



ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้  
Factors Affecting Mental Health of Soldiers  
in Southern Border Provinces Area

ร้อยเอกหญิงรohana อีซอ  
Captain Rohana Esaw

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Arts in Psychology  
Prince of Songkla University  
2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์      ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดน  
ภาคใต้  
ผู้เขียน              ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ  
สาขาวิชา              จิตวิทยา

---

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....ประธานกรรมการ  
(ดร.วัชรินทร์ หนูสมตน)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....  
(ดร.ณรงค์ศักดิ์ ครอบคอบ)

.....กรรมการ  
(ดร.ณรงค์ศักดิ์ ครอบคอบ)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุเทพ สันติวรานนท์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ)

นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ)

นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
ผู้เขียน	ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทาน ระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ระดับการให้อภัย และปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นทหาร การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling ) จำนวน 863 โดยกำหนดให้ระดับชั้นยศและหน่วยทหารเป็นชั้นในการสุ่ม การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) เก็บรวบรวมข้อมูลใช้ แบบสอบถาม 5 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน 3) แบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา 4) แบบวัดการให้อภัย 5) แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีค่าความเชื่อมั่นจากสัมประสิทธิ์ของ Cronbach เท่ากับ 0.865, 0.906, 0.878, และ 0.753 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธี Stepwise Regression Analysis

ผลการวิจัย พบว่า

1. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความยืดหยุ่นทนทาน ด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด และในภาพรวมระดับสูง
2. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ และในภาพรวม ระดับสูง
3. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ให้อภัยสถานการณ์ และในภาพรวม ระดับปานกลาง
4. ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถ

ทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121, .119 และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

<b>Thesis Title</b>	Factors Affecting the Mental Health of the Military Operations in the Southern Border Provinces Area
<b>Author</b>	Captain Rohana Esaw
<b>Major Program</b>	Psychology
<b>Academic Year</b>	2016

### ABSTRACT

The purpose of this research is to study the level of resilience, coping, forgiveness. and to study the factors affecting the mental health of the military operations in the southern border provinces area. The sample was selected military stratified random sampling method. military unit is in the random number was 863 people. The correlational research data were collected using a questionnaire 5 portion which consists of 1) queries personal information 2) assessment of resilience. The reliability coefficient of Cronbach was 0.865. 3) assessment of coping. The reliability coefficient of Cronbach was 0.906. 4) test of forgiveness. The reliability of the coefficient of Cronbach was 0.878. 5) assessment of mental health status of soldiers stationed in the southern provinces. The reliability of the coefficient of Cronbach was 0.753. Statistical analysis is a multiple regression analysis. Stepwise Regression Analysis.

The results

1. The military operations in the southern border provinces. resilience, the ability to coexist with others , the social support, to live with spiritual stability, ability to relax the stress and Solution to the problem in the high level.

2. The military operations in the southern border provinces have coping oriented problem, roofing reduce emotional and overall high level.

3. The military operations in the southern border provinces have a self-forgiveness forgive others, forgive the situation and in the overall Moderate level.

4. Resilience, coping and forgiveness. could predict the mental health of the military operations in the southern border provinces s by the coefficients of

prediction = .121, .119 and .216 respectively. (constant = 12.717) Statistically significant at the .01 level.

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ และ การดูแลจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ และ ดร.ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ตลอดจนตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ของวิทยานิพนธ์ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย รวมทั้งติดตาม ดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมาผู้วิจัยซาบซึ้ง และประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ ตลอดจนอาจารย์ท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความเอื้ออาทร และกำลังใจที่มีให้เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ในระหว่าง การศึกษาคอยชี้แนะแนวทางและหล่อหลอมให้เกิดปัญญา ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน นายแพทย์เอ็มนัสรี มินทราศักดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาฟีฟี ลาเต๊ะ อาจารย์ วัฒนะ พรหมเพชร ดร.รชานี เจาะอาแซ และคุณนิมิตศุตรา แว ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย รวมทั้งกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาเสนอแนวคิดที่เป็น ประโยชน์ เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานที่อำนวยความสะดวกในการเก็บ รวบรวมของมูลที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยสอบถาม ท่วงไຍ และให้กำลังใจตั้งแต่เริ่มศึกษา จนกระทั่งทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
Abstract.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ภาวะสุขภาพจิต.....	13
ความยืดหยุ่นทนทาน.....	18
พฤติกรรมการเผชิญปัญหา.....	23
การให้อภัย.....	25
ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	49
ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลพื้นฐาน.....	49
การวิเคราะห์ระดับปัจจัย.....	52
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร.....	55
การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	56
สมการในการทำนาย.....	57
การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	58
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผล.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	86
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย.....	87
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม.....	98
ภาคผนวก ง ตัวอย่างข้อคำถามข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	104
ภาคผนวก จ ตัวอย่างการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion).....	105
ภาคผนวก ฉ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IC).....	117
ภาคผนวก ช วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก.....	121
ประวัติผู้วิจัย.....	125

## รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	สถิติการบาดเจ็บและการสูญเสีย.....	1
2	แสดงโครงสร้างของกองทัพภาคที่ 4.....	30
3	การสังเคราะห์ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต.....	34
4	แสดงค่าขนาดอิทธิพล 3 ระดับ จำแนกตามประเภทของค่าขนาดอิทธิพล.....	37
5	แสดงข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
6	จำนวน และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	49
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	52
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	53
9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความยืดหยุ่นทนทานรายด้าน ของทหาร ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	53
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหารายด้าน ของทหาร ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	54
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การให้อภัยรายด้านของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	54
12	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การให้อภัย และภาวะสุขภาพจิต.....	55
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบการถดถอยพหุคูณโดยวิธีเพิ่มตัวแปร อิสระแบบขั้นตอน (Stepwise) ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	56
14	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของปัจจัยด้าน ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหาและการให้อภัย.....	57
15	ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน.....	100
16	ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา.....	101
17	ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการให้อภัย.....	102
18	ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินภาวะสุขภาพจิต.....	103

### รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
19	ตัวอย่างข้อคำถามข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	104
20	ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทนทาน.....	118
21	ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านพฤติกรรมการเผชิญปัญหา .....	119
22	ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านการให้อภัย.....	120
23	ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน.....	122
24	ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา.....	123
25	ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการให้อภัย.....	124

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	11

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ อันประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาสและสี่อำเภอในจังหวัดสงขลา กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า เป็นหน่วยงานหลักในการแก้ปัญหาในระดับพื้นที่ปฏิบัติงานภายใต้แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์การแก้ปัญหาจังหวัดชายแดนภาคใต้ของรัฐบาล ได้แปลงนโยบายไปสู่การปฏิบัติด้วยการใช้นโยบายสานใจสู่สันติ เป็นตัวขับเคลื่อนการแก้ปัญหาโดยอาศัยแนวความคิดการต่อสู้เพื่อเอาชนะสงครามประชาชน ด้วยการหยุดยิง ชัดขวาง และทำลายยุทธศาสตร์ 7 ขั้นตอน และโครงสร้างการบริหารของกลุ่มผู้ก่อเหตุรุนแรง 7 ฝ่าย ด้วยการกำหนดแผนปฏิบัติงานสำคัญและเร่งด่วน 5 งานหลัก 2 งานเสริม และ 4 งานสนับสนุน มุ่งเน้นบูรณาการงานด้านการข่าวเพื่อรักษาความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและภัยแทรกซ้อน ปฏิบัติการเชิงรุก เปิดแผนยุทธการต่อเป้าหมายในพื้นที่และบุคคลเพื่อควบคุมพื้นที่และจำกัดเสรี ผู้ก่อเหตุรุนแรง การป้องกันการก่อเหตุรุนแรงบนเส้นทาง วางระบบการรักษาความปลอดภัยบุคลากรครู และสถานศึกษาจนกว่าครูคนสุดท้ายจะกลับถึงบ้าน บูรณาการร่วมกับทุกส่วนราชการในการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ รักษาความปลอดภัยเขตชุมชนเมือง สร้างความเข้มแข็งให้กับหมู่บ้าน ร่วมกับส่วนราชการจังหวัดและ 17 กระทรวง 66 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการตั้งจุดตรวจ จุดสกัด ด้านซ้อนด่าน และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบ บูรณาการกำลังร่วม 3 ฝ่าย คือ ทหาร ตำรวจ และฝ่ายปกครอง เพื่อดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาภัยแทรกซ้อนจากธุรกิจผิดกฎหมายที่สนับสนุนและเกื้อกูลต่อการก่อเหตุรุนแรงที่สำคัญ เช่น น้ำมันเถื่อน ยาเสพติด ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งมิติสุขภาพ ผู้ด้อยโอกาส การส่งเสริมรายได้ และการสร้างสภาวะที่เกื้อกูลต่อการแสวงหาทางออกจากความขัดแย้ง โดยการสร้างความเข้าใจ อำนวยความยุติธรรมและสิทธิมนุษยชน (ธีระพงษ์ เย็นอุทก, 2557)

เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับตั้งแต่เหตุการณ์แรก ปล้นปืนจากกองพันพัฒนาที่ 4 ค่ายกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ อำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2547 ถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 10 ปีเต็ม สร้างความสูญเสียทั้งชีวิต ทรัพย์สิน โอกาสในการดำรงชีวิต และการพัฒนาทุกรูปแบบ ซึ่งพบว่า เกิดเหตุการณ์รวมทั้งหมด 8,540 ครั้ง มีผู้ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตรวมทั้งสิ้น 15,317 คน (เว็บสารสนเทศสุขภาพไทย, 2556)

ตาราง 1 สถิติการบาดเจ็บและการสูญเสีย ระยะเวลา 10 ปี

ผู้ได้รับผลกระทบ	เสียชีวิต (คน)	บาดเจ็บ (คน)	รวม (คน)
เจ้าหน้าที่ทหาร	499	2,429	2,928
เจ้าหน้าที่ตำรวจ	312	1,159	1,471
อาสาสมัครดินแดน	181	357	538
บุคลากรทางการศึกษา	187	191	378
เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง	200	132	332
ผู้นำศาสนา, ประชาชน	3,574	5,601	9,175
ผู้ก่อเหตุรุนแรง	399	96	495
ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตรวมทั้งสิ้น		15,317	

ที่มา : เว็บไซต์สารสนเทศสุขภาพไทย (2556)

ภายใต้สถานการณ์ความรุนแรงที่ต่อเนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ รื้อรังส่งผลให้ประชาชนและเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีปัญหาภาวะ สุขภาพจิตโดยเฉพาะทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ต้องพบเจอกับความกดดัน หลากหลายรูปแบบสะสมเป็นเวลายาวนานส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา บางรายมี ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจที่เป็นผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง ที่เรียกว่าความเครียดทางจิตใจ เนื่องจากการสู้รบ (Combat stress) จากการศึกษาของ อิศรา รัชกุล (2554) เกี่ยวกับ ภาวะ สุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ใน เดือนที่สามของการปฏิบัติงาน พบว่า กำลังพลมีความเครียดจำนวน 155 ราย (ร้อยละ 61.50) มีภาวะเสี่ยง ต่อการเกิดโรคซึมเศร้า จำนวน 85 ราย (ร้อยละ 34.55) มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น จำนวน 48 ราย (ร้อยละ 19.76) มีกำลังพลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากปัญหาเรื่องเครียดจำนวน 113 ราย (ร้อยละ 45.93) องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ประชากรโลกราว 1 ล้านคนฆ่าตัวตายในทุกๆปี เฉลี่ย 3,000 รายต่อวัน ในช่วง 45 ปีที่ผ่านมา อัตราการฆ่าตัวตายในโลกเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 และพยากรณ์ว่า ภายในปี 2563 จะมีคนที่ฆ่าตัวตายจำนวนปีละ 1.5 ล้านคน (หวาน ศรีเรือนทอง และคณะ, 2554) เช่นเดียวกับรายงานข่าวของ นิวส์แม็กซ์ ระบุว่า ปี 2013 มีสมาชิกหน่วยรบพิเศษต่างๆของสหรัฐฯฆ่าตัว ตายสูงถึง 284 คน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นการฆ่าตัวตายของสมาชิกหน่วยซีล และหน่วยเรนเจอร์ มากที่สุด (วิลเลียม แม็คเรเวน, 2558) ดังนั้นภาวะสุขภาพจิตที่เสียสมดุลก่อให้เกิดผลกระทบที่แสดงออกถึงอาการ ทางกายและทางใจได้ เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล บกพร่องทางสังคม มีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (แสงเทียน ศรี วิชัย, 2551 ; พิชรี ลิ้มปะพันธุ์, 2551) บางครั้งอาจนำไปสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ดังเช่น เหตุการณ์เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2557 เวลา 19.00 น. ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธร หนองจิกได้รับแจ้งมี



เหตุยิงกันที่หน่วยเฉพาะกิจปัตตานี ต.บ่อทอง อ.หนองจิก จ.ปัตตานี จากการสอบสวนเบื้องต้นทราบว่า ทหารราบจากภาคอีสานลงมาปฏิบัติราชการสนามที่หน่วยเฉพาะกิจปัตตานี มีอาการเมา พุดจาเสียงดัง อะอะโวยวาย ทะเลาะวิวาท จนเกิดมีอารมณ์ เป็นเหตุให้มีการกราดยิงผู้บังคับบัญชาเพื่อนร่วมงานและ ตัดสินใจฆ่าตัวตาย ทำให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บจำนวน 2 นาย เสียชีวิต 3 นาย (มานิตย์ ยิ้มชัย, 2557) ความเครียดทางจิตใจเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับการจากบ้านและเพื่อน ขาดสังคมและความเบื่อหน่ายจึงมัก ผ่อนคลายโดยการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดมักเป็นผลให้เกิดการกระทำผิดวินัย เป็นการสูญเสียกำลังพล ในค่ายทหาร (Garrison casualty) (วีระ เชื่องศิริกุล, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนะ ณะสาร และคณะ (2553) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภูมิลาเนาเดิมแตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน ปัญหาสุขภาพจิตจึงเป็นปัญหาที่สำคัญ พบว่า มากกว่าร้อยละ 1 ของการตายของประชากรโลกเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต (อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, และ ภัสรา เซษฐโชติ, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับสถิติการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ จากการเปิดเผยข้อมูล ของ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เผยข้อมูลตำรวจฆ่าตัวตายตั้งแต่ปี 2551-2556 มีจำนวน 172 นาย เฉลี่ยตาย ปีละ 29 นาย โดยปี 2555 มีการฆ่าตัวตายมากที่สุดถึง 47 นาย และยังพบว่าตั้งแต่ มกราคม – พฤศจิกายน 2557 มีตำรวจฆ่าตัวตายจำนวน 34 นาย (สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง, 2557) การมีสุขภาพจิตดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อลดปัญหาภาวะสุขภาพจิต จากข้อมูลกรมสุขภาพจิต พบว่า มีผลกระทบต่อระบบบริการสาธารณสุขอย่างชัดเจน โดยจำนวนบุคลากร เฉลี่ยต่อสถานีนอนารมียังมีจำนวนลดลง กิจกรรมเชิงรุกในด้านการรักษาการตรวจเยี่ยมผู้ป่วยในพื้นที่ลดลง ร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับช่วงก่อนเหตุการณ์ความไม่สงบ ทั้งยังมีผลกระทบต่อบุคลากรการแพทย์ ทัศนคติแพทย์อยู่ในภาวะขาดแคลนค่อนข้างสูงถึงร้อยละ 50 สำหรับผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยในกลุ่มอาการที่เกิดจากภาวะเครียดมาเข้ารับบริการเพิ่มมากขึ้น แตกต่างจากสมัยก่อนที่จะเป็นการรักษาอาการป่วยทั่วไป ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเหตุการณ์ความไม่สงบส่งผลให้ ประชาชนเกิดโรคเรื้อรังและโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ความไม่สงบที่ผ่านมาหลายปี (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิต คือ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม และเป็นปัจจัยปกป้องที่ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต การเพิ่มปัจจัยปกป้องเป็นการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีการมองมุมบวกสร้างทักษะการสื่อสารและแสดงออกที่เหมาะสม สามารถจัดการกับความเครียดและแรงกระตุ้นต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงให้ ชีวิตตนเองดีขึ้น จากการศึกษาของ วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะฯ (2555) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรที่สามารถลดกระบวนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม โดยที่ความเข้มแข็งในชีวิตทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน จากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบใน

การช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เช่นเดียวกันที่ว่า บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตท่ามกลางสถานการณ์ที่โหดร้ายได้ และมีกลไกในการเผชิญปัญหา กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข คือ พลังสุขภาพจิต (มณีวรรณ สุวรรณมณี, วิชา แซ่เซี้ย, และ ประณีต ส่งวัฒนา, 2557) ดังนั้น บุคคลที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมักจะมีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงไปด้วย และมักจะมีศักยภาพในการต่อสู้กับปัญหา (ฐิชาธิ์ศม์ พะยอมยงค์, 2554) ดังเช่น ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 : การศึกษาแบบผสมวิธี พบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ต้องประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายบ่อยครั้งจึงพยายามสร้างเกราะป้องกันให้กับตนเองโดยสร้างความยืดหยุ่นทนทานให้กับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตบุคคลจะมีความอดทนและพยายามหาทางออกที่เหมาะสม ดังนั้นความยืดหยุ่นทนทานจึงช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ (สมิตี อนันต์ปฏิเวธ, วิชา เฟ็งเสงี่ยม, และ จันทรเพ็ญ อัครสถิตานนท์, 2554) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มักต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมายซึ่งถ้าไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมมักจะสร้างความคับข้องใจ และ กระบวนการในการปรับตัวต่อความคับข้องใจของแต่ละคนจะมีแบบแผนที่ไม่เหมือนกัน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) หากทหารยังคงมีปัญหาทางจิตใจอย่างต่อเนื่องและไม่ได้รับการแก้ไขผลกระทบที่ตามมานอกจากกองทัพจะสูญเสียงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการดูแลทหารที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตแล้ว กองทัพยังต้องสูญเสียกำลังพลที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ (วิเชียร ศรีภูธร, 2555) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จึงควรได้มีกลวิธีในการเผชิญปัญหาให้สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ความกดดันที่รุนแรงเพื่อป้องกันความคับข้องใจอันนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตต่อไป ดังเช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีกลวิธีในการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ไหมไทย ไชยพันธุ์, และ ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2555) ซึ่งกระบวนการตอบสนองของร่างกายเพื่อลดความรุนแรงของปัญหา หรือความคับข้องใจ เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลทั้งทางกายและใจ คือ พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping behavior) และพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ (Emotional-focused coping behavior) ซึ่งทั้งสองแบบมีความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาที่แตกต่างกันขึ้นกับสภาพปัญหาที่บุคคลพบเจอขณะนั้น (กุนนที นवलสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากรู, และ องค์กร ประจันเขตต์, 2555)

ในการใช้ชีวิตประจำวันหรือในการปฏิบัติงานมักต้องพบกับบุคคลที่หลากหลายทั้งบุคลิกภาพ และความคิดเห็น ที่แตกต่างกันจนทำให้เกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันนำไปสู่ความขัดแย้ง หรือเกิดปัญหาระหว่างสัมพันธ์ภาพ เกิดสัมพันธ์ภาพที่มีรอยร้าวซึ่งปัจจัยที่ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สุขหรือสามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่นท่ามกลางวิกฤตการณ์หลายๆอย่างคือ การให้อภัย เมื่อบุคคลมีคุณสมบัติการให้อภัยจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความโกรธแค้นจนในที่สุดจะมีอำนาจโน้มน้าวที่จะพัฒนาไปสู่ ความเห็นอกเห็นใจ ความห่วงใย และความรักไปสู่ผู้อื่น (เจนจิรา เพื่อนฝูง, 2556) โดยบุคคลจะลด แรงจูงใจที่จะตอบโต้หรือหลีกเลี่ยงจากบุคคลที่ทำให้ชุ่นเคืองและเพิ่มแรงจูงใจที่จะกลับมาคืนดีกันและมี มิตรภาพที่ดีต่อบุคคลที่ทำให้ชุ่นเคือง (ธีระภัทร กุโลภาส, วิธัญญา วัฒนโณ, และ สรียา โชติธรรม, 2556)

จากปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าทหารที่ต้องปฏิบัติภารกิจในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งต้อง พบเจอกับภาวะกดดันหลากหลายรูปแบบอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตได้หาก ไม่ได้รับการดูแลหรือมีแนวทางในการดูแลที่ไม่ตรงตามความต้องการของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัด ชายแดนภาคใต้นำไปสู่อาการป่วยทางจิตและเกิดการสูญเสียของกำลังพล ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญ ของปัญหาดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานใน พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานใน พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

### คำถามวิจัย

1. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานอยู่ในระดับใด
2. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับใด
3. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการให้อภัยอยู่ในระดับใด
4. ความสัมพันธ์ของความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย กับ ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
5. ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อศึกษาระดับการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ประโยชน์สำหรับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
  - 1.1 เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยการส่งเสริมให้มีความยืดหยุ่นทนทานและมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม
  - 1.2 เพื่อป้องกันการสูญเสียกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จากปัญหาสุขภาพจิตด้วยการส่งเสริมการให้อภัยระหว่างบุคคล
  - 1.3 เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางร่างกายและจิตใจของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยการให้ความรู้และสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
2. ประโยชน์สำหรับองค์กร
  - 2.1 เพื่อลดอัตราการสูญเสียกำลังพลของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จากปัญหาสุขภาพจิตด้วยการส่งเสริมการให้อภัยในองค์กร และการส่งเสริมให้มีความยืดหยุ่นทนทาน พร้อมทั้งสามารถประเมินภาวะสุขภาพจิตได้สะดวกรวดเร็ว
3. ประโยชน์ในงานวิจัย
  - 3.1 เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## ขอบเขตการวิจัย

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต ความหมายภาวะสุขภาพจิต ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ลักษณะผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต และแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต

แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทนทาน ความหมายของความยืดหยุ่นทนทาน คุณลักษณะของความยืดหยุ่นทนทาน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน และวิธีการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทนทาน

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหา ความหมายรูปแบบการเผชิญปัญหา และรูปแบบการเผชิญปัญหา

แนวคิดเกี่ยวกับการให้อภัย ความหมายการให้อภัย ประเภทการให้อภัย และองค์ประกอบของการให้อภัย

แนวคิดเกี่ยวกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ธรรมนูญกองทัพไทย คำจำกัดความทางทหาร

### ขอบเขตด้านประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษาทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ทหารทุกชั้นยศที่กำลังปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ แบ่งตามพื้นที่ปฏิบัติงาน 3 พื้นที่ คือ พื้นที่นราธิวาส ,พื้นที่ยะลา และพื้นที่ปัตตานี ประกอบด้วย ค่ายสิรินธร จังหวัดปัตตานี (พื้นที่ปฏิบัติงาน จังหวัด ยะลา) ค่ายอิงคยุทธบริหาร จังหวัดปัตตานี, กองพลทหารราบที่ 15 จังหวัดปัตตานี ( พื้นที่ปฏิบัติงาน จังหวัด ปัตตานี) และ ค่ายกัลยาณิวัฒนา จังหวัด นราธิวาส (พื้นที่ปฏิบัติงาน จังหวัด นราธิวาส) จำนวน 14,000 นาย สํารวจเมื่อเดือน มกราคม 2558 และกรกฎาคม 2558 (จากบัญชีสถานภาพการบรรจุกำลังพล หน่วย พล.ร.15 ประจำเดือนธันวาคม 2557 ข้อมูลกำลังพลฝ่ายกำลังพลจังหวัดทหารบกปัตตานีและจากการคาดการณ์กำลังพล2 กองพันของค่ายกัลยาณิวัฒนา)

## ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

- ตัวแปรอิสระ คือ
1. ความยืดหยุ่นทนทาน
    - 1.1 ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
    - 1.2 ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่
    - 1.3 การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม
    - 1.4 การมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ
    - 1.5 ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไข  
ปัญหา
  2. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา
    - 2.1 พฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหา
    - 2.2 พฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์
  3. การให้อภัย
    - 3.1 การให้อภัยตนเอง
    - 3.2 การให้อภัยผู้อื่น
    - 3.3 การให้อภัยสถานการณ์

ตัวแปรตาม คือ ภาวะสุขภาพจิต

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1) **ภาวะสุขภาพจิต (Mental Health)** หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบและกดดันในชีวิตจนสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ การแสดงออกต่อตนเอง ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือผู้อื่น และสังคม ไม่เกิดอาการเจ็บป่วยทางจิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและสร้างสรรค์ โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น

2) **ความยืดหยุ่นทนทาน (Resilience)** หมายถึง ความสามารถของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในการรู้ตัว ปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะสมดุลในตัวเองเชิงบวก หลังจากพบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เหตุการณ์วิกฤติ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตทางร่างกายหรือจิตใจ

2.1) **ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น** หมายถึง ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม มีความผูกพันที่ดีต่อผู้อื่น มีความสำเร็จในด้านการเรียนและการทำงาน มีความใกล้ชิดกับชุมชน

**2.2) ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่** หมายถึง ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถดำรงชีวิตได้บนพื้นฐานของความเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย มีความอดทน รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้ดี สามารถคิดและประเมินตนเองได้ในการดำรงชีวิต

**2.3) การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีสมาชิกในครอบครัว พี่น้อง เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา คอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน ปลอดภัย ให้กำลังใจ และรับฟัง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือวิกฤติที่เข้ามาในชีวิต

**2.4) การมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ** หมายถึง ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สามารถประกอบศาสนกิจได้ดี

**2.5) ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไข้ปัญหา** หมายถึง เป็นความสามารถของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เลือกใช้ หรือปฏิบัติเมื่อมีสิ่งเร้าหรือวิกฤติเข้ามาในชีวิต เป็นบุคคลที่มีพื้นฐานอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน และไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ

**3) พฤติกรรมการเผชิญปัญหา (Coping)** หมายถึง เป็นกระบวนการของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้ความพยายามทั้งในรูปแบบของพฤติกรรม (Behavior) และความนึกคิด (Cognitive) เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ประเมินว่าเป็นปัญหาซึ่งต้องใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่

**3.1) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping)** หมายถึง เป็นพฤติกรรมที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พยายามจัดการกับปัญหาโดยใช้กระบวนการทางปัญญา กำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือก เน้นที่ต้นเหตุในการแก้ปัญหา และวิเคราะห์หาทางแก้ไข้ปัญหา

**3.2) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused coping)** หมายถึง เป็นพฤติกรรมที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ โดยไม่ได้มุ่งแก้ที่ปัญหา แต่แสดงพฤติกรรม การหลีกเลี่ยง พยายามลืม การเพ้อฝัน การแยกตนเอง หรือการเลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ตนสนใจ

**4) การให้อภัย (Forgiveness)** หมายถึง เป็นการตอบสนองของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีต่อผู้อื่น ทั้งเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา โดยการเอาชนะความรู้สึก การคิด และพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น ไม่ผูกโกรธ ไม่มีความรู้สึกขุ่นมัว แต่มีการตอบโต้ในรูปแบบที่เพิ่มแรงจูงใจในการที่จะกลับมาคืนดีกัน เป็นมิตรที่ดีต่อบุคคลอื่นโดยลดการแสดงออกทั้งกายวาจา และใจที่สื่อถึงความรู้สึกในทางที่ไม่ดีด้วยความเต็มใจ เพื่อกลับสู่สภาพปกติของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากขึ้น

**4.1) การให้อภัยตนเอง (Forgiveness for self)** หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีต่อตนเองที่เป็นสาเหตุให้เกิดความสูญเสีย ความผิดพลาด หรือความเดือดร้อน ส่งผลให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยการยกโทษให้กับตนเอง ลดความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกเชิงลบ มีความหวัง การยอมรับ การเรียนรู้ข้อบกพร่อง และให้โอกาสตนเอง

**4.2) การให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness for others)** หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีต่อบุคคลอื่นที่ก่อให้เกิดความโกรธ ขุ่นเคืองใจ ไม่พอใจ หรือเดือดร้อน โดยการลดความรู้สึกโกรธ หรือปราศจากความโกรธที่มีต่อบุคคลอื่น ด้วยการใช้เหตุผลและมองการกระทำเหล่านั้นด้วยความเมตตา มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไม่หลบหลีก ไม่แสวงหาการแก้แค้น หรือไม่มีความต้องการที่จะได้รับการชดเชย มีการยอมรับ และให้โอกาสกับบุคคลอื่นที่เป็นสาเหตุ

**4.3) การให้อภัยสถานการณ์ (Forgiveness for situation)** หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีต่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย ความเดือดร้อน โดยการแสดงความจริงใจ การเปิดใจยอมรับ การค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ลดความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงถึงความโกรธ และไม่หลบหลีกต่อสถานการณ์นั้น

**5) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้** หมายถึง ทหารทุกชั้นยศที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ประกอบด้วย ทหารที่ปฏิบัติงานอยู่ในค่ายสิรินธร จังหวัดปัตตานี (พื้นที่รับผิดชอบและปฏิบัติงาน จังหวัด ยะลา) ค่ายอิงคยุทธบริหาร และกองพลทหารราบที่ 15 จังหวัดปัตตานี (พื้นที่รับผิดชอบและปฏิบัติงาน จังหวัด ปัตตานี) ค่ายกัลยาณิวัฒนา จังหวัด นราธิวาส (พื้นที่รับผิดชอบและปฏิบัติงาน จังหวัด นราธิวาส)



## ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในขอบเขตต่อไปนี้

1. ภาวะสุขภาพจิต
  - 1.1 ความหมายภาวะสุขภาพจิต
  - 1.2 ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
  - 1.3 ลักษณะผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต
  - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
  - 1.5 แนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต
2. ความยืดหยุ่นทนทาน
  - 2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทนทาน
  - 2.2 คุณลักษณะของความยืดหยุ่นทนทาน
  - 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน
  - 2.4 วิธีการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทนทาน
3. รูปแบบการเผชิญปัญหา
  - 3.1 ความหมายรูปแบบการเผชิญปัญหา
  - 3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหา
4. การให้อภัย
  - 4.1 ความหมายการให้อภัย
  - 4.2 ประเภทการให้อภัย
  - 4.3 องค์ประกอบของการให้อภัย
5. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
  - 5.1 ธรรมนูญกองทัพไทย
  - 5.2 คำจำกัดความทางทหาร
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. ภาวะสุขภาพจิต (Mental Health)

### 1.1 ความหมายสุขภาพจิต

ในปัจจุบันได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าและให้ความหมายหรือคำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพจิตไว้อย่างหลากหลายแง่มุม โดยปกติสุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งแวดล้อมรอบตัว สุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมกล่าวถึงสุขภาพจิตได้ดังนี้

สุขภาพ เป็นสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แก้ปัญหาปรับตัวจน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ก่อให้เกิดประโยชน์ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้จักพึงพอใจยอมรับความจริงได้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) ซึ่งสุขภาพจิตตาม องค์การอนามัยโลก ( World Health Organization ) สุขภาพจิตเป็นสภาวะความเป็นอยู่ที่มีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ จิต และสังคมที่เกิดจากตัวบุคคล สามารถจัดการปัญหาความกดดันต่างๆได้จนดำเนินชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสร้างประโยชน์ให้กับสังคมหรือชุมชนได้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551; พัชรี ลิ้มปะพันธุ์, 2551)

เช่นเดียวกับ สุขีรา ภัทรยศวรรัตน และคณะ ( 2542 อ้างถึงใน แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) กล่าวว่าสุขภาพจิต คือการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มากระทบจนทำให้บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และทุกข์ใจจนแสดงอาการทางกาย มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีความบกพร่องทางสังคมจนมีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกลดลงผิดปกติทางด้านร่างกายจากปัญหาทางจิตใจ (Somatization) ด้านซึมเศร้า (Depressive) ภาวะสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล (anxiety) ภาวะสุขภาพจิตด้านโรคจิต (Psychoticism) และด้านการทำหน้าที่ทางสังคม(Social function) ( แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551; พัชรี ลิ้มปะพันธุ์, 2551) สำหรับ Goldberg, (1972 อ้างถึงใน นริสาวิศพนารักษ์ , 2556) สุขภาพจิตนั้นเป็นสภาพของจิตใจที่เกิดจากความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับกับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

สรุปจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง สุขภาพจิต คือ การที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและสภาพจิตใจสามารถจัดการกับสิ่งที่มากระทบหรือจัดการกับภาวะความกดดันต่างๆเพื่อปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อมได้ โดยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่องเหมาะสมมีพฤติกรรมที่บุคคลกระทำด้วยความตั้งใจ มีเป้าหมาย สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคม ทำงานได้ประสบความสำเร็จ บรรลุได้ตามเป้าหมาย มีกระบวนการคิด ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เกิดการรับรู้ตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดต่างๆมีความรับผิดชอบ ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบและสามารถจัดการกับอารมณ์ การแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ ส่งเสริม

การมีพัฒนาการในวงจรชีวิต ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ หรืออาการแสดงทางกาย

## 1.2 ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ดังนั้นการมีสุขภาพจิตดีจึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น การพิจารณาถึงสุขภาพจิตจึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องรอบด้านพร้อมๆกันซึ่งได้มีผู้เสนอลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้หลายลักษณะดังนี้ Jahoda, 1958; Vaillant, ( 2003 อ้างถึงในจิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) คนที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะต้องมีคุณลักษณะ 6 ประการ คือ

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง มั่นใจในความสามารถและภูมิใจในความดีและการมีคุณค่าในตนเอง (Self- attitude)
2. มีแรงจูงใจในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้ามากกว่ามีแรงจูงใจในการตอบสนองความต้องการส่วนตน ใช้ศักยภาพเต็มที่และประสบความสำเร็จในสิ่งที่พึงประสงค์ (Personal growth)
3. สามารถประสมประสานองค์ประกอบของบุคลิกภาพให้เป็นไปอย่างกลมกลืน สามารถเผชิญกับความตึงเครียดได้อย่างสมดุลในชีวิต
4. เป็นตัวของตัวเอง มีความอิสระในการคิดและแสดงออก (Autonomy)
5. รับรู้ตนเอง โลกและสังคมตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น (Perception of reality)
6. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้ มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง คิดว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ มีความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความรักต่อผู้อื่น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันตึงเครียดได้ มีความยืดหยุ่นในตนเอง สามารถปรับตัวให้อยู่ได้อย่างเหมาะสม มองโลกตามความเป็นจริง ไม่เป็นคนฝืนเกินจริง (พัชรี ลิ้มปะพันธ์, 2551)

จากการทบทวนเอกสารผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้ที่มีลักษณะสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะดังนี้ คือ

1. คุณภาพของจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์พฤติกรรม การมีสมาธิ มีความสงบ พึ่งพอใจในชีวิต ไม่คับข้องใจ เข้าใจตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับความบกพร่องของตนเองและมั่นใจในความสามารถของตนเอง
2. การจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวและกระบวนการทางสังคม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ ทำหน้าที่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และก่อให้เกิด

สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ และมีความสมดุลในการดำเนินชีวิตโดยสามารถตั้งศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างเต็มที่ที่สามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อกันได้

### 1.3 ลักษณะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ลักษณะของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ บุคคลที่มีความคิดและอารมณ์แปรปรวน รู้สึกไม่สุขสบาย ขาดความสามารถในการจัดการกับภาวะกดดันต่างๆที่เข้ามากระทบ มีการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ บกพร่องในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทำให้บุคคลมีปัญหาในการดำรงชีวิต มีปัญหาในการปรับตัวและบุคลิกภาพ ส่งผลถึงอาการแสดงทางกาย ต่างๆได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Bartone, T. (2012) พบว่า ทหารที่ผ่านการสู้รบในสงคราม Gulf War ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่ำนั้น อยู่ในความเสี่ยงที่สูงขึ้นมากๆต่ออาการต่างๆ ของ PTSD (Post traumatic stress disorder) ดังนี้

1. มีปัญหาในงานของวัย (Task of the development period) เช่น มีความลำบากในการทำงานที่ต้องใช้สติปัญญา ปัญหาการเรียนการงาน สังคม เพศ คิดตัดสินใจลำบาก ไม่มีสมาธิ รู้สึกแยกตัว

2. มีความผิดปกติในความประพฤติ (Character disorder) เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมทะเลาะวิวาท ติดสารเสพติด มีปัญหาการนอนหลับยาก สอดคล้อง กับกรณีศึกษาหนึ่งที่ตรวจสอบความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการติดยาและการใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายในหมู่นักศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความเข้มแข็งที่ต่ำนั้นเกี่ยวข้องกับการใช้กัญชาและโคเคนตามที่ระบุทั้งรายงานด้วยตนเองและผลการตรวจปัสสาวะ (Bartone T, 2012)

3. มีบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder) เช่น มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว แบบชอบระแวง หงุดหงิดและโกรธง่าย บุคลิกภาพแบบอารมณ์แปรปรวน ก้าวร้าว

4. มีอาการทางกายเนื่องจากอารมณ์ (Psychophysiologic disorder) เช่น มีปัญหาโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก

5. โรคประสาท (Neurosis) มีอาการกลัว วิดกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ไม่สนใจและมีอารมณ์เฉยชา ร้องไห้อย่างไม่มีเหตุผล

6. โรคจิต (Psychosis) รู้สึกแยกตัว หูแว่วประสาทหลอน ซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ 4 ระดับ

ระดับที่ 1 ภาวะอารมณ์ปกติ (Normal range)

ระดับที่ 2 ภาวะซึมเศร้าระดับน้อย (Minimal depression) จะแสดงอาการอารมณ์ไม่แจ่มใส (blue of sad) มีอารมณ์เศร้าแค่ชั่วคราว

ระดับที่ 3 ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Mild-moderate depression) ระยะนี้จะรุนแรงขึ้น มีผลต่อครอบครัว หน้าที่การงาน แต่ยังคงดำเนินชีวิตประจำวันได้แต่ไม่สมบูรณ์

ระดับที่ 4 ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe depression) มีอาการซึมเศร้าตลอดเวลา รู้สึกเศร้ามาก ไม่มีความหวัง รู้สึกไร้คุณค่า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย จากที่มีความคิดหลงผิดหรือหูแว่ว

ประสาทหลอน (จิราภรณ์ ตั่งกิตติภรณ์ , 2556; พัชรี ลิ้มปะพันธ์, 2551; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับ ความคิดเห็นของ พิมพ์ชนก ศิริมังคลากุล (2552) ที่ กล่าวว่า ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต คือ ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวได้ไม่ดี ไม่เข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้

#### 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ศรีธรรม ณะภูมิ (2014, อ้างถึงใน จิรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ, 2551) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากความบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังนี้

1. สภาพทางร่างกาย (Biological condition) สาเหตุทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตคือ
  - 1.1 ความพิการของร่างกาย และประสาทสัมผัส ผู้ที่มีร่างกายบกพร่องจะส่งผลให้มีความลำบากในการปรับตัว หย่อนสมรรถภาพทางร่างกายและเข้าปัญหา ซึ่งความบกพร่องอาจทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปมด้อยและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.2 โรคทางกาย การเกิดโรคไม่ว่าจะเป็นแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรังส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลได้ และโรคทางกายบางอย่างยังส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
  - 1.3 พยาธิสภาพทางสมองและระบบประสาท การมีพยาธิสภาพเกิดขึ้นที่สมองหรือระบบประสาทจึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติในการปรับตัวได้เช่นเดียวกัน

2. สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Sociological and environmental condition) แรงผลักดันทางสังคมจะมีผลต่อสุขภาพจิต ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้สำเร็จและเหมาะสมก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น

- 2.1 เศรษฐฐานะที่ไม่มั่นคง ย่อมส่งผลให้เกิดภาวะความกดดันทางอารมณ์และกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลได้มากน้อยแตกต่างกันไป
- 2.2 สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์
- 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การสูญเสียบิดามารดา การหย่าร้าง
- 2.4 ค่านิยม การยอมรับของสังคมมีส่วนสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด

3. สภาพทางจิตใจ (Psychological condition) ทานิต โชครณะศิริ (2551) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้ มี 3 ประการ ดังนี้

- 3.1 การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก
- 3.2 การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- 3.3 ความคับข้องใจเมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

4. จีรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ (2551) ปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต มีดังนี้
  - 4.1. เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บอกความแตกต่างระหว่างบุคคล
  - 4.2. อายุ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะ การเรียนรู้และประสบการณ์
  - 4.3. สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยที่พบว่า การมีคู่สมรส บ่งชี้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม
  - 4.4. รายได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล และเป็นตัวกำหนดความพึงพอใจ
  - 4.5. ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน
  - 4.6. อาชีพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่พบว่า ผู้ที่ว่างงานจะมีปัญหาสุขภาพจิตที่สูงกว่าผู้ที่มีงานทำ

### 1.5 แนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของบุคคลเพราะการมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรงตามไปด้วยและสามารถอยู่ในสังคมได้ดียิ่งขึ้นซึ่ง กรมอนามัย (2551, อ้างถึงใน พิมพ์ชนก ศรีมั่งคณากุล, 2552 ) ได้สรุปวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. รู้จักและศึกษาทำความเข้าใจตนเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่นของตนเองเพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานความถูกต้องของกฎหมายและศีลธรรม
2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่หมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างจนเกินไป
3. ฝึกรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ คิดพิเคราะห์ที่รอบด้าน
4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน และสังคม
5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์เสมอ
6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ
7. เมื่อมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ให้จิตใจสบายขึ้น
8. ฝึกบริหารจิต เช่น ฝึกทำสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้ว่าง สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ

## 2. ความยืดหยุ่นทนทาน (Resilience)

### 2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทนทาน

นักวิชาการหลายๆกลุ่มได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทนทานไว้อย่างหลากหลายว่า ความยืดหยุ่นทนทานคือ ความสามารถหรือศักยภาพในการปรับตัว รวมถึงการตอบสนองทางบวกในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ซึ่งคำว่า Resilience เป็นคำมาจากภาษาละติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม หรือจัดการกับสภาพปัญหาของชีวิตเพื่อให้สามารถฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาพปกติในระยะเวลาอันรวดเร็ว (อภิสิทธิ์ สิทธิรักษ์, ม.ป.ป. ; ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) ในประเทศไทยยังไม่มีนิยามความหมายที่ชัดเจน ปัจจุบันจึงมีการกล่าวถึง Resilience ในหลายแบบ เช่น ความเข้มแข็งทางใจ ความสามารถในการฟื้นพลัง ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น (อภิสิทธิ์ สิทธิรักษ์, ม.ป.ป.) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำว่า ความยืดหยุ่นทนทาน เพราะการที่บุคคลต้องประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิตแล้วยังสามารถยืนหยัดและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขนั้นแสดงให้เห็นถึงความอดทนและมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่พบเจอจนกลายเป็นภาวะปกติได้ในที่สุด เช่นเดียวกับ สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) ได้ให้ความหมาย ความยืดหยุ่นทนทาน ว่า เป็นกระบวนการของการปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับภาวะเลวร้าย การบาดเจ็บ หรือการคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่างๆที่พบเจอ (สุวิณี ภารา, 2555; ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) สอดคล้องกับ Grotberg (1995 , อ้างถึงใน ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) ให้ความหมายว่าความยืดหยุ่นทนทาน คือ ความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งเป็นศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถในการที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงและพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆที่ต้องเผชิญได้ด้วยดีจนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆมาได้ (ธนพร เกียรติไชยากร, 2554; นภชนก สุขประเสริฐ, 2553; พัชรินทร์ ปิคนวล, 2550) ความยืดหยุ่นทนทาน Connor and Davidson (2003 , อ้างถึงใน อิงคภา โคตรนารา, 2553) กล่าวว่า เป็นความสามารถส่วนบุคคลในการทนต่อความเครียดและการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

สรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทนทาน เป็นความสามารถของบุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียด ความยากลำบาก และเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต แต่มีศักยภาพในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมทั้งที่ตกอยู่ในสภาพการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง จนสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม ยังคงมีมุมมองที่ดีในชีวิตแม้เคยผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายหรือโศกนาฏกรรม



## 2.2 คุณลักษณะของความยืดหยุ่นทนทาน

ลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการมีความยืดหยุ่นทนทาน ของ Werner (1995, อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทนทานสามารถจำแนกได้ 4 ลักษณะคือ

1) การมีแนวโน้มในการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ทำให้เกิดความสามารถการรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกจะกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการมีความเชื่อในศักยภาพแห่งตน 2) การมีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองที่เกิดจากการได้รับการดูแลเอาใจใส่ทางบวกจากผู้อื่น เข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีอารมณ์ขัน มีทักษะในการเผชิญปัญหา และสามารถใช้ทรัพยากรภายในตนเองเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งท้าทายหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย ความยืดหยุ่นทนทานจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ท้าทายได้ดี มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย 4) การมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ และพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้านต่างๆได้ด้วย (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) พบว่า ความยืดหยุ่นทนทานของชั้นปีมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นทนทานน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีทักษะการมีปฏิสัมพันธ์สังคม เช่น การมีความสามารถที่จะพูดหรือเล่าเรื่องราวรวบรวมจิตใจกับคนอื่น มีความสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธมาก สามารถมีสัมพันธภาพที่ไว้วางใจได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือและมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และเป็นกลไกในการผ่อนคลายความเครียดแสดงให้เห็นว่าบุคคลควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งแนวคิดความยืดหยุ่นทนทานตามแนวคิดของ Grotberg (1995, อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556 ) กล่าวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค โดยแบ่งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทนทานเป็น 3 ด้าน ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายในสององค์ประกอบและองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกหนึ่งองค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( I have) คือ เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์แหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทาน โดยพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1.1 การมีความไว้วางใจ มีบุคคลที่สามารถให้ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่างๆในครอบครัว (Structure and rules at home) เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องของตน โดยมีผู้ปกครองที่จะช่วยให้เด็กเข้าใจ ถ้าจำเป็นต้องได้รับการลงโทษ ถ้าทำผิดต้องได้รับคำชื่นชม

1.3 การมีต้นแบบ (Role model) การมีบุคคลที่เป็นต้นแบบที่ดีของตนเองจะมีความเคารพนับถือและนำรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นเป็นแรงบันดาลใจตนเองให้มีความยืดหยุ่นทนทานและสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาทุกข์ยากนั้นๆ

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง พึงพาตนเอง (Encouragement to be autonomous) และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็นโดยผู้ปกครอง ต้องรู้พื้นฐานอารมณ์และความสามารถของเด็กเพื่อให้การสนับสนุนได้เหมาะสมต่อเด็ก

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต (Access to health, education, welfare, security services ) เป็นแหล่งที่ตอบสนองที่พ่อแม่ไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน เป็นต้น

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เป็นพลังภายในของแต่ละบุคคลหรือเป็นปัจจัยภายในที่อยู่ในตัวเด็กทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสามารถของบุคคลต่อการเป็นที่รักและการแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (Loveable and my temperament is appealing) เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น การที่เด็กได้รู้ว่าเขาเป็นที่รัก เขาก็จะสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และแสดงความรักด้วยความจริงใจ มีเมตริ

2.2 เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ นึกถึงผลประโยชน์ของบุคคลอื่น ร่วมรู้สึกกับบุคคลอื่น (Empathy) เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่นจะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง

2.3 การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (Proud of myself) การที่เด็กได้รู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ จะรู้สึกมีคุณค่าและภูมิใจในตนเองไม่ยินยอมให้ใครมาลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิตเด็กจะมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองจนสามารถยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเองหรือ การมีความเคารพนับถือในตนเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (Autonomous and responsible) การที่เด็กมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตนเองตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง (Filled with hope, faith and trust) คือการที่เด็กเชื่อว่ามีความหวังสำหรับตนเอง เด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และแสดงออกตามความเชื่อตามศาสนาของตนที่นับถือ

3. การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเด็กได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร (Communicate) ได้แก่ความสามารถในการบอกความคิด การเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solve) ได้แก่ ความสามารถในการประเมินขอบเขตของปัญหา เพื่อนำไปสู่ในการวางแผนแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุนนที นวลสุวรรณ และคณะ (2555) พบว่า ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ ด้านการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันต่างๆได้ (Manage my feeling and impulse) สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ และไม่ทำร้ายความรู้สึกของตนเอง ปกป้องสิทธิของบุคคลอื่นและของตนเอง (มณีวรรณ สุวรรณณี, 2556; นภชนก สุขประเสริฐ, 2553; สุภาวดี ดิสโร, 2551; เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551)

## 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน

Garmezy and Rutter (1991, 1985, อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความยืดหยุ่นทนทานในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยพื้นฐานอารมณ์และสภาพจิตใจที่พร้อมจะต่อสู้อุปสรรค เชื่อในความสามารถของตน 2) สภาพครอบครัว คือ การได้รับความรัก และมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางกายและใจ 3) แหล่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น ครู เพื่อนบ้าน หรือองค์กร เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีความพยายามจัดการกับสถานการณ์ (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) การเพิ่มปัจจัยในการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน ยังสามารถทำได้โดยการสร้างปัจจัยในการปกป้องด้วยการฝึกทักษะที่สำคัญให้ ได้แก่ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีมุมมองในเชิงบวกช่วยเพิ่มในสิ่งที่ตนเป็น ฝึกทักษะในการวางแผนและแก้ปัญหา ฝึกทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมรวมทั้งการฝึกทักษะการสื่อสารที่ดีช่วยเพิ่มสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และรู้จักสำรวจสิ่งที่ตนมีช่วยในการรับรู้ เพื่อนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดได้ (ฐิชาธิ์คม พะยอมยงค์, 2554)

## 2.4 วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทาน

Grotberg (1995, อ้างถึงใน สุวิณี ภารา, 2555) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทนทานได้รับการปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด โดยต้องส่งเสริมทั้งความเข้มแข็งภายใน (Inner strengths) หรือ สิ่งที่ดีในตน (I am) การจัดการกับปัญหา และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) หรือ สิ่งที่ดีในตนสามารถ (I can) และแหล่งสนับสนุนภายนอก (External supports) หรือ สิ่งที่ดีในตนมีตามลำดับ และได้แบ่งการเสริมความยืดหยุ่นทนทานให้กับตนเองเป็น 3 ส่วน “เตรียมพร้อมเสมอ ยืนหยัดและผ่านพ้น เรียนรู้” ไว้ดังนี้

1. เตรียมพร้อมเสมอ (Prepare) เตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอกับการรับมือสิ่งที่ไม่คาดฝันที่อาจจะเกิดขึ้น โดยถามตนเองเสมอว่า

- 1.1 อนาคตใกล้ๆ นี้จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง
- 1.2 สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อใครบ้าง อย่างไร
- 1.3 อะไรบ้างที่ตนเองสามารถทำได้เพื่อผ่านพ้นเหตุการณ์นั้น
- 1.4 มีใครบ้างที่จะต้องรับรู้เพื่อเตรียมตัวกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น
- 1.5 มีใครบ้างที่จะให้ความช่วยเหลือตนเองได้ (I have)
- 1.6 ในการเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ความเข้มแข็งในตนเอง (I am) ความสามารถส่วนตัวที่ตนเองและคนอื่นสามารถนำมาใช้ได้
- 1.7 มีทักษะใดที่ตนเองและผู้อื่นสามารถนำมาใช้ในการจัดการได้
- 1.8 ตนเองจะดึงสิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) มาใช้ในการจัดการกับปัญหาได้อย่างไรท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ยืนหยัดและผ่านพ้น (Living through) เป็นการนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นช่วงวิกฤติโดยใช้ความสามารถของตนเอง สิ่งสำคัญในการยืนหยัด คือ ต้องพยายามเข้าใจว่า “กำลังเกิดอะไรขึ้นในขณะนี้” โดยอาจจะถามตนเองโดยคำถามเหล่านี้ อาทิเช่น

- 2.1 สถานการณ์เลวร้ายหรือตึงเครียดเป็นอย่างไร มีปัญหาใหม่เกิดขึ้นอีกหรือไม่
- 2.2 บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการปัญหานี้เป็นอย่างไรบ้าง และมีใครไม่ที่ตนเองจะต้องช่วยเหลือ
- 2.3 มีทางเลือกใหม่ๆ ที่จะมาวางแผนไม่ และลงมือกระทำหรือไม่
- 2.4 องค์กรประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตส่วนใดที่ตนเองต้องดึงมาใช้บ้างเพื่อยืนหยัดและผ่านพ้นช่วงเวลาอันเลวร้ายนี้ไปได้ ได้แก่ แหล่งสนับสนุนภายนอก (External supports) หรือสิ่งที่ฉันมี (I have) และ แหล่งสนับสนุนภายใน (Inner strengths) หรือ สิ่งที่มี (I am) การจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) หรือสิ่งที่ฉันสามารถ (I can)

3. เรียนรู้ (Learning from) เรียนรู้จากประสบการณ์ทางลบที่ผ่านพ้น เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป เรียนรู้ทั้งความสำเร็จและความผิดพลาด โดยถามตนเองในสิ่งที่เรียนรู้ อาทิ เช่น

- 3.1 ได้เรียนรู้อะไรบ้างกับ สิ่งที่มี (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ได้ใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อหาทางออกที่ดีที่สุดหรือไม่
- 3.2 รู้จักองค์กรหรือหน่วยงานใดบ้างและได้เรียนรู้อะไรบ้างจากหน่วยงานหรือองค์กร
- 3.3 ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับเพื่อนของตนเอง ได้ร้องขอความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่และได้รับความช่วยเหลือไม่

3.4 ได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตนเอง เข้มแข็งขึ้น เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นไม่ มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและลักษณะความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นมากขึ้นหรือไม่ (สุวิณี ภาธา, 2555) ซึ่งนอกจากการเรียนรู้ ความรับผิดชอบ การควบคุมและความท้าทายแล้ว คนที่มีความยืดหยุ่นทนทานที่เข้มแข็ง แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวในอนาคตที่แข็งแกร่ง เป็นแนวโน้มหนึ่งที่จะมองโลกในแง่ดีต่ออนาคตจากการเรียนรู้ในอดีตที่ผ่านมา (Bartone T, 2012)

### 3. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา (Coping behavior)

#### 3.1 ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา (Coping) เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่บุคคลใช้เพื่อให้ชีวิตกลับมาสู่ภาวะสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ โดยพยายามจัดการให้ช่องว่างระหว่างความต้องการกับสิ่งที่เป็นจริง มีช่องว่างน้อยลง เพื่อขจัดความเครียด ความคับข้องใจ และความขัดแย้ง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา กระบวนการจัดการกับปัญหา และผลที่จะได้ตามมา (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; ขนิษฐา วิเศษสาทร, และมานิกา วิเศษสาทร, 2552) โดย ลาซารัส และ โฟร์คแมน Lazarus and Folkman, ( 1984, อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) ให้นิยามว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา คือความพยายามของบุคคลในการรู้คิด (Cognitive) พฤติกรรม(Behavior) และอารมณ์ (Emotional) เพื่อจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามทั้งจากภายนอกและภายในโดยใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างสูงสุด บุคคลประเมินการรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้หรือสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553; อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

#### 3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหา

มีนักจิตวิทยาได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ตนเองถูกคุกคามหรือเกิดความคับข้องใจขึ้น บุคคลจะหาวิธีต่างๆเพื่อขจัดสิ่งคุกคามหรืออุปสรรคที่ขวางกั้น โดยเผชิญกับปัญหาเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรค โดยการจัดการปัญหาโดยตรงนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ 1.1) การสู้ (Attack) คือ สู้เพื่อขจัดอุปสรรคออกไปแล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ คือ การสู้แบบสร้างสรรค์เป็นการสู้เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่คนอื่น อาจทำโดยการเพิ่มความพยายาม 1.2) การจัดการปัญหาทางอ้อม (Indirect Coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำไม่รู้ตัว (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556)

Lazarus and Folkman, (1984 อ้างถึงใน วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ

1) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือกเพื่อพิจารณาถึงข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก และตัดสินใจเลือก ลงมือแก้ไขปัญหา ซึ่งพยายามวิเคราะห์หาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร, และ องค์กร ประจันเขตต์ (2555) พบว่า ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหานั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยที่สุด เช่นเดียวกับ Bartone, T. (2012) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงเหล่านั้น มีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาหรือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

2) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง เช่น การหลีกเลี่ยง เบี่ยงเบน การเลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลักขณา วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์ (2553) พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บ่อยที่สุด คือ การบอกเล่าความรู้สึกหรืออาการกับคนในครอบครัวผู้ดูแล

ซึ่งการเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้

- 1.1 การเผชิญปัญหาโดยการอ้างเหตุผล ถือความต้องการตนเองเป็นหลัก (Wishful thinking)
- 1.2 การเผชิญปัญหาโดยการถอยห่างจากเหตุการณ์ (Distancing)
- 1.3 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการมองเหตุการณ์ในทางที่ดี (Emphasizing the positive)
- 1.4 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการโทษตนเอง (Self-blame)
- 1.5 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการหาทางลดความกดดัน (Tension-reduction)
- 1.6 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการแยกตัว (Self-isolation)

(กุนนที นวลสุวรรณ, และ คณะ, 2555; วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553; ลักขณา วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์, 2553; ขนิษฐา วิเศษสาธ, และ มานิกา วิเศษสาธ, 2552)

## 4. การให้อภัย (Forgiveness)

### 4.1 ความหมายของการให้อภัย

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความของการให้อภัยที่คล้ายคลึงกันไว้ว่า การให้อภัย คือ การลดลงของความคิด อารมณ์เชิงลบ โดยการเพิ่มขึ้นของความคิด อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ ที่เป็นสาเหตุของความขุ่นเคืองใจ (ญาณกร นิลพุ่ม, 2553) ซึ่ง (Enright & Coyle, 1998, อ้างถึงใน ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติสิริ, 2550) กล่าวว่า การให้อภัย คือ ความยินดีที่จะละทิ้งความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ การตัดสินในทางลบ และการไม่ตอบโต้กับบุคคลที่มาทำร้ายตน ยังคงมีความรู้สึก ร่วม มีเมตตาและยังให้ความรักบุคคลนั้น เช่นเดียวกับ Florence D, et al. (2008) ซึ่ง Thompson (2005, อ้างถึงใน ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติสิริ, 2550) การให้อภัย เป็นการตอบโต้ของบุคคลที่มีต่อผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การตอบสนองทางลบถูกเปลี่ยนเป็นความรู้สึกกลางหรือความรู้สึกที่เป็นบวก ซึ่งบุคคลอาจจะให้อภัยต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือ ต่อสถานการณ์ (เจนจิรา เพื่อนฝูง, 2556; รัก ชุณหกาญจน์ , 2556)

### 4.2 ประเภทของการให้อภัย

การให้อภัยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ทัศนคติในการให้อภัย (Dispositional forgiveness) ซึ่งทัศนคติในการให้อภัย สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ทัศนคติในการให้อภัยตนเอง (Forgiveness of self) การให้อภัยตนเอง คือ เมื่อบุคคลทำบางสิ่งให้ผู้อื่นเจ็บปวด บุคคลทราบถึงการกระทำของตน โดยการลดลงของความคิดและอารมณ์เชิงลบ เพิ่มความคิดและอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเองแทน

1.2 ทัศนคติในการให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness of others) การให้อภัยระหว่างบุคคล หรือการให้อภัยผู้อื่นตามทฤษฎีจริยธรรมของ Kohlberg การให้อภัยระหว่างผู้อื่นต้องมีความเมตตา (Mercy) ความกรุณา (Benevolence) และความเสียสละ (Sacrifice) ซึ่ง สอดคล้องกับคำแนะนำที่พระเยซูคริสต์ กล่าวว่า การให้อภัยคนที่ทำผิดและการประนีประนอมกับคนที่ทำผิด คือเป้าหมายของ ชีวิตคริสเตียน (Mihai, 2014)

1.3 ทัศนคติในการให้อภัยสถานการณ์ (Forgiveness of situations)

2. การให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์ (State forgiveness) เป็นการให้อภัยระหว่างบุคคลบนพื้นฐาน ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจ บุคคลจะมีการตอบสนอง 2 แบบ คือ แก้แค้น และหลีกเลี่ยง (ญาณกร นิลพุ่ม, 2553; ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติสิริ, 2550)

### 4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการให้อภัย

แมคคัลลอปและคณะ (McCullough; et al. 1998 , อ้างถึงใน ญาณกร นิลพุ่ม, 2553) ได้บอกถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลไว้ ดังนี้

4.3.1 ปัจจัยทางด้านปัญญาและสังคม (Social-Cognitive determinants) เป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงการให้อภัยกับความคิดและความรู้สึกของผู้ที่ได้รับผลของการกระทำผิดที่มีต่อผู้ที่กระทำผิด โดยปัจจัยทางปัญญาและสังคมที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจที่จะให้อภัยมากที่สุด คือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อผู้กระทำผิด (Affective empathy) นอกจากนี้ยังมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการอนุมานสาเหตุต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยด้วย เช่น การพิจารณาถึงการแสดงความรับผิดชอบ การกล่าวโทษ การรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ การรับรู้ความตั้งใจ การหลีกเลี่ยงการกระทำผิด และการครุ่นคิดอยู่กับการกระทำผิดนั้น

4.3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการกระทำผิดนั้น (Offense-related determinants) ลักษณะของการกระทำผิดนั้นสามารถส่งผลให้เกิดการให้อภัยหรือไม่ให้อภัยได้ เช่น การรับรู้ความรุนแรงของการกระทำผิด กล่าวคือ ยิ่งการกระทำนั้นรุนแรงมากเท่าไร การให้อภัยก็เกิดขึ้นยากมากเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องด้วย คือ การขอโทษ (Apology) การแสดงความต้องการที่จะได้รับการยกโทษให้ ก็เป็นลักษณะที่เอื้อให้เกิดการให้อภัย โดยการให้อภัยและการขอโทษนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างชัดเจน เพราะการขอโทษเป็นตัวแปรที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการกระทำผิดเกิดความเข้าใจ (Empathy) ต่อผู้กระทำผิด ซึ่งจะนำไปสู่การให้อภัยมากขึ้น

4.3.3 ปัจจัยลักษณะความสัมพันธ์ของผู้ที่ให้อภัยกับผู้ที่ถูกกระทำผิด (Relational determinants) ลักษณะความสัมพันธ์ เช่น ระดับของความใกล้ชิดสนิทสนม ความไว้วางใจ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และการผูกมัด โดยถ้าความสัมพันธ์ระหว่างคู่กรณีมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความใกล้ชิดกันมาก มีความไว้วางใจสูง และพึงพอใจในความสัมพันธ์ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถ้ามีอยู่ในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการให้อภัยมากขึ้นด้วย เพราะต้องการจะคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้

4.3.4 ปัจจัยบุคลิกภาพ (Personality-level determinants) บุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับการกระทำผิดสามารถส่งผลต่อการเกิดการให้อภัยได้เพราะบุคลิกภาพต่างๆ มีอิทธิพลที่ทำให้เกิดลักษณะของความสัมพันธ์บางประการ และส่งผลต่อกระบวนการทางปัญญา เช่น การอนุมานสาเหตุหรือส่งผลต่อกระบวนการทางอารมณ์ เช่น การเข้าใจ เข้าใจ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะให้อภัยหรือไม่ในที่สุด เช่น คนที่มีบุคลิกด้านความเป็นมิตร (Agreeableness) สูงมีแนวโน้มที่จะให้อภัยผู้อื่นสูง ในขณะที่บุคคลที่มีบุคลิกแบบหลงตนเอง ก็มักจะไม่นิให้อภัยผู้อื่น นอกจากนี้ เจตคติที่มีต่อการคิดแค้น ลักษณะของการตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ก็สามารถส่งผลให้เกิดการให้อภัยได้หรือไม่ด้วย (เจนจิรา เพื่อนฝูง, 2556; ญาณกร นิลพุ่ม, 2553)



## 5. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

กระทรวงกลาโหมมีหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักรจากภัยคุกคามทั้งภายในและภายนอกประเทศ จัดให้มีกำลังทหารไว้เพื่อการรบหรือสงครามเพื่อปกป้องสถาบันพระมหากษัตริย์ ปราบปรามการกบฏและการจลาจล ช่วยพัฒนาประเทศและรักษาประโยชน์ของชาติในประการอื่นตามที่กฎหมายกำหนด ป้องกันและรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร และรักษาประโยชน์ของชาติด้วยการใช้กำลังทหารเพื่อปฏิบัติการ ให้เป็นไปตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด เว้นแต่การใช้กำลังทหารเพื่อปราบปรามการจลาจลให้เป็นไปตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด ซึ่งกำหนดโดยความเห็นชอบของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม โดยมีส่วนราชการในกระทรวงกลาโหม ประกอบด้วย สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานปลัดกระทรวง กรมราชองครักษ์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ กองทัพอากาศ กองทัพไทย อันประกอบไปด้วย กองบัญชาการกองทัพไทย กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ ส่วนราชการอื่นตามที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา (กระทรวงกลาโหม, 2558)

ทหาร คือ ผู้ที่มีหน้าที่ในเรื่องรบ นักรบ ผู้เป็นกำลังรักษาความมั่นคงและบำรุงประเทศ และพร้อมทั้งทำหน้าที่อื่นๆในยามสงคราม ซึ่งทหารในประเทศไทยจำแนกออกเป็น 3 เหล่าทัพ ได้แก่ ทหารบก ทหารเรือ และทหารอากาศ

### 5.1 ธรรมเนียมทหาร

ตามธรรมนูญราชอาณาจักรไทยปี 2540 ได้กำหนด เรื่องหน้าที่ของทหารไว้ในมาตรา 72 ว่า รัฐต้องจัดให้มีกำลังทหารไว้เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราช ความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์ พัฒนาประเทศ ตามรัฐธรรมนูญมาตราที่ 72 กับภารกิจของทหารไว้ว่า กำลังทหารมีไว้เพื่อพิทักษ์ รักษา ซึ่งเป็นภารกิจหลักต้องมาก่อน และกำลังทหารมีไว้เพื่อพัฒนาประเทศ เป็นภารกิจแฝงในยามปกติที่ไม่มีการรบ (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

พระราชบัญญัติการรับราชการ ปี พ.ศ. 2497 กำหนดไว้ว่า ชายไทยที่มีอายุครบ 22 ปีบริบูรณ์ จะต้องเข้ารับการตรวจเลือกเพื่อเป็นทหารกองประจำการ และ เมื่อผ่านการคัดเลือกได้เข้าเป็นทหารกองประจำการก็จะต้องประจำการอยู่ในหน่วยทหารที่ตนเองสังกัดอยู่เป็นระยะเวลาจำนวน 2 ปี หรือตามที่ร้องขอสิทธิลดวันรับราชการ โดยทหารใหม่ที่เรียกเกณฑ์ในแต่ละปีนั้น กองทัพบกจะแบ่งออกเป็น 2 ผลัด คือ ผลัดที่ 1 จะเข้ารายงานตัวที่หน่วยเพื่อรับการฝึก ในวันที่ 1 พ.ค. ของทุกปี และ ผลัดที่ 2 จะเข้ารายงานตัวที่หน่วยเพื่อเข้ารับการฝึกในวันที่ 1 พ.ย. ของทุกปี ชายไทยทุกคนที่ผ่านการตรวจเลือกเข้าเป็นทหารกองประจำการ จะต้องเข้ามาใช้ชีวิตการเป็นทหารใหม่ ซึ่งถือได้ว่าช่วงชีวิตการเป็นทหารใหม่นั้นเป็นรอยต่อระหว่างการใช้ชีวิตพลเรือนกับชีวิตทหาร ซึ่งทหารใหม่ทุกคนจะได้รับการฝึก และสอนอบรมตามระเบียบและหลักสูตรการฝึกทหารใหม่ของกองทัพบก โดยปัจจุบันใช้ระเบียบและหลักสูตรการฝึกทหารใหม่เบื้องต้นทั่วไป สำหรับทหารทุกเหล่าของกองทัพบก (10 สัปดาห์) พ.ศ.2551 และมีกรมยุทธ

ศึกษาทหารบก เป็นหน่วยงานรับผิดชอบกำกับดูแลการฝึกทหารใหม่ให้เป็นไปตามระเบียบและหลักสูตรการฝึก ตลอดจนนโยบายที่กองทัพบกกำหนด (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการและกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการ กองทัพบก กองทัพไทย และกระทรวงกลาโหม มาตรา 19 กองทัพบกมีหน้าที่เตรียมกำลังกองทัพบก การป้องกันราชอาณาจักรและดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังกองทัพบกตามอำนาจหน้าที่ของกระทรวงกลาโหม มีผู้บัญชาการทหารบกเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

## 5.2 คำจำกัดความทางทหาร

**กองทัพบก และบทบาทในความมั่นคงแห่งชาติ** จุดประสงค์ของกองทัพบก คือการรับใช้ประเทศชาติ และประชาชนชาวไทย รวมทั้งปกป้องผลประโยชน์ถาวรของชาติ และให้มีความรับผิดชอบทางด้านการทหารอย่างเต็มที่ ขณะที่กองทัพบกมีการปฏิบัติในกิจต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่ได้จัดตั้งหน่วยมาแต่โบราณกาล ความสัมพันธ์ระหว่างกองทัพบกที่ไม่มีข้อเรียกร้องใดๆกับประชาชนชาวไทย ยังคงมีความสนิทแนบแน่น อยู่เหมือนเดิม ด้วยการเป็นส่วนหนึ่งของกำลังยุทธวิธีร่วม เราได้รับการจัดเฉพาะกิจเพื่อการสู้รบ และมีชัยชนะในสงครามของประเทศชาติเพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์การป้องกันประเทศนี้ กองกำลังยุทธวิธีร่วมต้องประยุกต์ใช้ขีดความสามารถของตนด้วยการร่วมแรงร่วมใจกัน เพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามอย่างเด็ดขาด หรือควบคุมสถานการณ์ใดๆ ด้วยการปฏิบัติการทางทหารอย่างเต็มรูปแบบ

### ภารกิจ 5 ประการ ของกองทัพบก

1. การป้องกันประเทศ
2. การรักษาความมั่นคงภายใน
3. การรักษาความสงบเรียบร้อยภายในประเทศ
4. การพัฒนาประเทศ
5. การปฏิบัติภารกิจทางทหารอื่นๆที่ไม่ใช่การสงคราม

**จอมทัพ** เป็นตำแหน่งสูงสุดของกองทัพไทย (กองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ) โดยพระราชประเพณี และโดยรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระมหากษัตริย์พระองค์เดียวเท่านั้นที่จะทรงดำรงตำแหน่งทหารอันมีเกียรตินี้ได้ (คู่มือราชการ สนาม 1 กองทัพบก, 2555)

**ผู้บัญชาการทหารสูงสุด** คือ ที่ปรึกษาทางทหารคนสำคัญ ของนายกรัฐมนตรี สภาความมั่นคงแห่งชาติ และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม เป็นประธานในการจัดเตรียมยุทธศาสตร์ทหารแห่งชาติ โดยมีการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันระหว่างรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม กับผู้บัญชาการเหล่าทัพ (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

**ส่วนกำลังของกองทัพบก** แต่ละส่วนกำลังของกองทัพบกได้รับการกำหนดคุณลักษณะตามเหล่าบทบาทของหน่วย และกำลังพลของหน่วยกำลังดังกล่าวที่มาเป็นองค์ประกอบของกำลังรบนั้นๆ มีด้วยกัน

สามส่วนคือ กำลังประจำการ กำลังสำรอง และกำลังประจำถิ่น รวมถึงเจ้าหน้าที่ฝ่ายพลเรือนที่ทำงานร่วมกับทหาร (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

**กำลังประจำการ** กำลังประจำการเป็นกำลังของรัฐที่ประกอบกำลังด้วยทหารหลักทำงานเต็มเวลา และพนักงานราชการ กำลังทั้งสองได้รับการกำหนดให้ทำงานในหน่วยงานทั้งทางยุทธการ และในทาง ความเป็นสถาบัน มีหน้าที่รับผิดชอบในการปฏิบัติการกิจของกองทัพกไม่เว้นแต่ละวัน กองทัพบกดำรงสภาพกำลังประจำการของตนไว้สำหรับการป้องกันประเทศและการเผชิญกับเหตุวิกฤติต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นตลอดจนเพื่อการพัฒนาประเทศ เพื่อตอบสนอง และรักษาไว้ซึ่งผลประโยชน์แห่งชาติ (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

**กำลังประจำถิ่น** กำลังประจำถิ่นของกองทัพบกอันได้แก่ กำลังทหารพราน และกำลังกึ่งทหารที่กองทัพบกจัดตั้งขึ้น มีภารกิจเพื่อใช้ในการอ้อมกำลังประจำการ ทั้งยังมีหน้าที่ในการให้การสนับสนุนต่อการรักษาผลประโยชน์บางประการของชาติ เช่น การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด การอนุรักษ์ผืนป่าอันเป็นมรดกสำคัญของชาติ นอกจากนั้นยังจัดไว้เพื่อให้เกิดความอ่อนตัวในการระดมกำลังได้อย่างรวดเร็ว เพื่อแก้ไขวิกฤติการณ์เฉพาะหน้าก่อนที่กำลังประจำการจะเข้าปฏิบัติการในพื้นที่ และยังช่วยในการอ้อมกำลังในพื้นที่บางส่วนของสนามรบยามสงคราม กำลังประจำถิ่นถือเป็นกำลังที่ปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ อันถือเป็นการทำหน้าที่ของชนชาวไทยในการรับใช้ประเทศชาติอย่างแท้จริง (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

**กำลังสำรองของกองทัพบก** กำลังสำรองถือเป็นกำลังหนุนสำคัญของกองทัพบกเป็นกำลังกองหนุนพื้นฐานใน ส่วนกลางของกองทัพบก ทั้งยังเป็นกำลังเสริมที่ประกอบด้วย ทหารกองหนุนประเภทต่างๆ และเป็นหน่วยที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี สามารถที่จะปฏิบัติการกิจได้อย่างกว้างขวาง บทบาทพื้นฐานของกำลังสำรอง คือการเตรียมการ การจัดกำลังเข้าประจำหน่วย สำหรับกำลังสำรองสามารถเสริมขีดความสามารถด้วยการฝึกและจัดสรรทรัพยากรเฉพาะที่จำเป็นต่อการเข้าต่อสู้ร่วมกับกำลังประจำการ ตลอดจนการดำรงสถานภาพการรบ กองทัพบกจัดเตรียมกำลังสำรองกองทัพบกไว้เพื่อเป็นแหล่งกำลังหลัก (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

**ทหารพราน** หน่วยทหารพราน เดิมจัดตั้งในลักษณะเป็นโครงการ เรียกว่า โครงการอาสาสมัครทหารพราน เป็นโครงการที่มีความสำคัญโครงการหนึ่งของกองทัพบก เหตุผลของการจัดตั้งก็เนื่องจากสถานการณ์ก่อการร้ายเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกิดจากการกระทำของผู้ก่อการร้าย กองทัพบกจึงได้พิจารณาพิจารณาเห็นว่า หน่วยทหารพรานเป็นหน่วยที่จัดตั้งได้โดยใช้งบประมาณน้อยมาก และเป็นหน่วยที่ปฏิบัติการคล่องแคล่วในพื้นที่ปฏิบัติการกองทัพบก ได้พิจารณาจัดตั้งหน่วยทหารพรานขึ้นในลักษณะเช่นเดียวกับหน่วยทหารทั่วไป มีอัตรากการจัดหน่วยทหารพรานที่แน่นอนในปี 2526 (ทหารพราน, 2558)

**สิทธิกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้** จะได้รับเงินในส่วนต่างๆ ประกอบด้วย 1) ค่าตอบแทนพิเศษรายวัน (เบี้ยเลี้ยง) ตามอัตราชั้นยศ คือ ชั้นยศ (พ.อ.(พ.)) ขึ้นไปอัตรา

270 บาท/วัน ชั้นยศ ส.ต. – พ.อ. อัตรา 240 บาท/วัน 2) ค่าเลี้ยงดูเพิ่มเติม นายทหาร , นายสิบ อัตรา 6บาท/วัน 3) ค่าตอบแทนพิเศษรายเดือน (เบี้ยเลี้ยงเสี่ยงภัย) อัตรา 2,500 บาท/เดือน (โชคชัย ขวัญพิชิต, 2556)

## ตาราง 2 แสดงโครงสร้างของ กองทัพอากาศที่ 4

1. ค่ายชิวราวุธ	ที่ตั้ง	อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ทภ.4 , มทบ.41 , ร.15 , ป.5 , ร.15 พัน 2 , ป.พัน.105 , ส.พัน.24 , รพ.ค่ายชิวราวุธ
2. ค่ายเสนาณรงค์	ที่ตั้ง	ต.คองหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	มทบ.42 , ร.5 , ร.5 พัน.1 , รพ.ค่ายเสนาณรงค์
3. ค่ายเขตอุดมศักดิ์	ที่ตั้ง	ต.วังใหม่ อ.เมือง จ.ชุมพร
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ช.พ. , ร.25 พัน.1 , ป.พัน.25
4. ค่ายอิงคยุทธบริหาร	ที่ตั้ง	ต.บ่อทอง อ.หนองจิก จ.ปัตตานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ป.น. , ร.5 พัน.2
5. ค่ายสิรินธร	ที่ตั้ง	ต.เขาตม อ.ยะรัง จ.ปัตตานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.5 พัน.3
6. ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร	ที่ตั้ง	ต.กะปาง อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พล.ร.5 , จทบ.ท.ส. , บขร.4
7. ค่ายวิภาวดีรังสิต	ที่ตั้ง	ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ส.ภ. , ร.25 , ร.25 พัน.3 , ศปกอ.ทบ.4
8. ค่ายรัตนรังสรรค์	ที่ตั้ง	ต.ราชกรูด อ.เมือง จ.ระนอง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.25 พัน.2
9. ค่ายรัตนพล	ที่ตั้ง	อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พล.พัฒนา 4 , กรมพัฒนา 4
10. ค่ายพระยารัตนาธิเบศร์	ที่ตั้ง	อ.ห้วยยอด จ.ตรัง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.15 พัน.4
11. ค่ายพระปกเกล้า	ที่ตั้ง	อ.เมือง จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ป.พัน.5
12. ค่ายอภัยบริรักษ์	ที่ตั้ง	ต.ชุมพล กิ่ง อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ช.พัน.401 , ช.พัน.402
13. ค่ายกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์	ที่ตั้ง	อ.เจาะไอร้อง จ.นราธิวาส
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พัน.พัฒนา 4

ที่มา : กระทรวงกลาโหม (ม.ป.ป.)

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต

ภาวะสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขและมีผลต่อการดำรงชีวิตหลายด้าน ทั้งการทำงาน การศึกษา ครอบครัว สังคม และสุขภาพ การมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีจึงมีความสำคัญต่อภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงทำให้มีผู้สนใจศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตไว้หลากหลาย ดังเช่น

วาริรัตน์ ถาน้อย, อทิตยา พรชัยเกตุ, และ ภาศิษฏา อ่อนดี (2555) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทาลัยมหิดล พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และความครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ และเห็นว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดกระบวนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Tianqiang, H., Dajun Z., & Jinling, W. (2015) ศึกษา การวิเคราะห์ลักษณะของความยืดหยุ่นทนทานและสุขภาพจิต พบว่า ความยืดหยุ่นทนทานมีลักษณะความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวชี้วัดเชิงลบของสุขภาพจิตและมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับตัวชี้วัดที่ดีของสุขภาพจิต

ดารา การเกษร และ วินิภาญจน์ คงสุวรรณ (2558) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤติสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ประเทศไทย พบว่า รูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤติสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ 1) การเข้าใจต่อปฏิกริยา และการตอบสนองในภาวะวิกฤติของอาการ Post traumatic stress disorder 2) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) การเพิ่มคุณค่าและความหวังในการดำเนินชีวิต 4) การมีแนวทางการเผชิญภาวะสูญเสีย 5) การเข้าใจปัญหาและอุปสรรคในการเยียวยาของบุคลากรด้านสุขภาพและทีมเยียวยา สอดคล้องกับ พิมพ์ชนก ศิริมังคลากุล (2552) จากการศึกษ เรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมด้านความเข้มแข็งในการมองโลก กล่าวว่ามีอิทธิพลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากหญิงมีครรภ์ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงย่อมจะเข้าใจสถานการณ์หรือภาวะวิกฤติในชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญปัญหา รวมทั้งมีวิธีการปรับตัวและจัดการต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ขณะที่ Minden, B., et al (2015) ศึกษา เรื่อง บทบาทของความยืดหยุ่นทนทาน และการทำทารุณกรรมในวัยเด็ก : การดูแลผลกระทบต่อสุขภาพจิตของมารดาหลังคลอดและการปฏิบัติหน้าที่ พบว่า ความยืดหยุ่นทนทาน มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในมารดา ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวป้องกัน การเกิดทารุณกรรมในเด็ก ความยืดหยุ่นทนทานจึงเป็นเกราะป้องกันในการดำเนินชีวิตของทารกที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ฐิชาธิร์ศม์ พะยอุมยงค์ (2554) คีคษา เรือง ผลของกาให้กาปริคษาแบบบุคคละเป็นศูนย์กลางตามแนวคืดของโรเจอร์สทีมีต่อควารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและคววมเข้มแข็งทางจิตใจของเด็คด้อยโอกาส พบว่า กาให้กาปริคษาแบบบุคคละเป็นศูนย์กลางตามแนวคืดของ Rogers มีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่งรับรู้ถึงควารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาดคววมเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้

ขณะที Erin, D., Mary, A., & Shanna, E. (n.d.) คีคษา ประสบกาณ์ทีเครียด กาเพชชัญปัญหาและการคาคาณ์ของผลลัธิ์ทีเกือวข้องกับสุขกาพในบรรดากรรยาของทหารช่าทีถูกใช้ให้ไปปฏิบัติหน้าที กล่าวว่ บุคคละทางทหารและครอบคร้วของพวกเขามักจะต้อยย้ายถิ่นฐาน และการย้ายเหล่านี้มักเกิดขึ้กับการแจ้งล่งหน้าก่อนเพิงนิตเดียว โดยคววมยววนานของกาปฏิบัติงาเป็นปัจเจกสำคัญในคววมเครียดทีกรรยาของทหารได้รับรู้และประสบมา ซึ่งคววมเครียดจากกาย้ายจะกำเริบหากทหารในครอบคร้วต้อไปปฏิบัติหน้าทีอย่งฉับพลัน ทหารทีปฏิบัติงาในพื้นที่จ้งหวัดชายแดนภาคใต้ล่นมาจากภูมิภาคต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกาย้ายถิ่นฐาน ซึ่งนำพาสู่คววมเครียดและเป็นปัญหาทางจิตใจได้

สอดคล้อกับ วรัชมา คุณาติศร และ จารุธินธิ์ ปีตานุพงค์ (2553) คีคษา กวาสุขกาพจิตและปัจเจกทีสัมพันธ์ในนักคีคษาแพทยมหาวิทาลัยสงขลานครินธิ์ พบว่ ปัจเจกทีมีคววมสัมพันธ์ต่อกามีปัญหาสุขกาพจิตอย่งมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ ชั้ปี และภูมิภาค นักคีคษาแพทยเพชชัญมีโอกาสมีปัญหาสุขกาพจิตเป็น 1.73 เท่า ของนักคีคษาแพทยเพชชชาย นักคีคษาแพทยชั้ปีที 2 มีโอกาสมีปัญหาสุขกาพจิตเป็น 3.56 เท่า ของนักคีคษาแพทยชั้ปีที 1 และนักคีคษาแพทยทีมีภูมิภาคอยู่ในชนบทมีโอกาสมีปัญหาสุขกาพจิตเป็น 2.01 เท่า ของนักคีคษาแพทยทีมีภูมิภาคอยู่ในเมือง นอกจากกาย้ายถิ่นฐานแล้วกามาใช้ชีวิตร่วมกับผู้ค้ทีหลากหลายก็เป้นปัจเจกทีสร้าคววมกังวลใจให้กับทหารทีปฏิบัติงาในพื้นที่จ้งหวัดชายแดนภาคใต้ ดังเช่น กาคีคษา ของ วรธนา คงสุริยะนาวิ และคณะ (2553) คีคษา ปัจเจกทีมีผลต่อสุขกาพจิตของหญิงหลังคลด พบว่ ปัจเจกทีมีผลต่อสุขกาพจิตหญิงหลังคลด ได้แก่ าระดับกาคีคษา ( $p < .05$ ) ปัญหาสุขกาพ ( $p < .001$ ) จำนวนครั้งของกาคลด ( $p < .01$ ) คววมรู้กาปฏิบัติตนหลังคลด ( $p < .01$ ) บุคคละทีอาศัยด้วย ( $p < .05$ ) และสุขกาพของบุตร ( $p < .05$ )

Kusman, I., Sunattra, T., & Kittikorn, N. (2009) กล่าวว่ กาเพชชัญปัญหาโดยมุ่งจัดการด้านอาธรมณ์มีคววมสัมพันธ์เชิงลบกับคุณภาพชีวิตโดยรวม ส่วนกาเพชชัญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และการเพชชัญปัญหาโดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่งมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่งไรก็ตาม กาเพชชัญปัญหาทีเน้นมุ่งจัดการด้านอาธรมณ์อาจมีผลกระทบทีไม่ดีต่อคุณภาพชีวิตเมื่อถูกใช้เป็นระยะเวลาอนอย่งต้อเนื่องและปัญหาชั้ไม่ได้รับกาแก้ไข จึงควรมีกาประเมินถึงวิธีการใช้การับมือกับคววมเครียด หรือกาเพชชัญปัญหาของทหารทีปฏิบัติงาในพื้นที่จ้งหวัดชายแดนภาคใต้อย่งสม่าเสมอและพยายามสนับสนุนให้ ทหารทีปฏิบัติงาในพื้นที่จ้งหวัดชายแดนภาคใต้ได้ใช้วิธีการรับมือกับคววมเครียด หรือกาเพชชัญปัญหาทีเหมาะสมกับตนเอง เพราะกาเพชชัญปัญหาทีมีประสิทธิกาพมีบทบาทสำคัญในการรักษาคววมเป็นอยู่ทีดีทางร่างกายและจิตใจของคคนเมื่อต้อรับมือกับปัญหาต่างๆในชีวิตรูปแบบกาเพชชัญปัญหาและผลทีเกือวข้องกับสุขกาพ มีนักวิจัยตรวจสอบอิทธิพลของลักษณะคววมเครียด

และรูปแบบการเผชิญต่อสุขภาพซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ความตึงเครียดอาจมีบทบาทที่คอยบรรเทาในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

Erin, D., Mary, A., & Shanna, E. (n.d.) เช่นเดียวกับ Kamlesh S., & Mohita J. (2015) กล่าวว่าสุขภาพจิตเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตส่วนตัว ความเป็นอยู่ที่ดี และความเจริญรุ่งเรืองทั้งสี่โดเมน ได้แก่ สุขภาพร่างกายจิตใจ ความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพสิ่งแวดล้อม

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าหลายๆปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตตั้งนั้นหากต้องการให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่มีภาวะสุขภาพจิตบกพร่อง จะต้องศึกษาจากตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตซึ่งบางปัจจัยมีความน่าสนใจในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยจึงได้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการประเมินตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตดังในตาราง 3

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์(Correlational Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของ ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีวิธีการดำเนินวิจัยดังนี้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นทหารทุกชั้นยศที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ แบ่งตามพื้นที่ปฏิบัติงาน 3 พื้นที่ คือ พื้นที่นราธิวาส ,พื้นที่ยะลา และพื้นที่ปัตตานี จำนวน 14,000 นาย สํารวจเมื่อเดือน กรกฎาคม 2558 (จากบัญชีสถานภาพการบรรจุกำลังพล หน่วย พล.ร.15 ประจำเดือน ธันวาคม 2557 ข้อมูลกำลังพลฝ่ายกำลังพลจังหวัดทหารบกปัตตานี และจากการคาดการณ์กำลังพล 2 กองพันค่ายกัลยาณิวัฒนา)

##### การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจของการทดสอบ ( Power Analysis ) สำหรับสถิติสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ เมื่อกำหนดขนาดค่าอิทธิพลขนาดเล็ก (effect size;  $f^2 = 0.02$  ) ซึ่งการกำหนดค่าประมาณขนาดอิทธิพลที่ Cohen (1997 , อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) กำหนดไว้เป็น 3 ระดับ คือขนาดเล็ก ขนาดปานกลาง และขนาดใหญ่ตามประเภทของค่าขนาดอิทธิพลที่สำคัญ ซึ่งของผู้วิจัยเป็นขนาดอิทธิพลสำหรับการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นตรง =  $f^2$  กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ( $\alpha = .05$ ) ซึ่งเป็นระดับความน่าจะเป็นที่ตัดสินใจถูกต้องเมื่อสมมติฐานหลักถูกต้อง และกำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of test :  $1-\beta$ ; = .95) ซึ่งเป็นความน่าจะเป็นในการปฏิเสธสมมติฐานหลักเมื่อสมมติฐานหลักเป็นเท็จ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) โดยมีตัวแปรทำนายจำนวน 3 ตัว ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power 3.0.1 ของ โคเฮน Cohen (1988, อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 863 คน

ตาราง 4 ตารางแสดงค่าขนาดอิทธิพล โดยจำแนกตามประเภทของค่าขนาดอิทธิพล

Test	Effect Size	small	medium	large
1. Difference between two means	$d = (\mu_1 - \mu_2)/\sigma$	.20	.50	.80
2. Difference between many means	$f = \sqrt{(\eta^2 / (1 - \eta^2))}$	.10	.25	.40
หมายเหตุ: $f = \sigma_m / \sigma$ และ 'SPSS $\eta^2 = \eta^2 N / (N + k(\eta^2 - 1))$				
3. Chisquared test	$w = \sqrt{\sum_{i=1}^k \frac{(\pi_{1i} + \pi_{0i})^2}{\pi_{0i}}}$	.10	.30	.50
4. Pearson's correlation coefficient	$\rho$ or $r$	.10	.30	.50
5. Difference between correlation coefficient	$q = \text{Fisher's } z_1 - \text{Fisher's } z_2$	.10	.30	.50
6. Linear multiple correlation coefficient	$f^2 = R^2_{Y.B} / (1 - R^2_{Y.B})$	.02	.15	.35

ที่มา : นงลักษณ์ วิรัชชัย (2555)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นทหารทุกชั้นยศที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในค่าย สิรินคร จังหวัดปัตตานี ค่ายอิงคยุทธบริหาร จังหวัดปัตตานี กองพลทหารราบที่ 15 จังหวัดปัตตานี และ ค่ายกัลยาณีวัฒนา จังหวัด นราธิวาส โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling ) โดยกำหนดให้ระดับชั้นยศและหน่วยทหารเป็นชั้นในการสุ่ม และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงชั้นยศ( Purposive sampling ) ชั้นประทวน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และ ทหารกองประจำการ จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน รวม 4 กลุ่ม เป็นจำนวน 20 คน

ตาราง 5 แสดงข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ค่าย	พื้นที่ ปฏิบัติงาน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
		ระดับชั้นยศ			ระดับชั้นยศ		
		สัญญา บัตร	ประทวน	ทหารกอง ประจำการ	สัญญา บัตร	ประทวน	ทหารกอง ประจำการ
ค่ายสิรินคร	ยะลา	68	474	944	4	29	58
ค่ายอิงคยุทธ บริหาร	ปัตตานี	84	372	397	5	23	24
กองพลทหาร ราบที่ 15	ปัตตานี	520	3,546	4,623	32	220	286
ค่ายกัลยาณี วัฒนา	นราธิวาส	136	948	1,888	8	58	116
รวม		808	5,340	7,852	49	329	483
รวมทั้งหมด		14,000			863		

ที่มา : ข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กรกฎาคม (2558)

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยใช้ลักษณะมาตรวัดของ Likert scale 5 ระดับ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน 3) แบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา 4) แบบวัดการให้อภัย 5) แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง โดยมีรายละเอียดของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือดังต่อไปนี้

#### การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ ระยะเวลาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ระดับชั้นยศ ภูมิลำเนาเดิม ระยะเวลาพบเจอเหตุการณ์

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### ลักษณะเครื่องมือ

แบบสอบถามความยืดหยุ่นทนทาน (Questionnaires) โดยข้อความคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ของ Likert scale

#### การสร้างเครื่องมือ

แบบประเมินความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประเมินโดยใช้แนวคิดของกรอตเบิร์ก (Grotberg) เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้านความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ ด้านการมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และด้านความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหา ประกอบด้วยข้อความคำถาม 20 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

5 ระดับ เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมากที่สุด

4 ระดับ เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมาก

3 ระดับ เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านพอประมาณ

2 ระดับ เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านค่อนข้างน้อย

1 ระดับ ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง หรือไม่ตรงกับตัวท่านเลย

ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อทำการตรวจสอบ แก้ไขและปรับปรุงให้มีความชัดเจน ถูกต้อง ( Validity) ของข้อคำถามในแต่ละข้อว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา ในประเด็นที่ต้องการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน พิจารณาลงความเห็น และให้คะแนนดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับนิยามศัพท์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับนิยามศัพท์

-1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามศัพท์

หลังจากนั้นให้คะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IC = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็น}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}}$$

ถ้าค่าดัชนี IC ที่คำนวณได้ในข้อใดมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 คำถามข้อนั้นก็มีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย แต่ถ้าคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 คำถามนั้นจะถูกตัดออกไป

ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ทหารพราน กรมทหารพรานที่ 43 จังหวัดปัตตานี จำนวน 45 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ซึ่งแบบประเมินความยืดหยุ่นทาน มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .503 ถึง .742 ข้อคำถามตัวแปรความยืดหยุ่นทานมีจำนวน 15 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) .865

## การวิเคราะห์และการแปลผล

ผู้วิจัยได้แบ่งระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็น 5 ระดับ ดังนี้

การแปลผล	คะแนนโดยรวมและรายด้านของความยืดหยุ่นทนทาน
4.51 – 5.00	คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทนทานสูงที่สุด
3.51 – 4.50	คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทนทานสูง
2.51 – 3.50	คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทนทานปานกลาง
1.51 – 2.50	คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทนทานต่ำ
1.00 – 1.50	คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทนทานต่ำที่สุด

**ส่วนที่ 3** แบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

### ลักษณะเครื่องมือ

แบบสอบถาม (Questionnaires) มีข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale)

### การสร้างเครื่องมือ

แบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ประเมินโดยพัฒนาจากแบบประเมินรูปแบบการเผชิญปัญหา ของ สมศักดิ์ วังเยี่ยมเสริมสุข (2554) เป็นคำถามเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ แสดงออกเมื่อต้องการลดความเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจ โกรธ หรือคับข้องใจ ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ของตน ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 10 ข้อ
2. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกเหล่านี้เป็นประจำ
4 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกเหล่านี้บ่อยครั้ง
3 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกเหล่านี้บ้าง
2 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกเหล่านี้ เป็นครั้งคราว
1 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกเหล่านี้เลย

ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อทำการตรวจสอบ แก้ไขและปรับปรุงให้มีความชัดเจน ถูกต้อง และครอบคลุมเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแต่ละข้อว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา ในประเด็นที่ต้องการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน พิจารณาลงความเห็น และให้คะแนนดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย

หลังจากนั้นให้คะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IC = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็น}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}}$$

ถ้าค่าดัชนี IC ที่คำนวณได้ในข้อใดมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 คำถามข้อนั้นก็มีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย แต่ถ้าคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 คำถามนั้นจะถูกตัดออกไป

ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ทหารพราน กรมทหารพรานที่ 43 จังหวัดปัตตานี จำนวน 45 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ซึ่งแบบประเมินพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .272 ถึง .745 ข้อคำถามตัวแปรพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา มีจำนวน 18 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) .906

### การวิเคราะห์และการแปลผล

ผู้วิจัยได้กำหนดระดับคะแนนพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็น 5 ระดับ

การแปลผล คะแนนโดยรวมและรายด้านของพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา

4.51 – 5.00	คะแนน หมายถึง เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ใช้ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	คะแนน หมายถึง เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ใช้ในระดับมาก
2.51 – 3.50	คะแนน หมายถึง เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ใช้ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	คะแนน หมายถึง เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ใช้ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	คะแนน หมายถึง เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ใช้ในระดับน้อยที่สุด



#### ส่วนที่ 4 แบบวัดการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

##### ลักษณะเครื่องมือ

แบบสอบถาม(Questionnaires) มีข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scale)

##### การสร้างเครื่องมือ

แบบวัดการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ประเมินโดยใช้กรอบการประเมินการให้อภัยของทอมป์สัน (Thompson) จากมาตรวัด Hartland Forgiveness Scale (HFS) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินการให้อภัย ในองค์ประกอบของการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ พัฒนาจาก รัก ชูณทกาญจน์ (2556) เพื่อปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ ในแต่ละด้านแยกย่อยเป็น (ข้อคำถามเชิงบวก 5 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ) รวม 10 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การให้อภัยตนเอง จำนวน 10 ข้อ
2. การให้อภัยผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ
3. การให้อภัยสถานการณ์ จำนวน 10 ข้อ

##### เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อคำถามเชิงบวก การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยสถานการณ์

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านพอประมาณ
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านค่อนข้างน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง หรือไม่ตรงกับตัวท่านเลย

ข้อคำถามเชิงลบการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยสถานการณ์

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง หรือไม่ตรงกับตัวท่านเลย
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านค่อนข้างน้อย
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านพอประมาณ
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมาก
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อทำการตรวจสอบ แก้ไขและปรับปรุงให้มีความชัดเจน ถูกต้อง และครอบคลุมเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแต่ละข้อว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา ในประเด็นที่ต้องการวิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน พิจารณาลงความเห็น และให้คะแนนดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามข้อนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย

หลังจากนั้นให้คะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IC = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็น}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}}$$

ถ้าค่าดัชนี IC ที่คำนวณได้ในข้อใดมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 คำถามข้อนั้นก็มีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย แต่ถ้าคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 คำถามนั้นจะถูกตัดออกไป

ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ทหารพราน กรมทหารพรานที่ 43 จังหวัดปัตตานี จำนวน 45 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ซึ่งแบบวัดการให้อภัย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .219 ถึง .655 ข้อคำถามตัวแปรการให้อภัย มีจำนวน 26 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) .878

### การวิเคราะห์และการแปลผล

ผู้วิจัยได้กำหนดระดับคะแนนการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็น 5 ระดับ

- 4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการให้อภัยอยู่เสมอ
- 3.51 – 4.50 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจะให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาจากลักษณะของการให้อภัย และมีลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่บ้างเล็กน้อย

- 2.51 – 3.50 คะแนน หมายถึง ให้อภัยปานกลาง คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยเท่ากับมีลักษณะการให้อภัย
- 1.51 – 2.50 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจะไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจค่อนข้างจะมาทางลักษณะของการไม่ให้อภัย มีการให้อภัยบ้างเล็กน้อย
- 1.00 – 1.50 คะแนน หมายถึง ไม่ให้อภัย คือ เป็นบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจในลักษณะของการไม่ให้อภัยอยู่เสมอ

**ส่วนที่ 5** แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประเมินโดยเลือกใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 15 ข้อ (Thai Mental Health Indicator Version (ฉบับใหม่) = TMHI-15)

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (Norm)

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 15 ข้อ (TMHI-15): มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

นิมาน ได้แก่ข้อ 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

4 = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมากที่สุด

3 = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมาก

2 = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านค่อนข้างน้อย

1 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง หรือไม่ตรงกับตัวท่านเลย

นิเสธ ได้แก่ข้อ 3, 4, 5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

4 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง หรือไม่ตรงกับตัวท่านเลย

3 = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านค่อนข้างน้อย

2 = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมาก

1 = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง หรือตรงกับตัวท่านมากที่สุด

(อภิชัย มงคล และ คณะ, 2552)

### การสร้างเครื่องมือ

ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อทำการตรวจสอบ แก้ไขและปรับปรุงให้มีความชัดเจน ถูกต้อง และครอบคลุมเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแต่ละข้อว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา ในประเด็นที่ต้องการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน พิจารณาลงความเห็น และให้คะแนนดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
- 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย

หลังจากนั้นให้คะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IC = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็น}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}}$$

ถ้าค่าดัชนี IC ที่คำนวณได้ในข้อใดมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 คำถามข้อนั้นก็มีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย แต่ถ้าคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 คำถามนั้นจะถูกตัดออกไป

ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ทหารพราน กรมทหารพรานที่ 43 จังหวัดปัตตานี จำนวน 45 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) และจึงนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Reliability) .753

### การวิเคราะห์และการแปลผล

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

- 51 – 60 = คะแนน หมายถึงมีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)
- 44 – 50 = คะแนน หมายถึงมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
- ≤ 43 = คะแนน หมายถึงมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

(อภิชัย มงคล และ คณะ, 2552 )

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทำหนังสือ เพื่อขออนุมัติทำการวิจัยจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ไปยัง ค่ายสิรินธร จังหวัด ปัตตานี ค่ายอภัยุทธบริหาร จังหวัดปัตตานี และ กองพลทหารราบที่ 15 จังหวัดปัตตานี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตลอดจนขอความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ทำหนังสือถึงผู้บังคับหน่วย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ประสานฝ่ายกำลังพลของแต่ละหน่วย เพื่อกำหนด วัน เวลา สถานที่และเตรียมกำลังพล ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ขึ้นดำเนินการ ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และมีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ตามวัน เวลา ที่กำหนดของแต่ละหน่วย
5. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลและจำนวนแบบสอบถามตามจำนวนที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งระบุหมายเลขแบบสอบถามและกำหนดสัญลักษณ์แต่ละหน่วยเพื่อความสะดวกในการรวบรวมข้อมูล
6. ขึ้นสิ้นสุดการวิจัย เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ สรุปผล และจัดทำรายงานการศึกษาวิจัยฉบับสมบูรณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถิติที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าอำนาจจำแนก และวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
2. สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพิสัย และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) เพื่อใช้สรุปลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ความยืดหยุ่นทนทาน รูปแบบการเผชิญปัญหา การให้อภัยเป็น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อสร้างสมการทำนายตัวแปรตามหนึ่งตัว จากตัวแปรอิสระมากกว่าหนึ่งตัว โดยมีสมการทำนายรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานดังนี้

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ

$$Y_i = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_iX_i + e_i$$

$$\hat{Y}_i = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_iX_i$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{z}_{Y_i} = \beta_1Z_{x1} + \beta_2Z_{x2} + \dots + \beta_iZ_{xi}$$

เมื่อ  $\hat{Y}_i$  หมายถึง ค่าประมาณของตัวแปรตามจากการทำนายในรูปคะแนนดิบ

$\hat{z}_{Y_i}$  หมายถึง ค่าประมาณของตัวแปรตามจากการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

$a$  หมายถึง ค่าคงที่ (intercept) หรือค่าของ  $Y$  เมื่อ  $X$  มีค่าเป็นศูนย์

$b_i$  หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยบางส่วนในรูปคะแนนดิบ (หรืออัตราการเปลี่ยนแปลงของ  $Y$  เมื่อ  $X$  เปลี่ยนไป 1 หน่วย)

$\beta_i$  หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยบางส่วนในรูปคะแนนมาตรฐาน

$X_i$  หมายถึง ค่าของตัวแปรอิสระแต่ละตัวในรูปคะแนนดิบ

$Z_{xi}$  หมายถึง ค่าของตัวแปรอิสระแต่ละตัวในรูปคะแนนมาตรฐาน

$e_i$  หมายถึง ความคลาดเคลื่อนอย่างสุ่ม (random error) (วรณณี แกมเกตุ, 2555)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการร่วมทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการสรุปลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยการเลือกตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) เพื่อหาความสัมพันธ์และความสามารถในการร่วมทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวน 863 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือน เมษายน ถึง เดือน สิงหาคม 2559 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 4 จำนวน 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลพื้นฐาน ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับปัจจัย ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และ ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลพื้นฐาน

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ระดับชั้นยศ ภูมิลำเนา รายได้ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ระยะเวลาที่ประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง (n = 863)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	847	98.15
หญิง	16	1.85
สถานภาพสมรส		
คู่/สมรส	347	40.21
โสด	477	55.27
หม้าย/หย่าร้าง	39	4.52

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
20 – 30	689	79.84
31 – 40	93	10.78
41 – 50	40	4.63
51 – 60	41	4.75
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	55	6.37
มัธยมศึกษาตอนต้น	197	22.83
มัธยมศึกษาตอนปลาย	355	41.14
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	117	13.56
ปริญญาตรี	114	13.21
ปริญญาโท	16	1.85
สูงกว่าปริญญาโท	9	1.04
ระดับชั้นยศ		
ทหารกองประจำการ	484	56.08
ประทวน	330	38.24
สัญญาบัตร	49	5.68
ภูมิลำเนา		
ภาคใต้	651	75.43
ภาคกลาง	119	13.79
ภาคเหนือ	37	4.29
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	55	6.37
อื่นๆ ได้แก่ (ภาคตะวันออก)	1	0.12



ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
5,000 - 10,000	379	43.92
10,001 -15,000	225	26.07
15,001 - 20,000	125	14.48
20,001- 25,000	71	8.23
25,001- 30,000	31	3.59
30,001 ขึ้นไป	32	3.71
ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้		
น้อยกว่า 6 เดือน	84	9.73
6เดือน – 1 ปี	210	24.34
มากกว่า 1 ปี	569	65.93
ระยะเวลาที่ประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง		
น้อยกว่า 1 เดือน	256	29.66
1 – 3 เดือน	207	23.99
4 – 6 เดือน	157	18.19
มากกว่า 6 เดือน	243	28.16
รวม	863	100.00

จากตาราง 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.15 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 1.85 สถานภาพสมรสมากที่สุด คือ โสด คิดเป็นร้อยละ 55.27 รองลงมา คือ คู่/สมรส คิดเป็นร้อยละ 40.21 จำนวนน้อยที่สุด คือ หม้าย/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 4.52 ช่วงอายุมากที่สุด คือ 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 79.84 รองลงมา คือ อายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.78 อายุ 51 – 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.75 และ ช่วงอายุน้อยที่สุด คือ 41 – 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.63 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 41.14 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาตอนต้นคือ 22.83 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คิดเป็นร้อยละ 13.56 ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 13.21 ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 6.37 ปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 1.85 และน้อยที่สุด คือ สูงกว่าปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 1.04 ระดับชั้นยศของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ ทหารกองประจำการ คิดเป็นร้อยละ 56.08 รองลงมา คือ ประทวน คิดเป็นร้อยละ 38.24 น้อยสุด คือ สัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 5.68 ภูมิลาเนาทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบมากที่สุด คือ ภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 75.43 รองลงมา คือ ภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 13.79 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 6.37

ภาคเหนือ 4.29 และน้อยที่สุด คือ อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 0.12 รายได้ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ 5,000 – 10,000 คิดเป็นร้อยละ 43.92 รองลงมา คือ 10,001 – 15,000 คิดเป็นร้อยละ 26.07 15,001 – 20,000 คิดเป็นร้อยละ 14.48 20,001 – 25,000 คิดเป็นร้อยละ 8.23 30,001 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 3.71 และรายได้น้อยสุด คือ 25,001 – 30,000 คิดเป็นร้อยละ 3.59 ระยะเวลาที่ทหารลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบมากที่สุด คือ มากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.93 รองลงมา คือ 6 เดือน – ถึง 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.34 น้อยสุด คือ น้อยกว่า 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 9.73 ระยะเวลาที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง มากที่สุด คือ น้อยกว่า 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 29.66 รองลงมา คือ มากกว่า 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 28.16 ระยะเวลา 1 – 3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 23.99 และระยะเวลาน้อยที่สุดที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง คือ 4 – 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 18.19

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับปัจจัย

การวิเคราะห์ระดับปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย และภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 863)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ
ความยืดหยุ่นทนทาน	3.916	.540	สูง
พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	3.874	.530	สูง
การให้อภัย	3.194	.389	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นทนทานมีค่าเฉลี่ย 3.916 อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ส่วนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.874 อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง และการให้อภัย มีค่าเฉลี่ย 3.194 อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 863)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับภาวะสุขภาพจิต
ภาวะสุขภาพจิต	46.014	5.860	ทั่วไป (Fair)

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) มีค่าเฉลี่ย 46.014

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความยืดหยุ่นทนทานรายด้าน ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (n = 863)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับความ ยืดหยุ่นทนทาน
ความยืดหยุ่นทนทาน			
ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	3.949	.636	สูง
ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่	3.873	.604	สูง
การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม	3.841	.715	สูง
การมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตฯ	3.986	.681	สูง
ความสามารถในการผ่อนคลายฯ	3.932	.631	สูง
ภาพรวม	3.916	.540	สูง

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นทนทานด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.949 ด้านความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.873 ด้านการมีสิ่งสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.841 ด้านการมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.986 และด้านความสามารถการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหาในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.932

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหารายด้าน ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (n = 863)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับพฤติกรรมการ เผชิญปัญหา
พฤติกรรมการเผชิญปัญหา			
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	3.915	.583	สูง
แบบมุ่งลดอารมณ์	3.874	.530	สูง
ภาพรวม	3.874	.530	สูง

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับสูงมีค่าเฉลี่ย 3.915 และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.874

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การให้อภัยรายด้าน ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (n = 863)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับการให้อภัย
การให้อภัย			
การให้อภัยตนเอง	3.289	.513	ปานกลาง
การให้อภัยผู้อื่น	3.124	.550	ปานกลาง
การให้อภัยสถานการณ์	3.123	.445	ปานกลาง
ภาพรวม	3.194	.389	ปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการให้อภัยตนเองระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.289 การให้อภัยผู้อื่นระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.124 และมีการให้อภัยสถานการณ์ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.123

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การให้อภัย และภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 12 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การให้อภัย และภาวะสุขภาพจิต (n = 863)

ตัวแปร	ภาวะสุขภาพจิต	ความยืดหยุ่น ทนทาน	พฤติกรรมการ เผชิญปัญหา	การให้อภัย
ภาวะสุขภาพจิต	1.000			
ความยืดหยุ่นฯ	.378**	1.000		
พฤติกรรมการเผชิญฯ	.351**	.623**	1.000	
การให้อภัย	.440**	.238**	.139**	1.000
**p<.01				
ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ )	46.014	3.916	3.874	3.194
ส่วนเบี่ยงเบนฯ(SD)	5.860	.540	.530	.389

จากตาราง 12 พบว่า ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าความสัมพันธ์ .378 , .351 , และ .440 ตามลำดับ

#### ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากปัจจัย: ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบการถดถอยพหุคูณโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise) ของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

Model	ตัวพยากรณ์	R	R Square	Adjusted R Square	F	p-values
1	การให้อภัย	.440	.194	.193	207.032	.000
2	การให้อภัย, พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	.528	.279	.278	101.974	.000
3	การให้อภัย, พฤติกรรมการเผชิญปัญหา, ความยืดหยุ่นทนทาน	.544	.296	.294	20.341	.000

\*\*p<.01

จากตาราง 13 ผู้วิจัยเลือกโมเดลที่ 3 ซึ่งมีตัวพยากรณ์ ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ ร้อยละ 29.6 และมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .544 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของปัจจัยด้าน ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย ที่สามารถร่วมกันทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตัวแปรอิสระ	b	Std. Erroe	Beta	t	p-values
(Constant)	12.717	1.765		7.203	.000
ความยืดหยุ่น ทนทาน	.121	.027	.168	4.510	.000
พฤติกรรมการ เผชิญปัญหา	.119	.022	.194	5.305	.000
การให้อภัย	.216	.017	.373	12.659	.000

\*\*p<.01

จากตาราง 14 แสดงว่า ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121 , .119 และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717)

จากผลการวิเคราะห์ในตาราง 14 สามารถนำมาสร้างเป็นสมการในการทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ดังต่อไปนี้

#### สมการในการทำนาย

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_i = 12.717 + 0.121X_1 + 0.119X_2 + 0.216X_3$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{Y_i} = 0.168(Z_{X_1}) + 0.194(Z_{X_2}) + 0.373(Z_{X_3})$$

โดยที่  $\hat{Y}$  หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในรูปคะแนนดิบ

$\hat{Z}_{Y_i}$  หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในรูปคะแนนมาตรฐาน

a หมายถึง ค่าคงที่ (constant)

$X_1$  หมายถึง ความยืดหยุ่นทนทาน

$X_2$  หมายถึง พฤติกรรมการเผชิญปัญหา

$X_3$  หมายถึง การให้อภัย

ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ = 12.717 (ค่าคงที่) + 0.121(ความยืดหยุ่นทนทาน) + 0.119(พฤติกรรมการเผชิญปัญหา) + 0.216(การให้อภัย)

### การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง สัมภาษณ์ทหารกองประจำการ และทหารชั้นประทวนที่ปฏิบัติงานในค่ายสิรินธร (พื้นที่ปฏิบัติงาน จังหวัดยะลา) และ กองพลทหารราบที่ 15 (พื้นที่ปฏิบัติงาน จังหวัดปัตตานี) กลุ่มละ 5 คน เป็นจำนวน 20 คน โดยชื่อที่ใช้ในการสนทนาเป็นนามสมมติทั้งหมด พบว่า

#### 1. ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทนทาน

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานทั้งด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้านความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ ด้านการมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม ด้านการมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และด้านความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไข้ปัญหา

1.1 ด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น จะเห็นได้จากการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เวลาเจอปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ดังเช่น คำพูด ของ

- ทหารชั้นประทวนสอง พูดว่า “มีความเข้มแข็งทางจิตใจครับ เพราะว่าอยู่ที่นี่ก็มีเพื่อนมีพี่ที่แบบเราจะทำอย่างไร ก็ให้คำปรึกษาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม กินเที่ยวเล่น สนุกสนานมันไม่ต้องเครียดอะไรกับเรื่องที่ว่าข้างนอกที่มันเกิดเหตุอะไรครับ”
- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “คือแบบว่าอยู่ได้ทำงานร่วมกับพี่ๆได้ครับพี่ๆช่วยสอนงานอะไรอย่างนี้ ผมก็ได้ศึกษาอยู่ครับ”

ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีความสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทานด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในข้อที่ 1 กล่าวคือ เป็นคนที่ชอบพูดคุยกับคนอื่น

1.2 ด้านมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ จะเห็นได้จากการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงสามารถดำรงชีวิตได้ถึงแม้ว่า ต้องพบเจอกับเหตุการณ์หรือวิกฤติที่เข้ามาในชีวิต ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนท้าย พูดว่า “ที่สามจังหวัดนี้ ก็คือปัญหาที่อาจจะอะไรพวกนี้ เราก็จะไปไหนมาไหนต้องระมัดระวังตัว อย่าประมาทอะไรพวกนี้ครับ แล้วยังปัญหาเรื่องหนี้สิน หรือเรื่องเงินเราก็ต้องบริหารกันเองครับ ถ้าไม่มีเงินจากที่เราเคยได้ แต่เรามายู่สามจังหวัด ก็อาจจะ



มีเงินเบี้ยเลี้ยงมันก็อาจจะช่วยกันไปได้ครับ แต่ก็อยู่ได้ครับ ก็คืออยู่ สามจังหวัด ปัญหาที่แก้ได้อยู่ครับ ส่วนเรื่องครอบครัวอาจจะมีบ้างอะครับ อาจจะห่างเหินครอบครัว แฟนจะคิดถึงอะไรพวกนี้ครับ แล้วก็ต้องกลับไปดูแลเขาด้วยครับ ส่วนมากก็จะเป็นเรื่องครอบครัว เราก็ต้องดูแลแบบว่าไปกลับทุกสัปดาห์กลับไปดูแล วันจันทร์ก็กลับมาทำงาน ก็ไปกลับตลอด 4 ปี ครับ”

- พลทหารโป่ง พูดว่า “มีภรรยาแล้วก็แม่ ตอนนี่ก็ไม่มีใคร ต้องจ้างอย่างเดียว จ้างคนกรีดยาง เพราะว่าแม่เราก็ตัดไม้ได้แก่แก่แล้ว แฟนก็ตัดไม้เป็น เนี่ยผมก็จะเก็บเงินตรงนี้สะสมแล้วส่งกลับบ้านให้ใช้เงิน”
- ทหารชั้นประทวนบิว พูดว่า “ไม่กลัวครับ ก็แล้วแต่ดวง เขาทำหน้าที่ของเขา เราไม่ประมาทก็พอครับ ไม่เป็นไรเลยครับ”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่า ทหารมีความยืดหยุ่นทนทานด้านจิตใจในการดำรงชีวิตอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน ข้อที่ 6 กล่าวคือ เป็นคนที่มีความอดทนต่อความยากลำบากได้ดี

1.3 ด้านการมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม จะเห็นได้จากการที่ทหารมีครอบครัวไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนร่วมงานที่คอยให้การช่วยเหลือยามที่ทุกข์ใจหรือมีปัญหาเข้ามาในชีวิต ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนมาย พูดว่า “ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผมไม่ค่อยส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตครับ ไม่สามารถแก้อะไรก็ปรึกษาครอบครัว พ่อ แม่ เพื่อน ว่ามีวิธีแก้ปัญหานี้ยังไงแบบนี้ครับ”
- ทหารชั้นประทวนเล็ก พูดว่า “มันมีอยู่ปัญหาส่วนเล็กๆน้อยๆบางครั้งเราไม่เข้าใจอะไร เราก็สามารถคุยกับครอบครัวบ้าง เช่น รุ่นพี่ หรือ หัวหน้าอะไรแบบนี้ครับ”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีความยืดหยุ่นทนทานด้านการมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน ข้อที่ 7 สามารถเล่าความทุกข์ให้กับคนที่ท่านไว้วางใจฟังได้

1.4 ด้านการมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ จะเห็นได้จากการที่เวลาทหารมีปัญหาอยู่ในภาวะที่วิกฤติในชีวิต ยังคงสามารถผ่านพ้นไปได้ ด้วยการยึดหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่เป็นตัวช่วยให้ชีวิตยังคงดำเนินต่อไปได้ ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “ยึดหลักศาสนาครับ”
- พลทหารกิม พูดว่า “แรกๆก็ไม่กล้ามาเหมือนกันครับก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ยังไง แต่พอเข้ามา ก็ได้รู้ว่าการเป็นอยู่ยังไง มันคือได้เจออะไรหลายๆสิ่งหลายๆอย่าง ก็ภูมิใจครับ”

ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทหารมีความยืดหยุ่นทนทานด้านการมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน ข้อที่ 2 เมื่อมีความทุกข์ท่านมีที่พึ่งทางใจที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ และ ข้อที่ 14 นำหลักคำสอนทางศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาปฏิบัติเมื่อมีความทุกข์

1.5 ด้านความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหาก็เห็นได้จากถึงแม้ว่าบางครั้งทหารมีปัญหาที่ถ้าโหมเข้ามาในชีวิตโดยไม่ทันตั้งตัว แต่ยังสามารถจัดการและเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้พร้อมทั้งยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “ก็ต้องอยู่ได้ครับ ก็ชีวิตต้องเดินต่อไป”
- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “ตัวผมเองก็ต้องวางแผนในการทำงานของผม”
- พลทหารแดน พูดว่า “ก็เหมือนว่าพ่อแม่ป่วยอะไรแบบนี้ ก็สามารถขอผู้บังคับบัญชาลากลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ได้ครับ”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีความยืดหยุ่นทนทานด้านความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหาก็เห็นได้จากข้อคำถามในแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน ข้อที่ 11 การแก้ไขปัญหาก็มีประสบการณ์มากขึ้น และ ข้อที่ 15 ไม่จมอยู่กับเรื่องเลวร้ายในอดีต

## 2. ปัจจัยด้านพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา ทั้งพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็เห็นได้จากเวลาที่ทหารมีปัญหาที่ต้องเผชิญและต้องจัดการ ทหารมีวิธีการในการจัดการเพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้

2.1 พฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็เห็นได้จากเวลาที่ทหารมีปัญหาที่ต้องเผชิญและต้องจัดการ ทหารจะเลือกใช้วิธีการในการจัดการหรือแก้ปัญหาก็สาเหตุของปัญหาโดยตรงมีการคิดวิเคราะห์ถึงปัญหา และหาแนวทางในการแก้ปัญหาก็เหมาะสมได้ไม่เพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนวุธ พูดว่า “สมมุติปัญหาเข้ามาก็คือ จะหาแนวทางข้างต้นแก้ไขปัญหา พอทราบปัญหาแล้ว ก็จะหาวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาคครับ”
- ทหารชั้นประทวนเมฆ พูดว่า “สมมุติว่าเป็นงานในหน้าที่ กรณีทำงานเยาะๆ ก็ผลักดันเร่งด่วนให้ออกพ้นจากตัวเราก่อน”
- ทหารชั้นประทวนแกน พูดว่า “ของผมหรือครับ ผมก็ปรึกษาคนที่มีความรู้มากกว่า”

- พลทหารกิม พูดว่า “เรื่องครอบครัว เพราะมันมีผลกระทบต่อครอบครัว ไม่มีใครช่วยดูเมีย และลูกที่บ้านครับ มันก็ต้องหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน ญาติ พี่น้อง เวลาเรากลับไปถึงไปอยู่กับครอบครัวครับ”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ข้อที่ 3 พยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งได้ ข้อที่ 5 เมื่อพบปัญหาท่านจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้นโดยตรง และข้อที่ 8 แก้ไขปัญหาจากหลายมุมที่ต่างกันจนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม

2.2 พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ จะเห็นได้จากเวลาที่ทหารมีปัญหาที่ต้องเผชิญ และต้องจัดการ ทหารมักใช้วิธีการหลีกเลี่ยง หรือเบี่ยงเบน เพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ ดังเช่นที่

- พลทหารพามี พูดว่า “แก้ปัญหโดยการอยู่คนเดียวบ้าง ไปเล่นกับเพื่อนบ้าง ฟังเพลงครับ”
- ทหารชั้นประทวนสอง (นามสมมติ) พูดว่า “เวลามีเรื่องวิกฤติที่เข้ามาในชีวิตเรา ก็นอน แล้วก็ไม่ต้องคิดอะไร หรือไม่ก็เวลามีปัญหาโมโห ก็จะเดินหนีดีกว่าครับ”
- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “คือผมก็ปรึกษากับแฟนพูดคุยกับแฟนปล่อยเรื่องที่เครียดๆ ก็คุยกับแฟน”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ข้อที่ 11 พุดระบายความไม่สบายใจหรือปัญหาในการทำงานให้บุคคลสนิทและไว้วางใจฟัง และ ข้อที่ 13 หากิจกรรมต่างๆทำมากขึ้น เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ฝึกยิงปืน

### 3. ปัจจัยด้านการให้อภัย

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น และให้อภัยสถานการณ์ จะเห็นได้จากเวลาที่ทหารมีความซุนเคืองใจ โกรธ โมโห ที่เกิดจากการกระทำทั้งตนเอง หรือจากบุคคลอื่น หรือแม้แต่จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เดือดร้อน แต่ทหารสามารถละทิ้งความซุนเคืองใจ ไม่ตอบโต้ ไม่เคียดแค้น และลดความคิดอารมณ์เชิงลบได้ในที่สุด

3.1 การให้อภัยตนเอง จะเห็นได้จากเวลาที่ทหารรู้สึกว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสูญเสีย หรือความผิดพลาด แต่ทหารสามารถยกโทษให้กับตนเองได้ โดยการลดความรู้สึกผิด และมีความหวัง พร้อมทั้งยอมรับความจริง เรียนรู้ข้อบกพร่อง และให้ออกาสกับตนเอง ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนวุธ พูดว่า “ก็ตอนสูญเสียเพื่อน เพื่อนโดนยิง พยายามปรับตัวครับ เราต้องดำเนินชีวิตทำงานอะไรต่อไปครับ”
- ทหารชั้นประทวนบิว พูดว่า “ก็ต้องรับได้ครับ คนเราชีวิตต้องเดินต่อไป”

- ทหารชั้นประทวนไมค์ พูดว่า “คืออย่างแรกเราต้องยอมรับมัน เพราะมันเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ว่าเรื่องที่เราจะทำจิตใจกลับมาเหมือนเดิมมันต้องใช้เวลา”
- ทหารชั้นประทวนมาย พูดว่า “เราสามารถไปมองย้อนอดีตได้ ทำการแก้ไข แต่ว่าก็ได้นำความคิดเรื่องที่ไม่ดีไม่จบปลักกับมันที่เกิดขึ้น เราผ่านมันได้ ก็มาอยู่กับปัจจุบัน”
- ทหารชั้นประทวนต่าย พูดว่า “เพราะว่ายังไงเราก็มีอนาคตของเราเอง ก็ไม่ใช่ว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแบบนี้เราจะหมดอะไรตายอยาก เราก็ต้องนึกถึงอนาคตตัวเองด้วย”

นั่นแสดงให้เห็นว่าทหารมีการให้อภัยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบวัดการให้อภัย ข้อที่ 1 เมื่อทำผิดพลาดท่านจะให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่ ข้อที่ 2 ยอมรับกับผลที่ตนเองได้ทำลงไป และข้อที่ 4 เวลาช่วยให้ท่านเข้าใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ท่านได้ทำไป

3.2 การให้อภัยผู้อื่น จะเห็นได้จากเวลาที่ทหารรู้สึกว่าคุณคนอื่นเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ ขุ่นเคืองใจ ไม่พอใจ หรือทำให้ตนเองเดือดร้อน แต่ทหารลดความรู้สึกโกรธนั้นได้ ใช้เหตุผลและมองการกระทำเหล่านั้นด้วยความเมตตา ยังคงรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังเช่นที่

- พลทหารโต้ง พูดว่า “ก็คิดว่าเราทำไงไม่ให้ทะเลาะกัน ทะเลาะกันเรื่องอะไรถ้าเป็นเรื่องใหญ่ๆเราก็ให้อารมณ์สงบก่อนแล้วค่อยมาเคลียร์กันว่าใครถูกใครผิด แล้วก็ขอโทษ”
- พลทหารกิม พูดว่า “นี่ถึงสิ่งดีๆที่ผ่านมารึบ”
- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “ผมว่าผมเป็นคนที่โกรธง่ายแต่ลืมง่าย แล้วก็ลืมเหตุการณ์นั้นไป”

นั่นแสดงให้เห็นว่าทหารมีการให้อภัยผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบวัดการให้อภัย ข้อที่ 2 ให้ออกาสในการแก้ตัวใหม่กับคนที่ทำให้ท่านเดือดร้อน และ ข้อที่ 9 ยอมรับว่าทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดได้ รวมถึงคนที่เคยทำร้ายท่านด้วย

3.3 การให้อภัยสถานการณ์ จะเห็นได้จากเวลาที่ทหารต้องประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต หรือ เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย ความเดือดร้อน แต่ทหารยังคงแสดงความจริงใจที่อยากจะช่วยให้สถานการณ์เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้กลับมาสงบอีกครั้ง และเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย โดยการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ลดความรู้สึกโกรธ และไม่หลบหลีกต่อสถานการณ์นั้น ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนมาย พูดว่า “เหมือนเราทำงานที่นี่ ก็คือต้องคิดแล้วว่าสักวันหนึ่งต้องมีผิดพลาดต้องมีเกิดเหตุการณ์”
- พลทหารจูน พูดว่า “บางทีมีอะไรที่บ้านก็กลับไม่ได้ คือต้องทำใจยอมรับครับเพราะว่าเขาต้องปล่อยไปตามผลัดตามรอบ”
- ทหารชั้นประทวนมั่ง พูดว่า “คือพี่ชายก็เป็นนายสิบอยู่สนามโดนยิงโดนระเบิด ผมก็ตกใจคิดว่าพี่ชายผมจะเสีย ตอนนั้นที่พี่ชายผมโดนผมเห็นว่าทำไมมันขนาดนี้วะครับ ต้องโดนอย่างนี้

เลยหรือครับ มาเป็นทหารมาทำงานมาช่วยประชาชนแต่ก็โดนอย่างนี้ด้วยครับ แต่หลังจากที่พี่ชายผมหายดีผมก็เลยได้คิดมาอยู่นี้แทนพี่ครับ”

- พลทหารกลิ้ง พูดว่า “ตั้งใจมาเพราะสมัครมา ก็เลยตั้งใจจะไปลงสนามอยู่แล้ว คือว่าเราอยากจะทำให้พื้นที่สงบสุข”

นั่นแสดงให้เห็นว่าทหารมีการให้อภัยสถานการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบวัดการให้อภัยข้อที่ 17 แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะสร้างความเดือดร้อนให้ ท่านมีความหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น ข้อที่ 19 สามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับท่านได้ และข้อที่ 21 กล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้

#### 4. ภาวะสุขภาพจิต

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาวะสุขภาพจิตเหมือนคนทั่วไป จะเห็นได้จากการที่ทหารสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบและกดดันในชีวิตได้ค่อนข้างดีจนสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ การแสดงออกต่อและผู้อื่น จนไม่เกิดอาการเจ็บป่วยทางจิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ดังเช่นที่

- ทหารชั้นประทวนวุธ พูด “ตั้งสติ แล้วก็ต้องดูว่าปัญหาที่ประเจียดตอนนั้นใหญ่หรือเล็กขนาดไหนครับ ชั้นแรกก็ต้องสติก่อนครับ”
- พลทหารบวม พูด “ของผมถ้ามีวิกฤติเข้ามา ผมก็จะปรึกษาญาติ พี่น้อง หรือว่าขอกำลังใจเมียแบบนี้ครับ โทรปรึกษาอะไรแบบนี้ครับ ถ้าคิดว่าวิกฤติที่เข้ามาถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้”
- พลทหารกิม พูด “ของผมก็ตอนที่จับใบดำใบแดงมา ผมก็เป็นห่วงคุณพ่อคุณแม่ ไม่รู้จะอยู่ได้ยังไงใครจะดูแล ช่วงผมฝึก 2 เดือน ผมก็ไม่ได้กลับบ้าน ไม่ได้โทร ไม่ได้คุยกัน ผมก็ต้องตั้งตรงนั้นไว้ก่อนแต่ว่าผมก็ทำหน้าที่ของผม”
- พลทหารแดง พูด “ของผมก็ครับคิดถึงคนข้างหลังครับ เหมือนมาฝึกทหารใหม่ๆกังวลอยู่เหมือนกันครับ เครียดอยู่เหมือนกันครับ เพราะว่าเราได้มาอยู่ในระเบียบวินัยของทหารแบบนี้ครับ เลยต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆครับ หรือบางทีก็เหมือนกับแมนครับ ก็ต้องคิดถึงอนาคตว่าถ้าเกิดเราหนีทหารไปนั้น บางทีอนาคตเราก็ต้องไปอยู่มนคุกอะไรแบบนี้ครับ แล้วก็คิดถึงคนข้างหลังด้วยครับ ว่าพ่อแม่ เราจะอยู่ยังไงครับเราจะทำอะไรเราต้องคิดถึงให้ไกลครับ”
- ทหารชั้นประทวนวุธ พูด “ในการดำเนินชีวิต เราก็กต้องดำเนินชีวิตต่อไป คือว่ามันอาจจะมึราบรื่นบ้างไม่ราบรื่นบ้าง”

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีภาวะสุขภาพจิตดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามในแบบประเมินภาวะสุขภาพจิต ข้อที่ 6 มีความมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาได้ ข้อที่ 8 มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต และข้อที่ 15 สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่าง 863 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 98.15 รองลงมา คือ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 1.85 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด คือ โสด คิดเป็น ร้อยละ 55.27 จำนวนน้อยที่สุด คือ หม้าย คิดเป็น ร้อยละ 4.52 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมพบว่าอายุช่วง 20 - 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.84 และ ช่วงอายุ 41 - 50 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.63 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็น ร้อยละ 41.14 ส่วนระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาโท น้อยที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 1.04 ระดับชั้นยศที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวนมากที่สุด คือ ทหารกองประจำการ คิดเป็น ร้อยละ 56.08 รองลงมา คือ ระดับชั้นประทวน คิดเป็น ร้อยละ 38.24 จำนวนน้อยที่สุด คือ ระดับชั้นสัญญาบัตร คิดเป็น ร้อยละ 5.68 ภูมิลำเนาส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวนมากที่สุด คือ ภาคใต้ คิดเป็น ร้อยละ 75.43 รองลงมา คือ ภาคกลาง คิดเป็น ร้อยละ 13.79 น้อยที่สุด คือ ภาคอื่นๆ คิดเป็น ร้อยละ 0.12 รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ 50,000 - 10,000 คิดเป็น ร้อยละ 43.92 รองลงมา คือ 10,001 - 15,000 คิดเป็นร้อยละ 26.07 น้อยที่สุด คือ 25,001 - 30,000 คิดเป็น ร้อยละ 3.59 ระยะเวลาที่ทหารลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบมากที่สุด คือ มากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.93 น้อยที่สุด คือ น้อยกว่า 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 9.73 และระยะเวลามากที่สุดที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง คือ น้อยกว่า 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 29.66 และระยะเวลาที่น้อยที่สุดที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง คือ 4 - 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 18.19 และยังพบว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความยืดหยุ่นทนทานระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.916 มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.874 และมีการให้อภัยในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.194 และพบว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาวะสุขภาพจิต ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ทั่วไป (Fair) มีค่าเฉลี่ย 46.014

ผลสรุปจากการวิจัยพบว่า

1. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความยืดหยุ่นทนทาน ด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญห และในภาพรวม ระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.949, 3.873, 3.841, 3.986, 3.932, และ 3.916 ตามลำดับ
2. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญห แบบมุ่งลดอารมณ์ และในภาพรวม ระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.915, 3.874, และ 3.874 ตามลำดับ
3. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ให้อภัยสถานการณ์ และในภาพรวม ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.289, 3.124, 3.123, และ 3.194 ตามลำดับ
4. ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121, .119, และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

1. ระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทนทานด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญห และในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.949, 3.873, 3.841, 3.986, 3.932, และ 3.916 ตามลำดับ เนื่องจาก ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องปฏิบัติงานภายใต้กฎระเบียบทางทหารที่เคร่งครัด ดังเช่น ที่พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “การปฏิบัติหน้าที่ก็ต้องปฏิบัติตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา” ส่วนพลทหารจุน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางทีมีอะไรที่บ้านก็กลับไม่ได้ เพราะว่าเขาต้องปล่อยไปตามผลัดตามรอบ” พลทหารพามี (นามสมมุติ) กล่าวว่า “อยู่ที่บ้านไม่มีกฎไม่มีเกณฑ์ ก็คือ เราอยู่ที่นี้เราต้องทำตามกฎตามเกณฑ์ แต่ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้กลับบ้าน” โดยเฉพาะทหารกองประจำการณที่ถูเกณฑ์ทหารมา ดังที่ พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางคนเขามีภาระทางบ้าน ก็เหมือนน้องเขา น้องเขาจับใบดำใบแดงมาได้เต็มใจมา” พลทหารโป่ง

(นามสมมุติ) กล่าว “ตอนที่จับใบตำใบแดงมาคือครอบครัวรู้สึกทุกอย่างก็ชะงักเราก็ต้องมาอยู่ที่นี้ ก็เลยมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต” ซึ่งจะต้องเข้ารับการศึกษาอย่างหนักในการปฏิบัติการทางทหาร ในช่วง 2 เดือนแรกของการเป็นทหารซึ่งยังคงเป็นช่วงการปรับตัวจากพลเรือนมาเป็นทหาร อีกทั้งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มาจากต่างถิ่นซึ่งต้องห่างไกลจากบุคคลอันเป็นที่รัก ดังที่ พลทหารจูน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มาอยู่เป็นเดือน สองเดือนไม่ได้กลับ” อีกทั้งทหารต้องปฏิบัติงานกับ คนหนุ่มมากที่มีความหลากหลายทั้งประเพณี ภาษา และวัฒนธรรม ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนวุธ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็คนในพื้นที่พูดภาษาวิครีบ” รวมถึงการที่ต้องพบเจอกับสภาวะเหตุการณ์ ลักษณะเช่นเดิมบ่อยครั้งจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้จนเกิดการเรียนรู้และ สามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ดังเช่นที่ พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็คือ อดทนกับความกดดันหลายๆครั้งหลายๆสิ่ง” ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดน ภาคใต้เห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าวว่า “แรกๆก็ไม่กล้ามาเหมือนกันครับก็ ไม่รู้ว่าอยู่ยังไง แต่พอเข้ามาก็ได้รู้ว่าการเป็นอยู่ยังไง มันคือได้เจอหลายๆสิ่งหลายๆอย่างครับ รู้สึกภูมิใจ ครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ เทียนทอง หาระบุตร, และ เพ็ญนภา แดงด้อมยุทธ์ (2556) ซึ่ง พบว่า อายุ และการเห็นคุณค่าตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานสูง ความสามารถในการรับรู้ เกี่ยวกับตนเองก็สูง ดังเช่นที่ พลทหารแมน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมเชื่อในตนเองว่ามีความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายและพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่ออยู่ภายใต้ผู้บังคับบัญชาสั่ง” สอดคล้อง กับผลงานวิจัย ของ วาริรัตน์ ถาน้อย และ คณะฯ (2555) ที่พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และความ ครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทาง อารมณ์ และเห็นว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดกระบวนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการ ฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม เมื่อความเชื่อในศักยภาพแห่งตนลดลง จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เช่นกัน ดังที่ Werner (1995 อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่าความยืดหยุ่นทนทานมีลักษณะที่มีแนวโน้มในการ จัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ทำให้เกิดความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดการตระหนัก ในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะ ธรรมชาติที่ดีในตนเองที่เกิดจากการได้รับการดูแลและเอาใจใส่ทางบวกจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนสอง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “อยู่นี้ก็มีเพื่อนมีพี่ที่แบบเราจะทำ อะไรก็ให้คำปรึกษาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม กินเที่ยวเล่นสนุกสนานมันไม่ต้องเครียดอะไรกับเรื่องที่ว่าข้างนอก ที่มันเกิดเหตุอะไรครับ” ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ ไสภิน แสงอ่อน (2558) พบว่า ปัจจัยความมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและแรงสนับสนุนทาง สังคมในวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ดังนั้น ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว จึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องให้การดูแลและให้ความสำคัญ กับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ คอยเป็นที่ปรึกษา สร้างความไว้วางใจ ถามไถปัญหา



รวมทั้งคอยให้การสนับสนุนสร้างขวัญกำลังใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมให้มีความยืดหยุ่น ทนทานในทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณณี, 2556) กล่าวว่า การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก สามารถสร้างความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค เพราะการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้รับรู้ถึงบุคคลที่เขาสามารถให้ความไว้วางใจ ดังคำกล่าว ของพลทหารแดน (นามสมมุติ) “ของผมนั้นมากก็จะปรึกษาครอบครัวเป็นหลักครับ ถ้าตอนเป็นทหารก็ต้องเป็นผู้บังคับบัญชาก่อนนะครับ” มีแนวทางในการที่เขาจะปฏิบัติตัว มีต้นแบบที่ดีของตนเอง และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุวิณี ภาธา (2555) พบว่า ประสิทธิภาพที่ปฏิบัติสื่อนามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ )

เมื่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับ Garmezy and Rutter (1991, 1995, อ้างถึงใน นกชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่า การได้รับความรักและมีการครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทั้งทางกายใจ การได้รับการสนับสนุนจากองค์กร จากเพื่อน ช่วยส่งเสริมให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความพยายามจัดการกับสถานการณ์จนผ่านพ้นไปได้ ดังเช่นที่พลทหารเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครอบครัวผมมีความสูญเสียที่นี่ แล้วผมก็เลือกลงมาที่นี่เอง คือว่าอาผม เขาเป็นทหารชุดเดียวกับพ่อผมเหมือนกันครับเขาไปปิดล้อมแล้วอาผมก็โดนยิงเสียชีวิตครับพ่อก็โดนครับแต่ไม่เสียชีวิตครับ บางเวลาผมก็กลัวเหมือนกันครับ แต่ว่ามันไม่ถึงกับว่าทำงานไม่ได้ครับ มีบางช่วงที่กลัว เวลากลัว เราก็จะจัดการเหมือนเวลาออกข้างนอก แต่เรากลัว เราก็รีบทำให้มันเสร็จๆครับทำให้มันเร็วขึ้นแทนที่จะโอ้อ้อทำให้เสียเวลาแบบนี้ครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนากิติ (2554) ที่พบว่า นิสิตที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูง มีความสัมพันธ์กับบิดามารดาดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดี จะมีองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตสูงไปด้วย สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Tianqiang, H., Dajun Z., & Jinling, W. (2015) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทานมีลักษณะความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวชี้วัดเชิงลบของสุขภาพจิตและมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับตัวชี้วัดที่ดีของสุขภาพจิต ดังนั้นปัจจัยความยืดหยุ่นทนทานจึงส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## 2. ระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ และในภาพรวม อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.915, 3.874, และ 3.874 ตามลำดับ เนื่องจาก ภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ยาวนานทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงต้องประสบพบเจอกับปัญหาต่างๆมากมายที่เข้ามากระทบในการดำรงชีวิต ทั้งปัญหาจากลักษณะงานที่มีความซับซ้อนและขาดความเป็นอิสระภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด ดังคำกล่าวของพลทหารแดน (นามสมมุติ) “อันนี้ก็โดนบังคับมาครับ แต่ก็ต้องทำครับเพราะผู้บังคับบัญชาสั่งมาครับ” ปัญหาจากครอบครัวที่ต้องห่างไกลจากบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาครอบครัว ดังเช่นที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าว “ไม่มีใครช่วยดูเมียและลูกที่บ้านครับ” เพื่อนร่วมงาน เรื่องการศึกษาและปัญหาอื่นๆ อีกมากมายที่ต้องประสบพบเจอ ซึ่งในการเผชิญปัญหาของแต่ละคนก็มักจะแตกต่างกันไปตามแบบของบุคคลนั้น บางครั้งก็สามารถเผชิญปัญหาและผ่านพ้นปัญหาได้บางครั้งก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ สอดคล้องกับ Folkman (1984 อ้างถึงใน เบน วงศ์เครือ, 2552) กล่าวคือ ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะรวมเอาความสามารถในการหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อแยกแยะปัญหา ค้นหาการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงผลได้ผลเสียของการกระทำนั้น วิธีนี้จะเป็นการศึกษาพลังในตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์การสะสมความรู้ ความฉลาด และความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังเช่นที่ พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าว “เรื่องเรียนก็ได้อยู่ครับ ตอนนี่เรียนจบ ม.3 แล้วก็มาเรียนต่อ กศน. ที่ค่ายทหารนี่แหละครับ” เช่นเดียวกับที่ ทหารชั้นประทวนเมฆ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “สมมุติว่าเป็นงานในหน้าที่ กรณีทำงานเยอะๆก็ผลักดันงานเร่งด่วนให้ออกพ้นจากตัวเราก่อน” เมื่อปัญหาที่เข้ามาในทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่สามารถจัดการได้ บางครั้งก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจจนกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต และอาจก่อให้เกิดการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนวรุ (นามสมมุติ) กล่าว “สมมุติปัญหาเข้ามาก็คือ จะหาแนวทางข้างต้นแก้ไขปัญหา ก็พอทราบปัญหาแล้ว ก็จะทำวิธีที่ดีที่สุด” เช่นเดียวกับ ทหารชั้นประทวนแกน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ของผมหรือครับ ผมก็ปรึกษาคนที่มีความรู้มากกว่า” การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) กล่าวคือ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ต้องทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ทั้งในหน่วยที่ตั้งปกติหรือในหน่วยสนามซึ่งลักษณะงานล้วนแตกต่างกันสิ้นเชิง และยังต้องทำงานภายใต้นโยบายที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้บังคับบัญชาที่เกิดจากการหมุนเวียนกำลังพล รวมทั้งต้องทำงานเพื่อสังคมควบคู่กับการเฝ้าระวังในภาวะเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังสามารถวิเคราะห์ถึงปัญหาที่พบและจัดการได้อย่างเหมาะสม อาทิเช่น การทำงานสนองนโยบายของกองทัพบก การทำงานตามนโยบายของแม่ทัพภาค พร้อมกับการทำงานมวลชนไปพร้อมๆกัน

นั้นแสดงถึงศักยภาพในการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพราะได้มีการหาทางเลือกเพื่อพิจารณาในการจัดการกับปัญหาที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ส่งผลกระทบต่อองค์กรและกับตนเอง สอดคล้องกับ ผลงานวิจัย ของ กุณนี นวลสุวรรณ, आयุพร ประสทธิเวชชากร, และ องค์อร ประจันเขตต์ (2555) ที่พบว่า ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยที่สุด เช่นเดียวกับ ผลงานวิจัยของ กุณนี พุ่มสงวน, และ องค์อร ประจันเขตต์ (2556) ที่พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์แบบใช้บ่อยคิดเป็นร้อยละ 55.28 รองลงมาคือ วางแผนแก้ปัญหาและดำเนินการตามแผนนั้นแบบใช้บ่อย และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไขโดยการสังเกต อ่านหนังสือต่างๆหรือปรึกษาผู้ที่มีความรู้หรือประสบการณ์มากกว่าแบบใช้บ่อย คิดเป็นร้อยละ 51.63 ส่วนวิธีใช้บ่อยมาก มากที่สุด คือแก้ไขปัญหตามประสบการณ์ที่เคยทำมาแล้วได้ผลในอดีต คิดเป็นร้อยละ 41.46 ดังเช่นที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าวว่า *“เรื่องครอบครัว ไม่มีใครช่วยดูแลเมียที่บ้าน มันก็ต้องหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน ญาติพี่น้อง เวลาเรากลับไปเราถึงไปอยู่กับครอบครัวครับ”* สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ สมศักดิ์ วังเอี่ยมเสริมสุข (2554) ที่พบว่า พนักงาน กสท สำนักงานหลักสี่ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยให้ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มักจะพบเจอปัญหาลักษณะเดิมและคล้ายๆกัน ดังนั้นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีส่วนช่วยในการประเมินปัญหาทางสุขภาพจิตได้ เพราะทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นและเป็นที่ยอมรับในองค์กร ครอบครัวและสังคมเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างดี เช่นเดียวกับ Bartone, T. (2012) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง มีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาหรือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา นอกเหนือจากรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) แล้ว ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused coping) กล่าวคือ บ่อยครั้งที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องเผชิญปัญหาและไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยตรงอันเนื่องมาจากภาวะเป็ยบทางทหาร หรือจากเหตุผลอื่นๆก็ตามจนบางครั้งรู้สึกขัดแย้งและเกิดอารมณ์ร่วมมักจะต้องลดอารมณ์หรือความรู้สึกโดยการหลีกเลี่ยงการปะทะคารม ดังเช่น พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า *“สำหรับผมก็คือถ้ามีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีปากเสียงกัน ก็คือ ส่วนใหญ่ผมจะแก้ปัญหา คือผมจะแยกไปอยู่คนเดียวไปนั่งทำใจให้อารมณ์มันเย็นก่อนแล้วค่อยกลับมาคุยกันครับ”* เบี่ยงเบนความสนใจ เลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ ดังเช่นที่ พลทหารพามี (นามสมมุติ) กล่าวว่า *“อยู่คนเดียวบ้าง ฟังเพลงบ้าง ไปเล่นกับเพื่อนบ้าง”* เช่นเดียวกับพลทหารเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า *“ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเอาเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง คือว่า ถ้ามันไม่เกี่ยวกับการทำงาน ไม่เกี่ยวกับตนเอง ไม่เอามาคิดเยอะครับ”* สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สมศักดิ์ วังเอี่ยมเสริมสุข (2554) พบว่า พนักงาน กสท สำนักงาน

หลักสี่ ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยให้ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งลด อารมณ์น้อยที่สุด เช่นความขัดแย้งระหว่างผู้บังคับบัญชา ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน และมักจะ เล่าระบายให้คนในครอบครัวรับฟัง ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนมั่ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “คือผมก็กลับไป ปรึกษากับแฟนพูดคุยกับแฟนปล่อยเรื่องที่เครียดๆก็คุยกับแฟนครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ ลักษณะ วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์ (2553) ที่พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้บ่อยที่สุด คือ การบอกเล่าความรู้สึกหรืออาการกับคนในครอบครัวผู้ดูแล

ดังนั้นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้รูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ หลากหลายในการจัดการกับปัญหาที่ประสบพบเจอเพื่อให้สามารถผ่านพ้นและดำเนินชีวิตได้ต่อไป สอดคล้อง กับผลงานวิจัยของ ผลงานวิจัยของ สาธิมาน มากชูชิต, หทัยรัตน์ แสงจันทร์, และ ประณีต สงวัฒนา (2556) ที่พบว่า การเผชิญความเครียดของผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ ความไม่สงบโดยทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้ง 3 ด้านดังนี้ ใช้วิธีการเผชิญ ความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์ในระดับน้อย และใช้ด้านการบรรเทา ความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ มณฑา ลิมทองกุล, และ สุภาพ อารีเอื้อ (2551) ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพ เมื่อเกิดความเครียดนักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งด้านการ เผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด และด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้ด้านการ เผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด จึงเป็นบทสรุปที่ว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ศึกษาระดับการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

### 3. ระดับการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ให้อภัยสถานการณ์ และในภาพรวม อยู่ใน ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.289, 3.124, 3.123, และ 3.194 ตามลำดับ เนื่องจาก ด้วยบทบาท หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในแต่ละภารกิจของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มักเป็น บทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานร่วมกับคนมากหน้าหลายตา หลากหลายอาชีพ หลากหลายวัฒนธรรม หลาย ภาษา ต้องปฏิบัติงานภายใต้คำสั่งของผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด การเป็นอยู่ภายใต้ระบบความอาวุโส ระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง อีกทั้งยังต้องดำเนินงานที่มีความซับซ้อนละเอียดอ่อนภายใต้ความกดดันจาก สถานการณ์ที่ไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงการทำงานภายใต้ขีดความจำกัดทั้งด้าน ความคิดและการตัดสินใจที่เป็นกฎเกณฑ์ทางทหาร บ่อยครั้งจึงเกิดความขัดแย้งทางความคิดและการ ดำเนินงาน เกิดความเห็นต่าง เช่น ผู้ใต้บังคับบัญชามีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา ขัดแย้งกับเพื่อน ร่วมงาน หรือแม้แต่ขัดแย้งกับเพื่อนต่างวิชาชีพ ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนสอง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางที่ทำงานอยู่ด้วยกันกับคนหมู่มากมันก็ต้องมีปัญหาอาจจะแบบคำพูดอะไรแบบนี้เราก็เปลี่ยนว่าเราอย่า ไปสนเรื่องแบบนี้จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น” ซึ่งเพราะความคิดความรู้สึกที่ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานมี

และการมีสัมพันธภาพที่ดีทำให้สามารถให้อภัยซึ่งกันและกันได้แม้ว่าลักษณะของความผิดนั้นอาจมีระดับความรุนแรงในระดับหนึ่ง ดังเช่นแมคคัลลอปและคณะ (McCullough; et al. 1998, อ้างถึงใน ญาณกรนิลพุม, 2553) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยระหว่างบุคคล คือ ปัจจัยทางด้านปัญญาและสังคม (Social-Cognitive determinants)

กล่าวคือ การกระทำผิดในหมู่ทหารสิ่งหนึ่งที่มักเป็นธรรมเนียมที่ปฏิบัติคือ ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ที่อาวุโสน้อยกว่า มักจะกล่าวคำขอโทษต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่อาวุโสสูงกว่า ซึ่งในการกระทำผิดนั้น อาจจะเป็นบุคคลใดก็ได้ที่เป็นผู้กระทำความผิด ในสังคมชายชาติทหารที่ถูกปลูกฝังเรื่องระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดจึงมักพบการแสดงออกด้วยการแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำความผิดนั้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการกระทำผิดนั้น (Offense-related determinants) บ่อยครั้งที่มีการกล่าวคำขอโทษมักจะได้รับการให้อภัยหรือการยกโทษ และมีการว่ากล่าวตักเตือนเพื่อแสดงถึงความห่วงใย แสดงความเข้าใจกันซึ่งนำไปสู่การให้อภัยมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ฤวิลวดี บุรีกุล และคณะฯ (2555) ที่พบว่า การมีเมตตาธรรมสามารถทำได้โดยการเห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยกัน เพื่อก้าวข้ามอดีตที่ผิดพลาดไปสู่อนาคตที่ทุกคนร่วมกันกำหนดขึ้น ผู้กระทำผิดสำนึกผิดและขอโทษโดยออกมาจากใจ การยอมรับผิด เข้าใจ เห็นใจ ให้อภัย ไม่เคียดแค้นต่อกัน ปัจจัยลักษณะความสัมพันธ์ของผู้ที่ให้อภัยกับผู้กระทำผิด (Relational determinants) โดยส่วนใหญ่ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มาจากต่างถิ่นและทำงานลักษณะที่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะต้องกินนอนอยู่ด้วยกันเป็นระยะเวลาพอสมควร ตามวงรอบการพักลา ทำให้เกิดความสนิทสนม เกิดความไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดีโดยเฉพาะในทหารที่มีระดับชั้นยศเดียวกัน หรือแม้แต่การมีระบบบัดดีในหน่วยงาน เป็นต้น ซึ่งเมื่อมีสัมพันธภาพในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการให้อภัยมากขึ้นด้วย ด้วย และปัจจัยบุคลิกภาพ (Personality-level determinants) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จะแสดงความนอบน้อมต่อผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาระดับสูงและแสดงมิตรไมตรีกับพลเรือนทั่วไปในสังคมสังเกตได้จากการเข้าร่วมทำงานมวลชนในหมู่บ้านต่างๆร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีบุคลิกด้านความเป็นมิตรสูงก็มีแนวโน้มที่จะให้อภัยสูงเช่นเดียวกัน นอกเหนือจากการให้อภัยผู้อื่นทหารยังมีการให้อภัยสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะเห็นได้จากการที่ พลทหารเด่น (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับผมถ้าเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งตั้งหรือว่าเข้ามาในชีวิตจะใช้สติแล้วก็คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อนค่อยหาทางแก้ไขทีหลัง เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเลย” แต่ด้วยบาทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบภายใต้การทำงานตามนโยบายและการทำงานมวลชนจึงจำเป็นต้องมีอย่างยิ่งที่ต้องมีการให้อภัยกันระหว่างที่มีการดำเนินงานร่วมกันเพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายลุล่วงไปได้ด้วยดีทันกำหนดเวลา และเพื่อลดความแตกแยกในองค์กรหรือเพื่อสร้างความปรองดองในสังคม สอดคล้องกับ

ศิวัช ศรีโศภคกุล (2558) กล่าวว่า การให้อภัยเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในกระบวนการสร้างความปรองดองหรือสร้างความสมานฉันท์ และการให้อภัยถือเป็นองค์ประกอบหลักในการขับเคลื่อนสังคมให้เดินหน้าต่อไป ถึงแม้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงเป็นปัญหาในการดำเนินงานของ

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้แต่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างคงต้องทำตามบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดแม้ว่าจะมีความรู้สึกเชิงลบต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เพราะบ่อยครั้งเหตุการณ์ความไม่สงบนำไปให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องพบเจอกับการพลัดพราก การสูญเสีย และภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นก็ตามแต่ด้วยปัจจัยการให้อภัยที่มีในตัวทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อาจสามารถผ่านพ้นมาได้ นั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีการให้อภัยสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะเห็นได้จากการที่ พลทหารเด่น (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับผมถ้าเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งตัวหรือว่าเข้ามาในชีวิตจะใช้สติแล้วก็คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อนค่อยหาทางแก้ไขทีหลัง เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเลย” ในขณะที่เดียวกัน พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ตั้งใจมาเพราะสมัครมาครับ ก็เลยตั้งใจจะไปสนามอยู่แล้ว อยากช่วยชาวสามจังหวัดภาคใต้ครับ” ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ผิดพลาดมีการให้อภัยตนเอง เห็นได้จากคำพูดของทหารชั้นประทวนต่าย (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ถ้าเจอขึ้นมาจริงๆเราก็ต้องผ่านพ้นกันไปได้ครับ เพราะว่ายังไงเราก็มีอนาคตของเราเอง ก็ไม่ใช่ว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแบบนี้เราจะหมดอะไรตายอยากอะไรพวกนี้เราก็ต้องนึกถึงอนาคตตัวเองด้วยเราก็ต้องพึ่งพาตัวเราให้รอด คืออย่าท้อ” จึงสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายต่อไป มีการให้อภัยต่อสถานการณ์แม้ว่าที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันยังคงมีเหตุการณ์ความไม่สงบอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีการให้อภัยผู้อื่นทั้งผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาและบุคคลอื่นเป็นต้น เห็นได้จากคำพูด ของทหารชั้นประทวนมิ่ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมว่าผมเป็นคนที่ไม่โกรธง่ายแต่ลืมง่าย ผมเก็บไว้ในใจอย่างเดียวแล้วให้มันผ่านไปวันๆ แล้วก็ลืมเหตุการณ์นั้นไป” สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ รักชุนหกาญจน์ (2556) พบว่า องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่นประกอบด้วย การให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์ สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ รักชุนหกาญจน์, และ นิยะดา จิตต์จรัส (2556) ที่พบว่า ลักษณะของการให้อภัยตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย และด้วยทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีหลากหลายกลุ่มอายุและมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงทำให้การให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ เจนจิรา เพื่อนฝูง (2556) ที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุแตกต่างกันมีการให้อภัยโดยรวมแตกต่างกัน และ นักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีการให้อภัยโดยรวมแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### 4. ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121, .119 และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” เนื่องจากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่มักประสบเจอกับเหตุการณ์ที่มีผลกับการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องงาน ดังที่ทหารต้องพบเจอกับเหตุการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จากการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งบางครั้งก็ต้องสูญเสียเพื่อนร่วมงานหรือญาติมิตรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังเช่นเหตุการณ์ที่ ทหารชั้นประทวนวุธ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็ตอนสูญเสียเพื่อน เพื่อนรุ่นเดียวกัน แต่ว่าตอนนั้นผมไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ แต่ว่าตอนนั้นผมทำงานที่นราธิวาสครับ” ซึ่งสภาวะเหตุการณ์ลักษณะเช่นนี้มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งจนเกิดการเรียนรู้และสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ เทียนทอง หาระบุตร, และ เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์ (2556) ซึ่งพบว่า อายุ และการเห็นคุณค่าตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานสูง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองก็จะสูงไม่เกิดภาวะสุขภาพจิตบกพร่อง สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ จะเห็นได้จาก ที่ทหารชั้นประทวนไมค์ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มันก็อยู่ที่เรื่องที่จะเข้ามา เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องอะไร มันเป็นเรื่องที่กระทบกับจิตใจเรามากน้อยขนาดไหนครับ บางเรื่องมันก็เป็นเรื่องเล็กๆที่เราสามารถยอมรับมันได้ โดยไม่ต้องทำอะไร เจอปั๊บ โอเค อยู่แป๊บหนึ่งมันก็รู้สึกหายไปเลย แต่บางเรื่องมันก็ใช้เวลา ต้องมีสติครับ” ในขณะที่ ทหารชั้นประทวนมาย กล่าวว่า “ก็ผ่านได้ทุกปัญหาครับ เมื่อเราเรียนรู้วิธีแก้ต่อให้เราผ่านไปไม่ได้หรือไม่ได้ ภาวะความเข้มแข็งก็จะมีทีละนิดๆต่อไปได้” ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับสูงจึงสามารถผ่านพ้นและแก้ไขปัญหาได้อีกทั้งยังสามารถเรียนรู้วิธีการที่เพิ่มความยืดหยุ่นทนทานในตนเอง ดังคำพูด ของทหารชั้นประทวนเล็ก (นามสมมุติ) กล่าว “ผมว่า..ผมผ่านสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตมาแล้วครับ ไม่มีอะไรจะเสียใจแล้วครับ” จึงทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีสุขภาพจิตเหมือนคนทั่วไป สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556) กล่าวว่า การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก สามารถสร้างความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค เพราะการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( I have) ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้รับรู้ถึงบุคคลที่เขาสามารถให้ความไว้วางใจ มีแนวทางในการที่เขาจะปฏิบัติตัว มีต้นแบบที่ดีของตนเอง

และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อยามจำเป็น จะเห็นได้จาก ทหารชั้นประทวนเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับ การดำเนินชีวิตของผม ถือว่าผมมีพ่อแม่ก็เลยประมาณว่าผมลอกเลียนแบบ” ในขณะที่พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็เหมือนว่าพ่อแม่ป่วยอะไรแบบนี้ ก็สามารถขอผู้บังคับบัญชาลากลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ได้ครับ” เช่นเดียวกับ พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มีกำลังใจจากพ่อแม่” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุวิณี ภาธา (2555) พบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ ) รวมทั้งมีสุขภาวะทางจิตสูงและมีความสามารถในการแก้ปัญหาสูง กล่าวคือ เมื่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่สูง ดังนั้นเมื่อยามอยู่ในสภาวะที่เลวร้ายของเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาบกรบกวนจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติหน้าที่ภายใต้ความกดดันจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ การต้องอยู่ในภาวะเปียบทหารที่เคร่งครัด การต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัว หรือแม้แต่การที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ล้วนเป็นเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบด้วย ก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาและรับมือกับเหตุการณ์ได้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ (2555) ที่พบว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย คือ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้น การส่งเสริมให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต และป้องกันการทำร้ายตนเองและผู้อื่นเพื่อลดอัตราการสูญเสียของกำลังพลในกองทัพบก อีกทั้งการให้อภัยระดับปานกลางที่มีในตัวทหารเป็นส่วนช่วยให้ทหารมีการให้อภัยสถานการณ์ยังคงสามารถทำหน้าที่อยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังจะเห็นได้จากการที่ ทหารชั้นประทวน บิว กล่าวว่า “ก็อยู่มาตั้งแต่เป็นพลทหารปี2552 เหมือนกันครับ ก็เคยเจอ เคยพบเจอเหตุการณ์อะไรมา ก็เลยคิดว่าน่าจะไม่มีปัญหาครับ” สอดคล้องกับ ชีระภัทร กุโลภาส, วิชญญา วัฒนโณ, และ สรียา โชติธรรม (2556) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดการให้อภัย พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักพบว่า การให้อภัยสถานการณ์สามารถอธิบายการให้อภัยได้มากที่สุด โดยอาจเป็นไปได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะให้อภัยในสิ่งที่ตนเองควบคุมหรือจัดการไม่ได้ ไม่มีบุคคลอื่นให้เราได้กล่าวโทษหรือโกรธ และทหารยังมีการให้อภัยผู้อื่น ดังคำพูดของพลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “สำหรับผมก็คือผมคิดว่ามาอยู่ที่เดียวกันและกินข้าวหม้อเดียวกันยังไงเราก็มีทะเลาะมีปาก มีเสียงกันบ้างก็คือตัดสินใจเงียบไว้ก่อนแยกกันถ้าไม่เข้าใจกันก็หยุดกันสักพักก่อน ก็คือเวลาอารมณ์เย็นแล้วค่อยมาคุยกันใหม่ครับ” นอกจากนี้ให้อภัยสถานการณ์ให้อภัยผู้อื่นแล้วทหารยังให้อภัยตนเองเพื่อที่จะให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ดังจะเห็นได้จากคำพูดของ ทหารชั้นประทวนมาย (นามสมมุติ) กล่าวว่า “คิดว่าชีวิตคนเรานั้นมีอดีต ปัจจุบัน อนาคต” เช่นเดียวกับ ทหารชั้นประทวนไมค์ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมก็ตอบว่าแก้ปัญหาให้ดีที่สุดครับ ทำทุกวันให้ดีที่สุด ก็มองย้อนไปในอดีตที่พลาดไปแล้วสามารถแก้ไขได้ในต่อไป เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกครั้ง” สอดคล้องกับ ถวิลดี บุรีกุล และคณะ (2555) กล่าวว่า การมีเมตตาธรรมสามารถทำได้โดยการเห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยกัน เพื่อก้าวข้ามอดีตที่ผิดพลาดไปสู่อนาคตที่ทุกคนร่วมกันกำหนดขึ้น ผู้กระทำผิดสำนึกผิดและขอโทษโดยออกมาจากใจ ยอมรับผิด เข้าใจ เห็นใจ ให้อภัย ไม่เคียดแค้นต่อกัน เช่นเดียวกับ รัก ชุณห



กาณจน์ (2556) การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม พบว่า ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย โดยมีการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย แต่ในการให้อภัยผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับปานกลาง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมการฝึกอบรม ทางด้านความรู้และทักษะการคัดกรองและประเมิน รวมทั้งการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาให้กับบุคลากรทางการแพทย์เพื่อลดความรุนแรงจากปัญหาสุขภาพจิตในกำลังพลที่เกิดขึ้น
2. ควรมีการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลที่ต้องลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างต่อเนื่องในกำลังพลทุกคนทุกระดับชั้นเพื่อเฝ้าระวังปัญหาการสูญเสียกำลังพลจากการทำร้ายตนเองและผู้อื่นโดยการประเมินหาระดับความยืดหยุ่นทนทาน ระดับพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา หรือระดับการให้อภัย
3. ควรจัดกิจกรรม หรือการฝึกอบรมให้แก่กำลังพลที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่นทนทาน
4. ควรให้ความสำคัญในการบรรจุจิตแพทย์ในสถานพยาบาลหรือให้การสนับสนุนจิตแพทย์ในการดูแลกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อให้กำลังพลที่มีภาวะสุขภาพจิตบกพร่องเข้าถึงได้ง่าย
5. สามารถนำแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหา และ แบบวัดการให้อภัยมาใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
6. ในฐานะหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา ควรให้การยอมรับและให้เกียรติกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น รวมทั้งควรมีการให้อภัย และให้กำลังใจ อีกทั้งคอยส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ใต้บังคับบัญชาได้เข้าถึงความรู้ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ รวมถึงควรมีการยืดหยุ่นในบางกรณีที่เป็นเหตุสมควรถึงแม้ว่าจะขัดกับธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อลดความกดดันให้แก่กำลังพล

### ข้อเสนอแนะของการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจจะมีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เช่น รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของทหารผลัดใหม่และทหารผลัดเก่าที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. ควรทำการศึกษาเชิงทดลองเพื่อนำโปรแกรมการให้คำปรึกษามาใช้ในกลุ่มที่มีปัญหาภาวะสุขภาพจิต

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## บรรณานุกรม

- กุนนที นवलสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร, และ องค์อร ประจันเขตต์. (2555). ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 13(2), 72- 81.
- กุนนที พุ่มสงวน และ องค์อร ประจันเขตต์. (2556). การประเมินความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ในแผนกโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 14(3), 14- 21.
- กรมแพทย์ทหารบก. (2550). *คู่มือปฏิบัติงาน สำหรับนายทหารใหม่ เหล่าทหารแพทย์*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนเสนาธิการ และ กองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก.
- กระทรวงกลาโหม. (ม.ป.ป.). *ค่ายทหารในกองทัพภาคที่4*. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2558, จาก [http://www.rta.mi.th/216100u/Data/Data\\_pro/CAMP\\_ARMY/Page\\_camp4.htm](http://www.rta.mi.th/216100u/Data/Data_pro/CAMP_ARMY/Page_camp4.htm)
- กฤตติภูมิ หอมหวล. (2555). *คู่มือราชการสนาม 1 กองทัพบก*. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหลักนิยม และ ยุทธศาสตร์ กรมยุทธศึกษาทหารบก.
- ชนิษฐา วิเศษสาธิต และ มานิกา วิเศษสาธิต. (2552). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร: งานตำราและเอกสารการพิมพ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ. (2551). *ภาวะสุขภาพจิตของผู้ลี้ภัย บ้านในซอย อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจนจิรา เพื่อนฝูง. (2556). *การศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครตามแนวคิดของเอนไรท์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนะ ธนะสาร, อัมพร ศรีประเสริฐสุข, และ ญาณีณี ภูพัฒน์. (2553). *การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกรณีศึกษาผู้สูงอายุในค่ายบูรฉัตร ราชบุรี*. หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติศิริ. (2550). *อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองต่อพินินัยในการให้อภัยและการให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โชคชัย ขวัญพิชิต. (2556). *บทเรียนการปฏิบัติศูนย์แพทย์ทหารบก จังหวัดชายแดนภาคใต้ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า*. ศูนย์แพทย์ทหารบก จังหวัดชายแดนภาคใต้.

- ญาณกร นิลพุ่ม. (2553). *อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพที่มีต่อการให้อภัยของวัยรุ่น : กรณีศึกษา นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในสถานศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ฐิษารัตน์ พะยอมยงค์. (2554). *ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตาม แนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ดารา การะเกสร และ วินีภาญจน์ คงสุวรรณ. (2555). *การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29(1), 14-26.*
- ไทรพล ปานสีทอง. (กรกฎาคม – กันยายน 2557). *การศึกษาของกองทัพบก. นิตยสารยุทธโกษ, 122(4), 36 - 44.*
- ไทรพล ปานสีทอง. (ตุลาคม – ธันวาคม 2557). *เขี้ยวเล็บใหม่ของกองทัพบก. นิตยสารยุทธโกษ, 123(1), 25.*
- ถวิลวดี บุรีกุล, ปัทมา สุปกำปัง, อภิญญา ดิสสะมาน, สติธร ธนานิธิโชติ, และ ชลัท ประเทืองรัตนา. (2555). *ภาพอนาคตประเทศไทยและการเมืองที่พึงปรารถนา : สิ่งที่คุณไทยต้องเลือก. คู่มือประกอบการจัดเสวนาหาทางออก (ISSUE BOOK) สำนักวิจัยและพัฒนา สถาบันพระปกเกล้า, กรุงเทพมหานคร. จัดพิมพ์โดยสำนักวิจัยและพัฒนา สถาบันพระปกเกล้า.*
- ทหารพราน. *กองกำลังทหารพรานจังหวัดชายแดนใต้. สืบค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2558, จาก <http://www.nakrobdum.com/index.php?topic=632.0>*
- ทานิต โขจรณะศิริ. (2551). *ภาวะสุขภาพจิต และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของผู้เข้ารับบริการจากหมอคุณ สมาคมไทรแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เทียนทอง หาระบุตร และ เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์ (2556). *ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน. วารสารจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 27(13). 113-124*
- ธนพร เกียรติไชยากร. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

- ธีระพงษ์ เย็นอุทก. (2557). สรุปผลการปฏิบัติงาน ประจำปี 2556 กอ.รมน. ภาค4 สน.  
*นิตยสารยุทธโฆษ*, 122(3), 12-18.
- ธีระภัทร กุโลภาส, วิธัญญา วัฒนโธ, และ สรียา โชติธรรม. (2556). *การพัฒนามาตรฐานวัดการให้อภัย*, การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ. พลวัตการศึกษาสร้างสรรค์เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). *การกำหนดขนาดตัวอย่างในการทดสอบสมมุติฐานวิจัย*. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง วิธีการที่ถูกต้องและทันสมัยในการกำหนดขนาดตัวอย่าง ในโครงการ Research Zone, ศูนย์การเรียนรู้ทางการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- นภชนก สุขประเสริฐ. (2553). *ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547: การศึกษาแบบผสมวิธี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). *การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ*. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(2), 160-164.
- นริสา วงศ์พนารักษ์, สมเสาวนุช จมูศรี, และ บังอร กุมพล. (2556). *ภาวะสุขภาพจิต ความหวัง และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม*. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 141-150.
- เบน วงศ์เครือ. (2552). *ปัจจัยที่พยากรณ์ความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่*. การค้นคว้าอิสระ หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แบบทดสอบสุขภาพจิตออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2558, จากโรงพยาบาลภูเก็ต <http://www.phukethospital.com/Thai/Patient-Services/Health-Test.php>.
- ปิยรัชณี ตระกูลจันทร์แสง. (2555). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่ายในงานและพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของพนักงานคุมประพฤติกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม*. การค้นคว้าอิสระ หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์ชนก ศิริมังคลากุล. (2552). *การเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตระหว่างหญิงมีครรภ์ที่มีปัจจัยด้านจิตสังคมและภาวะสุขภาพกายต่างกัน* ในโรงพยาบาลศูนย์ จังหวัด ลำปาง. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). *ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. *ว.สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 13(2), 137-153.

- พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). *ผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบTrotzerที่มีต่อความยืดหยุ่น ทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรีย์ ลิ้มปะพันธ์. (2551). *ภาวะสุขภาพจิตของทหารผ่านศึก จังหวัดสุโขทัย*. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณฑา ลิ้มทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ. (2551). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และ ผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกปฏิบัติครั้งแรก. *Rama Nurs J*, 15(2), 192-205.
- มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ โสภิตา แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตวัยรุ่น. *วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล*, 29(1), 57-75.
- มานิตย์ ยิ้มซ้าย. (2557). *อิสรภาพแห่งความคิด*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2557, <http://www.ryt9.com/s/tpd/2023803>
- มณีวรรณ สุวรรณมณี. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มณีวรรณ สุวรรณมณี, วิภา แซ่เขี้ยว, และ ประณีต สงวัฒนา. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทย. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 6(3), 24-35.
- รัก ชูณหากาญจน์. (2556). *การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม*. การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัก ชูณหากาญจน์ และ นิยะดา จิตต์จรัส. (2556). ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. *ว.สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 39(1), 71-83.
- ลักขณา วานิชะพันธ์ และ รัตใจ เวชประสิทธิ์. (2553). *สิ่งเร้าความเครียด ความเครียด และการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยนอกขณะรอผ่าตัดเล็ก ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์*. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 3(1), 74-90.
- วรรณมา คงสุริยะนาวิณ, เบญจวรรณ คุณรัตนภรณ์ และ กิติรัตน์ เตชะไตรศักดิ์. (2553). *วารสารสภาการพยาบาล*, 25(1), 88-89.

- วรัชมา คุณาติสร และ จารุรินทร์ ปิตานพวงศ์. (2553). ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ใน  
นักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 28(3), 139-144.
- วาริรัตน์ ถาน้อย, อทิตยา พรชัยเกตุ, และ ภาศิษฏา อ่อนดี. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ  
สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภาการพยาบาล*,  
27(ฉบับพิเศษ), 60-76.
- วิลวัลย์ ภูอาราม. (2553). การเปรียบเทียบความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน และการ  
เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิลเลียม แม็คเรเวน. (2558). ทหารฆ่าตัวตาย (Military suicides). สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2558,  
จาก ASTV <http://astv.mobi/AWnUe35>
- วิเชียร ศรีภูธร. (2555). สุขภาพนาวิ. *นาวิกศาสตร์*, 95(9), 86-87.
- วีระ เขื่องศิริกุล. (2554). จิตเวชศาสตร์ทหาร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4),  
339-344.
- เว็บไซต์ประเทศไทย. (2556). สถานการณ์รุนแรงไฟใต้ปีที่10 เดือดน้ำสู่วิถีเจรจา. สืบค้นเมื่อ 21  
ธันวาคม 2557, จาก  
[http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2013/thai2013\\_13.pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2013/thai2013_13.pdf)
- ศิวัช ศรีโภคางกุล. (2558). การให้อภัยกับความปรองดอง. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*,  
4(1), 3-29.
- สมตี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม, และ จันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบ  
หลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาชั้นปีที่  
3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. *การพยาบาลและการศึกษา*, 4(1), 39-51.
- สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง. (2556). พบสถิติตำรวจฆ่าตัวตายสูง. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2557, จาก  
<http://m.news.thaipbs.or.th/content/พบสถิติตำรวจฆ่าตัวตายสูง>
- สมศักดิ์ วังเยี่ยมเสริมสุข. (2554). การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อ  
ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ : กรณีศึกษาพนักงาน  
บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก. การค้นคว้า  
อิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประกอบการ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สาธิตาน มากชูชิต, ทภัยรัตน์ แสงจันทร์, และ ประณีต ส่งวัฒนา. (2556). ผลของโปรแกรมการ  
สนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลายต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด  
ในผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ. *บทความวิจัย เสนอในการประชุม  
หาดใหญ่วิชาการ, ครั้งที่ 4 เรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย.*

- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิณี ภารา. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *แผนการพัฒนาด้านที่พิเศษ 5 จังหวัดชายแดนใต้ ปี 2552-2555*. สืบค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2558, จาก <http://eris.nesdb.go.th/pdf/351000-001.pdf>
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แสงเทียน ศรีวิชัย. (2551). *ภาวะสุขภาพจิตของสมาชิกครอบครัวของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- หวาน ศรีเรือนทอง, ธรรณินทร์ กองสุข, วชิระ เพ็งจันทร์, พันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, รุ่งมณี ยี่งเย็น, ...จินตนา ลีจิ่งเพิ่มพูน. (2554). *ความเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 413-424.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์ และ ณัฐสุดา เต้พันธ์. (2555). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน*. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 4(2), 40-58.
- อภิชัย มงคล และ คณะ. (2552). *แบบทดสอบสุขภาพจิตออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2558, จาก <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/test.htm>
- อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, และ ภัสรา เชษฐโชติ. (2543). *การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย*. บทความสุขภาพจิต. จาก <http://www.jvkk.go.th/reserchnew>.
- อภิสิทธิ์ สิทธิรักษ์. (2553). *บทความทางวิชาการ เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ R.Q. สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร*.
- อรชฎา ณะวิชัย. (2553). *การศึกษาเปรียบเทียบอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เยาวชนปัญญา กับ ภาวะสุขภาพจิตของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.



- อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และ ทศนา ทองภักดี. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของ ภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. รายงานวิจัยฉบับที่ 137 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิงภา โศทรนารา. (2553). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่อความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิสรา รักข์กุล. (2554). ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติการกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 64(2), 76-73.
- อักษรา เกิดผล. (2555). *คู่มือ ยุทธศาสตร์ จชต-กอรมน*. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2558, จาก <http://www.southpeace.go.th/th/images/stories/history-isoc4/560525.pdf>
- อังศิรินทร์ อินทรกำแหง. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bartone, T. (2012). *Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse*. *Military Medicine*, 177(5), 517-524.
- Erin, D., Mary, A., & Shanna, E. (n.d.). *Stressful Experiences, Coping Strategies, and Predictors of Health-Related Outcomes Among Wives of Deployed Military Servicemen*. The University of Texas at Austin.
- Erin, M., Rodriguez, G., Donenberg, E., & Brown, C. (2014). Family environment, coping, and mental health in adolescents attending therapeutic day schools. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1133-1142.
- Florence, D., Deanna, C., Harold, C., & Merry, B. (2008). Forgiveness : A Sampling of research results.
- Hena, F., Sini, M., & Manoj,T.K. (2014). Exploring Family Resilience in a Community Mental Health Setup in South India. *Procedia Economics and Finance*, 18, 391-399.
- John, M., Liza, D., & Louise, B. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1629-1641.

- Julianne, C.F., Veronique, J., Nicole, O., Suzanne, C.S., & Tami, P.S. (2014). The mediating role of avoidance coping between intimate partner violence (VIP) victimization, mental health, and substance abuse among women experiencing bidirectional IPV. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 391-396.
- Kamlesh, S., & Mohita, J. (2015). Correlates and predictors of positive mental health for school going children. *Personality and Individual Differences*, 76, 82-87.
- Kerime, B., & Zekiye, C.D., (2014). Effects of a Family-to-Family Support Program on the Mental Health and Coping Strategies of Caregivers of Adults With Mental Illness: A Randomized Controlled Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(6), 392-398.
- Kusman, I., Sunattra, T., & Kittikorn, N. (2009). Coping and Quality of Life among Indonesians Undergoing Hemodialysis. *Thai J Nurs Res*, 13(2), 109-117.
- Mihai, I.N. (2014). The Withdrawal of the Initial Complaint and the Settlement by the Parties, Expressions of Christian Forgiveness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 149, 629-633.
- Minden, B.S., Lindsay, H., Ellen, W.M., Katherine, L.R., & Maria, M. (2015). The roles of resilience and childhood trauma history: Main and moderating effects on Postpartum maternal mental health and functioning. *Journal of Affective Disorder*, 174, 562-568.
- Ozlem, K., & Berna, G. (2014). Forgiveness and PTSD among veterans: The mediating role of anger and negative affect. *Psychiatry Research*, 219(3), 536-542.
- Paolo, S., Cristina, C., & Alessandro, R. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences*, 77, 55-61.
- Parvaneh, H., & Mohammad, A.B., (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Seyedeh, A.H., & Mohammad, A.B. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Tianqiang, H., Dajun Z., & Jinling, W. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-17.

Prince of Songkla University  
Pattani Campus  
ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

- |  |   |
|--|---|
| 1. นายแพทย์เอ็มนิธิ มินทรศักดิ์        | จิตแพทย์ โรงพยาบาลปัตตานี   |
| 2. นางสาวนิมิตศุรา แว                  | ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา   |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาฟีฟี ลาเต๊ะ | อาจารย์ภาควิชาประเมินผลและการวิจัยทางการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<br>วิทยาเขตปัตตานี |
| 4. อาจารย์วิวัฒน์ พรหมเพชร             | อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<br>วิทยาเขตปัตตานี            |
| 5. ดร.รอรานี เจอะอาแซ                  | อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<br>วิทยาเขตปัตตานี                                       |

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 1

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารค่ายอิงคยุทธบริหาร

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 2

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารกองพลทหารราบที่ 15



Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 3  
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารค่ายสิรินธร

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 4  
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลหารค่ายักยาณิวัฒนา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 5

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารพรานกรมทหารพรานที่ 43

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ค  
แบบสอบถาม

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus



แบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้9

คำชี้แจง : ให้อ่านเติมข้อความในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับ

ความจริงของท่าน

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง
2. อายุ .....ปี
3. สถานภาพสมรส  1) คู่/สมรส  2) โสด  3) หม้าย/หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา  1) ประถมศึกษา  2) มัธยมศึกษาตอนต้น  
 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย  4) ปวส.  5) ปริญญาตรี  
 6) ปริญญาโท  7) สูงกว่าปริญญาโท
5. รายได้/เดือน  1) น้อยกว่า 5,000  2) 5,000-10,000  3) 10,001-15,000  
 4) 15,001-20,000  5) 20,001-25,000  6) 25,001-30,000  
 7) 30,001 ขึ้นไป
6. ระดับชั้นยศ  1) พลทหาร  2) ประทวน  3) สัญญาบัตร
7. ระยะเวลาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้  
 1) น้อยกว่า 6เดือน  2) 6 เดือน – 1 ปี  3) มากกว่า 1 ปี
8. ภูมิลำเนาเดิม  1) ภาคใต้  2) ภาคกลาง  3) ภาคเหนือ  
 4) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  5) อื่นๆโปรดระบุ.....
9. ระยะเวลาที่ท่านประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง เช่น ลอบยิง ระเบิด ปะทะ  
 1) น้อยกว่า 1 เดือน  2) 1 – 3 เดือน  
 3) 4 – 6 เดือน  4) มากกว่า 6 เดือน

ตาราง 15 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. เป็นคนที่ชอบพูดคุยกับผู้อื่น					
2. เมื่อมีความทุกข์ท่านมีที่พึ่งทางใจที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ					
3. เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน สนุกสนาน แม้ในยามมีทุกข์					
4. ไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะ					
5. รู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้มีคุณค่า					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13. ในการพูดคุย ท่านหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับท่านได้					
14. นำหลักคำสอนทางศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาปฏิบัติเมื่อมีความทุกข์					
15. ไม่จมอยู่กับเรื่องเลวร้ายในอดีต					

ตาราง 16 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. พิจารณาและพยายามแก้ไขปัญหาในการทำงานที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น					
2. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง					
3. พยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งได้					
4. เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา					
5. เมื่อพบปัญหาท่านจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้นโดยตรง					
6. เมื่อประสบปัญหา ท่านใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหานั้น					
7. จัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่างๆที่สามารถปฏิบัติได้จริง					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15. รับประทานอาหารและขนมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น					
16. หากกำลังใจ การปลอบโยน ความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง ผู้บังคับ หมวด ผู้บังคับหมู่ เพื่อน					
17. ปฏิบัติตามวิธีการของผู้ที่ท่านชื่นชอบ					
18. ขออนุญาตผู้บังคับบัญชาเพื่อทำบุญ หรือ ปฏิบัติกิจทางศาสนาเป็น ระยะเวลาสั้นๆ					

ตาราง 17 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการให้อภัย

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. เมื่อทำผิดพลาดท่านจะให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่					
2. ยอมรับกับผลที่ตนเองได้ทำลงไป					
3. ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนได้					
4. เวลาช่วยให้ท่านเข้าใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ท่านได้ทำไป					
5. ท่านไม่กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดจากการกระทำของตนเอง					
•					
•					
•					
•					
•					
•					
•					
•					
•					
21. กล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้					
22. ท่านมักจะครุ่นคิดถึงเหตุการณ์เลวร้ายในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความคับแค้น					
23. ยังรู้สึกเจ็บแค้นต่อเหตุการณ์แย่ๆที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะผ่านมานานแล้วก็ตาม					
24. เมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมได้ ท่านมักจะคิดในแง่ร้าย					
25. แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเป็นเหตุสุดวิสัย ท่านยังคงรู้สึกไม่พอใจสถานการณ์นั้น					
26. รู้สึกคับแค้นกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น แม้ว่าท่านจะทำอะไรกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้					

ตาราง 18 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินภาวะสุขภาพจิต

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. รู้สึกสบายใจ				
3. รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน				
4. รู้สึกผิดหวังในตนเอง				
5. รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
6. ความมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาที่ยากได้				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13. รู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว				
14. ถ้าได้รับการเจ็บป่วยที่รุนแรง เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

## ภาคผนวก ง

## ตาราง 19 ตัวอย่างข้อคำถาม ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตัวแปร	ข้อคำถามในการสนทนา
ความยืดหยุ่นทนทาน	- ท่านมีความเข้มแข็งพอทางจิตใจ เข้าใจในหน้าที่ที่เป็นอยู่และสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้สมบูรณ์
พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	- ท่านสามารถบริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม ไม่กระทบกับการดำเนินชีวิต
การให้อภัย	ท่านเข้าใจและตั้งรับกับสถานการณ์ที่ยากลำบากใจได้
ภาวะสุขภาพจิต	- ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ สติ และกับวิกฤติการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้ - ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นแม้ว่าอยู่ในเหตุการณ์ที่เลวร้าย
ความคิดเห็นเพิ่มเติม	- ท่านมีหลักการในการดำเนินชีวิตและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

### ความคิดเห็นด้านความยืดหยุ่นทนทาน

คำถาม : ท่านมีความเข้มแข็งพอทางจิตใจ เข้าใจ ในหน้าที่ที่เป็นอยู่และสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ สมบูรณ์

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งพอทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

พลทหารกลึง : ความเข้มแข็งทางจิตใจก็ดีครับ การปฏิบัติหน้าที่ก็ปฏิบัติตามหน้าที่ตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา

ผู้วิจัย : ที่น้องกลึงบอกว่าความเข้มแข็งพอทางจิตใจของน้องกลึงนี้ดี น้องกลึงพอจะยกตัวอย่างให้พี่ได้ไหม ว่าอะไรที่บ่งบอกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจน้องดี

พลทหารกลึง : ก็คือ อดทนกับความกดดันหลายๆครั้งหลายๆสิ่ง

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

พลทหารกิม : แรกๆก็ไม่กล้ามาเหมือนกันครับก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ยังไง แต่พอเข้ามาก็ได้รู้ว่าการเป็นอยู่ยังไง มันคืออะไรได้เจอหลายๆสิ่งหลายๆอย่างครับ

ผู้วิจัย : แล้วที่เราเจอเรารู้สึกอย่างไรบ้าง

พลทหารกิม : ภูมิใจครับ

พลทหารแมน : ครับ ผมเชื่อในตนเองว่ามีความเข้มแข็งพอครับ ทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายและพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่ออยู่ให้ผู้บังคับบัญชาสั่ง

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

เล็ก : ความเข้มแข็ง ผมว่าผมมีพอสมควรครับ เพราะว่าพี่เป็นนายสิบที่เพิ่งจบมาใหม่ ครอบครัวยังมีความสูญเสียที่นี่ แล้วผมก็เลือกลงมาที่นี่เอง

ผู้วิจัย : น้องเล็ก สะดวกที่จะเล่าให้พี่ฟังได้ไหมคะ



- เล็ก : คือว่าเป็นอาผม เขาเป็นทหารครับ เป็นชุดเดียวกับพ่อผมเหมือนกันครับ พ่อผมก็เป็นทหารเหมือนกันครับเขาไปปิดล้อมแล้วก็โดนลอบยิงเสียชีวิตครับ
- เล็ก : พ่อก็โดนครับ แต่ไม่เสียชีวิตครับ
- ผู้วิจัย : ตอนที่เกิดเหตุการณ์วันนั้น น้องเล็กผ่านช่วงเวลาตรงนั้นมาได้อย่างไร น้องเล็กมีแนวคิดยังไง พอจะบอกได้ไหมคะ
- เล็ก : ตอนนั้น อาจจะยังเกร่อยู่ครับ ไม่ได้คิดอะไรมากในเรื่องนี้ ยังไปเที่ยว ยังไม่เรียนเลยครับ
- ผู้วิจัย : แล้วถ้าตอนนี้พอเรานึกถึงเหตุการณ์วันนั้น เรามีความคิดยังไงคะ
- เล็ก : บางเวลาก็กลับเหมือนกันครับ แต่ว่ามันไม่ถึงกับว่าทำงานไม่ได้ครับ มีบางช่วงที่กลัว
- ผู้วิจัย : แล้วเวลากลับ น้องเล็กทำอะไรคะ เวลากลัว เราจัดการตรงนั้นยังไงคะ
- เล็ก : ก็เหมือนเวลาตั้งใจทำอะไร เวลาออกข้างนอก แต่เรากลัว เราก็รีบทำให้มันเสร็จๆครับ ทำให้มันเร็วขึ้น แทนที่จะ โอ้...เอ้... โอ้...เอ้...ครับ ทำให้เราเสียเวลาแบบนี้ครับ

#### ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไหม และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ตรงนี้ได้อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง
- สอง : เข้มแข็งครับ เพราะว่าอยู่ที่นี่ก็มีเพื่อนมีพี่ที่แบบเราจะทำอะไรก็ให้คำปรึกษาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม กินเที่ยวเล่นสนุกสนานมันไม่ต้องเครียดอะไรกับเรื่องที่ว่าข้างนอกที่มันเกิดเหตุอะไรครับ
- ผู้วิจัย : คิดว่าไม่ได้ส่งผลกับเรา
- สอง : ไม่ครับ

#### ความคิดเห็นด้านพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา

คำถาม : ท่านสามารถบริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม ไม่กระทบกับการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping)

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

- ผู้วิจัย : เราสามารถบริหารจัดการกับปัญหาหรือว่าอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมไม่ กระทบกับการดำเนินชีวิตหรือเปล่าหรือว่าอย่างไร

- พลทหารกิม : เรื่องครอบครัว เพราะมันมีผลกระทบต่อครอบครัว ไม่มีใครช่วยดูเมีย และลูกที่บ้านครับ
- ผู้วิจัย : แล้วน้องกิมมีวิธีการจัดการกับปัญหาตรงนั้นยังไงคะ น้องกิมบอกพี่ว่า ไม่มีคนดูแลลูกเมียที่บ้าน
- พลทหารกิม: มันก็คือ ต้องหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน ญาติ พี่น้อง เวลาเรากลับไปเราถึง ไปอยู่กับครอบครัวครับ

#### ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

- วุธ: สมมุติปัญหาเข้ามาก็คือ จะหาแนวทางข้างต้นแก้ไขปัญหา ก็พอทราบ ปัญหาแล้ว ก็หาวิธีแก้ที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาครับ
- บิว: ไม่น่าจะมีปัญหาครับ ปัญหาทุกปัญหามันมีทางออกครับ ถ้าเราแก้ ไม่ได้ ก็พยายามปรึกษา มันต้องมีทางออกครับ
- มาย : ไม่สามารถแก้เองก็ปรึกษาครอบครัว พ่อแม่ เพื่อน ว่ามีวิธีแก้ปัญหานี้ อย่างเป็นแบบนี้ครับ
- ไมค์: ครับ ถ้าไม่ได้ก็ปรึกษาพี่ๆ ปรึกษาญาติ ครอบครัว อะไรแบบนี้ครับ
- เล็ก : ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเอาเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตัวเอง คือว่า ถ้ามันไม่เกี่ยวกับการทำงาน ไม่เกี่ยวกับตัวเอง ไม่เอามาคิดเยอะครับ
- เล็ก: มันมีอยู่ปัญหาส่วนเล็กๆน้อยๆ บางครั้งเราไม่เข้าใจอะไร เราก็สามารถ คุยกับคนรอบข้างบ้าง เช่น รุ่นพี่ หรือ หัวหน้าอะไรแบบนี้ครับ

#### ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- เมฆ: สมมุติว่าเป็นงานในหน้าที่ กรณีทำงานเยอะๆก็ผลักดันงานเร่งด่วนให้ ออกพ้นจากตัวเราก่อน
- ผู้วิจัย : ถ้าในส่วนของเรื่องงานเมฆจะเคลียร์ตามลำดับความเร่งด่วน
- แกน: ของผมหรือครับ ผมก็ปรึกษาคนที่มีความรู้มากกว่า

#### พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional- focused coping)

#### ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

- ผู้วิจัย : อะไรที่ทำให้น้องฟามีคิดว่าน้องฟามียังไม่เต็มที่คะ
- พลทหารฟามี: คือว่ามีท้อบ้าง เป็นบางอย่าง
- ผู้วิจัย : แล้วเวลาที่น้องฟามีท้อ น้องฟามีมีวิธีแก้ปัญหายังไงให้มันหายท้อ
- พลทหารฟามี: อยู่คนเดียวบ้าง ไปเล่นกับเพื่อนบ้าง
- ผู้วิจัย : อยู่คนเดียว แล้วอยู่คนเดียวเราทำอะไรคะ

พลทหารพามี: ฟังเพลงครับ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

ม้ง: คือผมก็กลับไปปรึกษากับแฟน พูดคุยกับแฟนปล่อยเรื่องที่เครียดๆก็คุยกับแฟนครับ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

### ความคิดเห็นด้านการให้อภัย

คำถาม : ท่านเข้าใจและตั้งรับกับสถานการณ์ที่ยากลำบากใจได้

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

พลทหารจุน: บางที่มีอะไรที่บ้านก็กลับไม่ได้ คือต้องทำใจยอมรับครับ เพราะว่าเขาต้องปล่อยไปตามผลัดตามรอบ

พลทหารไต้ง: การตั้งรับก็ เราต้องทำใจยอมรับมีอะไรทำใจอย่างเดียว

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : พวกเราเข้าใจและตั้งรับสถานการณ์ที่ยากลำบากใจได้อย่างไรคะ

พลทหารเด่น : สมมติเรามีภาระทางบ้านที่ต้องไปเลี้ยงดูต้องรับผิดชอบ แต่เรามีหน้าที่ที่ต้องไปปฏิบัติงานตรงนี้ เราก็มีคนที่ยื่นมือเข้ามาช่วยเพราะว่าผมมีญาติพี่น้องหลายคนครับก็ไม่มีอุปสรรค ถ้ามีอะไรก็พยายามปรึกษาญาติพี่น้อง ครับ

พลทหารгим : ครับ ของผมก็ส่วนมากก็เรื่องครอบครัวครับ บางทีมีเรื่องเมื่อยลตลอดอะไรอย่างนี้ แล้วก็ส่วนมากก็ตั้งรับโดยการถามเรื่องราวว่าสถานการณ์หนักหรือเบาถ้าหนักผมก็ขอผู้บังคับบัญชาไปเคลียร์ปัญหาที่บ้าน

พลทหารแดง : ของผมก็ส่วนมากก็จะปรึกษาครอบครัวเป็นหลักครับ ถ้าตอนเป็นทหาร ก็ต้องเป็นผู้บังคับบัญชาก่อนนะครับว่าจะปรึกษาอย่างไรดีครับ ถ้าอยู่ที่บ้านก็ปรึกษาพ่อแม่หรือว่าญาติ พี่น้องครับ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

วุธ: ตั้งสติ แล้วก็ต้องดูว่าปัญหาที่ประชิดตอนนั้นใหญ่หรือเล็กขนาดไหนครับ ชั้นแรกก็ต้องตั้งสติก่อนครับ

ผู้วิจัย: เราเคยมีการสูญเสียเพื่อนไหมคะ อยู่ที่นี่

วุธ: เคยมีครับ

ผู้วิจัย: แล้วเราตั้งรับ แล้วแก้สถานการณ์นี้อย่างไรคะ

วุธ: ก็ตอนสูญเสียเพื่อน เพื่อนโดนยิง

ผู้วิจัย: แล้วเราเข้าใจ เราตั้งรับสถานการณ์นี้ยังไงคะ

วุธ : พยายามปรับตัวครับ ปัจจุบันก็ไม่ลืมหรือครับ เพื่อนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน แต่ว่าต้องปรับตัว เราต้องดำเนินชีวิตทำงานอะไรต่อไปครับ

- มาย: เหมือนกันครับ ผมก็แยกเป็น 2 เหตุการณ์ ก็คือ เหตุการณ์ที่เราเตรียมใจ เตรียมตัวแล้วสักวันต้องเกิด แล้วก็อีกเหตุการณ์หนึ่ง ก็คือ ไม่ได้คิดล่วงหน้า แล้วความรู้สึกก็แตกต่างกัน
- มาย : เหมือนเราทำงานที่นี่ ก็คือ ต้องคิดแล้วว่าสักวันหนึ่งต้องมีผิดพลาด ต้องมีเกิดเหตุการณ์
- บิว: ก็ต้องรับได้ครับ คนเราชีวิตต้องเดินต่อไปครับ
- ไมค์: คืออย่างแรกเราต้องยอมรับมัน เพราะมันเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ว่าเรื่องที่ เราจะทำให้จิตใจกลับมาเหมือนเดิมมันต้องใช้เวลาครับ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

### ความคิดเห็นด้านสุขภาพจิต

- คำถาม : 1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ สติ และกับวิกฤตการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้  
2. ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นแม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- ผู้วิจัย : เราคิดว่าสามารถควบคุมอารมณ์สติแล้วก็วิกฤติที่เข้ามาในชีวิตของเราได้อย่างไร
- สอง: เดินหนีดีกว่าไม่ครับ เพราะอยู่ต่อคงไม่มีอะไรขึ้นคงต้องทะเลาะ คงจะพูดกันเรื่อย ๆ ถึงจังหวะนั้นก็อาจจะควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ทางที่ดีคือการเดินหนีดีกว่า
- ต่าย: ก็ส่วนมากถ้ามีอารมณ์โกรธอะไรพวกนี้ก็ส่วนมากก็จะฟังเพลงถ้าเราทะเลาะกับแฟนแรงๆอะไรพวกนี้ก็เลยบแล้วก็เดินออกไปข้างนอก
- มิ่ง : นิ่งครับ ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีนิ่งฟังอย่างเดียว

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

- บิว : ต้องตั้งสติ มีปัญหาอะไรก็แล้วแต่ครับ ถ้าร้ายแรงมาก็อาจมีการชกต่อย
- ผู้วิจัย : ถ้าเราประเมินตัวเองเราคิดว่าเราควบคุมได้ระดับไหน
- วูธ : ของผมประมาณ 90% น่าจะได้ครับ
- บิว: ก็เต็ม 100 ครับ ก็คือหลายๆสิ่งหลายๆอย่าง คือถ้าเกิดเราพลาดพลั้ง เสียสติไปมันก็จะส่งผลถึงครอบครัวเราหมดเลย
- มาย: ก่อนทำอะไรก็ต้องนึกถึงคนที่เรารักครับ
- บิว: ครับ คิดหน้าคิดหลังครับ

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

- พลทหารแดน: สำหรับผมก็คือถ้ามีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีปากเสียงกัน ก็คือส่วนใหญ่ผมจะแก้ปัญหา คือผมจะแยกไปอยู่คนเดียวไปนั่งทำใจให้อารมณ์ มันเย็นก่อนแล้วค่อยกลับมาคุย มาอะไรกันครับ
- พลทหารพามี: อยู่ที่บ้านไม่มีกฎไม่มีเกณฑ์ ก็คือ เราอยู่ที่นี่เราต้อง ทำตามกฎตามเกณฑ์ แต่ถ้าไม่ทำตามก็ไม่ได้กลับบ้าน
- พลทหารพามี : ถ้าปัญหาในครอบครัวก็คือจะไม่ใช้อารมณ์เลยคือซีรรถออกไปเลย คือปัญหาของครอบครัวคือถ้ามีเสียง มีปากเสียงที่บ้าน ก็คือจะ เงียบ แล้วออกไปอยู่ที่อื่นก่อน ก็คือรอให้อารมณ์มันเย็นลงก่อนครับ
- พลทหารโต้ง : ก็คิดว่าเราทำไงไม่ให้ทะเลาะกันทะเลาะกันเรื่องอะไรถ้าเป็นเรื่องใหญ่ๆ

เราก็คือให้อารมณ์สงบก่อนแล้วค่อยมาเคลียร์กันว่าใครถูกใครผิด แล้ว  
ก็ขอโทษ ต้องอยู่ด้วยกัน 2 ปี นาน่า ทะเลาะกันแต่ก็ต้องอยู่ด้วยกัน  
ผ่านความยากลำบากมาด้วยกัน กอดคอกันมา อะไรกันแบบนี้ครับ

พลทหารกลิ้ง: มันเป็นอารมณ์ชั่ววูบที่ทำให้เราผิดพลาดไปทั้งชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

พลทหารกิม : ถ้าวิกฤตเข้ามา มีปัญหาเข้ามาผมก็จะอยู่คนเดียว คือจะคิด เอา  
ความคิด ขอเวลาอยู่คนเดียวครับ

พลทหารบุม : ของผมถ้ามีวิกฤตเข้ามา ผมก็จะปรึกษาญาติ พี่น้อง หรือว่าขอกำลังใจ  
เมียแบบนี้ครับ โทษปรึกษาอะไรแบบนี้ครับ ถ้าคิดวิกฤตเข้ามาถ้า  
แก้ไขด้วยตนเองไม่ได้

พลทหารเด่น : มีความอดทน ก็ถ้าเราเกิดมีปากเสียงหรือว่ามีทะเลาะเบาะแว้งกับใคร  
สักคน ถ้าเรามีอารมณ์ทั้งสองฝ่ายมันก็จะบานปลาย แต่ถ้าเรามีเหตุผล  
ที่จะแก้ปัญหาก็จะไม่เป็นเรื่องบานปลาย

พลทหารกิม: หนีไปก่อน

พลทหารแมน: ครับ วิธีของผมคือเงียบ เงียบคือดีที่สุดครับ ถ้าหากเราพูดต่างๆไป  
อย่างนี้ บางทีผมก็จะเกิดความใจร้อน

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : พวกเราคิดว่าเราสามารถดำเนินชีวิต มีชีวิตได้อย่างราบรื่น แม้ว่าเรา  
ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายที่สุดในชีวิตได้อย่างไร

พลทหารกิม : ของผมก็ตอนที่จับใบดำใบแดงมา ผมก็เป็นห่วงคุณพ่อคุณแม่ว่าไม่รู้จะ  
อยู่ได้ยังไงใครจะดูแล ช่วงผมฝึก 2 เดือน ผมก็ไม่กลับบ้าน แต่ว่าพ่อแม่  
ไม่ได้โทรไม่ได้คุยกัน ผมก็ต้องตั้งตรงนั้นไว้ก่อนแต่ที่ผมทำหน้าที่ของ  
ผม

ผู้วิจัย : น้องกิมจัดการยังไงคะ เพื่อให้มันผ่านพ้นไปใน 2 เดือนนั้นที่น้องกิมคิด  
ว่ามัน

พลทหารกิม : ผมคิดว่ามันก็เป็นแค่ 2 เดือน ผมก็อดทนครับ แต่ว่าในความคิด ก็คิดอยู่  
เป็นห่วง แต่ว่าผมก็ต้องอดทน เพื่อให้มันผ่านพ้นไปครับ

พลทหารแดง: อนาคตครับ นึกถึงอนาคตครับ

พลทหารกิม: นึกถึงสิ่งดีๆที่ผ่านมาครับ

- พลทหารบวม : ของผมหตั้งแตมาเป็นทหารที่แรกก็รู้สึกเครียดกังวลแบบไหนแบบนั้น แต่ก็มีครอบครัวมีเมีย มีลูก ที่คอยให้กำลังใจอยู่ด้านหลังก็ราบรื่นดีครับในชีวิต
- พลทหารเด่น: ถ้าเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งตัวหรือว่าเข้ามาในชีวิตจะใช้สติแล้วก็คิดแก้ปัญหา เฉพาะหน้าไปก่อนค่อยหาทางแก้ไขทีหลัง เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเลย
- พลทหารแดง: ของผมหก็ครับคิดถึงคนข้างหลังครับ เหมือนกับมาฝึกทหารใหม่ๆกังวลอยู่เหมือนกันครับ เครียดอยู่เหมือนกันครับ เพราะว่าเราได้มาอยู่ในระเบียบวินัยของทหารแบบนี้ครับ เลยต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆครับ หรือบางทีก็เหมือนกับแมนครับ ก็ต้องคิดถึงอนาคตว่าถ้าเกิดเราหนีทหารไปนั้น บางทีอนาคตเราก็กต้องไปอยู่ในคุกอะไรแบบนั้นครับ แล้วก็คิดถึงคนข้างหลังด้วยครับ ว่าพ่อแม่ เราจะอยู่ยังไงครับเราจะทำอะไรเราต้องคิดดีๆคิดให้ไกลครับ

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

- วุธ : ในการดำเนินชีวิต เราก็กต้องดำเนินชีวิตต่อไป คือว่ามันอาจจะมีการรับบ้างไม่รับบ้าง
- บิว: ก็ขึ้นอยู่กับเวลา ก็ปัญหาที่เกิดขึ้นมามันก็ใช้เวลา
- มาย: ผ่านได้ทุกปัญหาครับ เมื่อเราเรียนรู้วิธีแก้ ต่อให้เราผ่านไปไม่ได้หรือไม่ได้ ภาวะเข้มแข็งก็จะมีทีละนิดๆต่อไปได้

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- มั่ง: ก็ชีวิตต้องเดินต่อไป
- ผู้วิจัย : ก็แสดงว่า ช่วงที่เลวร้ายที่สุดตอนนั้นก็คือเราก็กจัดการได้ ใช้อะไรที่เป็นเกณฑ์ที่คิดว่าสามารถสู้กับวิกฤติตรงนั้นได้
- มั่ง: ยึดหลักศาสนาครับ
- ต่าย: ถ้าแต่เจอขึ้นมาจริงๆเราก็กต้องผ่านพ้นกันไปได้ครับ เพราะว่ายังไงเราก็กมีอนาคตของเราเอง ก็ไม่ใช่ที่เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแบบนี้เราจะหมดอะไรตายอยากอะไรพวกนี้เราก็กต้องนึกถึงอนาคตตัวเองด้วยเราก็กต้องพึ่งพาตัวเราให้รอด คืออย่าหยุดท้อ



### ความคิดเห็นเพิ่มเติม

คำถาม : ท่านมีหลักการในการดำเนินชีวิตและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- ผู้วิจัย : เรามีหลักการในการดำเนินชีวิตแล้วก็เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเรายังไง
- สอง : แนวทางของผมหรือครับ อย่างแรกก็คือวางแผนว่าเราจะทำอะไรต่อไป ในอนาคตของเราตั้งความหวังไว้ครับไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ได้ตั้งไว้ก่อน อาจจะได้ 50 % 70% ต้องพยายามทำมันให้ได้ ใช้ชีวิตก็น่าจะเป็นแบบเดิมแบบนี้ครับ แต่ว่าต้องมีจุดหมายของตัวเองก่อนครับจบตอนนี้แล้วจะทำอย่างไร
- มั่ง : ก็ตั้งเป้าหมายก่อนที่ผมจะมาทำงานอยากให้ลูกเมียพ่อแม่สบาย
- แดน : อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

- วุธ : การดำเนินชีวิต ปัจจุบันก็ทำชีวิตปัจจุบันให้ดีที่สุด
- มาย : ปัจจุบันนี้เราอยู่ เราสามารถไปมองย้อนอดีตได้ ทำการแก้ไข แต่ว่าก็ได้ นำความคิดเรื่องที่ไม่ดีไม่จมปลักกับมันที่เกิดขึ้น แต่เราคิดในเรื่องตรงนั้น เราแค่ผ่านมันได้ ก็มาอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดปัญหาก็คือว่าเราสามารถแก้ไข ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตในอนาคต
- ไมค์ : แก้ปัญหาให้ดีที่สุดครับ ทำทุกวันให้ดีที่สุด ก็มองย้อนไปในอดีตที่พลาดไว้แล้วก็สามารถแก้ไขได้ในต่อไป เพื่อไม่ให้เกิดขึ้นอีกครั้ง

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

- พลทหารโต้ง : หลักการคือเดินหน้าต่อไปไม่ว่าจะลำบากมากแค่ไหนก็จะพยายามต่อสู้
- พลทหารฟามี : ก็ต้องสู้ไปเรื่อยๆแล้วแต่สถานการณ์
- พลทหารแดน : ก็ทำไรก็ทำให้เต็มที่
- พลทหารกลิ้ง : ใช่ครับ ต้องอดทน ต้องยอมรับตามสถานการณ์ของวันต่อวันในสิ่งที่เราเป็น

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

- พลทหารแดง : อันนี้มันก็ต้องปรับสภาพให้เข้ากับระเบียบทหารก่อนครับ แล้วบริหารเวลาจะให้ดีครับบริหารชีวิตให้ดีครับ

พลทหารแมน : ผมอย่างแรกคือการวางแผนชีวิตตัวเองก่อนครับ ว่าอนาคตฝันว่าอย่างไรบ้าง อะไรวางนี้ครับ จะวางเหมือนกับตารางในชีวิตว่าตอนนี้เราทำยังไง เราทำอะไรอยู่แล้วก็อนาคตเราจะทำอะไรต่อ เหมือนกับติดทหารมา ติดทหารมาอะไรวางนี้ ออกสนาม ออกสนามเสร็จได้ใบผ่านฝึกกะสมัครงานอะไรก็ได้ง่ายขึ้นครับ

พลทหารเด่น: ผมก็เป็นคนที่ไม่ค่อยคิดมาก เพราะใช้ชีวิตเร่งรีบไปปกติก็ไม่อยากมาคิดเรื่องเล็กๆน้อยๆเข้ามา ทำให้เราต้องเครียด การดำเนินชีวิตของผมนั้นก็เป็นไปตามสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นๆได้อย่างไร ได้รับได้เกียรติเป็นผู้ช่วยครูแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่ฝึกน้องๆให้เป็นคนที่จากพลเรือนให้เป็นทหารได้มีระเบียบวินัยตามผู้บังคับบัญชามอบหมายก็ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ฉ  
ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับเนื้อหา (IC)

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา (IC)  
 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 20 ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทนทาน

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IC ที่ได้
	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1		
1	1	-1	1	1	1	3	0.6
2	1	1	1	1	1	5	1.0
3	0	1	1	1	1	4	0.8
4	0	1	1	1	1	4	0.8
5	1	1	1	1	1	5	1.0
6	-1	1	1	1	1	3	0.6
7	1	-1	1	1	1	3	0.6
8	1	-1	1	1	1	3	0.6
9	1	1	1	1	1	5	1.0
10	1	1	1	1	1	5	1.0
11	1	-1	1	1	1	3	0.6
12	1	1	1	1	1	5	1.0
13	1	0	1	1	1	4	0.8
14	1	-1	1	1	1	3	0.6
15	1	1	1	1	1	5	1.0

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา (IC)  
 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้  
 ตาราง 21 ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IC ที่ได้
	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1		
1	1	1	1	1	1	5	1.0
2	1	1	1	1	1	5	1.0
3	1	0	1	1	0	5	0.6
4	1	1	1	1	1	5	1.0
5	1	1	1	1	1	0	0.8
6	1	1	1	1	1	0	0.8
7	1	1	1	1	1	5	1.0
8	1	1	1	1	1	5	1.0
9	1	0	1	1	1	4	0.8
10	1	1	1	1	0	4	0.8
11	1	1	1	1	1	5	1.0
12	1	1	1	1	1	5	1.0
13	1	1	1	1	1	5	1.0
14	0	1	1	1	1	4	0.8
15	0	1	1	1	0	3	0.6
16	1	1	1	1	1	5	1.0
17	0	1	1	1	0	3	0.6
18	0	1	1	1	1	4	0.8

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา (IC)  
 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้  
 ตาราง 22 ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านการให้อภัย

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IC ที่ได้
	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1	คนที่1		
1	1	1	1	1	1	5	1.0
2	1	-1	1	1	1	3	0.6
3	1	-1	1	1	1	3	0.6
4	1	-1	1	1	1	3	0.6
5	1	-1	1	1	1	3	0.6
6	-1	1	1	1	1	3	0.6
7	-1	1	1	1	1	3	0.6
8	1	1	1	1	1	5	1.0
9	1	0	1	1	1	4	0.8
10	1	0	1	1	1	4	0.8
11	1	1	1	1	1	5	1.0
12	-1	1	1	1	1	3	0.6
13	-1	1	1	1	1	3	0.6
14	-1	1	1	1	1	3	0.6
15	-1	1	1	1	1	3	0.6
16	-1	1	1	1	1	3	0.6
17	1	-1	1	1	1	3	0.6
18	1	-1	1	1	1	3	0.6
19	1	-1	1	1	1	3	0.6
20	1	0	1	1	1	4	0.8
21	1	-1	1	1	1	3	0.6
22	-1	1	1	1	1	3	0.6
23	-1	1	1	1	1	3	0.6
24	0	0	1	1	1	3	0.6
25	-1	1	1	1	1	3	0.6
26	0	0	1	1	1	3	0.6

Prince of Songkla University  
Pattani Campus  
ภาคผนวก ข  
วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก

## ภาคผนวก ช 1

ตาราง 23 ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1	.472
2	.525
3	.434
4	.278
5	.607
6	.473
7	.512
8	.360
9	.526
10	.496
11	.530
12	.534
13	.503
14	.690
15	.724



## ภาคผนวก ช 2

ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1	.647
2	.640
3	.722
4	.592
5	.535
6	.690
7	.484
8	.685
9	.719
10	.719
11	.596
12	.680
13	.745
14	.437
15	.329
16	.488
17	.272
18	.372

## ภาคผนวก ช 3

ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการให้อภัย

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1	.572
2	.531
3	.476
4	.219
5	.467
6	.524
7	.365
8	.249
9	.492
10	.331
11	.384
12	.477
13	.269
14	.379
15	.426
16	.560
17	.312
18	.630
19	.495
20	.543
21	.437
22	.432
23	.529
24	..610
25	..655
26	.244

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	ร้อยเอกหญิงรอรานา อีซอ	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	5620121005	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	2552

### ทุนการศึกษา (ที่ได้รับในระหว่างการการศึกษา)

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหารจังหวัดปัตตานี

### การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

รอรานา อีซอ, สุใจ ส่วนไพโรจน์ และณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อ

ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. Proceedings การประชุมวิชาการระดับชาติ ศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 4 (Educational Research Conference 4<sup>th</sup>) เรื่อง นวัตกรรมการศึกษา เพื่อ Thailand 4.0 (Innovative Education for Thailand 4.0), วันที่ 26-27 ก.ค.2560 (บรรยาย).