

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาเพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 ต่อสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 102 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้

1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. ระดับความเครียดวิธีเผชิญความเครียด

คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยแสดงจำนวน ร้อยละของ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และศาสนาที่นับถือ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนและของคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน (n = 102)	ร้อยละ (100.0)
เพศ		
ชาย	40	39.2
หญิง	62	60.8
อายุ		
ต่ำกว่า 31 ปี	31	30.4
31 ปีขึ้นไป	71	69.6
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรีลงมา	80	78.4
ปริญญาโทขึ้นไป	22	21.6
ประสบการณ์การทำงาน		
5 ปีลงมา	42	41.2
6 ปีขึ้นไป	60	58.8
ศาสนา		
พุทธ	58	56.9
อิสลาม	44	43.1

จากตาราง 1 พบว่า การวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 102 คน ประกอบด้วย เพศชาย 40 คน เพศหญิง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 และ 60.2 ตามลำดับ มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า

P31 ปี จำนวน 31 คน อายุตั้งแต่ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4 และร้อยละ 69.6 ตามลำดับ มีกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ 5 ปีลงมา จำนวน 42 คน มีประสบการณ์ตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และร้อยละ 58.8 ตามลำดับ มีกลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 58 คน และนับถือศาสนาอิสลามจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 และร้อยละ 43.1 ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่า Mean และค่า Standard Deviation ของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด

ความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียด	Mean	S.D.
ความเครียด	46.74	5.94
วิธีการเผชิญความเครียด	22.46	5.17
- แก้ปัญหาโดยตรง	8.22	2.78
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	6.81	2.65
- หลีกหนีสังคม	5.60	2.12

จากตาราง 2 พบว่า ค่าคะแนนรวมของระดับความเครียดอยู่ที่ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 46.74 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.94 และค่าคะแนนรวมวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 22.46 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.17 เมื่อนำค่าไปแปลผลตามเกณฑ์คะแนน พบว่า บุคลากรทางการศึกษามีระดับของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (21.10 – 30.75) และเมื่อพิจารณาวิธีเผชิญความเครียดเป็นรายข้อพบว่าบุคลากรการศึกษาในสังกัดของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 จะมีวิธีการเผชิญความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหาโดยตรงอยู่ในระดับปานกลาง (6.83 – 11.83) ซึ่งมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 8.22 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.78 มีวิธีการเผชิญความเครียดโดยวิธีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง (5.73 – 11.39) ซึ่งมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 6.81 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.65 และมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการหลีกหนีสังคม ในระดับปานกลางเช่นกัน (3.89 – 8.07) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 5.60 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.12

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละ ของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด

ความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียด	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
ความเครียดระดับมาก	30	29.4
ความเครียดระดับปานกลาง	44	43.1
ความเครียดระดับน้อย	28	27.5
วิธีการเผชิญความเครียดระดับมาก	4	3.9
วิธีการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง	59	57.8
วิธีการเผชิญความเครียดระดับน้อย	39	38.2
รวม	102	100.0

จากตาราง 2 พบว่า ความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 43.1 ระดับมาก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 และระดับน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 และมีวิธีการเผชิญความเครียดส่วนใหญ่ในระดับปานกลาง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 ระดับมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9 และระดับน้อย จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2

4. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดระหว่างตัวแปรต่าง ๆ

ตาราง 4.1 การทดสอบที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรที่มีเพศต่างกัน

ความเครียดกับวิธีการเผชิญ ความเครียด	ตัวแปร (n = 102)	Mean	S. D.	t	df	Mean Difference	Sig.																																							
ความเครียด	ชาย(40)	46.83	5.84	.122	100	.14758	.903																																							
	หญิง (62)	46.68	6.04					วิธีการเผชิญความเครียด	ชาย(40)	23.18	4.56	1.121	100	1.17500	.265	หญิง (62)	22.00	5.52	- แก้ปัญหาโดยตรง	ชาย(40)	8.83	2.40	1.797	100	1.00242	.075	หญิง (62)	7.22	2.95	- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ชาย(40)	7.13	2.45	.951	100	.51210	.344	หญิง (62)	6.61	2.78	- หลีกหนีสังคม	ชาย(40)	5.23	2.03	-1.437	100
วิธีการเผชิญความเครียด	ชาย(40)	23.18	4.56	1.121	100	1.17500	.265																																							
	หญิง (62)	22.00	5.52					- แก้ปัญหาโดยตรง	ชาย(40)	8.83	2.40	1.797	100	1.00242	.075	หญิง (62)	7.22	2.95	- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ชาย(40)	7.13	2.45	.951	100	.51210	.344	หญิง (62)	6.61	2.78	- หลีกหนีสังคม	ชาย(40)	5.23	2.03	-1.437	100	-.61371	.154	หญิง (62)	5.84	2.15						
- แก้ปัญหาโดยตรง	ชาย(40)	8.83	2.40	1.797	100	1.00242	.075																																							
	หญิง (62)	7.22	2.95					- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ชาย(40)	7.13	2.45	.951	100	.51210	.344	หญิง (62)	6.61	2.78	- หลีกหนีสังคม	ชาย(40)	5.23	2.03	-1.437	100	-.61371	.154	หญิง (62)	5.84	2.15																	
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ชาย(40)	7.13	2.45	.951	100	.51210	.344																																							
	หญิง (62)	6.61	2.78					- หลีกหนีสังคม	ชาย(40)	5.23	2.03	-1.437	100	-.61371	.154	หญิง (62)	5.84	2.15																												
- หลีกหนีสังคม	ชาย(40)	5.23	2.03	-1.437	100	-.61371	.154																																							
	หญิง (62)	5.84	2.15																																											

จากตาราง 4.1 พบว่า ค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ที่มีเพศต่างกัน มีค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.2 การทดสอบที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรที่มีอายุต่างกัน

ความเครียดกับวิธีการเผชิญ ความเครียด	ตัวแปร (n = 102)	Mean	S.D.	t	df	Mean Difference	Sig.
ความเครียด	ต่ำกว่า 31 ปี(31)	45.23	6.24	-1.713	100	-2.16856	.090
	31 ปีขึ้นไป(71)	47.39	5.72				
วิธีการเผชิญความเครียด	ต่ำกว่า 31 ปี(31)	22.74	6.15	.361	100	.40391	.719
	31 ปีขึ้นไป(71)	22.33	4.73				
- แก้ปัญหาโดยตรง	ต่ำกว่า 31 ปี(31)	8.29	2.97	.178	100	-.10722	.859
	31 ปีขึ้นไป(71)	8.18	2.72				
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ต่ำกว่า 31 ปี(31)	7.19	3.17	.955	100	.54566	.342
	31 ปีขึ้นไป(71)	6.65	2.40				
- หลีกหนีสังคม	ต่ำกว่า 31 ปี(31)	5.26	2.00	-1.073	100	-.48841	.286
	31 ปีขึ้นไป(71)	5.75	2.16				

จากตาราง 4.2 พบว่าค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ที่มีอายุต่างกัน มีค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.3 การทดสอบที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ความเครียดกับวิธีการเผชิญ ความเครียด	ตัวแปร (n = 102)	Mean	S. D.	t	df	Mean Difference	Sig .
ความเครียด	ปริญญาตรีลงมา(80)	45.98	5.68	-2.488	100	-3.46705	.014
	ปริญญาโทขึ้นไป(22)	49.45	6.19				
วิธีการเผชิญความเครียด	ปริญญาตรีลงมา(80)	22.43	5.16	-.133	100	-.16591	.895
	ปริญญาโทขึ้นไป(22)	22.59	5.35				
- แก้ปัญหาโดยตรง	ปริญญาตรีลงมา(80)	8.18	2.65	-.280	100	-.18864	.780
	ปริญญาโทขึ้นไป(22)	8.36	3.29				
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	ปริญญาตรีลงมา(80)	6.95	2.68	.989	100	.63182	.325
	ปริญญาโทขึ้นไป(22)	6.32	2.57				
- หลีกหนีสังคม	ปริญญาตรีลงมา(80)	5.40	2.02	-1.822	100	-.91818	.071
	ปริญญาโทขึ้นไป(22)	6.32	2.36				

จากตาราง 4.3 พบว่า ค่าความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีค่าความเครียดแตกต่างกัน แต่มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.4 การทดสอบที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรที่มีประสบการณ์การทำงานที่ต่างกัน

ความเครียดกับวิธีการเผชิญ ความเครียด	ตัวแปร (n = 102)	Mean	S. D.	t	df	Mean Difference	Sig.
ความเครียด	5 ปีลงมา(42)	45.47	6.10	-1.813	100	-2.14048	.073
	6 ปีขึ้นไป(60)	47.62	5.71				
วิธีการเผชิญความเครียด	5 ปีลงมา(42)	23.19	5.14	1.194	100	1.24048	.235
	6 ปีขึ้นไป(60)	21.95	5.17				
- แก้ปัญหาโดยตรง	5 ปีลงมา(42)	8.57	2.79	1.082	100	.60476	.282
	6 ปีขึ้นไป(60)	7.97	2.77				
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	5 ปีลงมา(42)	7.29	2.65	1.512	100	.80238	.134
	6 ปีขึ้นไป(60)	6.48	2.63				
- หลีกหนีสังคม	5 ปีลงมา(42)	5.36	2.06	-.961	100	-.40952	.339
	6 ปีขึ้นไป(60)	5.77	2.16				

จากตาราง 4.4 พบว่า ค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ที่มีประสบการณ์การทำงานแตกต่างกัน มีค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.5 การทดสอบที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรที่มีการนับถือศาสนาที่ต่างกัน

ความเครียดกับวิธีการเผชิญ ความเครียด	ตัวแปร (n = 102)	Mean	S.D.	t	df	Mean	
						Difference	Sig.
ความเครียด	พุทธ (58)	48.05	4.84	2.65	100	3.05	.069
	อิสลาม(44)	45.00	6.80				
วิธีการเผชิญความเครียด	พุทธ (58)	22.26	5.89	-.451	100	-.46865	.653
	อิสลาม(44)	22.73	4.10				
- แก้ปัญหาโดยตรง	พุทธ (58)	8.29	2.99	.321	100	-.17947	.749
	อิสลาม(44)	8.11	2.52				
- หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	พุทธ (58)	6.48	2.66	-1.454	100	-.76724	.149
	อิสลาม(44)	7.25	2.61				
- หลีกหนีสังคม	พุทธ (58)	5.74	2.14	.784	100	.33229	.435
	อิสลาม(44)	5.41	2.09				

จากตาราง 4.5 พบว่า ค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต3 ที่มีศาสนาแตกต่างกัน มีค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ค่าความถี่และเปอร์เซ็นต์ในวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา

บุคคลที่ได้ปรึกษา	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	รวม
1.ญาติพี่น้อง	17 (16.7)	35 (34.3)	41 (40.2)	9(8.8)	102 (100)
2.คนในครอบครัว	10 (9.8)	21 (20.6)	48 (47.1)	23 (22.5)	102 (100)
3.เพื่อนร่วมงาน	9 (8.8)	55 (53.9)	35 (34.3)	3 (2.9)	102 (100)
4.ผู้บังคับบัญชา	37 (36.3)	46 (45.1)	14 (13.7)	5 (4.9)	102 (100)
5.หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง	49 (48.0)	35 (34.4)	14 (13.7)	4 (3.9)	102 (100)
วิธีการที่ใช้					
1.อยู่เงียบ ๆ	26 (25.5)	37 (36.3)	28 (27.5)	11 (10.8)	102 (100)
2.เข้าวัด/ไปมัสยิด	12 (11.8)	39 (38.2)	37 (36.3)	14 (13.7)	102 (100)
3.ออกไปเที่ยว	14 (13.7)	39 (38.2)	41 (40.2)	8 (7.8)	102 (100)
4.ฟังเพลง เล่นดนตรี	4 (3.9)	39 (38.2)	43 (42.2)	16 (15.7)	102 (100)
5.อ่านหนังสือ	1 (1.0)	42 (41.2)	47 (46.1)	12 (11.8)	102 (100)
6.ทำงานศิลปะ	33 (32.4)	52 (51.0)	15 (14.7)	2 (2.0)	102 (100)
7.หาคนปรึกษา	24 (23.5)	56 (54.9)	21(20.6)	1 (1.0)	102 (100)
8.พบแพทย์/จิตแพทย์	81 (79.4)	19 (18.6)	1 (1.0)	1 (1.0)	102 (100)
9.ออกกำลังกาย	9 (8.8)	48 (47.1)	35 (34.3)	10 (9.8)	102 (100)
10.ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	85 (83.3)	14 (13.7)	3 (2.9)	0 (0.0)	102 (100)
11.ไปหาหมอ	93 (91.2)	8 (7.8)	1 (1.0)	0 (0.0)	102 (100)
12.ทานอาหารมากขึ้น	48 (47.1)	45 (44.1)	9(8.8)	0 (0.0)	102 (100)
13.กินยาระงับประสาท	92 (90.2)	5 (4.9)	5 (4.9)	0 (0.0)	102 (100)
14.โยนความผิดให้คนอื่น	91 (89.2)	9 (8.8)	2 (2.0)	0 (0.0)	102 (100)
15.เที่ยวสถานบันเทิง	81 (79.4)	21 (20.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	102 (100)
16.เล่นการพนัน	100 (98.0)	1 (1.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	102 (100)
17.ขาดงาน/หยุดงาน	92 (90.2)	10 (9.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	102 (100)

*** ตัวเลขในวงเล็บแสดงถึงจำนวนเป็นเปอร์เซ็นต์

จากตาราง 5 พบว่า บุคลากรทางการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นราธิวาส เขต 3 ได้มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการปรึกษาญาติพี่น้องอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 40.2 ปรึกษาคนในครอบครัว ในระดับมาก สูงที่สุดเช่นกันคิดเป็นร้อยละ 42.2 ปรึกษา เพื่อนร่วมงานและปรึกษาผู้บังคับบัญชา ค่าสูงที่สุด อยู่ในระดับเล็กน้อยคิดเป็นร้อยละ 53.9 และ ร้อยละ 45.1 ตามลำดับ สำหรับการปรึกษาหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง พบว่าบุคลากรทางการศึกษาส่วนใหญ่ เลือกไม่เลยเป็นอันดับสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 48.0 สำหรับวิธีการที่ใช้ในการเผชิญความเครียด บุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นราธิวาส เขต 3 ใช้วิธีการฟังเพลง เล่นดนตรี ในระดับมากที่สุด สูงสุด และใช้วิธีการเข้าวัด/มัสยิด นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรม เป็นลำดับรองลงมา คิดเป็นร้อยละ 13.7 และใช้วิธีการอ่านหนังสือ หรืออยู่เงียบ ๆ เป็นลำดับถัดมา คิดเป็นร้อยละ 11.8 และ 10.8 ตามลำดับ และพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่จะไม่เคยใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการเล่นการพนัน คิดเป็นร้อยละ 98.0 ,ไปหาหมอดูคิดเป็นร้อยละ 91.2, กินยาระงับประสาทคิดเป็นร้อยละ 90.2, ขาดงาน/หยุดงานคิดเป็นร้อยละ 90.2, โยนความผิดให้คนอื่น คิดเป็นร้อยละ 89.2 ,ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 83.3 ,พบแพทย์/จิตแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 79.4 และเที่ยวสถานเริงรมณ์ เช่น คาราโอเกะ ร้านอาหารหรือดิสโก้เทค คิดเป็นร้อยละ 79.4 ตามลำดับ

จากแบบสอบถามในตอนต้นที่ 2 ซึ่งเป็นแบบทดสอบความเครียด ที่ผู้วิจัยได้ตั้งคำถาม ปลายเปิด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ มีความกังวล หรือทุกข์ใจ ที่เกิดจากสถานการณ์ของความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีเหตุการณ์ที่บุคลากร เหล่านี้เกิดความกลัว ทุกข์ใจ มีความวิตกกังวล เช่น กรณีการจับตัวและทำร้ายครูหญิงและเพื่อน วางระเบิดคาร์บอมบ์ตลาดเทศบาลช้างอ วางระเบิดในสวนสาธารณะเทศบาลตันหยงมัส อำเภอระแงะ และในตลาดตันหยงมัส เหตุการณ์ร้ายกลุ่มประท้วงที่อำเภอตากใบ การปล้นค่ายทหาร ตำบลมะรือโบตก อ.ระแงะ ยิงผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนประทีปวิทยา เหตุการณ์ฆ่าทั้งครอบครัวที่ จังหวัดยะลา ยิงชาวบ้านที่เดินทางไปกรีดยางพาราบ้านไทย อ.ระแงะ เหตุการณ์ประทุษร้ายต่อชีวิต และทรัพย์สิน อีกหลาย ๆ เหตุการณ์ ซึ่งล้วนสร้างความวิตกกังวล ความกลัว ความทุกข์ใจต่อ บุคลากรด้านการศึกษาที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นราธิวาส เขต 3 ในปีงบประมาณ 2554 เป็นอย่างยิ่ง และจากการประมวลวิธีการในการจัดการและแก้ไขปัญหา เหล่านั้น ผู้ตอบแบบสอบถามให้แนวทางแก้ไขไว้ดังนี้

1. ให้ระมัดระวังตัวเองมากยิ่งขึ้น มีการวางแผนการเดินทางล่วงหน้า
2. ไม่เดินทางในที่ที่มีความเสี่ยงสูง และเวลากลางคืน
3. แจ้งเจ้าหน้าที่ และให้ความร่วมมือในข้อมูลข่าวสารด้านความมั่นคง

4. ติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวต่าง ๆ พร้อมปรึกษาญาติ ๆ
5. มีสติ ไม่ตกใจกลัวจนเกินไป ปรับตัวเองและยอมรับความจริง
6. รวมพลังคนในชุมชนเพื่อการป้องกัน
7. ใช้หลักธรรม เข้าช่วยปลอบใจ ยึดมั่นในหลักศาสนา ทำใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
8. หลีกเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่เสี่ยงอันตราย เส้นทางเปลี่ยว ปรากร
9. จัดดำเนินการภารกิจต่างๆ อย่างเร่งด่วน
10. เปลี่ยนแปลง เวลา พาหนะในการเดินทาง
11. พยายามเดินทางโดยรถยนต์ หลีกเลี่ยงการใช้รถจักรยานยนต์ในกรณีการเดินทางไกลๆ
12. ไม่พยายามไปเที่ยวในสถานบันเทิง
13. พยายามทำตัวไม่ขัดผลประโยชน์บุคคลอื่น
14. หากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือพูดคุยกับคนอื่น

Prince of Songkla University
Pattani Campus