

การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจ
กรมทหารพรานที่ 11
ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสுகิริน จังหวัดนราธิวาส

A Study of Work Stress of Among the Soldier of
11 Paramilitary Regiment
Task Force in Amphoe Waeng and Amphoe Sukirin, Narathiwat

ณัฐพงศ์ มั่งอะนะ (Nattapong Mangana)¹

อนูรัตน์ อนันทนาธร (Anurat Ananthanatom)²

สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์ (Samrit Yossomsakdi)³

จีระ ประทีป (Chira Prateep)⁴

¹นิสิตหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรเพื่อความมั่นคง
Student, Master of Political Science Program in Security Resource Management

^{2,3}ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

Asst.Prof.Dr., Department of Public Administration, Faculty of Political Science and Law,
Burapha University

⁴รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Assoc.Prof.Dr., School of Management Science, Sukhothai Thammathirat Open University

E-mail: nattapong_m311@hotmail.com

Received: 20 December 2018

Revised: 4 April 2019

Accepted: 30 May 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงาน, ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน, เพื่อศึกษาปัจจัยด้านงาน และพฤติกรรมในการจัดการความเครียดเครียดที่มีผลต่อการเกิด ความเครียดในการปฏิบัติงาน และเพื่อเสนอแนะแนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดในการ ปฏิบัติงานของกองทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอ สุคีริน จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ 1. กำลังพลทหารหน่วย เฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 จำนวน 330 คน และ 2. ผู้บังคับบัญชา นายทหารด้านกำลังพล หัวหน้าชุด ปฏิบัติการ อาสาสมัครทหารที่ปฏิบัติงานในกองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 และ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช จำนวนทั้งสิ้น 6 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า 1. ทหารพรานฯ ส่วนใหญ่มีระดับ ภาวะความเครียดในการทำงานโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ 2. ปัจจัยด้านงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับ ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอ เวียงและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. พฤติกรรมในการ จัดการความเครียด มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจ กรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเครียดในการปฏิบัติงาน, ภาวะความเครียด, พื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

Abstract

The purpose of this research was to study the situation of work stress, level of work stress, and To study the relationship between job factors and stress management behaviors with work stress of among the soldier of task force 11 in Amphoe Waeng and Amphoe Sukirin, Narathiwat and to provide advice on how to prevent stress in the workplace. The sample consisted of 330 personal of task force 11. And 6 person of commander Military officer and Psychiatrist for in-depth interview. The result showed that : 1. The research results revealed that their work stress of soldier of task force 11 in Amphoe Waeng and Amphoe Sukirin, Narathiwat was at a less level in overall. 2. The job factors were Significantly related to the work stress at the 0.05 level. And 3. stress management behaviors were Significantly related to the work stress at the 0.05 level.

Keywords: Work stress, Stress, The three southernborder province

บทนำ

หนึ่งในอาชีพที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดในการทำงานก็คือผู้ที่ปฏิบัติงานใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ซึ่งเป็นหน่วยเฉพาะกิจที่ถูกตั้งขึ้นเพื่อดูแลความสงบเรียบร้อยใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากปัญหาการก่อความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถือเป็นปัญหาความมั่นคงของประเทศไทยที่สำคัญยิ่งปัญหาหนึ่ง โดยรัฐบาลตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันได้กำหนดเป็นนโยบายเร่งด่วนในการแก้ไข ปัญหาการก่อความไม่สงบในพื้นที่ แต่เนื่องจากปัญหาดังกล่าวมีความละเอียดอ่อน และมีความสลับซับซ้อน จึงเป็นปัญหาเรื้อรังที่ยังคงมีเหตุการณ์จนถึงปัจจุบัน โดยมีเหตุการณ์ก่อความไม่สงบที่สำคัญคือ นับตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2547 ได้เกิดเหตุการณ์กลุ่มขบวนการก่อความไม่สงบบุกเข้าปล้นปืนที่ กองพันพัฒนาที่ 4 อ.เจาะไอร้อง จ.นราธิวาส ซึ่งทางรัฐบาลจึงถือว่าเป็นการเปิดตัวของขบวนการก่อความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยขบวนการ BRN coordinate หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้มีเหตุการณ์ความรุนแรงอย่าง เช่น การลอบโจมตีเจ้าหน้าที่รัฐ การลอบทำร้ายครู การสังหารชาวไทยพุทธและพระสงฆ์ การลอบวางระเบิดสถานที่ราชการหรือแหล่งเศรษฐกิจ โดยที่ผ่านมามีเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ ที่ยังอยู่ในความทรงจำของประชาชน เช่น เหตุการณ์มัสยิดกรือเซะ เหตุการณ์การชุมนุมประท้วงที่ตากใบ เหตุการณ์ฆ่าครูจูลิน เป็นต้น โดยการกระทำดังกล่าวมีวัตถุประสงค์คือ การแย่งชิงประชาชนในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้มาอยู่กับฝ่ายขบวนการก่อความไม่สงบ บั่นทอนความเชื่อมั่นของเจ้าหน้าที่และอำนาจรัฐ สร้างความหวาดกลัวต่อประชาชนชาวไทยพุทธให้ออกนอกพื้นที่ ทั้งนี้ฝ่ายขบวนการมีเป้าหมายสุดท้าย (End) คือการแบ่งแยกดินแดน โดยตั้งแต่ปี 2547 – 2559 มีเหตุการณ์การก่อความไม่สงบในพื้นที่รวมกันถึง 15,621 ครั้ง (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2560)

นับจากเหตุการณ์ครั้งแรกในปี 2547 นั้น เหตุการณ์ความขัดแย้ง ความรุนแรง และความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดเยื้อมานานกว่า 13 ปีแล้ว ยิ่งเวลาผ่านไปความขัดแย้งและความรุนแรงก็ปรากฏให้เห็นอย่างเป็นระบบ มีทั้งความคลี่คลายขยายตัว มีทั้งความแปรปรวน และก็ความซับซ้อนมากขึ้น จากฐานข้อมูลของศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (Deep South Incident Database-DSID) พบว่า ในระหว่างเดือนมกราคมปี 2547 ถึงเดือนเมษายน 2560 มีเหตุการณ์ความไม่สงบรวมทั้งสิ้น 15,621 เหตุการณ์ ในช่วงเวลาดังกล่าว มีผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบ 6,544 ราย มีผู้บาดเจ็บ 12,963 ราย สรุปได้ว่าในรอบ 13 ปี ระหว่างปี 2547-2559 มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บรวม 19,507 ราย แม้เหตุการณ์จะเปลี่ยนไปในทางที่ระดับความรุนแรงลดลง แต่ข้อสังเกตก็คือการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่เกิดจากการก่อเหตุโดยการยิง (ร้อยละ 80.72) มีผู้เสียชีวิตจากการก่อเหตุระเบิดอยู่จำนวนหนึ่ง แต่เมื่อเทียบจำนวนผู้เสียชีวิตจากการระเบิดกับผู้เสียชีวิตทั้งหมดในรอบ 13

ปี ระหว่างปี 2547 - 2559 มีจำนวนประมาณร้อยละ 10.06 เท่านั้น รองลงมาคือผู้เสียชีวิตจากการโจมตี (ร้อยละ 2.91) และการปะทะ (ร้อยละ 2.54) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการก่อเหตุโดยการกระทำฝ่ายเดียว (One-sided Attacks) ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการก่อความไม่สงบ (Insurgency) อันเป็นความขัดแย้งที่มีลักษณะอสมมาตร (Asymmetric Conflict) ที่น่าเสียใจสำหรับความขัดแย้งที่รุนแรงดังกล่าวก็คือผู้บาดเจ็บ และเสียชีวิตตลอดช่วง 13 ปีที่ผ่านมา ก็คือพลเรือนหรือประชาชนทั่วไปที่ไม่ใช่ผู้ถืออาวุธรวมทั้งผู้หญิงและเด็ก ดังจะเห็นได้จากสถิติที่ ร้อยละ 61.24 ของผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นเป้าหมายที่อ่อน (Soft Targets) ส่วนทหาร ตำรวจ และกองกำลังติดอาวุธซึ่งเป็นเป้าหมายที่เข้มแข็ง (Hard Targets) ที่บาดเจ็บและเสียชีวิตมีประมาณร้อยละ 36.8 เท่านั้น เมื่อพิจารณาจากพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ของการเกิดเหตุการณ์ จะเห็นได้ว่าข้อมูลรวมตั้งแต่ปี 2547-2559 มีเหตุการณ์มากที่สุดที่จังหวัดนราธิวาส คือ 6,959 เหตุการณ์ (36%) รองลงมาคือ จังหวัดปัตตานีมี 6,279 เหตุการณ์ (33%) และจังหวัดยะลา มี 5,357 เหตุการณ์ (28%) ส่วนที่จังหวัดสงขลา 683 เหตุการณ์ (3%) โดยเฉพาะในปี 2559 จังหวัดปัตตานีมีเหตุการณ์สูงสุด 310 ครั้ง รองลงมา คือจังหวัดนราธิวาส 276 ครั้ง จังหวัดยะลา 176 ครั้ง และจังหวัดสงขลา 53 ครั้ง (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2560) ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบดังกล่าวนี้ นับเป็นปัญหาที่รัฐบาล และหน่วยงานด้านความมั่นคงทุกภาคส่วนต่างให้ความสำคัญ และสร้างความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวให้แก่ประชาชน ผู้ที่ปฏิบัติในพื้นที่เป็นอย่างมาก

หน่วยเฉพาะกิจกรมทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 เริ่มรับภารกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2554 รับผิดชอบพื้นที่ อำเภอแว้งและอำเภอสือคีริน จังหวัดนราธิวาส โดยมีกองร้อยทั้งหมด 16 กองร้อยและ 1 หมวดทหารพรานหญิง มีขีดความสามารถ ในการปฏิบัติการสงครามนอกแบบ สนับสนุนการรบตามแบบ และปฏิบัติการกิจพิเศษเพื่อสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ตามภารกิจที่ได้รับมอบ สำหรับการให้หน่วยเฉพาะกิจกรมทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ในบทบาทของกำลังประจำถิ่นในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้นั้น หน่วยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ได้รับมอบภารกิจตามกรอบงานของ กอ.รมน.ภาค 4 สน. ในการเป็นกำลังหลักปฏิบัติงาน 3 เกาะคิด ได้แก่ เกาะคิดพื้นที่ เกาะคิดประชาชน และเกาะคิดผู้ก่อความไม่สงบเรียบริย (ผกร.) อีกทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้นำชุมชน/ หมู่บ้านที่จะเป็นแกนหลักในการเอาชนะ ผกร. และปรับเปลี่ยนแนวความคิดความเชื่อของประชาชนที่ในระดับหมู่บ้านและตำบลหรืออาจจะกล่าวอย่างง่ายได้ว่างานที่กำลังทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 รับผิดชอบหลัก 2 งาน คือ งานด้านการทหาร ควบคู่ไปกับงานด้านการเมือง (กองอำนวยการรักษาความมั่นคงในราชอาณาจักร, 2560)

จะเห็นได้ว่าลักษณะการทำงานกำลังพลทหารที่ได้รับคำสั่งให้เข้าไปปฏิบัติการกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งต้องปฏิบัติการกิจในห้วงเวลานั้นนั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางด้านภาษา สังคม และวัฒนธรรมแล้ว ยังต้องเผชิญกับการปฏิบัติงานที่มีขอบข่ายงานกว้างขวาง เลี่ยงต่อภัยอันตราย ตั้งแต่การลาดตระเวน การรักษาความมั่นคง

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินแก่ประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ภายใต้สถานการณ์ก่อกวนและความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน รวมทั้งการที่จะต้องเสียสละความสุขส่วนตัว ต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวและญาติพี่น้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤตต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงภัยดังกล่าว อาจมีผลทำให้เกิดความ หวาดกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด ซึ่งถ้าหากเหตุการณ์รุนแรงมากขึ้นอาจจะทำให้กำลังพลทหารมีความเสี่ยงต่ออาการ Battle fatigue (BF) ซึ่งเป็น โรคเครียดที่เกิดจากการรบ ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติงานในสถานะเสี่ยงภัยอันตรายเช่นนี้ จะเทียบ กับสนามรบก็คงไม่ผิดนัก ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการและปฏิกิริยาเฉพาะตัวดังนี้คือไม่ร่าเริงและหน้าตาเป็นทุกข์ รบกวนสมรรถภาพการปฏิบัติหน้าที่ เนื่องจากเป็นผลตามธรรมชาติของการทำงานหนักทั้งทางกายและจิตใจ ต้องเผชิญกับอันตรายในสถานการณ์คับขันทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเปลี้ยล้า (สมประสงค์ สุกะวิท และอำนาจ รัตนวิสัย, ม.ป.ป.)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความเครียดของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส ในการปฏิบัติงานที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภัยอันตราย จึงได้สนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส ทั้งนี้มีความมุ่งหวังว่าผลการศึกษจะสามารถทำให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น, นักวิชาการ หรือผู้ที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ได้ตระหนักและเข้าใจถึงปัญหาของกำลังพลในการปฏิบัติหน้าที่ปราบปรามการก่อความไม่สงบ ในพื้นที่เสี่ยงภัยได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันนำมาสู่การพัฒนาแนวทางสร้างเสริมรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมสำหรับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

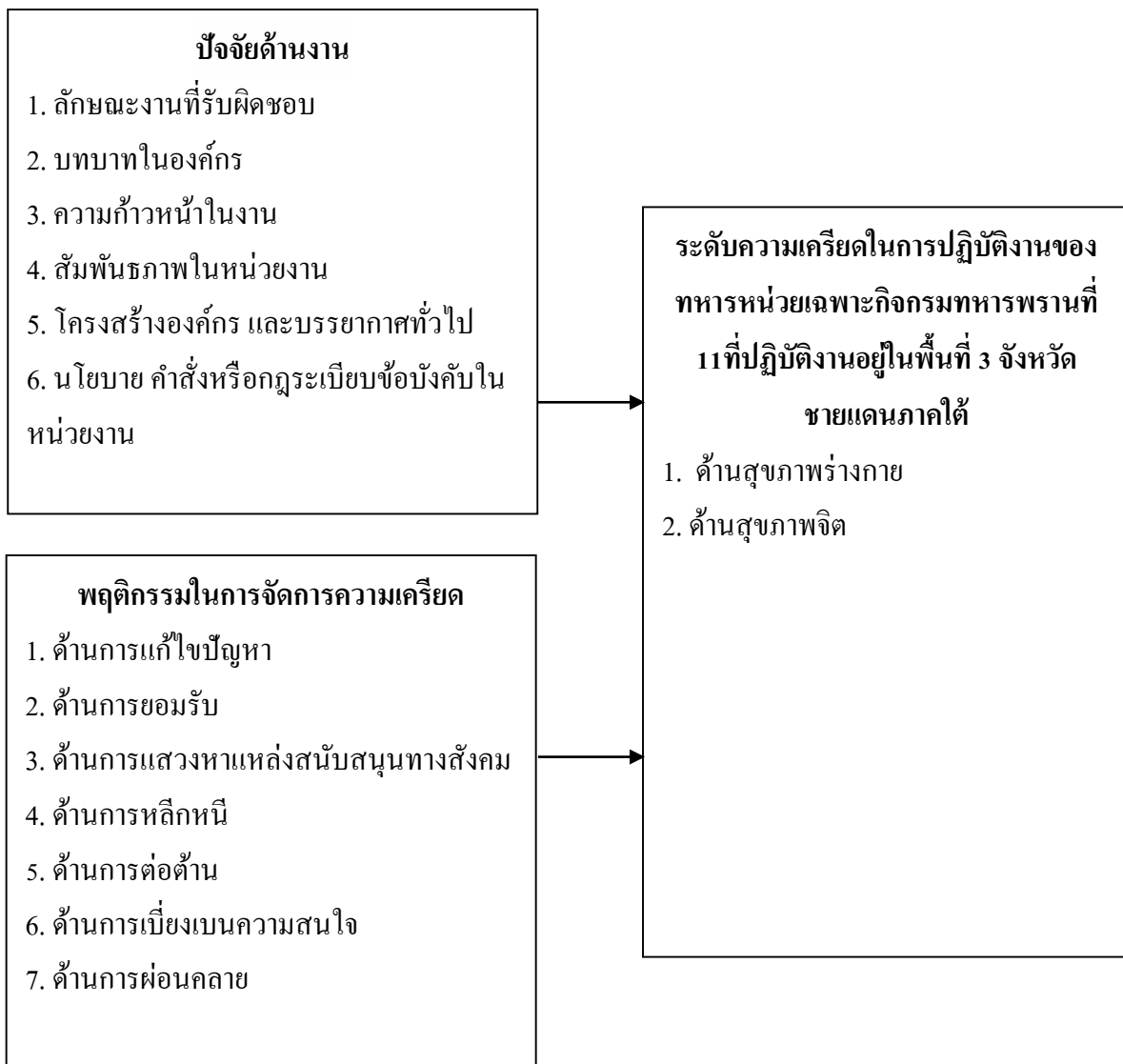
1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส
3. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านงาน และพฤติกรรมในการจัดการคลายเครียดที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดในการทำงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องแล้วในที่สุดได้กำหนดกรอบแนวคิดไว้ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ทบทวนวรรณกรรม (แนวคิด ทฤษฎี)

แนวคิดปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียด

ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียด ตามแนวคิดของ คาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987) ได้กล่าวว่าปัจจัยในการทำงานมีผลต่อความเครียดในการทำงานนั้นมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยภายในลักษณะงาน (Factor Intrinsic to the job) ได้แก่ ความเหมาะสมของบุคคล ความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจในงาน อุปกรณ์ และฝึกอบรม การโยกย้ายงาน ปริมาณงาน ความเสี่ยงอันตรายทางกายภาพ และความภาคภูมิใจในการทำงาน

2. บทบาทในองค์กร (Role in the organization) เช่น ความคลุมเครือในบทบาทของตนเอง ความเครียดเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลไม่ทราบบทบาทหน้าที่ของตนเองชัดเจน ไม่ทราบว่าต้องทำอะไร ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ ของเขตขององค์กร ความรับผิดชอบต่อประชาชน

3. ความก้าวหน้าในงาน (Career Development) เช่น ไม่มีความมั่นใจในความก้าวหน้าของงาน ที่ทำ ขาดความพอใจในค่าจ้าง ความไม่เหมาะสมในสถานภาพ การขาดความปลอดภัยในงาน

4. สัมพันธภาพในหน่วยงาน (Relationship/ Social Support) การที่มีแรงสนับสนุนจากสังคม และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะช่วยลดความเครียดได้ ถ้าสัมพันธภาพในหน่วยงานไม่ดีจะมีปัญหาเรื่อง บทบาท และเกิดความเครียดทางจิตใจอันส่งผลให้ความพอใจต่ำ

5. โครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป (Organization Structure and Climate) เช่น นโยบาย กฎระเบียบของหน่วยงาน การถูกจำกัดพฤติกรรมในเรื่องการตัดสินใจ และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน

แนวคิดพฤติกรรมปรับตัวไม่ให้เกิดความเครียด

กุนนที นवलสุวรรณ (2555) ได้กล่าวถึงวิธีลดหรือขจัดความเครียดไว้อย่างน่าสนใจมี 7 วิธีดังนี้

1. การแก้ไขปัญหา บุคคลควรเข้มแข็งต่อปัญหา พยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ที่ดีขึ้น วางแผนแก้ปัญหาและดำเนินการตามแผนนั้น โดยใช้ประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการแก้ไข พยายามปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์หรือพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ใหม่ และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไขโดยการสังเกต ซักถามหรืออ่านหนังสือต่าง ๆ หรือปรึกษาผู้ที่มีความรู้หรือ ประสบการณ์มากกว่า

2. การยอมรับ คือการปรับความเข้าใจให้ตัวเองสามารถอยู่กับปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยยอมรับว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เป็นเรื่องของโชคชะตา ที่ตนเองนั้นต้องเผชิญ เป็นพฤติกรรมที่ทำให้สามารถอยู่กับความเครียดได้

3. การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เริ่มไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเองจึงต้องแสวงหาที่พึ่งทางใจจากสังคม อาทิ การพูดคุยระบายความไม่สบายใจให้คนอื่นฟัง ปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด ทำบุญตักบาตร/ ทำบุญทางศาสนา ไปใช้บริการทางการแพทย์ (ปรึกษาจิตแพทย์)

4. การหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เริ่มไม่สามารถจัดการกับความเครียดเป็นการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อนมากเกินไป โดยการยอมรับว่าสิ่งนั้นยาก ไม่เหมาะสมกับตนเอง และหาแนวทางไปสู่เป้าหมายใหม่ที่เหมาะสมกว่าแทนการดำเนินชีวิตแบบเดิม ซึ่งมักจะแสดงอาการ ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา หลบหน้าหรือพยายามไม่พบปะกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง นอนหลับมากกว่าปกติ เป็นต้น

5. การต่อต้าน เป็นการไม่ยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และมองว่าสาเหตุต่าง ๆ ไม่ได้เป็นเพราะตนเอง ซึ่งมักจะแสดงอาการ ได้แก่ คำหยาบคายที่กลายเป็นความผิดของผู้อื่น ระบายกับสิ่งของ เช่น ทบ โต๊ะ หรือขว้างปาสิ่งของ แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ เป็นต้น

6. การเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เพิกเฉยต่อความเครียด ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น โดยพยายามไม่สนใจต่อความรู้สึกไม่สบายใจนั้น ๆ อาทิ การเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ เป็นต้น

7. การผ่อนคลายความเครียด เป็นการทำให้ผ่อนคลายร่างกาย และร่างกายเพื่อให้ลดภาวะความบีบตัวของสมอง การไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ ด้วยการออกกำลังกาย นั่งสมาธิหรือสวดมนต์ ไหว้พระ/ อธิษฐาน/ ละหมาด ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ ตะโกน/ ร้องไห้ เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด จะเป็นการหาแนวทางเพื่อลดหรือขจัดความเครียดนั้นๆ ทั้งนี้การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการใดขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเหตุการณ์ และลักษณะของแต่ละบุคคล โดยผู้วิจัยเห็นว่าวิธีลดหรือขจัดความเครียดใน 7 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการแก้ไขปัญหา 2) ด้านการยอมรับ 3) ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม 4) ด้านการหลีกเลี่ยง 5) ด้านการต่อต้าน 6) ด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ และ 7) ด้านการผ่อนคลาย นั้นอาจจะสามารถช่วยทำให้อาการความเครียดบรรเทาได้ จึงนำมาใช้เป็นตัวแปรต้นในการศึกษาครั้งนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษากับทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ซึ่งเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เป็นพื้นที่ที่เกิดความรุนแรง มีการสู้รบกับกลุ่มผู้ก่อการร้าย ไม่ต่างจากการออกรบ ผู้ที่ปฏิบัติงานจึงมีโอกาสเกิดความเครียดในการทำงานสูง หรืออาจเกิดเป็นอาการจิตประสาทจากการรบ (Battle Fatigue) ซึ่งเป็นอาการที่พบมากที่สุดในการรบทางจิตทั้งหมดที่อยู่ในสนามรบหรือ

อยู่ใกล้สนามรบอาการจิตประสาทจากการรบ (Battle Fatigue) มีอาการหลากหลายแต่ก็สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (Harry, 1990; American Psychiatric Association, 1984)

1. อาการทางกาย (Physical complaint symptoms) เกิดได้กับระบบต่อไปนี้เป็นคือ ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูกได้แก่ ปวดศีรษะ (Tension headache) ปวดหลัง สั่น พูดตะกุกตะกัก สะดุ้งตกใจง่าย อ่อนเพลีย เหม่อลอย มองจ้องพันหลา (Thousand-yard stare) ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบสืบพันธุ์และทางเดินปัสสาวะ อาการที่เกิดที่ผิวหนังได้แก่ ปวดที่แผลเป็นเก่าที่เกิดขึ้นก่อนทำการรบ

2. อาการทางจิตใจและอารมณ์ (Psychological symptoms) มีได้ดังนี้ วิตกกังวล หงุดหงิด แข่งค่า บ่น โกรธเกรี้ยว สมาธิบกพร่อง คิดต่อสื่อสารลำบาก เฉื่อยชา ลังเล ไม่เด็ดขาด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และหน่วยของตน ไม่สนใจใยดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว นอนไม่หลับ ตกใจตื่นเพราะฝันร้าย เสียใจ รู้สึกว่าตนเองทำผิด

วิธีวิทยาการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-method design) โดยใช้เทคนิคระหว่างเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีศึกษาโดยการสำรวจ (Survey research method) ด้วยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสารวิชาการ, บทความ, วิทยานิพนธ์, รายงาน การวิจัยข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ทำการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth interview) และการวิจัยเอกสาร (documentary research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มประชากรที่ใช้สำหรับการตอบแบบสอบถาม คือ กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 จำนวน 1,558 นาย (ตามอัตราการจัดของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 กอ.รมน.ภาค.4 สน.) การคำนวณหากลุ่มตัวอย่างทำโดยเปิดตารางสำเร็จของ ยามานะ (Yamane, 1973) โดยกำหนดการยอมรับค่าความคลาดเคลื่อน 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 330 ราย

การวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มประชากรที่ใช้สำหรับการสัมภาษณ์เจาะลึก มีจำนวน 6 ราย ได้แก่ 1) ผู้บังคับบัญชากองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 2) นายทหารฝ่ายยุทธการกองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 3) นายทหารฝ่ายกำลังพลกองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 4) หัวหน้าชุดปฏิบัติการกองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11

5) อาสาสมัครทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 กองร้อยทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 และ 6) นายแพทย์ที่มีประสบการณ์การทำงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ นั้นมีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหา (Content validity) และนำแบบสอบถามไปทดลอง (Tryout) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาที่ .098 แบ่งเนื้อหาของคำถามออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียดในการทำงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการจัดการความเครียด ของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 และ ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับระดับภาวะความเครียดในการทำงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11

สำหรับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ นั้นใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interviews) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการศึกษาตามการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ประเด็นที่ 1 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประเด็นที่ 2 คำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 และประเด็นที่ 3 คำถามเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส

ผลการศึกษา

1. สถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส

จากการศึกษา พบว่า ความเครียดในการทำงาน ของกำลังพลทหารในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีความรุนแรงในระดับหนึ่ง โดยจากข้อมูลเชิงประจักษ์จากหลาย ๆ กรณีจะเห็นว่ากำลังพลที่มีความเครียดและความกดดันจากการทำงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นมักจะหาทางออกให้กับความเครียดเหล่านั้น ด้วยการจบชีวิต และใช้วิธีการที่มีความรุนแรง อาทิจากเหตุการณ์กำลังพลทหารเกิดความเครียดแล้วใช้ปืนยิงตนเองถึง 3 เหตุการณ์ในรอบ 2 เดือน ระหว่างวันที่ 30 กรกฎาคม - 14 กันยายน พ.ศ. 2554, ในปี พ.ศ. 2557 ได้มีเหตุการณ์ตำรวจตระเวนชายแดน ยศ สิบตำรวจโท เกิดอาการเครียด ดึงสัสต์กระเบิดมือฆ่าตัวตาย และวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2561 มีเหตุการณ์ที่อาสาสมัครทหารพราน ใช้ปืนเอ็ม 16 ยิงผู้บังคับกองร้อยทหารพรานที่ 1103 เสียชีวิตภายในฐานที่ อำเภอสูคีริน ชนวนเหตุไม่พอใจถูกลงโทษ

จากการสัมภาษณ์ผู้บังคับบัญชาที่ปฏิบัติงานภายในหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสูคีริน จังหวัดนราธิวาส ก็มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า

กำลังพลในหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคิริน จังหวัดนราธิวาส นั้นมีความเครียดในระดับปานกลางถึงมากขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในพื้นที่ รวมถึงความคุ้นชินกับสภาพแวดล้อมภายในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งความเครียดมักจะเกิดกับทหารที่เข้ามาปฏิบัติงานใหม่ รวมถึงการที่ทหารส่วนใหญ่มีครอบครัวยังทำให้เกิดความเครียดและความกังวล

ในภาพรวมความเครียดของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นอยู่ในระดับปานกลาง โดยความเครียดนั้นเกิดขึ้นมากเฉพาะกับทหารที่เข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่เป็นครั้งแรก ผู้ที่มีภาระทางครอบครัวที่ต้องดูแล โดยความเครียดที่เกิดขึ้นส่วนมากจะเกิดจากความขัดแย้งภายในที่ทำงานมากกว่าเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเมื่อกำลังพลเกิดความเครียดแล้วจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงทันที

2. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคิริน จังหวัดนราธิวาส

จากการศึกษา พบว่า ทหารพราน ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียดในการทำงาน โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ประเด็น สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ ($\bar{X}=3.30$) รองลงมาคือ ด้านบทบาทในองค์กร ($\bar{X}=2.80$) ด้านความก้าวหน้าในงาน ($\bar{X}=2.74$) ด้านนโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน ($\bar{X}=2.70$) และด้านโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป ($\bar{X}=2.62$) และมีรายด้านที่อยู่ในระดับน้อยอีก 1 ประเด็น ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ($\bar{X}=2.18$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียดในการทำงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในภาพรวม (n = 330)

ปัจจัยด้านงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียดในการทำงาน	\bar{X}	S.D.	แปลความหมายระดับ	อันดับที่
1. ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ	3.30	0.57	ปานกลาง	1
2. ด้านบทบาทในองค์กร	2.80	0.72	ปานกลาง	2
3. ด้านความก้าวหน้าในงาน	2.74	0.87	ปานกลาง	3
4. ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน	2.18	0.88	น้อย	6
5. ด้านโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป	2.62	0.87	ปานกลาง	5
6. ด้านนโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน	2.70	0.71	ปานกลาง	4
เฉลี่ย	2.78	0.57	ปานกลาง	-

3. ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านงาน และพฤติกรรมในการจัดการคลายเครียดที่มีผลต่อการเกิดภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแว้งและอำเภอสุคีรินจังหวัดนราธิวาส

3.1 ปัจจัยด้านงาน จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านงาน ในภาพรวม, ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ, ด้านบทบาทในองค์กร, ด้านความก้าวหน้าในงาน, ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน, ด้านโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป, และด้านนโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแว้งและอำเภอสุคีรินจังหวัดนราธิวาส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านงานกับระดับภาวะความเครียดในการทำงาน
ของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ปัจจัยด้านงาน	ระดับภาวะความเครียดในการทำงาน		
	r	P-value	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ	.202	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมาก
2. ด้านบทบาทในองค์กร	.328	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
3. ด้านความก้าวหน้าในงาน	.314	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
4. ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน	.475	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
5. ด้านโครงสร้างองค์กร และ บรรยากาศทั่วไป	.396	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
6. ด้านนโยบาย คำสั่งหรือ กฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน	.268	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมาก
ภาพรวม	.437	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05			

3.2 พฤติกรรมในการจัดการความเครียด จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมในการจัดการความเครียด ในภาพรวม, ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม, ด้านการหลีกเลี่ยง, ด้านการต่อต้าน, และด้านการผ่อนคลาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสู้กรีนจังหวัดนราธิวาส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัย ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการจัดการความเครียดกับระดับภาวะความเครียดในการทำงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

พฤติกรรมในการจัดการความเครียด	ระดับภาวะความเครียดในการทำงาน		
	r	P-value	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านการแก้ไขปัญหา	-.052	.342	ไม่มีความสัมพันธ์
2. ด้านการยอมรับ	.044	.425	ไม่มีความสัมพันธ์
3. ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	.350	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
4. ด้านการหลีกเลี่ยง	.664	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง
5. ด้านการต่อต้าน	.637	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง
6. ด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ	-.048	.386	ไม่มีความสัมพันธ์
7. ด้านการผ่อนคลาย	.481	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ
ภาพรวม	.502	.000*	มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05			

4. แนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของ ทหารหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแว้งและอำเภอสือรินจังหวัดนราธิวาส ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้บังคับบัญชา และนายแพทย์ที่มีความเกี่ยวข้องและปฏิบัติงานภายในหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแว้งและอำเภอสือริน จังหวัดนราธิวาส โดยสรุปได้ดังนี้

1) ผู้บังคับบัญชาควรทำความเข้าใจกับกำลังพลทุกคนได้เข้าใจว่าเมื่อเกิดอาการเครียดควรเข้าพบเจ้าหน้าที่เสนารักษ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตเวช เพื่อประเมินผลความเครียดมากน้อยเพียงใดและทำการรักษาตามอาการ

2) ผู้บังคับบัญชาควรลดปริมาณงานให้กำลังพลที่มีความเครียด หรือเปลี่ยนงานให้มาทำงานที่มีอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดต่ำ เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดจากในการทำงานของทหารพรานที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

3) กำลังพลที่มีความเครียดสูงควรงดในการใช้อาวุธ หรือถ้าหากเป็นมากควรให้หยุดพักงานแล้วกลับไปอยู่กับครอบครัวสักระยะหนึ่ง

4) ผู้บังคับบัญชาควรจัดให้มีการจับคู่กำลังพลเพื่อสังเกตซึ่งกันและกันและกันว่าเพื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะความเครียดหรือไม่ รวมถึงการได้พูดคุยระบายความในใจให้กันและกันฟังเพื่อรับทราบปัญหาของเพื่อน

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัย

อภิปรายผล

1. สถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแฉ่งและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส พบว่า ความเครียดของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแฉ่งและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาสนั้นอยู่ในระดับปานกลางโดยความเครียดนั้นเกิดขึ้นมากเฉพาะกับทหารที่เข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่เป็นครั้งแรก และผู้ที่มีภาระทางครอบครัวที่ต้องดูแล โดยความเครียดที่เกิดขึ้นส่วนมากจะเกิดจากความขัดแย้งภายในที่ทำงานมากกว่าเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเมื่อกำลังพลเกิดความเครียดแล้วจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงทันที โดยผู้วิจัยมองว่าเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ที่มีต่อพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ว่ามีความรุนแรง มีเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อต้องเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่จึงเกิดภาวะความเครียดได้จากทัศนคติที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าว โดย โฮวเมส และราเฮย์ (Holmes and Rahe, 1967) ได้มีความคิดเห็นที่ตรงกันว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลให้เกิดความเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสร้างสรรค์ นิสัยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีความแตกต่างกันในระดับของการปรับตัว และได้พัฒนามาตรวัดการปรับตัวใหม่ทางสังคมหรือ SRRS ซึ่งเกี่ยวข้องกับปริมาณความรุนแรง และช่วงเวลาของการปรับตัว เหตุการณ์แต่ละอย่างได้รับการจัดเรียงตามลำดับ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายงานในการเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบนั้นก็ทำให้เกิดความเครียดได้

2. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอแฉ่งและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส พบว่า ทหารพราน ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับภาวะความเครียดในการทำงานโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และด้านสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับไม่มีภาวะความเครียด ซึ่งเป็นผลการศึกษาที่ได้ค่อนข้างเป็นที่น่าพอใจ โดยส่วนหนึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นเพราะการทำงานของกลุ่มทหารพรานนั้นมีลักษณะแบบราชการ มีกฎระเบียบที่ตายตัว ลักษณะการทำงานที่เป็นลักษณะประจำไม่ยืดหยุ่นจึงทำให้ง่ายต่อการทำงานและการตัดสินใจต่าง ๆ รวมถึงการเตรียมสภาพจิตใจก่อนเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีความอันตราย ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็งไม่เครียดมากนัก โดยผลการศึกษาที่พบนั้น มีความไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยหลาย ๆ ฉบับ ได้แก่ งานวิจัยของมนตรีธา ปรีชา (2552)

ที่ทำการศึกษารื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่า ส่วนใหญ่ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับงานวิจัยของอิสรา รักษ์กุล (2554) ทำการศึกษาเรื่อง **ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้** พบว่า กำลังพลมีความรู้สึกรู้สึกเครียด จำนวน 155 นาย (ร้อยละ 61.50) มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า จำนวน 85 ราย (ร้อยละ 34.55) มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น จำนวน 48 ราย (ร้อยละ 19.67) และมีกำลังพลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากปัญหาเรื่องเครียด จำนวน 113 ราย (ร้อยละ 45.93) ในงานวิจัยของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ (2557) ที่ทำการศึกษารื่องความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และการจัดการความเครียด ของตำรวจ พบว่า หนึ่งในสี่ของกตำรวจนครบาลกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 25.6) มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ ซึ่งในจำนวนนี้มีความเครียดสูงกว่าปกติมากร้อยละ 3.7 และงานวิจัยของณัฐฐามูลคำ (2559) ที่ทำการศึกษารื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจตรวจคนเข้าเมืองสุวรรณภูมิ พบว่า ความเครียดของข้าราชการตำรวจตรวจคนเข้าเมืองสุวรรณภูมิ ทั้ง 3 ด้าน คือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ในภาพรวมมีความเครียด อยู่ในระดับมาก

ซึ่งสาเหตุของความไม่สอดคล้องนั้นผู้วิจัยมองว่าเหตุการณ์ในพื้นที่รับผิดชอบในอำเภอเวียง และอำเภอสุคีริน ตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2559 – สิงหาคม พ.ศ. 2561 นั้น เหตุการณ์ความมั่นคง ไม่รุนแรงเหมือนในอดีต โดยเกิดเหตุทั้งหมด 15 เหตุการณ์ เป็นเหตุ ลอบยิง 3 ครั้ง ลอบวางระเบิด 7 ครั้ง ชุมนโจมนิติ 2 ครั้ง ปล้น 1 ครั้ง และ ก่อแค้น 2 ครั้ง และมีข่าวสารความเคลื่อนไหว 36 ข่าวสาร จึงทำให้การปฏิบัติงานไม่มีความเสี่ยงมากนักเมื่อเทียบกับพื้นที่ อื่น ๆ รวมถึงสิทธิประโยชน์ ค่าตอบแทนทั้งที่เป็นตัวเงิน และไม่ใช้ตัวเงิน อาทิ ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การยกย่องคุณงามความดี ทั้งในหน่วยงาน และภาคประชาสังคมที่ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะการให้กำลังใจซึ่งกันและกันของพี่น้องชาวไทย รวมถึงความก้าวไกลของเทคโนโลยีที่ทำให้กำลังพลสามารถติดต่อสื่อสารกับครอบครัว คนที่บ้าน ได้สะดวกและใกล้ชิดกันมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การศึกษาความเครียดของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคีรินจังหวัดนราธิวาสอยู่ในระดับต่ำ

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส พบว่า ปัจจัยด้านงาน ในภาพรวม, ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ, ด้านบทบาทในองค์กร, ด้านความก้าวหน้าในงาน, ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน, ด้านโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป, และด้านนโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ ร็อบบินส์ และจัดท์ (Robbins and Judge,

2013, pp. 597-600) ได้กล่าวถึงความเครียดนั้นเกิดจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เช่นเดียวกับคุณแนวคิดของคูเปอร์ และ เดวิดสัน (Cooper & Davidson, 1987, pp. 99-108) ได้กล่าวถึงปัจจัยจากการทำงาน ที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ว่าเกิดจาก ตำแหน่งหน้าที่ที่รับผิดชอบ บทบาทในหน่วยงาน ปริมาณงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ความปลอดภัย การสนับสนุนในหน่วยงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนโยบาย ภาวะเครียดของหน่วยงาน และแนวคิดของบราวน์ และ โมเบอร์ก (Brown and Moberg, 1980) ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดในการทำงานเกิดจากงาน บทบาทขององค์กร สัมพันธภาพในหน่วยงาน พัฒนาทางด้านอาชีพ และบรรยากาศในการทำงาน โดยผลการศึกษาที่พบนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุนด์ร์นั อ้นัน ทนาธร ที่ทำการศึกษารื่องภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรภาค 2 พบว่า ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน ได้แก่ ความก้าวหน้าในงาน โครงสร้างองค์กรและบรรยากาศทั่วไปของการทำงานและลักษณะงานที่ปฏิบัติ นั้นมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนพฤติกรรมในการจัดการความเครียด ในภาพรวม, ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม, ด้านการหลีกเลี่ยง, ด้านการต่อต้าน, และด้านการผ่อนคลาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานที่ 11 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสัตตหิรัญจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมในการจัดการความเครียดเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2546) ว่าพฤติกรรมในการจัดการความเครียดนั้นเป็นวิธีที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียด เช่น การสร้างพลังภายใน อาทิ การร้องไห้ การพูดระบายความรู้สึก การหัวเราะ ฯลฯ การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการพยายามนำกระบวนการแก้ปัญหามาใช้ใน การจัดการต่อความเครียด เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขนิสัย ฯลฯ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าช่วยจัดการกับความเครียดได้จริง โดยผลการศึกษาที่พบนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ (2557) ที่ทำการศึกษารื่องความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และการจัดการความเครียดของตำรวจ พบว่า การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีการพูด คุยระบายกับคนที่สนิทหรือคนในครอบครัว รองลงมาคือ ออกกำลังกาย และงานวิจัยของเกอร์ซอน และคณะ (Gershon et al., 2009) พบว่า การจัดการความเครียดของตำรวจในสหรัฐอเมริกาสามารถแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการรู้คิด (cognitive) ส่วนใหญ่ มีการวางแผนในการเผชิญความเครียดและปฏิบัติตามแผนนั้น รองลงมาคือ จัดการความเครียดโดยใช้ประสบการณ์เดิม และพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือผู้เชี่ยวชาญ 2. ยึดมั่นในสิ่งที่ศรัทธา (faith based) ส่วนใหญ่เชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ รองลงมา

ณัฐพงศ์ มั่งอะนะ/ อนุรักษ์ อนันทนาธร/ สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์/ จีระ ประทีป

คือ สวคมนตรี 3. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (avoidance) และ 4. มีพฤติกรรมในทางลบ (negative behavior) เช่น สูบบุหรี่มากกว่าปกติ รองลงมาคือตะโกนเสียงดังกับคนในครอบครัว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 และหน่วยเหนือที่เกี่ยวข้องในเชิงนโยบายที่สำคัญดังนี้

1. ปัจจัยด้านงาน ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดจากในการทำงานของทหารพรานที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกัน ดังนี้

1.1 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ควรมีการสื่อสารกันระหว่างบุคคล ถึงข้อพิพาทที่เกิดขึ้นในที่ทำงานควรมีการพูดคุยกันทุกวันอย่างเปิดเผยในทุก ๆ เช้า หรือหลังเลิกงาน โดยพูดคุยแบบประหลุม โดยผู้บังคับบัญชา เพื่อเป็นการทบทวนการปฏิบัติงานอยู่เสมอเพราะจะทำให้รู้ถึงปัญหาต่าง ๆ ของกำลังพลได้เพื่อที่จะรีบดำเนินการแก้ไข รวมถึงการพูดคุยกันแบบสองต่อสองระหว่างผู้พิพาท ถ้าไม่สามารถลงเอยได้ก็สามารถให้ผู้บังคับบัญชาเป็นผู้ร่วมประสานงาน

นอกจากการสื่อสารพูดคุยกันระหว่างภายในหน่วยงานแล้ว ผู้บังคับบัญชายังควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในหน่วยงาน โดยการทำกิจกรรมร่วมกันที่ไม่ใช่การทำงาน อาทิ การเล่นกีฬา การทำอาหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการหาโอกาสในการผ่อนคลายอารมณ์ไม่ให้ตึงเครียด และลดช่องว่างของกำลังพลที่อยู่ด้วยกันให้มีการรักใคร่กลมเกลียว

1.2 ด้านโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป สภาพปัจจุบันนั้นหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารพรานที่ 11 ยังคงมีปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างการทำงานที่พบว่า การทำงานของกำลังพลนั้นไม่ตรงสายงาน ขาดประสานงานซึ่งกันและกัน ดังนั้นหน่วยงานควรมีระบบโครงสร้างองค์กรที่ชัดเจนถึงอำนาจหน้าที่ของแต่ละตำแหน่งว่ามีอำนาจหน้าที่อะไรบ้าง มีการแบ่งงานกันทำในแต่ละกลุ่มงานที่แน่ชัดเพื่อความไม่ซับซ้อน และมีการประชุมหารือในทุก ๆ วันก่อนเริ่มต้นการทำงานเพื่อยืนยันถึงการทำงานของคนเพื่อลดความผิดพลาดของทุกคนก่อนเริ่มทำงาน

1.3 บทบาทในองค์กร ผู้บังคับบัญชาควรให้ความสำคัญกับการให้กำลังใจ ปลุกฝังถึงความสำคัญของกำลังพลแต่ละนายว่ามีความสำคัญกับงาน หน่วยงาน และมีความสำคัญกับประเทศชาติอย่างไร เพื่อให้มีกำลังใจ ความฮึกเหิมในการทำงาน และรู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นมีประโยชน์ต่อผู้อื่นเพียงใด

2. พฤติกรรมในการจัดการความเครียด ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดจากในการทำงานของทหารพรานที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไข ดังนี้

1.2 ผู้บังคับบัญชาควรเรียนรู้ หาข้อมูลเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดเพื่อนำมาปรับใช้ในการสังเกตพฤติกรรมของกำลังพลในสังกัดว่ามีใครมีกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดบ้าง

2.2 ผู้บังคับบัญชาควรเรียนรู้ หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะการพูดปลอบขวัญ ให้กำลังใจ ใช้ทักษะในการสอบถามพูดคุยกับกำลังพลในสังกัดอย่างถูกวิธีตามหลักการของการรักษาทางจิตเวช เพื่อเป็นการระบายความเครียด ความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจของกำลังพลในสังกัดทุกคน และร่วมกันหาทางออกให้ปัญหาเพื่อให้ทุกคนรู้สึกเหมือนเป็นเพื่อน เป็นครอบครัวเดียวกัน

2.3 ผู้บังคับบัญชาจะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ให้กำลังพลได้ผ่อนคลายจากความเครียดที่เกิดขึ้น อาทิ การเล่นกีฬา การฟังเพลง เล่นดนตรี ทำอาหารร่วมกัน การนั่งสมาธิสงบจิตใจ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นต้น

2.4 สำหรับกำลังพลที่มีความเครียดมาก ๆ ควรพิจารณาให้มีการกลับภูมิลำเนาเพื่อการพักผ่อน ผ่อนคลายเป็นรายพิเศษ และติดต่อสื่อสารถึงอาการกับคนทางบ้านอยู่เป็นระยะ เพื่อป้องกันการหาทางออกกับความเครียดในทางที่ผิด

3. แนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดจากในการทำงานของทหารพรานที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขดังนี้

3.1 ผู้บังคับบัญชาควรทำความเข้าใจกับกำลังพลทุกคนได้เข้าใจว่าเมื่อเกิดอาการเครียดควรเข้าพบเจ้าหน้าที่เสนารักษ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตเวช เพื่อประเมินผลความเครียดมากน้อยเพียงใดและทำการรักษาตามอาการ

3.2 ผู้บังคับบัญชาควรลดปริมาณงานให้กำลังพลที่มีความเครียด หรือเปลี่ยนงานให้มาทำงานที่มีอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดต่ำ เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดจากในการทำงานของทหารพรานที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

3.3 กำลังพลที่มีความเครียดสูงควรงดในการใช้อาวุธ หรือถ้าหากเป็นมากควรให้หยุดพักงานแล้วกลับไปอยู่กับครอบครัวสักระยะหนึ่ง

3.4 ผู้บังคับบัญชาควรจัดให้มีการจับคู่กำลังพลเพื่อสังเกตซึ่งกันและกันว่ามีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะความเครียดหรือไม่ รวมถึงการได้พูดคุยระบายความในใจให้กันและกันฟังเพื่อรับทราบปัญหาของเพื่อน

รายการอ้างอิง

- กุนนที นวลสุวรรณ. (2555). ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 13(2), 72-81.
- กองอำนวยการรักษาความมั่นคงในราชอาณาจักร. (2560). *ยุทธศาสตร์ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร พ.ศ. 2560-2564*. กรุงเทพฯ: กองอำนวยการรักษาความมั่นคงในราชอาณาจักร.
- ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ. (2557). ความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และการจัดการความเครียดของตำรวจ. *J Nurs Sci*, 32(3), 20-30.
- ณัฐภา มุลต้า. (2559). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจตรวจคนเข้าเมืองสุวรรณภูมิ*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชานโยบายสาธารณะและการจัดการสมัยใหม่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- มนทิรา ปรีชา. (2552). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2560). *ความขัดแย้งชายแดนใต้ในรอบ 13 ปี: ความซับซ้อนของสนามความรุนแรงและพลังของบทสนทนาสันติภาพปาตานี*. วันที่ค้นข้อมูล 24 กุมภาพันธ์ 2561, เข้าถึงได้จาก <https://www.deepsouthwatch.org/node/11053>
- สมประสงค์ สุกะวิท และอำนาจ รัตนวิสัย. (ม.ป.ป). *อาการจิตประสาทจากการรบ: แนวทางการวินิจฉัยการรักษาและป้องกัน*. วันที่ค้นข้อมูล 24 กุมภาพันธ์ 2561. เข้าถึงได้จาก www.gmwebsite.com/upload/thaimilitarymedicine.com/.../unit33.d...
- อนุรัตน์ อนันทนาธร. (2560). *ภาวะความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรภาค 2*. รายงานการวิจัยคณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิสรา รัชกุล. (2554). ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 64(2), 67-74.
- American Psychiatric Association. (1984). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM - III)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Brown, W. B., & Moberg, D. J. (1980). *Organizational Theory and Management: A Macro Approach*. New York: John Wiley & Sons.

CHAPTER 15

- Cooper, C. L., Sloan, S. J. & Williams, S. (1988). *Occupational Stress indicator: Management Guide*. Great Britain: NFER Nelson Publishing Company Limited.1998.
- Cooper, C. L., & Davidson, M. J. (1987). *The Stress Survivors*. London: Gration.
- Gershon, R. M., Barocas, B., Canton, A., Li, X., & Vlahov, D. (2009). *Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers*. *Crim Justice Behav*, 36(3). 275-284.
- Harry, C. H. (1990). *Combat Stress and Battle Fatigue*. Military Studies I. USUHS.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychomatic Research*, 11, 213.
- Kalimo, R., El-Betawi, M. A.,& Cooper, C. L. (1987). *Psychosocial factors at work and their relation to health*. Geneva: World Health Organization.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2013). *Organization behavior*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Yamane, T. (1973). *Statistics, An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.