แนวทางการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล

โดย

พันเอก โกสินทร์ ชัยชำนาญ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร มณฑลทหารบกที่ 46

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2567

เอกสารวิจัยเรื่อง แนวทางการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ

โดย พันเอก โกสินทร์ ชัยชำนาญ

อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอกหญิง นวลสมร จรวงษ์

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2567 และเห็นชอบให้เป็นเอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ **ดีมาก**

พลตรี (ทนงศักดิ์ มหาวงศ์) **ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก**

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก (สุเทพ ยั่งยืน) **ประธานกรรมการ**

พันเอก (วรยศ บุญศิริ) **ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา**

พันเอก (คมกฤช อจลานนท์) **กรรมการ**

พันเอกหญิง (มนทิรา ยิ้มสมบุญ) **กรรมการ**

พันเอกหญิง (นวลสมร จรวงษ์) **กรรมการ**

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย พันเอก โกสินทร์ ชัยชำนาญ

เรื่อง แนวทางการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ

วันที่ 11 กันยายน 2567 **จำนวนคำ :** 8,618 **จำนวนหน้า :** 28

คำสำคัญ ภาวะสุขภาพจิต กำลังพลกองทัพบก

ชั้นความลับ ไม่มีชั้นความลับ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทำการวิเคราะห์ สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยใช้ SWOT ANALYSIS พบว่ากำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียด และต้องการได้รับความเหลือ โดยพบว่าปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยในชีวิต และปัญหาครอบครัว เป็นสาเหตุของความเครียด 3 อันดับแรก ปัญหาอุปสรรคในการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตที่พบส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องการลาหยุด การเดินทาง และสถานที่รับบริการ เนื่องจากกำลังพลส่วนใหญ่มีอายุน้อย มีประสบการณ์การฝึกระยะสั้นต้องแยกจากครอบครัว และญาติพี่น้องมาปฏิบัติภารกิจในพื้นที่เสี่ยงภัย และสภาพความเป็นอยู่

ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ 5 แนวทางคือ 1) ควรมีการรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบถึงปัญหาเพื่อร่วมหาแนวทางการแก้ไข 2) มีการประเมินและคัดแยกกำลังพลกลุ่มเสี่ยงภาวะสุขภาพจิตในทุกระยะของภารกิจ 3) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของบุตร และครอบครัวของกำลังพลที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ 4) ส่งทีมจิตเวชทหารเคลื่อนที่ลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษา ก่อนไปปฏิบัติภารกิจ 5) ทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ABSTRACT

AUTHOR: Colonel Kosin Chaichamnan

TITLE: Guidelines for improving the mental health of Army personnel in the area of three Southern border provinces by Mindfulness in Organization Program

DATE: 11 September, 2024 **WORD COUNT :** 8,618 **PAGES :** 28

KEY TERMS: Mental health status, Army personnel

CLASSIFICATION: Unclassified

This research has the objective to study the factors, the strategic environment, and study ways to solve the mental health problems causing mental health conditions of Army personnel in the three Southern border provinces.

By reviewing related documents and analysis the strategic environment that causes mental health conditions of Army personnel in the three Southern border provinces using SWOT analysis. I found that financial problems, life safety and family problems are the top three causes of stress. The most common reasons causing mental health services are problems with time off, travel, and service locations. Because most of the personnel are young. They have a short-term training experience. Also, they must be separated from family and friends to accomplish the missions in risky areas with military living conditions.

I would like to present five approaches to solve the mental health problems of Army personnel in the three Southern border provinces:

1) Reporting to commanders their problems in order to find solutions is a must; 2) Evaluating and isolating personnel at risk for mental health problems in every phase of the mission; 3) Studying the mental health status of childhood and families history of military personnel who will go on missions; 4) Sending a mobile military psychiatric team to provide advice and counseling to those areas before the Soldiers receive their missions; 5) Creating a program to raise happiness with mindfulness (MIO) to improve their quality of life and happiness at work.

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล เรื่อง แนวทางการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากคณะกรรมการสอบงานวิจัยและคณาจารย์ของวิทยาลัยการทัพบก และทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำ และคำปรึกษาในการเตรียมเก็บรวบรวม วิเคราะห์ แก้ไขข้อบกพร่องในการทำเอกสารวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พันเอกหญิง นวลสมร จรวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำ และให้แนวคิดในการจัดทำเอกสารวิจัยส่วนบุคคล รวมถึงการตรวจสอบต้นฉบับอย่างละเอียดด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง พันเอก สุเทพ ยั่งยืน ประธานกรรมการ พันเอก คมกฤช อจลานนท์ พันเอกหญิง มนทิรา ยิ้มสมบุญ คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคลประจำกลุ่ม ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำเอกสารวิจัยส่วนบุคคล จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วง และเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ พันเอก วรยศ บุญศิริ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษาที่ให้การสนับสนุนในการให้ข้อมูล คำปรึกษาในการทำเอกสารวิจัย และขอบคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร มณฑลทหารบกที่ 46 ที่อนุเคราะห์ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อนนักศึกษาหลักสูตรหลักประจำวิทยาลัยการทัพบก ชุดที่ 69 ที่คอยให้ความห่วงใยเป็นกำลังใจรวมทั้งให้การสนับสนุนในการทำวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จสมบูรณ์ได้สมตามความมุ่งหวัง ความดีอันเกิดจากผลงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นทุกท่านด้วยความเคารพรัก ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะมีคุณค่าต่อวิทยาลัยการทัพบก กองทัพบก รวมถึงผู้ที่สนใจทั่วไปที่ต้องการศึกษาข้อมูลและนำไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงต่อไป

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
วิธีการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 บทวิเคราะห์	
ความเชื่อมโยงของยุทธศาสตร์ชาติทั้ง 3 ระดับ	6
นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคง แห่งชาติ (พ.ศ. 2566-2570)	8
แผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก (พ.ศ. 2566-2570)	9
นโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบกประจำปีงบประมาณ 2567	10
ยุทธศาสตร์กรมแพทย์ทหารบก (พ.ศ. 2566-2570)	10
คู่มือจิตเวชทหารสำหรับผู้บังคับหน่วย	10
ปัจจัยที่ก่อให้เกิด ภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้	11
คู่มือการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร	15

สารบัญ (ต่อ)

สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพล
กองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยใช้ SWOT ANALYSIS 16

แนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพล
กองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ 18

บทที่ 3 บทอภิปรายผล

ข้อมูลสนับสนุนการวิจัย 20

บทที่ 4 บทสรุป

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของ
กำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ 23

ปัญหาและอุปสรรคที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของ
กำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ 23

แนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพล
กองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ 25

ข้อเสนอแนะ 25

เอกสารอ้างอิง

ประวัติย่อผู้วิจัย

บทที่ 1
บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย[1] และจากแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2566-2580) ในส่วนของประเด็นที่ 13 ยุทธศาสตร์ชาติให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะ[2] และจากนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบกประจำปี 2567 นโยบายเฉพาะด้านกำลังพล หัวข้ออนุรักษ์กำลังพล โดยให้ดูแลรักษาสุขภาพของร่างกายให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจโดยส่งเสริมให้กำลังพลดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจของกองทัพบก ด้วยการสนับสนุนให้กำลังพลออกกำลังกายเป็นประจำ เข้ารับการตรวจสุขภาพ และตรวจจิตเวชประจำปี[3]

เนื่องด้วยภารกิจปกป้องสถาบันหลักที่ชาวไทยเทิดทูนหวงแหนคือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยความจงรักภักดี กำลังพลกองทัพบกที่ได้รับคำสั่งให้เข้าปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งต้องปฏิบัติภารกิจในห้วงเวลาหนึ่งนั้น นอกจากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม ทั้งด้านภาษา สังคมและวัฒนธรรม แล้วยังต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน และความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน อาจทำให้เกิดเป็นภาวะวิกฤติต่อสุขภาพอย่างรุนแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เสี่ยงภัยดังกล่าว อาจมีผลทำให้เกิดความกลัว ความเบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติงานเกิดความเครียด และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

จากการทดลองงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าทหารที่ปฏิบัติการอยู่ในพื้นที่การรบนอกจากจะมีปัญหาเรื่องการบาดเจ็บทุพพลภาพ หรือตายแล้วบางรายอาจมีปัญหาทางด้านสุภาพจิตใจที่เป็นผลกระทบมาจาก สงครามที่เรียกว่า ความเครียดทางจิตใจเนื่องจากการรบ (COMBAT STRESS หรือ COMBAT EXHAUSTION หรือ BATTLE FATIGUE) ซึ่งเริ่มเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 โดยเรียกกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นว่า “SHELL SHOCK” อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้แต่ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน พูดไม่ได้ เป็นอัมพาตที่แขน ขา ตื่นตระหนก มึนงง สับสน เป็นต้น[4]

ในประเทศไทยมีงานวิจัยที่ทำการสำรวจจากอาสาสมัครทหารพรานที่เคยเข้าร่วมยุทธการ “ร่มเกล้า” และ “ช่องบก” เมื่อปี 2531 พบว่าการรบที่ทำให้ทหารพราน

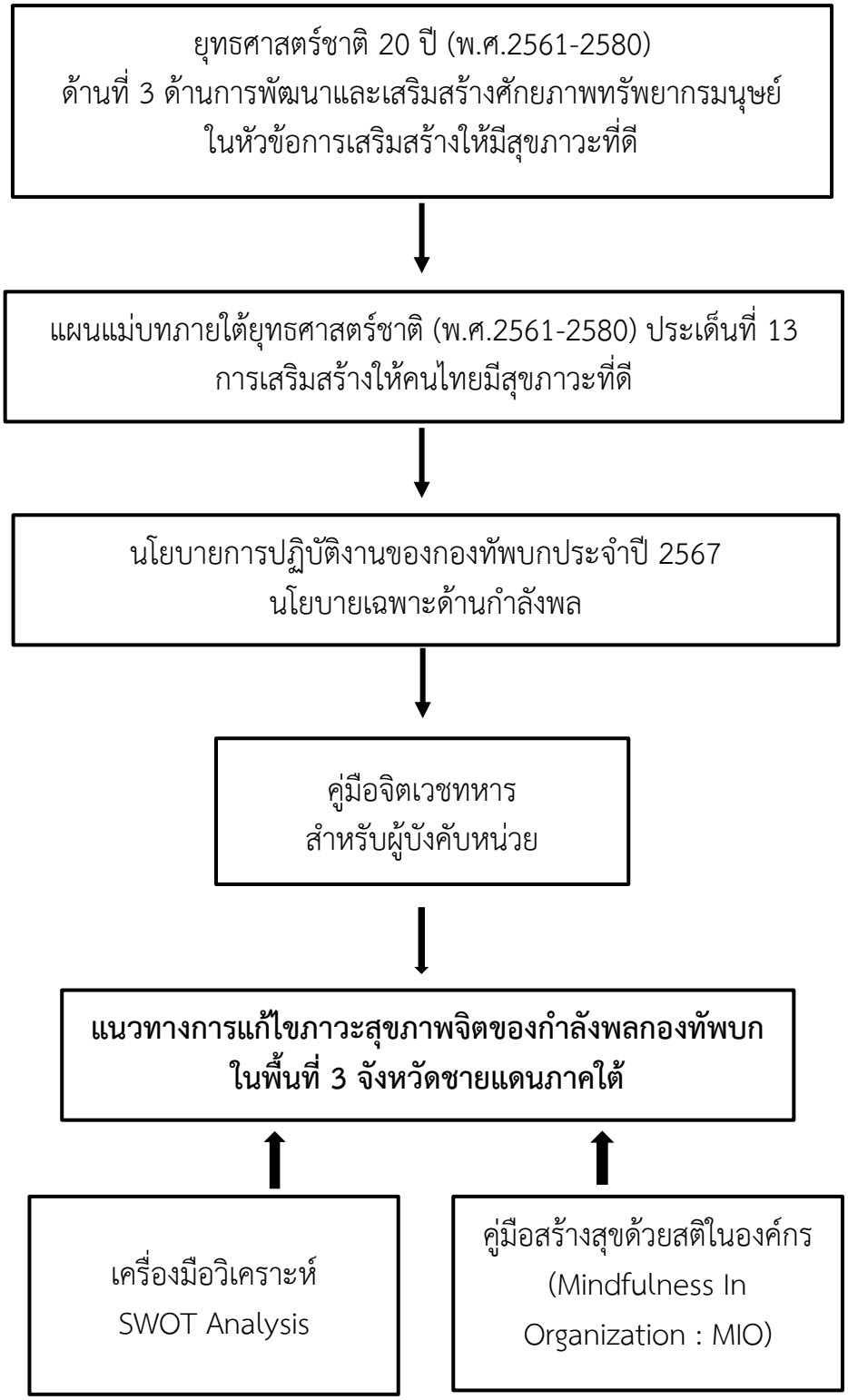
จำนวนหนึ่ง เกิดความเครียดในด้านต่างๆ และความเครียดทำให้เกิดอาการทางจิตใจ และอาการทางร่างกายตามมา[5] หลังการประเมินภาวะสุขภาพจิต และทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีผลการศึกษาในเดือนที่ 3 ของการปฏิบัติภารกิจพบว่า กำลังพลมีความรู้สึกเครียด มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น และต้องการได้รับความช่วยเหลือจากปัญหาเรื่องเครียด โดยสาเหตุของความเครียด ได้แก่ ปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยในชีวิต ปัญหาครอบครัว[6]

ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาเพื่อเพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อให้การปฏิบัติภารกิจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จลุล่วงตามความมุ่งหมายของกองทัพบกต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ (Strategic Research) ตามที่วิทยาลัยการทัพบกกำหนด โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสารเป็นแนวทางในการวิจัย

2. ขอบเขตการศึกษา

การสืบค้นเอกสารต่างๆ เช่น ระเบียบราชการหรือคำสั่ง ระเบียบ ตำรา กฎหมาย งานวิจัยจากแหล่งค้นคว้าต่างๆ ที่ห้องสมุดวิทยาลัยการทัพบก เว็บไซต์ สื่อโซเชียล เป็นต้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องที่สืบค้นได้จากแหล่งต่างๆ ดังนี้ โดยรวบรวมข้อมูลเรื่องแนวคิดทฤษฎี รวมถึงวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนโยบายภาครัฐ ยุทธศาสตร์ นโยบายกองทัพบก เอกสารทางราชการ บทความทางวิชาการ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องโดยการสำรวจสภาพแวดล้อมความเป็นจริงของเหตุการณ์ทั้งในอดีต และปัจจุบันแล้ววิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วหลังจากนั้นจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยดำเนินการวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือสำหรับวางแผนกลยุทธ์ (SWOT Analysis) โดยจะวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูล เพื่อแยกแยะให้เห็นถึงส่วนประกอบและความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ โดยใช้กรอบการคิดเชิงยุทธศาสตร์เป็นแนวทาง

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ห้วงเวลา / กิจกรรม	ธ.ค. 66	ม.ค. 67	ก.พ. 67	มี.ค. 67	เม.ย. 67	พ.ค. 67	มิ.ย. 67
เลือกเรื่องและกำหนดหัวข้อการวิจัย	←→						
สอบการนำเสนอโครงร่างเอกสารวิจัย		←→					
ศึกษาค้นคว้าที่มาของปัญหา		←→	←→				
การวิเคราะห์, สังเคราะห์ข้อมูล				←→			
การสรุปผลการวิจัย					←→		
การนำเสนอผลการวิจัย						←→	
จัดทำรูปเล่ม							←→

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

2. ทราบสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

3. สามารถเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

ความเชื่อมโยงของยุทธศาสตร์ชาติทั้ง 3 ระดับ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มีวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” เพื่อสนองตอบต่อผลประโยชน์แห่งชาติ อันได้แก่ การมีเอกราช อธิปไตยการดำรงอยู่อย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนของสถาบันหลักของชาติ และประชาชน จากภัยคุกคามทุกรูปแบบ การอยู่ร่วมกันในชาติอย่างสันติสุข เป็นปึกแผ่นมีความมั่นคงทางสังคมท่ามกลางพหุสังคม และการมีเกียรติและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ความเจริญเติบโตของชาติ ความเป็นธรรม และความอยู่ดีมีสุขของประชาชน

ซึ่งภาวะสุขภาพจิตและการปฏิบัติของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความเกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีทางตรงในด้านการสร้างความมั่นคง ด้านการพัฒนา และเสริมศักยภาพ ทางอ้อมในด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน

ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง เป้าหมายให้ประชาชนอยู่ดี กินดี และมีความสุข บ้านเมืองมีความมั่นคงในทุกมิติ และทุกระดับกองทัพ หน่วยงานด้านความมั่นคง ภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน มีความพร้อมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาความมั่นคงโดยมีประเด็นที่สำคัญเกี่ยวข้องคือการสร้างความปลอดภัย และความสันติสุขอย่างถาวรในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป้าหมายจะสำเร็จได้ ปัจจัยหนึ่งคือ กำลังพลที่ปฏิบัติงานต้องมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เป้าหมาย คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิต ในศตวรรษที่ 21 และสังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตมีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนค่านิยม และวัฒนธรรมมุ่งเน้นให้สถาบันทางสังคมร่วมปลูกฝังค่านิยมวัฒนธรรมที่พึงประสงค์โดยบูรณาการร่วมระหว่าง “ครอบครัว ชุมชน ศาสนา การศึกษาและสื่อ” ในการหล่อหลอมคนไทยให้มีคุณธรรมจริยธรรม ในลักษณะที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิต

2. การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดูในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม มัธยัสถ์ อดออม ซื่อสัตย์ และแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะดังกล่าวรวมถึงการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต

3. การบูรณาการเรื่องความซื่อสัตย์ วินัย คุณธรรม จริยธรรม ในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา โดยให้สถานศึกษาสอดแทรกการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะเข้าไปทุกสาระวิชา และในทุกกิจกรรม รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ให้เอื้อต่อการมีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสาธารณะ รวมถึงการรักษาขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงาม

4. การสร้างความเข้มแข็งในสถาบันทางศาสนา เพื่อเผยแพร่หลักคำสอนที่ดีงามให้แก่ประชาชน โดยพัฒนาผู้เผยแพร่ศาสนาให้ประพฤติปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างตามคำสอนที่ถูกต้องของแต่ละศาสนา รวมทั้งมีการเผยแพร่หลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

5. การปลูกฝังค่านิยม และวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานโดยการพัฒนาผู้นำชุมชนให้เป็นต้นแบบของการมีคุณธรรมจริยธรรม การสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนและการจัดกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การจัดระเบียบสังคม และการนำเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม รวมถึงการลงโทษผู้ละเมิดบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม

6. การสร้างค่านิยม และวัฒนธรรมที่พึงประสงค์จากภาคธุรกิจ โดยกระตุ้นให้ภาคธุรกิจมีการบริหารจัดการอย่างมีธรรมาภิบาลพัฒนาสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมของคนทุกคนในบริษัท ทั้งพนักงาน และลูกค้า ปรับเปลี่ยนทัศนคติการคำนวณผลตอบแทน ให้คำนึงถึงต้นทุนทางสังคม ส่งเสริมให้จัดกิจกรรมเพื่อตอบแทนสังคม รวมถึงกระตุ้นให้เกิดการประกอบธุรกิจเพื่อสังคม

7. การใช้สื่อและการสื่อสารมวลชนในการปลูกฝังค่านิยม และวัฒนธรรมของคนในสังคม โดยส่งเสริมให้สื่อ และสื่อสารมวลชนปฏิบัติตามจรรยาบรรณสื่ออย่างเคร่งครัด การจัดเวลาและพื้นที่ออกอากาศให้แก่สื่อสร้างสรรค์ในช่วงเวลาที่มีผู้ชมมากที่สุด รวมทั้งการส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์และเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์นำเสนอตัวอย่างของการมีคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

8. การส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะ และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยสร้างความตระหนักให้ประชาชนรู้จักหน้าที่ของตนเอง การตรงต่อเวลา การยอมรับความหลากหลาย เห็นคุณค่า และความสำคัญในการประกอบสัมมาอาชีพหรือมีงานทำเป็นการพึ่งพาตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อสังคม และต่อผู้อื่น เป็นพลเมืองที่ดี และ

ส่งเสริมให้มีวัฒนธรรมการทำงานเพื่อส่วนรวม สนับสนุน ส่งเสริม เป้าหมายของประเทศ และยุทธศาสตร์ชาติ

9. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ตั้งแต่ช่วงการตั้งครรภ์ ปฐมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเรียน วัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีทักษะความรู้ เป็นคนดี มีวินัย เรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกช่วงวัย มีความรอบรู้ทางการเงิน มีความสามารถในการวางแผนชีวิตและการวางแผนทางการเงินที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย และสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า รวมถึงการพัฒนาและปรับทัศนคติให้คนทุกช่วงวัยที่เคยกระทำผิดได้กลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

10. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านทางใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการเสริมสร้าง การจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม

10.1 โดยมีประเด็นที่สำคัญเกี่ยวข้องคือ การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกายใจ สติปัญญาและสังคมมุ่งเน้นการเสริมสร้าง การจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง เป้าหมายให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว เศรษฐกิจเติบโต อย่างมีเสถียรภาพ และยั่งยืน ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น

10.2 โดยมีประเด็นที่สำคัญที่เกี่ยวข้อง คือ สร้างและพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ ให้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจและกระจายความเจริญสู่ภูมิภาค ยกระดับรายได้ และคุณภาพชีวิตของประชาชน และแก้ปัญหาความมั่นคงบริเวณชายแดน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้กำลังพลที่ปฏิบัติงานจะต้องมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่เกี่ยวเนื่อง

นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ (พ.ศ. 2566-2570)[7]

สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีในหมวดประเด็นความมั่นคง นโยบายและแผนความมั่นคงที่ 5 การป้องกันและแก้ไขปัญหาจังหวัดชายแดนภาคใต้ มุ่งเน้นการลดการก่อเหตุรุนแรงและความสูญเสีย การพัฒนาทางเศรษฐกิจให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและศักยภาพของพื้นที่ รวมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเสริมสร้างความปลอดภัย และขจัดเงื่อนไขความรุนแรงผ่านการเสริมสร้างความสามารถในการรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและหมู่บ้าน โดยขับเคลื่อนผ่านกระบวนการพูดคุยเพื่อสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ ภายใต้เจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร

ไทย บนพื้นฐานของความจริงใจ สมัครใจและให้เกียรติ เพื่อเป็นทางออกของความขัดแย้ง ตามแนวทางสันติวิธีผ่านการพัฒนา และปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานสำคัญ คุณภาพการศึกษา และการบริหารจัดการของภาครัฐ (สำนักงานความมั่นคงแห่งชาติเป็นหน่วยงานเจ้าภาพ) ซึ่งจากที่กล่าวมาจะประสบผลสำเร็จได้กำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องมีสุขภาวะที่ดี รวมถึงภาวะสุขภาพจิตเพื่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพรวมถึงเกิดประสิทธิผลภารกิจสำเร็จลุล่วง

แผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก พ.ศ. 2566-2570[8]

กรมกำลังพลทหารบก กันยายน 2565 วิสัยทัศน์คือ “กำลังพลมีขีดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ยึดมั่นคุณธรรม มีศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตที่ดี มุ่งสู่เทคโนโลยีดิจิทัลด้านกำลังพลภายในปี 2570” มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากำลังพล และระบบงานด้านกำลังพลของกองทัพบกให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและพร้อมสำหรับภารกิจด้านความมั่นคงในอนาคต จะเห็นได้ว่าแผนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับบริบทของยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยแผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก พ.ศ. 2566-2570 มียุทธศาสตร์ 5 ด้าน ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างความพร้อมของระบบบริหารงานกำลังพลที่มีประสิทธิภาพโปร่งใส มุ่งสู่การเป็นองค์กรดิจิทัล เพื่อตอบสนองต่อภารกิจในศตวรรษที่ 21
2. ยุทธศาสตร์ที่ 2 เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ต่อต้านการทุจริตประพฤติมิชอบ ยึดมั่นระเบียบวินัย และจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
3. ยุทธศาสตร์ที่ 3 เสริมสร้างความรู้ ทักษะความชำนาญที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน และรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่เทคโนโลยีดิจิทัล
4. ยุทธศาสตร์ที่ 4 ส่งเสริมงานด้านสิทธิ สวัสดิการ มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่กำลังพลและครอบครัว จัดสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานของกองทัพบกให้มีประสิทธิภาพ
5. ยุทธศาสตร์ที่ 5 บุคคลากรขององค์กร มีเกียรติยศศักดิ์ศรี มีความภาคภูมิใจและผูกพันกับองค์กร

กำลังพลถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญและมีค่ามากที่สุดของหน่วย โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ที่ 4 มีเป้าประสงค์ให้กำลังพลกองทัพบกได้รับสิทธิต่างๆ ครบถ้วน ถูกต้อง ตรงตามกำหนดเวลา และมีความรู้เกี่ยวกับสิทธิของตนเอง (ทั้งในสายงานปกติและสายงานสนาม) กำลังพลของกองทัพบก และครอบครัวได้รับการดูแลด้านสวัสดิการอย่างครบถ้วน เหมาะสมส่งผลให้กำลังพลมีขวัญ และกำลังใจในการปฏิบัติงาน กำลังพลของกองทัพบกมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งที่ทำงาน และบ้านพักของทางราชการ รวมถึงมี

ความสุขกับครอบครัว ส่งผลให้กำลังพลมีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานที่ดี รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับกำลังพลของกองทัพบก เพื่อให้พร้อมในการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากเป้าประสงค์ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า มุ่งเน้นในการสร้างสภาพแวดล้อมและปัจจัย ในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กำลังพลมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี เป็นส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติงานของกำลังพลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

นโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567[3]

พลเอก เจริญชัย หินเธาว์ ผู้บัญชาการทหารบก มีวิสัยทัศน์กองทัพบก คือ “ศักยภาพทันสมัย เป็นที่เชื่อมั่นของประชาชน และเป็นหนึ่งในกองทัพบกชั้นนำของภูมิภาค” ซึ่งกำหนดนโยบายเฉพาะด้านกำลังพล คือ การอนุรักษ์กำลังพล การส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของกำลังพลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ โดยส่งเสริมให้กำลังพลดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจของกองทัพบก ด้วยการสนับสนุนให้กำลังพลออกกำลังกายเป็นประจำ การเข้ารับการตรวจสุขภาพ และตรวจจิตเวชประจำปี การเข้ารับบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในหน่วย/ค่ายทหาร และบ้านพักอาศัย ของทางราชการ โดยผู้บังคับหน่วยทุกระดับต้องให้ความสำคัญในการติดตามควบคุม และกำกับดูแลสุขภาพร่างกายของกำลังพลอย่างจริงจัง โดยเฉพาะกำลังพลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและมีโรคประจำตัว ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์กำลังพลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีโอกาสเกิดปัญหาภาวะสุขภาพจิตได้อย่างมาก

ยุทธศาสตร์กรมการแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570[9]

มีวิสัยทัศน์เป็นองค์กรแพทย์ทหารระดับชั้นนำในภูมิภาค ที่เป็นที่เชื่อมั่นของกองทัพบกและประชาชน มีมิติประสิทธิผลเป้าประสงค์ คือ กำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพดี ตัวชี้วัดประกอบด้วยอัตราการลดลงของกำลังพลที่มีความเสี่ยงที่ป้องกันได้ของกำลังพลระหว่างปฏิบัติราชการสนามโดยดำเนินโครงการพัฒนาการคัดกรองสุขภาพจิตใจของกำลังพลกองทัพบก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญการปฏิบัติของกำลังพลในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

คู่มือจิตเวชทหารสำหรับผู้บังคับหน่วย[10]

จัดทำโดยภาควิชาจิตเวชและประสาทวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และกองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก มุ่งหวังเป็นแนวทางสร้างสุขภาวะของกำลังพล เสริมสร้างความสัมพันธ์อัน

ดีระหว่างผู้ปฏิบัติงาน สร้างขวัญ กำาลังใจที่ดี บรรลุภารกิจที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ตามเป้าหมายและเจตนารมณ์เหล่า ทหารแพทย์ “อนุรักษ์กำลังรบและครอบครัว”

เนื่องจากกองทัพบกได้รับมอบภารกิจการป้องกันประเทศ การรักษาอธิปไตยและผลประโยชน์ของชาติ การรักษาความสงบเรียบร้อย และการพัฒนาประเทศ ตลอดจนการช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบภัยพิบัติ นอกจากนี้ยังได้รับมอบภารกิจอื่น ๆ ตามนโยบาย รัฐบาล ภายใต้สถานการณ์และสภาวะแวดล้อมในปัจจุบัน กำลังพลผู้ปฏิบัติงานต้องแบกรับภารกิจ ดังกล่าวบนพื้นฐานของความขาดแคลน และอุปสรรคในหลายด้าน ตลอดจนปัจจัยทางสังคม เป็นแรงกดดันต่อสุขภาวะทั้งกายและใจ ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของกำลังพล ผู้บัญชาการทหารบกมีความห่วงใย และเล็งเห็นความสำคัญต่อปัญหาดังกล่าว ได้มอบหมายให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้การดูแลเอาใจใส่การปฏิบัติงาน พฤติกรรม และความเป็นอยู่ของกำลังพลในทุกระดับ

ดังนั้นคู่มือในการจัดทำประกอบด้วย การดูแลสุขภาพจิต ปฏิกิริยาความกดดันจากการรบ ผู้บังคับหน่วยกับความอ่อนล้าจากการรบ เพื่อให้ผู้บังคับหน่วยสามารถประเมิน ให้การดูแล กำลังพลด้านสุขภาวะทางจิตใจ เพื่อพิจารณาดำเนินการให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสมต่อไป ซึ่งเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีผลต่อการปฏิบัติงานของกำลังพล ดังคำกล่าว “จำไว้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อพละกำลังของทหารได้ เช่นเดียวกับการเสียเลือด”

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

โรงพยาบาลค่ายทหารที่รับผิดชอบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือโรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหารมีตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ กรมการแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570 คือ ร้อยละของกำลังพลที่มีความเสี่ยงจากการคัดกรองสุขภาวะทางจิตใจได้รับการติดตามประเมินซ้ำ[11] มีเป้าประสงค์ให้กำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพดี ทำโครงการพัฒนาการคัดกรองสุขภาวะทางจิตใจของกำลังพลกองทัพบก โดยกำลังพลกองทัพบกทำการคัดกรองสุขภาวะทางจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเองผ่าน Application RTA Mental Fit และโรงพยาบาลกองทัพบกติดตามประเมินซ้ำ และให้การติดตามดูแลรักษากำลังพลที่มีความเสี่ยงต่ำขึ้นไป ซึ่งดูผลได้จาก Application RTA Mental Fit แล้วรายงานให้กรมแพทย์ทหารบกทราบในห้วงเวลาที่กำหนด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยง

ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้[6]

ตารางที่ 1 ผลการประเมินสุขภาพจิต[6]

	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะซึมเศร้า (N = 246)		
ปกติ	161	65.45
มีความเสี่ยง	85	34.55
ปัจจุบันรู้สึกเครียด (N = 252)		
ไม่มี	97	38.50
เล็กน้อย	112	44.45
ปานกลาง	27	10.71
ปัจจุบันมีความต้องการได้รับความช่วยเหลือ จากปัญหาเรื่องเครียด (N = 246)		
ใช่	113	45.93
ไม่ใช่	133	54.07
ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าที่ตั้งใจ (N = 244)		
ใช่	48	19.67
ไม่ใช่	196	80.33
ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณมีปัญหาทะเลาะกับผู้อื่น (N = 244)		
ไม่เคย	197	80.74
1 ครั้ง	24	9.84
2 ครั้ง	10	4.10
3 ครั้งหรือมากกว่า	13	5.32
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณมีปัญหาชกต่อยกับผู้อื่น (N = 234)		
ไม่เคย	228	97.44
1 ครั้ง	3	1.28
2 ครั้ง	2	0.85
3 ครั้งหรือมากกว่า	1	0.43

จากตารางที่ 1 ผลการสำรวจความเครียดพบว่าปัจจัยกำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียดร้อยละ 61.50 (155 ราย) โดยแบ่งเป็น รู้สึกเครียดเล็กน้อยร้อยละ 44.45 (112 ราย) เครียดปานกลางร้อยละ 10.71 (27 ราย) เครียดมากร้อยละ 6.34 (16 ราย) พบกำลังพลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าร้อยละ 34.55 (85 ราย) โดยกำลังพลต้องการความช่วยเหลือจากปัญหาเรื่องเครียดร้อยละ 45.93 (113 ราย) และผลการสำรวจด้านพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่าในช่วง 7 เดือนก่อนทดสอบแบบสอบถาม กำลังพลมีปัญหาทะเลาะกับผู้อื่น 1 ครั้ง ร้อยละ 9.84 (24 ราย) 2 ครั้งร้อยละ 4.10 (10ราย) 3 ครั้งหรือ

มากกว่า ร้อยละ 5.32 (13 ราย) ไม่เคยมีเรื่องทะเลาะร้อยละ 80.74 (197 ราย) กำลังพลมีปัญหาชกต่อยกับผู้อื่น 1 ครั้ง ร้อยละ 1.28 (3 ราย) 2 ครั้ง ร้อยละ 0.85 (2 ราย) 3 ครั้ง หรือมากกว่าร้อยละ 0.43 (1 ราย) ไม่เคยมีปัญหาการชกต่อยร้อยละ 97.44 (228 ราย)

ตารางที่ 2 ผลการสำรวจความกังวลของกำลังพลในด้านต่างๆ[6]

เรื่องที่มีความกังวล	จำนวนที่ตอบ	กังวลมาก (%)	กังวล (%)	ไม่กังวล (%)
ปัญหาด้านการเงิน	254	67 (26.38)	71 (27.95)	116 (45.67)
ปัญหาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต	252	52 (20.64)	54 (21.43)	146 (57.93)
ปัญหาสุขภาพ ความเป็นอยู่ของครอบครัว	255	48 (18.83)	76 (29.80)	131 (51.37)
ปัญหาเรื่องอาหาร	253	62 (24.51)	47 (18.58)	144 (56.91)
ความน่าเบื่อในการทำงาน	255	30 (11.76)	65 (25.49)	160 (62.75)
ปัญหาด้านที่พักอาศัย	253	35 (13.83)	51 (20.16)	167 (66.01)

จากตารางที่ 2 ส่วนทัศนคติของกำลังพลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัญหาด้านการเงินร้อยละ 62.20 (158 ราย) ด้านความปลอดภัยในชีวิตร้อยละ 58.93 (146 ราย) ปัญหาสุขภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวร้อยละ 48.63 (124 ราย) ปัญหาเรื่องอาหารร้อยละ 43.09 (109 ราย) ความน่าเบื่อในการทำงานร้อยละ 37.25 (95 ราย) และด้านที่พักอาศัยร้อยละ 33.99 (86 ราย)

ตารางที่ 3 ผลการสำรวจอุปสรรคต่อการตัดสินใจในการเข้ารับบริหารด้านสุขภาพจิต[6]

อุปสรรค	จำนวนที่ตอบ	เห็นด้วย (%)	ไม่เห็นด้วย (%)
ปัญหาเรื่องการลาหยุด	230	148 (64.35)	82 (35.65)
ปัญหาเรื่องการเดินทาง	232	130 (56.03)	102 (43.97)
ไม่รู้ว่าจะไปรับบริการที่ไหน	234	108 (46.15)	126 (53.85)
กลัวจะเสียประวัติรับราชการ	120	82 (35.65)	148 (64.35)
กลัวเพื่อนร่วมงานจะไม่ยอมรับ	230	80 (34.78)	150 (65.22)
กลัวผู้บังคับบัญชาจะไม่ยอมรับ	230	66 (28.69)	164 (71.31)

จากตารางที่ 3 ทัศนคติต่อการตัดสินใจเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตมีอุปสรรคเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัญหาเรื่องการลาหยุดร้อยละ 64.35 (148 ราย) เรื่องการเดินทางร้อยละ 56.03 (130 ราย) ไม่ทราบว่าจะไปรับบริการที่ไหนร้อยละ 46.15 (108 ราย) กลัวจะเสียประวัติราชการร้อยละ 35.65 (82 ราย) กลัวเพื่อนร่วมงานจะไม่ยอมรับร้อยละ 34.78 (80ราย) และกลัวผู้บังคับบัญชาจะไม่ยอมรับร้อยละ 28.69 (66 ราย)

ตารางที่ 4 ผลการสำรวจความคิดเห็นในการปฏิบัติภารกิจ[6]

ความคิดเห็น	จำนวนที่ตอบ	เห็นด้วย (%)	ไม่เห็นด้วย (%)
ทหารในหน่วยสามารถทำงานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	250	218 (87.20)	32 (12.80)
ทหารในหน่วยสามารถพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	247	221 (89.48)	25 (10.52)
ทหารในหน่วยมีความสามัคคีกันเป็นอย่างดี	246	210 (85.36)	36 (14.64)
มีความมั่นใจว่าหน่วยของตนสามารถปฏิบัติภารกิจสำเร็จ	246	224 (91.06)	22 (8.94)

จากตารางที่ 4 ผลการสำรวจความคิดเห็นของกำลังพลในการปฏิบัติภารกิจและมุมมองที่มีต่อหน่วยพบว่า มีความสามัคคีกันเป็นอย่างดีร้อยละ 85.36 (210 ราย) สมาชิกสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ร้อยละ 87.20 (218 ราย) สามารถพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันได้ร้อยละ 89.48 (221 ราย) และมีความเชื่อมั่นว่าหน่วยสามารถปฏิบัติภารกิจสำเร็จร้อยละ 91.06 (224 ราย)

ข้อมูลการทำแบบประเมินสุขภาพจิตของกำลังพลประจำปี 2567 ของ รพ.ค่ายอิงคยุทธบริหาร[12] ยอดกำลังพลทั้งหมดที่ทำแบบประเมินสุขภาพจิต 8039 นาย พบกำลังพลที่มีความเสี่ยง 676 นาย แบ่งเป็น ความเสี่ยงระดับปานกลางร้อยละ 6.45 (519 นาย) และความเสี่ยงระดับสูง 1.95 (157 นาย) รวมถึงข้อมูลผู้ป่วยนอกคลินิกแพทย์เฉพาะทางจิตเวชมีกำลังพลมาใช้บริการ 151 ครั้งในปีงบประมาณ 2566

ดังนั้นจะพบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ อาหาร ที่พัก อากาศ และภาษา การทำงาน การเดินทาง การลาหยุดเป็นต้น รวมถึงรู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือซึ่ง ความเครียด 3 อันดับแรก คือ ปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยชีวิต และปัญหาครอบครัว เพื่อที่จะได้นำปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น รวมทั้งแนวทางการแก้ไข ช่วยเหลือ และรักษา เป็นการป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชระดับปฐมภูมิ

คู่มือการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร[13]

ภาวะจิตของคนทั่วไปโดยปกติจะมีแค่สภาวะของการหลับและการตื่นเท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้วยังมีสภาวะจิตขั้นสูงขึ้นไปอีก เป็นสภาวะที่ร่างกายยังตื่นอยู่ ไม่ได้หลับ แต่จิตใจสงบผ่อนคลายมีความสุขโดยสภาวะนี้จะมีคลื่นสมองที่พิเศษแตกต่างจากช่วงเวลาตื่น หลับและฝันอย่างเห็นได้ชัด ด้วยสภาวะจิตขั้นสูงนี้ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถพัฒนาได้ โดยการพัฒนา “สมาธิและสติ”นั่นเอง เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาสมาธิและสติแล้ว จะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุขปราศจากทุกข์บรรเทาโรคทางกายและโรคทางจิตและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อสามารถนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน ในชีวิตครอบครัวและในการสร้างสัมพันธภาพในสังคมแล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ดังที่จะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

สติ[14] ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับใจหรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือการปฏิบัตินั่นเอง หรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่าหมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิดพูด และทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ พลั้งเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ป้องกันไม่ให้คิด พูด และทำอย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ อีกต่อไป

สมาธิ[14] (TRANQUIL MEDIATION) หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้จิตพักโดยว่างจากความคิดทั้งปวงเพราะโดยทั่วไป จิตจะมีความคิดอยู่เสมอ เมื่อสะสมความคิดที่ไม่ถูกใจก็จะกลายเป็นความว้าวุ่นอารมณ์และความเครียด

ความสุข[14] หรือสุข นิยามว่าคือความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือคความพอใจจนถึง ความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา อีกความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

ความสุขในการทำงาน[14] คือ การรับรู้ของบุคลากรหรืออารมณ์ความรู้สึกชื่นชอบหรือเป็นสุขกับภารกิจหลัก ต้องการให้ตนเป็นที่ยกย่อง และยอมรับจากคนทั่วไป ได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า เข้าถึงโอกาสในการพัฒนา มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตากรุณา เพื่อนร่วมงานที่จิตใจที่จริงใจไม่ใช่มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตากรุณามีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียงและได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานหรือประสบการณ์ของบุคคลในการทำงาน

องค์กรแห่งความสุข[14] (Happy Workplace) เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งการดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ “คนทำงาน ในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลัง

หลักขององค์กรในการสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กร มีความสุขในการทำงานความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดกระบวนการทางความคิด ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน สภาพแวดล้อม รวมทั้งลดความขัดแย้งภายในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น ซึ่งการจัดการองค์กรโดยเน้น การจัดการ “คน” เป็นหลักโดยใช้ความสุขพื้นฐานแปดประการ (Happy 8) ได้แก่ สุขภาพดี, มีน้ำใจงาม , สังคมดี, ผ่อนคลาย , หาความรู้, มีคุณธรรม , อยู่อย่างพอเพียง และครอบครัวดี

สุขด้วยสติ[14] คือ กระบวนการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ซึ่งในความเข้าใจของคนส่วนใหญ่ จะคิดว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบันทำให้ความต้องการพัฒนาจิตใจ มีความหลากหลายมากขึ้น การทำจิตใจให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมที่มากไปด้วยปัญหา ก่อให้เกิดความเครียด ฉะนั้นการใช้สติหาเหตุผล ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ทันสมัย เกิดองค์ความรู้ตามมา หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้ คือใช้การพัฒนาจิต อันได้แก่ สมาธิ และสติ มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจากภายในตนเอง โดยนำหลักการของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเป็นตัวขับเคลื่อนในการพัฒนาการใช้สติให้เป็นวิถีชีวิตเป็นทักษะพื้นฐาน (META SKILL) ในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน

การใช้โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) มาใช้ในกระบวนการทำงานพัฒนาให้เป็นวิถี เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้ง่าย สามารถทำได้ทุกคนภายหลังจากที่บุคคลได้รับการฝึกสติและสมาธิ ไประยะหนึ่งแล้วจะเปรียบเสมือนเราได้โปรแกรมการทำงานของสมองใหม่นิวรอนส์ (NEURON) หรือเซลล์สมองจะเกิดการส่งผ่านข้อมูลกับนิวรอนส์ตัวใหม่ๆ ด้วยการเชื่อมต่อใหม่ เกิดวงจรการเรียนรู้ใหม่ ทำให้การเชื่อมต่อเก่าๆ ฝ่อและหมดสภาพไป สมองจึงเกิดการสั่งการในรูปแบบที่มีการยั้งคิดมากขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พัฒนากว่าเดิม รอบคอบกว่าเดิมช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม ช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีและที่สำคัญคือช่วยให้มีความรู้สึกสงบ และเป็นสุขมากกว่าเดิม

สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ของกำลังพล กองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้ SWOT ANALYSIS

จุดแข็ง (STRENGTHS)

1. มุมมองที่กำลังพลมีต่อหน่วยพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกหน่วยมีความสามัคคีกันเป็นอย่างดี สามารถทำงานช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันได้ และมีความมั่นใจว่าหน่วยของตนสามารถปฏิบัติภารกิจได้สำเร็จ ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าหน่วยมี GOOD UNIT COHESION และ GOOD UNIT CONFIDENCE ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติภารกิจทางทหาร

2. หลักการของ Preventive Psychiatry เช่น ส่งทีมจิตเวชทหารเคลื่อนที่ ซึ่งประกอบด้วย นักจิตวิทยา พยาบาลสุขภาพจิต ลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษาให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษาให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่กำลังพลให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดเบื้องต้นได้ รวมทั้งประเมินและคัดแยกกำลังพลกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้การช่วยเหลือ และรักษาซึ่งการตรวจพบถือว่าเป็นการป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชระดับปฐมภูมิ (Primary Prevention) หมายถึงการประเมิน และให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตเพื่อยับยั้งการเกิดโอกาสการเกิดโรค

3. จากนโยบายการปฏิบัติงานกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567 กำหนดนโยบายเฉพาะด้านกำลังพล คือการอนุรักษ์กำลังพลการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายของกำลังพลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ โดยส่งเสริมให้กำลังพลดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจของกองทัพบกด้วยการสนับสนุนให้กำลังพลเข้ารับการตรวจสุขภาพและตรวจจิตเวชประจำปี

4. ยุทธศาสตร์กรมแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570 มีมิติประสิทธิผลตามเป้าประสงค์คือ กำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย อัตราการลดลงของกำลังพลที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด และจำนวนการสูญเสียที่ป้องกันได้ของกำลังพลระหว่างปฏิบัติราชการสนาม โดยดำเนินโครงการพัฒนาคัดกรองสุขภาวะทางจิตใจของกำลังพลกองทัพบก

จุดอ่อน (WEAKNESSES)

1. กำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือโดยพบว่าปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยในชีวิตและปัญหาครอบครัว เป็นสาเหตุของความเครียด 3 อันดับแรก

2. กำลังพลส่วนใหญ่มีอายุน้อย มีประสบการณ์การฝึกระยะสั้นต้องแยกจากครอบครัว และญาติพี่น้องมาปฏิบัติภารกิจในพื้นที่เสี่ยงภัยที่มีความรุนแรง เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดฝัน จึงต้องมีความระมัดระวังตัวสูง ทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา รวมถึงพฤติกรรมการชอบดื่มแอลกอฮอล์และปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ปัญหาอุปสรรคในการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตที่พบส่วนใหญ่ เป็นปัญหาเรื่อง การลาหยุด การเดินทาง และสถานที่รับบริการ แสดงว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องของ barrier

4. โรงพยาบาลค่ายทหารในพื้นที่ คือ รพ.ค่ายอิงคยุทธบริการ ไม่ได้รับบรรจุจิตแพทย์แพทย์เวชศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตชุมชน และพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช รวมถึงไม่มีอัตราการบรรจุนักจิตวิทยา แม้ว่าจะมีเครือข่ายความร่วมมือกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 สงขลา แต่ด้วยลักษณะเฉพาะของจิตเวชศาสตร์ทหาร ทำให้ยังไม่สามารถให้การดูแลสุขภาพจิตของกำลังพลได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

โอกาส (OPPORTUNITIES)

1. ภาวะสุขภาพจิต และการปฏิบัติของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความเกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในทางตรงด้านความมั่นคง ด้านการพัฒนา และเสริมศักยภาพ ทางอ้อมด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน รวมถึงนโยบาย และแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ (พ.ศ. 2566-2570) สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ในหมวดประเด็นความมั่นคงนโยบาย และแผนความมั่นคงที่ 5 การป้องกันและแก้ไขปัญหาจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. เครือข่ายความร่วมมือจากองค์กรภายนอก เช่น ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 สงขลา รวมถึงโรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สนับสนุนจิตแพทย์มาช่วยออกตรวจโรคทางจิตเวช (ผู้ป่วยนอก) ที่โรงพยาบาลค่ายทหารในพื้นที่ คือ โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร เดือนละ 1-2 ครั้ง

3. ดำเนินการโครงการนำร่อง คือ โปรแกรมการสร้างสุขด้วยระดับ MIO (MINDFULNESS IN ORGANIZATION) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเป็นตัวขับเคลื่อนในการพัฒนาการใช้สติให้เป็นวิถีชีวิตเป็นทักษะพื้นฐาน (META SKILL) ในการใช้ชีวิตและการทำงาน ซึ่งหน่วยนำร่องคือ โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่กำลังพลปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

อุปสรรค (THREATS)

1. สภาพความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ อาหาร ที่พัก อากาศ และภาษาที่ทำให้ต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้คุ้นเคย

2. สภาพพื้นที่ปฏิบัติงานเป็นพื้นที่เสี่ยงภัยที่มีความรุนแรงเกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดฝัน จึงต้องมีความระมัดระวังตัวสูง ทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา

แนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

1. ควรมีการรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบถึงปัญหาเพื่อร่วมหาแนวทางแก้ไข เช่น มีการปรับปรุงระบบสวัสดิการทั้งในเรื่องการเงิน ความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ มีการจัดระบบหมุนเวียนทดแทนกำลังพลที่เหมาะสม เพื่อให้ทหารสามารถลาหยุดกลับไปเยี่ยมบ้าน รวมถึงสามารถไปเข้ารับบริการทางการแพทย์ได้อย่างสะดวก ควรมีการการพัฒนาและส่งเสริมความสามัคคีในหน่วยเพื่อให้หน่วยมี good unit cohesion และ good unit confidence[6]

2. มีการประเมินและคัดแยกกำลังพลกลุ่มเสี่ยงภาวะสุขภาพจิตในทุกระยะของภารกิจ คือ ก่อนไป ขณะปฏิบัติภารกิจ และหลังกลับจากปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้การช่วยเหลือและรักษา โดยการตรวจพบถือว่าเป็นการป้องกันโรคการเกิดโรคทางจิตเวชระดับปฐมภูมิ (primary prevention)[15] หมายถึง การประเมินและให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มอาจเกิดโรคได้ในอนาคต เพื่อยับยั้งโอกาสต่อการเกิดโรค นอกจากนี้ให้มีการประสานงานกับจิตแพทย์และทีมสุขภาพจิตในพื้นที่เพื่อสร้างความร่วมมือในการดูแลกำลังพลทหารในระยะยาวต่อไป

3. ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของบุตรและครอบครัวของกำลังพลที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ เพื่อสามารถวางแผนในการดูแลกำลังพลและครอบครัวอย่างครบวงจร[6]

4. ส่งทีมจิตเวชทหารเคลื่อนที่[16] ซึ่งประกอบด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลสุขภาพจิต ลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษา ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่กำลังพล ให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดเบื้องต้นได้ โดยมีการอบรม และการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลก่อนไปปฏิบัติภารกิจ

5. ทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO)[17] ให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิต และความสุขในการทำงานของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะในมิติด้านจิตใจของกำลังพล เพื่อฝึกให้กำลังพลมีทักษะ การใช้สมาธิ การใช้สติ ในการรับรู้ และฝึกจัดการ ความคิด อารมณ์ ที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งต่างๆ มาตกกระทบ เพื่อให้เกิดการยอมรับความจริง และปรับตัวให้เหมาะกับสถานการณ์ โดยส่งเสริมให้มีการปรับใช้ในตัวกำลังพลทุกคน พร้อมทั้งมีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้สติ โดยมีการกำหนดเป็นนโยบายของกองทัพบกเพื่อให้บุคคลากรได้นำสติ และสมาธิมาใช้

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินคุณภาพชีวิตในการทำงานก่อนและหลังทำโปรแกรมการทำสมาธิ[14]

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

จากตารางที่ 5 ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในการงานก่อนทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.7 และค่าเฉลี่ยหลังทำโปรแกรมสมาธิอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 83.3 จะพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรมสมาธิความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงานสูงขึ้น

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

แนวคิดที่จะศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยมีแนวคิดเพื่อเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อให้การปฏิบัติภารกิจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสำเร็จลุล่วงตามความมุ่งหมายของกองทัพบกต่อไป

จากความเชื่อมโยงของยุทธศาสตร์ชาติทั้ง 3 ระดับ นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ (พ.ศ. 2566-2570) แผนพัฒนาด้านกำลังพลของกองทัพบก พ.ศ. 2566-2570 นโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567 ยุทธศาสตร์กรมแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570 คู่มือจิตเวชทหารสำหรับผู้บังคับหน่วย สภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้ SWOT ANALYSIS และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า การทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) ให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะในมิติด้านจิตใจของกำลังพล เพื่อฝึกให้กำลังพลมีทักษะ การใช้สมาธิ การใช้สติ ในการรับรู้และฝึกจัดการความคิด อารมณ์ ที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งต่างๆ มาตกกระทบ เพื่อให้เกิดการยอมรับความจริงและปรับตัวให้เหมาะกับสถานการณ์ โดยส่งเสริมให้มีการปรับใช้ในตัวกำลังพลทุกคน พร้อมทั้งมีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้สติ โดยมีการกำหนดเป็นนโยบายของกองทัพบก เพื่อให้บุคคลากรได้นำสติ และสมาธิมาใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิรีโย (สุขเจริญชวรัตน์)[18] ที่พบว่าหลังมีการเจริญจิตตานุปัสนาของผู้ปฏิบัติธรรมโดยยึดหลักในด้านสติและสมาธิจะช่วยคุณภาพชีวิตด้านบุคคลครอบครัว และชุมชนให้สูงขึ้น

อีกทั้งยังสอดคล้องในการวิจัยของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ[19] ที่กล่าวว่า การจะพัฒนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้นั้นต้องมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาศีลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมาธิ และต่อเนื่องไปถึงการพัฒนาปัญญานำพาไปสู่ความสุขในชีวิตประจำวันและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต พัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

จากการค้นคว้าเพิ่มเติม จากหนังสือสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ของนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ[20] สมาธิและการฝึกปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดที่คล้ายคลึงกันนี้สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น ดังนั้น จึงเป็นที่แน่ชัดว่าหากนำการพัฒนาสติ และสมาธิไปใช้ในองค์กรแล้ว พนักงานที่ได้ฝึกสติและสมาธิจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความขัดแย้งระหว่างกัน

ซึ่งตรงกับแนวคิดของ MIO ซึ่งมีหัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือ การใช้การพัฒนาจิตอันได้แก่ สมาธิและสติมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง ซึ่งจะนำ ไปสู่คุณลักษณะ ที่สำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจความรับผิดชอบ เสียสละอดทน ซื่อสัตย์ฯลฯ ซึ่งก็ฝึกได้ง่ายโดยเชื่อมโยงกับสมาธิ และสติสุดท้ายก็คือการใช้สติเป็นรากฐานในการใคร่ครวญจากภายในเพื่อให้เข้าถึงค่านิยมขององค์กร และร่วมกันหาหนทางทำ ให้องค์กรเป็นองค์กรที่ส่งเสริม ค่านิยมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การสร้างความสงบให้กับจิตใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงานเพื่อ ให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ ทางจิตวิทยาเรียกว่าการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สมาชิกในองค์กรจึงจะมีความสุข ดังนั้นองค์กรที่ให้ความสำคัญกับความสุขจึงใช้กิจกรรมการทำสมาธิเป็นวิธีสำคัญในการลดความเครียดโดยการจัดบรรยากาศองค์กรให้มีการทำสมาธิร่วมกัน ก่อนและหลังทำงาน

ดังนั้นควรนำโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติมาเป็นวิธีให้กำลังพลโดยเฉพาะกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยง มีภาวะความเครียดสูง จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต และความสุขมากขึ้น เพื่อให้เกิดองค์ความสุข

นอกจากนี้ โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติที่ควรนำมาใช้กับกำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้แล้ว ควรจะแก้ปัญหาปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะสุขภาพจิตควบคู่กันด้วย เช่น ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาครอบครัว อาหารที่พัก การลาหยุด การเดินทาง สถานที่รับบริการ เป็นต้น ซึ่งควรมีการรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบถึงปัญหา เพื่อร่วมหาแนวทางแก้ไข เช่น มีการปรับปรุงระบบสวัสดิการทั้งในเรื่องการเงิน ความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจ มีการจัดระบบการหมุนเวียนทดแทนกำลังพลที่เหมาะสม เพื่อให้ทหารสามารถลาหยุดกลับไปเยี่ยมบ้าน รวมถึงสามารถไปเข้ารับบริการทางการแพทย์ได้อย่างสะดวก รวมทั้งการใช้หลักการ PREVENTIVE PSYCHIATRY เช่น ส่งทีมจิตเวชทหารเคลื่อนที่ ซึ่งประกอบด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยาพยาบาลสุขภาพจิตลงพื้นที่ให้คำแนะนำปรึกษา ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่กำลังพลให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดเบื้องต้นได้ รวมถึงประเมิน และคัดแยกกำลังพลกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้การช่วยเหลือ และรักษา การตรวจพบถือว่าเป็นการป้องกัน การเกิดโรคทางจิตเวชระดับปฐมภูมิ (PRIMARY PREVENTION)

หมายถึง การประเมินและให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยง ที่มีแนวโน้มอาจเกิดโรค นอกจากนั้นควรมีการประสานงานกับจิตแพทย์และทีมสุขภาพจิตในพื้นที่ เพื่อสร้างความร่วมมือในการดูแลกำลังพลทหารในระยะยาวต่อไป

บทที่ 4

บทสรุป

งานวิจัยเรื่อง แนวทางการแก้ไขภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยโปรแกมสร้างสุขด้วยสติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ศึกษาสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

จะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยง พบว่าปัจจัยกำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียด ส่วนทัศนคติของกำลังพลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัญหาด้านการเงิน ด้านความปลอดภัยในชีวิต ปัญหาสุขภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ปัญหาเรื่องอาหาร ความน่าเบื่อในการทำงาน และด้านที่พักอาศัย ทัศนคติต่อการตัดสินใจเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตมีอุปสรรคเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัญหาเรื่องการลาหยุด เรื่องการเดินทาง กลัวจะเสียประวัติราชการกลัวเพื่อนร่วมงานจะไม่ยอมรับ และกลัวผู้บังคับบัญชาจะไม่ยอมรับ

ปัญหาและอุปสรรคที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ของกำลังพลกองทัพบก ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ 1) กำลังพลส่วนใหญ่รู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือโดยพบว่าปัญหาด้านการเงิน ความปลอดภัยในชีวิตและปัญหาครอบครัว เป็นสาเหตุของความเครียด 3 อันดับแรก 2) กำลังพลส่วนใหญ่มีอายุน้อย มีประสบการณ์การฝึกระยะสั้นต้องแยกจากครอบครัว และญาติพี่น้องมาปฏิบัติภารกิจในพื้นที่เสี่ยงภัยที่มีความรุนแรง เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดฝัน จึงต้องมีความระมัดระวังตัวสูง ทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา รวมถึงพฤติกรรมการชอบดื่มแอลกอฮอล์และปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว 3) โรงพยาบาลค่ายทหารในพื้นที่ คือ โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริการ ไม่ได้รับบรรจุจิตแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตชุมชน และพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช รวมถึงไม่มีอัตราการบรรจุนักจิตวิทยา แม้ว่าจะมีเครือข่ายความร่วมมือกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 สงขลา แต่ด้วยลักษณะเฉพาะของจิตเวชศาสตร์ทหาร ทำให้ยังไม่สามารถให้การดูแลสุขภาพจิตของกำลังพลได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) สภาพความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ อาหาร ที่พัก อากาศ และภาษาที่ทำให้ต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้คุ้นเคย 5) สภาพพื้นที่ปฏิบัติงานเป็นพื้นที่เสี่ยง

ภัยที่มีความรุนแรงเกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดฝัน จึงต้องมีความระมัดระวังตัวสูง ทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา

แนวทางแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ควรมีการดำเนินโครงการโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติ (MIO) อบรมและการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลก่อนไปปฏิบัติภารกิจ คือ ก่อนไปขณะปฏิบัติภารกิจ และหลังจากกลับจากปฏิบัติภารกิจ รวมถึงศึกษาภาวะสุขภาพจิตของบุตร และครอบครัวของกำลังพลที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ เพื่อสามารถวางแผนในการดูแลกำลังพลและครอบครัวได้อย่างครบวงจร นอกจากนี้ควรให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิต และมีระบบการดูแลรักษาเพื่อลดความเครียดของกำลังพล เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของกำลังพล และการปฏิบัติภารกิจที่สำคัญของกองทัพบก

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. นำไปใช้ในการกระตุ้นหน่วยงานต่างๆ ของกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพกาย ในกำลังพลที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงเพื่อนำไปแก้ไขจุดอ่อนและอุปสรรคของสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิต

2. นำแนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบกในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติที่ควรนำมาใช้กับกำลังพลรวมถึงครอบครัว ในการเตรียมความพร้อมทั้งคุณภาพชีวิต และความสุขมากขึ้น โดยให้หน่วยงานต่างๆ นำไปเป็นวิถีไปปรับใช้ในการทำงานได้

3. ควรเผยแพร่ผลงานวิจัยนี้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบการสร้างคุณภาพชีวิต ความสุขในการทำงาน ที่ก่อให้เกิดองค์กรแห่งความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. นอกจากการทำโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีแล้วอาจจะมีการออกแบบแนวทางอื่นๆ เพื่อเพิ่มคุณภาพในชีวิตและความสุขในการทำงานได้อีกมากมาย เพื่อให้เกิดหน่วยงานแห่งความสุข

2. ควรมีการปรับใช้โปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีในบริบทอื่นๆ เพื่อประเมินประสิทธิผลของคุณภาพ และความสุขในด้านอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการยุทธศาสตร์แห่งชาติ. ยุทธศาสตร์ (พ.ศ.2561-2580) [อินเตอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2566] เข้าถึงได้จาก : https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF2565/B/040/T_0001.PDF

2. แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2566-2580) ประเด็นที่ 13 [อินเตอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2567] เข้าถึงได้จาก : http://nscr.nesdc.go.th/wp-content/uploads/2 0 2 3 / 0 8 / 0 2 _LM-Adminis-of-state-affairs.pdf

3. นโยบายการปฏิบัติงานกองทัพบก ประจำปีงบประมาณ 2567 พลเอก เจริญชัย หินเธาว์, ผู้บัญชาการทหารบก

4. Kaplan HI Sadock BJ. Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry.9th ed, Baltimore ; William & willing ; 2003.

5. สมประสงค์ ศุภะวิท การปรับปรุงระบบและวิธีการป้องกันและแก้ไขความเครียดจากการรบให้มีประสิทธิภาพ, เอกสารวิจัยส่วนบุคคล วิทยาลัยการทัพบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง 2537.

6. อิสรา รักษ์กุล, ภาวะสุขภาพจิต และทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้,เวชสารแพทย์ทหารบก 2554;64:67-73.

7. นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ (พ.ศ. 2566-2570) สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี

8. แผนพัฒนาด้านกำลังพลกองทัพบก (พ.ศ.2566-2570) ในยุทธศาสตร์ที่ 4 [อินเตอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2567] เข้าถึงได้จาก : https://dop.rta.mi.th/www/dop_wp/0401.2.1/wp-content/uploads/2023/09/rta-66-70.pdf

9. ยุทธศาสตร์ กรมแพทย์ทหารบก พ.ศ. 2566-2570 เข้าถึงได้จาก : https://www.amedstgy.com/

10. คู่มือจิตเวชทหารสำหรับผู้บังคับหน่วย กรมแพทย์ทหารบก เข้าถึงได้จาก : https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://amed.rta.mi.th/main/download/upload/upload-20211118155546.pdf&ved=2ahUKEwifneDhhvaFAxWzTGwGHRY6BvgQFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw2D4uiPv8-VaO0ZhUZoMEQy

11. ตารางรายการตัวชี้วัด : รพ.ค่ายอิงคยุทธบริหาร, สำนักงานยุทธศาสตร์ กรมการแพทย์ทหารบก เข้าถึงได้จาก :
https://www.amedstgy.com/main/departmentkpi/35/2024/1
12. สิตานันท์ ชุมเกื้อ, HOSXP XEV.4.0 โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร
13. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, คู่มือการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เข้าถึงได้จาก :
https://drive.google.com/file/d/1vPD0JBitKtFnINwGNgGAijq_8_hi4u9T/view?usp=drivesdk
14. เทวฤทธิ์ จันทร์สี, ผลของโปรแกรมการสร้างสุขด้วยสติให้เป็นวิถีต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน เข้าถึงได้จาก :
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://hpc2appcenter.anamai.moph.go.th/academic
15. อรวรรณ ดวงจันทร์, แนวปฏิบัติการดูแลทางสังคมจิตใจใน Psychosocial clinic และคลินิกต่างๆ ของโรงพยาบาลชุมชน, นนทบุรี : บียอนด์ พับลิสซิ่ง จำกัด, 2559.
16. คู่มือการดูแลสุขภาวะทางจิตใจกำลังพลกองทัพบกสำหรับหน่วยเสนารักษ์, ภาควิชาจิตเวชและประสาทวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกลา กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก
17. องค์กรต้นแบบที่มีการพัฒนาจิตเป็ยวิถีและวัฒนธรรมองค์กร, สร้างสุขยั่งยืนด้วยวิถีสติในองค์กร : รวมเรื่องเล่าระหว่างทางขององค์กรต้นฉบับที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กร, นนทบุรี : บริษัท พรอสเพอรัสพลัส จำกัด, 2560.
18. พระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิรีโย, การพิฒนาคุณภาพชีวิตตามหลังภาวนา 4, วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 2560, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-มิถุนายน.
19. กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญโญ.(2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 19(1),287-295.
20. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO), วารสารราชานุกูล 2559,31(2)

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ พันเอก โกสินทร์ ชัยชำนาญ

วัน เดือน ปีเกิด 16 มกราคม 2524

ประวัติสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
พ.ศ. 2547	แพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์พระมงกุฎเกล้า)
พ.ศ. 2553	แพทย์เฉพาะทางสาขาโสต ศอ นาสิกวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
พ.ศ. 2555	แพทย์ฝังเข็ม กรมแพทย์ทหารบก
พ.ศ. 2556	ชั้นนายพันเหล่าแพทย์ รุ่นที่ 60 โรงเรียนเสนารักษ์ กรมแพทย์ทหารบก
พ.ศ. 2558	หลักสูตรหลักประจำ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก ชุดที่ 93
พ.ศ. 2563	ปริญญาตรี บัญชีบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้
พ.ศ. 2564	แพทย์เฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงสาธารณสุขศาสตร์ แพทยสภา, หลักสูตรนายทหารปลัดบัญชีระดับบริหารรุ่นที่ 25 โรงเรียนทหารการเงิน กรมการเงินทหารบก

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547 - 2548	ผู้บังคับหมวดพยาบาล กองร้อยเสนารักษ์ กองพันเสนารักษ์ที่ 3 กองพลทหารราบที่ 3 จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2548 - 2550	ศัลยแพทย์หมวดพยาบาล กองพันที่ 1 กรมพัฒนาและพิทักษ์ทรัพยากรที่ 2 กองพลพัฒนาและพิทักษ์ทรัพยากร จังหวัดยะลา
พ.ศ. 2550 - 2553	แพทย์ประจำบ้านโสต ศอ นาสิกวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
พ.ศ. 2553 - 2557	แพทย์เฉพาะทางโสต ศอ นาสิกวิทยา โรงพยาบาลค่ายสุรสีห์ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2557 - 2559	ฝ่ายเสนาธิการ กรมแพทย์ทหารบก

พ.ศ. 2559 - 2561	ผู้บังคับกองพันเสนารักษ์ที่ 5 กองพลทหารราบที่ 5 จังหวัดนครศรีธรรมราช และเสนาธิการศูนย์แพทย์ทหารบกจังหวัดชายแดนภาคใต้ สนับสนุนกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า
พ.ศ. 2561 - 2564	ผู้บังคับกองพันเสนารักษ์ กรมสนับสนุนกองพลทหารราบที่ 15 อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2564 - 2567	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ค่ายอิงคยุทธบริหาร จังหวัด ปัตตานี