยละ ๕๑ (จำนวน ๑๐๒ คน) รองลงมา คือ จบการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ ๔๖ (จำนวน ๙๒ คน) และมีผู้ตอบแบบสอบถามที่จบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ ๓ (จำนวน ๖ คน)

ข้อมูลภูมิลำเนา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ ร้อยละ ๔๔ (จำนวน ๘๘ คน) รองลงมา คือ มีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ ๒๓ (จำนวน ๔๖ คน) และมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ภาคเหนือ ร้อยละ ๑๐.๕ (จำนวน ๒๑ คน)

ข้อมูลรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนประมาณ ๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓๓ (จำนวน ๖๖ คน) รองลงมา คือ มีรายได้ต่อเดือนประมาณ ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๒๒.๕ (จำนวน ๔๕ คน) และมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า ๓๕,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๑๘ (จำนวน ๓๖ คน)

๑.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด ทั้ง ๖ ด้าน สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

๑.๒.๑ ปัจจัยด้านการทำงาน

ตารางที่ ๔ - ๒ แสดงผลข้อมูลปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปลความ
ปัจจัยด้านการทำงาน			
การมีเป้าหมายในการทำงาน	๔.๙๕	๐.๘๔	มาก
การมีกำลังใจในการทำงาน	๔.๖๘	๑.๑๘	มาก
ความรู้สึกท้อแท้ในการทำงาน*	๒.๕๓*	๑.๒๕	น้อย
ความคาดหวังต่อความสำเร็จในการทำงาน	๔.๗๑	๐.๘๘	มาก

หมายเหตุ * หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในประเด็นคำถามเชิงบวก พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีเป้าหมายในการทำงาน ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ ๔.๙๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๔ รองลงมาเป็นความคาดหวังต่อความสำเร็จในการทำงาน

ละการมีกำลังใจในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๑, ๔.๖๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๘ และ ๑.๑๘ ตามลำดับ

ส่วนคำถามเชิงลบ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือมีความรู้สึกท้อแท้ในการทำงาน ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๒๕ โดยสรุปพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ๑.๒.๒ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ
ตารางที่ ๔ - ๓ แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปลความ
ปัจจัยทางเศรษฐกิจ			
รายรับของท่านที่ได้จากครอบครัวเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย	๔.๑๒	๑.๐๘	ค่อนข้างมาก
ความสามารถซื้อสินค้าได้ตามความต้องการของตนเอง	๔.๑๓	๑.๐๖	ค่อนข้างมาก
ความสามารถจัดสรรรายรับให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน	๔.๒๗	๑.๐๒	ค่อนข้างมาก
ละเคื่อน			
ความพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง	๔.๔๓	๑.๑๒	มาก
ครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านการเงิน*	๒.๔๕	๑.๑๗	น้อย

หมายเหตุ * หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในประเด็นคำถามเชิงบวก พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีความพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ ๔.๔๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๒ รองลงมาเป็นความสามารถจัดสรรรายรับให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน, ความสามารถซื้อสินค้าได้ตามความต้องการของตนเอง และรายรับของท่านที่ได้จากครอบครัวเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๗, ๔.๑๓ และ ๔.๑๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๒, ๑.๐๖ และ ๑.๐๘ ตามลำดับ

ส่วนคำถามเชิงลบ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านการเงิน ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๗ โดยสรุปพบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ๑.๒.๓ ปัจจัยทางสุขภาพ

ตารางที่ ๔ - ๔ แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปลความ
ปัจจัยทางสุขภาพ			
ท่านปวดหัวและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย*	๒.๓๗	๑.๑๖	น้อย
ท่านเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จนไม่อยากทำอะไร*	๒.๒๐	๑.๐๗	น้อย
ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี*	๒.๗๗	๑.๑๒	ค่อนข้างน้อย
ท่านมีความกังวลต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของตนเอง*	๒.๒๐	๑.๑๙	น้อย

ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร*

๑.๙๗

๑.๐๖

น้อย

หมายเหตุ

* หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่เป็นคำถามเชิงลบ พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีความกังวลต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของตนเอง ความรู้สึกเบื่ออาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ ๒.๗๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๒ รองลงมาเป็นมีอาการปวดหัวและเกร็ง กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย , มีความกังวลต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของตนเอง, มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จนไม่อยากทำอะไร และรู้สึกเบื่ออาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๓๗, ๒.๒๐, ๒.๒๐, ๑.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๑.๑๖, ๑.๐๗, ๑.๑๙ และ ๑.๐๖ ตามลำดับ ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ๑.๒.๔ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม

ตารางที่ ๔ - ๕ แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปล ความ
ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม			
ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน	๔.๘๓	๔.๘๓	มาก
ท่านรู้สึกอ้างว้างเดียวดายเหมือนไม่มีใครชอบหรือไม่มีใครอยากคบ*	๑.๘๕	๐.๙๒	น้อย
ท่านไม่สามารถจัดการกับความเครียดแม้จะมีครอบครัวมาช่วยเหลือ*	๑.๘๗	๑.๐๕	น้อย
ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อยลง*	๑.๘๘	๑.๐๕	น้อย

หมายเหตุ

* หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในประเด็นคำถามเชิงบวก พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๔.๘๓

ส่วนคำถามเชิงลบ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อยลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๘๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๕ รองลงมาคือ ไม่สามารถจัดการกับความเครียดแม้จะมีครอบครัวมาช่วยเหลือ และรู้สึกอ้างว้างเดียวดายเหมือนไม่มีใครชอบหรือไม่มีใครอยากคบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๘๗ และ ๑.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๒ และ ๑.๐๕ ตามลำดับ

โดยสรุปพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ๑.๒.๕ ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต

ตารางที่ ๔ - ๖ แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปล ความ
ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต			
ท่านรู้สึกล้มเหลวในชีวิต*	๑.๗๗	๑.๐๑	น้อย

เหตุการณ์ที่เลวร้ายในอดีตส่งผลให้ท่านยังคงรู้สึกหวาดกลัว*	๑.๘๓	๑.๐๑	น้อยที่สุด
ความผิดในอดีตของตัวเองยังคงทำให้ท่านรู้สึกผิดเสมอ*	๑.๘๒	๐.๙๘	น้อยที่สุด
ท่านนอนไม่หลับเมื่อนึกถึงเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต*	๑.๗๙	๑.๐๕	น้อยที่สุด

หมายเหตุ * หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่เป็นคำถามเชิงลบ พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายในอดีตส่งผลให้ท่านยังคงรู้สึกหวาดกลัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ ๑.๘๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๐๑ รองลงมาคือ มีความผิดในอดีตของตัวเองยังคงทำให้รู้สึกผิดเสมอ, มีอาการนอนไม่หลับเมื่อนึกถึงเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต และรู้สึกล้มเหลวในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๘๒, ๑.๗๙ และ ๑.๗๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๘, ๑.๐๕ และ ๑.๐๑ ตามลำดับ โดยสรุปพบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

๑.๒.๖ ปัจจัยด้านการพักผ่อน

ตารางที่ ๔ - ๗ แสดงผลข้อมูลปัจจัยด้านการพักผ่อนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยด้าน	\bar{x}	SD	แปลความ
ปัจจัยด้านการพักผ่อน			
ท่านนอนไม่หลับ เนื่องจากรู้สึกกังวลใจ*	๑.๙๗	๑.๑๒	น้อย
ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ*	๒.๑๗	๑.๑๙	น้อย
ท่านมีอาการแปรปรวน เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ *	๒.๑๔	๑.๑๗	น้อย
ท่านมีกิจกรรมผ่อนคลายเสมอ	๔.๑๑	๑.๓๑	มาก

หมายเหตุ * หมายถึง คำถามในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในประเด็นคำถามเชิงบวก พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงมีกิจกรรมผ่อนคลายเสมอ ค่าเฉลี่ยสูงอยู่ในระดับมาก เท่ากับ ๔.๑๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๓๑

ส่วนคำถามเชิงลบ พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ ๒.๑๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๙ รองลงมาคือ มีอาการแปรปรวน เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ และมีอาการนอนไม่หลับ เนื่องจากรู้สึกกังวลใจ ค่าเฉลี่ยที่ ๒.๑๔ และ ๑.๙๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๑๗ และ ๑.๑๒ ตามลำดับ โดยสรุปพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย

๑.๓ การประเมินความเครียดและสุขภาพจิต

การประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง สอบถามโดยใช้แบบสอบถามประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข โดยสอบถามถึงพฤติกรรมและอาการที่

ส่งผลมาจากความเครียดในช่วงเวลา ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยพบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย

ตารางที่ ๔ - ๘ แสดงผลข้อมูลการประเมินอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิต

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
๑. นอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ	.๗๐	.๕๒๑
๒. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	.๕๘	.๕๙๖
๓. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	.๓๑	.๕๐๗
๔. มีความวุ่นวายใจ	.๕๘	.๕๖๒
๕. ไม่อยากพบปะผู้คน	.๓๒	.๕๑๙
๖. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง	.๕๑	.๕๔๙
๗. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง	.๔๐	.๕๓๐
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	.๒๐	.๔๒๕
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	.๑๘	.๔๑๐
๑๐. ภาระงานกระวายอยู่ตลอดเวลา	.๒๘	.๔๖๑
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	.๕๘	.๕๘๘
๑๒. รู้สึกเปลี่ยวไม่มีแรงจะทำอะไร	.๔๖	.๕๗๕
๑๓. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร	.๔๗	.๕๖๖
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง	.๓๑	.๕๒๕
๑๕. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	.๒๕	.๔๗๖
๑๖. รู้สึกกลัวผีดพลาต	.๖๓	.๕๙๗
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	.๔๒	.๕๖๑
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	.๖๑	.๖๒๕
๑๙. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	.๔๗	.๕๔๘
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง หรือเบื่อหน่ายใน การดูแลตนเองให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม	.๓๖	.๖๑๐
ค่าเฉลี่ยรวม	.๔๓	.๓๕๓

โดยระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิต ที่มีค่าเฉลี่ยเกิน ๐.๕๐ ได้แก่ ๑) อาการนอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ ๒) รู้สึกกลัวผีดพลาต ๓) ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ๔) รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ๕) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ๖) มีความวุ่นวายใจ และ ๗) ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง

ตารางที่ ๔ - ๙ แสดงผลข้อมูลระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล

	ความเครียดน้อยที่สุด		ความเครียดน้อย		ความเครียดปานกลาง		ความเครียดมาก		ความเครียดมากที่สุด		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ												
ตำรวจ	๕๔	๕๔.๐	๓๕	๓๕.๐	๘	๘.๐	๓	๓.๐	๐	๐.๐	๑๐๐	๑๐๐.๐
ทหาร	๓๒	๓๒.๐	๕๓	๕๓.๐	๑๓	๑๓.๐	๑	๑.๐	๑	๑.๐	๑๐๐	๑๐๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๐	๘๘	๔๔.๐	๒๑	๑๐.๕	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๒๐๐	๑๐๐.๐
ชั้นยศ												
ชั้นประทวน	๖๐	๔๒.๙	๖๓	๔๕.๐	๑๔	๑๐.๐	๓	๒.๑	๐	๐.๐	๑๔๐	๑๐๐.๐
ชั้นสัญญาบัตร	๒๖	๔๓.๓	๒๕	๔๑.๗	๗	๑๑.๗	๑	๑.๗	๑	๑.๗	๖๐	๑๐๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๐	๘๘	๔๔.๐	๒๑	๑๐.๕	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๒๐๐	๑๐๐.๐
พื้นที่การปฏิบัติหน้าที่												
จังหวัดปัตตานี	๓๘	๕๙.๔	๒๒	๓๔.๔	๒	๓.๑	๒	๓.๑	-	-	๖๔	๑๐๐.๐
จังหวัดยะลา	๑๔	๒๙.๒	๒๗	๕๖.๓	๗	๑๔.๖	-	-	-	-	๔๘	๑๐๐.๐
จังหวัดนราธิวาส	๓๔	๓๘.๖	๓๙	๔๔.๓	๑๒	๑๓.๖	๒	๒.๓	๑	๑.๑	๘๘	๑๐๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๐	๘๘	๔๔.๐	๒๑	๑๐.๕	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๒๐๐	๑๐๐.๐
ศาสนา												
อิสลาม	๒๐	๔๕.๕	๑๙	๔๓.๒	๕	๑๑.๔	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๔๔	๑๐๐.๐
พุทธ	๖๖	๔๒.๙	๖๘	๔๔.๒	๑๕	๙.๗	๔	๒.๖	๑	๐.๖	๑๕๔	๑๐๐.๐
คริสต์	๐	๐.๐	๑	๕๐.๐	๑	๕๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๒	๑๐๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๐	๘๘	๔๔.๐	๒๑	๑๐.๕	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๒๐๐	๑๐๐.๐
ระดับการศึกษา												

ต่ำกว่าปริญญาตรี	๓๙	๔๒.๔	๔๒	๔๕.๗	๘	๘.๗	๒	๒.๒	๑	๑.๑	๙๒	๑๐๐.๐
ปริญญาตรี	๔๖	๔๕.๑	๔๒	๔๑.๒	๑๓	๑๒.๗	๑	๑.๐	๐	๐.๐	๑๐๒	๑๐๐.๐
ปริญญาโท	๑	๒๕.๐	๒	๕๐.๐	๐	๐.๐	๑	๒๕.๐	๐	๐.๐	๔	๑๐๐.๐
ปริญญาเอก	๐	๐.๐	๒	๑๐๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๒	๑๐๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๐	๘๘	๔๔.๐	๒๑	๑๐.๕	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๒๐๐	๑๐๐.๐

ภูมิภาค

กรุงเทพฯ	๔	๕๐.๐	๒	๒๕.๐	๒	๒๕.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๘	๑๐๐.๐
ภาคกลาง	๗	๕๘.๓	๔	๓๓.๓	๐	๐.๐	๑	๘.๓	๐	๐.๐	๑๒	๑๐๐.๐
ภาคตะวันออก	๒	๒๘.๖	๓	๔๒.๙	๑	๑๔.๓	๑	๑๔.๓	๐	๐.๐	๗	๑๐๐.๐
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐
ภาคตะวันตก	๖	๓๕.๓	๙	๕๒.๙	๒	๑๑.๘	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๑๗	๑๐๐.๐
ภาคเหนือ	๑๐	๔๗.๖	๑๐	๔๗.๖	๐	๐.๐	๑	๔.๘	๐	๐.๐	๒๑	๑๐๐.๐
ภาคใต้	๓๕	๓๙.๘	๓๙	๔๔.๓	๑๒	๑๓.๖	๑	๑.๑	๑	๑.๑	๘๘	๑๐๐.๐
๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้	๒๒	๔๗.๘	๒๑	๔๕.๗	๓	๖.๕	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๔๖	๑๐๐.๐
ไม่ระบุคำตอบ	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๐	๐.๐
รวม	๘๖	๔๓.๒	๘๘	๔๔.๒	๒๐	๑๐.๑	๔	๒.๐	๑	๐.๕	๑๙๙	๑๐๐.๐

รายได้ต่อเดือน

ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท	๗	๕๐.๐	๔	๒๘.๖	๒	๑๔.๓	๐	๐.๐	๑	๗.๑	๑๔	๑๐๐.๐
๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท	๒๕	๓๗.๙	๓๐	๔๕.๕	๙	๑๓.๖	๒	๓.๐	๐	๐.๐	๖๖	๑๐๐.๐
๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท	๑๙	๔๒.๒	๒๑	๔๖.๗	๕	๑๑.๑	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๔๕	๑๐๐.๐
๒๕,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท	๕	๓๓.๓	๘	๕๓.๓	๒	๑๓.๓	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๑๕	๑๐๐.๐
๓๐,๐๐๑-๓๕,๐๐๐ บาท	๑๑	๔๕.๘	๙	๓๗.๕	๒	๘.๓	๒	๘.๓	๐	๐.๐	๒๔	๑๐๐.๐
มากกว่า ๓๕,๐๐๐ บาท	๑๙	๕๒.๘	๑๖	๔๔.๔	๑	๒.๘	๐	๐.๐	๐	๐.๐	๓๖	๑๐๐.๐

විධි සඳහා ෧෩.෦ සඳහා ෧෧.෦ ෨෧ ෧෦.෧ ෧ ෨.෦ ෧ ෦.෧ ෨෦෦ ෧෦෦.෦

ในการประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้ทำการประเมินวิเคราะห์ความเครียดกำหนดระดับความเครียดใน ๕ ระดับ ได้แก่ ความเครียดน้อยที่สุด ความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดมาก ความเครียดมากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย ร้อยละ ๔๔ (จำนวน ๘๘ คน) รองลงมาคือ มีความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๔๓ (จำนวน ๘๖ คน) และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ (จำนวน ๒๑ คน) โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ (จำนวน ๕ คน)

เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นยศ ศาสนา ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา และรายได้ต่อเดือน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อความเครียดที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันคือ อาชีพ และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ

ตารางที่ ๔ - ๑๐ แสดงผลความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียด

ปัจจัยส่งผลต่อสุขภาพจิต	แบ่งกลุ่ม	SS	df	MS	F	Sig
ปัจจัยด้านการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	๗๗.๒๘๓	๔	๑๙.๓๒๑	๓๘.๑๑๓	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๙๘.๘๕๔	๑๙๕	.๕๐๗		
	รวม	๑๗๖.๑๓๗	๑๙๙			
ปัจจัยทางเศรษฐกิจ	ระหว่างกลุ่ม	๑๘.๒๒๔	๔	๔.๕๕๖	๙.๘๔๖	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๙๐.๒๓๘	๑๙๕	.๔๖๓		
	รวม	๑๐๘.๔๖๒	๑๙๙			
ปัจจัยทางสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	๒๘.๔๗๒	๔	๗.๑๑๘	๑๐.๖๘๓	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๑๒๙.๙๒๘	๑๙๕	.๖๖๖		
	รวม	๑๕๘.๔๐๐	๑๙๙			
ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๕๒.๘๖๙	๔	๑๓.๒๑๗	๓๐.๒๔๗	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๘๕.๒๑๑	๑๙๕	.๔๓๗		
	รวม	๑๓๘.๐๘๐	๑๙๙			
ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต	ระหว่างกลุ่ม	๓๗.๘๒๓	๔	๙.๔๕๖	๒๒.๑๐๗	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๘๒.๙๗๘	๑๙๔	.๔๒๘		
	รวม	๑๒๐.๘๐๒	๑๙๘			
ปัจจัยด้านการพักผ่อน	ระหว่างกลุ่ม	๕๘.๗๙๑	๔	๑๔.๖๙๘	๒๘.๗๑๐	.๐๐๐**
	ภายในกลุ่ม	๙๙.๓๑๖	๑๙๔	.๕๑๒		

ปัจจัยส่งผลต่อ สุขภาพจิต	แบ่งกลุ่ม	SS	df	MS	F	Sig
	รวม	๑๕๘.๑๐๗	๑๙๘			

หมายเหตุ ** แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔ - ๑๐ แสดงผลความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดพบว่า ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๒. ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (วิเคราะห์เชิงเนื้อหา Content Analysis)

จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ ๔ คน คน โดยจำแนกเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๒ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๒ คน จำนวนรวมทั้งสิ้น ๑๒ คน พบประเด็นจากการสัมภาษณ์ดังนี้

ตารางที่ ๔ - ๑๑ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์

<p>ท่านคิดว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาวะเครียดในเรื่องใดบ้าง</p>	<p>ท่านมีแนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่หน่วยงานของท่านอย่างไรบ้าง</p>	<p>ท่านมีข้อเสนอแนะทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างไร</p>
<p>๑.เป็นห่วงลูกเมีย พ่อแม่ ไม่มีใครดูแล ๒.ภาระหนี้สิน ๓.ไม่อยากทำงานกับ ผู้บังคับบัญชาบางคน ๔.ความรุนแรง และอันตรายในพื้นที่</p>	<p>๑.พูดคุยด้วยเป็นประจำ ๒.ทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ ๓.ให้เวลาส่วนตัวได้พักผ่อน</p>	<p>คนในชุดในกองร้อย ต้องคุยกันเยอะๆ ปรึกษาปัญหาชีวิตกันสวัสดิการ ความสะดวกสบายเรื่องที่อยู่หลับนอน</p>
<p>๑.ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ๒.สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ๓.จากการบริหารจัดการภายในครอบครัว</p>	<p>๑.การเข้าสังเกต ตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา ๒.ให้กิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น กีฬา กิจกรรมต่างๆ ๓.การเสริมสร้างความสามัคคีในที่ตั้งปกติ เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือให้ครอบครัว</p>	<p>๑.กำลังพลต้องมีภูมิคุ้มกัน เข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด ๒.ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรม เพื่อประเมินผลความเครียดในการทำงานในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ๓.หน่วย และหน่วยเหนือต้องให้ความสำคัญในการประเมินความเครียดกำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๑ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ (ต่อ)

<p>๑.เรื่องการปฏิบัติงาน เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จชต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้</p> <p>๒.เรื่องครอบครัว ส่วนใหญ่ว่างรอบการลาพักกลับบ้าน ประมาณ ๓๐-๔๐ วันต่อ ๑ วงรอบการพัก ส่วนใหญ่กำลังพลมีครอบครัวการห่างจากครอบครัวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเครียด</p>	<p>๑.จัดวงรอบการลาพักไม่ให้ยาวนานเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัว สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่</p> <p>๒.จัดให้มีการดำเนินกิจกรรมสันทนาการที่เหมาะสม เช่น จัดหาอุปกรณ์กีฬา</p> <p>๓.จัดให้มีการทัศนศึกษาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ผ่อนคลาย</p>	<p>๑.ให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกัน</p> <p>๒.จัดกิจกรรมสันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทัศนศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ</p> <p>๓.จัด จนท.ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง</p> <p>๔.จัดหาอุปกรณ์เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่หน่วยงานในพื้นที่ จชต.ที่เหมาะสม เช่น อุปกรณ์กีฬา, สื่อมัลติมีเดีย</p>
<p>๑.ปัญหาครอบครัว</p> <p>๒.สถานการณ์ความรุนแรง</p> <p>๓.ปัญหาภายในที่ทำงาน</p>	<p>๑.พูดคุยสอบถามที่มาที่ไปของปัญหา และให้โอกาสให้เวลาในการแก้ไขปัญหา</p> <p>๒.ให้ความรู้ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่</p> <p>๓.ดูแล บำรุงขวัญ มีกิจกรรมให้ได้พักผ่อนลดความตึงเครียด</p>	<p>๑.ให้ความรู้ ความเข้าใจ ในสถานการณ์ และแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว จะมีความตึงเครียดลดลง</p> <p>๒.หมั่นดูแลพูดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาเพื่อรับทราบปัญหาส่วนตัวที่สามารถให้การช่วยเหลือได้</p> <p>๓.มีการบริหารจัดการกำลังพลในการปฏิบัติงานให้สามารถทำงานได้ประสิทธิผล และมีการพักผ่อนที่สมควร</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๑ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ (ต่อ)

<p>๑.สถานการณ์ในพื้นที่ ๒.การออกปฏิบัติหน้าที่ ๓.เรื่องส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ การใช้ชีวิตประจำวัน ในพื้นที่ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาครอบครัว ฯลฯ</p>	<p>๑.จัดอบรม ทำความเข้าใจในภาพรวม ๒.ศึกษา/หาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จาก เพื่อนร่วมงาน ๓.สังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน ๔.นำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพูดคุย ส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ๕.พบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา</p>	<p>๑.สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี (เพื่อให้ การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหา หนี้สิน และปัญหาครอบครัว) ๒.จัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต บ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ ๓.โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน(เพื่อร่วมงานช่วยกัน สังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหา แนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป ๔.จัดหาอาชีพเสริมให้กับกำลังพล(เพื่อสร้างรายได้ เสริมให้กับครอบครัวลดภาระหนี้สิน) ๕.สร้างความเข้าใจกับกำลังพลและครอบครัว เกี่ยวกับสถานการณ์ในพื้นที่ ๖.ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ ชีวิตประจำวันในพื้นที่</p>
<p>๑.ค่าครองชีพ ๒.ความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ และสถานการณ์ ๓.ครอบครัว</p>	<p>๑.ออกตรวจเยี่ยมให้กำลังใจ รับฟัง และ ช่วยเหลือตามอำนาจหน้าที่ ๒.เน้นย้ำผู้ใต้บังคับบัญชาที่เป็น หัวหน้า</p>	<p>๑.ควรเพิ่มเบี้ยเลี้ยง และสวัสดิการให้กำลังพล ๒.ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัด ยานพาหนะตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้</p>

	<p>สถานี สอดส่องดูแล</p> <p>๓.เชิญสาธารณชนมาให้ความรู้ และจัดการความเครียด</p>	<p>สามารถใช้การได้และเพียงพอ</p> <p>๓.ควรจัดงบประมาณให้เพียงพอต่อการซ่อมบำรุง</p> <p>๔.ควรจัดงบประมาณในแต่ละโครงการ มากกว่าสี่ด้วยวาจา</p> <p>๕.ควรจัดกรอบการหมุนกำลังพล การแต่งตั้งโยกย้ายให้ชัดเจนกำลังพลในแต่ละพื้นที่ ควรมาบรรจุใหม่ที่ จชต.และกำหนด ๕ ปี ออกนอก ก.๙</p>
<p>๑.การปฏิบัติงาน</p> <p>๒.ครอบครัว</p>	<p>แนวทางในการจัดการความเครียดในหน่วยงาน โดยการให้ ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน จชต.ให้ ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมเนียมปฏิบัติ ประเพณีปฏิบัติของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ลดความเครียดลงในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อม เพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย</p>	<p>จนท.ฝ่ายความมั่นคง ในพื้นที่ จชต.ซึ่งต้องอยู่กับพื้นที่ที่มีการก่อเหตุของฝ่ายผู้ก่อเหตุรุนแรงอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ว่าเวลาปฏิบัติหน้าที่ต้องระมัดระวังกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ปฏิบัติงานแล้วก็ต้องระมัดระวังตัวอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะคนร้ายอาจก่อเหตุในห้วงเวลาก็ได้ แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับ จนท.ฝ่ายความมั่นคงนั้นต้องทำโดยผู้บังคับบัญชาระดับสูงมองเห็นความสำคัญกับสุขภาพจิตของ จนท.เป็นอันดับแรก,การจัด จนท.ได้ไปท่องเที่ยวในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย โดยจัดทำเป็นโครงการให้รัฐบาล หรือหน่วยงานต้นสังกัดเป็นผู้รับผิดชอบ อันดับสองการสนับสนุนการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาให้กับเจ้าหน้าที่ อันดับที่สาม</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๑ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ (ต่อ)

		จัดดนตรีมาแสดงให้กำลังพลหรือ จนท.ได้รับชม เพื่อให้ผ่อนคลาย และสุขภาพจิตดีขึ้น
<p>๑.เรื่องอาวุธยุทธโปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งานงบประมาณการซ่อมแซมก็น้อย</p> <p>๒.ตำรวจยังไม่มีที่พักที่ชัดเจนเหมือนทหารควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อขวัญกำลังใจในการทำงาน</p>	<p>๑.เอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด</p>	<p>๑.จัดอาวุธยุทธโปกรณ์ให้เพียงพอต่อการใช้งานการปฏิบัติหน้าที่ให้มีความปลอดภัยตามสมควร</p> <p>๒.กำหนดเวลาการปฏิบัติหน้าที่ และการพักที่ชัดเจน</p> <p>๓.ผู้บังคับบัญชาให้คอยดูแลเอาใจใส่ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด</p>
<p>๑.ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย กระทบความเสี่ยงในการปฏิบัติหน้าที่ และปริมาณงาน</p> <p>๒.เรื่องครอบครัว</p> <p>๓.ภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ</p> <p>๔.การแต่งตั้งโยกย้ายตำรวจที่ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จชต. ไม่ได้ย้ายกลับภูมิลำเนา</p> <p>๕.ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จชต.แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้</p>	<p>๑.การสนับสนุนภารกิจของผู้ใต้บังคับบัญชาในทุกๆ ด้านเพื่อลดความเสี่ยง</p> <p>๒.จัดกิจกรรมให้ตำรวจทำกิจกรรมร่วมกัน พุดคุยกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพุดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง</p> <p>๓.ปรับปรุงและพัฒนา สถานีตำรวจ และ ความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี</p>	<p>๑.เพิ่มรายได้ให้ข้าราชการตำรวจใน จชต.พร้อมกับสิทธิพิเศษในฐานะผู้เสียสละในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ</p> <p>๒.กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณี ตำรวจลงมาปฏิบัติหน้าที่ใน จชต.แล้วต้องการกลับภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ</p> <p>๓.ควรให้ตำรวจจบใหม่ทุกนายลงมาปฏิบัติหน้าที่ใน จชต.ก่อนที่จะไปปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละพื้นที่</p> <p>๔.พัฒนาความเป็นอยู่ในสถานีตำรวจ และสถานที่พักให้มีความพร้อม</p>
<p>๑.เรื่องผู้บังคับบัญชา</p> <p>๒.ครอบครัว</p> <p>๓.หนี้สิน(การเงิน)</p>	<p>๑.ประชุมชี้แจง พบปะพุดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ</p> <p>๒.จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา สันทนาการ</p>	<p>อยากให้ จนท.หน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น ผู้บังคับบัญชา ลงไปตรวจให้คำแนะนำ ปรึกษาหารือ กำลังพล กลุ่มเสี่ยง</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๑ สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ (ต่อ)

<p>๔.งาน(หน้าที่ความรับผิดชอบ)</p>	<p>การภายในหน่วย ๓.จัดการให้ผู้บังคับบัญชาที่ตามลำดับ ชั้น ติดตาม ควบคุม กำกับ ดูแล ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด</p>	
<p>เวลาพักผ่อนส่วนตัวมีน้อย</p>	<p>๑.จัดเวรให้มีเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ๒.จัดให้มีการสันทนาการภายในหน่วย เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย หรือ ส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยใน เวลารว่างจากหน้าที่</p>	<p>๑.จัดเวรพักผ่อนให้เพียงพอ ๒.จัดช่วงเวลาสันทนาการ เช่น การเล่นเกมหรือ จัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยหรือระหว่าง หน่วยงาน</p>
<p>๑.ความปลอดภัยในชีวิต ๒.ครอบครัว ๓.การเงิน หนี้สิน</p>	<p>๑.วางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวน ยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิด เหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้ ๒.จัดเวรพักตามความเหมาะสม ให้ คำแนะนำปรึกษาในการปฏิบัติหน้าที่ ความก้าวหน้าของชีวิต ปัญหาครอบครัว ๓.ให้ความรู้เรื่องการเงิน การออมเงิน การผันเงิน รวมถึงการใช้เงินอย่างคุ้มค่า</p>	<p>๑.สำหรับตำรวจควรกำหนดให้ชัดเจนว่าผู้ที่มาปฏิบัติ หน้าที่ใน จชต.ครบกี่ปีถึงจะมีสิทธิย้ายออกนอกพื้นที่ หรืออนุมัติลาเนา ๒.ควรมองว่า ตำรวจที่มาปฏิบัติหน้าที่ใน จชต. คือผู้ เสียสละเมื่อครบกำหนดวาระที่อยู่ครบแล้วควรให้ สิทธิสามารถเลือกที่ย้ายไปได้ ๓.สวัสดิการ ค่าตอบแทน ควรให้มากกว่านี้ เพื่อเป็น ขวัญกำลังใจ และพอเพียงต่อการดูแลครอบครัว อย่างสมเกียรติ</p>

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง แนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ และการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถสรุปประเด็นจากการสัมภาษณ์ได้ดังนี้

๒.๑ ประเด็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

จากการเก็บข้อมูลในประเด็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาหลักดังนี้

๒.๑.๑ ปัญหาส่วนตัว

๒.๑.๑.๑ ปัญหาด้านครอบครัว ในมุมมองของการเป็นห่วงคนในครอบครัว ภรรยา ลูก พ่อ-แม่ ที่ขาดคนดูแล เพราะต้องห่างจากครอบครัว ส่วนใหญ่จะรอรถลาพักกลับบ้าน ประมาณ ๓๐-๔๐ วันต่อ ๑ วงรอบการฝึก ส่วนใหญ่กำลังพลมีครอบครัวห่างจากครอบครัวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเครียด และคนในครอบครัวขาดความเข้าใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่

๒.๑.๑.๒ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทั้งในส่วนของภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ

๒.๑.๑.๓ ปัญหาสุขภาพ และโรคประจำตัว

๒.๑.๑.๔ การปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย

๒.๑.๑.๕ ขาดเวลาพักผ่อน

๒.๑.๒ ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่

๒.๑.๒.๑ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และเกิดภาวะกดดัน

๒.๑.๒.๒ ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด

๒.๑.๒.๓ ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน เช่น ตำรวจยังไม่มีการฝึกที่ชัดเจน เหมือนทหารควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อขวัญกำลังใจในการทำงาน

๒.๑.๒.๔ ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จขต.แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้

๒.๑.๒.๕ อาวุธยุทโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย

๒.๑.๒.๖ ความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จขต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้

๒.๒ แนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่

จากการสัมภาษณ์ พบว่าแนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ มีดังนี้

๒.๒.๑ แนวทางในการจัดการปัญหาส่วนตัว

๒.๒.๑.๑ พุดคุยด้วยเป็นประจำ

๒.๒.๑.๒ ให้เวลาส่วนตัวได้พักผ่อน

๒.๒.๑.๓ จัดให้มีการสันทนาการภายในหน่วย เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย หรือส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยในเวลาว่างจากหน้าที่ และสันทนาการที่เหมาะสม

๒.๒.๑.๔ จัดให้มีการทัศนศึกษาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ผ่อนคลาย

๒.๒.๑.๕ ให้ความรู้เรื่องการเงิน การออมเงิน การผันเงิน รวมถึงการใช้เงินอย่าง

คุ้มค่า

๒.๒.๑.๖ ให้เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ที่เกี่ยวกับจัดการความเครียด

๒.๒.๒ แนวทางในการจัดการปัญหาในการทำงาน

๒.๒.๒.๑ แนวทางในการจัดการความเครียดในหน่วยงานโดยการให้ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน จชต.ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมเนียมปฏิบัติ ประเพณีปฏิบัติของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ลดความเครียดลงในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อมเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย

๒.๒.๒.๒ การเข้าสังเกต ตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา

๒.๒.๒.๓ ทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ เช่น จัดวงรอบการลาพักไม่ให้ยาวนานเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัว สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่

๒.๒.๒.๔ ให้ความรู้ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่

๒.๒.๒.๕ เอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

๒.๒.๒.๖ ปรับปรุงและพัฒนา สถานีตำรวจและความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี

๒.๒.๒.๗ จัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทำกิจกรรมร่วมกัน พุดคุยกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพุดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง

๒.๒.๒.๘ วางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวนยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิดเหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้

๒.๒.๒.๙ ประชุมชี้แจง พบปะพุดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ และการให้ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ตามลำดับชั้นติดตามควบคุมกำกับดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด

๒.๒.๓ ศึกษา/หาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงๆ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงๆ มาพุดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา

๒.๓ แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

๒.๓.๑ ข้อเสนอในการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่

๒.๓.๑.๑ กำลังพลต้องมีภูมิคุ้มกัน เข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด

๒.๓.๑.๒ จัดกิจกรรมสนทนากับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทัศนศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ

๒.๓.๑.๓ ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวันในพื้นที่

๒.๓.๒ ข้อเสนอในการพัฒนาระบบการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย

๒.๓.๒.๑ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมเพื่อประเมินผลความเครียดในการทำงานในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

๒.๓.๒.๒ หน่วย และหน่วยเหนือต้องให้ความสำคัญในการประเมินความเครียดกำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว

- ๒.๓.๒.๓ จัดหาอุปกรณ์เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่หน่วยงานในพื้นที่ จชต. ที่เหมาะสม เช่น อุปกรณ์กีฬา,สื่อมัลติมีเดีย
- ๒.๓.๒.๔ มีการบริหารจัดการกำลังพลในการปฏิบัติงานให้สามารถทำงานได้ประสิทธิผล และมีการพักผ่อนที่สมควร
- ๒.๓.๒.๕ จัดหาอาชีพเสริมให้กับกำลังพลเพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวลดภาระหนี้สิน)
- ๒.๓.๒.๖ ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัดยานพาหนะตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ
- ๒.๓.๒.๗ กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณีที่ทำรางวัลมาปฏิบัติหน้าที่ใน จชต.แล้วต้องการกลับภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ
- ๒.๓.๒.๘ ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ค่าตอบแทน ให้เหมาะสม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และพอเพียงต่อการดูแลครอบครัว
- ๒.๓.๓ แนวทางในการคัดกรอง ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต
- ๒.๓.๓.๑ จัด จันท.ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกัน
- ๒.๓.๓.๒ จัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความตั้งใจลดลง
- ๒.๓.๓.๓ สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี (เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาหนี้สิน และปัญหาครอบครัว)
- ๒.๓.๓.๔ โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน(เพื่อร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือมอบข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป)

ตารางที่ ๔ - ๑๒ สรุปข้อมูลจากการสำรวจแบบสอบถามและจากการสัมภาษณ์

ประเด็นในการศึกษา	สิ่งที่ต้องการศึกษาและการเก็บข้อมูล	ผลการศึกษาจากการสำรวจแบบสอบถามและจากการสัมภาษณ์	การวิเคราะห์ผลจากการศึกษา
<p>๑. การประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง</p>	<p>เพื่อ การประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ด้วยสำรวจแบบสอบถามจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในระดับสัญญาบัตร และระดับประทวนที่เป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจและทหาร จำนวน ๒๐๐ คน จากพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนารธิวาส และจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในระดับนโยบาย จำนวน ๑๒ คน จังหวัดปัตตานี ยะลา และนารธิวาส</p>	<p>การศึกษาจากการสำรวจแบบสอบถาม พบว่า ระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่ต่างกันคือ อาชีพ ซึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจจะมีความเครียดสูงกว่าเจ้าหน้าที่ทหาร และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบในจังหวัดนราธิวาสจะมีระดับความเครียดสูงกว่าจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา สำหรับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิตสูงสุด ได้แก่ ๑) อาการนอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ ๒) รู้สึกกลัวผิดพลาด ๓) ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ๔) รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ๕) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ๖) มีความวุ่นวายใจ และ ๗) ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง</p> <p>ในการสัมภาษณ์พบว่า ประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่า มีปัญหาหลักคือ ๑ ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว คนในครอบครัวขาดความเข้าใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ และ ปัญหา</p>	<p>จากการสำรวจแบบสอบถามทำให้เห็นทิศทางของความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงว่า พบว่าส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อยและความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ แต่ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้เห็นสภาพปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น เช่น การพบปัญหาหลักของความเครียดมาจากเรื่อง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ และความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง</p>

		<p>ด้านเศรษฐกิจ ทั้งในส่วนของภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ และ ปัญหาสุขภาพ และโรคประจำตัว และการปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึง การขาดเวลาพักผ่อน ๒. ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และ เกิดภาวะกดดัน ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน และอาวุธ ยุทโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อย ไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย และ ๓ ความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จชต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้</p>	
<p>๒. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อประเด็นสุขภาพจิต</p>	<p>เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อประเด็นสุขภาพจิต โดยการสำรวจแบบสอบถามจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในระดับสัญญาบัตร และระดับประทวนที่เป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจและทหาร จำนวน ๒๐๐ คน จากพื้นที่จังหวัด</p>	<p>ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต พบว่า ปัจจัยด้านการทำงานส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต พบว่าภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิง</p>	<p>จากการสำรวจแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ พบว่า ข้อค้นพบที่ได้มีความสอดคล้องกัน โดยข้อมูลจากการสำรวจพบว่าปัจจัยทั้ง ๖ ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และ ปัจจัยด้านการพักผ่อน พบว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและระดับ</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๒ สรุปข้อมูลจากการสำรวจแบบสอบถามและจากการสัมภาษณ์ (ต่อ)

	<p>ปัตตานี ยะลา และนารธิวาส และจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในระดับนโยบาย จำนวน ๑๒ คน จังหวัดปัตตานี ยะลา และนารธิวาส</p>	<p>ลอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลอบอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง ๖ ด้านได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน พบว่า ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑</p>	<p>ความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งเมื่อทำการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ พบว่า ปัญหาหลักมาจากเรื่อง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ และความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง ซึ่งเป็นประเด็นที่อธิบายถึงปัจจัยทั้ง ๖ ปัจจัย</p>
<p>๓. ข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้</p>	<p>เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในระดับนโยบาย</p>	<p>โดยผลการศึกษาในช่วยของแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่า ควรมีการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่ และมีการพัฒนาระบบการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย รวมทั้งมีแนวทางในการคัดกรองป้องกัน แก้อาและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัด จนท.ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกันการจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความตึงเครียดลดลง</p>	<p>จากการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง พบว่าควรมีการจัดทำนโยบายเชิงรุกในการประเมินความเครียดเป็นระยะ เพื่อวางแผนป้องกัน แก้อาและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ และควรมีการจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิตและแนวทางในการบริหารจัดการ</p>

ตารางที่ ๔ - ๑๒ สรุปข้อมูลจากการสำรวจแบบสอบถามและจากการสัมภาษณ์ (ต่อ)

		<p>สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี และการจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป</p>	<p>ความเครียดรวมถึงควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ห่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ค่าตอบแทน อัตรากำลัง ให้เหมาะสม และอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ</p> <p>นอกจากนี้ควรการจัดระบบการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ที่ให้เพื่อนร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป</p>
--	--	---	--

จากการสำรวจแบบสอบถามทำให้เห็นทิศทางของความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงว่า พบว่า ส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ แต่ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้เห็นสภาพปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น เช่น การพบว่า ปัญหาหลักของความเครียดมาจากเรื่อง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ และความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง

นอกจากนี้ยังมีข้อค้นพบที่ได้มีความสอดคล้องกัน โดยข้อมูลจากการสำรวจพบว่าปัจจัยทั้ง ๖ ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน พบว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งเมื่อทำการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ พบว่า ปัญหาหลักมาจากเรื่อง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ และความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง ซึ่งเป็นประเด็นที่อธิบายถึงปัจจัยทั้ง ๖ ปัจจัย

จากการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง พบว่าควรมีการจัดทำนโยบายเชิงรุกในการประเมินความเครียดเป็นระยะ เพื่อวางแผน ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ และควรมีการจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต และแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดรวมถึงควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ห่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ค่าตอบแทน อัตราค่าจ้าง ให้เหมาะสม และอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้ และเพียงพอ นอกจากนี้ควรการจัดระบบการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ให้เพื่อนร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป และมีการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียดด้วย

สรุป

วัตถุประสงค์ที่ ๑ เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาในเชิงปริมาณพบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย-ค่อนข้างน้อย ปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่าภาพรวมปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต พบว่า ภาพรวมปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง ๖ ด้านได้แก่ ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน พบว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ในการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า จากการเก็บข้อมูลในประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาหลักคือ ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว ในมุมของการเป็นห่วงคนในครอบครัว ภรรยา ลูก พ่อ-แม่ ที่ขาดคนดูแล เพราะต้องห่างจากครอบครัว ส่วนใหญ่จะวนรอบการลาพักกลับบ้าน ประมาณ ๓๐-๔๐ วันต่อ ๑ วนรอบการพัก ส่วนใหญ่กำลังพลมีครอบครัวการห่างจากครอบครัวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเครียด และคนในครอบครัวขาดความเข้าใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ และ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทั้งในส่วนของภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอในการดำรงชีพ และ ปัญหาสุขภาพ และโรคประจำตัว และการปรับตัวและใช้ชีวิตในวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงการขาดเวลาพักผ่อน และปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเข้าใจ เอาใจใส่ส่งผลให้ไม่อยากทำงาน และเกิดภาวะกดดัน ระบบการปฏิบัติงาน การบังคับบัญชาตามสายงานซึ่งมีความเคร่งครัด ระบบการทำงานที่ขาดความชัดเจน เช่น ตำรวจยังไม่มีการพักที่ชัดเจนเหมือนทหารควรกำหนดวันหยุดพักให้ชัดเจนเพื่อช่วยกำลังใจในการทำงาน ดำรงตำแหน่งในพื้นที่ จชต.แล้วไม่สามารถเจริญเติบโตในหน้าที่ได้และอายุขุโธปกรณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น รถยนต์เกราะยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อการใช้งาน งบประมาณการซ่อมแซมก็มีน้อย รวมถึงเรื่องความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ภายใต้อาคารการณ์ความรุนแรง เนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ จชต. ทุกคนต้องมีความระมัดระวังตลอดเวลา เพราะมีความเสี่ยงในทุกพื้นที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อิศรา รักษ์กุล (๒๕๕๔) เรื่องภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส ๓๑ ที่ปฏิบัติภารกิจอยู่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดได้แก่ปัญหาด้านการเงิน (ร้อยละ ๖๒.๒๐) ความปลอดภัยในชีวิต (ร้อยละ ๕๗.๙๓) ปัญหาครอบครัว(ร้อยละ ๔๘.๖๓) เป็นต้น ทัศนคติต่อการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตมีอุปสรรคได้แก่การลาหยุด (ร้อยละ ๖๔.๓๕) การเดินทาง (ร้อยละ ๕๖.๐๓) สถานที่รับบริการจำนวน (ร้อยละ ๔๖.๑๕) เป็นต้น สรุป : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือ โดยทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาด้านการเงินและความปลอดภัยในชีวิต

ในการประเมินความเครียดและสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง พบว่า ระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่ความเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกันคือ อาชีพ ซึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจตำรวจจะมีความเครียดสูงกว่าเจ้าหน้าที่ทหาร และ พื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบในจังหวัดนราธิวาสจะมีระดับความเครียดสูงกว่าจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา

สำหรับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียดและสุขภาพจิตสูงสุด ได้แก่ ๑) อาการนอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ ๒) รู้สึกกลัวผิดพลาด ๓) ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ๔) รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ๕) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ๖) มีความวุ่นวายใจ และ ๗) ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลของสุขภาพจิต (๒๕๓๙) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่าความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินป็นัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับก่อให้เกิด

ผลเสียมากมาย ทั้งผลเสียทางด้านสรีระ ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผลเสียทางด้านความคิด ผลเสียด้านพฤติกรรม และผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

วัตถุประสงค์ที่ ๒ เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

สำหรับข้อค้นพบแนวทางในการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ พบว่า

๑. แนวทางในการจัดการปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การพูดคุยด้วยเป็นประจำ ให้ความสำคัญกับพักผ่อน การจัดการให้มีการสันทนาการภายในหน่วย เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย หรือส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยในเวลาว่างจากหน้าที่ และสันทนาการที่เหมาะสม การจัดให้มีการทัศนศึกษาอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ผ่อนคลาย การให้ความรู้เรื่องการเงิน การออมเงิน การผันเงิน รวมถึงการใช้เงินอย่างคุ้มค่า และให้เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ที่เกี่ยวกับจัดการความเครียด

๒. แนวทางในการจัดการปัญหาในการทำงาน ได้แก่ แนวทางในการจัดการความเครียดในหน่วยงาน โดยการให้ความรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน จชต. ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ และเข้าใจธรรมเนียมปฏิบัติ ประเพณีปฏิบัติของพื้นที่ โดยชัดเจนเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจในเรื่องต่างๆ ดีแล้วจะทำให้ลดความเครียดลง ในการปฏิบัติงานภาคสนาม ต้องมีอุปกรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างพร้อมเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับ

๓. การจัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถพูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง การวางมาตรการป้องกัน ฝึกทบทวนยุทธวิธี แผนเผชิญเหตุให้พร้อม หากเกิดเหตุสามารถแก้ไขวิกฤตได้ และประชุมชี้แจง พบปะพูดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ และการให้ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ตามลำดับชั้นติดตามควบคุมกำกับดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิด

๔. การศึกษา/หาข้อมูลบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ จากเพื่อนร่วมงาน และสังเกตพฤติกรรมส่วนตัวแต่ละคน โดยนำบุคคลกลุ่มเสี่ยงฯ มาพูดคุยส่วนตัว/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษาการเข้าสังเกตตรวจสอบพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความเสี่ยง และกำหนดทิศทางการแก้ปัญหา การทำงานด้วยความยืดหยุ่น แต่ไม่เสียภารกิจ เช่น จัดวงรอบการลาพักไม่ให้ยาวนานเกินที่กำหนดไว้โดยปรับให้มีความอ่อนตัวสอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ การให้ความรู้ความเข้าใจเชิงลึกของสถานการณ์ในพื้นที่ เพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ การเอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งเรื่องงาน และส่วนตัว ควรแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด การปรับปรุงและพัฒนา สถานีดำรงและความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพร้อมและให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี

โดยผลการศึกษาในส่วนของแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า

๑. ควรมีการเสริมสร้างสุขภาพจิตต่อเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ให้กำลังพลต้องมีภูมิคุ้มกัน เข้าใจต่อหน้าที่ลักษณะงาน ด้วยการเสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก การบริหารจัดการความเครียด การจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตามห้วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ทัศนศึกษา, การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงาน ฯลฯ และให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวันในพื้นที่

๒. ควรมีการพัฒนาระบบการปฏิบัติงานและเชิงนโยบาย ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนสำคัญช่วยในการสอดส่องดูแลพฤติกรรม เพื่อประเมินผลความเครียดในการทำงานในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน หน่วยงานที่กำกับดูแลต้องให้ความสำคัญในการประเมินความเครียดกำลังพล วางมาตรการที่เป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกำลังพล และครอบครัว ควรเพิ่มอัตรากำลังพลให้เพียงพอ และจัดยานพาหนะ

ตลอดจนอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ กำหนดจำนวนปีที่ชัดเจนในกรณีที่ตำรวจลงมาปฏิบัติหน้าที่ใน จขต.แล้วต้องการกลับภูมิลำเนาต้องได้ย้ายกลับ และควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ค่าตอบแทน ให้เหมาะสม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และพอเพียงต่อการดูแลครอบครัว

๓. ควรมีแนวทางในการคัดกรอง ป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัด จนท.ที่มี ความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือให้ความรู้แก่กำลังพล ผบ.หน่วยในการประเมินสุขภาพจิตตนเอง/เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลซึ่งกันและกันและการจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตบ่อยๆ โดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติงานเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้วจะมีความตึงเครียดลดลง สร้าง/ปลูกฝัง จิตสำนึกเกี่ยวกับค่านิยมที่ดี (เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาหนี้สิน และปัญหาครอบครัว) และการจัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน (เพื่อร่วมงานช่วยกันสังเกตพฤติกรรมกัน และให้คำปรึกษา/แนะนำที่ดี หรือนำข้อมูล แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อหาแนวทางเยียวยา/แก้ไขต่อไป)

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินงานวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับการใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น

๑.๑ การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง และนำแนวคิดที่ได้มาสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

๑.๒ การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ แบ่งเป็น

๑.๒.๑ การรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงโดยผ่านแบบสอบถาม มีการหาค่า Validity และ Reliability ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น ๒๐๐ คน

๑.๒.๒ การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสุ่มประเด็นที่ได้จากข้อ ๑.๒.๑ ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ ๔ คน รวมเป็น ๑๒ คน เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

๒. การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น

๒.๑ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

๒.๒ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา Content Analysis เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงต่อไป

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยผสมวิธี ทั้งการศึกษาเชิงปริมาณ และคุณภาพ สำหรับการเลือกกลุ่มที่ศึกษาสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณโดยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่เป็นแบบสัมภาษณ์ ทำการศึกษาในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน ๒๐๐ คน จำแนกเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑๐๐ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๑๐๐ คน

สำหรับการเลือกกลุ่มที่ศึกษาสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ ๔ คน คน โดยจำแนกเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๒ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๒ คน จำนวนรวมทั้งสิ้น ๑๒ คน

ตัวแปรและการวัดตัวแปร

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของประชากรที่ศึกษา

- ๑.๑ เพศ
- ๑.๒ อายุ
- ๑.๓ ศาสนา
- ๑.๔ ระดับการศึกษา
- ๑.๕ ตำแหน่ง
- ๑.๖ หน่วยประจำการ
- ๑.๗ ภูมิลำเนา

๒. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

- ๒.๑ ปัจจัยทางการทำงาน
- ๒.๒ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ
- ๒.๓ ปัจจัยทางสุขภาพ
- ๒.๔ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม
- ๒.๕ ปัจจัยด้านประสบการณ์ในอดีต
- ๒.๖ ปัจจัยด้านการพักผ่อน

๓. ตัวแปรตาม ได้แก่

ภาวะสุขภาพจิต ความซึมเศร้า และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกใช้ แบบสอบถามและแบบประเมินทางสุขภาพจิต ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยเครื่องมือทั้งหมดผู้วิจัยรวบรวมจากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

การทดสอบเครื่องมือ

การทดสอบและวิเคราะห์เครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

๑. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจและปรับปรุงแก้ไขในเบื้องต้น

๒. ขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม

๓. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๓ ท่านมาปรับปรุงแก้ไข และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยร่วมตรวจพิจารณา แก้ไขเนื้อหาความเหมาะสม ตลอดจนความถูกต้องอีกครั้ง จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น ๒๐ ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ของเครื่องมือ เท่ากับ ๗๐%

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ทำเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบต่อหน้า (face-to-face interview) โดยใช้แบบสอบถามบันทึกข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยทีมเก็บข้อมูลภาคสนามที่ผ่านการอบรมการสัมภาษณ์มาแล้ว ช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

ในการศึกษานี้ ได้พิจารณาประเด็นจริยธรรมในหลายด้าน การขอความยินยอม คือการขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ตลอดจนการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และให้เพื่อการวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น รวมทั้งกรณีที่ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับโครงการฯ เพิ่มเติมก็สามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างให้ความยินยอมแล้ว จึงเก็บข้อมูลได้ขอให้งนามในแบบให้ความยินยอมของโครงการฯ

ประเด็นเรื่องความเป็นส่วนตัว และการเก็บรักษาความลับของผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นเรื่อง ที่ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยผู้ที่ให้สัมภาษณ์จะมีความเป็นส่วนตัว การย่ำในเรื่องการเก็บรักษาข้อมูล ของผู้ตอบเป็นความลับ และไม่เปิดเผยชื่อของผู้ให้สัมภาษณ์ต่อสาธารณะ ข้อมูลจะถูกนำไปใช้เพื่อการ วิจัยเท่านั้น โดยจะถูกนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม และนำเสนอเป็นรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ ค่าความสัมพันธ์ (Correlation) และอิทธิพลของตัวแปรต้น และตัวแปรตาม (Regression) และนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Content analysis) และการวิเคราะห์เชิงบรรยาย (Descriptive analysis)

บทที่ ๒

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ได้รับคำสั่งให้เข้าไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ในห้วงเวลานั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับ สภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรมแล้ว ยังต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้น อย่างไม่คาดฝัน อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมทั้งคุณภาพชีวิตการทำงาน ซึ่งในการวิจัยนี้ได้มีทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาใช้เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาดังนี้

๑. ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพจิต

- ๑.๑ ความหมายของสุขภาพจิต
- ๑.๒ ความสำคัญของสุขภาพจิต
- ๑.๓ ลักษณะของสุขภาพจิต

๒. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

- ๒.๑ ความหมายของความเครียด
- ๒.๒ ชนิดของความเครียด
- ๒.๓ ระดับของความเครียด
- ๒.๔ สาเหตุของความเครียด
- ๒.๕ ผลของความเครียด

๓. บทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

- ๓.๑ ประวัติความเป็นมา
- ๓.๒ บทบาท และหน้าที่
- ๓.๓ โครงสร้างการจัด และอัตรากำลัง
- ๓.๔ ปัญหาอุปสรรคที่เป็นเหตุจูงใจให้ศึกษา

๔. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๕. กรอบแนวคิดของการวิจัย

๖. สรุป

- ๖.๑ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิต
- ๖.๒ ผลของความเครียด
- ๖.๓ เหตุจูงใจที่ทำการศึกษา

ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพจิต

๑. ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต เป็นคำซึ่งมักจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งมาก เนื่องจากเป็นกระบวนการพัฒนาทางจิตที่ซับซ้อนโดยเริ่มต้นจากตั้งแต่ทารกแรกคลอด และสิ้นสุดลงเมื่อถึงแก่กรรมทุกคนต้องเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดโดยใช้วิธีผสมผสานความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและสิ่งแวดล้อมจนหลอมออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งทำให้บุคคลอื่นสามารถประเมินได้ว่าเขาผู้นั้นมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ (ฉวีวรรณ, ๒๕๔๑) เนื่องจากคำนี้เป็นคำที่มีความหมาย ลึกซึ้ง จึงมีผู้ให้ความหมายที่หลากหลาย และแตกต่างกันไป เช่น สุขภาพจิตในแง่ของศาสนาจะให้ความหมายเช่นเดียวกันกับความสุข (อภิชัย, วัชร, ภัสรา, วรรณประภา, ละเอียด และ สุจริต, ๒๕๔๔) ส่วน อัมพร (๒๕๓๘) ได้ให้ความหมายว่าสุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และทางใจความสามารถปรับตัว หรือความต้องการของตนให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ตลอดจนบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมด้วยดี ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นและตนเอง ทั้งยังก่อให้เกิดผลดี และประโยชน์สุขแก่ตนเอง นอกจากนี้ ฉวีวรรณ (๒๕๔๑) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นภาวะที่บุคคลนั้นมีความพึงพอใจกับสภาพที่ตนได้ปรับเข้ากับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรวมทั้งการกระทำต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ที่อยู่รอบตัวมีความสุข อบอุ่น ยอมรับผู้อื่น และเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่าง ๆ โดยไม่ท้อแท้ใช้สติปัญญาอย่างสุขุมเพื่อแก้ปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์ คิดถึงประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าเฉพาะหน้า อีกความหมายหนึ่ง พบว่าสุขภาพจิตเป็นการที่บุคคลมีสุขภาพกายและจิตดีมีความสุข (กินต้อยติ) ในการดำรงชีวิตปราศจากโรคจิต โรคประสาท และละเว่นอบายมุขสามารถแก้ปัญหาของตนในแบบฉบับที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริง โดยอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตน(Healthy for Family, ๒๕๔๗) จากความหมายทั้งหมดสรุปได้ว่า สุขภาพจิต คือสุขภาพจิตที่เป็นปกติดีเป็นภาวะจิตใจ และร่างกายมีความสุขสามารถในการจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้พร้อมที่จะเผชิญปัญหา และใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

สำหรับการศึกษาคำนี้ใช้ดัชนีวัดสุขภาพจิตของคนไทย ๕๔ ของอภิชัยและคณะ (๒๕๔๗) ซึ่งผ่านการทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔ ภาคและได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในเมืองไทยมาเป็นเครื่องมือในการวัดสุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อชีวิตที่ดีรวมถึงความดีงามในจิตใจได้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งจะมีองค์ประกอบสุขภาพดีอยู่ ๔ องค์ประกอบหลักคือ

องค์ประกอบแรก สภาพจิตใจ หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ รับรู้สุขภาพจิตของตนเอง ถึงความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต

องค์ประกอบที่สอง คือ สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

องค์ประกอบที่สาม คือ คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ครอบคลุมไปถึงความมีความเมตตา และกรุณา การนับถือตนเองประสบความสำเร็จชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ ความเสียสละ

องค์ประกอบสุดท้าย คือ ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลในครอบครัว หรือชุมชน มีความปลอดภัยทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุขตลอดจนการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ

ดังนั้น บุคคลที่มีสุขภาพดี ควรมีความพึงพอใจในตนเองและยอมรับผู้อื่น รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปดังหวังได้ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รู้จักหน้าที่ของตนเอง ซึ่งลักษณะของเยาวชนที่มีสุขภาพทางจิตดีนั้น Nikelly (๑๙๖๖) อธิบายว่าจะต้องเป็นคนยอมรับข้อดีของตนเอง และพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด โดยไม่ยอมให้ข้อบกพร่องของตนเองมาขัดขวางการพัฒนาตนเอง และมีเป้าหมายในระยะยาว เด็กที่มีสุขภาพดีต้องรักษาสมดุลระหว่างสัญชาตญาณ ความต้องการ และสติได้ดีโดยไม่มีข้อขัดแย้งเนื่องจากเด็กในวัยประถมศึกษามีการพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ในวัยนี้จะเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเข้าใจพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก และมีความเข้าใจกับพฤติกรรมนั้น เพื่อลดความเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นโดยปัจจัยที่ผลต่อสุขภาพจิตในเด็กได้แก่ ปัจจัยด้านตัวเด็กเอง เนื่องจากปัจจุบันการเรียนมีการแข่งขันการสูงมาก ประกอบกับครอบครัวได้ตั้งความหวังไว้กับอนาคตเด็กมาก วิถีชีวิตเด็กจึงเปลี่ยนแปลงไป เด็กต้องรับภาระด้านการเรียนมากกว่าการเล่นตามวัย ซึ่งหากบุคคลมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เด็กควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระซบมิตรพิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ ดังนี้

๑. การกระซบมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
๒. พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม
๓. รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ ยากเป็นเท่าที่ได้อันเป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ (กรมการแพทย์ , มาตรฐานบริการสุขภาพจิต : ๒๕๓๓ : ๑, พิมพ์ดี)

คณะกรรมการวิชาการของเครือข่ายวิจัยและพัฒนาสุขภาพจิตเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้แยกลักษณะองค์รวมของสุขภาพจิตออกเป็น ๓ มิติ ดังนี้

๑. มิติที่เกี่ยวกับคุณภาพของจิตที่เป็นคุณสมบัติภายในของบุคคล ได้แก่
 - ๑.๑ ความสงบผ่อนคลายของจิต มีความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป มีความมั่นคงภายในสงบ อดทน เข้มแข็ง
 - ๑.๒ มีการสำรวจจิตใจและทำความเข้าใจความต้องการของตนเองในสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกภายนอก
 - ๑.๓ มีวิธีการมองโลกภายนอกตามความเป็นจริง สามารถประเมินสถานการณ์กำหนดวิธีการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๒. มิติที่เกี่ยวกับการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวและโลกภายนอก ได้แก่

๒.๑ ความสามารถในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีระบบระเบียบในการจัดการกับความคิด สามารถจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมและโลกภายนอกได้โดยไม่ก่อความเดือนร้อนแก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม

๒.๒ การทำประโยชน์ต่อสังคมด้วยความสุข สงบและมีความพึงพอใจ มีมนุษยสัมพันธ์

๒.๓ ความสามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคมได้ตามที่ตนต้องการเหมาะสมกับสถานการณ์ สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อกันได้

๓. มิติทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคมและวิถีการดำเนินชีวิต เนื่องจากกระบวนการทางสังคมมีส่วนกำหนดทางเลือกของบุคคลและวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของสมาชิกในสังคม

สรุปได้ว่า สุขภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ทำความเดือดร้อนให้ตนเอง ผู้อื่นและสังคม มีความอดทนและมั่นคงทางจิตใจ เข้าใจและพึงพอใจในตนเอง มีสมรรถภาพในการทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้

๒. ความสำคัญของสุขภาพจิต

ในสังคมปัจจุบันนี้ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย แม้ปัญหานี้เสร็จก็มีปัญหาอื่นๆ เข้ามาให้ขบคิด มากมาย บางคนก็ค่อยๆ สะสมปัญหาไปที่ละปล้องทีละปล้องค่อยๆ แก่ค่อยคลาย แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาที่ยังพันตัว ดูวุ่นวายไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการหันหลังให้กับความจริงและท้ายที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่บ้านใหม่ที่ตัวเองไม่รู้จักและไม่รู้จักใครอีกเลย มีหลายชีวิตที่แก้ปัญหาหนักไปอีกคือทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่เสพยาเสพติดจนถึงการทำร้ายชีวิตตน

ในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาเพียงแต่ว่า เมื่อเกิดปัญหาแล้วตัวเรามีพลังใจ มีแรงกายที่จะคิดแก้ไขหรือไม่ ถ้ามีพลังที่จะแก้ไขปัญหาก็จะชนะการจะชนะปัญหาใดๆ ได้เราต้องเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ยอมรับความจริง รู้และเท่าทันโลกของการเปลี่ยนแปลง

ทุกวันนี้มีคนไข้โรคประสาท โรคจิตเดินเข้าออกในโรงพยาบาลมากขึ้น ยิ่งสังคมเสื่อมเท่าไร มโนธรรมต่ำลงเท่าไร ความยับยั้งชั่งใจของคนก็ตกต่ำลงเท่านั้น ปัญหาต่างๆ ก็เข้ามารุมเร้า มีแนวทางหนึ่งที่จะประคองให้บุคคลพ้นจากความวิกฤตต่อปัญหาต่างๆ ลงบ้างได้แก่การรักษาสุขภาพจิตให้ดี รักษาร่างกายให้แข็งแรง มองโลกตามจริงแก้ปัญหาที่ละชั้น เชื่อว่าปัญหาจะทุเลาลงได้ แต่เชื่อว่าปัญหาจะหมดไป แก้ปัญหานี้แล้วอาจมีปัญห่อื่นเข้ามาเราก็ก้อยๆ แก่ ยิ่งเราโตขึ้น วุฒิภาวะเรามีมากขึ้นแนวทางหรือช่องทางในการแก้ปัญหาก็จะมีหลายวิธีขึ้นอย่างไรก็ดี จงสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้เป็นเสมือนภูมิคุ้มกัน เมื่อนั้นทุกอย่างจะออกมาดี

ในแง่ของความสำคัญระดับชาติ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่

๕ จนถึงปัจจุบัน นโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งสาระสำคัญของนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพประชากร โดยการส่งเสริมสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชากร

และเร่งพัฒนาคุณภาพจิตใจของประชากรโดยระดมสรรพกำลังจากทุกหน่วยของรัฐและเอกชน ตลอด ทั้ง สถาบันต่าง ๆ ทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว ส่วนแผนงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๕ ดังกล่าว ได้ระบุถึง เป้าหมายของแผนงานสุขภาพจิต ขอบข่าย ของงานสุขภาพจิตซึ่งเน้นทั้งในเรื่องการป้องกัน การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับสาระสำคัญของเป้าหมายของ แผนงานสุขภาพจิต ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เพื่อให้บรรลุผลในระยะยาวคือ สุขภาพดี ถ้วนหน้าเมื่อสองห้าสี่สาม และปรับปรุงของเขตของงานสุขภาพจิต โดยเน้นเรื่องการป้องกันและ ส่งเสริม สุขภาพจิต พร้อมทั้งจัดข่างานให้สามารถ ครอบคลุมประชากรได้อย่างทั่วถึง ทั้งในเขตเมือง และเขตชนบทเป็นต้น จากแผนนี้จะเห็นว่าบิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นกลุ่มบุคคลต่างๆที่สามารถจะ ร่วมงานหรือประสานงานกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม ทั้งนี้เพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้แต่ละบุคคล ไม่ว่าจะ เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ได้เจริญเติบโตและสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดทั้งเพื่อหาวิถีทางที่จะ ป้องกันและบำบัดรักษา แก้อาการ หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งบกพร่องหรือมีความโน้มเอียงไปสู่ความผิดปกติด้วย เหตุนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาคู อาจารย์ตลอดทั้งบิดามารดา ควรจะต้องทำความเข้าใจ เกี่ยวกับสาระสำคัญต่างๆ ของสุขภาพจิตเพื่อจะได้ทราบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้แล้ววิชาจิตวิทยายังมุ่งหวังให้นักศึกษามีความเข้าใจใน ธรรมชาติของมนุษย์ ตลอดจนพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเข้าใจพฤติกรรม ต่างๆของตนเองและผู้อื่นนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้แก้ปัญหาของตนเองนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ ในการปรับตัว เข้ากับสังคมได้ ตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิทยาและการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพและการทำงานต่างๆ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (๒๕๓๐) กล่าวว่าไว้ว่าสุขภาพจิตมีผลด้านการศึกษาคือผู้ที่มี สุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่งสามารถศึกษาได้สำเร็จด้านอาชีพการงานคือมีกำลังใจต่อสู้ อุปสรรคไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายด้านชีวิตครอบครัวสมาชิกในครอบครัวมีความสุขสงบสุขหวังใคร่เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจกันด้านเพื่อนร่วมงานไม่เป็นที่รังเกียจมีเพื่อนฝูงและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีด้าน สุขภาพร่างกายคือร่างกายสดชื่นหน้ายิ้มแย้มสมองแจ่มใสเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็นมีแต่คนอยากคบ หาสมาคมด้วย

กัญญา สุวรรณแสง (๒๕๔๔) ได้กล่าวอธิบายความสำคัญของสุขภาพจิตมีผลต่อการ ดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้านดังนี้

๑. ด้านการศึกษาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจดีจิตใจปลอดโปร่งสามารถศึกษาได้ สำเร็จ
๒. ด้านอาชีพการงานผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคไม่ท้อแท้เพื่อ หน่วยงานจึงบรรลุผลสำเร็จ
๓. ด้านชีวิตครอบครัวคนในครอบครัวสุขภาพจิตดีครอบครัวก็สงบสุข
๔. ด้านเพื่อนร่วมงานผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจหน้าตายิ้มแย้มสมอง แจ่มใสเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็นมีแต่คนอยากคบหาสมาคมด้วย

๓. ลักษณะของสุขภาพจิต

๓.๑ ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

สุรางค์ จันทร์เอม (๒๕๒๗) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะ โดยสรุปดังนี้

๑. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความไว้วางใจแล้ว
จริงใจต่อผู้อื่น สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

๒. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความเข้าใจในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตน
ได้ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้

๓. ผู้ที่สุขภาพจิตดี ย่อมมีความมุ่งหมายในชีวิตมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของ
ตนและรู้จักใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (๒๕๒๓) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี โดย
แยกเป็นด้านต่างๆ ๕ ด้านได้แก่ ด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม การงานและความรัก ซึ่งจะแยก
อธิบายโดยละเอียดได้ดังนี้

๑. ด้านสติปัญญา ความคิดความเข้าใจ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะหมายถึง ผู้มีการรับรู้
ตามความเป็นจริง ใช้สติปัญญาในการพิจารณาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำ
อย่างมีเหตุผล รับรู้ และเผชิญปัญหาด้วยความแม่นยำ เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง โดยการ
เผชิญปัญหา

๒. ด้านอารมณ์ ผู้มีสุขภาพจิตดีไม่ใช่ปราศจากความคับข้องใจหรือขัดแย้งใจ
แต่เป็นผู้เผชิญความตึงเครียด และความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างดี มีความขัดแย้งในใจน้อยเมื่อเผชิญ
ปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ สามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอยอมรับ
เหตุการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และที่เกิดขึ้นอย่างช่วยไม่ได้ มีการแสดงอารมณ์ได้อย่าง
เหมาะสม ไม่เก็บกด

๓. ด้านสังคม ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มนุษย์สัมพันธ์ดี สามารถสร้าง
สัมพันธภาพกับผู้อื่นมีทักษะทางสังคม ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือเรียกร้อง ฟังฟัง ทำให้คนอื่นรู้สึก
เป็นภาระ สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ปรับตัวเข้ากับสังคมจนไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

๔. ด้านการงาน ผู้มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกออาชีพ
ที่ตรงตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการทำงาน
นอกจากสนองความคิดเพราะเศรษฐกิจแล้ว ยังช่วยให้บุคคลรู้จักและค้นพบตัวเอง สมองความคิดการ
หาวิธีการยอมรับจากสังคม เป็นต้น

๕. ด้านความรัก ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความสามารถที่จะรักได้อย่างแท้จริง
รักในมนุษยชาติ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เชื่อถือไว้วางใจ ใกล้ชิดสนิทสนม ฟังพอใจเมื่อเห็นผู้ที่ตนรักมีความสุข
มีความรักระหว่างเพศ รู้จักยอมรับตนเองเท่ากับรักผู้อื่นได้

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีทั้งใน
สถานการณ์ปกติ และไม่ปกติและ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เกณฑ์ในการพิจารณาผู้ที่มี
สุขภาพจิตดีมีดังต่อไปนี้

๑. ความรู้สึกต่อตัวเอง

๑.๑ ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงวนตนเองมากนัก เช่น โกรธ กลัว กังวล

ฯลฯ

๑.๒ สามารถควบคุมความผิดหวังได้

๑.๓ เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง

๑.๔ นับถือตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง

๑.๕ สามารถแก้ไขปัญหต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

๒. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

๒.๑ ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น

๒.๒ คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้

๒.๓ ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง

๒.๔ ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี

๒.๕ ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ

๒.๖ รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อ

มนุษย์ทั่วไป

๓. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

๓.๑ สามารถแก้ไขปัญหในชีวิตได้เป็นอย่างดี

๓.๒ มีสิทธิและรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเอง

๓.๓ รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับ

สภาพแวดล้อมได้ดี

๓.๔ รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต

๓.๕ ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ

๓.๖ ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็ม

ความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น

๓.๗ วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ตามหลักจิตวิทยาถือว่าผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

๑. รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ

๒. เป็นผู้มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง

๓. สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่ว ๆ ไป

๔. รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้

๕. มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้ง

ความโกรธเกลียดด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง

๖. มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ

๗. รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๘. รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ

๙. รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก

๑๐. จักปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เข้าใจและไม่มีความผิดปกติทางเพศ

๑๑. สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุมอารมณ์เพื่อความ เจริญแห่งตนได้

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลง ได้อย่างเหมาะสม ผู้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็น ผู้ที่ปรับตัวได้ดี เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถ เผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal-adjusted person) จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับ ผู้ที่ปรับตัวได้ดี (Well adjusted person) นั่นเองไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญ ปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข คนปกติเมื่อ ตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็น เวลานาน พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดสับสน การรับรู้ ผิดไปจากปกติ จนทำให้ไม่สามารถ ประกอบกิจกรรม เพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และ ระยะเวลาที่ได้รับผลกระทบกระเทือนจิตใจ มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพจิต เพราะ จิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกรุนแรงคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกมาเป็น พฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากระทบ ส่งผลให้มี สุขภาพจิต ใน รูปแบบต่าง ๆ กัน คืออาจมีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิต ไม่ดีหรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต หรือมี ปัญหา สุขภาพจิต เป็นต้น

๓.๒ ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือผู้มีความผิดปกติทางจิตในขั้นอ่อนเรียกว่า Neuroses เป็นสภาพผิดปกติทางจิตซึ่งเรามักจัดอยู่ในระดับการป่วยทางจิตปานกลางระหว่าง สุขภาพจิตสมบูรณ์แบบหรือที่เรียกว่าโรคประสาท ซึ่งผู้ป่วยสามารถรับรู้โลกของความจริง และ สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้ และ Psychoses หรือการป่วยทางจิตอย่างรุนแรงหรือที่เรามักเรียกกันว่า โรคจิต ผู้ป่วยจะไม่รับรู้โลกของความจริง ไม่สามารถดำรงตนในสังคมได้ ซึ่งจะอธิบายเรื่องโรค ประสาทและโรคจิตโดยสรุปดังนี้ คือ

๓.๒.๑ โรคประสาท (Neurosis)

โรคประสาท เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิต มีความวิตกกังวลเป็น อาการพื้นฐานและผู้ป่วยพยายามใช้กลวิธีในการปรับตัวต่างๆ เพื่อให้ความวิตกกังวลบรรเทาลงหรือ หหมดไป โรคประสาทต่างจากโรคจิตตรงที่บุคคลยังมีความคิดเป็นปกติ ยังอยู่ในโลกความจริง สามารถ แยกแยะโลกความจริงและความฝันได้ รู้ว่าตนเองไม่สบายใจ โรคประสาทประกอบด้วยกลุ่มต่างๆ ใน ที่นี้พอสรุป ได้แก่

๓.๒.๑.๑ ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่แสดงออก ในทางความตึงเครียดของประสาท ซึ่งนำไปสู่ความเครียดในทางความคิดและพฤติกรรม เช่น มี ค ว า ม ไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิดขาดสมาธิ นอนไม่หลับ มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น เหงื่อออก มือสั่น

๓.๒.๑.๒ conversionหรือศัพท์ที่รู้จักกันแพร่หลายเรียกว่า hysteria เป็นลักษณะของ anxiety ที่เก็บไว้มากผลักดันและเปลี่ยนรูปไปเพื่อบำบัดหรือขจัดความต้องการที่กีดกันอยู่ภายในบางประการของบุคคล เช่น การหมดความรู้สึกในบางส่วนของร่างกาย เป็นต้น

๓.๒.๑.๓ phobia เป็นความกลัวอย่างรุนแรงต่อสิ่งเร้าเฉพาะที่ทำให้กลัว เป็นความกลัวที่อยู่ในจิตสำนึก

๓.๒.๑.๔ obsessive-Compulsive เป็นพฤติกรรมที่มีแบบแผนความคิด หรือการกระทำซ้ำๆ ซากๆ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำพฤติกรรมต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก

๓.๒.๑.๕ depressive พวกเศร้าเสียใจ ผิดหวัง ความรู้สึกหลังการสูญเสีย ถ้ารุนแรงอาจทำร้ายตัวเอง

๓.๒.๑.๖ neurasthenic พวกท้อแท้ ท้อใจ เหนื่อยล้า หมดแรง อ่อนระหอยไม่ยอมเริ่มสิ่งใดบุคคลที่เป็นโรคประสาทในกลุ่มข้างต้น ซึ่งอาจเป็นโรคใดโรคหนึ่ง บุคคลยังสามารถติดต่อกับบุคคลในสังคมได้ มีสติปัญญาเท่าเดิมเพียงแต่ว่าต้องได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

๓.๒.๒ จิต (Psychoses)

โรคจิต (Psychoses) เป็นภาวะความผิดปกติทางจิต มีการสูญเสียหน้าที่การทำงานของจิตถึงระดับที่ทำให้เสียความสามารถที่จะตอบสนอง ความต้องการ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตหรือความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่อยู่ในกรอบหรือโลกแห่งความเป็นจริงจนบางครั้งไม่อาจแยกโลกของความฝันออกจากความเป็นจริงได้ บุคลิกภาพของผู้ป่วยในขั้นนี้มักไม่คงที่มีความแปรปรวนของบุคลิกภาพรุนแรง เราแบ่งความผิดปกติอย่างรุนแรงของจิตออกเป็น ๒ แบบตามสาเหตุของอาการ คือ

๓.๒.๒.๑ Organic psychoses คือ ความผิดปกติอย่างรุนแรงของจิตเนื่องจากความผิดปกติอย่างรุนแรงของสภาพทางกาย ได้แก่ โรคของสมองต่าง ๆ เช่น เนื้องอกในสมอง เนื้องอกในสมอง เส้นโลหิตสมองแตก การป่วยเนื่องจากพิษสุราเรื้อรัง ฯลฯ เป็นต้น

๓.๒.๒.๒ Functional psychoses คือ ความผิดปกติอย่างรุนแรงของจิตเนื่องจาก ความป่วยอย่างรุนแรงของจิตเอง แบ่งออกเป็น

๑. Affective reactions maniac depressive คือ รูปหนึ่งของลักษณะโรคจิตประเภทนี้ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ การเปลี่ยนอารมณ์อย่างรวดเร็ว อาจซึมเศร้ามากจนถึงตื่นเต้นมากจนคลั่ง ความผิดปกติดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมไม่สมกับสภาพแวดล้อม โรคจิตทางอารมณ์เรียกว่า Manic-Depressive Psychosis ลักษณะอาการ เวลาหายป่วยก็หายสนิท แต่อาจกลับมาเป็นอีกคือ เกิดอาการเป็นระยะ สติปัญญาหรือบุคลิกภาพไม่เสื่อม มักมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้อีก โรคนี้แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม

๑.๑ Manic type ได้แก่ แบบที่มีอาการคลั่งอะอะตื่นเต้น

๑.๒ Depressive type ได้แก่ แบบที่มีอาการซึมเศร้า ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม

๑.๓ Circular type ได้แก่ พวกซึมเศร้าแล้วเปลี่ยนมาคลั่งแล้วกลับมาซึมเศร้า

๑.๔ Mixed type ได้แก่ ลักษณะหัวเลี้ยวหัวต่อจาก
ระยะคลั่งเข้าสู่ซึมเศร้า

ซึ่งสาเหตุของโรค เชื่อว่ามาจากพันธุกรรม โครงสร้างทาง
ร่างกายที่อยู่ในกลุ่ม Pyknic type กว่าแบบอื่น และองค์ประกอบด้านชีววิทยาที่เกี่ยวกับการ
เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรุนแรงเมตาบอลิกด้านจิตใจ

๒. Schizophrenia หรือ โรคจิตเภท เป็นลักษณะโรคจิตที่
พบเป็นส่วนใหญ่ในโรงพยาบาลประสาทและเชื่อว่ามีสาเหตุจากพันธุกรรม ๗๐ เปอร์เซ็นต์ เกิดจาก
ความผิดปกติในสารชีวเคมีในร่างกาย และยังพบว่าถ้าความสัมพันธ์ในครอบครัวกว้างขวางมาก ๆ บุคคล
อาจเป็นโรคจิตเภทได้ ผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจมีอาการหลอน (hallucination) ระยะวัยของผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจ
มักเป็นในวัยหลังวัยรุ่นหรือต้นวัยผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ โรคจิตเภทแบ่งออกเป็น ๘ กลุ่มพอสรุปคือ (กมล
รัตน์หล้าสุวงษ์, ๒๕๒๔ : ๒๒๖-๒๔๒)

๒.๑ Simple type ได้แก่ พวกขาดความสนใจในมนุษย์
สัมพันธ์ มีอารมณ์เฉยเมย

๒.๒ Hebephrenic type ได้แก่ กลุ่มที่มีอาการถอย
กลับไปมีพฤติกรรมแบบเด็ก อารมณ์ตื่น ๆ ไม่เหมาะสม ชอบแสดงหน้าตาประหลาดๆ ชอบเพื่อฝัน
ชอบบ่น

๒.๓ Catatonic type ได้แก่ พวกชอบเคลื่อนไหวน้อย
ไม่พูดหรือตรงข้ามเลย ทำตัวคล้ายหุ่นขี้ผึ้ง

๒.๔ Paranoid ได้แก่ พวกหลงผิดชนิดรุนแรงคิดว่าตนเอง
เป็นใหญ่ มีอำนาจ โกรธเกินเหตุ ขาดความไว้วางใจในบุคคลอื่น

๒.๕ Schizo-Affective type ได้แก่ พวกเปลี่ยนแปลง
ทางอารมณ์อย่างมาก มีแนวโน้มไม่ยอมเชื่อความจริง

๒.๖ Undifferentiated schizophrenia ได้แก่ พวก
แสดงพฤติกรรมต่างๆ ซ้ำมาก

๒.๗ Schizophrenia, Childhood ได้แก่ พวกชอบนั่งฝัน
เกี่ยวกับตนเอง

๒.๘ Schizophrenia , residual type พวกนี้เบาสุด
ได้รับการรักษาแล้วไปอยู่บ้านได้แต่อาจมีอาการหลงเหลือเรื่องความคิด อารมณ์ พฤติกรรม

๓. Paranoid States เป็นโรคจิตที่มีอาการหลงผิดคิดว่า
บุคคลอื่นไม่ว่าจะกระทำการใดก็ตามต้องมีความหมายพาดพิงถึงตนหรือมีอิทธิพลต่อตน หรือคิดว่า
ตนเป็นใหญ่เป็นโต อัจฉริยะ มักคิดว่าบุคคลอื่นแกล้งหรือจะมาทำร้าย โดยไม่มีการประสาทหลอน
ร่วมด้วย ลักษณะเด่นของผู้เป็นโรคจิตประเภทนี้คือการเชื่อถือที่ผิด (delusion) การเชื่อที่ผิดนี้มีหลาย
รูปแบบหนึ่งของลักษณะโรคจิตประเภทนี้คือการเชื่อว่าตนเป็นคนสำคัญ เป็นผู้ยิ่งใหญ่และมีอำนาจสูงสุด
ระแวงมีหลายแบบเช่น การระแวงแบบอัจฉริยะ การระแวงในรูปของความรัก เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

๑. ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (๒๕๓๙ : ๗) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือ ประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้าน อารมณ์ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ชูทิพย์ ปานปรีชา (๒๕๓๔ : ๔๘๒) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทาง จิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะ ใ กิ ด ชี น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้ เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

มุกดา ศรียงค์ และคณะ (๒๕๔๐ : ๓๔๓) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจของบุคคล ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามา เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับ สถานการณ์ที่ฉุกเฉิน หรือเป็นอันตราย สิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้นมักจะมีลักษณะที่เราไม่รู้ตัวล่วงหน้า และไม่อยู่ในอำนาจบังคับจึงจะเข้าข่ายความเครียด

ราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๒๕ : ๕๒๕) ความเครียด หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดกับการอยู่กับงานมากเกินไป

เรียม ศรีทอง (๒๕๔๒ : ๑๘๖) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะกดดันร่างกายและ จิตใจให้ทุกข์ร้อน อันเนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งเร้าต่างๆ ความเครียดเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำให้ความ ต้องการบรรลุผลสำเร็จ (Stressor) ความเครียดมีทั้งก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย ความเครียดมีทั้งพลัง บวก (Enstress) และพลังลบ (Distress) พลังในทางบวกช่วยให้บุคคลสามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ส่วนพลังในทางลบมีผลในการทำลายทั้งร่างกายและจิตใจคน

Lazarus (๑๙๗๑ : ๕๓-๖๐) ความเครียดหมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่ สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่ง นั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจาก การกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับ ปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

๒. ชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ได้แก่

๒.๑ จำแนกตามสาเหตุการเกิด โดย Gallagher (๑๙๗๙ อ้างถึงในอัมพร โอ ตระกูล, ๒๕๓๘ : ๒๙) จำแนกออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๒.๑.๑ ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่คุกคาม ต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิด ความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

๒.๑.๒ ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Enstress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกระทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจที่ตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

๒.๒ จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ Miller and Keane (๑๙๘๓ อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, ๒๕๓๘ : ๓๐) อธิบายว่ามี ๒ ประเภทได้แก่

๒.๒.๑ ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก ๒ ชนิด คือ

๒.๒.๑.๑ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ

๒.๒.๑.๒ ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่นการตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน

๒.๒.๒ ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อรู้สึกถูกด่าก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

๓. ระดับของความเครียด

ชูทิพย์ ปานปรีชา (๒๕๓๔ : ๔๘๓) ระดับหรือความรุนแรงของความเครียดแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปรกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ความเครียดเล็กน้อยนี้เราอาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิดอารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่จิตใจและร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิดและอารมณ์ ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความตึงเครียดลง ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจ เกิดเป็นโรค การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจ พ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป ระยะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย จึงต้องการผู้อื่นเข้ามาช่วย

อัมพร โอตระกูล (๒๕๓๘ : ๓๓-๓๑) ได้กล่าวถึงระดับความเครียดว่ามี ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียด เกิดขึ้นน้อยมาก และหมดไปในเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

๒. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่นการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

๓. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรืออาจ เป็นปีเช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่สำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต ฯลฯ

๔. สาเหตุของความเครียด

ชูทิพย์ ปานปรีชา (๒๕๓๔:๔๘๖-๔๘๘) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

๑. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑.๑ เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้เมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

๑.๑.๑ ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน

๑.๑.๒ ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

๑.๑.๓ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายวิหโยหาร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

๑.๑.๔ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ๆทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

๑.๑.๕ ภาวะติดสุรายาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้ พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

๑.๒ สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

๑.๒.๑ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าอารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

๑.๒.๒ ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบังคับให้เกิดความเครียดขึ้นมา

๑.๒.๓ บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้แก่

๑.๒.๓.๑ เป็นคนจริงจังกับชีวิต(Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

๑.๒.๓.๒ เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด

๑.๒.๓.๓ เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

๒. สาเหตุภายนอก หมายถึงปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้แก่

๒.๑ สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือ ถูกให้ออกจาก งาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

๒.๒ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยว หัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วิทยาลัยประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหัน โดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรือการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

๒.๓ ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดรุนแรง

๒.๔ การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตรายงานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

๒.๕ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สินทำให้ภาวะการณ์เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

๒.๖ สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัด ยัดเหยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจสภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

อรุณ รักรธรรม (๒๕๓๘:๔๒๘-๔๓๘) กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ที่ทำให้คนเราเครียดนั้นเกิดจากองค์ประกอบดังนี้

๑. สภาพแวดล้อม ในที่นี้รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุ และบรรยากาศที่ล้อมรอบบุคคลนั้นอยู่ เช่นอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด เสียงดังค่อย แสงที่จ้าหรือมืด สารพิษในอากาศ เช่น ฝุ่นละออง เชื้อโรค รังสี คน โรคภัยไข้เจ็บ บรรยากาศที่สดใสเป็นกันเองเป็นประชาธิปไตยหรือเผด็จการ บรรยากาศที่ทุกคนมีสิทธิแสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วมรับฟังกันและกัน หรือบรรยากาศที่คอยแกล้งแหยงชิงดี การนิินทว่าร้าย สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดของบุคคลนั้น อาจแบ่งได้เป็น ๓ ส่วน คือ

๑.๑ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา อันจัดเป็นสิ่งแวดล้อมซึ่งจะมีผลโดยตรง หรือโดยอ้อมที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นกับเรา เช่น อุบัติเหตุจากรถยนต์ อุณหภูมิร้อนหนาว หรือการเกิดภัยธรรมชาติ รังสีหรือคลื่น สภาพแวดล้อมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับการเกิดเกิดความเครียดในทางกายภาพ

๑.๒ สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ คือสภาพแวดล้อมที่จัดเป็นพวกสิ่งมีชีวิตที่สามารถทำอันตรายกับเราได้ นับตั้งแต่สัตว์ร้ายหรือจนถึงแมลงหรือเชื้อโรค ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น เชื้อโรคเอดส์พีชที่เป็นพิษ สภาพแวดล้อมที่ยังคงเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคความเครียดในทางกายภาพเช่นกัน

๑.๓ สภาพแวดล้อมทางสังคม คือ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการปะทะสังสรรค์ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ อาจเป็นระดับกลุ่ม ระดับสังคมองค์การ หรือการทำงานพบปะผู้คน อาจจะระยะสั้นหรืออาจจะระยะยาวเหล่านี้ ล้วนเป็นสภาพทางสังคมทั้งสิ้น สภาพแวดล้อมนี้เกี่ยวข้องกับสาเหตุการเกิดความเครียดได้อย่างแน่นอน เพราะทั้ง ๓ ส่วนนี้ ยังคงเป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์และมีความสัมพันธ์กัน สิ่งที่เราอาจพอทราบได้ก็คือ ส่วนใดจะเป็นสาเหตุเชื่อมโยงโดยตรง และส่วนใดเป็นสาเหตุโดยอ้อมเท่านั้น

๒. องค์ประกอบทางด้านจิตใจ

จิตแพทย์ท่านหนึ่งเคยเปรียบเทียบไว้ว่า จิตใจของคนเราไม่เหมือนกัน บางคนเปราะบางเหมือนแก้ว บางคนก็เข้มแข็ง บางคนก็อ่อนแอมีความอดทนต่างกันไป บางคนกระท้ออะไรหน่อยก็จะคอยแต่เครียด บางคนก็หนักแน่นเยือกเย็นเหมือนน้ำแข็ง บางคนวู่วามเหมือนไฟ รวมถึงการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้และอาการของโรคจิต โรคประสาท บางคนชอบคาดหวังจากตนเองหรือจากคนอื่น

สาเหตุทางด้านจิตวิทยาสาเหตุทางด้านจิตวิทยาถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด โดยมีองค์ประกอบ ๔ ส่วน ดังนี้

๒.๑ ความรู้สึกและอารมณ์ คือ ความซับซ้อนทางสรีระที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพสมดุล อารมณ์และความรู้สึกถือเป็นสิ่งที่ได้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทอวัยวะและระบบย่อยต่างๆของร่างกายเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้จบสิ้น จึงทำให้มนุษย์ประกอบด้วยทั้งระบบตรรกะและอารมณ์ ซึ่งคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด จะเห็นได้ว่าความรู้สึกที่นำสู่ความเครียด ก็คือ ความรู้สึกผิดหวังและกังวลนั่นเอง

๒.๒ สถานการณ์สถานการณ์ คือ สถานะหนึ่งที่บุคคลประสบอยู่ อันจะเป็นเงื่อนไขของระบบจิตใจให้เกิดปฏิกิริยา ซึ่งก็แบ่งออกได้เป็น ๔ สถานการณ์ ดังนี้

๒.๒.๑ เกิดจากเหตุการณ์ หรืออะไรก็ตามที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ

๒.๒.๒ เป็นภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย หรือเสียหายกับตนเอง

๒.๒.๓ ล้มเหลว เป็นภาวะของการถูกรบกวน ต่อความพยายามที่จะทำ สิ่งที่เกิดผลต่อเป้าหมายที่ต้องการภาวะเช่นนี้จะส่งผลถึงการไหลของพลังงานในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับจังหวะทางชีวภาพ

๒.๒.๔ ชัดแย้ง เป็นภาวะของการขัดแย้งที่เกิดจาก การได้รับความควบคุมที่ซ้ำซ้อนของระบบจิตใจ ซึ่งบางครั้งเป็นการควบคุมที่มีทิศทางที่สวนทางกันจะนำมาซึ่งความรู้สึกเจ็บป่วย และสับสน

๒.๓ ประสบการณ์ในชีวิตประสบการณ์ชีวิต เป็นส่วนที่รวมเอาเหตุการณ์ต่างๆทางจิต ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่ง โดยเหตุการณ์ดังกล่าวอาจมีผลจากประสบการณ์ของชีวิตของทางกายภาพที่ได้เคยกล่าวไว้แล้วเราสามารถแบ่งความเกี่ยวข้องออกเป็น ๔ ประเด็น แต่ทว่าแต่ละประเด็นนั้นก็มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และเหลื่อมล้ำกัน

๒.๓.๑ การเปลี่ยนแปลงชีวิต คือเหตุการณ์ต่างๆรอบตัวที่เกิดขึ้นกับบุคคล มีความเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในระดับต่างๆ เช่น การประสบอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ การเปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน ในเรื่องนี้ได้มีการศึกษาวิจัยว่าแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีค่าคะแนนต่างกันอย่างไร

๒.๓.๒ ช่วงของชีวิต คือ จุดเปลี่ยนของชีวิตซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต เช่นเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา เป็นเสมือนจุดที่ได้มีการเปลี่ยนทัศนคติเข้าสู่ขั้นที่เหมาะสมกับระดับอายุ

๒.๓.๓ หน้าที่มือกับหลังมือ คือ มีการเปลี่ยนสถานภาพและเกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน เราอาจเรียกว่าจุดวิกฤตก็ได้ ซึ่งจุดวิกฤตดังกล่าวมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้และการประเมินของแต่ละคน ตัวอย่างที่จะอธิบายสาวนนี้ได้อย่างดีคือ การกระทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ(ในแง่ของพฤติกรรม) และสาเหตุของหัวใจวาย(ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงสรีระ)

๒.๔ การตัดสินใจของชีวิต การตัดสินใจของชีวิตจะเป็นผลลัพธ์ระยะยาวในทางจิตวิทยา

๕. ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (๒๕๓๙ : ๒๖) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไบนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้นได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหามีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

๑. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของ

ร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วง และโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมากๆอาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น เบาหวาน

๒. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้า โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

๓. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

๔. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

๕. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียจากความเครียด จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อไปสู่บุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้น การค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้างได้

บทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

๑. ประวัติความเป็นมา

ปัญหาการก่อความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (จชต.) ตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ เป็นต้นมา ได้ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งภาครัฐได้ดำเนินการแก้ไขโดยทุกฝ่ายได้แสดงความคิดเห็นสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน คือ การให้ความสำคัญในลำดับแรกแก่ประชาชนในพื้นที่ภาครัฐต้องเข้าใจอัตลักษณ์ และให้ความคุ้มครองพัฒนาและช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ตามกรอบของกฎหมายที่เป็นธรรมและโปร่งใสรวมทั้งการจัดการกับโครงสร้างทางการศึกษาให้การศึกษา

ที่เหมาะสมไม่ปิดเปิดปรับความเชื่อแก่เยาวชนโดยไม่คุกคามกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตในขณะเดียวกันก็มีการใช้การปฏิบัติการจิตวิทยาตอบโต้แย่งชิงมวลชนกลับคืนมาต่อมารัฐบาล พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ ได้รื้อฟื้นองค์กรด้านความมั่นคงขึ้นมาใหม่ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรีที่ ๒๐๗/๒๕๔๙ ลง ๓๐ ต.ค.๔๙ เรื่องการบริหารราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมอบหมายให้กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน(กอ.รมน.) และกอ.รมน.ภาค ๔ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบการแก้ไขปัญหา จชต. แทนกองอำนวยการสร้างเสริมสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กอ.สสส. จชต.) และจัดตั้งศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) และกองบัญชาการผสม พลเรือน ตำรวจ ทหาร (พตท.)

๒. บทบาท และหน้าที่

การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงได้มีบทบาทและหน้าที่ตามแผนเสริมสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีนโยบาย และระเบียบที่เกี่ยวข้องดังนี้

๒.๑ นโยบายการบริหารนโยบายความมั่นคงแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๔

รัฐบาล โดยสภาความมั่นคงแห่งชาติ ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบการดำเนินการด้านความมั่นคงในระยะ ๗ ปี ต่อไป โดยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา จชต. ได้ถูกกำหนดไว้ในนโยบายที่ ๓ การป้องกัน และแก้ไขความรุนแรงในพื้นที่ จชต. ซึ่งประกอบด้วยเรื่องที่มีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาในทุกมิติ (นโยบายการบริหารนโยบายความมั่นคงแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๔, ๒๕๕๘) ได้แก่

๒.๑.๑ การเสริมสร้างสภาวะแวดล้อมที่สันติสุข โดยให้น้อมนำยุทธศาสตร์พระราชทาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งยึดมั่นแนวทางสันติวิธี เป็นบรรทัดฐานการจัดการความขัดแย้ง ความรุนแรงและการสร้างความรัก ความสามัคคี ความสงบสุข ความสามัคคีของประชาชนและลดการใช้ความรุนแรงในพื้นที่

๒.๑.๒ การฟื้นฟูความเชื่อมั่นและลดความหวาดระแวงระหว่างประชาชนกับรัฐโดยยึดถือความเป็นธรรมและกระบวนการยุติธรรมตามหลักนิติธรรม รวมถึงการเคารพหลักสิทธิมนุษยชนและการพัฒนาไกลคุ้มครองสิทธิเสรีภาพของประชาชน

๒.๑.๓ การเสริมสร้างสันติสุขและการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เป็นพลังในการเข้าถึงประชาชน โดยเฉพาะการสร้างการยอมรับของสังคมโดยรวม ส่งเสริมให้คนและสังคม จชต. เป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง ดำเนินการเร่งรัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนที่สอดคล้องกับศักยภาพ ความต้องการและลักษณะพิเศษเฉพาะแต่ละพื้นที่

๒.๑.๔ การส่งเสริมความต่อเนื่องของกระบวนการพูดคุยเพื่อสันติสุข เพื่อแสวงหาทางออกจากความขัดแย้งและความรุนแรง โดยเฉพาะการพูดคุยเพื่อสันติสุขกับผู้เห็นต่างจากรัฐทั้งในพื้นที่และต่างประเทศ การเสริมสร้างสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย รองรับการพูดคุยเพื่อสันติสุขและมีหลักประกันของความต่อเนื่องและความเชื่อมั่นของทุกกลุ่มในการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพูดคุย

๒.๑.๕ การสร้างความเข้าใจต่อสถานการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ต่อสังคม ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ เพื่อลดเงื่อนไขของการนำไปแสวงประโยชน์และเกื้อกูลต่อการแก้ไขปัญหาของรัฐบาล และการพัฒนาจังหวัดชายแดนภาคใต้ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๒

๒.๒ นโยบายการบริหารและการพัฒนา จชต. พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๒

รัฐบาล โดยสภาความมั่นคงแห่งชาติ ได้จัดทำนโยบายการบริหารและพัฒนา จชต.พ.ศ. ๒๕๖๐ - พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อใช้เป็นนโยบายหลักของรัฐบาลในการแก้ไขปัญหา โดยสาระสำคัญ คือ วัตถุประสงค์ของนโยบาย ที่มุ่งไปสู่การขจัดเงื่อนไขของการใช้ความรุนแรง ทั้งเงื่อนไขในระดับบุคคล ได้แก่ การใช้ความรุนแรงที่เกิดจากบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อและอุดมการณ์ต่างจากรัฐ ความขัดแย้งในเรื่องผลประโยชน์ของกลุ่มอิทธิพล อำนาจมืดและธุรกิจผิดกฎหมาย ความเกลียดชังและความคับแค้นจากเรื่องส่วนตัว เงื่อนไขระดับโครงสร้าง ได้แก่ โครงสร้างการปกครอง และการบริหารยังไม่สามารถตอบสนองต่ออัตลักษณ์ในพื้นที่และความคาดหวังของประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างทั่วถึงและเงื่อนไขระดับวัฒนธรรม ได้แก่ ความรู้สึกแปลกแยกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย ตลอดจนผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนของสังคมไทยและสังคมโลก ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี มีวัตถุประสงค์ ๖ ข้อ (นโยบายการบริหารและการพัฒนาจังหวัดชายแดนภาคใต้พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๒,๒๕๖๐) ดังนี้

๒.๒.๑ เพื่อให้พื้นที่ จชต. มีความปลอดภัย สงบสันติ มีความไว้วางใจเชื่อมั่นต่อกันปราศจากเงื่อนไขที่เอื้อต่อการใช้ความรุนแรงจากทุกฝ่าย

๒.๒.๒ เพื่อพัฒนาการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในพื้นที่ ให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาในพื้นที่ จชต.

๒.๒.๓ เพื่อให้สังคมไทยและสังคมในพื้นที่ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันภายใต้สังคม พหุวัฒนธรรมและรับผิดชอบร่วมกันในการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ จชต.

๒.๒.๔ เพื่อพัฒนาศักยภาพของคน สังคมและเศรษฐกิจให้สอดคล้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความเสมอภาคและเป็นธรรมในสังคมอย่างทั่วถึง ให้เป็นพื้นที่ที่น่าอยู่ น่าท่องเที่ยวและนำลงทุน

๒.๒.๕ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและหลักประกันความต่อเนื่องของกระบวนการพูดคุยเพื่อสันติสุข จชต. ซึ่งกำหนดเป็นวาระแห่งชาติและเตรียมความพร้อมในการเข้ามามีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ภายใต้สภาวะ แวดล้อมที่เอื้อต่อการแสวงหาทางออกจากความขัดแย้ง

๒.๒.๖ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นต่อสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ให้เกิดการสนับสนุนและมีบทบาทเกื้อกูลต่อการแก้ไขปัญหา จชต.

๒.๓ ประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๙๘/๒๕๕๙ เรื่อง การแก้ไขปัญหา จชต. ได้กำหนดกลไกในการบริหารงานเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับนโยบาย โดยมีหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ เป็นผู้รับผิดชอบ ในการกำหนดนโยบายและแนวทางการแก้ไขปัญหาและมีสำนักงานสภา ความมั่นคงแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษา ระดับแปลงนโยบายไปสู่การปฏิบัติ กำหนดให้มีคณะกรรมการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหา จชต. (คปต.) ทำหน้าที่ในการบูรณาการงานการแก้ไขปัญหา จชต. ของส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐและให้กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน

ราชอาณาจักรและศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นหน่วยงานหลักร่วมกันบูรณาการแผนปฏิบัติการและแผนงาน/โครงการของส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐ ในด้านความมั่นคงและด้านการพัฒนาที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา จชต. ตลอดจนการสร้างความประสานสอดคล้องในทุกมิติ และระดับหน่วยปฏิบัติในพื้นที่ ซึ่งได้มอบให้กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๔ ส่วนหน้า เป็นหน่วยรับผิดชอบหลักในการขับเคลื่อนงานการแก้ไขปัญหา จชต. ทั้งปวงในพื้นที่ และให้ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ จัดให้มี ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนหน้า เพื่อปฏิบัติงานร่วมกับกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๔ ส่วนหน้า พร้อมทั้งได้กำหนดลำดับความสำคัญเร่งด่วนในการปฏิบัติงานไว้ (คณะรักษาความสงบแห่งชาติ, ประกาศ, ๒๕๕๗) ดังนี้

๒.๓.๑ ให้กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร, กระทรวงกลาโหม, กระทรวงมหาดไทย, สำนักงานตำรวจแห่งชาติและหน่วยงานด้านความมั่นคง เสริมสร้างศักยภาพขีดความสามารถและประสิทธิภาพ ในการรักษาความปลอดภัยพื้นที่เป้าหมาย เร่งรัดการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาภัยแทรกซ้อน ดำเนินการลดพื้นที่เขตอิทธิพลของกลุ่ม ผกค. และคุ้มครองเฝ้าระวังความปลอดภัยของประชาชนและเป้าหมายอ่อนแอ

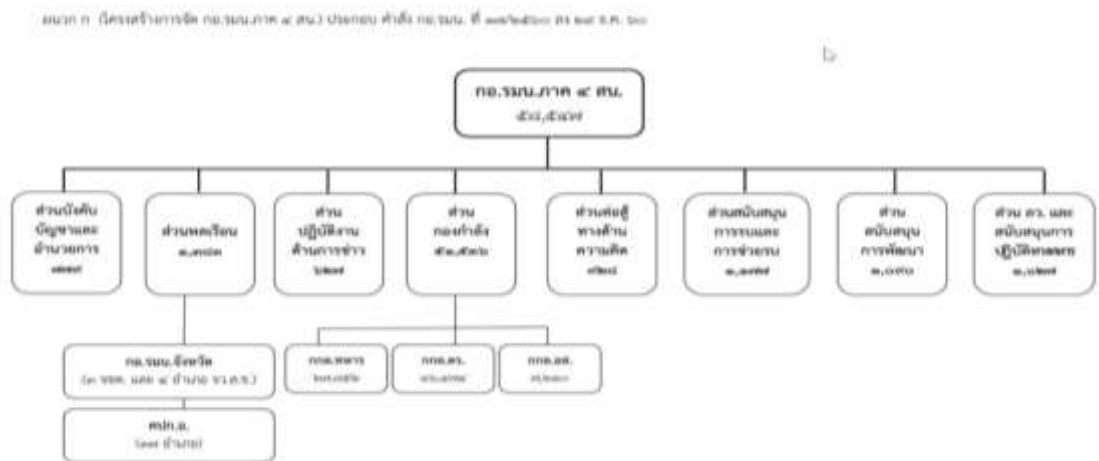
๒.๓.๒ ให้กระทรวงยุติธรรมและหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายทุกหน่วยในพื้นที่ จชต. สร้างความเชื่อมั่น แก่ประชาชน โดยการบังคับใช้กฎหมายด้วยความเป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และคำนึงถึงสิทธิเสรีภาพของประชาชน และให้เจ้าหน้าที่ของรัฐมีความตระหนักในการปฏิบัติ ตามกฎหมาย และเคารพหลักสิทธิมนุษยชนโดยเคร่งครัด รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบังคับใช้กฎหมาย

๒.๓.๓ ให้ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนราชการและหน่วยงานอื่นของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน เร่งรัดการดำเนินการในทุกด้านและทุกมิติ โดยเข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่อย่างแท้จริงและเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน ตลอดจนสอดคล้องกับปัญหา ความต้องการของประชาชนและลักษณะพิเศษเฉพาะของแต่ละพื้นที่

๓. โครงสร้างการจัด และอัตรากำลัง

โครงสร้างการจัดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงซึ่งผู้วิจัยศึกษา คือ ซึ่งส่วนกองกำลังเฉพาะกองกำลังทหาร และกองกำลังตำรวจ ซึ่งตามโครงสร้างการจัดและอัตรากำลัง กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๔ ส่วนหน้า ประจำปี ๒๕๖๑ มีโครงสร้างดังนี้แผนภาพที่ ๒ - ๑

ภาพที่ ๒ - ๑ โครงสร้างการจัดและอัตรากำลัง กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๔ ส่วนหน้าประจำปี ๒๕๖๑ ตามคำสั่งกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร ที่ ๑๗/๒๕๖๐ ลง ๒๔ธ.ค.๖๐



ที่มา : กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร,คำสั่ง, ๒๕๖๐

๔. ปัญหาอุปสรรคที่เป็นเหตุจูงใจให้ศึกษา

ปัญหาความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับคำสั่งให้เข้าไปปฏิบัติการกิจในพื้นที่ในห้วงเวลาหนึ่งนั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรมแล้ว ยังต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมทั้งคุณภาพชีวิตการทำงาน และมีในปัจจุบันการฆ่าตัวตายของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงทั้งทหารและตำรวจ มีจำนวนหลายนาย ซึ่งการเกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย และการมีความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อเพื่อนร่วมงาน และประชาชน รวมทั้งการทำงานมีประสิทธิภาพลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประเมินปัญหาการฆ่าตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งผล การศึกษานี้จะเป็น ข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้ทราบถึงปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของนิสิตว่าอยู่ในระดับใด ตลอดจนนำไปสู่การช่วยเหลือสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมให้นิสิตรวมทั้งเพื่อหาแนวทางในการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาให้ดีขึ้นด้วย

มธุริน คำวงศ์ปิ่น (๒๕๔๓) ศึกษาความเครียดวิธีการปรับแก้และแรงสนับสนุนทางสังคม ของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสันป่าตองและโรงพยาบาลสันทราย ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๔๐ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๔๒ จำนวน ๔๐ คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๕๕ มีความเครียดระดับต่ำวิธีการปรับแก้ที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือวิธีปรับ อารมณ์ร้อยละ ๓๗.๕๐ วิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาร้อยละ ๓๕ วิธีบรรเทาปัญหาร้อยละ ๒๕ กลุ่ม ตัวอย่างร้อยละ ๕๕ มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูงโดยเฉพาะด้านความรักใคร่ผูกพันสูงสุดด้าน ความมั่นใจในคุณค่าแห่งตนมีค่าต่ำสุดสำหรับแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่พบมากที่สุดคือญาติหรือ บุคคลในครอบครัวร้อยละ ๙๕ บิดามารดาร้อยละ ๙๐ คู่สมรสหรือบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลสำคัญใน ชีวิตร้อยละ ๘๒.๕๐ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่พบน้อยที่สุดคือพระหรือนักบวช ร้อยละ ๒.๕๐

ณัฐวุฒิ ใจชมชื่น (๒๕๔๔) ศึกษาผู้พยายามฆ่าตัวตายในหมู่บ้านวังลุงใหม่ตำบลหางดง อำเภอสอดจังหวัดเชียงใหม่โดยศึกษาข้อมูลย้อนหลัง ๒ ปีศึกษาผู้ที่มีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายทุก รายและครอบครัวรวมทั้งญาติเพื่อน ฯลฯ จำนวน ๘ รายเป็นชาย ๕ รายเป็นหญิง ๓ รายผลการศึกษา พบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้กรณีศึกษาพยายามฆ่าตัวตายเหมือนกันมากที่สุดคือมาจากสภาพภูมิหลัง ของครอบครัวเสียบิดาหรือมารดาตั้งแต่อายุยังน้อยครอบครัวแตกแยกขาดความรักความอบอุ่น บุคลิกภาพแปรปรวนซึมเศร้าเก็บกดขาดความมั่นใจในตนเองมีอาการทางจิตซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผล กระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเมื่อโตขึ้น

ดรุณี เลิศปรีชา (๒๕๔๕) ศึกษาการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครสวรรค์จำนวน ๘๑ คนผลการศึกษาพบว่าผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายด้านทุกด้านได้แก่การพัฒนาการรู้จักตนเองการ ติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพการเผชิญปัญหาการพัฒนาและการรู้จัก ตนเองการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพการเผชิญปัญหาการพัฒนา และการดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและการดูแลตนเอง โดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลางการให้การปรึกษาของสถานบริการของรัฐที่จะช่วยส่งเสริมการดูแล ตนเองด้านสุขภาพจิต

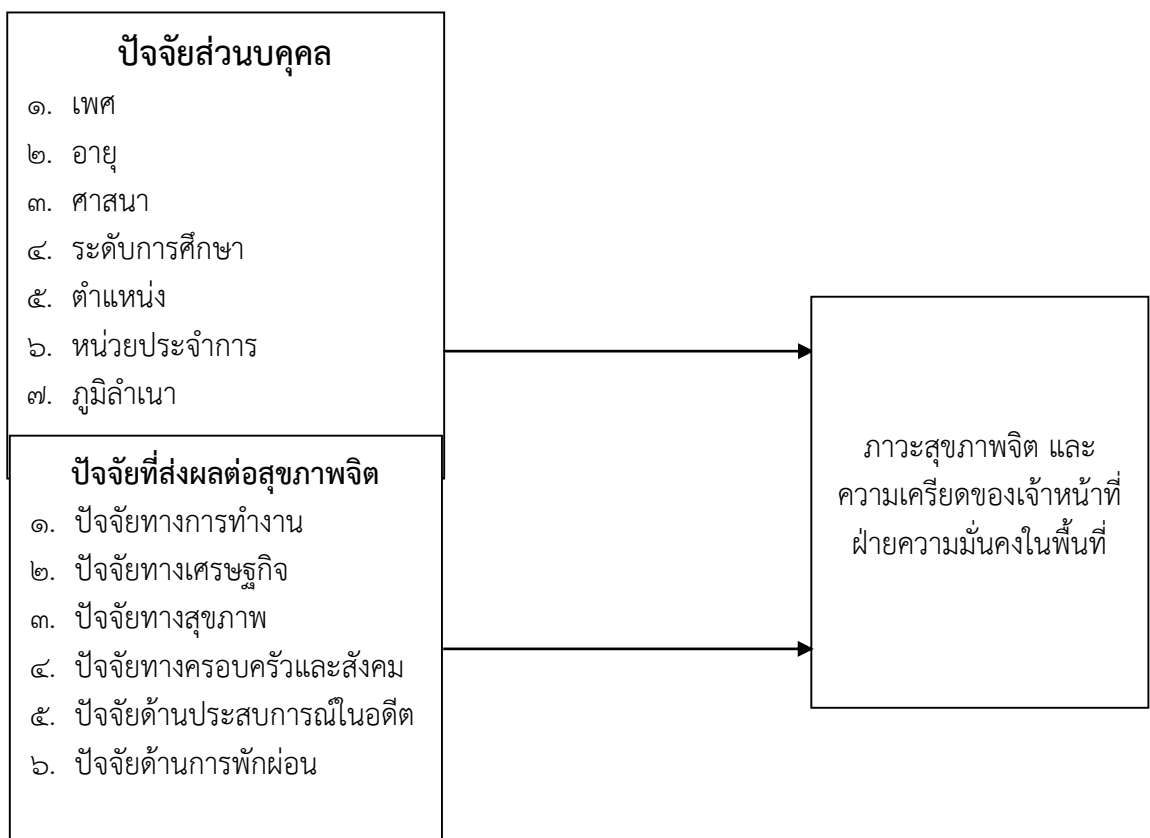
สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการศึกษาด้านภาวะสุขภาพจิตกับเจ้าหน้าที่ฝ่าย ความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ การศึกษาวิจัยของ อิศรา รักษ์กุล

(๒๕๕๔)เรื่องภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส ๓๑ ที่ปฏิบัติภารกิจอยู่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส จำนวน ๒๕๙ ราย โดยให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต ทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด และทัศนคติต่อการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ในเดือนที่สามของการปฏิบัติภารกิจ ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิต พบว่ากำลังพลมีความรู้สึกเครียดจำนวน ๑๕๕ ราย (ร้อยละ ๖๑.๕๐) มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าจำนวน ๘๕ ราย (ร้อยละ ๓๔.๕๕) มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นจำนวน ๔๘ ราย (ร้อยละ ๑๙.๖๗) มีกำลังพลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากปัญหาเรื่องเครียดจำนวน ๑๑๓ ราย (ร้อยละ ๔๕.๙๓) ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดได้แก่ปัญหาด้านการเงิน (ร้อยละ ๖๒.๒๐) ความปลอดภัยในชีวิต (ร้อยละ ๕๗.๙๓) ปัญหาครอบครัว (ร้อยละ ๔๘.๖๓) เป็นต้น ทัศนคติต่อการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตมีอุปสรรค ได้แก่ การลาหยุด (ร้อยละ ๖๔.๓๕) การเดินทาง (ร้อยละ ๕๖.๐๓) สถานที่รับบริการนอกรั้ว (ร้อยละ ๔๖.๑๕) เป็นต้น

สรุป : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือ โดยทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาด้านการเงินและความปลอดภัยในชีวิต ส่วนอุปสรรคในการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตพบว่าเป็นปัญหาการลาหยุดและการเดินทางมากกว่าปัญหาการกลัวเป็นตราบาปในการมารับบริการ

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรต้น



สรุป

๑. ความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิต

สภาพของสังคมปัจจุบันนี้ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย การแก้ปัญหาที่เสร็จก็มีปัญหาอื่นๆ เข้ามาให้ขบคิดมากมาย บางคนก็ค่อยๆ สะสางปัญหาไปที่ละปื้องที่ละปื้องค่อยๆ แก่ค่อยคลาย แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาที่ยิ่งพันตัว ดูวุ่นวายไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการหันหลังให้กับความจริงและท้ายที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่บ้านใหม่ที่ตัวเองไม่รู้จักและไม่รู้จักใครอีกเลย มีหลายชีวิตที่แก้ปัญหาหนักไปอีกคือทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่เสพยาเสพติดจนถึงการทำร้ายชีวิตตน ซึ่งถ้ามีการดูแลสุขภาพจิตที่ดี การดำเนินชีวิตก็มีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ทำความเดือดร้อนให้ตนเอง ผู้อื่นและสังคม มีความอดทนและมั่นคงทางจิตใจ เข้าใจและพึงพอใจในตนเอง มีสมรรถภาพในการทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้

๒. ผลของความเครียด

ผลของความเครียด ได้ส่งผลกระทบต่อในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในสภาวะเครียดเท่านั้นแต่จะส่งผลกระทบต่อไปสู่บุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ดังนั้น การค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้างได้

๓. เหตุจูงใจที่ทำการศึกษา

จากสภาพปัญหาความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ได้รับคำสั่งให้เข้าไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ในห้วงเวลาหนึ่งนั้น ซึ่งเกิดอันตรายต่อเพื่อนร่วมงานและประชาชน รวมทั้งการทำงานมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งจะทำให้ทราบถึงข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตรวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น และแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

บทที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำหรับเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่เริ่มขึ้นอีกครั้ง ในปี ๒๕๔๗ และยังคงดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนับเป็นความขัดแย้งที่ยืดเยื้อเรื้อรัง ข้อมูลสถิติสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ จากฐานข้อมูลของศูนย์ปฏิบัติการสำนักงานตำรวจแห่งชาติส่วนหน้า พบว่าในระหว่าง ๑ มกราคม ๒๕๔๗ ถึง ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ มีเหตุการณ์เกิดขึ้น รวมจำนวน ๑๙,๓๗๕ เหตุการณ์ เป็นเหตุก่อความไม่สงบ จำนวน ๙,๙๖๔ เหตุการณ์ เหตุก่อวิน จำนวน ๓,๕๗๖ เหตุการณ์ และเหตุอาชญากรรม จำนวน ๕,๕๓๕ เหตุการณ์ มีผู้เสียชีวิต จำนวน ๔,๒๖๐ ราย และมีผู้ได้รับบาดเจ็บ จำนวน ๑๐,๓๒๗ ราย เมื่อดูแนวโน้มเหตุการณ์ในช่วง ๑๔ ปีที่ผ่านมา จะพบว่ามีจุดตัดของเหตุการณ์ เป็นสามช่วงใหญ่ๆ คือในระหว่างปี ๒๕๔๗ - ๒๕๕๐ ในช่วงสี่ปีแรกนั้นเหตุการณ์จะรุนแรงมาก มีเหตุการณ์เฉลี่ยต่อเดือน เดือนละ ๑๖๐ เหตุการณ์ ส่วนช่วงที่สองระหว่างปี ๒๕๕๑ - ๒๕๕๖ ซึ่งเป็นช่วงที่สถานการณ์เริ่มปรับลดลงจากช่วงแรก มีเหตุการณ์เฉลี่ยต่อเดือน เดือนละ ๑๑๕ เหตุการณ์ และในปี ๒๕๕๗ - ๒๕๕๙ ซึ่งเป็นช่วงหลังจากมีกระบวนการพูดคุยสันติภาพ หรือ สันติสุขอย่างเป็นทางการ พบว่ามีเหตุการณ์เฉลี่ยต่อเดือนลดลงเป็น เดือนละ ๗๘ เหตุการณ์

สถานการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบที่เกิดขึ้นนี้ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ ประชาชนผู้บริสุทธิ์ เจ้าหน้าที่รัฐ ได้รับผลกระทบส่งผลให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะครอบครัวที่สูญเสียหัวหน้าครอบครัว ภรรยาสูญเสียสามี บุตรขาดผู้อุปการะ และเหตุการณ์ก่อความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ก็ยังคงมีความรุนแรงอย่างต่อเนื่องแม้บางช่วงเหตุการณ์เบาบางลงแต่ยังคงเกิดความสูญเสีย ก่อให้เกิดความหวาดระแวง วิดกกังวล หวาดกลัว ไม่มั่นใจในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบ ยังคงต้องการความห่วงใย และดูแลจากภาครัฐ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับครอบครัว สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและมั่นคงรัฐบาลได้ให้ความช่วยเหลือเยียวยาเบื้องต้นไปบางส่วนแล้วก็ตาม แต่ครอบครัวผู้สูญเสีย ยังคงเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว แม้บางครั้งมีสมาชิกในครอบครัวคอยปลอบใจและให้กำลังใจ

จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญ โดยการเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อมิให้เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการดูแลจากทุกภาคส่วน โดยปัญหาได้กระทบในทุกกลุ่มทั้งไทยพุทธ และมุสลิม ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ความขัดแย้งและความรุนแรง จะมีผลกระทบทางจิตใจ มีปัญหา

ความโศกเศร้าเสียใจ ที่อาจจะนำไปสู่ภาวะความซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หรือแม้แต่การใช้ความรุนแรง ในการจัดการปัญหาอีกด้วย

โดยกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โดยตรงอีกกลุ่มคือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ทั้งในส่วนของทหาร ตำรวจ ที่ประจำในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากการทบทวนงานวิจัย ในต่างประเทศ พบว่าทหารที่ปฏิบัติการอยู่ ณ พื้นที่การรบนอกจากจะมีปัญหาเรื่องการบาดเจ็บ ทูพพลภาพ หรือตายแล้ว บางรายอาจมีปัญหาด้านสภาพจิตใจที่เป็นผลกระทบมาจากสงคราม ที่เรียกว่า ความเครียดทางจิตใจเนื่องจากการรบ (combat stress หรือ combat exhaustion หรือ battlefatigue) ซึ่งเริ่มเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๑ โดยเรียกกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นว่า “Shell Shock” อาการ ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน พูดไม่ได้ เป็นอัมพาตที่แขน ขา ตื่นตระหนก มึนงงสับสน เป็นต้น ซึ่งเข้าใจว่าอาการเหล่านี้เกิด จากแรงระเบิดของกระสุนปืนใหญ่ หรือระเบิดที่ทิ้งมาจากเครื่องบิน ที่ทำให้เกิดความกดดันของอากาศ และมีผลทำให้สมองกระทบกระเทือน แต่จะใช้เวลารักษาตัวใน โรงพยาบาลนานผิดปกติ และอาการไม่ค่อยดีขึ้น เพราะผู้ป่วยยังไม่อยากออกไปรบใหม่เนื่องจาก เป็นโรคทางจิตใจ

ในสงครามเวียดนาม จากการศึกษาวิจัยหลายรายงานพบว่าในกลุ่มทหารผ่านศึกเวียดนาม นอกจากจะเคยมีอาการของ combat fatigue ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังพบว่ากลุ่มทหารผ่านศึก เวียดนาม ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางจิตใจและสังคม เช่น การฆ่าตัวตายการติดสารเสพติด ปัญหาหย่าร้างเพราะพฤติกรรมรุนแรงก้าวร้าว บางรายงานวิจัยได้พบ อุบัติการณ์ของภาวะเครียดถึงหนึ่งในสามในกลุ่มทหารผ่านศึกเวียดนามหลังกลับมาจากสมรภูมิแล้วประมาณ ๒ ปี รวมทั้งมีอัตราการใส่สารเสพติดที่สูง ปัญหากับคู่สมรส การว่างงาน รวมทั้งมีปัญหาทางกฎหมายซึ่งอาจเกิดจากการปรับตัวและมีการ แก้ปัญหาที่ไม่ดีพอ นอกจากนั้นมิจานวิจัยที่ได้ศึกษาในกลุ่มทหารผ่านศึกเวียดนามหลังจากกลับมาจาก สมรภูมิแล้วประมาณ ๑๐ เดือนก็พบเช่นกันว่ามี ีอุบัติการณ์การเกิดอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และอาการที่แสดงออกทางกายต่างๆโดยมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน รายงานวิจัยในกลุ่มทหาร นิวซีแลนด์ที่ผ่านศึกเวียดนามพบว่าร้อยละ ๗๓ มีทั้งภาวะวิตกกังวลและภาวะเครียด ๑๒ นอกจากนี้ งานวิจัยในกลุ่มทหารผ่านศึกสงครามอ่าวเปอร์เซีย ๑๓๑ นาย พบว่าโรคที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ major depression, undifferentiated somatoform และ PTSD ตาม ลำดับ

สำหรับประเทศไทยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ทำการศึกษาจากอาสาสมัครทหารพราน ที่เคยเข้าร่วมยุทธการ “ร่มเกล้า” และ “ช่องบก” เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ พบว่าการรบทำให้ทหารพราน จำนวนหนึ่งเกิดความเครียดในระดับต่างๆ และความเครียดทำให้เกิดอาการทางจิตใจและอาการ ทางร่างกายตามมา

สำหรับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ได้รับคำสั่งให้เข้าไปปฏิบัติการกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัด ชายแดนภาคใต้ ซึ่ง ต้องปฏิบัติการกิจในห้วงเวลาหนึ่งนั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลง ในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับ สภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรมแล้ว ยังต้องเผชิญ กับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้น อย่างไม่คาดฝัน อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพ

อย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ส่งผล กระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมทั้งคุณภาพชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงภัยดังกล่าว อาจมีผลทำให้เกิดความ หวาดกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นการดูแลผู้ปฏิบัติงานในภาวะวิกฤติให้มีสุขภาพดีทั้ง ร่างกาย และจิตใจ นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะส่งผลให้การปฏิบัติงานมีคุณภาพ อีกทั้งคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีย่อมส่งผลให้ผลงานมีประสิทธิภาพที่ดีด้วยดังนั้นเพื่อให้สามารถทราบถึงปัญหาทางสุขภาพจิต และความเครียดจึงได้ศึกษาสถานการณ์ดังกล่าวโดยการประเมินภาวะสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานใน พื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งผลการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับทำให้ทราบถึงข้อมูลปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นของกำลังพลเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่กำลังปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานใน พื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้
๒. เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

ขอบเขตของการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาในครั้งนี้ต้องการศึกษาประเด็นทางสุขภาพจิตและความเครียด โดยประเด็นทางสุขภาพจิตจะศึกษาภาวะซึมเศร้าผ่านเครื่องมือการวัดคัดกรองภาวะซึมเศร้าแบบ Patient Health Questionnaire (PHQ-๙) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า รวมถึงการวัดความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส

๒. ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในหน่วยงานความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และ จังหวัดนราธิวาส

๓. ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร

ในการสำรวจข้อมูลเชิงปริมาณ เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทหาร ตำรวจ ระดับปฏิบัติการที่ประจำการในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส จำนวน ๒๐๐ คน โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑๐๐ คน และเจ้าหน้าที่ทหาร ๑๐๐ คน และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ ๔ คน รวมจำนวน ๑๒ คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินงานวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับการใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น

๑.๑ การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง และนำแนวคิดที่ได้มาสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

๑.๒ การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ แบ่งเป็น

๑.๒.๑ การรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงโดยผ่านแบบสอบถาม มีการหาค่า Validity และ Reliability ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น ๒๐๐ คน

๑.๒.๒ การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากข้อ ๑.๒.๑ ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จังหวัดละ ๔ คน รวมเป็น ๑๒ คน เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

๒. การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น

๒.๑ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง

๒.๒ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา Content Analysis เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงต่อไป

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑. ตีพิมพ์บทความผลการวิจัยลงวารสารวิชาการในระดับประเทศ
๒. ได้รับทราบถึงข้อมูลปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่กำลังปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้
๓. ได้ทราบแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

คำจำกัดความ

ภาวะสุขภาพจิต	หมายถึง การที่บุคคลมีสภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข
ความเครียด	หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่รับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป
เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้	หมายถึง เจ้าหน้าที่ตำรวจ และทหาร ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ จังหวัดยะลา จังหวัดปัตตานี และจังหวัดนราธิวาส

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

๒ - ๑ โครงสร้างการจัดและอัตรากำลัง กอ.รมน.ภาค ๔ สน.

หน้า

๓๑

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๔ - ๑	แสดงผลข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	๓๙
๔ - ๒	แสดงผลข้อมูลปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๒
๔ - ๓	แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๓
๔ - ๔	แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๔
๔ - ๕	แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางครอบครัวและสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๕
๔ - ๖	แสดงผลข้อมูลปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๖
๔ - ๗	แสดงผลข้อมูลปัจจัยด้านการพักผ่อนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	๔๗
๔ - ๘	แสดงผลข้อมูลการประเมินอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกจากความเครียด และสุขภาพจิต	
๔ - ๙	แสดงผลข้อมูลระดับความเครียดและปัจจัยส่วนบุคคล	๔๙
๔ - ๑๐	แสดงผลความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียด	๕๒
๔ - ๑๑	สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์	๕๔
๔ - ๑๒	สรุปข้อมูลจากการสำรวจแบบสอบถามและจากการสัมภาษณ์	๖๗

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
คำนำ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ซ
สารบัญคำย่อ	
บทที่ ๑ บทนำ	๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
วัตถุประสงค์ของวิจัย	๓
ขอบเขตของการวิจัย	๓
วิธีดำเนินการวิจัย	๔
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	๕
คำจำกัดความ	๖
บทที่ ๒ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	๗
ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพจิต	๘
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	๑๘
บทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่ จชต.	๒๗
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๒
กรอบแนวคิดของการวิจัย	๓๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๓๔
วิธีการวิจัย	๓๔
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	๓๕
ตัวแปร และการวัดตัวแปร	๓๕
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๕
การทดสอบเครื่องมือ	๓๕
การเก็บรวบรวมข้อมูล	๓๕
ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม	๓๕
การวิเคราะห์ข้อมูล	๓๕

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์ แบบประเมินผล และการสัมภาษณ์	๓๘
การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	
และการประเมินความเครียด และสุขภาพจิต	๓๘
ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	๕๓
สรุปผลการวิจัย	๗๔
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๗๘
สรุป	๗๘
อภิปรายผล	๘๓
ข้อเสนอแนะ	๘๗
บรรณานุกรม	
ประวัติย่อผู้วิจัย	

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยพร้อมให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือ และ ขอขอบคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคลากรจากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ สนับสนุนให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พลตำรวจตรี

(ทรงเกียรติ วาทะกุล)

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 61

ผู้วิจัย

คำนำ

จากเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ที่ยังดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การปฏิบัติภารกิจของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงต้องประสบกับปัญหาที่หลากหลาย ทั้งสภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรม การเผชิญกับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมทั้งคุณภาพชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงภัยดังกล่าว อาจมีผลทำให้เกิดความหวาดกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานด้วย ดังนั้นรายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาสุขภาพจิต และความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงมุ่งหวังเพื่อการเริ่มประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และหาแนวทางจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผู้วิจัยหวังว่ารายงานการวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ทำให้ทราบถึงข้อมูลปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่กำลังปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และยังเห็นถึงแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อีกด้วย หากพบข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขออภัยมา ณ โอกาสนี้ ด้วย

พลตำรวจตรี

(ทรงเกียรติ วาทะกุล)

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 61

ผู้วิจัย

Abstract

Title A study of the mental health and stress levels of defence personnel in the Southern Provinces

Field Social - Psychology

Name Police Major General Songkiat Wathakul **Course** NDC **Class** 61

The purpose of this study was to evaluate the mental health and stress level status of defence personnel in the three southern border provinces. In addition, to provide recommendations for improving mental health among the defence personnel. Research was carried out using the mixed method approach, through quantitative research, collection of data from a questionnaire distributed to 200 defence personnel in the three southern provinces. The data obtained was then analyzed using SPSS. Qualitative research which was carried out by conducting in-depth interviews with 12 policy level defence personnel, followed by content analysis of the data obtained. From the research, low to lowest levels of stress were found among the defence personnel at 87 percent, and a medium level of stress at 10.5 percent. Defence personnel with high levels of stress accounted for 2.5 percent. Work factors, economic factors, health factors, family and society factors, past experience, and rest and relaxation have an impact on mental health and the level of stress experienced by the defence personnel in the three southern provinces at a statistically significant level of 0.01. From the interviews it was found that issues that impact the level of stress of the defence personnel include personal matters, problems on-duty and safety while operating in dangerous situations. Recommendations based on findings include having a policy which prevents, solves and supports mental health issues in a systematic manner. Training on mental health and stress management should be provided to defence personnel in the southern provinces. In addition, consideration should be given to adjusting benefits, clarity on the amount of hours spent on duty, appropriate compensation and equipment used in operations that is operable and sufficient.

บทคัดย่อ

เรื่อง การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

ผู้วิจัย พลตำรวจตรี ทรงเกียรติ วาทะกุล

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ ๖๑

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินงานวิจัยแบบผสม (Mixed Method) โดยการใช้การวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น ๒๐๐ คน ซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงระดับนโยบาย จำนวน ๑๒ คน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษา พบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงส่วนใหญ่ในวามเครียดในระดับน้อย และความเครียดในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ ๘๗ และความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๐.๕ โดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ ๒.๕ โดยปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสุขภาพ ปัจจัยทางครอบครัวและสังคม ปัจจัยทางด้านประสบการณ์ในอดีต และปัจจัยด้านการพักผ่อน ส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จากการสัมภาษณ์ พบว่าประเด็นปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคง ได้แก่ ปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากการปฏิบัติหน้าที่ และความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรง ข้อเสนอแนะจากการศึกษา คือควรจัดให้มึนโยบายในการป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ และควรจัดให้มีการจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิต และแนวทางในการบริหารจัดการความเครียด นอกจากนี้ควรพิจารณาปรับสวัสดิการ ห่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ค่าตอบแทนอัตรากำลังให้เหมาะสม และอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานให้สามารถใช้งานได้และเพียงพอ

หนังสือรับรอง

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ได้อนุมัติให้เอกสารวิจัย เรื่อง “การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา ของ พลตำรวจตรี ทรงเกียรติ วาทะกุล เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๖๑ ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๖๑ – ๒๕๖๒

พลโท

(จรรยาธิ์ นิลกำแหง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ