

แนวทางการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจ
ของกำลังพลกองทัพบก

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

พันเอก ภาคย์ โลหารชุน
นายแพทย์ใหญ่หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษ

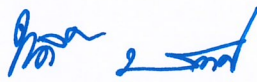
วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2567

เอกสารวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก
โดย พันเอก ภาคย์ โลหารชุน
อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอก คมกฤษ อจลานนท์

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2567 และเห็นชอบให้เป็น
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ **ดีมาก**

พลตรี

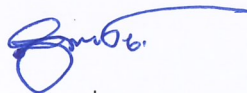


(ทงศักดิ์ มหาวงศ์)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก



(สุเทพ ยั่งยืน)

ประธานกรรมการ

พลเอก ดร.



(ดิเรก ดีประเสริฐ)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอก



(คมกฤษ อจลานนท์)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(มนิรา ยิ้มสมบุญ)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(นวลสมร จรวงษ์)

กรรมการ

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย	พันเอก ภาคย์ โลหารชุน
เรื่อง	แนวทางการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก
วันที่	11 กันยายน 2567 จำนวนคำ : 9,003 จำนวนหน้า : 29
คำสำคัญ	ความมั่นคงด้านจิตใจ
ชั้นความลับ	ไม่มีชั้นความลับ

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าความเครียดนั้นเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นกับคนทั่วโลก โดยมีหลายสาเหตุ แต่สาเหตุใหญ่คือวิถีชีวิตและการทำงาน ซึ่งมีรายงานระบุว่าความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานนั้นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่อองค์กร หน่วยงาน สังคม และประเทศชาติตามมา ดังนั้นกองทัพบกจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับปัญหาดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ โดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับกำลังพล เพื่อให้กำลังพลกองทัพบกมีจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็ง มีความพร้อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสภาพแวดล้อมและปัจจัยในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจ เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก โดยวิธีการดำเนินการวิจัยใช้เครื่องมือวิเคราะห์ SWOT Analysis และข้อมูลจากคู่มือสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้คือ ควรมีการดำเนินตามโครงการโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ (MIO) ให้แก่กำลังพลกองทัพบกเพื่อให้กำลังพลทุกนายมีความมั่นคงด้านจิตใจเป็นพื้นฐาน โดยมีข้อเสนอแนวทางในการวิจัยครั้งนี้คือ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกำลังพลของหน่วยชั้นตรงต่างๆของกองทัพบกทั้งในที่ตั้งปกติและที่ปฏิบัติราชการสนามให้ครอบคลุมในทุกพื้นที่และครอบคลุมในทุกบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานของกำลังพล เพื่อให้ได้ทราบถึงสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงของจิตใจของกำลังพลกองทัพบกได้อย่างครบถ้วน ทำให้สามารถพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจให้กับกำลังพลกองทัพบกได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในภาพรวมของกองทัพบกต่อไป

ABSTRACT

AUTHOR: Colonel Bhak Loharjun
TITLE: Approaches to Developing Spiritual Security for Army Personnel
DATE: 11 September, 2024 **WORD COUNT :** 9,003 **PAGES :** 29
KEY TERMS: Spiritual Security
CLASSIFICATION: Unclassified

In the present day, it is widely acknowledged that stress is a significant global issue with numerous causes, the foremost being lifestyle and occupational demands. Reports indicate that work-related stress is increasingly prevalent, leading to a cascade of problems affecting organizations, communities, and nations. Consequently, it is imperative for the Army to address this issue by fostering mental resilience among its personnel. Ensuring that army personnel maintain strong and stable mental health is essential for them to perform their duties efficiently and effectively. Recognizing the importance of this issue, the researcher is motivated to explore the environment and factors contributing to mental resilience. The objective is to propose strategies for enhancing the mental stability of army personnel. This research employs SWOT Analysis and incorporates insights from the "Mindfulness in Organization (MIO)" manual.

The research findings underscore the necessity of implementing the MIO program for army personnel, providing a foundational framework for mental stability. The study further recommends comprehensive research involving personnel from various direct units of the Army, both in standard settings and field operations. Such an inclusive approach will ensure a thorough understanding of the environmental and contributing factors to mental resilience, thereby enabling the holistic development of mental stability among army personnel. This, in turn, will significantly enhance overall operational effectiveness.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก และคณาจารย์ โดยเฉพาะ พันเอก คมกฤษ อจลานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำรูปแบบการเขียนงานวิจัย อาจารย์กลุ่มวิจัยด้านความมั่นคง ที่กรุณาช่วยแนะนำกรอบแนวคิดและวิธีการวิจัยให้ถูกต้องเป็นไปตามรูปแบบการวิจัยของวิทยาลัยการทัพบก สำคัญที่สุดขอขอบคุณ พลเอก ดร. ดิเรก ดีประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้ความรู้โดยเฉพาะปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งของกองทัพบกที่ถูกมองข้ามไป นั่นคือความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล ทำให้เติมเต็มงานวิจัยนี้ให้มีความน่าสนใจ และน่าเชื่อถือ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์กับหน่วยทหารอื่นๆ ในกองทัพบกได้มีแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลภายในหน่วย เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนากำลังพลกองทัพบกจากปัจจัยภายในคือด้านจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็ง มีความพร้อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อันถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนกองทัพบก ให้มีความพร้อมปฏิบัติหน้าที่รักษาความมั่นคงตามที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติด้าน ที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
วิธีการศึกษา	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 บทวิเคราะห์	
ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ยุทธศาสตร์ที่ 3 ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์	7
แผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก พ.ศ. 2566 – 2570	9
การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล	10
การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก	14
การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายในและภายนอกด้วยเครื่องมือ SWOT Analysis	18
แนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก ตามทฤษฎีโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	22
บทที่ 3 บทอภิปรายผล	23

สารบัญ (ต่อ)

เนื้อหา	หน้า
บทที่ 4 บทสรุป	
บทสรุป	27
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	27
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	29
เอกสารอ้างอิง	
ประวัติย่อผู้วิจัย	

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาความเครียด¹ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุทั้งทางด้านร่างกายจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือทางด้านสังคม เช่น ความขัดแย้งกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ความเครียดอาจจะส่งผลกระทบต่อโดยตรงถึงร่างกายได้ เช่น ทำให้อนอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนเพลีย ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าความเครียดนั้นเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นกับคนทั่วโลก โดยมีหลายสาเหตุ แต่สาเหตุใหญ่คือวิถีชีวิตและการทำงาน แม้จะไม่สรุปได้ชัดเจนว่าความเครียดในสังคมสมัยใหม่นั้นเพิ่มขึ้นมากกว่าในอดีตหรือไม่ แต่ก็มีรายงานจำนวนมากที่ระบุว่าความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นเพิ่มขึ้นในสังคมสมัยใหม่ นอกจากนี้ยังพบว่าคนรุ่นใหม่มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น โดยผลการสำรวจจาก The Economic Times พบว่ากลุ่มประชากรในช่วงวัย Gen Y และ Gen Z มีความเครียดสูงกว่าค่าเฉลี่ย โดยมีสาเหตุมาจากเรื่องงาน ความมั่นคงทางการเงินและความกังวลถึงปัญหาสังคม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขและมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น สำหรับประเทศไทยมีผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2562 จากรายงาน 2019 Cigna 360 Well-Being Survey พบว่าประชากรไทยมีความเครียดสูงเป็นอันดับที่ 5 ของโลก (จาก 23 ประเทศ) โดยเป็นความเครียดเรื่องความมั่นคงทางการเงิน และเครียดจากการทำงาน² ทั้งนี้ สถานการณ์ของประเทศไทยจากข้อมูลการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่า ประชากรวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใช้บริการมากที่สุด³ นอกจากนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ยังกระตุ้นผู้คนออกมาพูดถึงปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตอย่างจริงจัง โดยมีการเสวนาทางวิชาการและการเปิดเผยข้อมูลในส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมากขึ้น อนึ่ง ประเด็นที่ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งกระทบต่อโครงสร้างการผลิต ได้แก่ ภาวะความเครียดของประชากรวัยแรงงาน ซึ่งเป็นกำลังขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมต้องเผชิญกับ

ความเครียดที่ส่งให้เกิดผลกระทบต่อการทำงาน ต่อตนเอง และอาจจะกระทบไปถึงสภาพจิตใจของคนรอบตัวได้ด้วยเช่นกัน อันทำให้เกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

จากยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)⁴ ได้กำหนดวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ จะมีประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุม ทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม ซึ่งเป็นประเด็นที่ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความมั่นคงด้านอารมณ์และจิตใจ สามารถลดปัญหาจากความเครียดได้

กองทัพบกเป็นหน่วยงานหลักด้านความมั่นคง เป็นเครื่องมือของรัฐบาลในการต่อสู้ภัยคุกคามรูปแบบต่างๆของชาติ กองทัพบกมีหน้าที่ตามพระราชบัญญัติจัดระเบียบราชการ กระทรวงกลาโหม พ.ศ.2551 ได้แก่ การเตรียมกำลังกองทัพบก ป้องกันราชอาณาจักรและดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังกองทัพบกตามอำนาจหน้าที่ของกระทรวงกลาโหม ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องการมีการพัฒนากำลังพลในด้านต่างๆเพื่อสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากในการพัฒนาและเสริมสร้างให้กำลังพลกองทัพบกแต่กลับถูกมองข้ามไป นั่นคือ “การพัฒนาความมั่นคงทางด้านจิตใจ (spiritual security)” ทั้งๆที่ความมั่นคงด้านจิตใจ เป็นหนึ่งในความมั่นคงในชีวิตของมนุษย์

ปัญหาจากความเครียดและความกดดันในการทำงานในยุคปัจจุบัน ที่กำลังพลในกองทัพบกมีภารกิจความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นและความคาดหวังที่สูงขึ้นจากผู้บังคับบัญชา ส่งผลให้ต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันในการทำงานอย่างมาก การเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจจึงช่วยลดผลกระทบเหล่านี้ได้ การเปลี่ยนแปลงขององค์กร เช่น การปรับโครงสร้าง การเปลี่ยนแปลงผู้บังคับบัญชา และนโยบายการบริหารจัดการหน่วยที่เปลี่ยนแปลงตามมา มักทำให้กำลังพลต้องคอยปรับสภาพความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนดังกล่าว ดังนั้นการ

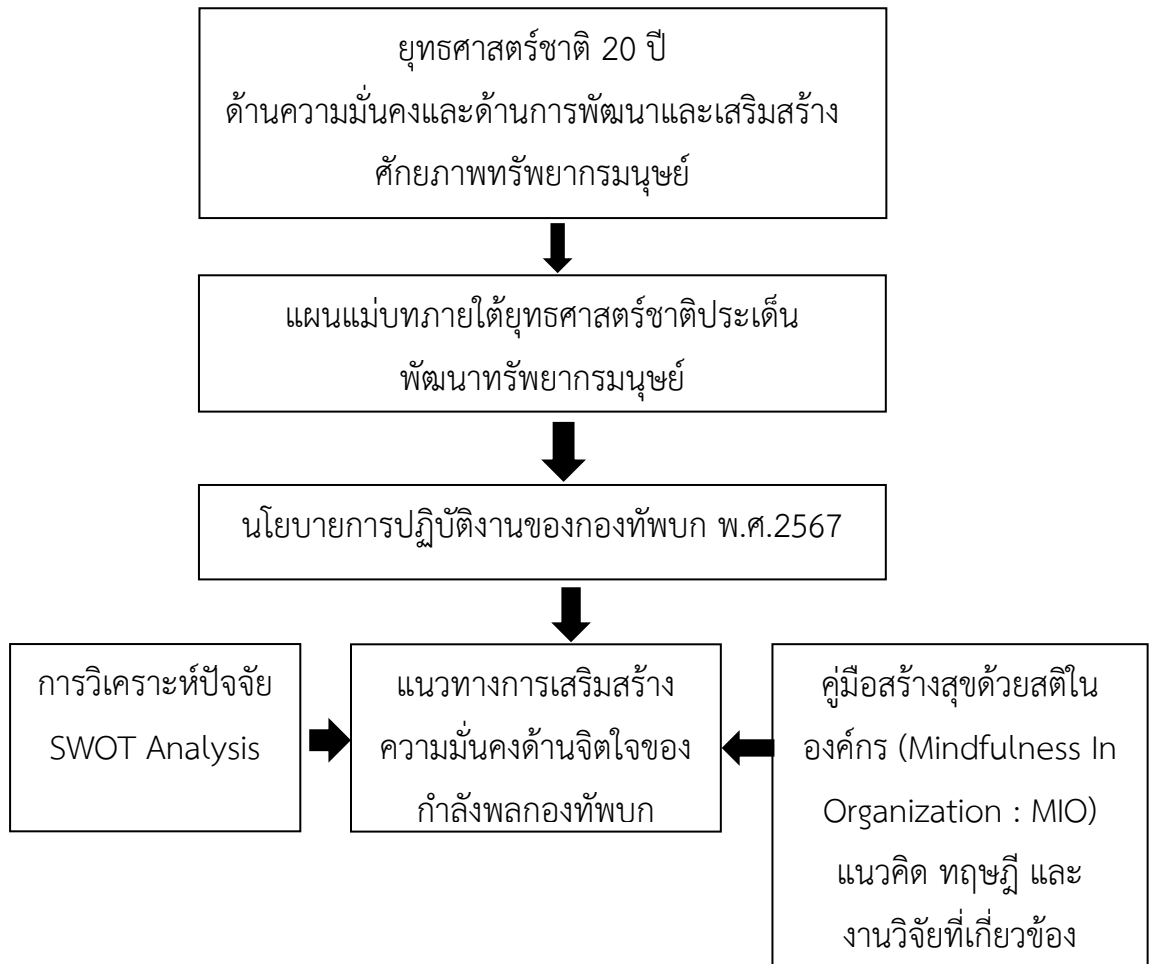
เสริมสร้างความมั่นคงจิตใจจึงมีความสำคัญ และสภาวะแวดล้อมในปัจจุบันยังมีแนวโน้มให้ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเช่นความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดปัญหารุนแรงต่าง ๆ ที่คาดไม่ถึงตามมาได้ โดยเฉพาะในห้วงไม่เกิน 5 ปีที่ผ่านมา มี ภาพข่าวของกำลังพลกองทัพบกที่ขาดสติและก่อเหตุโศกนาฏกรรมไปทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็น เป็นเหตุการณ์กราดยิงที่ห้างสรรพสินค้าเทอร์มินอล 21 โคราช พ.ศ.2563 เหตุกราดยิงใน วิทยาลัยการทัพบก พ.ศ.2565 เป็นต้น การเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจจึงช่วยลดอัตรา การเกิดปัญหาเหล่านี้ได้ นอกจากนี้การมีความมั่นคงทางจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มักจะมีผลการทำงานที่ดีและมีความสร้างสรรค์สูง ซึ่งจะส่งผลในทางบวกต่อองค์กร โดยรวม และยังสามารถช่วยลดอัตราการลาออกและการเปลี่ยนงานได้

จากความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความต้องการในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ สภาพความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนากำลังพล กองทัพบกจากปัจจัยภายในคือด้านจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็ง มีความพร้อมสามารถปฏิบัติ หน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อันถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญใน การขับเคลื่อนกองทัพบก ให้มีความพร้อมปฏิบัติหน้าที่รักษาความมั่นคงตามที่กำหนดไว้ใน ยุทธศาสตร์ชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะแวดล้อมในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจของ กำลังพลกองทัพบก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล กองทัพบก
3. เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล กองทัพบก

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 : กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ตามที่วิทยาลัยการทัพบก กำหนด โดยเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางในการวิจัย

2. ขอบเขตการศึกษา

การสืบค้นเอกสารต่าง ๆ เช่น ระเบียบราชการหรือคำสั่ง ระเบียบบ ต้ารา กฎหมาย ร่วมกับงานวิจัย จากแหล่งค้นคว้าต่าง ๆ ที่ห้องสมุดวิทยาลัยการทัพบก เว็บไซต์ สื่อโซเชียล เป็นต้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลเอกสาร สืบค้นข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ยุทธศาสตร์ 20 ปี นโยบายกองทัพบก แนวคิดทฤษฎี บทความทางวิชาการ และเว็บไซต์ โดยการสำรวจสภาพแวดล้อมความเป็นจริงของเหตุการณ์ทั้งในอดีต และปัจจุบันแล้ววิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดให้ใช้กรอบการคิดเชิงยุทธศาสตร์ด้วยการใช้ SWOT Analysis วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก และใช้แนวคิดการสร้างสุขด้วยสติในองค์กรเป็นหลักการในการสร้างแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ช่วงเวลา	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
		66	67	67	67	67	67	67
เลือกเรื่องและกำหนดหัวข้อวิจัย		↔						
สอบการนำเสนอโครงร่างเอกสารวิจัย			↔					
ศึกษาค้นคว้าที่มาของปัญหาและรวบรวมข้อมูล			↔	↔				
การวิเคราะห์, สังเคราะห์ข้อมูล					↔			
การสรุปผลงานวิจัย						↔		
การนำเสนอผลงานวิจัย							↔	
จัดทำรูปเล่ม								↔

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบสถานะแวดล้อมในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก
2. ทราบปัจจัยในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก
3. เสนอแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

นโยบายการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)⁴

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ เพื่อพัฒนาคนในทุกมิติ และในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ครอบคลุมด้าน และมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่ 3 และอนุรักษ ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ผู้การเป็น คนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมี สัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม มุ่งเน้นให้สถาบันทางสังคมร่วม ปลุกฝังค่านิยมวัฒนธรรมที่พึงประสงค์ โดยบูรณาการร่วมระหว่าง “ครอบครัว ชุมชน ศาสนา การศึกษา และสื่อ” ในการหล่อหลอมคนไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม ในลักษณะที่เป็น “วิถี” การดำเนินชีวิต

1.1 การปลุกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดูในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม มัธยัสถ์ อดออม ซื่อสัตย์ และแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้าง คุณลักษณะดังกล่าว รวมทั้งการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต

1.2 การบูรณาการเรื่องความซื่อสัตย์ วินัย คุณธรรม จริยธรรม ในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา โดยให้สถานศึกษาสอดแทรกการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะเข้าไปในทุกสาระวิชาและในทุกกิจกรรม รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาให้เอื้อต่อการมีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสาธารณะ รวมถึงการรักษาขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงาม

1.3 การสร้างความเข้มแข็งในสถาบันทางศาสนา เพื่อเผยแผ่หลักคำสอนที่ดีงามให้แก่ประชาชน โดยพัฒนาผู้เผยแผ่ศาสนาให้ประพฤติปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างตามคำสอนที่ถูกต้องของแต่ละศาสนา รวมทั้งมีการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนทางศาสนา ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

1.4 การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยการพัฒนาผู้นำชุมชนให้เป็นต้นแบบของการมีคุณธรรมจริยธรรม การสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนในการจัดกิจกรรมสาธารณประโยชน์ การจัดระเบียบสังคม และการนำเยาวชนเข้ามามี ส่วนร่วมในการทำกิจกรรม รวมถึงการลงโทษผู้ละเมิดบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม

1.5 การสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่พึงประสงค์จากภาคธุรกิจโดยกระตุ้นให้ภาคธุรกิจมีการบริหารจัดการอย่างมีธรรมาภิบาล พัฒนาสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมของทุกคนในบริษัททั้งพนักงานและลูกค้า ปรับเปลี่ยนทัศนคติการคำนวณผลตอบแทนให้คำนึงถึงต้นทุนทางสังคม ส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อตอบแทนสังคม รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดการประกอบธุรกิจเพื่อสังคม

1.6 การใช้สื่อและสื่อสารมวลชนในการปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมของคนในสังคม โดยส่งเสริมให้สื่อและสื่อสารมวลชนปฏิบัติตามจรรยาบรรณสื่ออย่างเคร่งครัด การจัดเวลาและพื้นที่ออกอากาศให้แก่สื่อสร้างสรรค์ ในช่วงเวลาที่มีผู้ชมมากที่สุด รวมทั้งการส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์และเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ นำเสนอตัวอย่างของการมีคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

1.7 การส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยสร้างความตระหนักให้ประชาชนรู้จักหน้าที่ของตนเอง การตรงต่อเวลา การยอมรับความหลากหลาย เห็นคุณค่าและความสำคัญในการประกอบสัมมาอาชีพหรือมีงานทำเน้นการพึ่งพาตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อสังคมและต่อผู้อื่น และเป็นพลเมืองที่ดี และส่งเสริมให้มีวัฒนธรรมการทำงานเพื่อส่วนรวม สนับสนุน ส่งเสริม เป้าหมายของประเทศและยุทธศาสตร์ชาติ

1.8 การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพ ในทุกช่วงวัย ตั้งแต่ช่วงการตั้งครรภ์ ปฐมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเรียน วัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีทักษะความรู้ เป็นคนดี มีวินัย เรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกช่วงวัย มีความรอบรู้ทางการเงิน มีความสามารถในการวางแผนชีวิตและการวางแผนทางการเงินที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า รวมถึงการพัฒนาและปรับทัศนคติให้คนทุกช่วงวัยที่เคยกระทำผิดได้กลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

1.9 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้าน กาย ใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม

แผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก พ.ศ. 2566 – 2570⁶

วิสัยทัศน์ คือ “กำลังพล มีขีดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ยึดมั่นคุณธรรม มีศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตที่ดี มุ่งสู่เทคโนโลยีดิจิทัลด้านกำลังพลภายในปี 2570” มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากำลังพลและระบบงานด้านกำลังพลของกองทัพบกให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและพร้อมสำหรับภารกิจด้านความมั่นคงในอนาคต จะเห็นได้ว่าแผนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับบริบทของยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านกำลังพล 5 ด้าน ได้แก่

1. ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างความพร้อมของระบบบริหารงานกำลังพลที่มีประสิทธิภาพ โปร่งใส มุ่งสู่การเป็นองค์กรดิจิทัล เพื่อตอบสนองต่อภารกิจในศตวรรษที่ 21
2. ยุทธศาสตร์ที่ 2 เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ต่อต้านการทุจริต ประพฤติมิชอบ ยึดมั่นระเบียบวินัยและจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
3. ยุทธศาสตร์ที่ 3 เสริมสร้างความรู้ ทักษะ ความชำนาญที่จำเป็นในการปฏิบัติงานและรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่เทคโนโลยีดิจิทัล
4. ยุทธศาสตร์ที่ 4 ส่งเสริมงานสิทธิ สวัสดิการ มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่กำลังพลและครอบครัว จัดสภาพแวดล้อมที่ดีเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานของกองทัพบก ให้มีประสิทธิภาพ
5. ยุทธศาสตร์ที่ 5 บุคลากรขององค์กร มีเกียรติยศ ศักดิ์ศรี มีความภาคภูมิใจ และผูกพันกับองค์กร

“กำลังพล” ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญและมีค่ามากที่สุดของทุกหน่วย การที่จะพัฒนางานตามภารกิจหน้าที่ที่กองทัพบกได้รับนั้น จุดเริ่มต้นเกิดจากการที่ต้องมีกำลังพลที่มีคุณภาพ ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนากำลังพลและระบบงานด้านกำลังพลให้มีประสิทธิภาพนั้น จึงถือเป็นความจำเป็นที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ เพื่อรองรับการปฏิบัติงานในภารกิจต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต จากการประเมินสถานการณ์ตลอดจนบริบทความมั่นคง และสภาพแวดล้อมทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้น ทำให้เห็นว่าภัยคุกคามสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ หลายมิติ ทั้งยังมีแนวโน้มที่ภัยคุกคามต่าง ๆ เหล่านี้จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล

แนวความคิดเกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจ Mental Readiness Concepts⁹ ทหารต้องพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากตลอดเวลา จึงต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ต้องมีความสามารถทั้งทางกายภาพ ความรู้คิดหรือสติปัญญา อารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อทำการรบในการปฏิบัติการหลายมิติ ในบทนี้จะกล่าวถึงเครื่องมือ เทคนิค และทรัพยากรที่ผู้นำและทหารจะนำไปใช้เพื่อ

เพิ่มประสิทธิภาพของทีมด้วยการพัฒนาดำรงสภาพ และฟื้นฟูความพร้อมด้านจิตใจ ซึ่งมี การอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

1. ความพร้อมด้านจิตใจ คือ ความสามารถของบุคคลหรือทีมในการคิด รู้สึก และปฏิบัติ ในลักษณะที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการปฏิบัติงานและการรับ ความพร้อมด้านจิตใจสามารถพัฒนาขึ้นได้ ด้วยการฝึกเช่นเดียวกับความพร้อมด้าน ร่างกาย การสร้างความพร้อมสูงสุดต้องสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ให้กับทหารเป็นบุคคลและเป็นทีมไปพร้อม ๆ กัน องค์กรต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ทีมกีฬาอาชีพ ไปจนถึงกรมรบพิเศษ ต่างก็ให้ความสำคัญของความพร้อมด้านจิตใจ ผู้นำขององค์กร ดังกล่าว มีบทบาทสำคัญในการสร้างและดำรงสภาพเพื่อส่งเสริมให้บุคคลและทีมของตน มีความพร้อมด้านจิตใจอย่างท่องค์กรต้องการ

2. ความพร้อมด้านจิตใจ ต่างจากความพร้อมด้านร่างกาย, ด้านการนอน หลับ และด้านโภชนาการ ตรงที่ไม่สามารถวัดและกำหนดมาตรฐานได้ความคิดว่าอะไรทำ ให้ทหารมีความพร้อมด้านจิตใจอาจจะแตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น ตัวชี้วัดความสำเร็จ เกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจในการฝึกทหารใหม่ (BCT) อาจใช้ไม่ได้กับกำลังรบอื่น ๆ หรือการฝึกชกทบาง ชกท. เป็นต้น

3. การรับราชการรบบทบาทและหน้าที่ของทหาร แต่ละคนอาจเปลี่ยนไป ทำให้ความต้องการการฝึกในเชิงจิตวิทยาเปลี่ยนไป ด้วยการฝึกและให้ความรู้แก่ทหาร มีความสำคัญอย่างยิ่งในยามวิกฤต เช่น การป้องกันการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ การประพฤติดีผิด การละเมิดกฎความปลอดภัย และการฆ่าตัวตาย ดังนั้น ผู้บังคับหน่วย ควรใช้คู่มือเล่มนี้เป็นแนวทางแก้ปัญหาและสื่อสาร เพื่อผลสุขภาพด้านจิตใจของหน่วยใช้ วิธีและอุปบายที่ช่วยให้ทหารเตรียมพร้อม รู้เท่าทันและฟื้นฟูจากภาวะความเครียดที่อาจทำ ให้ความพร้อมลดลง

4. เครื่องมือ วิธีการ และทรัพยากร ที่ช่วยให้ทหารและทีมใช้ในการพัฒนา ดำรงสภาพ หรือฟื้นฟูสภาวะความพร้อมด้านจิตใจ ทหารจะต้องมีความยืดหยุ่นและ ความทนทานด้านจิตใจ มีมโนธรรมและจริยธรรม มีความริเริ่มและมีความสามารถที่จะ ปฏิบัติการภายใต้เจตนาารมณ์ของผู้บังคับบัญชา ความพร้อมด้านจิตใจเป็นองค์ประกอบ สำคัญในระบบ สรส. ซึ่งรวมถึง ความรู้คิด (Cognitive), อารมณ์ (Emotional) และ

ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Capabilities) ซึ่งผู้บังคับหน่วยต้องบูรณาการความพร้อมเหล่านี้เข้ากับการปฏิบัติการราชกิจจานุเบกษา. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก, 13 ตุลาคม 2561. ของหน่วยในการรบ

5. ในระบบ สรส. ทีมงานจะมีเจ้าหน้าที่และทรัพยากรสนับสนุนผู้นำและกำลังพลในการฝึกให้เกิดความพร้อมด้านจิตใจ ผู้นำควรขอรับความช่วยเหลือจากทีมเพื่อให้ตนเองมีเวลาทุ่มเทให้กับงานหลัก และให้ผู้เชี่ยวชาญได้ใช้ความสามารถในการฝึกกำลังพลได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

6. ทีมหรือหน่วยจะมีความเป็นปึกแผ่นสูงสุดได้ต้องมีความพร้อมด้านจิตใจสูงสุด ทหารที่มีใจเข้มแข็งพร้อมจะสามารถรับมือกับความยากลำบากและความเครียดที่ต้องเผชิญในสภาพแวดล้อมทางทหารที่ซับซ้อนได้ดี

7. ความพร้อมด้านจิตใจจะทำให้ ทบ. มีขีดความสามารถที่จะชนะการรบได้ซึ่งขีดความสามารถดังกล่าว ได้แก่ 1) ฝึกทหารและผู้นำเพื่อประกันว่าจะมีความพร้อมในการปฏิบัติการที่หลากหลายในสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อน และมีศัตรูที่มีความสามารถในการปรับตัว 2) พัฒนาทหารที่มีความยืดหยุ่น ผู้นำที่ปรับตัวเก่ง และทีมที่แข็งแกร่ง ยึดมั่นในจริยธรรมทหารอาชีพ สามารถปฏิบัติการได้สำเร็จในสภาพแวดล้อมที่มีความไม่แน่นอนและอันตราย 3) พัฒนาผู้นำที่มีความริเริ่ม ว่องไว แม้มยามเผชิญสถานการณ์ที่สับสนไม่แน่นอน สามารถกำหนดมติทัศน์ อธิบาย อำนาจการ นำ และประเมินการปฏิบัติการในสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนและเผชิญกับศัตรูที่ปรับตัวเก่ง 4) เข้าใจ มีมโนทัศน์ อธิบาย อำนาจการ นำ และประเมินการปฏิบัติการได้อย่างสอดคล้องกับปรัชญาการบังคับบัญชาแบบมอບภารกิจ (mission command) เพื่อชิงความริเริ่มให้เหนือกว่าข้าศึก และปฏิบัติการสำเร็จในการปฏิบัติการทางทหารทั้งปวง

จากข้อมูลแนวความคิดเกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจ จากคู่มือสุขภาพองค์รวมและสมรรถภาพร่างกาย HOLISTIC HEALTH AND FITNESS ของศูนย์พัฒนาหลักนิยมและยุทธศาสตร์กรมยุทธศึกษาทหารบก ปี 2566¹⁶ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้ให้แก่กำลังพลกองทัพก ได้กล่าวถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ด้านจิตใจที่กำลังพลควรมีล้วนเป็นองค์ประกอบของความมั่นคงด้านจิตใจ

ความมั่นคงด้านจิตใจ¹⁰ เป็นความมั่นคงพื้นฐาน คืออยู่ใน ชุดความมั่นคงของชีวิต ซึ่งเริ่มด้วยความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย ที่จะพื้นฐานให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ แล้วก็มีความมั่นคงทางจิตใจ และอีกด้านหนึ่งคือ ความมั่นคงทางสังคม สามอย่างนี้เป็นพื้นฐานมาแต่เดิม ส่วนความมั่นคงด้านอื่น ๆ มักจะเป็นของเพิ่มขึ้นมาทีหลัง ทั้งนี้ นิตยสาร Time เมื่อปี 2534¹¹ (ฉบับ 30 ก.ย. 1991) ลงพิมพ์บทสัมภาษณ์นักเขียนนวนิยายมีชื่อเสียงคนหนึ่งชื่อว่า Norman Mailer นักเขียนผู้นี้ได้พูดถึงวิจารณ์ประธานาธิบดีบุช (บิดาของประธานาธิบดี George W. Bush คนปัจจุบัน) เขาพูดถึงประเทศอเมริกาเวลานั้นว่า “ขาดหรือเสื่อมเสีย spiritual security ลงไป เพราะมีเรื่องร้าย ๆ ที่กระทบกระเทือนให้บอบช้ำหลายเรื่อง ทั้งเรื่องการสังหาร บุคคลสำคัญของชาติ ตั้งแต่ประธานาธิบดีเคนเนดีสังหารมาร์ติน ลูเธอร์ คิง สังหารโรเบิร์ต เคนเนดี เรื่องอภัยจากสงครามเวียดนาม แล้วก็คดีวอเตอร์เกต จิตใจบอบช้ำเสีย spiritual security เหมือนดังภรรยาที่ถูกซ้อมอยู่เรื่อย ๆ เขาว่าอย่างนั้น เป็นความมั่นคงทางจิตใจระดับชาติกันเลย”

ความมั่นคงทางจิตใจ spiritual security ความหมาย คือ การที่จิตใจมีที่พึ่งพำนัก มีที่ยึดเหนี่ยว มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย รวมทั้งมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ (อย่างในกรณี ของชาติอเมริกันที่กล่าวไว้ข้างต้น) ซึ่งบรรยายได้หลายด้าน แต่ถ้าว่าในทางพุทธศาสนา ก็ต้องโยงไปถึงปัญญา ดังที่กล่าวแล้ว ความหมายข้างต้นนี้เป็นเรื่องของความมั่นคงปลอดภัยในระดับที่สำคัญ ถือเป็นแก่นหรือเป็นแกนความมั่นคง ส่วนความมั่นคงในด้านอื่นเป็นเพียงองค์ประกอบภายนอก ถ้าไม่มี spiritual security แล้ว ก็จะมี security ที่แท้จริงไม่ได้ เพราะว่า security ที่แท้จริงนี้ ไม่ใช่มั่นคงข้างนอกอย่างเดียว ต้องมีความมั่นคง ที่ทำให้เกิดความมั่นใจอย่างแท้จริง มั่นใจนี้แหละจะเป็นตัวที่จะทำให้ตั้งหลักได้ หมายความว่า จะมั่นคงแท้ต้องถึงขั้นทำให้ใจสงบได้ แต่ถ้าจะให้ยั่งยืนต้องไม่ประมาทด้วย รวมความว่า พื้นฐานและจุดยอดของ security ทั้งหมดนั้น ไป รวมอยู่ที่ spiritual security คือความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่สาเหตุของปัญญา และจะต้องโยงมาหาหลักความไม่ประมาท ดังได้กล่าวแล้ว

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพล คือ การเสริมสร้างให้กำลังพลด้านจิตใจให้มีที่พึ่งพำนัก มีที่ยึดเหนี่ยว มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ โดยประกอบไปด้วยปัญญาและความไม่ประมาทหรือก็คือการมีสตินั่นเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถของกำลังพลแต่ละนายที่ผสมผสานกับความรู้และทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นแรงผลักดันในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ และสามารถบรรลุตามเป้าหมายของหน่วยงานโดยตรง และส่งผลต่อโอกาสในการเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานรวมถึงการเลื่อนตำแหน่งต่อไป

การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากในการพัฒนาและเสริมสร้างให้กำลังพลกองทัพบกแต่กลับถูกมองข้ามไปนั่นคือการพัฒนา “ความมั่นคงทางด้านจิตใจ (spiritual security)” เนื่องจากความมั่นคงด้านจิตใจ เป็นหนึ่งในความมั่นคงหลักในชีวิตของมนุษย์ ความเครียดและความกดดันในการทำงานในยุคปัจจุบันที่กำลังพลในกองทัพบกมีภารกิจความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นและความคาดหวังที่สูงขึ้นจากผู้บังคับบัญชา ส่งผลให้ต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันในการทำงานอย่างมาก ปัญหารุนแรงต่างๆที่เกิดขึ้นจากกำลังพลกองทัพบกในห้วงไม่เกิน 5 ปีที่ผ่านมา เช่น เหตุการณ์กราดยิงที่ห้างสรรพสินค้าเทอร์มินอล 21 โคราช พ.ศ.2563 เหตุกราดยิงในวิทยาลัยการทัพบก พ.ศ.2565 ปัญหาจากการทุจริตโดยใช้โอกาสช่องทางจากตำแหน่งหน้าที่การงานโดยขาดการยับยั้งชั่งใจ เป็นต้น ล้วนเกิดจากการขาดความมั่นคงด้านจิตใจทั้งสิ้น การเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจจึงช่วยลดผลกระทบเหล่านี้ได้ การเปลี่ยนแปลงขององค์กร เช่น การปรับโครงสร้าง การเปลี่ยนแปลงผู้บังคับบัญชา และนโยบายการจัดการหน่วยที่เปลี่ยนแปลงตามมา มักทำให้กำลังพลรู้สึกไม่แน่นอนและวิตกกังวล การเสริมสร้างความมั่นคงจิตใจจึงมีความสำคัญและสภาวะแวดล้อมในปัจจุบันยังมีแนวโน้มให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเช่นความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ การเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจช่วยลดอัตราการเกิดปัญหาเหล่านี้ได้ เมื่อมีความมั่นคงทางจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีมักจะมีผลการทำงานที่ดีและมีความสร้างสรรค์สูง ซึ่งจะส่งผลในทางบวกต่อองค์กรโดยรวม และยังสามารถช่วยลดอัตราการลาออกและการเปลี่ยนงานได้

ผู้วิจัยได้นำเอกสารงานวิจัยภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพล กองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้¹¹ มาศึกษาเพื่อให้ทราบถึง สภาพแวดล้อมที่ทำให้กำลังพลเกิดความเครียด ซึ่งความเครียดสามารถทำให้เกิดปัญหา สุขภาพจิตตามมาได้หากกำลังพลขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ ในทำนองเดียวกัน สภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็ไม่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาความมั่นคงทางด้าน จิตใจเช่นกัน โดยงานวิจัยได้ศึกษาสภาพแวดล้อมต่างๆที่ส่งผลต่อความเครียดของกำลังพล ดังนี้ ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต ปัญหาสุขภาพ ความเป็นอยู่ ของครอบครัว ปัญหาเรื่องอาหาร ความน่าเบื่อในการทำงาน ปัญหาด้านที่พักอาศัย จาก กลุ่มตัวอย่างพบว่า กำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียด และ ต้องการได้รับความช่วยเหลือ โดย พบว่าปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยในชีวิต และปัญหาครอบครัว เป็นสาเหตุของความ เครียด 3 อันดับแรก ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การที่ต้องแยกจากครอบครัว และญาติ พี่น้องมาปฏิบัติภารกิจในพื้นที่เสี่ยงภัยที่มีความรุนแรงเกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดฝัน จึงต้องมี ความระมัดระวังตัวสูงทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา รวมถึงภาวะความเป็นอยู่ที่ เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ อาหาร ที่พัก อากาศและภาษา ทำให้ต้องใช้เวลา ในการปรับตัวให้ คืบคลาน ดังนั้นการทราบสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อความเครียดของกำลังพลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบแนวทางการพัฒนาหรือส่งเสริมให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเกื้อหนุนต่อ การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจให้กับกำลังพลกองทัพบกต่อไป และ จากการศึกษา เอกสารงานวิจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การเสริมสร้างพลังอำนาจและความสุขในการทำงานของครู โรงเรียนเอกชนสายสามัญ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี¹² มาใช้ในการวิเคราะห์การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจ ของกำลังพลกองทัพบก เนื่องจากความมั่นคงทางอารมณ์เป็นองค์กับความมั่นคงด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์อย่างมากเนื่องจากการที่มีอารมณ์มั่นคงย่อมมาจากจิตใจที่มั่นคง และการที่ จิตใจที่มั่นคงย่อมส่งผลให้มีอารมณ์มั่นคงนั่นเอง สอดคล้องกับ “นิยามความมั่นคงทาง อารมณ์¹³”ว่าเป็นความสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกลิ่นอารมณ์ของตน ให้เผชิญกับสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในโลก ของความเป็นจริง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่ง งานวิจัยชิ้นนี้สรุปให้เห็นว่าปัจจัยด้านต่างๆต่อไปนี้ ด้านการผ่อนคลาย ด้านความพึงพอใจ ในชีวิต ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความหย่อนตัว เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความมั่นคง

ทางด้านอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจนั่นเอง และ ยังสรุปให้เห็นว่าความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานของครูโดยรวม และความสุขในการทำงานรายด้าน การที่ครูโรงเรียนเอกชนสายสามัญ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง สะกดกลั่นอารมณ์ของตนให้เผชิญกับสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากความผิดพลาดต่าง ๆ ให้กลับเข้าสู่สภาพปกติ ได้รู้จักตนเอง เชื่อมั่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจตนเองอย่างเหมาะสม และเปิดใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างของเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาอย่างเข้าใจ จะทำให้ครูมีทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวกมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนาปัจจัยดังกล่าวข้างต้นเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนากำลังพลกองทัพบกจากปัจจัยภายในคือด้านจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็งมีความพร้อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อันถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนกองทัพบก ให้มีความพร้อมปฏิบัติหน้าที่รักษาความมั่นคงตามที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติต่อไป

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกจะต้องประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น หน่วยต้นสังกัดมีนโยบายสนับสนุนกำลังพลในการคลี่คลายปัญหาด้านการเงิน โดยการส่งเสริมให้กำลังพลไม่เป็นหนี้ มีรายได้เสริม และมีเงินออม โครงการแม่บ้านกองทัพบกในการช่วยเหลือหลังบ้านให้มีกิจกรรมมีรายได้ ทำให้ลดความเครียดของแม่บ้าน รวมถึงช่วยลดความกังวลใจของกำลังพลที่ออกปฏิบัติภารกิจราชการสนาม การที่ผู้บังคับบัญชาคอยเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดทั้งเรื่องความเป็นอยู่และสวัสดิการของกำลังพลโดยเฉพาะในสนาม เป็นต้น นอกจากนี้การที่กำลังพลกองทัพบกยังจะต้องมีปัจจัยด้านต่าง ๆ ดังนี้ การผ่อนคลาย ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความหยุนตัว ถึงจะสามารถเกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจขึ้นมาได้ จากงานวิจัย “ผลของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน บุคลากรแผนกผู้ป่วยชายในโรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง¹⁴” กล่าวไว้ว่า การทำจิตใจให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองที่มากไปด้วยปัญหาก่อให้เกิดความเครียด ฉะนั้นการใช้สติหาเหตุผล ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ทันสมัย เกิดองค์ความรู้ตามมา หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือใช้การพัฒนาจิตอัน ได้แก่ สมาธิและสติ มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง ทำให้เห็นถึงหนทางในการสร้างปัจจัยในการ

พัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจให้แก่กำลังพลกองทัพบกซึ่งทำให้สามารถปรับตัวอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ก่อปัญหาความเครียดได้อย่างปกติสุขได้ โดยการพัฒนาสมาธิและสติ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขตามมานั่นเอง

สติ¹⁴ ตามความหมายในหลักทางพุทธศาสตร์ แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับใจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือการปฏิบัติตนเอง หรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่าหมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิดพูด และทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ พลังเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ป้องกันไม่ให้คิด พูด และทำ อย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ อีกต่อไป

สมาธิ¹⁴ (TRAMQUIZ MEDIATION) หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้จิตพัก โดยว่างจากความคิดทั้งปวงเพราะโดยทั่วไป จิตจะมีความคิดอยู่เสมอ เมื่อสะสมความคิดที่ไม่ถูกใจก็จะกลายเป็นความว้าวุ่นอารมณ์และความเครียด

ความสุข¹⁴ หรือสุข นิยามว่าเป็นความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึง ความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วย ความสนุก มีการใช้แนวคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา อื่นๆ อีกความหมายของความสุข รวมกับสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

ซึ่งผู้วิจัยจะกล่าวถึง “เครื่องมือในการพัฒนาจากภายในตนเอง โดยนำหลักการของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁰” มาใช้ในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก เนื่องด้วยการสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจ หลักสำคัญคือการฝึกให้มีสติ ซึ่ง MIO เป็นเครื่องมือในการฝึกสติที่มีความเป็นมาตรฐานสากล จึงไม่มีข้อจำกัดในด้านการนับถือศาสนา มีการบันทึกสถิติและมีการวิจัยรองรับได้รับการยอมรับว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมตามโปรแกรม MIO มีความสุขและมีสติในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และในประเทศไทยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนหลายองค์กรนำไปใช้ในการพัฒนาเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลคือบุคลากรในองค์กรอย่างได้ผล รายละเอียดจะกล่าวไว้ในบทที่ 3 บทอภิปรายผลต่อไป

วิเคราะห์สำหรับวางแผนกลยุทธ์ (SWOT ANALYSIS)

จุดแข็ง (STRENGTHS)

1. กองทัพบก มีระบบการบริหารงานแบบตามสายการบังคับบัญชาและมีวัฒนธรรมองค์กรในการดูแลกำลังพลตามสายงานการบังคับบัญชาอย่างเข้มแข็ง ทำให้สามารถส่งนโยบายต่างๆไปสู่ผู้ปฏิบัติหรือผู้ใต้บังคับบัญชาในระดับล่างสุดได้ ทำให้การนำแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกองทัพบกสามารถนำมาใช้กับกำลังพลได้อย่างทั่วถึงทุกระดับชั้น

2. มีนโยบายมารองรับในการสนับสนุนส่งเสริมโครงการ จากนโยบายการปฏิบัติงานกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567 กำหนดนโยบายเฉพาะด้านกำลังพล คือ การอนุรักษ์กำลังพลการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายของกำลังพลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ โดยส่งเสริมให้กำลังพลดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจของทบ.

3. ยุทธศาสตร์กรมแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570⁵ มีมิติประสิทธิผลตามเป้าประสงค์คือกำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย อัตราการลดลงของกำลังพลที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด และจำนวนการสูญเสียที่ป้องกันได้ของกำลังพลระหว่างปฏิบัติราชการสนาม โดยดำเนินโครงการพัฒนาคัดกรองสุขภาพทางจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

4. กองทัพบกมีโรงพยาบาลค่ายและหน่วยสายแพทย์ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ ร่วมกับนโยบายกรมแพทย์ทหารบกที่มีนโยบายเชิงรุกในการดูแลสุขภาพจิต และมีทีมเวชกรรมป้องกัน สามารถใช้หลักการของ Preventive Psychiatry เช่น ส่งทีมจิตเวชทหารเคลื่อนที่ ซึ่งประกอบด้วย นักจิตวิทยา พยาบาลสุขภาพจิต ลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษาให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษาให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่กำลังพล

จุดอ่อน (WEAKNESS)

1. การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจยังเป็นเรื่องใหม่ในกองทัพบก จำเป็นต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ เพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญ และยอมรับนโยบายกับโครงการที่จะเกิดขึ้นตามมาในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจ
2. จำนวนผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรทางด้านจิตวิทยามีจำกัด
3. ปัจจุบันการเข้าถึงการดูแลด้านสุขภาพจิตของกำลังพลยังไม่ทั่วถึง เนื่องจากขาดความต่อเนื่องของนโยบายในการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตของกำลังพล

โอกาส (OPPORTUNITIES)

1. การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจ มีความเกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในทางตรงด้านความมั่นคงการพัฒนาและเสริมศักยภาพมนุษย์ เนื่องด้วยรัฐเห็นถึงความสำคัญของประชากรวัยแรงงานที่เป็นกำลังขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมเผชิญกับความเครียดที่ส่งให้เกิดผลกระทบต่อการทำงานต่อตนเองและอาจจะกระทบไปถึงสภาพจิตใจของคนรอบตัวได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อทั้งเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม การเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดของปัญหาความเครียดทำให้รัฐบาลต้องหาทางแก้ไข ปัญหาความเครียดและผลกระทบที่เกิดขึ้น มีการจัดการให้ความรู้ และตั้งศูนย์บริการให้ความรู้และคำปรึกษาสุขภาพจิตที่ทั่วถึง ตัวอย่างคือการจัดหลักสูตรแพทย์สาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงสุขภาพจิตเพื่อเพิ่มบุคลากรทางการแพทย์ให้เพียงพอและให้ประชาชนเข้าถึงบริการได้มากขึ้น¹⁵
2. มีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานนายกรัฐมนตรี ที่สามารถสนับสนุนงบประมาณให้กับโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนไทย
3. ขอสนับสนุนเครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอก สนับสนุนจิตแพทย์และบุคลากรสายงานจิตเวช มาช่วยออกตรวจและร่วมโครงการสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพจิตให้ร่วมกับโรงพยาบาลของกองทัพบกได้

4. มีการดำเนินโครงการนำร่อง คือ โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเป็นตัวขับเคลื่อนในการพัฒนาการใช้สติให้เป็นวิถีชีวิตเป็นทักษะพื้นฐาน (META SKILL) ในการใช้ชีวิตและการทำงาน ซึ่งทำสำเร็จมาแล้วในหลายองค์กร

อุปสรรค (THREATS)

1. ความเข้าใจถึงความสำคัญ ถูกกละเลย
2. สภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อสภาวะจิตใจ เช่น ปัญหาด้านสภาพทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ฯลฯ

จากการวิเคราะห์ข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์แนวทางแก้ไขปัญหา โดยใช้เครื่องมือ TOWS Matrix ทำให้ได้กลยุทธ์ออกมาเป็น 4 รูปแบบ โดยมีรูปแบบการกำหนดกลยุทธ์ต่อแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรทางการศึกษาของกองทัพบก ดังนี้

กลยุทธ์เชิงรุก (SO) ใช้จุดแข็งผลักดันโอกาส : ใช้สายการบังคับบัญชา และวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ให้ปฏิบัติตามนโยบายของกองทัพบกโดยกรมแพทย์ทหารบกในการส่งเสริมสุขภาพจิตของกำลังพล โดยใช้เครื่องมือคือ โรงพยาบาลค่ายและหน่วยสายแพทย์ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ ร่วมกับเครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอกในการสนับสนุนทีมงานจิตเวชมาช่วย อาศัยโอกาสจากนโยบายรัฐบาล และ สสส. ในการสนับสนุน งบประมาณดำเนินการ ภายใต้โครงการ MIO ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นโครงการนำร่องที่ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพมาแล้ว

กลยุทธ์เชิงป้องกัน (ST) : จากการที่กองทัพบกมีสายการบังคับบัญชาที่สามารถสั่งการปฏิบัติได้ทั่วถึงทุกระดับและมีวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งที่ผู้ใต้บังคับบัญชาเคารพเชื่อฟังในการปฏิบัติตามนโยบาย กองทัพบกโดยกรมแพทย์ทหารบกมีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตของกำลังพล เช่น การตรวจประเมินสุขภาพจิต กิจกรรมสวดมนต์ กีฬา มีโรงพยาบาลค่ายและหน่วยสายแพทย์ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ที่มีทีมเวชกรรมป้องกันที่สามารถดำเนินการเชิงรุกในการดูแลสุขภาพจิต ปัจจัยต่างๆเหล่านี้สามารถ

นำมาป้องกันภัยคุกคามด้านจิตใจต่างๆ เช่น การละเลยปัญหาสุขภาพจิตของกำลังพล กองทัพบก ปัญหาสภาวะเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงานได้

กลยุทธ์เชิงรับ (WT) : ความใส่ใจของผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นและการวางยุทธศาสตร์เพื่อจัดทำแผนส่งเสริมความมั่นคงด้านจิตใจให้เป็นนโยบายในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะเป็นการรับมือกับจุดอ่อนต่างๆ เหล่านี้ เช่น การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจเป็นเรื่องใหม่ในกองทัพ จึงต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจและยอมรับ จำนวนผู้เชี่ยวชาญในด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตมีจำกัด การส่งเสริมการปฏิบัติยังไม่มากพอ และยังกระจายไม่กว้างขวาง การขาดความต่อเนื่องของนโยบายและยังรับมือกับปัจจัยที่เป็นภัยคุกคามต่อภัยคุกคามที่มีผลต่อความมั่นคงด้านจิตใจ เช่น วิกฤติหรือถูกละเลยบ่อยๆ ปัญหาสภาวะด้านเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงาน

กลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO) : โอกาสจากยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ส่งเสริมโดยตรงด้านการพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ มี สสส. ในการสนับสนุนงบประมาณ ดำเนินการ ร่วมกับเครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอกในการสนับสนุนที่งานจิตเวช มาช่วยสนับสนุนการดำเนินโครงการ MIO ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นโครงการนำร่องที่ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพมาแล้ว สามารถใช้ในการแก้ไขจุดอ่อน เช่น การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจเป็นเรื่องใหม่ในกองทัพ จึงต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจและยอมรับจำนวนผู้เชี่ยวชาญมีจำกัด การส่งเสริมการปฏิบัติยังไม่มากพอและยังกระจายไม่กว้างขวาง ขาดความต่อเนื่องของนโยบายได้

**แนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกตามทฤษฎี
โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION)
ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**

ผู้วิจัยเลือกใช้ กลยุทธ์เชิงรุก (SO) ใช้จุดแข็งผลักดันโอกาส : ใช้สายการ
บังคับบัญชา และวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ให้ปฏิบัติตามนโยบายของ ทบ.และ พบ.ใน
การส่งเสริมสุขภาพจิตของกำลังพล โดยใช้เครื่องมือคือ รพ.ค่ายและหน่วยสายแพทย์
ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ ร่วมกับเครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอกในการ
สนับสนุนทีมงานจิตเวชมาช่วย อาศัยโอกาสจากนโยบายรัฐบาล และ สสส. ในการ
สนับสนุน งบประมาณดำเนินการ ภายใต้โครงการ MIO ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็น
โครงการนำร่องที่ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพมาแล้ว

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

จากการที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 บทวิเคราะห์ ว่า “การสร้างปัจจัยในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจให้แก่กำลังพลกองทัพบกซึ่งทำให้สามารถปรับตัวอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ก่อปัญหาความเครียดได้อย่างปกติสุขได้ โดยการพัฒนาสมาธิและสติ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขตามมา” โดยอ้างอิงงานวิจัย “เครื่องมือในการพัฒนาจากภายในตนเอง โดยนำหลักการของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁰”

สุขด้วยสติ¹⁰ คือ กระบวนการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ซึ่งในความเข้าใจของคนส่วนใหญ่ จะคิดว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน ทำให้ความต้องการพัฒนาจิตใจ มีความหลากหลายมากขึ้น การทำจิตใจให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมที่มากไปด้วยปัญหา ก่อให้เกิดความเครียด ฉะนั้นการใช้สติหาเหตุผล ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ทันสมัย เกิดองค์ความรู้ตามมา หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้ คือใช้การพัฒนาจิต อันได้แก่ สมาธิและสติ มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจากภายในตนเอง เมื่อทำอย่างต่อเนื่องจะเกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจ โดยนำหลักการของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเป็นตัวขับเคลื่อนในการพัฒนาการใช้สติให้เป็นวิถีชีวิต เป็นทักษะพื้นฐานในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน สภาวะจิตของคนทั่วไปโดยปกติ จะมีแค่สภาวะของการหลับและการตื่นเท่านั้นเท่านั้น แต่แท้จริงยังมีสภาวะจิตขั้นสูงขึ้นไปอีก เป็นสภาวะที่ร่างกายยังตื่นอยู่ ไม่ได้หลับ แต่จิตใจสงบ ผ่อนคลายอย่างมีความสุข ด้วยสภาวะจิตขั้นสูงนี้ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถพัฒนาได้โดยการพัฒนาสมาธิและสติแล้ว จะสามารถนำหลักการใช้สมาธิและการใช้สติมาใช้ในกาดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข รับรู้และเข้าใจความทุกข์ช่วยบรรเทาโรคทางกายและโรคทางจิต สามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อสามารถนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ในการทำงานจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลโดยสติ (MINDFULNESS) เป็นการคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะในความคิดอารมณ์ ความรู้สึกความรู้สึกทางกาย และ

สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เมื่อฝึกสติ แล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต นอกจากสติแล้วยังมีเรื่องสำคัญที่มีผลต่อสติเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือเรื่องของสมาธิเป็นการฝึกความตั้งใจให้จดจ่อกับเสียง วัตถุ ภาพในใจ ลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรืออยู่กับความตั้งใจของตนเอง เพื่อที่จะเพิ่มความรู้ตัวต่อปัจจุบันขณะช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการผ่อนคลาย และก่อให้เกิดการเติบโตของจิตวิญญาณ

การที่ผู้วิจัยเลือกใช้โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) มาใช้ในกระบวนการทำงานพัฒนาสมาธิและสติเพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านจิตใจนั้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้ง่ายและสามารถทำได้ทุกคน ที่สำคัญไม่มีข้อจำกัดในด้านการนับถือศาสนาของแต่ละบุคคล โดยโปรแกรม MIO สามารถสร้างความสุขครบ 4 มิติ ได้แก่ การดูแลความสุขกาย สุขใจ สุขสังคม และสุขสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว และยังเปิด 6 ประตูสู่ความสุข ได้แก่ จัดการทุกข์ สนุกกับชีวิต คิดบวกเพิ่ม เสริมกายใจให้มีพลัง ภายหลังจากที่บุคคลได้รับการฝึกสติและสมาธิ ได้ระยะหนึ่งแล้วจะเปรียบเสมือนเราได้โปรแกรมการทำงานของสมองใหม่ นิวรอนส์ (NEURON) หรือเซลล์สมองจะเกิดการส่งผ่านข้อมูลกับนิวรอนส์ตัวใหม่ๆ ด้วยการเชื่อมต่อใหม่ เกิดวงจรการเรียนรู้ใหม่ ทำให้การเชื่อมต่อเก่าๆ ผ่อนและหมดสภาพไป สมองจึงเกิดการสั่งการในรูปแบบที่มีการยั้งคิดมากขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พัฒนากว่าเดิม รอบคอบกว่าเดิมช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม ช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีและที่สำคัญคือช่วยให้มีความรู้สึกสงบและเป็นสุขมากกว่าเดิม นั่นคือการทำให้เกิดความมั่นคงด้านจิตใจนั่นเอง

จากผลการศึกษางานวิจัยเครื่องมือในการพัฒนาจากภายในตนเอง โดยนำหลักการของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁰ พบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมสมาธิความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 5 และ ตารางที่ 6 ดังนั้นควรนำโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติมาเป็นวิธีพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต และความสุขมากขึ้นเพื่อให้เกิดองค์ความสุข นอกจากการนำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติมาใช้กับกำลังพลกองทัพบกแล้ว ควรจะร่วมกับการสนับสนุนส่งเสริมสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่เหมาะสมต่อการพัฒนา

ความมั่นคงทางด้านจิตใจควบคู่กันด้วย ดังที่กล่าวไว้แล้วในบทวิเคราะห์บทที่ 2 เพื่อให้เกิดภาวะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาความมั่นคงทางด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกจนสัมฤทธิ์ผล

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินคุณภาพชีวิตในการทำงานก่อนและหลังทำโปรแกรมการทำสมาธิ¹⁰

การประเมินคุณภาพชีวิต	N	μ	α	ร้อยละ
ก่อนการทำสมาธิ	18	3.13	0.07	66.7
หลังการทำสมาธิ	18	3.67	0.07	83.3

ผลการศึกษพบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในการทำงานก่อนทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.7 และค่าเฉลี่ยหลังทำโปรแกรมสมาธิอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 83.3 จะพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมสมาธิความคิด เห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงานสูงขึ้น

ตารางที่ 6 แสดงผลการประเมินความสุขและหลังทำโปรแกรมการทำสมาธิ¹⁰

การประเมินความสุข	N	μ	α	ร้อยละ
ก่อนการทำสมาธิ	18	3.46	0.010	55.6
หลังการทำสมาธิ	18	4.03	0.07	72.2

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของความสุขในการทำงานก่อนทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติทำให้เป็นวิถีอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 55.6 และผลหลังทำโปรแกรมสมาธิอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 72.2 จะพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมสมาธิความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานสูงขึ้น

การเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติที่ดี (Good practices)

พบว่ามีความสอดคล้องกับการดำเนินการของบุคลากรโรงพยาบาลในจังหวัดเพชรบูรณ์ กับการใช้ MIO บุคลากรมีคุณภาพชีวิตและมีความสุขในการทำงานสูงขึ้น และ ยังสอดคล้องกับ การใช้ MIO ในอีกหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน¹⁴

การเปรียบเทียบงานวิจัย ทฤษฎี และบทความที่เกี่ยวข้อง

เมื่อผู้วิจัยผู้วิจัยเลือกใช้ กลยุทธ์เชิงรุก (SO) ใช้จุดแข็งผลักดันโอกาส : ใช้สายการบังคับบัญชา และวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ให้ปฏิบัติตามนโยบายของ ทบ.และพบ.ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของกำลังพล โดยใช้เครื่องมือคือ รพ.ค่ายและหน่วยสายแพทย์ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ ร่วมกับเครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอกในการสนับสนุนที่มงานจิตเวชมาช่วย อาศัยโอกาสจากนโยบายรัฐบาล และ สสส. ในการสนับสนุน งบประมาณดำเนินการ ภายใต้โครงการ MIO ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นโครงการนำร่องที่ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพมาแล้ว พบว่าสอดคล้องกับ บทความ “ความมั่นคงทางจิตใจ” (Spiritual Security) , ปอ.ปยุตโต^๖ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ งานวิจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การเสริมสร้างพลังอำนาจ และความสุขในการทำงานของครู โรงเรียนเอกชนสายสามัญในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี และผลของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิตและมีความสุขในการทำงาน บุคลากรแผนกผู้ป่วยชายในโรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง ในด้าน “ความสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกลิ่นอารมณ์ของตนให้เผชิญกับสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในโลกของความเป็นจริง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข”

บทที่ 4

บทสรุป

จากข้อมูลต่าง ๆ ที่กล่าวมาสามารถนำไปเป็นข้อมูลให้ทุกหน่วยงานในกองทัพบก ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาความมั่นคงทางด้านจิตใจของกำลังพล เพื่อพัฒนากำลังพลกองทัพบกให้มีจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็งมีความพร้อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อันถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนกองทัพบก ให้มีความพร้อมปฏิบัติหน้าที่รักษาความมั่นคงตามที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติต่อไป

จะเห็นได้ว่า ควรมีการดำเนินโครงการโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) อบรมและการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลกองทัพบก รวมถึงการขยายผลไปถึงครอบครัวของกำลังพลต่อไปเพื่อสามารถวางแผนในการดูแลกำลังพลและครอบครัวได้อย่างครบวงจรต่อไป

เนื่องจากที่ผ่านมายังไม่เคยมีการทำงานวิจัยโดยตรงเกี่ยวกับความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกมาก่อน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยได้หยุดงานวิจัยเพื่อเป็นการนำมาศึกษาวิเคราะห์เทียบเคียงดังนี้ จากการศึกษาวิจัยได้หยุดงานวิจัยได้หยุดงานวิจัยภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มาศึกษาเพื่อให้ทราบถึง ‘สภาพแวดล้อม’ ที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นการเจาะจงเฉพาะกลุ่มกำลังพลตัวอย่างที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งอาจทำให้ไม่ได้สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความมั่นคงด้านจิตใจในภาพรวมของกองทัพบกทั้งหมดที่มีการปฏิบัติงานหลากหลายรูปแบบและหลายพื้นที่ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการหยุดงานวิจัยขึ้นดังกล่าวขึ้นมานั้นเนื่องจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ถือได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่มีโอกาสเกิดความเครียดสูงมากกว่าพื้นที่อื่นๆโดยทั่วไป จึงนำงานวิจัยดังกล่าวมาใช้แทนในภาพรวมของกองทัพบกได้ และจากการที่ผู้วิจัยได้หยุดงานวิจัยความมั่นคงทางด้านอารมณ์ ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค การเสริมสร้างพลังอำนาจและความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนสาย

สามัญ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี⁵ มาใช้ในการวิเคราะห์ ‘ปัจจัย’ การพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก เนื่องจากความเป็นมนุษย์ปุถุชนไม่ว่าจะเป็นอาชีพใดก็ตามจะมีพื้นฐานปัจจัยความมั่นคงด้านอารมณ์หรือด้านจิตใจเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากจึงได้หยิบยกงานวิจัยดังกล่าวมาใช้ จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นเพื่อให้แนวทางการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบกสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจึงควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมสำหรับกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ปฏิบัติปฏิบัติงานและลักษณะงานที่รับผิดชอบให้ครอบคลุมในภาพรวมของกำลังพลกองทัพบกต่อไป

ความมั่นคงด้านจิตใจมีผลกระทบโดยตรงต่อการยืดหยุ่นปรับตัวของกำลังพลและของหน่วย การส่งเสริมให้กำลังพลได้มีความมั่นคงด้านจิตใจจะส่งเสริมให้กำลังพลสามารถรับมือกับความทุกข์ สถานการณ์ที่ยากลำบาก และความโศกเศร้าจากการสูญเสียได้ และยังเป็นการสร้างศรัทธา คุณธรรมจริยธรรมของตนให้เพิ่มพูนพัฒนาขึ้น ผู้บังคับบัญชาและผู้บังคับหน่วยทุกระดับควรให้การสนับสนุนการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลทุกระดับต่อไป

สรุปแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก โดยโครงการ MIOกองทัพบก ร่วมกับการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่เกื้อหนุน โดยใช้กลยุทธ์เชิงรุกสามารถนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้ โดยอ้างอิงหลักการบริหารงานแบบ 4 M ดังนี้ 1) ด้านทรัพยากรมนุษย์ Man : ผู้บังคับบัญชาส่งเสริมผลักดันนโยบายสู่การปฏิบัติของกำลังพลทุกระดับ 2) ด้านทรัพยากรเงินทุน Money : ควรได้รับการสนับสนุนงบประมาณที่เหมาะสม เพียงพอ และต่อเนื่อง ร่วมกับการขอสนับสนุนจาก สสส. 3) ด้านวัสดุอุปกรณ์ Material : เลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมจำเป็นต่อการปฏิบัติ 4) ด้านบริหารจัดการ Management : การวางแผนกลยุทธ์และการดำเนินงานอย่างมีระบบ ใช้ช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน กำกับดูแลและติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมด้านสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงด้านจิตใจในหลายๆพื้นที่และหลายๆลักษณะการทำงานของกำลังพลกองทัพบก เพื่อให้ครอบคลุมต่อการพัฒนาความมั่นคงด้านจิตใจสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป
2. ควรมีการศึกษาความมั่นคงด้านจิตใจของกำลังพลกองทัพบก ภายหลังจากได้ดำเนินตามโครงการ MIO แล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. บทความ “ความเครียด”, เพจ Futurist (<https://futurist.nida.ac.th/ความเครียด/>), สืบค้นเมื่อ 4 ม.ค.2567
2. (ผู้จัดการออนไลน์, 2562)
3. (เปิดสถิติ วิทยาลัยไทยขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มากสุด ปัญหาความเครียด อันดับ 1, 2563)
4. ราชกิจจานุเบกษา. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก, 13 ตุลาคม 2561.
5. ยุทธศาสตร์กรมแพทยทหารบก พ.ศ. 2566-2570.
6. นโยบายการปฏิบัติงานของ พลเอก เจริญชัย หินเธาว์ ผู้บัญชาการทหารบก. นโยบายเฉพาะ ด้านกำลังพล การพัฒนากำลังพลและการอนุรักษ์กำลังพล หน้า 7-8.
7. คู่มือสุขภาพองค์รวมและสมรรถภาพร่างกาย HOLISTIC HEALTH AND FITNESS เอกสารเผยแพร่ความรู้ ศูนย์พัฒนาหลักนิยามและยุทธศาสตร์กรมยุทธศึกษาทหารบก ปี 2566
8. บทความความมั่นคงทางจิตใจ (<https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/87/1>) วัตญาณเวศกวัน , สืบค้นเมื่อ 4 ม.ค.2567
9. บทความ “ความมั่นคงทางจิตใจ” (Spiritual Security) , เพจคู่มือมนุษย์ 3 ก.พ. 2564 , สืบค้นเมื่อ 4 ม.ค.2567
10. สันนท์พิมพ์ สุร่าไพ. การใช้หลักสูตรจิตวิทยาพัฒนาชีวิตและจิตใจเพื่อเพิ่มขีดความสามารถภาวะผู้นำในตนเองสำหรับผู้ประกอบอาชีพक्रमัธยมในบริบทของสังคมไทย. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยการทัพบก;
11. อิศรา รักษากุล กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. Royal Thai Army Medical Journal Vol. 64 Vol. 2 April-June 2011.

12. ปกรณ์ รัตนทรัพย์ศิริ. ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การเสริมสร้างพลังอำนาจและความสุขในการทำงานของครู โรงเรียนเอกชนสายสามัญ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี[ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; ปี 2564
13. รชฎ ทิพย์ไธส, พันตรี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร [หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์]. กรุงเทพฯ: วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ปี 2564
14. เทวฤทธิ์ จันทร์สี , ศิริวิมล ไกรมุต , อรยา พรหมเพชร.ผลของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน บุคลากรแผนกผู้ป่วยชายในโรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง
15. บทความ “ความเครียด”, เพจ Futurist (<https://futurist.nida.ac.th/ความเครียด/>), สืบค้นเมื่อ 4 ม.ค.2567
16. คู่มือสุขภาพองค์รวมและสมรรถภาพร่างกาย HOLISTIC HEALTH AND FITNESS ของศูนย์พัฒนาหลักนิยมและยุทธศาสตร์กรมยุทธศึกษาทหารบก ปี 2566

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ

พันเอก ภาควัย โลหารชุน

วัน เดือน ปีเกิด

3 พฤษภาคม 2521

ประวัติสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2539 ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
พ.ศ. 2546 แพทยศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
พ.ศ. 2556 โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำชุดที่ 91

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2546 – 2551 นายแพทย์ กองร้อยรบพิเศษ
กองพันรบพิเศษที่ 1 กรมรบพิเศษที่ 5
พ.ศ. 2550 – 2551 ประจำกรมแพทย์ทหารบก
พ.ศ. 2551 – 2555 นายแพทย์ กรมรบพิเศษที่ 5
พ.ศ. 2555 – 2556 ประจำโรงเรียนเสนาธิการทหารบก
พ.ศ. 2556 - 2557 หัวหน้าแผนกกองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก
พ.ศ. 2557 – 2562 ผู้บังคับกองพันเสนารักษ์ที่ 3

ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2562 – ปัจจุบัน นายแพทย์ใหญ่หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษ