

แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของกำลังพล  
ที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111  
อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

พันเอก ณัฐพงศ์ มั่งอะนะ  
รองผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 112

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2567

เอกสารวิจัยเรื่อง แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วย  
เฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

โดย พันเอก อนุรักษ์ มั่งอะนะ

อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอกหญิง รัชนิภา ถนอมสิน

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2567 และเห็นชอบให้เป็น  
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดีมาก


พลตรี

  
(ทงศักดิ์ มหาวงศ์)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก

  
(พิชชญาน พวงทอง)

ประธานกรรมการ

พันเอก

  
(รณรงค์ เส็งมี)


ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอกหญิง

  
(รัชนิภา ถนอมสิน)

กรรมการ

พันเอก

  
(เจษฎา เหมหาชาติ)

กรรมการ

พันเอก

  
(พงศ์ปณต อรุณสุวรรณ)

กรรมการ

## บทคัดย่อ

ผู้วิจัย	พันเอก ญัฐพงศ์ มั่งอะนะ
เรื่อง	แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วย เฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว
วันที่	11 กันยายน 2567 จำนวนคำ : 8,702 จำนวนหน้า : 25
คำสำคัญ	การปฏิบัติภารกิจ, ปัญหาความเครียด, กำลังพลกองทัพบก
ชั้นความลับ	ไม่มีชั้นความลับ

การรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดนในปัจจุบัน ยังคงมีลักษณะผสมผสานระหว่างภัยคุกคามรูปแบบเดิม คือ ภัยคุกคามด้านการทหาร เช่น การสู้รบตามแนวชายแดน หรือความขัดแย้งเรื่องเส้นเขตแดน และภัยคุกคามรูปแบบใหม่ คือ ภัยคุกคามที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติรวมถึงทิศทางการพัฒนาประเทศในระยะยาว กองทัพบกจึงมีบทบาทสำคัญในการรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดน โดยยึดตามหลักพันธกิจ 5 ประการ โดยมีกำลังพลของกองทัพบกเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน ด้วยปัจจัยนี้ ผู้บัญชาการกองทัพบก จึงมอบนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบก ในการอนุรักษ์กำลังพล โดยต้องมีการส่งเสริมให้กำลังพลมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านสภาวะจิตใจ ในการปฏิบัติภารกิจของกองทัพบกและเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาและหาแนวทางแก้ปัญหาความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว จากการศึกษาพบว่ากำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่ตามแนวชายแดน มีความวิตกกังวลมากกว่ากำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ตั้งปกติ จึงจะต้องมีการศึกษาในการแก้ไขปัญหาความเครียดของกำลังพล เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มขีดความสามารถ ทั้งนี้เพื่อการปกป้องและรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดนอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

## ABSTRACT

**AUTHOR:** COLONEL NATTAPONG MANG-ANA  
**TITLE:** The way to solve the tension of staff, special unit of 111<sup>st</sup> Infantry Brigade, Taphraya district, Sa-kaew province  
**DATE:** 11 September, 2024 **WORD COUNT :** 8,702 **PAGES :** 25  
**KEY TERMS:** Mission Operation, tension problem, RTA Personnel  
**CLASSIFICATION:** unclassified

In the present, the internal security operation is blending between traditional threat and non-traditional threat. Traditional threat is military threat such as border confliction or border fighting. Non-traditional threat is deal with human security which effect to the national security included long term national development. Therefore, Royal Thai Army (RTA) has an important role in border security by driving 5 missions from RTA officer. That's why the Chief of Army offers the policy of the operational policy in personnel conservation. However, the personnel should be supported in both physical and psychological aspects for RTA operation and facing the challenge for possible situation.

This research has the purpose for education and to find out the solution in the tension of the personnel of the special unit of 111<sup>st</sup> Infantry Brigade, Taphraya district, Sa-kaew province. Researcher found the personnel who work in the border installation have anxiety over than who work from home stations. Therefore, it should be studied the solution of personnel's stress for their effective operation for the most effective border security.

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะท่าน พันเอกหญิง รัชนิภา วัฒนอมสิน อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอก รณรงค์ เส็งมี รองผู้บังคับการกรมสนับสนุน กองพลทหารราบที่ 9 ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำการทำวิจัยในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาทุกท่าน เพื่อนร่วมงานทุกระดับ ที่ได้ทำงานร่วมกันมาด้วยความทุ่มเท เสียสละ อดทน ตลอดช่วงเวลาที่ได้รับราชการ ทำให้การปฏิบัติราชการที่ผ่านมาเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นผู้ที่ยกย่องแนะนำให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์อันมีค่าแก่ผู้วิจัย ถือว่าเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกันมา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้ จะเป็นข้อมูลตั้งต้นที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำ หลักนิยม เอกสาร ตำรา ให้กับหน่วยที่เกี่ยวข้อง และนักการทหารผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
วิธีการศึกษา	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
<b>บทที่ 2 บทวิเคราะห์</b>	
ภารกิจของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111	8
สาเหตุของความเครียด	9
ปฏิกิริยาความกดดันจากการรบ (Combat Stress Reaction)	10
ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจ กรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว	12
ผลสำรวจระดับความกังวลของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจ กรมทหารราบที่ 111 ในด้านต่าง ๆ	13
สรุปผลตามวัตถุประสงค์	15
<b>บทที่ 3 บทอภิปรายผล</b>	19
<b>บทที่ 4 บทสรุป</b>	23
ข้อเสนอแนะ	23
เอกสารอ้างอิง	26
ประวัติย่อผู้วิจัย	28

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมในปัจจุบันของประเทศไทยได้พัฒนาความเจริญไปสู่ความทันสมัยอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านวิชาการ เทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีผลต่อบทบาทหน้าที่ และความเป็นอยู่ของคนไทย ทำให้การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่มีความเปลี่ยนแปลง และมีปัญหาอยู่ตลอดเวลา แต่ละบุคคลจึงต้องทำการปรับตัวเพื่อสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ ซึ่งเชื่อว่าทุกคนจะสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทั้งจากการทำงาน สภาพเศรษฐกิจ ปากท้อง การอยู่ในสังคม ทำให้เกิดความเครียดตามมาด้วยสภาพจิตใจที่ไม่ปกติ เป็นโรคซึมเศร้าจนสุดท้ายเลือกใช้ทางออกในทางที่ผิด ซึ่งจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต<sup>1</sup>, พบว่าในปัจจุบันแนวโน้มสังคม มีสถิติการฆ่าตัวตายหรือพยายามกระทำสูงขึ้น จากสถานการณ์ความกดดันในสังคมที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น โดยปี 2565 มีอัตราสูงที่สุดในรอบ 5 ปี ที่ผ่านมาซึ่งจากสถิติไบเมทรนบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จปี 2565<sup>2</sup> อยู่ที่ 7.97 ต่อ 1 แสนประชากร เพิ่มขึ้นชัดเจนจากปี 2564 ซึ่งอยู่ที่ 7.38 ต่อ 1 แสนประชากร ทั้งนี้เป็นที่น่าสังเกตว่าในระยะหลัง มักมีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายอย่างกว้างขวางในสื่อออนไลน์พร้อมมีการวิจารณ์หรือด่าทอใส่ร้ายและตำหนิผู้ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้อง ในรูปแบบของ Hate speech มากขึ้น ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม เพราะในความเป็นจริงนั้น การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องใหญ่และมักมีหลายเหตุปัจจัยเกี่ยวข้อง<sup>3</sup>

กองทัพบกถือเป็นหน่วยงานหนึ่งตามพระราชบัญญัติจัดระเบียบราชการกระทรวงกลาโหม พ.ศ. 2551 ซึ่งเป็นหน่วยงานด้านความมั่นคง และมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580)<sup>4</sup> โดยมีวิสัยทัศน์ของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2580 ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งกองทัพบกได้เข้าไปมีส่วนร่วมหลักในยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง โดยดำเนินการในแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ

การอนุรักษ์กำลังพล ตามนโยบายของผู้บัญชาการทหารบก การปฏิบัติงานกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567<sup>5</sup> นั้น การส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายของกำลังพลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ โดยส่งเสริมให้กำลังพลดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติ

ภารกิจของ ทบ. ด้วยการสนับสนุนให้กำลังพลออกกำลังกายเป็นประจำ การเข้ารับการตรวจสุขภาพและตรวจจิตเวชประจำปี การเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในหน่วยหรือค่ายทหาร รวมถึงบ้านพักอาศัยของทางราชการ โดยผู้บังคับหน่วยทุกระดับต้องให้ความสำคัญในการติดตามควบคุมและกำกับดูแลสุขภาพร่างกายของกำลังพลอย่างจริงจัง โดยเฉพาะกำลังพลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและมีโรคประจำตัว

การดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการ และการจัดสวัสดิการในเชิงธุรกิจของหน่วยทุกระดับจะต้องมีประสิทธิภาพ โปร่งใส โดยเฉพาะการจัดสวัสดิการให้กับกำลังพลชั้นผู้น้อยและครอบครัวจะต้องเกิดประโยชน์ต่อกำลังพลของกองทัพก ให้มากที่สุด ทั้งนี้ผู้บังคับหน่วยทุกระดับจะต้องติดตาม กำกับดูแล ให้ความช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่กองทัพกจะส่งเสริมการปรับปรุงหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในเรื่องสิทธิและการบริหารจัดการบ้านพักอาศัยของทางราชการให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ควบคู่ไปกับการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาสนับสนุนการดำเนินการเพื่อลดขั้นตอนและระยะเวลาในการปฏิบัติ ส่งผลให้กำลังพลได้รับสิทธิถูกต้อง ครบถ้วน และรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ที่ปฏิบัติงานในหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ซึ่งเป็นหน่วยเฉพาะกิจที่ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อดูแลความสงบเรียบร้อย รับผิดชอบระยะทาง 65 กิโลเมตร ในพื้นที่ตามแนวชายแดน เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและมีผลต่อความมั่นคงของประเทศไทย ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดในการทำงาน เพราะนอกจากการดูแล ปกป้อง พิทักษ์รักษาอธิปไตยของชาติตามแนวชายแดนโดยตรงแล้วยังรวมไปถึงการช่วยสร้างชุมชนในพื้นที่บริเวณชายแดนให้มีระบบป้องกันที่เข้มแข็ง เพื่อสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน โดยภารกิจกองกำลังป้องกันชายแดนนั้นจะประกอบไปด้วยภารกิจหลักคือการป้องกันชายแดน<sup>6</sup> โดยการสกัดกั้น ยับยั้ง ตอบโต้ และผลักดันการละเมิดอธิปไตยของกองกำลังต่างชาติในพื้นที่รับผิดชอบ ซึ่งได้รับมอบภารกิจจากศูนย์ปฏิบัติการกองทัพก โดยยึดถือตามพันธกิจหลัก 5 ประการ<sup>7</sup> ได้แก่

1. การเฝ้าตรวจและป้องกันพื้นที่ชายแดน
2. การเสริมสร้างความมั่นคงในพื้นที่ชายแดน
3. การแก้ไขปัญหาความมั่นคงในพื้นที่ชายแดน
4. การประสานความร่วมมือกับประเทศเพื่อนบ้าน
5. การปฏิบัติในพื้นที่ระวางป้องกัน โดย ให้ยึดถือปฏิบัติตามแนวความคิดในการปฏิบัติการพิเศษของ ทบ. ที่ได้รับการอนุมัติไว้แล้ว



จะเห็นได้ว่าลักษณะของกำลังพลที่จะต้องปฏิบัติงานในพื้นที่ตามแนวชายแดน นอกจากจะต้องเผชิญกับการปฏิบัติงานในภารกิจที่หลากหลาย เสี่ยงอันตรายต่อชีวิตการกระทบกระทั่งกับประชาชนหรือกลุ่มคนที่ลักลอบกระทำความผิดกฎหมาย รวมทั้งการที่จะต้องเสียสละความสุขส่วนตัวต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวและญาติพี่น้อง ซึ่งอาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงภัยดังกล่าว อาจมีผลทำให้เกิดความ หวาดกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด ซึ่งถ้าหากเหตุการณ์รุนแรงมากขึ้นอาจจะทำให้กำลังพลมีความเสี่ยงต่ออาการ Battle fatigue (BF)<sup>8</sup> ซึ่งเป็นโรคเครียดที่เกิดจากการรบ ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติงานในสภาวะเสี่ยงภัยอันตรายเช่นนี้ เทียบได้กับสมรรถุณิกการสู้รบต่าง ๆ ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการและปฏิกิริยาเฉพาะตัว เช่น ไม้ร่าเริงและหน้าตาเป็นทุกข์ อาการดังกล่าวรบกวนสมรรถภาพการปฏิบัติหน้าที่ เป็นผลตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นของการทำงานหนักทั้งทางกายและจิตใจ ต้องเผชิญกับอันตรายในสถานการณ์คับขันทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเหนื่อยล้า

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความเครียดของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ในการปฏิบัติงานที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภัยอันตราย จึงได้สนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยาจังหวัดสระแก้ว ทั้งนี้มีความมุ่งหวังว่าผลการศึกษาจะสามารถทำให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น, นักวิชาการ, หรือผู้ที่มิหน้าที่ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ได้ตระหนักและเข้าใจถึงปัญหาของกำลังพลในการปฏิบัติหน้าที่ตามพันธกิจหลัก 5 ประการ ในพื้นที่เสี่ยงภัยได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันนำมาสู่การพัฒนาแนวทางสร้างเสริมรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมสำหรับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

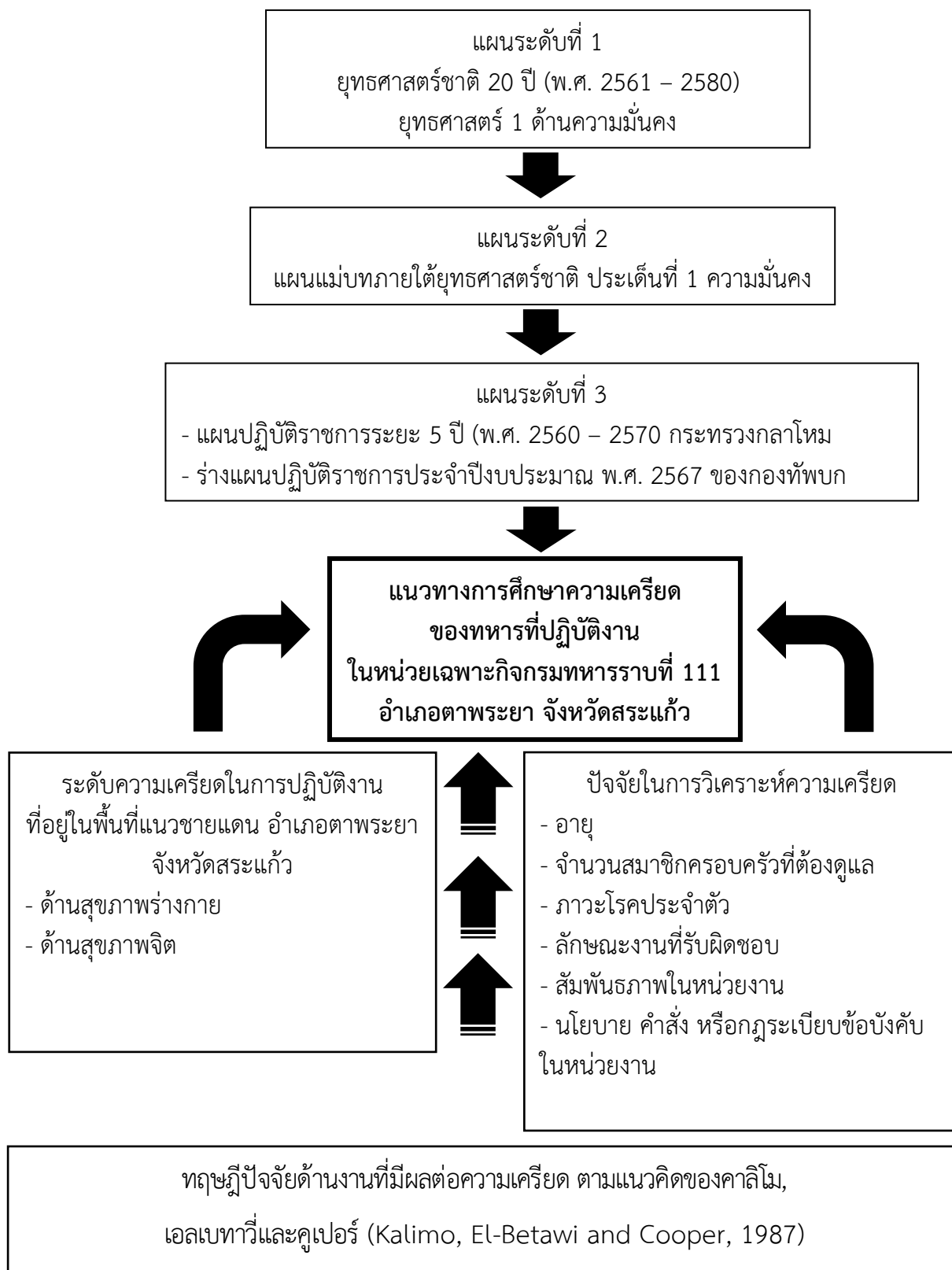
## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านภารกิจและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

3. เพื่อหาแนวทางในการรับมือหรือป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยาจังหวัดสระแก้ว

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย : การวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ตามแนวทางของวิทยาลัยการทัพบก
2. ขอบเขตการศึกษา : ระยะเวลาในการวิจัย ตั้งแต่ ธันวาคม 2566 - มิถุนายน 2567  
: กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว โครงสร้างการจัดกำลัง ประกอบด้วย
  - 1) กองบังคับการหน่วยเฉพาะกิจ
  - 2) หมวดเคลื่อนที่เร็ว
  - 3) หมู่เคลื่อนที่เร็ว
- ด้านเนื้อหา : การศึกษาเกี่ยวกับความเครียด, ระดับความเครียด, การแก้ปัญหาความเครียด โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีแนวคิดของคาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987) และตามเอกสารคู่มือจิตเวชทหาร สำหรับผู้บังคับหน่วยทหารบก
- ด้านประชากร : อัตราการจัดกำลังพล จำนวน 66 นาย ประกอบด้วย
  - 1) นายทหารสัญญาบัตร จำนวน 9 นาย
  - 2) นายทหารประทวน จำนวน 32 นาย
  - 3) ทหารกองประจำการ จำนวน 25 นาย
- ด้านพื้นที่ : อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว
- ด้านเวลา : ธันวาคม 2566 - มิถุนายน 2567
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล : ตั้งคำถามและรวบรวมข้อมูลจากการปฏิบัติงานในปัจจุบัน
4. การวิเคราะห์ข้อมูล : ปัจจัยส่วนบุคคลของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้แก่
  - 1) อายุ
  - 2) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  - 3) จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่มีภาระต้องดูแล
 : ปัจจัยด้านงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียดในการทำงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้ประยุกต์ตามแนวคิดของคาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987)

โดยศึกษาถึงปัจจัยด้านงานใน 3 มิติย่อย

- 1) ลักษณะงานที่รับผิดชอบ
- 2) สัมพันธภาพในหน่วยงาน
- 3) นโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน

#### 5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- เลือกรื่องและกำหนดหัวข้อการวิจัย : ธ.ค. 66
- สอบการนำเสนอโครงร่างเอกสารวิจัย : ม.ค. 67
- ศึกษาค้นคว้าที่มาของปัญหา : ม.ค. - ก.พ. 67
- การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล : มี.ค. 67
- การสรุปผลการวิจัย : เม.ย. 67
- การนำเสนอผลการวิจัย : พ.ค. 67
- จัดทำรูปเล่ม : มิ.ย. 67

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว
2. ทราบถึงปัจจัยด้านภารกิจและพฤติกรรมต่าง ๆ ในการจัดการคลายเครียดที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว
3. ทราบถึงแนวทางในการรับมือหรือป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

## บทที่ 2

### บทวิเคราะห์

กองทัพบกได้รับมอบภารกิจการป้องกันประเทศ การรักษาอธิปไตยและผลประโยชน์ของชาติ การรักษาความสงบเรียบร้อย และการพัฒนาประเทศ ตลอดจนการช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบภัยพิบัติ นอกจากนี้ยังได้รับมอบภารกิจอื่น ๆ ตามนโยบายรัฐบาล ภายใต้สถานการณ์และสภาวะแวดล้อมในปัจจุบัน กำลังพลผู้ปฏิบัติงานต้องแบกรับภารกิจดังกล่าว บนพื้นฐานของความขาดแคลน และอุปสรรคในหลายด้าน ตลอดจนปัจจัยทางสังคม เป็นแรงกดดันต่อสุขภาพทั้งกายและใจ ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานของกำลังพล

สำหรับภารกิจของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว มีหน้าที่ในการดูแลรักษาความสงบตามแนวชายแดน โดยมีบทบาทเฝ้าระวังภัยคุกคามที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศที่เป็นลักษณะผสมผสานระหว่างภัยคุกคามตามรูปแบบ และภัยคุกคามที่มีความซับซ้อนอ่อนไหวต่อความมั่นคงของประเทศและมีความหลากหลายเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประชาชนและประเทศเป็นองค์รวม ส่วนใหญ่เป็นภารกิจในการแก้ไขปัญหาความมั่นคงตามแบบของการทหาร เช่น ความขัดแย้งเรื่องเส้นเขตแดน ปัญหาด้านการลักลอบขนย้ายยาเสพติด ปัญหาการลักลอบตัดไม้พันธุ์ต่าง ๆ ปัญหาการลักลอบขนย้ายแรงงานต่างด้าวโดยผิดกฎหมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่ต้องใช้อำนาจทางการทหารเข้ามามีส่วนบูรณาการร่วมกับองค์กรอื่น ๆ เช่น ในด้านการตรวจตราและลาดตระเวนพื้นที่ตามแนวชายแดนที่รับผิดชอบ การป้องกันและปราบปรามทางยุทธวิธีเมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น ทั้งนี้ การปฏิบัติภารกิจดังกล่าวอย่างเข้มงวดนั้นยังเกิดผลกระทบกับประชาชนในพื้นที่ เนื่องจากประชาชนบางส่วนอาจยังไม่เข้าใจถึงบริบทของเจ้าหน้าที่ และทำให้ตนไม่สามารถดำเนินการประกอบอาชีพของตนได้อย่างสะดวก หรือปกติสุขในบางประการ ซึ่งเจ้าหน้าที่ต้องดำเนินการไกล่เกลี่ยกับประชาชนให้ทราบถึงบริบทของตน เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย

กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 นั้น ปฏิบัติหน้าที่การรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดนภายใต้พันธกิจ 5 ประการ ได้แก่

1. การเฝ้าตรวจและป้องกันพื้นที่ตามแนวชายแดน โดยประกอบด้วยกิจเฉพาะที่สำคัญ เช่น การจัดวางกำลังควบคุมพื้นที่ ช่องทาง หรือตามภูมิประเทศที่สำคัญ

ตามแนวชายแดน การจัดวางกำลังลาดตระเวน ฝ้าตรวจ และรักษาอธิปไตยตามแนวชายแดน เป็นต้น

2. การเสริมสร้างความมั่นคงในพื้นที่ชายแดน ในการจัดตั้งการฝึก การจัดระบบ การควบคุมการใช้กำลังประชาชน มุ่งสู่การดำเนินงานด้านกิจการพลเรือน และพัฒนากำลังในระบบต่อสู้เบ็ดเสร็จ ซึ่งหมายถึงกำลังกึ่งทหารและกำลังประชาชน

3. การแก้ไขปัญหาความมั่นคงในพื้นที่ชายแดน โดยประกอบด้วย กิจเฉพาะสำคัญ เช่น การป้องกัน สกัดกั้น และปราบปรามการกระทำผิดกฎหมายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่รับผิดชอบ ได้แก่ ยาเสพติด ผู้หลบหนีเข้าเมือง การค้ามนุษย์ การค้าอาวุธ อาชญากรรมข้ามชาติ การทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

4. การประสานความร่วมมือกับประเทศเพื่อนบ้าน การพบปะพัฒนาสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนการเยือน การปฏิบัติร่วมหรือการจัดกิจกรรมร่วม

5. การปฏิบัติในพื้นที่ระวังป้องกัน โดยให้ยึดถือปฏิบัติตามแนวความคิดในการปฏิบัติการพิเศษของกองทัพบกที่ได้รับการอนุมัติไว้แล้ว

จะเห็นได้ว่าตามพันธกิจทั้ง 5 ประการที่กล่าวมาข้างต้น หากกำลังพลไม่มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานทั้งทางด้านร่างกายหรือสภาพจิตใจ อาจเป็นปัญหาต่อการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ซึ่งอาจแปรเปลี่ยนเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศได้ โดยสาเหตุส่วนใหญ่ นั้นมาจาก “ความเครียด” อันเป็นปัญหาสุขภาพจิตและสามารถเกิดขึ้นได้กับกำลังพลทุกนาย หากความเครียดนั้นอยู่ในระดับที่มากเกินไปจะมีผลและอาจแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ หรือในรูปแบบของการเจ็บป่วยต่าง ๆ ซึ่งบางกรณีอาจนำไปสู่ความสูญเสียต่อหน่วยงาน

ปัจจุบัน “ความเครียด” ถือเป็นอุปสรรคในการทำงาน หากความเครียดเกิดขึ้นแล้วนั้นย่อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย อันได้แก่

1. อาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการนอนไม่หลับเป็นเหตุให้กำลังพลพักผ่อนไม่เพียงพอและไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสุดความสามารถ ส่งผลให้การปฏิบัติการกิจไม่สำเร็จลุกล่วงไปได้ด้วยดี

2. ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่การวิตกกังวล ซึมเศร้า มีอาการหวาดกลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือซ้ำร้ายอาจกลายเป็นโรคประสาทบางประการ

**สาเหตุของความเครียด<sup>8</sup>** นั้นส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่จะสามารถจัดการปัญหาความเครียดของตนเองได้อย่างไร แต่หากเกิดขึ้นแล้วย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม โดยสำหรับกำลังพลของหน่วยทหาร สาเหตุหลักหรือปัจจัยส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ได้แก่ การขาดขวัญและกำลังใจ ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นต้น

โดยความเครียดถือเป็นภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือถูกบีบคั้น จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่สำคัญอีกประการของการทำงานในปัจจุบันคือ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีผลทำให้เกิดความเครียด โดยปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียดที่เกิดจากภายนอกองค์กร เช่น ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานเอง ภาวะเศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น เมื่อสาเหตุต่าง ๆ เข้ามาหรือสาเหตุเดียวกันที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำซากและเมื่อไม่ได้รับการแก้ไขความเครียดที่มีจึงเป็นการสะสมและผันเปลี่ยนเป็นความเครียดเรื้อรัง ที่คุกคามภายในตัวบุคคลได้ ซึ่งต้องทำการแยกแยะให้เห็นถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นออกมาให้มีความชัดเจนมากที่สุดเพื่อที่จะดำเนินการแก้ไขให้ตรงจุด

**ปฏิกิริยาความกดดันจากการรบ (Combat Stress Reaction)<sup>8</sup>** โรคความอ่อนล้าจากการรบ คือปฏิกิริยาทางจิตใจชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทหารที่อยู่ในสนามรบหรืออยู่ใกล้สนามรบทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การรบให้สมบูรณ์ได้ และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความกดดัน (Stress) จากสงครามอย่างเห็นได้ชัด เมื่อความกดดันจากสงครามผ่านพ้นไปส่วนมากจะหายเป็นปกติ ปฏิกิริยาทั้งหมดที่เกิดจากการรบ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ปฏิกิริยาด้านบวก เช่น ทหารมีความฮึกเหิม มีความตื่นตัว ระแวงระวังตัวตลอดเวลา มีความอดทนมากขึ้น มีพฤติกรรมกล้าหาญเยี่ยงวีรบุรุษ ส่วนปฏิกิริยาด้านลบ เช่น หนีทหาร ใช้สารเสพติด พยายามทำร้ายตนเอง หรือผู้อื่น

**ความอ่อนล้าจากการรบ (Battle Fatigue)<sup>8</sup>** ถือเป็นปฏิกิริยาที่พบมากที่สุดไม่ว่าจะเป็นหน่วยที่ทำหน้าที่รบ สนับสนุนการรบ หรือสนับสนุนการช่วยรบก็ตาม ทหารอาจเกิดความอ่อนล้าจากการปฏิบัติงานได้ โดยความหมายของความอ่อนล้าจากการรบ คือ

1. เป็นผลตามธรรมชาติของการทำงานหนักทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องเผชิญกับภัยอันตรายในสถานการณ์ที่คับขันเหมือนร่างกายเกิดความอ่อนล้า ซึ่งขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายและประสบการณ์ฝึก

2. การอดหลับอดนอน ความไม่สบายกาย การรัดแน่นจากการแต่งกายในชุดออกปฏิบัติการรบ มีผลต่อการเกิดความอ่อนล้าจากการรบได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นสาเหตุเสมอไป



## โดยสามารถแบ่งระดับอาการที่พบบ่อยได้เป็น 2 ระดับ ดังนี้ ระดับเกณฑ์ปกติ

1. อาการแสดงทางร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะคล้ายมีเข็มขัดรัดรอบศีรษะ ปวดหลัง ตัวสั่น พุดตะกุกตะกัก สะดุ้ง ตกใจง่าย หัวใจเต้นแรง หายใจลำบาก ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร (อาจถึงขั้นอาเจียน) ท้องร่วง ปัสสาวะบ่อย อ่อนล้า เพลียแรง เหนื่อยง่าย เหม่อลอย

2. อาการแสดงทางจิตใจและอารมณ์ วิตกกังวล กลุ้มใจ หงุดหงิด สมาธิบกพร่อง เศร้าเสียใจ

### อาการแสดงทางร่างกายในระดับเกณฑ์รุนแรง

1. ไม่สามารถอยู่อย่างสงบได้ ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา  
2. สะดุ้งตกใจหรือกัมหมัดในทันทีที่ได้ยินเสียงดังหรือมองเห็นการเคลื่อนไหว  
3. แขนขาส่วนร่างกายบางส่วนทำหน้าที่ไม่ได้ทั้ง ๆ ที่อวัยวะนั้นปกติ เช่น ไม่สามารถใช้มือ แขน หรือขาได้ ไม่สามารถมองเห็นหรือได้ยิน หรือรู้สึกได้ (ซึ่งอาจเป็นบางส่วนหรือทั้งหมด)

4. ตัวแข็งเกร็งในขณะถูกระดมยิงจากข้าศึก อาจเป็นมากถึงขั้นเคลื่อนไหวไม่ได้ และอาจมีอาการอยู่นาน

5. ร่างกายหมดแรง ทำอะไรเชื่องช้า หรือทำได้เพียงแต่ยืนหรือนั่งเท่านั้น

6. ตาเหม่อลอยมองไปที่ยังใดที่หนึ่งโดยไร้จุดหมาย รู้สึกสมองว่างเปล่า ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้

### อาการแสดงทางจิตใจและอารมณ์ในระดับเกณฑ์รุนแรง

1. พุดเร็ว ให้คำแนะนำผู้อื่นตลอดเวลา  
2. โต้เถียง ทะเลาะวิวาท เป็นการกระทำที่หุนหันพลันแล่นอย่างมีเจตนา  
3. ขาดความสนใจในการดูแลตนเองด้านสุขอนามัย  
4. ความจำไม่ดี เกี่ยวกับระเบียบวินัย ทักษะทางทหาร หรือ เกี่ยวกับ เวลา สถานที่ เหตุการณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบัน หรือลืมทุกสิ่งทุกอย่าง

5. มีอาการพุดติดอ่างรุนแรง พึมพำ หรืออาจถึงขั้นพุดไม่ได้

6. กลัวการนอนหลับเพราะกลัวอันตราย ไม่สามารถนอนหลับได้ แม้จะอยู่ในบริเวณที่ปลอดภัย

9. แยกตนเองจากสังคม ไม่พุดจากกับใคร เศร้าเสียใจเป็นระยะเวลายาวนาน

10. อารมณ์เฉยเมย ไม่กินอาหาร ไม่สนใจสิ่งอื่นใด

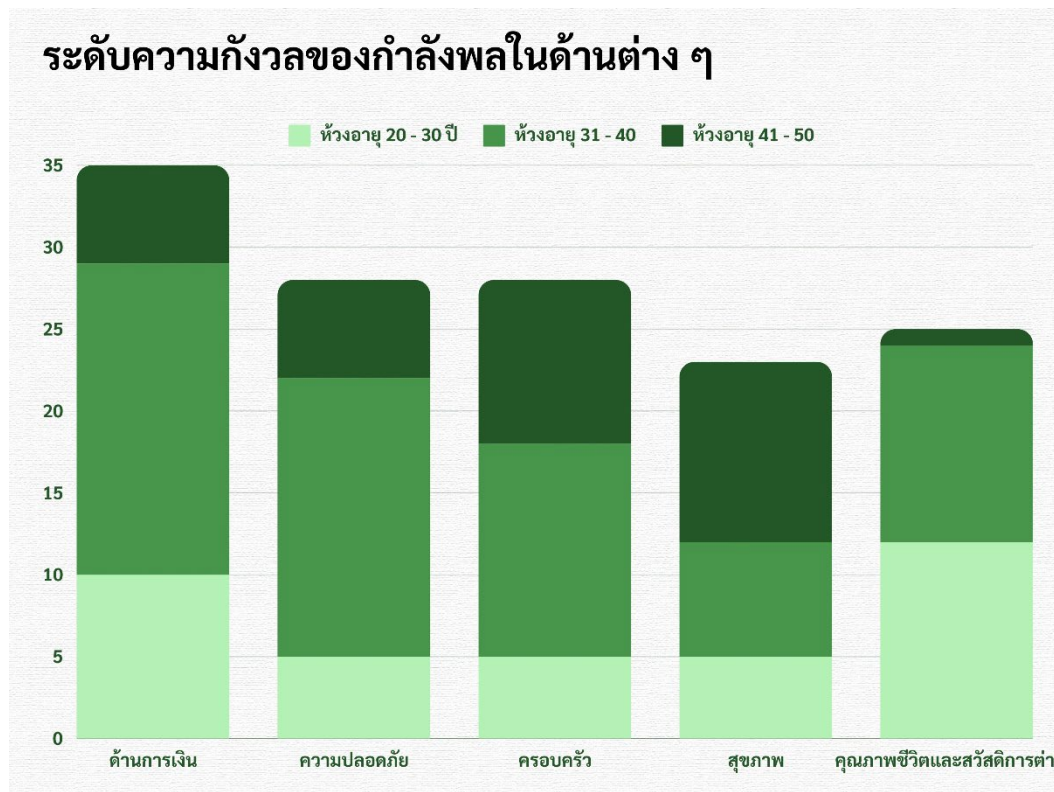
## ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

หน้าที่รับผิดชอบตามภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้ยึดหลักในการรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดนด้วยพันธกิจ 5 ประการเป็นหลักสำคัญ โดยแต่ละพันธกิจนั้นมีจุดประสงค์และความมุ่งหมายแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม รวมถึงการบูรณาการร่วมกับหลากหลายหน่วยงานเพื่อให้ได้มาซึ่งผลสัมฤทธิ์และมีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยปัจจัยเหล่านี้ จึงอาจทำให้กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 สภาวะความเครียดจากการปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ โดยได้แบ่งผลกระทบต่อกำลังพลเป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ

1. ความเครียดที่ส่งให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย โดยมีสาเหตุมาจากด้านสุขภาพเป็นหลัก เช่น การพักผ่อนอาจไม่เพียงพอ การปฏิบัติหน้าที่เวรรักษาการ หรือ การลาดตระเวนเป็นระยะเวลานาน ปัจจัยที่สำคัญ คือการได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ ที่อาจเกินขีดความสามารถหรือการได้รับหน้าที่ที่อาจเกินขีดจำกัดของกำลังพล ส่งผลให้เกิดความเครียด นอนไม่หลับ ซึ่งถือว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นเรื่องที่สำคัญและบอบบางโดยอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยตรง

2. ความเครียดที่ส่งให้เกิดผลกระทบต่อด้านสุขภาพจิตใจ สำหรับปัจจัยนี้ถือว่าเป็นสิ่งบอบบางอย่างยิ่ง ยากต่อการรักษาซึ่งอาจใช้เวลาฟื้นฟูสภาพจิตใจของกำลังพลในแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป โดยสาเหตุของการกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลกระทบต่อจิตใจของกำลังพล อันได้แก่ ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านความปลอดภัยในชีวิต ปัญหาทางด้านสวัสดิการ เป็น 4 ลำดับแรกที่มีักพบเจออยู่บ่อยครั้ง<sup>10</sup> ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา พบว่าส่วนใหญ่แล้วกำลังพลในหน่วยมีอายุน้อย มีประสบการณ์ฝึกหัดระยะสั้น และต้องห่างไกลจากครอบครัวหรือญาติพี่น้องอันเป็นที่พึ่งทางจิตใจ และการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายนั้นมีความเสี่ยงสูง ซึ่งสามารถทำให้เกิดความเครียด ความกังวลใจได้ตลอดเวลา และอาจรวมถึงสภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรในการปรับตัวให้คุ้นเคย

## ผลสำรวจระดับความกังวลของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ในด้านต่าง ๆ



จากผลสำรวจนี้แสดงให้เห็นความชัดเจนต่อความกังวลของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ในแต่ละห้วงอายุ ความต้องการและความกังวลในด้านต่าง ๆ โดยมีความใกล้เคียงกับ ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้<sup>10</sup> ที่มักเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้เกิดความเครียดได้ ดังนี้

1. ด้านการเงิน กำลังพลในห้วงอายุตั้งแต่ 20 – 40 ปี นั้นมีความกังวลในด้านนี้ สูงมากโดยสามารถสรุปเป็น 2 ประเด็นได้ดังนี้

1.1 ห้วงอายุตั้งแต่ 20 – 30 ปี อาจมีความเครียดทางด้านการเงินโดยมีสาเหตุมาจาก เป็นช่วงอายุที่สิ่งยั่วยุจากสื่อสังคมในปัจจุบันซุกจุกจิตใจได้ง่าย เช่น การอยากได้อะไรก็มีของเครื่องใช้ที่มีมูลค่าที่สูงเกินความจำเป็น เป็นสาเหตุทำให้รายรับของตนเองไม่สอดคล้องกับรายจ่ายที่เกิดขึ้น อาจจะมีภาระและปัญหากลับไปให้กับครอบครัวของตนเอง และหากยังไม่ได้ปรับปรุงทัศนคติอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของตน ในการปฏิบัติภารกิจตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งกำลังพลในช่วงวัยนี้ ถือเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนภารกิจของกองทัพบกที่สำคัญ โดยเฉพาะสภาพร่างกาย จิตใจ การมีแนวคิด

ริเริ่มดำเนินการในสิ่งใหม่ ๆ ที่ตอบสนองต่อยุคปัจจุบัน ซึ่งควรให้ความห่วงใยมากเป็นพิเศษ

1.2 ห้วงอายุตั้งแต่ 31 – 40 ปี มักมีความเครียดทางด้านการเงินสูง หรืออาจมีสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้นจนทำให้ความมั่นคงทางการเงินสั่นคลอน เช่น ครอบครัวตกงาน การเจ็บป่วยกะทันหัน อุบัติเหตุ หรือภาระหนี้สินที่รุมเร้า ปัจจัยเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของกำลังพลในช่วงอายุนี้อาจเปลี่ยนแปลงไป อาจมีเรื่องของการ เปลี่ยนที่พักอาศัย ขายสมบัติบางส่วนเพื่อนำเงินที่ได้มาจุนเจือครอบครัว ต้องลดมาตรฐาน การครองชีพ คุณภาพชีวิตถดถอย ไม่สามารถกินอยู่ในระดับเดิมได้ ที่ร้ายแรงสุดคือส่ง ผลกระทบต่อครอบครัว เช่น จำเป็นต้องให้บุตรย้ายโรงเรียนเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่สามารถดูแลให้ความสุขทางกายภาพคนในครอบครัวได้เหมือนก่อน เกิดการทะเลาะ เบาะแว้งในครอบครัวเมื่อมีความเห็นเรื่องการจัดการการเงินไม่ตรงกัน

2. ด้านความปลอดภัย โดยปัจจัยนี้สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพล หน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากต้องมีการตื่นตัว ระแวดระวังภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยไม่คาดคิด อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการปะทะ ทั้งจากขบวนการขนย้าย สิ่งผิดกฎหมายต่าง ๆ ซึ่งอาจอันตรายถึงชีวิตของตนเอง หากเป็นเช่นนั้นแล้วย่อมส่งผล กระทบต่อครอบครัวของตน จากผลสำรวจพบว่า กำลังพลที่คำนึงถึงความปลอดภัยเป็น สำคัญจนนำไปสู่ความเครียดสะสม ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัย 31 – 40 ปี

3. ด้านครอบครัว ปัจจัยนี้ สอดคล้องกับความกังวลตาม 2 ลำดับแรกที่ กล่าวถึง ซึ่งครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกันทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก ฐานรากสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะ นอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดามารดาและบุตร กำลังพลบางนายอาจสถานะ หม้ายหรือเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีความสำคัญต่อกำลังพลประเภท นี้สูงมากและมีความกังวลต่อครอบครัวของตนสูงกว่ากำลังพลทั่วไป กำลังพลประเภทนี้จึง มีปัจจัยในการเกิดความเครียดสูงกว่ากำลังพลทั่วไป

4. ด้านสุขภาพ สำหรับปัจจัยนี้มีความกังวลสูงในกำลังพลห้วงอายุ 41 – 50 ปี เนื่องจากเป็นช่วงที่กำลังก้าวเข้าสู่บั้นปลายของชีวิตรับราชการ สามารถจำแนกสาเหตุของความกังวลด้านสุขภาพได้เป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

4.1 เกิดจากความเครียดสะสม จนมีผลกระทบต่อสุขภาพ กล่าวคือ เมื่อ เกิดภาวะเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนสารทุกซ์ออกมาคือ อะดรีนาลิน สตีรอยด์ เมื่อฮอร์โมนเหล่านี้เข้าสู่กระแสหมุนเวียนเลือดจะนำไปสู่อวัยวะสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิด

ความเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะสำคัญ ๆ แปรปรวนไป เช่น นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก อ่อนเพลีย กินเก่งหรือเบื่ออาหาร ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว

4.2 เกิดจากโรคประจำตัวทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ จนเกิดความกังวล กล่าวคือ อาจมีความเครียดจากโรคประจำตัวจนมีผลกระทบต่อการทำงานทำให้เกิดความกังวลและความกดดันต่อตนเองในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ กลัวตนเองจะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ ไม่มีประสิทธิภาพ หรือกังวลว่าจะเป็นภาระต่อเพื่อนร่วมงาน

5. ด้านคุณภาพชีวิตและสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับปัจจัยนี้ ได้แก่จำพวก สิ่งของประเภทเครื่องอุปโภคบริโภค รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โดยยกตัวอย่างเช่น

5.1 ร้านค้าโชว์ห่วย หรือ ร้านค้าสวัสดิการ เนื่องจากฐานที่ตั้งอยู่ไกลจากพื้นที่ชุมชน ทำให้การเดินทางเข้าพื้นที่เพื่อหาสิ่งอุปโภคบริโภคตามร้านต่าง ๆ เป็นไปอย่างยากลำบากประกอบกับการสนับสนุนต่าง ๆ จากหน่วยที่อาจถูกจำกัดด้วยวงรอบการส่งมอบและสนับสนุน ทำให้สิ่งอุปโภคบริโภคอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของกำลังพล

5.2 สถานที่ออกกำลังกาย (Fitness) ไม่เพียงพอต่อความต้องการของกำลังพล และถูกจำกัดด้วยพื้นที่ ซึ่งมีผลกระทบต่อกำลังพลในด้านสุขภาพมากขึ้นตามลำดับ

5.3 ระบบสัญญาณโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต ในปัจจุบันนี้ ได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ การติดต่อสื่อสาร หรือจะเป็นการอำนวยความสะดวกสบายในด้านต่าง ๆ ตลอดจนการผ่อนคลาย ลดความเครียดสะสม แต่สำหรับในพื้นที่ตั้งหน่วยนั้น พบปัญหาการขาดสัญญาณโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเนื่องจากถูกจำกัดด้วยพื้นที่และภูมิประเทศ ทำให้สัญญาณไม่มีความเสถียรภาพ

## สรุปผลตามวัตถุประสงค์งานวิจัย

1. สถานการณ์ความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว จากการศึกษา พบว่าความเครียดในการทำงานของกำลังพลอยู่ในระดับต่ำ - ปานกลาง (Mild Stress – Moderate Stress) ดังนี้

- ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตอาจมีความรู้สึกเพียงแค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง
- ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่ออันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถ

ปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดลงได้

ความเครียดหรือความกังวลที่เกิดขึ้นของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในพื้นที่ ปัญหาส่วนตัว รวมถึงการปรับตัวให้คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมภายในพื้นที่ ซึ่งกำลังพลที่เกิดความกังวลหรือความเครียดส่วนใหญ่นั้นมักจะเกิดกับกำลังพลที่เข้ามาปฏิบัติงานใหม่ในครั้งแรก กำลังพลที่มีครอบครัวซึ่งเป็นสาเหตุหลักในการเกิดความกังวลและความเครียด รวมถึงการเกิดความขัดแย้งภายในกลุ่มเพื่อนร่วมงานหรือความขัดแย้งกับชาวบ้านในพื้นที่ ในการปฏิบัติภารกิจบางประการซึ่งเมื่อเกิดความกังวลหรือความเครียดอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงโดยทันที

จากการศึกษาและข้อมูลที่ได้รับจากกำลังพลที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ พบว่ามีระดับภาวะความเครียดในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสุขภาพจิต มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านสุขภาพร่างกาย ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยประเด็นที่มีความเครียดมากที่สุด 3 ประเด็นคือ

- 1) รู้สึกหลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป
- 2) อาการตึงที่ไหล่คอและหลัง
- 3) รู้สึกเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย

1.2 ด้านสุขภาพจิต การศึกษาในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับน้อย -ปานกลาง โดยประเด็นที่มีความเครียดมากที่สุด 3 ประเด็นคือ

- 1) อาการ สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ
- 2) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญเพื่อน
- 3) มีอาการ เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร

2. ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านการปฏิบัติงานและพฤติกรรมในการจัดการสาเหตุที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

2.1 ปัจจัยด้านงานในภาพรวม พบว่า ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ, ด้านบทบาทในองค์กร, ด้านความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน, ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน, ด้านโครงสร้างองค์กรรวมถึงบรรยากาศทั่วไป และด้านนโยบาย คำสั่ง หรือกฎระเบียบ ข้อบังคับในหน่วยงานที่กำหนดโดยผู้บังคับบัญชาในแต่ละระดับชั้นมีความสัมพันธ์กับ

ความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้วอย่างมีนัยสำคัญ

2.2 พฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว พบว่า ด้านการผ่อนคลายในวิธีต่าง ๆ หรือการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตระหว่างปฏิบัติหน้าที่ และด้านสวัสดิการต่าง ๆ รวมถึงหลักประกันความก้าวหน้าในหน้าที่การงานที่ส่งผลให้เป็นขวัญและกำลังใจ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้เป็นอย่างดี

3. แนวทางป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว โดยผู้บังคับบัญชาจะต้องเป็นหลักในการขับเคลื่อนแนวทางการป้องกัน ดังนี้

3.1 ดำรงการควบคุมกำกับดูแลและสามารถวางแผนแก้ไขสำหรับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

3.2 สอดส่องและดูแลสวัสดิการของกำลังพล

3.3 วางแผนการปฏิบัติตามวงรอบ และให้กำลังพลมีเวลาพักผ่อน / นอนหลับให้มากที่สุดเท่าที่สามารถปฏิบัติได้

3.4 เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับสัมพันธภาพในหน่วยงาน

3.5 การฝึกเตรียมความพร้อมของหน่วย ก่อนปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความเข้าใจและขีดจำกัดของกำลังพลในแต่ละภารกิจ

3.6 การบริหารจัดการกับหน้าที่ของกำลังพล

- การแบ่งมอบงาน, การกระจายงานให้ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเที่ยงตรงและยุติธรรม

- การมอบหมายให้กำลังพลปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมต่อขีดความสามารถของกำลังพลในแต่ละบุคคล

- เน้นย้ำการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทุกระดับชั้น

- การฝึกข้ามหน้าที่ เพื่อให้กำลังพลสามารถทำได้หลายหน้าที่

นำไปสู่การปฏิบัติงานทดแทนกันได้ โดยยึดขีดความสามารถของกำลังพลในแต่ละบุคคลเป็นหลัก

- การแสดงออก การเอาใจใส่ในการดูแล
- สามารถทำให้กำลังพลที่มาปฏิบัติงานในหน่วยเฉพาะกิจกรรม

ทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว เป็นครั้งแรก ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว และมีความกดดันน้อยที่สุด

3.7 ทำความเข้าใจกับกำลังพลทุกคนเมื่อเกิดความเครียดสามารถเข้าพบเพื่อทำการปรึกษาปัญหา รวมถึงการส่งประเมินความเครียดกับแพทย์ด้านจิตเวช เพื่อประเมินผลและรักษาตามอาการ

3.8 ควรลดปริมาณงานให้กับกำลังพลที่มีความเครียด หรืออาจปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้มาปฏิบัติงานที่มีอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดที่ต่ำลง เพื่อป้องกันและลดการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.9 งดใช้อาวุธ หรือ อาจให้พักการปฏิบัติหน้าที่ต่อกับกำลังพลที่มีความเครียดสูง

3.10 จัดให้มีการจับคู่บัดดี้เพื่อสังเกตอาการซึ่งกันและกัน รวมถึงการได้พูดคุยระบายความในใจจากปัญหาต่าง ๆ เพื่อได้รับรู้สาเหตุและร่วมกันแนะนำวิธีแก้ปัญหามาเบื้องต้น

3.11 ควรมีการรายงานให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นได้ทราบถึงปัญหาเพื่อร่วมหาแนวทางแก้ไข เช่น มีการปรับปรุงระบบสวัสดิการ ทั้งในเรื่องการเงิน ความเป็นอยู่ และสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ รวมถึงมีการจัดระบบการหมุนเวียนทดแทนกำลังพลอยู่เสมอ ๆ



## บทที่ 3

### บทอภิปรายผล

หน้าที่รับผิดชอบตามภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว นั้น ได้ยึดหลักในการรักษาความมั่นคงตามแนวชายแดนด้วยพันธกิจ 5 ประการเป็นหลักสำคัญ โดยแต่ละพันธกิจนั้นมีจุดประสงค์และความมุ่งหมายแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม รวมถึงการบูรณาการร่วมกับหลากหลายหน่วยงานเพื่อให้ได้มาซึ่งผลสัมฤทธิ์และมีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยปัจจัยเหล่านี้ จึงอาจทำให้กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 เกิดภาวะความเครียดจากการปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และผลที่ได้จากการทดสอบสมมติฐานในงานวิจัยเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ สามารถอภิปรายผลและอ้างอิงจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. สถานการณ์ความเครียดของกำลังพลที่ปฏิบัติงานของหน่วยเฉพาะกิจกรรมทหารราบที่ 111 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว พบว่าอยู่ในระดับต่ำ – ปานกลาง โดยความเครียดนั้นพบมากในกลุ่มกำลังพลที่เข้ามาปฏิบัติงานเป็นครั้งแรกและกำลังพลที่มีภาระทางครอบครัวที่ต้องดูแล และความเครียดที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งภายในพื้นที่ปฏิบัติงานหรือความขัดแย้งกับชาวบ้านในพื้นที่ปฏิบัติงาน ซึ่งอาจมีผลให้การปฏิบัติหน้าที่มีประสิทธิภาพลดลง เมื่อต้องเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่จึงเกิดภาวะความเครียดได้จากทัศนคติที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าว โดยโฮวเมส และราเฮย์ (Holmes และ Rahe, 1967) ได้มีความคิดเห็นที่ตรงกันว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลให้เกิดความเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสร้างสรรค์ นิสัยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีความแตกต่างกันในระดับของการปรับตัว และได้พัฒนามาตรวัดการปรับตัวใหม่ทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับปริมาณ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการปรับตัว เหตุการณ์แต่ละอย่างได้รับการจัดเรียงตามลำดับ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายงานในการเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่ นั้นก็ทำให้เกิดความเครียดได้

โดยผลการศึกษาที่พบนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอื้อพร ดิคคินสัน เรื่องความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่และแนวทางการแก้ไขปัญหาของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ 1 กองกำลังสุรนารี ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลส่วนใหญ่มีความเครียดใน

ระดับน้อย รองลงมา คือ ระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รู้สึกเบื่อ รองลงมาคือ มีปัญหาในการนอน เช่น นอนไม่หลับหรือมีความต้องการนอนมากกว่าปกติ และปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่อยากพบปะผู้คน และจากการสัมภาษณ์ พบว่า สาเหตุที่กำลังพลมีความเครียดระดับน้อยเพราะเป็นห่วงที่อยู่ในสภาวะการณปกติไม่มีสถานการณ์หรือการรุกรานจากกองกำลังต่างชาติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ มนทิตรา ปรีชา เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษา พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 13.0 ความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 54.3 และมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7

2. ปัจจัยด้านการปฏิบัติงานที่มีอิทธิพลต่อระดับภาวะความเครียด ตามแนวคิดของคาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987)<sup>9</sup> และกลยุทธ์ในการป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นต่อกำลังพล

สำหรับการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 อำเภอ ตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ได้ประยุกต์ ตามแนวคิดของคาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987) โดยศึกษาถึงปัจจัยด้านงานใน 3 มิติย่อย ได้แก่

2.1 ลักษณะงานที่รับผิดชอบ (Factor Intrinsic to the job) ได้แก่ ความเหมาะสมของบุคคล ความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจในงาน อุปกรณ์และฝึกรูปแบบ การโยกย้ายงาน ปริมาณงาน ความเสี่ยงอันตรายทางกายภาพ และความภาคภูมิใจในการทำงาน

2.2 สัมพันธภาพในหน่วยงาน (Relationship / Social Support) การที่มีแรงสนับสนุนจากสังคม และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะช่วยลดความเครียดได้

2.3 นโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน (Organization Structure and Climate) เช่น นโยบาย กฎระเบียบของหน่วยงาน การถูกจำกัดพฤติกรรมในเรื่องการตัดสินใจ และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน

ปัจจัยด้านงานในภาพรวม ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน และด้านนโยบาย คำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงาน อย่างมีนัยสำคัญ โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ ร็อบบิ้นส์ และจัตท์ (Robbins and Judge, 2013, p.p. 597-600)<sup>14</sup> ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดนั้นเกิดจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง

เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เช่นเดียวกับคูแนวคิดของคูเปอร์ และเดวิดสัน (Cooper & Davidson, 1987, pp. 99-108)<sup>15</sup> ได้กล่าวถึงปัจจัยจากการทำงาน ที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ว่าเกิดจาก ตำแหน่งหน้าที่ที่รับผิดชอบ บทบาทในหน่วยงาน ปริมาณงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ความปลอดภัย การสนับสนุนในหน่วยงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนโยบาย กฎระเบียบของหน่วยงาน รวมถึงแนวคิดของบราวน์ และโมเบอร์ก (Brown and Moberg, 1980)<sup>16</sup> ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดในการทำงานเกิดจากงาน บทบาทขององค์กร สัมพันธภาพในหน่วยงาน พัฒนาทางด้านอาชีพ และบรรยากาศในการทำงาน

โดยผลการศึกษาที่พบนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยหลาย ๆ ฉบับ ดังนี้ งานวิจัยของ ของปารวี เกื้อกุลรัฐ (2554)<sup>17</sup> ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจร กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมในการทำงาน, การสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา และเพื่อน – ผู้ร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, งานวิจัยของ เอื้อพร ดิฉินสัน<sup>18</sup> ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่และแนวทางการแก้ไขปัญหาของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ 1 กองกำลังสุรนารี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการทำงาน, ด้านบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ, ด้านความก้าวหน้าขวัญและกำลังใจในการทำงาน, ด้านค่าตอบแทนและรายได้, และด้านครอบครัว ความผาสุกในการดำรงชีวิต ทั้งหมดส่งผลให้กำลังพลเกิดความเครียดในระดับน้อย โดยปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านครอบครัว ความผาสุกในการดำรงชีวิต

3. แนวทางในการรับมือ หรือป้องกันการเกิดความเครียด ในภาพรวม, ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม, ด้านการหลีกเลี่ยง, ด้านการต่อต้าน, และด้านการผ่อนคลาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ โดยสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัส และฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984)<sup>19</sup> ที่กล่าวว่าพฤติกรรมในการจัดการความเครียดเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2546) ว่าพฤติกรรมในการจัดการความเครียดนั้นเป็นวิธีที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียด เช่น การสร้างพลังภายใน อาทิ การร้องไห้ การพูดระบายความรู้สึก การหัวเราะ ฯลฯ การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการพยายามนำกระบวนการแก้ปัญหามาใช้ใน การจัดการต่อความเครียด เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขนิสัย ฯลฯ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าช่วยจัดการกับความเครียดได้จริง

โดยผลการศึกษาที่พบนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอื้อพร ดิคคินสัน<sup>18</sup> ที่ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่และแนวทางการแก้ไขปัญหของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ 1 กองกำลังสุรนารี ผลการศึกษาพบว่าการจัดการแก้ไขปัญหามือกำลังพลเกิดความเครียดกำลังพลได้ใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการความเครียดเป็นบางครั้ง โดยวิธีที่ใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด 3 ลำดับ คือ

1. การหลีกเลี่ยงการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ที่เสี่ยงภัยและหาวิธีป้องกันอันตราย
2. การพูดคุยกับเพื่อนและหัวเราะสร้างอารมณ์ขัน
3. การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซึ่งเป็นการจัดการแบบการมุ่งแก้ไขปัญหและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

## บทที่ 4

### บทสรุป

สำหรับภารกิจของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ตามพันธกิจ 5 ประการของกองทัพบก มีหน้าที่ในการดูแลรักษาความสงบตามแนวชายแดน โดยมักพบเจอภัยคุกคามที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศที่เป็นลักษณะผสมผสานระหว่างภัยคุกคามตามแบบและภัยคุกคามรูปแบบใหม่ โดยมีความหลากหลายเพิ่มขึ้นตามยุคสมัย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประชาชนและประเทศเป็นองค์รวม

การศึกษาวิจัย แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่แนวชายแดน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว มีวัตถุประสงค์ ศึกษาสถานการณ์ความเครียดในการปฏิบัติงาน ศึกษาปัจจัยด้านภารกิจและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานและหาแนวทางในการรับมือหรือป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

#### ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 และหน่วยเหนือที่เกี่ยวข้องในเชิงนโยบายที่สำคัญดังนี้

1. ปัจจัยด้านงาน ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดจากในการทำงานของกำลังพลนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกันดังนี้

1.1 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานควรมีการสื่อสารกันระหว่างบุคคลถึงข้อพิพาทที่เกิดขึ้นในที่ทำงานควรมีการพูดคุยกันทุกวันอย่างเปิดเผยเป็นประจำทุกวัน ในห้วงเช้าหรือหลังจบภารกิจ โดยพูดคุยในรูปแบบการประชุม โดยมีผู้บังคับบัญชาเพื่อเป็นการทบทวนการปฏิบัติงานอยู่เสมอเพราะจะทำให้รู้ถึงปัญหาต่าง ๆ ของกำลังพลเพื่อที่จะรีบดำเนินการแก้ไข รวมถึงการพูดคุยกันแบบสองต่อสองระหว่างผู้พิพาท หากไม่สามารถลงเอยได้ก็สามารถให้ผู้บังคับบัญชาเป็นผู้ร่วมประสานงาน

นอกจากการสื่อสารพูดคุยกันระหว่างภายในหน่วยงานแล้ว ผู้บังคับบัญชายังควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในหน่วยงาน โดยการทำกิจกรรมร่วมกันที่ไม่ใช่การปฏิบัติงาน อาทิ การเล่นเกม การทำอาหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการหาโอกาส

ในการผ่อนคลายอารมณ์ไม่ให้ตึงเครียด และลดช่องว่างของกำลังพลที่อยู่ด้วยกันให้มีการรักใคร่กลมเกลียว

1.2 บทบาทในองค์กร ผู้บังคับบัญชาควรให้ความสำคัญกับการให้กำลังใจ ปลุกฝังถึงความสำคัญของกำลังพลแต่ละนายว่ามีความสำคัญกับงาน หน่วยงาน และมีความสำคัญกับประเทศชาติอย่างไร เพื่อให้มีกำลังใจ ความอึดเหนี่ยวในการทำงาน และรู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นมีประโยชน์ต่อผู้อื่นเพียงใด

2. พฤติกรรมในการจัดการความเครียด ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดจากในการทำงานของกำลังพล นั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขดังนี้

2.1 ผู้บังคับบัญชาควรเรียนรู้ หาข้อมูลเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดเพื่อนำมาปรับใช้ในการสังเกตพฤติกรรมของกำลังพลในสังกัดว่าบุคคลใดมีเกณฑ์เสี่ยงที่จะเกิดความเครียด

2.2 ผู้บังคับบัญชาควรเรียนรู้ หาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดให้แก่ผู้อื่นโดยเฉพาะการพูดปลอบขวัญ ให้กำลังใจ ใช้ทักษะในการสอบถามพูดคุยกับกำลังพลในสังกัดอย่างถูกวิธีตามหลักการของการรักษาทางจิตเวช เพื่อเป็นการระบายความเครียด ความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจของกำลังพลในสังกัดทุกคน และร่วมกันหาทางออกให้ปัญหาเพื่อให้ทุกคนรู้สึกเหมือนเป็นเพื่อน เป็นครอบครัวเดียวกัน

2.3 ผู้บังคับบัญชาจะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ให้กำลังพลได้ผ่อนคลายจากความเครียดที่เกิดขึ้น อาทิ การเล่นกีฬา การฟังเพลง เล่นดนตรี ทำอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกัน หรือการนั่งสมาธิสงบจิตใจ เป็นต้น

2.4 สำหรับกำลังพลที่มีความเครียดมาก ๆ ควรพิจารณาให้มีการกลับภูมิลำเนาเพื่อการพักผ่อน ผ่อนคลายเป็นรายพิเศษ และติดต่อสื่อสารถึงอาการกับคนทางบ้านอยู่เป็นระยะ เพื่อป้องกันการหาทางออกกับความเครียดในทางที่ผิด

3. แนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดจากในการทำงาน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขดังนี้

3.1 ทำความเข้าใจกับกำลังพลทุกคนได้เข้าใจว่าเมื่อเกิดอาการเครียด ควรเข้าพบเจ้าหน้าที่เสนารักษ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตเวช เพื่อประเมินผลความเครียดเล็กน้อยเพียงใดและทำการรักษาตามอาการ

3.2 ลดปริมาณงานให้กำลังพลที่มีความเครียด หรือเปลี่ยนงานให้มาทำงานที่มีอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดต่ำ เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดจากในการทำงานของกำลังพล

3.3 กำลังพลที่มีความเครียดสูงควรงดในการใช้อาวุธ หรือควรให้พักงาน แล้วกลับไปอยู่กับครอบครัวสักระยะหนึ่งเพื่อเป็นการฟื้นฟูสภาพจิตใจ

3.4 จัดให้มีการจับคู่กำลังพลเพื่อสังเกตซึ่งกันและกันว่ามีแนวโน้มที่สามารถเกิดภาวะความเครียดหรือไม่ รวมถึงการได้พูดระบายความในใจให้กันและกันฟัง เพื่อรับทราบปัญหาของเพื่อน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

หลังจากที่ได้ดำเนินการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. จากการสัมภาษณ์กำลังพลหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ครั้งนี้ พบว่าความเครียดในการปฏิบัติงาน นั้นส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อเป็นที่มาของข้อมูลในเชิงประจักษ์ จึงควรศึกษางานวิจัยเรื่อง อิทธิพลของภาวะความเครียด ที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ภาวะผู้นำของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพและการทำงานแต่ละสายงาน เพื่อนำผลที่ได้มากำหนดแนวทางการพัฒนาศักยภาพการทำงานในหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111 ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาความเครียด พฤติกรรมในการจัดการความเครียด และปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในด้านอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษา เพื่อความหลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น ความพึงพอใจในการทำงาน การปรับตัว และคุณภาพชีวิตในการทำงาน

## เอกสารอ้างอิง

1. ยุทธศาสตร์การป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติปี พ.ศ.2564 – 2565  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย[อินเทอร์เน็ต]. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวช  
ขอนแก่นราชปัญหาการฆ่าตัวตายในคนไทย; 2565 [ปรับปรุงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2565;  
เข้าถึงเมื่อ 4 มกราคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://suicide.dmh.go.th/news/view.asp?id=78>
3. สุกัญญา แก่นงูเหลือม อิทธิพลของปัจจัยปกป้องที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต  
ของผู้สูงอายุในชุมชน [วิทยานิพนธ์ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยบูรพา 2563
4. ประกาศราชกิจจานุเบกษา เรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 –  
2580) ลง 8 ตุลาคม 2561
5. นโยบายปฏิบัติงานกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567 พลเอก  
เจริญชัย หินเธาว์ ผู้บัญชาการทหารบก
6. ณัฐพงศ์ มั่งอะนะ, อนุรัตน์ อนันนทนาธร, สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์, จีระ  
ประทีป การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจ กรมทหารราบ  
ที่ 111 ที่ปฏิบัติงานอยู่ใน พื้นที่อำเภอเวียงและอำเภอสุคริน จังหวัดนราธิวาส [วิทยานิพนธ์  
นิสิตหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรเพื่อความมั่นคง].  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยบูรพา 2560
7. การบรรยายสรุปบทบาทหน้าที่และพันธกิจ 5 ประการ ของหน่วยเฉพาะกิจ  
กรมทหารราบที่ 111  
- วันที่ 3 ธันวาคม 2565; ณ หน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111  
อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว. สระแก้ว: หน่วยเฉพาะกิจกรมทหารราบที่ 111; 2565.
8. ภาณุวิชญ์ พุ่มหิรัญ เจ้ากรมแพทย์ พลโท. [เอกสารคู่มือจิตเวชทหาร  
สำหรับผู้บังคับหน่วยทหารบก]. กรุงเทพฯ: กรมแพทย์ทหารบก; 2556



9. อรุณรัตน์ อนันนทาธร [ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค 2]. กรุงเทพฯ: 2559. น.38-39. [ทฤษฎีปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดตามแนวคิดของคาลิโม, เอลเบทาวี และคูเปอร์ (Kalimo, El-Betawi and Cooper, 1987)]
10. อิศรา รักษ์กุล [ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติการกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้]. กรุงเทพฯ: 2554. น.71 [ผลการสำรวจความกังวลของกำลังพลในด้านต่าง ๆ]
11. ผจญ เฉลิมสาร. คุณภาพชีวิตการทำงาน. 2555
12. มนทิรา ปรีชา. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
13. Robbins, Stephen P. and Judge, Tim. (2013). Organization behavior. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson
14. Cooper, C. L, & Davidson, M. J. (1987). The Stress Survivors. London: Gration.
15. Brown, Warren B., and Moberg, Denis J. (1980). Organizational Theory and. Management: A Macro Approach. New York: John Wiley & Sons.
16. ปารวี เกื้อกุลรัฐ. (2554). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจร กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลตำรวจ, ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2554.
17. เอื้อพร ดิศจินสัน. (2558). ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่และแนวทางการแก้ไขปัญหาของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ 1 กองกำลังสุรนารี. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ปีที่ 11, ฉบับ 1, หน้า 117-140.
18. Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychomatic Research, 11, 213.
19. Lazarus, R.S., and Folkman, S..(1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ พันเอก ณ์ฐพงษ์ มั่งอะนะ

วัน เดือน ปีเกิด 28 พฤศจิกายน 2522

### ประวัติสำเร็จการศึกษา

- พ.ศ. 2546 โรงเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 40
- พ.ศ. 2541 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้ารุ่นที่ 51
- พ.ศ. 2553 โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ 92
- พ.ศ. 2546 ปริญญาตรี สาขา วิศวกรรมอุตสาหกรรม โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
- พ.ศ. 2560 ปริญญาโท รัฐศาสตร์ สาขา ยุทธศาสตร์และความมั่นคง มหาวิทยาลัยบูรพา

### ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2546 ผบ.มว.ร้อย.อวบ.ร.31 พัน.1 รอ.
- พ.ศ.2551 ผบ.ร้อย.อวบ.ร.31 พัน.1 รอ.
- พ.ศ.2554 ผบ.ร้อย.สสภ.ร.31 พัน.1 รอ.
- พ.ศ.2556 ประจำ รร.สธ.ทบ. หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ 92

### ตำแหน่งปัจจุบัน

- พ.ศ. 2565 - 2567 รองผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 111
- พ.ศ. 2567 - ปัจจุบัน รองผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 112