



การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้:

กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

Psychological Self-Care of Teachers Working in Situations of Unrest in Southern Thailand:

A Case Study of Sabayoi District, Songkhla Province

เสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรณ

Sawettaporn Petchbunwano

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Minor Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of

Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Prince of Songkla University

2551

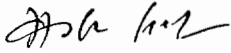
ชื่อสารนิพนธ์ การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์
ความไม่สงบในภาคใต้: กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

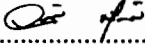
ผู้เขียน นางสาวเสวตากรณ์ เพชรบุญวรรณ


สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)


อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

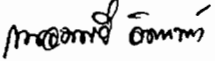
คณะกรรมการสอบ

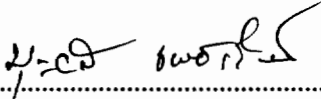

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทิพย์ภา เชมจุ้เขาวลิต)

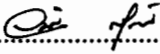

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วันดี สุทธรังษี)


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทิพย์ภา เชมจุ้เขาวลิต)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ บุญวดี เพชรรัตน์)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. วันดี สุทธรังษี)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

✓ ชื่อสารนิพนธ์	การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้: กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นางสาวเสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรธน์ โธ
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
ปีการศึกษา	2550

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 คน เป็นข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนภายในเขตพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ซึ่งคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 การดูแลตนเองด้านจิตใจ ซึ่งแบบสอบถามทั้ง 2 ส่วนนำมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และหาความเที่ยงของแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจ โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.36$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง 6 ด้านจาก 7 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.28$, $SD = 0.47$) รองลงมา คือ ด้านการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 3.24$, $SD = 0.46$) ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.47$) ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.54$) ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.08$, $SD = 0.57$) และด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 0.56$) ตามลำดับ ส่วนด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.51$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก และอยู่ในระดับสูง คือ การใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.46$) การใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.54$) และหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 0.73$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 2 ข้อ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ การออกกำลังกาย โดยการวิ่ง เดิน แอโรบิค หรือเล่นกีฬาอย่าง

ต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ($\bar{X} = 2.51, SD = 0.96$) และการยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นและพยายามวางเฉย ($\bar{X} = 2.55, SD = 0.92$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าควรส่งเสริมให้มีทักษะการดูแลตนเอง ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย และการสื่อสารของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

เสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรณ

Minor Thesis Title Psychological Self-Care of Teachers Working in Situations of Unrest in Southern Thailand: A Case Study of Sabayoi District, Songkhla Province

Author Miss Sawetaporn Petchbunwano

Major Program Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Academic Year 2007

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify psychological self-care of teachers working in the situation of unrest in Sabayoi District, Songkhla Province. Two hundred and ten subjects were recruited using cluster sampling. The instrument was a questionnaire consisting of two parts: (1) Demographic Data Form, and (2) Psychological Self-Care Questionnaire with items scored on a scale of 1-4. The content validity was verified by three experts and Cronbach's alpha coefficient was used to test internal consistency with the value of 0.95. The data were analyzed using descriptive statistics: frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results of the study showed that subjects had overall self-care at a high level ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.36$). Considering each aspect of psychological self-care, subjects had a high level in 6 of the 7 aspects. The highest mean score aspect was effective time management ($\bar{X} = 3.28$, $SD = 0.47$), followed by coping ($\bar{X} = 3.24$, $SD = 0.46$), concurrent self-care practices ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.47$), self-awareness ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.54$), social support ($\bar{X} = 3.08$, $SD = 0.57$), and communication ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 0.56$). The other one aspect with a moderate level of self-care was religious practices ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.51$). Of all items of psychological self-care, the three items with the highest mean score and at a high level were: using daily time effectively ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.46$), having a good time with the students during violent situation ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.54$), and avoiding drinking and substance abuse ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 0.73$). The two items with lowest mean score and at a moderate level were: exercise by jogging, working, or aerobics continuously for 30 minutes ($\bar{X} = 2.51$, $SD = 0.96$), and accepting and trying to calm down during the situation of unrest ($\bar{X} = 2.55$, $SD = 0.92$).

The results showed that there is a need for enhancing psychological self-care skillsreligious practices, exercise and communicationfor teachers who are working in situations of unrest.

Sawetaporn Petchbunwano

กิติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นและอดทนของผู้วิจัย รวมถึงความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทิพย์ภา เศรษฐ์เซาวลิต อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธนอมศรี อินทนนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เสียสละเวลา คอยให้กำลังใจ ชี้แนะข้อเสนอนานๆ รวมทั้งขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี ที่ให้คำปรึกษา และแนะนำข้อสงสัยต่างๆ แก่นักศึกษาตลอดมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ บุญวดี เพชรรัตน์ นายไพฑูรย์ เพ็ชรรัตน์ (รอง ผอ.สพท.สข. 3) และนางดารา การเกษร ที่กรุณาเป็นผู้ตรวจสอบ และเสนอแนะ แก้ไข เพื่อปรับปรุงเครื่องมือในงานวิจัยให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณนายสมชาย อ่อนแก้ว ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนา และรองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนา ผู้อำนวยการและคณะครู โรงเรียนในอำเภอสะบ้าย้อยที่สนับสนุนและให้ความร่วมมือ ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณนางสิรินาถ ภูริศรีศักดิ์ และนางสาวสุสดี อุตะมุณีย์ ที่สนับสนุน ความก้าวหน้าทางการศึกษาและช่วยเหลือ ให้กำลังใจตลอดระยะเวลาของการศึกษา ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลสงขลา ที่สนับสนุนความก้าวหน้าทางการศึกษา และคอยช่วยเหลืออยู่เวร นอกเวลาให้อย่างเต็มที่

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และน้องๆ ที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือ จนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา และคุณประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ขอขอบคุณ ความดีนี้แด่บุพการี คณาจารย์และทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี

เสวตาภรณ์ เพชรบุญวรร โณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา.....	6
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อข้าราชการครู.....	7
การดูแลตนเองด้านจิตใจในสถานการณ์ความไม่สงบ.....	9
แนวทางการดูแลตนเองด้านจิตใจ.....	9
การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูในสถานการณ์ความไม่สงบ.....	10
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ในสถานการณ์ความไม่สงบ.....	17
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	21
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	23
	(8)

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	26
ผลการวิจัย.....	26
อภิปรายผลการวิจัย.....	40
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	55
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	63
ก เครื่องมือในการวิจัย.....	64
ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	74
ค คำชี้แจงและพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ.....	75
ประวัติผู้เขียน.....	76

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	26
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลด้านการทำงาน/ประสบการณ์.....	29
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูรายด้าน และ โดยรวม.....	31
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจำแนกรายข้อ.....	32
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการเผชิญปัญหาจำแนกรายข้อ.....	33
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปจำแนกรายข้อ.....	35
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองจำแนกรายข้อ.....	36
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมจำแนกรายข้อ.....	37
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจำแนกรายข้อ.....	38
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของข้าราชการครูด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจำแนกรายข้อ.....	39

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย ซึ่งเป็น 1 ใน 5 อำเภอ ของจังหวัดสงขลา ที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งมีลักษณะความรุนแรงที่คล้ายคลึง และส่งผลกระทบต่อไม่แตกต่างจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดนราธิวาส ยะลา ปัตตานี เนื่องจากที่ตั้งของอำเภอสะบ้าย้อยเชื่อมต่อกับจังหวัดยะลา ปัตตานี ทำให้ผู้ก่อการร้ายมีการเคลื่อนไหว และทำการก่อการร้ายได้ง่าย (อำเภอสะบ้าย้อย, 2550) ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อย มีทั้งการทำร้ายบุคคลจนเสียชีวิต การทำลายสถานที่ทางราชการ ทำลายพืชสวนไร่นาของชาวบ้าน เป็นต้น ดังนั้นจึงทำให้เกิดผลกระทบต่อประชาชน ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด ทางร่างกาย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และวิถีชีวิตของประชาชนในพื้นที่ให้เปลี่ยนไปจากเดิม รวมทั้งทำให้ประชาชนไม่สามารถประกอบอาชีพได้เหมือนเดิม ต้องมีการปรับเปลี่ยนเวลาในการออกทำงาน ซึ่งจากการศึกษาของวินีกาญจน์ (2547) เกี่ยวกับสถานการณ์ในภาคใต้ พบว่าประชาชนมีการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องหวาดระแวงระมัดระวัง มีความไม่ไว้วางใจในตัวบุคคลมากขึ้น และเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย นอกจากนี้สุรพันธ์, นิตย์, และสุริ (2548) ได้ศึกษาภาวะเครียดของประชาชน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในภาวะวิกฤติเหตุการณ์ไม่สงบ พบว่าประชาชนร้อยละ 58.97 มีภาวะเครียด ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเครียด ได้แก่ เหตุการณ์ความไม่สงบ ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ร้อยละ 89.93

ข้าราชการครูเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว ทั้งในสภาพการเป็นประชาชนทั่วไปที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง และในสภาพการเป็นข้าราชการครู ซึ่งเป็นที่ทราบดีว่าข้าราชการครูเป็นเป้าหมายของการก่อการร้ายครั้งนี้ ดังเหตุการณ์การเผาบ้านพักครู การลอบทำร้ายครูขณะเดินทางไปสอน การเผาโรงเรียน และที่รุนแรงมากตามที่เห็นข่าว คือ การเข้าไปทำร้ายฆ่า จนเสียชีวิต ขณะที่กำลังสอน (มดิชนสุดสัปดาห์, 2549) และจากการรวบรวมเหตุการณ์ที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ถึง ปี 2550 พบว่าสถิติการเสียชีวิตของครูมีถึง 75 คน บาดเจ็บ 91 คน เป็นอันดับรองจากการเสียชีวิตของตำรวจ และทหาร (ศูนย์อิน โดจีนศึกษา, 2550) นอกจากนี้มีการเผาโรงเรียนถึง 194 แห่ง (www.thaingo.org/cgi-bin/content/content3/show.pl?0835, 2550) ส่วนในอำเภอสะบ้าย้อย พบว่าสถิติการเสียชีวิต/บาดเจ็บ/ทรัพย์สินเสียหายของครู และมีการเผาโรงเรียน พบมากกว่า 4 อำเภอ ในจังหวัดสงขลา ดังนี้ คือ ครูเสียชีวิตจำนวน 1 คน บาดเจ็บและทุพพลภาพ 2 ราย ทรัพย์สินเสียหาย

5 ราย และโรงเรียนถูกลอบวางเพลิง 9 แห่ง มีการลอบวางระเบิด โปรยตะปุเรอโบ และเผาขางรถยนต์ บริเวณหน้าโรงเรียน เพื่อข่มขู่ครู (กลุ่มงานความมั่นคงจังหวัดสงขลา, 2550; สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสงขลาเขต 3, 2550ก) จากเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจของกลุ่ม ข้าราชการครูอย่างมาก เพราะไม่มั่นใจความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ดังกล่าวได้ เนื่องด้วยภาระหน้าที่ตามจรรยาบรรณวิชาชีพที่ต้องปฏิบัติ ซึ่งจาก พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 ว่าด้วยมาตราที่ 87 ระบุ ว่าข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาต้องตรงต่อเวลา อุทิศเวลาของตนให้แก่ทางราชการและ ผู้เรียน จะละทิ้งหน้าที่ราชการ โดยไม่มีเหตุผลอันสมควรมิได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา แห่งชาติ, 2547) ดังนั้นทำให้ครูส่วนหนึ่งยังคงปฏิบัติราชการในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย ด้วยลักษณะ ความรับผิดชอบดังกล่าวร่วมกับการอยู่ท่ามกลางความไม่สงบ ทำให้กลุ่มครูเกิดความเครียดได้ง่าย ยิ่งขึ้น

จากการสัมภาษณ์ครูในอำเภอสะบ้าย้อย (สัมภาษณ์รายบุคคล, 12 พฤศจิกายน 2550) พบว่า ครูในอำเภอสะบ้าย้อยมีทั้งที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ และนอกพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย จะรู้สึกวิตกกังวล หวาดผวามากขณะเดินทางมาปฏิบัติงาน และจะเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนของชีวิต นอกจากนี้จาก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้กลุ่มครูไม่กล้าออกจากบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมต่างๆ ตามปกติ เช่น การออก กำลังกาย การพักผ่อนตามสวนสาธารณะ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การทำบุญตักบาตร เป็นต้น ซึ่งหากข้าราชการครูไม่สามารถดูแลตนเองด้านจิตใจ ก็จะทำให้ข้าราชการครูเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ภายและสุขภาพจิต จนอาจทำให้เป็นปัญหาสุขภาพจิตตามมา ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยภาวะ สุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ของวัฒนะ และสุวิมล (2551) พบว่าร้อยละ 26.04 มีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ดังนั้นข้าราชการครูจึงควรได้รับการสนับสนุนให้มีการปฏิบัติ กิจกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบได้ อย่างปลอดภัย และสามารถรักษาสมดุลของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งตามแนวคิดของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) ระบุไว้ว่าควรครอบคลุมกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อ สื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุน ทางสังคม การดูแลตนเองโดยทั่วไป และครอบคลุมถึงการดูแลด้านจิตวิญญาณ โดยการปฏิบัติกิจกรรม ทางศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าข้าราชการครูมีการดูแลตนเองด้านจิตใจเป็นอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่รุนแรง โดยศึกษาในสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการหาแนวทางในการวางแผน ช่วยเหลือ สร้างเสริม การดูแลตนเองด้านจิตใจอย่างเหมาะสมกับข้าราชการครูต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำถามการวิจัย

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา โดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการเผชิญปัญหา ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับใด

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษารั้วนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) ซึ่งครอบคลุมการดูแลด้านจิตใจ และการดูแลด้านจิตวิญญาณร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (กรมสุขภาพจิต, 2548; กลุ่มงานความมั่นคงจังหวัดสงขลา, 2550; บุญยราศรี, 2549; บุนหงา, 2550; วิทยา, 2549; สุรชาติ, 2547; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2547) ประกอบด้วย การดูแลตนเองด้านจิตใจ 7 ด้าน คือ

1. การพัฒนาการรู้จักตนเอง เป็นสถานะที่บุคคลนั้นรู้สึกตัว ได้รับความรู้สึกของตนเอง และสำรวจถึงจุดเด่น จุดด้อย ความสามารถ หรือข้อจำกัดของตนเอง ได้ มีการค้นหาเป้าหมาย และวางแผนไปสู่เป้าหมายที่เป็นไปได้ ซึ่งการพัฒนาการรู้จักตนเอง สามารถแสดงออก ทั้งในรูปพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม ประกอบด้วย การทำให้ค่านิยมกระจ่างชัด การประเมินทักษะการเผชิญปัญหา การรับรู้ความรู้สึก การรับรู้แบบแผนการคิดและการกระทำ ดังนั้นข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบต้องสามารถควบคุมอารมณ์ มีสติ รู้จักตนเอง รู้เป้าหมายในชีวิตที่สำคัญของตน มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ความไม่สงบได้

2. การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ตลอดจนประสบการณ์ระหว่างกันและกันเพื่อความเข้าใจร่วมกัน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องมีความชัดเจน ไม่คลุมเครือ ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจ ปฏิบัติได้ตรงตาม

ความหมายของผู้ส่งสาร ก็จะเป็นการลดความวิตกกังวลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น วิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การวิเคราะห์แลกเปลี่ยนข่าวสาร และการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้นข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการสื่อสารให้เพื่อนครูด้วยกัน นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน เจ้าหน้าที่อื่นๆ หรือบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจตรงกัน ซึ่งถ้ามีการสื่อสารที่ไม่ดีอาจทำให้ข้าราชการครูเกิดภาวะเครียดได้

3. การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการจัดเวลาสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสม ต้องมีการวางแผนการใช้เวลาสำหรับการทำงาน การพักผ่อน การดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ดังนั้น การบริหารเวลาอาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในงานหรือล้มเหลวก็ได้ และอาจจะทำให้มีความพึงพอใจหรือเกิดความเครียดในชีวิตได้ โดยเฉพาะข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบต้องมีการบริหารเวลาให้กับตนเอง

4. การเผชิญปัญหา เป็นการจัดการกับสภาวะการณที่เป็นปัญหาเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพที่ดี ถ้าบุคคลใดไม่สามารถแก้ไข และปรับตัวได้ในเวลาที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลนั้นแสดงออกมาในลักษณะการเจ็บป่วย แต่ในทางกลับกันอาจทำให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาขึ้นได้เอง และจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภูมิใจ มีความสุข ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบย่อมต้องมีการปรับตัว เพื่อให้สามารถอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อชีวิต โดยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา ลำดับความสำคัญของปัญหาตลอดจนหาวิธีการบรรเทาความเครียด เช่น การคิดในเชิงบวก การรับฟังและปรึกษาหารือ การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น ก็จะช่วยให้ปรับตัวและเกิดภาวะสมดุลทางจิตใจได้

5. การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งสัมพันธ์ภาพเป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสองฝ่าย หรือบุคคลกับบุคคล หรือสังคม จะทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางด้านจิตใจระหว่างกัน เกิดความผูกพันใกล้ชิด บุคคลจะรู้สึกถึงการได้รับความรัก การยอมรับ ความมีคุณค่าในตนเอง และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีความสุข ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณความไม่สงบ จึงต้องมีการพูดคุย ร่วมวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณความไม่สงบกับเพื่อนครูด้วยกัน และต้องศึกษาหาข้อมูล จากแหล่งหรือหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือได้

6. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นการกระทำตามความเชื่อของศาสนาที่ตนเองยึดถืออยู่ ทำบุญให้ทาน รู้จักปล่อยวาง และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะทำให้บุคคลมีความสงบ มีความสุข สามารถแก้ไขปัญหาวชีวิตและอุปสรรคได้ด้วยเหตุผลและปัญญา ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณความไม่สงบมีหลักคิดและวิธีปฏิบัติโดยนำหลักศาสนามาใช้เพื่อปรับใจให้สามารถอยู่ในสถานการณรุนแรงได้

7. การดูแลตนเองโดยทั่วไป เป็นการกระทำของบุคคล ให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง เช่น การผ่อนคลายความตึงเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนอนหลับ ในสถานการณ์ความไม่สงบอาจมีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพตนเองได้ ดังนั้นข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น

นิยามศัพท์

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของข้าราชการครูเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเองโดยทั่วไป ซึ่งสามารถประเมินได้จากแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจ ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของจินตนา (2534) ซึ่งมีประเด็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะครูที่เป็นข้าราชการ และพนักงานของรัฐที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาของรัฐ และอยู่ในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบ ตั้งแต่ มกราคม 2547 ถึง ธันวาคม 2550

ความสำคัญของการวิจัย

สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผน หาแนวทางช่วยเหลือ และส่งเสริมการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาคูแตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
2. ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อข้าราชการครู
3. การคูแตนเองด้านจิตใจในสถานการณ์ความไม่สงบ
 - 3.1 แนวคิดการคูแตนเองด้านจิตใจ
 - 3.2 การคูแตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูในสถานการณ์ความไม่สงบ
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการคูแตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูในสถานการณ์ความไม่สงบ

สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

สถานการณ์ความไม่สงบเป็นลักษณะที่บ่งบอกถึงความรุนแรง ความหวาดกลัว และทรัพย์สินของผู้ที่อาศัยหรือปฏิบัติงานอยู่ในสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ และมีผลทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันใหม่เพื่อความอยู่รอดในแต่ละวัน เช่น ทำบ้านให้มิดชิด ไม่ออกจากที่ทำงานในเวลาค่ำ คอยมองหลังหรือมองข้างทางขณะขับรถ มีการหลีกเลี่ยงเส้นทางที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ปรับเปลี่ยนเวลาในการประกอบอาชีพ ปรับเปลี่ยนเวลางานบุญประเพณีให้เร็วขึ้น อยู่กับครอบครัวมากขึ้น ข้าราชการต้องเปลี่ยนการแต่งกายให้คล้ายคลึงกับประชาชน เป็นต้น (คณะอนุกรรมการ โครงการการคูแตนเยียวยา ผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้, 2549; รุ่ง, 2548; อมรากุล, 2549) ซึ่งเป็นเหตุให้ประชาชน ข้าราชการเกิดความหวาดกลัว หวาดระแวง เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (กรมสุขภาพจิต, 2548; สุรชาติ, 2547)

อำเภอสะบ้าย้อย เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดสงขลา มีประชากรร้อยละ 70 นับถือศาสนาอิสลาม ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ลักษณะพื้นที่ของอำเภอสะบ้าย้อยเป็นเนินเขาเตี้ยๆ ที่ราบระหว่างหุบเขาเป็นบริเวณแคบๆ สลับกับแม่น้ำสายสั้นๆ แต่ละตำบลอยู่ห่างไกลกัน และต้องอาศัยรถในการเดินทาง และเป็นอำเภอหนึ่งที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งพบว่ามีกรขยายตัวของ

ความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และยังไม่มีแนวโน้มว่าจะสงบลงแม้ว่ารัฐบาลจะพยายามแก้ปัญหา และเป็นอำเภอแรกใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ ที่โรงเรียนสอนทางศาสนาอิสลามได้ตกเป็นเป้าหมายของการก่อการร้ายจนเป็นเหตุให้นักเรียนเสียชีวิตจำนวน 2 คน บาดเจ็บ 8 คน (แอมนาสต์, 2550) ซึ่งจากการรวบรวมสถิติในปี 2550 พบจำนวนผู้เสียชีวิตในอำเภอสะบ้าย้อยทั้งหมด 50 คน ได้รับบาดเจ็บ 67 คน (กลุ่มงานความมั่นคงจังหวัดสงขลา, 2550) และจากผลการสำรวจพบว่าเป็นพื้นที่ที่มีความหนาแน่นของความสูญเสียต่อแสนประชากรในระดับที่สูงกว่าอำเภออื่นๆ ในจังหวัดสงขลา (ศูนย์อินโดจีนศึกษา, 2550) ซึ่งสามารถสรุปลักษณะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. การลอบยิง ทำร้าย ประชาชน ข้าราชการ เช่น ลอบยิงตำรวจ ทหาร ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ผู้นำศาสนา นักเรียนเป็นต้น และที่สำคัญมีเหตุการณ์ปะทะกัน ณ บริเวณหน่วยบริการประชาชน ทำให้ผู้ก่อความไม่สงบเสียชีวิต 19 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชนที่ชอบช่วยเหลือด้านศาสนา บางคนอยู่ในวัยเรียน และเป็นนักกีฬา และพบมีเหตุยิงกันในโรงเรียนทำให้นักเรียนเสียชีวิตจำนวน 2 คน และบาดเจ็บ 8 คน ซึ่งเป็นเหตุทำให้นักเรียนและครูเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดผวา กลัว

2. การทำลายทรัพย์สินและสถานที่ราชการ เช่น ทำลายพืช ต้นไม้ในสวน ลอบวางระเบิดเพลิงในตลาดสดจนทำให้มีคนเสียชีวิตและบาดเจ็บจำนวนมาก การเผาโรงเรียนในอำเภอสะบ้าย้อยติดต่อกันภายในคืนวันที่ 22 มิถุนายน 2550 จำนวน 6 โรง ซึ่งสร้างความเสียหายและกำลังใจให้กับนักเรียน ครู จำนวนมาก และต่อมาก็ยังมีการเผาโรงเรียนอยู่เรื่อยๆ จนมีผลต่อสภาพจิตใจครูทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมคกำลังใจ และส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

3. การข่มขู่ โดยการเผาขบวนรถ บ้านพักครู การโปรยตะปูเรือใบ และมีใบปลิวสื่อให้ชาวไทยพุทธและมุสลิมมีความหวาดระแวงซึ่งกันและกันบ่อยครั้ง

ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อข้าราชการครู

สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีความรุนแรง ส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนตลอดจนบุคคลที่อยู่ในพื้นที่ รวมถึงข้าราชการครู ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปลักษณะผลกระทบได้ 4 ด้าน ดังนี้ (คณะอนุกรรมการ โครงการการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้, 2549; บุญยราศรี, 2549; รุ่ง, 2548; วิทยา, 2549; สุรพันธ์ และคณะ, 2548; อรุมา, 2550)

1. ผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวัน

การเกิดสถานการณ์ความไม่สงบ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ข้าราชการครูต้องมีการปรับเปลี่ยนเวลาหรือหลีกเลี่ยงเส้นทางที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง เช่น ต้องเดินทางไปทำงานและกลับบ้านเร็วขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2548) ปรับเปลี่ยนเส้นทางการเดินทางไม่ไปไหนมาไหนคนเดียว ถ้าต้องเดินทางไปในสถานที่เดียวกัน เช่น โรงเรียนจะต้องไปพร้อมๆ กัน โดยมีเจ้าหน้าที่ตำรวจ และทหารคอยทำหน้าที่คุ้มครองดูแลความปลอดภัย (บุญหงา, 2550) การแต่งกายให้กลมกลืนกับประชาชนทั่วไป เพื่อลดความเครียด และรู้สึกปลอดภัย ซึ่งการศึกษาของบุญยาศรี (2549) พบว่าเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย จังหวัดสงขลาประเมินว่าไม่เครียด และรู้สึกปลอดภัยเมื่อมีการแต่งกายให้คล้ายคลึงกับประชาชนทั่วไป สำหรับผลกระทบต่อนักเรียนทำให้ต้องเลิกเรียนเร็วกว่าปกติเพราะต้องเดินทางกลับเร็วขึ้น เปลี่ยนแปลงเวลาเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้านเนื่องจากกลัวอันตรายระหว่างการเดินทาง (อรอุมา, 2550)

2. ผลกระทบด้านสังคมและวัฒนธรรม

สถานการณ์ความไม่สงบ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ในด้านความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้ตามปกติ คือ เวลาในการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนกิจ ประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ จะต้องงดการปฏิบัติที่ต้องทำช่วงเวลากลางคืน เช่น เวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ร่วมงานแต่งงาน งานศพ การละหมาดที่มัสยิดในช่วงกลางคืน หรือเข้ามัสยิด การทำบุญตักบาตร เป็นต้น (รุ่ง, 2548) รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนลดลง เนื่องจากมีความหวาดระแวง โดยเฉพาะกับชุมชนไทยมุสลิมเกิดความไม่มั่นใจว่าใครเป็นฝ่ายใด ความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่ดีก็จะไม่เกิดขึ้นในสังคม เพราะต่างคนต่างหวาดระแวงซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมเกิดการชะงักในการพัฒนาทำให้เกิดความอ่อนแอ และจะมีผลต่อความมั่นคงของประเทศชาติในอนาคต (สุรชาติ, 2550)

3. ผลกระทบด้านนันทนาการ

สถานการณ์ความไม่สงบส่งผลกระทบต่อความสนุกสนานในการพักผ่อนของบุคคลทุกเพศทุกวัย ทำให้มีกิจกรรมการพักผ่อนนอกร้านลดลง เช่น การออกไปพักผ่อนหย่อนใจในที่สาธารณะ การออกกำลังกายในแหล่งชุมชนหรือบางคนงดเว้นการออกกำลังกายไปเลย (กรมสุขภาพจิต, 2548; อมรากุล, 2549) เพราะมีความรู้สึกเครียด หวาดกลัว หวาดระแวง กลัวเป็นเป้าของการก่อการร้าย

4. ผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน

เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เช่น การลอบทำร้ายครู การข่มขู่ครู และการเผาโรงเรียน และมีการประกาศปิดโรงเรียนบ่อยครั้ง จะส่งผลกระทบต่อขวัญกำลังใจและความปลอดภัยต่อชีวิตของครู ดังนั้นข้าราชการครูจำนวนมากจึงมีการขอย้ายออกนอกพื้นที่เสี่ยง (เนชั่นทันข่าว,

2551) ซึ่งจะส่งผลให้ระบบการเรียนการสอนมีการหยุดชะงักไม่ต่อเนื่อง เนื่องจาก อุปสรรคในการเรียนการสอน สถานที่สำหรับสอน ครูผู้สอนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ครูไม่สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่ (เสียงชุมชน, 2550) ดังนั้น จึงต้องมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสม และเพื่อความปลอดภัยของครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ จากการสัมภาษณ์ครูในอำเภอสะบ้าย้อย และศึกษานิเทศก์ที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่ความไม่สงบ (สัมภาษณ์รายบุคคล, 12 พฤศจิกายน 2550) พบว่าโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงและการคมนาคมไม่สะดวก ถ้าอยู่ในช่วงที่มีเหตุการณ์ความรุนแรงบ่อยๆ บางโรงเรียนจะมีการปิดประตู หน้าต่างขณะสอน ใช้สื่อการสอนแทนการออกเสียงดังๆ เพราะเกรงว่าจะเป็นอันตรายกับครู และนักเรียน รวมทั้งข้าราชการครูต้องมีหน้าที่จัดเวรยามดูแลความปลอดภัย มีการประสานงานกับผู้ปกครอง ประชาชนในชุมชนกรณีที่มีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นในโรงเรียน และบางโรงเรียนต้องรับทั้งบทบาทของผู้บริหารและบทบาทของครูผู้สอนเพราะขาดแคลนครู

จากผลกระทบดังกล่าวข้างต้น ทำให้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของข้าราชการครู ทำให้ข้าราชการครูเกิดความรู้สึกหวาดระแวง ไม่มั่นใจในความปลอดภัย คับข้องใจ กอดคั่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้านจิตใจได้ แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าข้าราชการครูส่วนหนึ่งยังคงต้องปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบ ดังนั้นจึงต้องมีการดูแลตนเองด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถรักษาสมดุลทางจิตใจ และปรับตัวอาศัยอยู่ในพื้นที่ดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย

การดูแลตนเองด้านจิตใจในสถานการณ์ความไม่สงบ

แนวคิดการดูแลตนเองด้านจิตใจ

ฮิลล์และสมิท (Hill & Smith, 1985) กล่าวว่า การดูแลตนเองสามารถกระทำโดยการดูแลด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติบนพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 7 ด้าน คือ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญภาวะวิกฤตและการสูญเสีย การพัฒนาระบบการสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลสุขภาพร่างกายโดยทั่วไป

จินตนา (2534) ให้ความหมายการดูแลตนเองด้านจิตใจว่า หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลริเริ่มกระทำด้วยตนเอง มีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจ และกระทำอย่างต่อเนื่องในภาวะปกติ เพื่อประดับประดาจิตใจ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีพัฒนาการในแต่ละระยะของวงจรชีวิต รวมทั้งเมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 7 ด้าน คือ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การดูแลตนเอง โดยทั่วไป

ดังนั้นการดูแลตนเองด้านจิตใจ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องซึ่งรวมถึงความรู้สึก นึกคิด ค่านิยมของบุคคลนั้น เพื่อเป้าหมายให้ตนเองมีความพึงพอใจ มีความสุขในชีวิตซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง และกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดูแลตนเองด้านจิตใจประกอบด้วย การพัฒนาตัวเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเองโดยทั่วไป

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูในสถานการณ์ความไม่สงบ

จากแนวคิดของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) ที่เชื่อว่าการดูแลตนเองต้องครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ และจิตวิญญาณร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติของข้าราชการครู สามารถอธิบายการดูแลตนเองด้านจิตใจได้ 7 ด้าน ดังนี้

1. การพัฒนาการรู้จักตนเอง เป็นสถานะที่บุคคลนั้นรู้สึกตัว หรือมีสติ รับรู้ถึงการกระทำของตนเองในภาวะแวดล้อมขณะนั้น (อาไพวรรณ, 2541) ซึ่งการพัฒนาการรู้จักตนเองเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ทั้งในด้านพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถระบุนความแข็งแกร่ง หรือจุดเด่น จุดด้อย หรือข้อจำกัดของตนเองได้ และต้องยอมรับทั้งจุดเด่นและข้อจำกัดของตนได้ บุคคลนั้นจะต้องไม่ถูกบดบังด้วยความรู้สึกต่ำต้อย ต้องมีความรู้สึกสำนึกในคุณค่าของตน รวมทั้งต้องมีการรู้จักตนเองในด้านความรู้สึก ความขัดแย้งต่างๆ สามารถเผชิญและเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นๆ ได้ (จินตนา, 2534) การพัฒนาการรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยความอดทน ซื่อสัตย์ต่อตนเอง และไม่ควรวินิจฉัยวิจารณ์ตนเองมากเกินไป ซึ่งกิจกรรมที่มีผลดีต่อการพัฒนาการรู้จักตนเอง ได้แก่

1.1 การทำให้ค่านิยมกระจ่างชัด คือ ความสำนึกในค่านิยมในตนเองที่ยึดถืออยู่ ค่านิยมเป็นอุดมคติและข้อคิดเห็นที่สำคัญสำหรับบุคคล บุคคลจะดูแลตนเองตามความเชื่อและค่านิยมที่ยึดถือ เช่น ถ้าบุคคลเชื่อว่า การออกกำลังกายทำให้ตนเองสุขภาพดี แข็งแรง บุคคลก็จะออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้

1.2 การประเมินทักษะการเผชิญปัญหา คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาของตนเอง และเหตุผลที่เลือกวิธีการนั้นๆ ซึ่งการเรียนรู้การเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้มาแต่ในอดีต เพื่อหาวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี และสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การรับรู้ความรู้สึก คือ เป็นการสำรวจความรู้สึกของตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และต้องรับฟังบุคคลอื่น เพื่อให้ทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งการรับรู้ความรู้สึกเป็นกระบวนการที่ต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้นบุคคลควรมีการพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกของตน เพื่อให้ตนเองและบุคคลอื่นเข้าใจด้วย อาจกระทำโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันรู้สึกที่.....”

1.4 การรับรู้แบบแผนการคิดและการกระทำ คือการแสดงออกที่สอดคล้องกับความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง ดังนั้นบุคคลจะประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในกิจกรรมนั้นๆ ขึ้นอยู่กับความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ และเชื่อว่ากิจกรรมนั้นๆ มีคุณค่า หรือมีความหมายต่อชีวิต

ข้าราชการครูในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบ ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และกลางคนซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีวุฒิภาวะมากขึ้น รู้จักตนเอง ยอมรับจุดด้อย จุดเด่นของตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น มีการปรับตัวกับบทบาทต่างๆ ทำให้ต้องมองตนเองว่าต้องการอะไรในชีวิต จะวางแผนชีวิตของตนอย่างไร กล้ายอมรับความจริง ยอมรับขอบเขตความสามารถของตนเอง และผู้อื่น รู้จักคิดไตร่ตรองหาเหตุผลที่เกิดขึ้น ในชีวิตทั้งร้ายและดี สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ของตนให้ผู้อื่นรับรู้ร่วมกับคนได้ (ศรีเรือน, 2545) ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น ครูจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน บุคคลอื่น ในการควบคุมอารมณ์ มีสติ รู้จักตนเอง รู้เป้าหมายในชีวิตที่สำคัญของตน มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ความไม่สงบ

2. การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นการถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ตลอดจนประสบการณ์ระหว่างกันและกันเพื่อความเข้าใจร่วมกัน ช่องทางการสื่อสารมีหลายวิธี เช่น ภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษากาย ท่าทาง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องมีความชัดเจน ไม่คลุมเครือ ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจ ปฏิบัติได้ตรงตามความหมายของผู้ส่งสาร การติดต่อสื่อสารมีประโยชน์เมื่อการสื่อสารมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นตนเอง ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า เป็นการลดความวิตกกังวลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต และเป็นการดูแลตนเองด้านจิตใจวิธีหนึ่งในทางตรงกันข้ามหากการติดต่อสื่อสารไม่มีประสิทธิภาพ มีความคลุมเครือ ไม่ชัดเจนก็นำมาสู่ปัญหาด้านจิตใจได้เนื่องจากเกิดความไม่เข้าใจ มีการรับรู้ไม่ถูกต้อง (อำไพวรรณ, 2543) วิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การวิเคราะห์แลกเปลี่ยนข่าวสาร และการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้นการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นส่วนสำคัญในการดูแลตนเองด้านจิตใจ

การสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับอาชีพครู เพราะครูจะใช้การสื่อสารในการเรียน การสอน ดังนั้นข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณืความไม่สงบ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการ สื่อสารให้นักเรียน ผู้ปกครอง มีความเข้าใจตรงกัน เนื่องจากบุคคลในพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบ จะมีวิถีชีวิต วัฒนธรรม และภาษาที่หลากหลาย นอกจากนี้ครูต้องมีการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนครู ผู้บริหารสถานศึกษา ทหาร ตำรวจที่คอยคุ้มกันและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อติดตามข่าวสารต่างๆ และ ประเมินลักษณะความรุนแรงของสถานการณืความไม่สงบ (อมราวกุล, 2549)

3. การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการจัดเวลาสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสม เพราะทุกคนมีเวลาในแต่ละวันเท่ากัน ดังนั้นจะต้องมีการวางแผนการใช้เวลาอย่าง รอบคอบ แบ่งเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดประโยชน์ สูงสุดส่งผลให้ประสบความสำเร็จในงาน และการดำเนินชีวิต (มรรยาท, 2548) แต่ในทางกลับกัน ถ้าการบริหารเวลาหรือใช้เวลาไม่มีประสิทธิภาพย่อมทำให้ชีวิตเกิดความเครียด วิตกกังวลส่งผลต่อ ปัญหาสุขภาพจิตได้

ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณืความไม่สงบส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระยะทดลองหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการ และจะทุ่มเทให้กับงานอาชีพ อย่างจริงจัง ขณะเดียวกันก็มีอีกกลุ่มหนึ่งเป็นวัยกลางคน เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมถอยในด้านสุขภาพ ถ้าบุคคลไม่รู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีด้วย ซึ่งข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานใน สถานการณืความไม่สงบจะต้องมีการวางแผนการทำงาน อนาคตของตนเอง และต้องจัดสรรการใช้ เวลาอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โดยการบริหารเวลาให้เหมาะสมกับสถานการณืที่เกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัยในชีวิต เช่น การเลือกเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเดินทางไปปฏิบัติงาน การออก กำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น จากการสัมภาษณ์กลุ่มครูของอมราวกุล (2549) พบว่าหลัง เลิกทำงานจะรีบกลับบ้าน จะไม่ออกไปไหน พักผ่อนอยู่กับบ้าน และปกติจะแบ่งเวลาไปออกกำลังกาย นอกบ้านเดี๋ยวนี้ไม่ได้ไป เพราะรู้สึกกลัว ส่วนในบทบาทของครู จะต้องวางแผนการเรียนการสอน สำหรับนักเรียนตามบทบาทหน้าที่ เนื่องจากพื้นที่นี้มีการประกาศปิดโรงเรียนและ โรงเรียนถูกเผา บ่อยครั้ง ทำให้มีผลกระทบต่อเรียนของนักเรียน ในฐานะครูผู้สอนจำเป็นต้องเร่งการเรียนการ สอนให้ทันกับโรงเรียนที่อยู่นอกพื้นที่สถานการณืความไม่สงบ สอดคล้องกับการศึกษาของอรอุมา (2550) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณืความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา พบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดในด้านการเรียนการสอน ไม่ต่อเนื่องมากที่สุดเนื่องจากต้องหยุดเรียน

4. การเผชิญปัญหา เป็นการจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพที่ดีซึ่งในปัจจุบันนี้บุคคลอาจต้องประสบปัญหา ทั้งปัญหาส่วนตัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาจากภักขธรรมชาติ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด และถ้าบุคคลใดไม่สามารถแก้ไขและปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้น ได้ในเวลาที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่ภาวะวิกฤติ (สุวนีย์, 2545) ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะการเจ็บป่วย แต่ในทางกลับกันอาจทำให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาขึ้นได้เอง และจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภูมิใจมีความสุข (จินตนา, 2534) ซึ่งแก้ปัญหาอาจโดยใช้กระบวนการ ประเมินปัญหา ค้นหาสาเหตุ วินิจฉัย และกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา การดำเนินการและการประเมินผล

ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่สังคมคาดหวังว่าต้องสามารถเผชิญและจัดการแก้ไขปัญหของตนได้อย่างสร้างสรรค์ รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ รู้จักไตร่ตรองหาเหตุและผลของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งดีและร้าย และเมื่อบุคคลมีสติปัญญาดีก็จะสามารถเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ มีเหตุผล รวมทั้งประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลมีความสุขุม รอบคอบ ก็จะทำให้รู้จักปรับตัวและเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ความตึงเครียดทางอารมณ์ก็จะลดลง (สุชา, 2542) แต่ถ้าบุคคลใดขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะทำให้ขาดความรอบคอบ ก็จะเกิดปัญหาไม่สามารถเผชิญกับปัญหาและเหตุการณ์ที่มากระทบกระเทือนจิตใจ ก่อให้เกิดความกดดันภายในจิตใจ จนอาจกลายเป็นโรคจิตได้ (ศรีเรือน, 2540) ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับความพยายามปรับตัว เช่นเดียวกันข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบ ย่อมมีความวิตกกังวลจากการปรับตัวตามพัฒนาการของวัยแล้ว ยังมีความวิตกกังวลที่มากขึ้นจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อชีวิตอีก แต่ถ้าข้าราชการครูสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความยืดหยุ่นซึ่งหมายถึงการปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ที่ตายตัวและปรับปรุงตัวให้เข้ากับทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ตนมีชีวิตรอยู่ (อมรกุล, 2549) ก็จะทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม มีจิตใจที่มั่นคง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติได้อย่างอัตโนมัติ (กรมสุขภาพจิต, 2549) นอกจากนี้ต้องรู้จักใช้สติปัญญาในการลำดับความสำคัญของปัญหา นำปัญหามาวิเคราะห์ และค้นหาวิธีแก้ปัญหาในส่วนตัวตนเองสามารถแก้ไขได้แล้ว ยังต้องรู้จักหาวิธีการบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อสามารถปรับตัวและเกิดภาวะสมดุลทางจิตใจที่ดี (กรมสุขภาพจิต, 2540; อนุชา, 2546) เช่น การทำกิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจ การคิดในแง่บวก การยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การพูดคุยปรึกษาผู้อื่น ซึ่งคณะอนุกรรมการ โครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ (2549) กล่าวว่าในสถานการณ์ความไม่สงบประชาชนควรรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี คือ การหากิจกรรมหรือสิ่งที่

ชอบที่ทำให้ตนเองเพลิดเพลินมีความสุข พุดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อนสนิท หรือคนในครอบครัว การฝึกคิดทางบวก การให้อภัยและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

5. การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดูแลตนเองด้านจิตใจ สัมพันธภาพเป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสองฝ่าย จะทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางด้านจิตใจระหว่างกัน เกิดความผูกพันใกล้ชิด บุคคลจะรู้สึกถึงการได้รับความรัก การยอมรับ ความมีคุณค่าในตนเอง และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น (Pender, 1996) นอกจากนี้เป็นการป้องกันความเครียด และเป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญสามารถใช้เป็นที่ระบายความรู้สึก เป็นที่ปรึกษาหารือ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีความสุข และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่จะทำให้มีการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนอย่างน้อย 1 คน หรือมีเพื่อนบ้านอย่างน้อย 1 ครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะวิกฤต นอกจากนี้ ต้องหาแหล่งสนับสนุนทางข้อมูลที่สำคัญจำเป็นเพื่อใช้เป็นแหล่งปรึกษา สนับสนุนในด้านสุขภาพจิตเพื่อให้มีการเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหา เป็นการแสดงให้เห็นว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด

ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณความไม่สงบส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยกลางคนซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจากการใช้ชีวิต ร่วมกันในการทำงาน จึงถือเป็นวัยที่สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี แต่วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนน้อยลง และเปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญกับครอบครัวมากขึ้น (พะเยาว์, 2546) ดังนั้นเมื่อเกิดภาวะวิกฤตข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณความไม่สงบย่อมต้องมีการพูดคุย ปรึกษาหารือกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน มีการร่วมประชุมกับเพื่อนครู ผู้บริหารสถานศึกษาในการวิเคราะห์สถานการณและศึกษาหาข้อมูลจากหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือได้ ส่วนในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอาจจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับความปลอดภัยของตนเอง เช่น งานบุญ ประเพณี จากเดิมมีการพบปะสังสรรค์กันบ่อยๆ ก็ลดลง มีการเปลี่ยนแปลงเวลาในการพบปะสังสรรค์ให้เร็วขึ้น โดยใช้เวลาในตอนกลางวัน และมีการระมัดระวังตัวมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2549)

6. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นกิจกรรมที่พัฒนาจิตใจโดยบุคคลกระทำตามหลักความเชื่อในศาสนาที่ตนเองยึดถือ ซึ่งทุกศาสนาต่างก็มีหลักคำสอนเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเป็นหลักขัดเกลาจิตใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขของบุคคล รวมทั้งเป็นแบบอย่าง กุณิเกณท์ และต้นกำเนิดของขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้การมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะทำให้บุคคลมีความสงบ มีความสุข สามารถแก้ไขปัญหามชีวิตรและอุปสรรค ได้ด้วยเหตุผลและปัญญา สามารถปล่อยวาง และยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะจิตที่ดี (จิณห์จุกา, 2541; นภาพร, 2542;

อนุชา, 2546) ซึ่งจินตนา (2534) กล่าวถึงบริบทของสังคมไทยว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นการละเว้นจากการกระทำชั่ว ไม่เบียดเบียนสรรพชีวิตด้วยการรักษาศีล การทำความดี รวมทั้งการช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ นอกจากนี้การฝึกจิตให้เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ จะช่วยให้จิตสงบ มีสติเกิดปัญญา ก็จะช่วยลดความตึงเครียดและยังช่วยให้สามารถพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องลึกซึ้ง

ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบย่อมมีความกดดัน หวาดกลัว จึงหันมาหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ โดยเฉพาะการเชื่อในคำสอนของศาสนาและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา สอดคล้องกับการสัมภาษณ์กลุ่มของอมรากุล (2549) พบว่าประชาชน และกลุ่มข้าราชการที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบจะมีเชื่อในเรื่องการทำดีพระยอมคุ้มครอง การนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพาคิดตัว การสวดมนต์ อ่านคัมภีร์ ตั้งสติทำจิตใจให้สงบ พยายามไม่คิดมาก วางเฉยปล่อยวาง นึกถึงคำสอนศาสนา ซึ่งการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือจะช่วยให้รู้สึกปลอดภัย มั่นใจ มีกำลังใจ จิตใจสงบ มีสติ ประกอบกับส่วนใหญ่ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบเป็นวัยผู้ใหญ่กลางคน ซึ่งมักจะเริ่มสนใจศาสนา ปรัชญา หรือมีความเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวด้านจิตใจ ประกอบกับวัยนี้เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก มองโลกตามความเป็นจริง มีความสามารถเรียนรู้สัจธรรม มีความศรัทธาในศาสนา และมีเวลาว่างในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น

7. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป เป็นกิจกรรม หรือการกระทำของบุคคลให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง รวมถึงการรู้จักวิธีผ่อนคลายปัญหาต่างๆ เช่น การผ่อนคลายความตึงเครียดจากกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นการดูแลตนเองด้านจิตใจจำเป็นต้องปฏิบัติกิจกรรมดังนี้

7.1 การออกกำลังกาย มนุษย์ทุกคน มีความต้องการให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ มีอายุยืน ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สิ่งเหล่านี้เกิดจากการออกกำลังกายที่เหมาะสม และถูกต้อง (จิรากรณ์, 2540) การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อ นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมองหลังสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์ดี และช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บด้วยการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพควรออกกำลังกายต่อเนื่องติดต่อกันครั้งละ 30 นาที และอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน (รวินันท์, 2549)

ข้าราชการครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ ย่อมต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายใหม่ เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านกายภาพจากที่สามารถออกกำลังกายนอกสถานที่ได้กลับต้องเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ โดยเปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในบ้าน ออกกำลังกายภายในหมู่บ้านของบ้านพักครู ออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพที่จัดให้มีทหารคอย

คุ้มกันเพราะต้องระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของตนเองและบางคนงดการออกกำลังกายไปเลย (กรมสุขภาพจิต, 2548; อมรากุล, 2549)

7.2 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จากคำกล่าวที่ว่า “กินอาหารดีสุขภาพดี กินอะไรเข้าไป ร่างกายก็จะได้แบบนั้น” ถ้ารับประทานอาหารที่มีคุณค่าควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ลดอาหารไขมันเน้นผัก ผลไม้ และอาหารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ มีส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและป้องกันความเจ็บป่วย (ภาณุ, 2543) และควรรับประทานอาหารที่จำเป็นในการสร้างพลังงานและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยเฉพาะแมกนีเซียม และ ไวตามินบีต่างๆ ในปริมาณสูง นอกจากนี้ต้องดื่มน้ำสะอาดคุณภาพดี (ฉัตรตระกูล, 2549) ในทางตรงกันข้าม หากรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนสารพิษ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น โรคอ้วน ขาดสารอาหาร โรกระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น (กองสุขศึกษา, 2542) ดังนั้นในสถานการณ์ความไม่สงบข้าราชการครูจะไม่กล้ารับประทานในร้านอาหารที่มีคนเยอะ บางครั้งซื้อกลับไปรับประทานที่บ้าน (อมรากุล, 2549) แต่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ เนื่องจากการรับประทานอาหารเป็นการดูแลตนเองขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องตอบสนองต่อร่างกายตนเองเพื่อความอยู่รอด เช่น อาหาร น้ำ อากาศ เป็นต้น (Maslow, 1970)

7.3 การพักผ่อนนอนหลับ เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นการผ่อนคลายทั้งกายและจิตวิธีหนึ่ง การให้ร่างกายได้พักผ่อน คือ การให้ร่างกายได้นอนหลับอย่างสนิทอย่างน้อยคืนละ 8 – 9 ชั่วโมง การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้เกิดการเจ็บป่วยและอ่อนเพลียเรื้อรังแล้ว ยังทำให้ขาดโกรธฮอร์โมนและแก่ก่อนวัย (ฉัตรตระกูล, 2549) ปัจจัยที่รบกวนการนอนมีทั้งภาวะผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น ซึมเศร้า ทางกายภาพ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรังและภาวะความเครียด ความเครียดมีผลต่อการนอนหลับ เนื่องจากความเครียดไปกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลีน และคอร์ติโซล ซึ่งมีผลไปกระตุ้นสมองบริเวณที่ตื่นตัว ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ส่งผลให้นอนไม่หลับ ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ คือ มีอาการง่วงในตอนกลางวัน วูบหลับในบ่อยๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย เกิดความวิตกกังวล ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ รู้สึกกลัว ขาดสมาธิ (วิภาวรรณ, 2543) ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นทำให้ข้าราชการครูมีภาวะเครียดทำให้มีผลต่อการพักผ่อนนอนหลับ บางครั้งนอนหลับไม่สนิท เพราะกลัวตนเองไม่ปลอดภัย แต่เมื่อเหตุการณ์สงบลงก็จะปรับตัวพักผ่อนได้ตามปกติ เพราะการหลับนอนเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เช่นกัน (Maslow, 1970)

7.4 การผ่อนคลายความเครียด เป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่าคนเราขณะเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัว

ดังนั้นเมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้วความเครียดจะลดลง และเชื่อว่าบุคคลที่ฝึกการผ่อนคลายจะสามารถปรับตัว และเผชิญกับความกดดันในชีวิตประจำวันได้ดีทั้งนี้เพราะในภาวะที่ผ่อนคลายเป็นประจำจะช่วยให้มีภาวะทางจิตใจที่มั่นคง มีความวิตกกังวลต่ำ และมีความรู้สึกว่าคุณควบคุมตนเองได้ดี การผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่พอใจ การใช้ อารมณ์ขัน การฝึกคิดเชิงบวก เป็นต้น (กนกรัตน์, 2545) และเทคนิคการผ่อนคลายที่นิยมมากคือ การทำสมาธิ เป็นการฝึกอารมณ์ ทำให้จิตใจให้สงบนิ่ง และไม่ฟุ้งซ่าน (จินตนา, 2534) และเทคนิคการผ่อนคลายอีกวิธีคือ การฝึกหายใจโดยหายใจเข้า – ออกยาวๆ ลึกๆ ทางจมูก ซึ่งการผ่อนคลายวิธีนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยทำให้หัวใจเต้นช้าลง เมื่อบุคคลเกิดความเครียดหัวใจจะเต้นเร็ว การหายใจจะไม่สม่ำเสมอ (กรมสุขภาพจิต, 2540) ซึ่งจากรายงานการสัมภาษณ์กลุ่มของ อมรากล (2549) ของครู ประชาชน ตำรวจ ทหาร และอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจ หรือสิ่งเครียดสิ่งแรกที่ทำ คือ การหายใจเข้า – ออกยาวๆ ลึกๆ จะทำให้ความตึงเครียดลดลงได้ และเลือกวิธีการผ่อนคลายโดยการทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ การพักผ่อนอยู่กับบ้าน เป็นต้น และจากการศึกษาของสุรพันธ์ และคณะ (2548) พบว่า ประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ เลือกวิธีการคลายความเครียด โดยร้อยละ 49.12 ใช้วิธีการ ดูหนัง/ ฟังเพลง ร้อยละ 33.87 ทำงานอดิเรกทำ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูในสถานการณ์ความไม่สงบ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านจิตใจ ประกอบไปด้วย เพศ อายุ การศึกษา สถานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะครอบครัว สถานภาพสมรส ศาสนา ภาวะสุขภาพ และความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบ ดังนี้

1. เพศ เป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างหญิงและชายในด้านบทบาทหน้าที่ ซึ่งในสังคมไทยเพศหญิงเริ่มมีบทบาทในสังคมมากขึ้น เริ่มทำงานนอกบ้านหาเลี้ยงชีพ นอกจากนี้เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลในสังคมซึ่งพบว่าบุคลิกภาพที่แตกต่างกันย่อมมีความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ความมั่นคงที่แตกต่างกัน (อนุชา, 2546; McKee, 1962; Bennett, Cohen, 1959 อ้างตาม อารี, ม.ป.ป) นอกจากนี้พบว่าเพศหญิงเป็นเพศที่มีความเครียดมากกว่าเพศชาย (ณัฐฐรี, 2547) ทำให้มีผลต่อการปรับตัวเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ที่รุนแรง แต่จากการศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา ของบุญวดี (2547) พบว่า วัยรุ่นในโรงเรียนเพศหญิงมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านจิตใจมากกว่าเพศชาย ดังนั้น สรุปได้ว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การดูแลตนเองสอดคล้องกับการศึกษาของกษพร (2542) พบว่าเพศเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. อายุ เป็นตัวบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะหรือความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งจะเพิ่มขึ้นตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่และอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Orem, 2001) ดังนั้น อายุ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งของการดูแลตนเองด้านจิตใจ เพราะเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะที่สูงขึ้นตามวัย บุคคล เหล่านั้นย่อมมีประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆตลอดเวลา มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เพื่อแสวงหาวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเอง ให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ มั่นคง และปลอดภัย (จินตนา, 2534) และจากการศึกษาของทอแรนซ์ (Tarrance, 1962 อ้างตาม อารี, ม.ป.ป) พบว่าอายุที่เพิ่มขึ้นจะทำให้มีความคิดรอบคอบเพิ่มขึ้น สามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลในการที่จะเลือกหรือพิจารณาหาแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลตนเอง

3. การศึกษา เป็นวิธีการแสวงหาความรู้ของบุคคล เพื่อช่วยให้บุคคลมีเหตุผลมีสติปัญญาในการเข้าใจสังคม สิ่งแวดล้อม เป็นการพัฒนาความคิด ทักษะคิดในการดำเนินชีวิตเพื่อ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (จินตนา, 2534) ทำให้บุคคลรู้จักการปรับตัว ปรับพฤติกรรมให้อยู่ในสิ่งแวดล้อม ได้ ส่งผลทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกษพร (2542) พบว่าสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับ ประถมศึกษา ซึ่งอาจส่งผลต่อการดูแลตนเองด้านจิตใจได้น้อย และสอดคล้องกับจินตนา (2534) พบว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับสูง

4. สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงฐานะทางด้านการเงิน ความมั่นคง และการยอมรับจากสังคมผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจดีย่อมมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เอื้ออำนวยความสะดวก และเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองเพื่อดำรงภาวะสุขภาพ (วิไลลักษณ์, 2534) และพบว่าเงินเดือนน้อยมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของครูค่อนข้างมาก (เกวรินทร์, 2542; จีราพร, 2543; รจเรข, 2544) ซึ่ง สอดคล้องกับวีระ (2533 อ้างตาม จีราพร, 2543) กล่าวว่าเมื่อมีรายได้น้อยทำให้ไม่สามารถตอบสนอง สิ่งที่ตนเองต้องการ ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ทุกข์ใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นกับครูหรือบุคคลใดก็ตามก็จะมีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลนั้นทั้งสิ้น ดังนั้นสถานะทางเศรษฐกิจอาจจะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านจิตใจด้วย

5. ลักษณะครอบครัว ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม มีความผูกพันกัน ทางด้านอารมณ์และจิตใจรวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ บุคคลไม่สามารถพัฒนาไป ได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากปราศจากครอบครัวที่ดี (อุมาพร, 2544) ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ ไกล่เกลียด มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะส่งผลให้บุคคลมีการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีได้ (อนุชา, 2546) สอดคล้องกับการศึกษาของประภัสสร (2546) พบว่าข้าราชการสูงอายุ ถ้าได้รับการสนับสนุน

จากครอบครัวมากจะมีพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตที่ดีมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัวน้อย เพราะบุคคลมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัว แล้วทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกพอใจ ได้รับการตอบสนองที่ดี ได้รับกำลังใจ ความห่วงใย และการดูแลจากบุคคลในครอบครัว ก็จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตที่ดีได้

6. สถานภาพสมรส คู่สมรสจะเป็นบุคคลแรกที่คอยให้การช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (Cronnenwet & Kunst-Wilson, 1981; Lieberman, 1972 อ้างตาม วิไลกุล, 2541) เป็นแรงสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญที่จะคอยให้ความช่วยเหลือ ดูแล เพราะคู่สมรสบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ ทั้งทางด้านสังคมและจิตใจระหว่างบุคคลที่จะคอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญศรี (2549) พบว่าข้าราชการครูได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัวในระดับสูง และวิไลลักษณ์ (2534) พบว่าการสนับสนุนจากคู่สมรสมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีของผู้ป่วย มะเร็งเพื่อให้มีชีวิตที่ปกติสุขและวิไลกุล (2541) พบว่ามารดาในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอช ไอ วีมีการเตรียมตัวรับบทบาทการเป็นมารดาได้อย่างเหมาะสมจากการได้รับการสนับสนุนจากคู่สมรส ดังนั้น สถานภาพสมรส อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านจิตใจ

7. ศาสนา ถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคล ทุกศาสนาสอนให้รักสงบ ให้อภัยบุคคลที่นำแนวพระพุทธศาสนามาปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตจะทำให้มีความสุขและมีจิตใจที่ดี ซึ่งกษพร (2542) พบว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามนั้นคณะอนุกรรมการ โครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ (2549) กล่าวว่า การใช้หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ แนวทางคำสอนในคัมภีร์อัลกุรอานมาเป็นหลักในการเยียวยาจิตใจตนเอง จะสามารถทำให้ดูแลจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

8. ภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกถึงการดูแลตนเองที่ดี บุคคลที่มีภาวะสุขภาพกายแข็งแรงและจิตที่ดี มองโลกและคิดในเชิงบวกก็จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหา ได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย (อนุสรณ์, 2541) และบุคคลที่เจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อมีความเครียดก็ย่อมมีผลต่อการปรับตัว และการเผชิญปัญหา (อรพรรณ, 2545) ซึ่งการเผชิญปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองด้านจิตใจ

9. ความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบ เป็นความรุนแรงที่กระทบต่อความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ทำให้บุคคลเกิดความเครียด จากการศึกษาของสุริพันธ์ และคณะ (2548) พบว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ใน 4 จังหวัดภาคใต้มีความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมากที่สุด ดังนั้นความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสภาพจิตใจและการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้ที่อาศัยหรือปฏิบัติงานอยู่

ในสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ จากการศึกษาของอรอุมา (2550) พบว่าวัยรุ่นต้องมีการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบและเพื่อไม่ให้เครียดโดยการไม่ออกจากบ้านเวลากลางคืน ไม่ออกไปไหน โดยไม่จำเป็น เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปได้ว่าจากสถานการณ์ความไม่สงบส่งผลกระทบต่อ ทั้งประชาชนและข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานทั้งด้านวิถีชีวิต สังคมและวัฒนธรรม นันทนาการ และการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ทำให้ข้าราชการครูเกิดความเครียด หวาดระแวง หากข้าราชการครูมีการพัฒนาการรู้จักตนเอง มีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเผชิญปัญหาที่ดี มีรักษาระบบสนับสนุนทางสังคมที่ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และสามารถดูแลตนเองโดยทั่วไปได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะส่งผลให้ข้าราชการครูมีการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีด้วย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา 33 โรงเรียน รวมจำนวนครูทั้งหมด 450 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตอำเภอสะบ้าย้อย ซึ่งในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างตาม บุญใจ, 2547) ที่ค่าความคลาดเคลื่อนไม่น้อยกว่า 0.05 จะต้องได้กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 205 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติเป็นข้าราชการครูที่กำลังปฏิบัติงานในโรงเรียนที่อยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย ในสถานการณ์ความไม่สงบมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบจัดกลุ่ม (Cluster sampling) โดยสุ่มจับฉลากรายชื่อโรงเรียนทั้งหมด 18 แห่ง จาก 33 แห่ง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด จำนวน 270 คน แต่ได้รับแบบสอบถามคืน 220 ชุด ซึ่งเมื่อพิจารณาความสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสอบถาม พบว่า มีเพียง 210 ชุด ที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างจึงเป็น 210 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา แบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบเลือกตอบ และเติมคำ จำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา โรคประจำตัว สถานภาพสมรส ลักษณะ

ครอบครัว ระดับการศึกษา ตำแหน่ง ระยะเวลาการปฏิบัติงาน เหตุผลในการเลือกปฏิบัติงานใน
อำเภอสะบ้าย้อย รายได้ ภูมิลาเนา สถานที่อาศัยในปัจจุบัน พื้นที่พักอาศัย ระยะห่างจากบ้านถึง
โรงเรียน พาหนะที่ใช้ในการเดินทางไปโรงเรียน ประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ความไม่สงบ และ
การรับรู้ระดับความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจ ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบสอบถาม
พฤติกรรมดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิตของจินตนา (2534) ซึ่งมีข้อคำถามที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิด
ของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย
ข้อคำถามทั้งหมด 54 ข้อ แบ่งออกเป็นองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ

1. ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง	7	ข้อ
2. ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	5	ข้อ
3. ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	5	ข้อ
4. ด้านการเผชิญปัญหา	13	ข้อ
5. ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม	5	ข้อ
6. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	9	ข้อ
7. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	10	ข้อ

ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (1 – 4) (rating scale) โดยมี
เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ ดังนี้

กระทำเป็นประจำ	ให้คะแนน	4
กระทำบ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3
กระทำบางครั้ง	ให้คะแนน	2
เกือบหรือไม่เคยกระทำ	ให้คะแนน	1

การแปลผลค่าเฉลี่ย การดูแลตนเองด้านจิตใจกำหนดเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ
ระดับปานกลาง ระดับสูง ซึ่งมีเกณฑ์การแบ่งโดยใช้ค่าพิสัย คือ ใช้คะแนนสูงสุดลบคะแนนต่ำสุด
หารด้วยจำนวนระดับที่ผู้วิจัยต้องการประเมิน (บุทรพงษ์, 2543) ดังนี้

1.00 – 2.00	หมายถึง การดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับต่ำ
2.01 – 3.00	หมายถึง การดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	หมายถึง การดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความตรงของเนื้อหาและความเที่ยงของเครื่องมือ ดังนี้

1. การหาความตรงของเครื่องมือ (content validity)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามส่วนที่ 1 และ 2 หาความตรงของเนื้อหา ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 1 ท่าน และศึกษานิเทศก์ที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยและปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 1 ท่าน หลังผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยจะนำเครื่องมือดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือต่อไป

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability)

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มข้าราชการครูที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย และนำแบบสอบถามมาหาค่าความเที่ยงโดยรวม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงโดยรวม 0.95 และรายด้าน ได้ค่าความเที่ยง ดังนี้

1. ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	0.72
2. ด้านการเผชิญปัญหา	0.87
3. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	0.82
4. ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง	0.71
5. ด้านการพัฒนาาระบบสนับสนุนทางสังคม	0.76
6. ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	0.72
7. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. เตรียมผู้ช่วยวิจัย 2 คน ซึ่งเป็นข้าราชการครูที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์ในการทำวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิ และถ้าหากมีข้อสงสัยสามารถประสานงานกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจแบบสอบถามสามารถสอบถามผู้ช่วยวิจัย หรือสอบถามผู้วิจัยโดยตรงทางโทรศัพท์ได้

3. กำหนดรหัสไว้ในแบบสอบถาม เพื่อความสะดวกในการติดตามจำนวนแบบสอบถามที่ยังไม่ได้รับคืน

ขั้นดำเนินการ

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้
2. ผู้ช่วยวิจัยมอบแบบสอบถามให้กับผู้อำนวยการโรงเรียนในอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 18 แห่ง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม และตอบข้อซักถามที่สงสัย
3. ผู้อำนวยการโรงเรียนหรือครูผู้ประสานงานแต่ละโรงเรียนเก็บแบบสอบถามคืนที่ศูนย์ประสานงานอำเภอสะบ้าย้อย ภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์
4. ผู้ช่วยวิจัยรวบรวมแบบสอบถามคืนตามเวลาที่กำหนด แต่พบว่ายังได้แบบสอบถามไม่ครบ ดังนั้นผู้ช่วยวิจัยจึงติดตามแบบสอบถามอีกครั้ง และได้รับแบบสอบถามคืนเพียง 15 แห่ง จำนวน 210 ชุด จึงส่งแบบสอบถามให้ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ ก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาจากหน้าที่อธิบายรายละเอียดของการศึกษา ครอบคลุมวัตถุประสงค์ ประโยชน์ วิธีการเก็บข้อมูล ตลอดจนการได้รับการพิทักษ์สิทธิเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัย การปกปิดความลับ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสามารถติดต่อสอบถามผู้ช่วยวิจัย/ผู้วิจัยได้โดยตรงถ้าไม่เข้าใจคำถาม (ภาคผนวก ก)

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตามสามารถ
ได้ตลอดเวลา

กรณีที่กลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะวิกฤติทางจิตใจขณะตอบแบบ
แบบสอบถามทันที และสามารถติดต่อปรึกษาปัญหากับผู้วิจัยทาง โทรศัพท์
การศึกษาครั้งนี้ไม่มีกลุ่มตัวอย่างท่านใดที่ต้องการความช่วยเหลือดังกล่าว

✓ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ
ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ด้านจิตใจ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งโดยรวมและรายด้าน

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาได้เสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการดูแลตนเองด้านจิตใจ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (N = 210)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	137	65.2
ชาย	73	34.8
อายุ ($\bar{X} = 42.93$, $SD = 8.57$, $min = 23$, $max = 58$) (ปี)		
23 – 40	74	35.2
41 – 58	136	64.8
สถานภาพสมรส		
สมรส	165	78.6
โสด	33	15.7
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	12	5.7

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	183	87.1
อิสลาม	27	12.9
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	5	2.4
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	189	90.0
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	16	7.6
รายได้ปัจจุบัน		
เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	111	52.8
ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	47	22.4
มีหนี้สิน	52	24.8
ลักษณะครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	159	75.7
ครอบครัวขยาย	40	19.0
อาศัยอยู่กับคนอื่น	11	5.3
โรคประจำตัว		
ไม่มี	179	85.2
ภูมิแพ้	10	4.8
ความดันโลหิตสูง	5	2.4
หอบหืด	4	1.9
เบาหวาน	4	1.9
อื่นๆ เช่น ภาวะอาหารอึกเสบ ปวดหลัง ลมชัก		
ไทรอยด์ ทอนซิลอักเสบ ไวรัสตับ บี	8	3.8

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่พักอาศัยในปัจจุบัน		
บ้านตนเอง	165	78.5
บ้านพัก	41	19.5
บ้านญาติ	2	1.0
บ้านเช่า	2	1.0
พื้นที่พักอาศัย		
ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย	178	84.8
นอกพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อยในจังหวัดสงขลา	28	13.3
นอกพื้นที่จังหวัดสงขลา เช่น ยะลา ปัตตานี ฯลฯ	4	1.9
ภูมิลำเนา		
อำเภอสะบ้าย้อย	124	59.1
อำเภออื่นๆในจังหวัดสงขลา	58	27.6
นอกเขตพื้นที่จังหวัดสงขลา เช่น พัทลุง ปัตตานี ยะลา นครศรีธรรมราช ฯลฯ	28	13.3

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 65.2 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.8 มีอายุอยู่ในช่วง 41 – 60 ปีซึ่งมีอายุเฉลี่ย 42.93 ปี (SD = 8.57) โดยร้อยละ 87.1 นับถือศาสนาพุทธ และร้อยละ 12.9 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 78.6 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 75.7 เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 52.8 มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ส่วนร้อยละ 85.2 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 4.8 เจ็บป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ รองลงมา คือ ร้อยละ 2.4 เจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และร้อยละ 1.9 เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และหอบหืด ส่วนร้อยละ 90.0 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 78.5 อาศัยอยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 84.8 อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย และร้อยละ 59.1 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย

ตาราง 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลด้านการทำงาน/ประสบการณ์ (N = 210)

ข้อมูลด้านการทำงาน/ประสบการณ์	จำนวน	ร้อยละ
ตำแหน่ง		
ผู้สอน	199	94.8
ผู้บริหารสถานศึกษา	11	5.2
ระยะเวลาทั้งหมดในการปฏิบัติงานข้าราชการครู ($\bar{X} = 18.01$, $SD = 9.99$, $min = 1$, $max = 33$) (ปี)		
1 – 5	36	17.1
6 – 10	27	12.9
11 – 15	29	13.8
16 – 20	14	6.7
มากกว่า 20 ปี	104	49.5
ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเป็นข้าราชการครูในอำเภอ สะบ้าย้อย ($\bar{X} = 14.63$, $SD = 9.93$, $min = 1$, $max = 33$) (ปี)		
1 – 5	49	23.3
6 – 10	36	17.1
มากกว่า 10 ปี	125	59.6
เหตุผลในการเลือกปฏิบัติงานในอำเภอสะบ้าย้อย		
ตั้งใจเลือก	112	53.3
สอบบรรจุได้	75	35.7
ติดตามครอบครัว	14	6.7
อื่นๆ เช่น ข้ายตามคำสั่ง ข้ายไม่ระบุอำเภอ ฯลฯ	9	4.3
ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียน (กิโลเมตร)		
บ้านพักในโรงเรียน	16	7.6
น้อยกว่า 1	33	15.7
1 – 10	118	56.2
11 – 20	18	8.6
มากกว่า 20	25	11.9

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคลด้านการทำงาน/ประสบการณ์	จำนวน	ร้อยละ
พาหนะที่ใช้เดินทางไปโรงเรียน		
รถยนต์ส่วนตัว/อาศัยรถยนต์เพื่อน	121	57.6
ขับ/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	55	26.2
เดิน/ขี่รถจักรยาน	25	11.9
โดยสารรถประจำทาง	5	2.4
อื่นๆ เช่น รถรับ-ส่งประจำทาง	4	1.9
ประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ไม่สงบด้วยตนเอง		
ทั้งทางตรง/ อ้อม		
ไม่มี	69	32.9
มี	141	67.1
รับรู้ระดับความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบที่ประสบ		
มาก	68	48.2
ปานกลาง	58	41.2
น้อย	15	10.6

จากตาราง 2 พบว่าร้อยละ 94.8 ดำรงตำแหน่งเป็นผู้สอน ร้อยละ 49.5 ปฏิบัติงานเป็นข้าราชการครูมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 59.6 ปฏิบัติงานเป็นข้าราชการครูในอำเภอสะบ้าย้อยมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 53.3 มีความตั้งใจที่เลือกมาปฏิบัติงานที่อำเภอสะบ้าย้อย รองลงมา คือ ร้อยละ 35.7 สอบบรรจุได้ ส่วนร้อยละ 56.2 บ้านพักห่างจากโรงเรียน 1 – 10 กิโลเมตร ร้อยละ 57.6 ต้องเดินทางโดยใช้รถยนต์ส่วนตัวและบางครั้งอาศัยรถยนต์ของเพื่อนมาทำงาน รองลงมา คือ ร้อยละ 26.2 ขับ/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ และร้อยละ 11.9 เดิน/ขี่จักรยาน ตามลำดับ ร้อยละ 67.1 ประสบเหตุการณ์ด้วยตนเอง ทั้งทางตรงหรืออ้อม และร้อยละ 48.2 รับรู้ว่าการรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ร้อยละ 41.2 รับรู้ว่าการรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการดูแลตนเองด้านจิตใจ

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูรายด้าน และโดยรวม (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	3.28	0.47	สูง
2. ด้านการเผชิญปัญหา	3.24	0.46	สูง
3. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	3.15	0.47	สูง
4. ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง	3.11	0.54	สูง
5. ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม	3.08	0.57	สูง
6. ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.02	0.56	สูง
7. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	2.86	0.51	ปานกลาง
โดยรวม	3.11	0.36	สูง

จากตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของการดูแลตนเองด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.36$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับสูงเกือบทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.28$, $SD = 0.47$) รองลงมา คือ ด้านการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 3.24$, $SD = 0.46$) และด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.47$) ส่วนด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นการดูแลตนเองด้านจิตใจในระดับปานกลางเพียงด้านเดียว ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.51$)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	\bar{X}	SD	ระดับ
1. การใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด	3.77	0.46	สูง
2. ใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น	3.68	0.54	สูง
3. การเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน	3.07	1.02	สูง
4. การแบ่งเวลาทำงานที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น	3.02	0.90	สูง
5. แบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม	2.86	0.83	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงเกือบทุกข้อโดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.46$) รองลงมา คือ การใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.54$) และการเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน ($\bar{X} = 3.07$, $SD = 1.02$) ส่วนการแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.83$)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการเผชิญปัญหาจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการเผชิญปัญหา	\bar{X}	SD	ระดับ
1. กระทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขและพึงพอใจ แม้ต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ	3.39	0.70	สูง
2. เรียนรู้และรับฟังข้อมูลข่าวสาร เหตุการณ์ความ ไม่สงบจากแหล่งต่างๆ เพื่อหาวิธีการจัดการกับ ปัญหาต่างๆ	3.37	0.71	สูง
3. การพูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนครู เพื่อวิเคราะห์ ข้อมูลร่วมกันเมื่อได้รับข่าวที่อาจเกิดความเสี่ยง ต่อชีวิต	3.37	0.72	สูง
4. จัดลำดับความสำคัญว่าควรแก้ปัญหาใดก่อนโดย ดูจากผลกระทบหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่อาจ ส่งผลกระทบต่อชีวิต	3.35	0.63	สูง
5. ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและ คิดว่าเหตุการณ์นี้คงจะสงบลงสักวัน	3.27	0.66	สูง
6. การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา จะต้องศึกษา ข้อดีข้อเสียของปัญหานั้นอย่างรอบคอบและมีสติ	3.26	0.80	สูง
7. การพูดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลที่ไว้ใจเมื่อ รู้สึกเครียด	3.24	0.80	สูง
8. การคิดในแง่บวก และมีความสุขกับสิ่งรอบๆ ตัว เมื่อรู้สึกท้อแท้จากการปฏิบัติงานท่ามกลาง ความไม่สงบเพื่อให้เกิดกำลังใจในการทำงาน	3.20	0.88	สูง
9. วิเคราะห์ลักษณะความรุนแรงของเหตุการณ์ ความไม่สงบ และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต	3.20	0.67	สูง

ตาราง 5 (ต่อ)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการเผชิญปัญหา	\bar{X}	SD	ระดับ
10. การเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหา และเลือกวิธี ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์แต่ละครั้ง	3.16	0.73	สูง
11. ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะปรับ วิถีชีวิตเพื่อความปลอดภัย	3.13	0.97	สูง
12. สามารถควบคุมสติ ไม่ตื่นตระหนก เมื่อทราบ ข่าวการเผาโรงเรียนหรือวางระเบิด	3.12	0.82	สูง
13. การค้นหาสาเหตุ วิธีแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล เมื่อเกิดความเครียดกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	3.10	0.78	สูง

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้าน
การเผชิญปัญหา อยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การกระทำกิจกรรมที่ทำให้มี
ความสุขและพึงพอใจแม้ต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 3.39, SD = 0.70$) รองลงมา
คือ การเรียนรู้และรับฟังข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ความไม่สงบจากแหล่งต่างๆ เพื่อหาวิธีการจัดการ
กับปัญหาต่างๆ ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.71$) การพูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนครู เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล
ร่วมกันเมื่อได้รับข่าวที่อาจเกิดความเสี่ยงต่อชีวิต ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.72$) และ การจัดลำดับความสำคัญ
ว่าควรแก้ปัญหาใดก่อน โดยดูจากผลกระทบหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต
($\bar{X} = 3.35, SD = 0.63$)

ตาราง 6

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	\bar{X}	SD	ระดับ
1. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ	3.59	0.73	สูง
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน	3.47	0.75	สูง
3. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ตามความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา	3.46	0.68	สูง
4. เมื่อเครียดจะหาวิธีการที่ช่วยให้สบายใจโดยการดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น	3.46	0.72	สูง
5. สามารถนอนหลับในตอนกลางคืนได้อย่างเพียงพอ	3.26	0.77	สูง
6. พยายามหาเวลาในการออกไปสูดหายใจเข้า-ออกยาว ๆ ลึก ๆ ในบริเวณที่ปลอดโปร่ง อากาศบริสุทธิ์ สดชื่น	3.16	0.86	สูง
7. เมื่อรู้สึกเครียดจะผ่อนคลายด้วยการนอนพักผ่อน	3.07	0.81	สูง
8. เมื่อรู้สึกตึงเครียดจะผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ	2.80	0.91	ปานกลาง
9. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียด	2.68	0.92	ปานกลาง
10. ออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน แอโรบิก หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที	2.51	0.96	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับสูง 7 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 0.73$) รองลงมา คือ ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ($\bar{X} = 3.47$, $SD = 0.75$) การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ตามความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา ($\bar{X} = 3.46$, $SD = 0.68$) และเมื่อเครียดจะหาวิธีการที่ช่วยให้สบายใจโดยการดูทีวี ฟังเพลง

อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.46, SD = 0.72$) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ เมื่อรู้สึกเครียดจะผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ($\bar{X} = 2.80, SD = 0.91$) ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียด ($\bar{X} = 2.68, SD = 0.92$) และการออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดินแอโรบิค หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ซึ่งเป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.51, SD = 0.96$)

ตาราง 7

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง	\bar{X}	SD	ระดับ
1. การสำรวจความรู้สึกในการปฏิบัติงานใน สถานการณ์ความไม่สงบ และบอกได้ถึงสิ่งที่มี คุณค่าที่สุดในชีวิต	3.23	0.84	สูง
2. การค้นหาเป้าหมายในชีวิต เช่นการศึกษา ครอบครั ว อาชีพ และวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้	3.23	0.79	สูง
3. สำรวจความสามารถของตนเองและทำตาม เป้าหมายที่เป็นไปได้	3.17	0.70	สูง
4. การสำรวจถึงสิ่งที่ต้องการหรือไม่ต้องการใน ชีวิตเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ	3.11	0.76	สูง
5. สำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน	3.09	0.83	สูง
6. สำรวจและรับรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	2.99	0.77	ปานกลาง
7. การสำรวจความสำเร็จในการทำงานเมื่อปฏิบัติงาน ในสถานการณ์ความไม่สงบ	2.95	0.77	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับสูงเกือบทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การสำรวจความรู้สึกในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ และบอกได้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.84$)

และการค้นหาเป้าหมายในชีวิต เช่นการศึกษา ครอบครัว อาชีพ และวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.79$) รองลงมา คือ การสำรวจความสามารถของตนเองและทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 3.17, SD = 0.70$) ส่วนการสำรวจความสำเร็จในการทำงานเมื่อปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95, SD = 0.77$)

ตาราง 8

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
1. การพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเช่นพ่อ แม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส	3.33	0.84	สูง
2. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเพื่อนครูมีการร่วมปรึกษาหารือ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	3.23	0.74	สูง
3. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น	3.11	0.83	สูง
4. เพื่อนร่วมงานเป็นที่พึ่งทางใจเวลาที่รู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ	2.98	0.83	ปานกลาง
4. ศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งหรือหน่วยงานที่สามารถ ช่วยเหลือได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ	2.75	0.93	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส ($\bar{X} = 3.33, SD = 0.84$) รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เพื่อนครูมีการร่วมปรึกษาหารือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.74$) และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.83$) ส่วนการศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งหรือหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75, SD = 0.93$)

ตาราง 9

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	\bar{X}	SD	ระดับ
1. การแสดงความสนใจ สอบถาม เข้าใจ ความรู้สึก ของนักเรียนและผู้ร่วมงานที่ปฏิบัติงานในโรงเรียน	3.11	0.72	สูง
2. พุดคุยกับเพื่อนร่วมงานเมื่อไม่สบายใจ หรือ คับข้องใจ เกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ	3.10	0.82	สูง
3. การติดต่อสื่อสารอย่างเข้าใจกับผู้บริหาร สถานศึกษา หรือเพื่อนครูด้วยกันในการติดตาม ข่าวและวิเคราะห์เหตุการณ์ความไม่สงบที่ เกิดขึ้นเพื่อความปลอดภัย	3.09	0.79	สูง
4. ประเมินความเข้าใจในเรื่องที่พูดคุยระหว่าง นักเรียน ครูด้วยกัน ผู้ปกครอง ผู้บริหารหรือ บุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง	2.95	0.79	ปานกลาง
5. การชี้แจงเหตุผลและความรู้สึกเมื่อมีความไม่ เข้าใจกันกับนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคล อื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง	2.86	0.81	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การแสดงความสนใจ สอบถาม เข้าใจความรู้สึกของนักเรียนและผู้ร่วมงานที่ปฏิบัติงานในโรงเรียน ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.72$) รองลงมา คือ การพุดคุยกับเพื่อนร่วมงานเมื่อไม่สบายใจ หรือคับข้องใจเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.82$) และการติดต่อสื่อสารอย่างเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาหรือเพื่อนครูด้วยกันในการติดตามข่าว และวิเคราะห์เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัย ($\bar{X} = 3.09$, $SD = 0.79$) ส่วนการชี้แจงเหตุผลและความรู้สึกเมื่อมีความไม่เข้าใจกันกับนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.81$)

ตาราง 10

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจำแนกรายข้อ (N = 210)

การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	\bar{X}	SD	ระดับ
1. เมื่อเจอเหตุการณ์ความไม่สงบจะนึกถึงคำสอน ของศาสนา	3.35	0.73	สูง
2. การนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพกติดตัว เพื่อคุ้มครองให้ ปลอดภัย	3.10	1.14	สูง
3. ร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามความเหมาะสม ของสถานการณ์ความไม่สงบ	2.99	0.75	ปานกลาง
4. พยายามให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับ ผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบเพื่อให้ บุคคลเหล่านั้นรู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว	2.89	0.77	ปานกลาง
5. สามารถนำคำสอนทางศาสนามาประคับประคอง ใจตนเองโดยการให้อภัยเมื่อทราบข่าวการสูญเสียชีวิต	2.79	0.93	ปานกลาง
6. สวดมนต์ ไหว้พระ ละหมาดหรือปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อช่วยผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดจากการ เผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	2.72	0.97	ปานกลาง
7. ร่วมทำบุญตักบาตรและอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวรเสมอ	2.72	1.00	ปานกลาง
8. ทำสมาธิ หรือ ละหมาด หรือ ปฏิบัติกิจกรรมที่ มุ่งให้จิตใจสงบ	2.63	0.97	ปานกลาง
9. ยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นและ พยายามวางเฉย	2.55	0.92	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนารายข้ออยู่ในระดับสูง 2 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เมื่อเจอเหตุการณ์ความไม่สงบจะนึกถึงคำสอนของศาสนา ($\bar{X} = 3.35, SD = 0.73$) รองลงมา คือการนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพกดติดตัว เพื่อคุ้มครองให้ปลอดภัย ($\bar{X} = 3.10, SD = 1.14$) ส่วนการยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นและพยายามวางเฉย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.55, SD = 0.92$)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย ดังนี้

1. การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้โดยรวม

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.36$) (ตาราง 3) อภิปรายได้ว่า ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยครั้ง เกิดขึ้นมานาน และกลุ่มตัวอย่างต้องประสบและได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษา พบว่าร้อยละ 67.1 ประสบเหตุการณ์ความรุนแรงด้วยตนเอง ร้อยละ 48.2 รับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับมาก และกลุ่มตัวอย่างมีความจำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่สอดคล้องผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 59.1 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย และร้อยละ 84.8 ต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย (ตาราง 1) จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบได้อย่างปลอดภัย ทั้งนี้ด้วยระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบอยู่เป็นเวลานานพบว่าร้อยละ 59.6 ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อยมากกว่า 10 ปี (ตาราง 2) จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เจอหรือจากผู้อื่นมากขึ้น จึงทำให้สามารถมีการเผชิญปัญหาและดูแลตนเองด้านจิตใจได้ดี ซึ่งรอย (Roy, 1999) กล่าวว่าบุคคลจะปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆตามที่คิดว่าจะก่อให้เกิดผลดีกับตนเอง โดยเรียนรู้วิธีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และบุคคลจะรวบรวมพลังในตัว โดยการใช้กลไกการปรับสมดุลที่เคยใช้อยู่ในชีวิตประจำวันให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ (สุวนีย์, 2545)

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นครูวัยผู้ใหญ่กลางคน (ตาราง 1) ซึ่งถือเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตสูง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลเจอเหตุการณ์ดังกล่าวบุคคลย่อมแสวงหาวิธีการแก้ไขภาวะวิกฤตได้ ประกอบกับเป็นวัยที่มีการสร้างสัมพันธภาพ

ที่ดีกับผู้อื่น (เพียว, 2546) จึงทำให้บุคคลเกิดความผูกพัน มีการช่วยเหลือกัน และสามารถเป็นที่ปรึกษา ระบายความรู้สึก ความคับข้องใจได้ และอาจประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับราชการ ซึ่งถือเป็นบุคคลที่มีความรู้จึงย่อมที่จะแสวงหาทางเลือกหรือการดูแลตนเองที่ดีให้กับตนเองสอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา (2534) พบว่าประชาชนที่มีอาชีพรับราชการ มีการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวม และรายด้านดีกว่าประชาชนที่มีอาชีพงานบ้าน เกษตรกรรม ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 87.1 นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาแห่งปัญญาสอนให้บุคคลมองตนเอง พิจารณาตนเอง มองโลกตามความเป็นจริง และรู้จักตนเอง ตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของตนและ เป็นไปได้ (สิงห์ทน, 2544) นอกจากนี้ร้อยละ 85.2 ไม่มีโรคประจำตัว จึงทำให้บุคคลไม่ต้องมีความวิตกกังวลในด้านสุขภาพกาย ซึ่งบุคคลที่มีสุขภาพกายที่ดีย่อมส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ดังนั้น บุคคลย่อมมีความสามารถในการจัดการปัญหาได้ดี (อนุสรณ์, 2541)

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ (ตาราง 1) ซึ่งคู่สมรส ถือเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาเมื่อ มีปัญหาได้และคู่สมรสจะเป็นบุคคลแรกที่ยอมให้การช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (Cronnenwet & Kunst-Wilson, 1981; Lieberman, 1972 อ้างตาม วิไลกุล, 2541) ดังนั้นจึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายความรู้สึก ความคับข้องใจ มีกำลังใจในการต่อสู้กับสถานการณ์ ที่บีบคั้นถึงแม้ว่าจะอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อันตราย ซึ่งปัจจัยดังกล่าวข้างต้นอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่าง มีการดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง

2. การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ ความไม่สงบในภาคใต้รายด้าน

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจ ใน ระดับสูง 6 ด้าน (ตาราง 3) คือ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.28, SD = 0.47$) ด้านการ เผชิญปัญหา ($\bar{X} = 3.24, SD = 0.46$) ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ($\bar{X} = 3.15, SD = 0.47$) ด้านการ พัฒนาการรู้จักตนเอง ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.54$) ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.08, SD = 0.57$) และด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.02, SD = 0.56$) ส่วนด้านการปฏิบัติ กิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.51$) (ตาราง 3) ซึ่งสามารถอภิปรายได้ ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ใน ระดับสูง ($\bar{X} = 3.28, SD = 0.47$) (ตาราง 3) ทั้งนี้อาจเนื่องจากลักษณะอาชีพครู ซึ่งเป็นอาชีพที่มีการ วางแผนการเรียนการสอนทุกวัน และปฏิบัติตามตารางการสอน จึงทำให้ทราบเวลาที่แน่นอน และ

สามารถแบ่งเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยเมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ ทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องบริหารเวลาที่ดี และเหมาะสมตั้งแต่การเดินทาง การสอนซึ่งบางครั้งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเหตุการณ์มีความรุนแรงมาก บางครั้งต้องมีการเลิกเรียนเร็ว บางครั้งประกาศปิดโรงเรียน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงต้องบริหารเวลาที่เหลือให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.46$) (ตาราง 4) ทั้งนี้อาจเนื่องจากในสถานการณ์ความไม่สงบเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลอันตรายต่อชีวิต ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงอาจต้องมีความรอบคอบ มีสติ และที่สำคัญต้องมีการวางแผน การใช้เวลาอย่างรอบคอบ เหมาะสม นับตั้งแต่การออกจากบ้านจนกระทั่งกลับบ้าน การเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการไปทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย เพื่อให้ปลอดภัย (บุหงา, 2550; สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3, 2550ก; อมรากุล, 2549) เมื่อสามารถบริหารเวลาในแต่ละวัน ได้ดี ก็ย่อมได้รับประโยชน์สูงสุด ทั้งนี้ยังช่วยให้บรรเทาความวิตกกังวลได้ (มรรยาท, 2548)

รองลงมากลุ่มตัวอย่างมีการใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.54$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเมื่อเกิดเหตุการณ์บ่อยครั้ง เช่น การเผาโรงเรียน การลอบทำร้ายครู ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระตือรือร้นจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง และบางครั้งมีประกาศนโยบายให้ปิดโรงเรียนชั่วคราว ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนได้ (เนชั่นทันข่าว; 2550; คมชัดลึก, 2549) ดังนั้นในสถานะครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบ จึงต้องทดแทนเวลาเรียนที่ขาดหายไป และใช้เวลาในการเรียนการสอนกับนักเรียนอย่างคุ้มค่า เพื่อให้ นักเรียนสามารถเรียนให้ทันกับนักเรียนในพื้นที่อื่นๆ

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีการเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน ($\bar{X} = 3.07$, $SD = 1.02$) (ตาราง 4) อาจเนื่องมาจาก ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 67.1 มีประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ ร้อยละ 48.2 ระบุว่าเหตุการณ์ที่เจอเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงมาก (ตาราง 2) จึงทำให้ครูต้องระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาเดินทางออกจากบ้านหรือโรงเรียนสอดคล้องกับรายงานข่าวพบว่าครูมีการลอบทำร้ายในขณะเดินทางไปโรงเรียนและกลับบ้าน (คมชัดลึก, 2549) ดังนั้นจึงทำให้ครูเลือกเวลาในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้านเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, $SD = 0.83$) (ตาราง 4) สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน แอโรบิก หรือ

เล่นกีฬาอย่างอื่นต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ($\bar{X} = 2.51, SD = 0.96$) อยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน (ตาราง 6) อภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากลักษณะความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความไม่สงบ ส่งผลกระทบบ้างทำให้ครูเกิดความเครียด วิตกกังวล หวาดระแวงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกชีวิตเกิดความไม่ปลอดภัยจึงไม่กล้าที่จะออกไปพักผ่อนหรือออกกำลังกายในที่สาธารณะ จึงอยู่กับบ้านมากขึ้น ดังการศึกษาของสุรพันธ์ และประไพ (2547) พบว่าประชาชนจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยการนอนพักผ่อนอยู่กับบ้าน ครอบครัวยุติว ออกกำลังกาย เป็นต้น และเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้เท่านั้น และจากการสัมภาษณ์ครูในอำเภอสะบ้าย้อย (สัมภาษณ์รายบุคคล, 12 พฤศจิกายน 2550) กล่าวว่าในแต่ละวันครูมีเวลามากแต่ด้วยข้อจำกัดหรือวิธีการที่จำกัด จึงทำให้ออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ไม่หลากหลาย

2.2 ด้านการเผชิญปัญหา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.24, SD = 0.46$) (ตาราง 3) อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบมานาน สอดคล้องกับผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 59.6 ปฏิบัติงานเป็นข้าราชการครูในอำเภอสะบ้าย้อย มากกว่า 10 ปี และพบเจอเหตุการณ์ด้วยตนเอง และโดยอ้อม จึงพยายามยอมรับ และปรับตัวให้ได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะปรับวิถีชีวิตเพื่อความปลอดภัยอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ($\bar{X} = 3.13, SD = 0.97$) (ตาราง 5) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับการประชุมอบรม และร่วมปรึกษาหารือในการแก้ปัญหาภาวะวิกฤตเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในกระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งทำให้มีการเผชิญปัญหาได้ดีด้วย

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างกระทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข และพึงพอใจแม้ต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.39, SD = 0.70$) (ตาราง 5) อภิปรายได้ว่าอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างรู้จักปรับอารมณ์ และมองว่าสถานการณ์ความไม่สงบไม่สามารถแก้ไขได้ในขณะนี้จึงหาทางออก โดยการทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข เพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น ดังที่คณะอนุกรรมการ โครงการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดภาคใต้ (2549) กล่าวว่า การทำกิจกรรมที่ชอบ และเพลิดเพลินเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้มีความสุขได้

รองลงมาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเรียนรู้และรับฟังข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ความไม่สงบจากแหล่งต่างๆ เพื่อหาวิธีการจัดการกับปัญหา ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.71$) พุดคุย ปรึกษาหารือกับเพื่อนครู วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันเมื่อได้รับข่าวที่อาจเกิดความเสียดังต่อชีวิต ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.72$) และจัดลำดับความสำคัญว่าควรแก้ปัญหาใดก่อน โดยดูจากผลกระทบหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่

อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ($\bar{X} = 3.35$, $SD = 0.63$) (ตาราง 5) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59.6 ปฏิบัติงานในอำเภอสะบ้าย้อย มากกว่า 10 ปี (ตาราง 2) และร้อยละ 84.8 อาศัยในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย (ตาราง 1) ย่อมมีประสบการณ์ในสถานการณ์ความ ไม่สงบประกอบกับเป็นบุคคลที่มีความรู้จึงสามารถนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์ เป็นระบบขั้นตอน ซึ่งอนุชา (2546) กล่าวว่า การที่บุคคลรู้จักนำปัญหาวิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุ และหาวิธีการแก้ปัญหา ก็จะช่วยให้สามารถปรับตัวและเกิดภาวะสมดุลทางจิตใจที่ดีได้

2.3 ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพ โดยทั่วไปอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.47$) (ตาราง 3) อาจเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป เป็นขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ ต้องตอบสนองต่อร่างกายของตน แม้ว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย กดดันทางจิตใจ บุคคลก็ ย่อมที่จะต้องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานก่อนเสมอ คือ อาหาร น้ำ อากาศ การนอน เป็นต้น เพราะปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่าง พยายามรักษาสมดุล เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีไว้ เพราะการมีสุขภาพ ที่ดีย่อมสามารถคิดแก้ปัญหาได้ดี

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุดของด้านการดูแล สุขภาพ โดยทั่วไป คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 0.73$) (ตาราง 6) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นคนในพื้นที่ และมีญาติพี่น้อง บุคคลในครอบครัว เป็นที่ปรึกษา และคอยให้กำลังใจ จึงหาทางออกโดยวิธีอื่นๆ แทนการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ เพื่อให้ตนเอง รู้สึกผ่อนคลายสอดคล้องกับการศึกษาของสุรพันธ์ และคณะ (2548) พบว่าประชาชนใน 4 จังหวัด ชายแดนใต้ เลือกรักษาผ่อนคลาย โดยการจัดการความเครียดด้วยตนเองมากที่สุด (ร้อยละ 64.24) รองลงมา คือ การปรึกษาคูสมรส (ร้อยละ 61.13) บุคคลในครอบครัว (ร้อยละ 59.51) และ ปรึกษา ญาติ (ร้อยละ 56.82) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะหาเวลาไปพักผ่อนต่างจังหวัดเมื่อมีเวลาว่าง เช่น ในช่วงปิดเทอม (เนชั่นทันข่าว, 2550) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างอาจมีเวลาในการพบปะสังสรรค์ นอกบ้านน้อยลง ส่วนใหญ่หลังเลิกทำงานจะรีบกลับบ้านสอดคล้องกับรายงานการสัมภาษณ์ของ อมรากุล (2549) พบว่าไปไหนก็พยายามกลับบ้านให้เร็ว กลับมาบ้านจะไม่ออกไปไหน อยู่กับบ้านเล่น กับลูก ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ตาราง 1) ซึ่งเป็นเพศที่สังคมยอมรับว่ามีการ ดื่มสุราและสารเสพติดน้อยกว่าเพศชาย ดังการศึกษาของประวิล (2549) ที่พบว่าผู้ติดสุรา ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 94.40 นอกจากนี้ในสถานะการเป็นครู อาจจะต้องเป็นต้นแบบที่ดีในการ แสดงออกด้านพฤติกรรมแก่ศิษย์ เช่น การไม่ดื่มสุราและใช้สารเสพติด (สมศักดิ์, 2544)

รองลงมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ($\bar{X} = 3.47, SD = 0.75$) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ตามความต้องการ ของร่างกายและเป็นเวลา ($\bar{X} = 3.46, SD = 0.68$) อยู่ในระดับสูง อภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากการ ดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารและน้ำที่เพียงพอ เป็นการดูแลตนเองขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้อง ตอบสนอง ต่อร่างกายของตนเองเพื่อความอยู่รอด ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970) เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการ พื้นฐานเพื่อตอบสนองตนเอง ซึ่งก่อนที่มนุษย์จะได้รับการตอบสนองที่สูงขึ้นไป มนุษย์ต้องได้รับ การตอบสนองในขั้นต้นเสียก่อนนั้น คือ อาหาร น้ำ อากาศ เป็นต้น และเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ถ้าไม่ได้ รับการตอบสนองจะทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิต และถึงแก่ชีวิตในที่สุด ประกอบกับ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารและน้ำที่เพียงพอซึ่งจะช่วยสร้างเสริมพลังงาน สุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วยได้ (ภาณุ, 2543) ดังนั้นเมื่อสุขภาพกายสมบูรณ์ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิต ด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีที่กลุ่มตัวอย่างใช้เมื่อเกิดความเครียด คือ หาวิธีการ ที่ช่วยให้สบายใจโดยการดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.46, SD = 0.72$) มีค่าเฉลี่ยสูงเป็นอันดับ 3 และอยู่ในระดับสูงเช่นกัน อาจเนื่องจากการดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ชอบเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจวิธีหนึ่ง และช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะ ในสถานการณ์ความไม่สงบที่มีแต่ความรุนแรงก่อให้เกิดความเครียด ไม่สบายใจ กลุ่มตัวอย่างจึงหา ทางออกโดยการพักผ่อน และทำกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและปลอดภัย สอดคล้องกับการศึกษา ของสุรพันธ์ และคณะ (2548) พบว่าประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ เลือกรับรองคลายความเครียด โดยการดูหนัง/ฟังเพลง ร้อยละ 49.12 ทำงานอดิเรก ร้อยละ 33.87 และจากการศึกษาของกิตติวรรณ, พิมพมาศ, และวนิดา (2543) พบว่ากิจกรรมที่ข้าราชการครูเลือกทำเพื่อเอาชนะความเครียด อันดับ แรก คือ อ่านหนังสือ ดูหนัง/ฟังเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย และหันเหไปจากสิ่งที่ทำ ให้ตึงเครียดได้

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย โดยการวิ่ง เดิน แอโรบิค หรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.51, SD = 0.96$) (ตาราง 6) สอดคล้องกับการแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน และการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.83$) (ตาราง 4) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน อภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดจากสถานการณ์ความไม่สงบ ทำให้ไม่กล้าที่จะทำกิจกรรมการ ผ่อนคลายนอกร้าน เช่น การออกไปพักผ่อนหย่อนใจในที่สาธารณะ ไปออกกำลังกายในแหล่งชุมชน หรือบางคนงดเว้นการออกกำลังกายไปเลย (กรมสุขภาพจิต, 2548; อมรากุล, 2549)

2.4 ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการรู้จักตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.54$) (ตาราง 3) ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเหตุการณ์ที่อันตราย จึงอาจมีการทบทวนเป้าหมายของตนเองให้ดี เพื่อจะได้สามารถตัดสินใจ วางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (อมรากุล, 2549) นอกจากนี้ส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่จึงเป็นวัยที่มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น ขอมรับจุดเด่นจุดด้อย ความสามารถของตน ทำให้เข้าใจตนเองว่าต้องการอะไร และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร (ศรีเรือน, 2545) ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 87.1) (ตาราง 1) ซึ่งมีหลักการสอนให้รู้จักตนเอง มองตนเอง ขอมรับตนเอง (สิงห์ทน, 2544) จึงทำให้การดูแลตนเองด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสำรวจความรู้สึกในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ และบอกได้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.84$) มีการค้นหาเป้าหมายในชีวิต เช่นการศึกษา ครอบครัว อาชีพ และวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.79$) และมีการสำรวจความสามารถของตนเองและทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 3.17, SD = 0.70$) อยู่ในระดับสูง (ตาราง 7) ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีเวลาอยู่กับตนเอง และครอบครัวมากขึ้น (คณะอนุกรรมการ โครงการการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้, 2549) ประกอบกับอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อันตราย ซึ่งถ้าไม่รอบคอบ หรือระมัดระวังอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงอาจนึกถึงสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต สำรวจความรู้สึก ความสามารถของตนเอง และวางแผนชีวิตตนเองและครอบครัว สอดคล้องกับอมรากุล (2549) พบว่าจากรายงานการสัมภาษณ์ ครูมีการวางแผนและปรับเปลี่ยนเป้าหมายชีวิต เช่น ส่งลูกไปเรียนที่อื่น ชะลอการสร้างบ้าน ลาศึกษาต่อ เป็นต้น

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การสำรวจความสำเร็จในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95, SD = 0.77$) (ตาราง 7) อภิปรายได้ว่าอาจเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบเป็นสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต จึงทำให้เห็นความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยในชีวิตของตนเองเป็นอันดับแรกก่อนที่จะต้องการสำรวจความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวว่าโดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการในขั้นต้น เรื่องความปลอดภัยในชีวิตก่อนที่จะต้องการเกียรติยศชื่อเสียง เช่นความสำเร็จในการทำงาน การยอมรับจากสังคม เป็นต้น

2.5 ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.08, SD = 0.57$) (ตาราง 3) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างได้รับกำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด อาทิเช่นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อนครูด้วยกัน นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่าง

อาจได้รับการช่วยเหลือจากองค์กรครูในพื้นที่สะบ้าย้อยคงจะเห็นได้จากมีการประชุมหามาตรการ ความปลอดภัยของครูในอำเภอสะบ้าย้อยอย่างสม่ำเสมอ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3, 2550 ก) ประกอบกับมีสมาพันธ์สมาคมครู 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือและร่วมต่อสู้ ให้ครูมีความปลอดภัย และมีขวัญ กำลังใจเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ต่อไป จึงส่งผลให้กลุ่ม ตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.33, SD = 0.84$) (ตาราง 8) อาจเป็น ไปได้ว่าในสถานการณ์ความไม่สงบทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่กล้าออกจากบ้าน หรือไปพักผ่อน หรือพบปะ สังสรรค์กับบุคคลอื่นนอกสถานที่อื่นๆ ภายในอำเภอสะบ้าย้อย เช่น สวนสาธารณะ ร้านอาหาร เป็นต้น จึงทำให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น (คณะอนุกรรมการ โครงการการดูแลเยียวยา ผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้, 2549) ดังนั้นทำให้สมาชิกมีโอกาสได้ร่วม ทำกิจกรรมต่างๆ และมีการพูดคุยกันภายในครอบครัว ซึ่งครอบครัวถือเป็นแหล่งสนับสนุนที่ดีที่ ช่วยเหลือ และเอาใจใส่

นอกจากนี้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเพื่อนครูมีการร่วมปรึกษาหารือและให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.74$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้าราชการครู เป็นกลุ่มเป้าหมายของการก่อการร้ายที่สำคัญ และได้รับผลกระทบเหมือนกัน คือ อันตรายต่อชีวิต จึงทำให้ข้าราชการครูมีการเข้าใจกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และร่วมพูดคุยปรึกษาหารือหาแนวทาง แก้ปัญหาร่วมกัน ประกอบกับมีการพบปะกันที่ โรงเรียนเกือบทุกวัน ซึ่งเบญจมินทร์ (2548) กล่าวว่า การมีเพื่อนเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ดีที่สามารถช่วยลดปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดจากความเครียดได้ และจากการศึกษาจิตวิทยา และคณะ (2543) พบว่าครูมีการเลือกการพูดคุยกับเพื่อนหรือญาติ พี่น้อง เพื่อแก้ปัญหาที่เครียด และเป็นการสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกันรองจากการทำกิจกรรมที่ ตนเองพอใจ เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล จะทำให้บุคคลได้ระบายความรู้สึกเมื่อ มีความทุกข์ เกิดความผูกพัน ส่งผลให้บุคคลมีความสุข ซึ่งเป็นการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดี

ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุด คือ การศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งหรือหน่วยงาน ที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 2.75, SD = 0.93$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่าอาจเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานาน และยังไม่เห็น แนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจนขององค์กรภาครัฐ ประกอบกับอาจขาดความเชื่อมั่น และไว้วางใจ ในแหล่งข่าวอื่นๆ เช่น ระบบการสื่อสารมีการดักฟังทาง โทรศัพท์ ดังนั้นจึงแสวงหาแหล่งข้อมูลที่ เชื่อถือได้จากแหล่งที่ใกล้ชิด และสามารถทำได้ง่าย เช่น การหาข้อมูลจากสื่อต่างๆ แต่จากงานวิจัย ในครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานอยู่ใน

ระดับสูง (ตาราง 8) ประกอบกับครูเป็นองค์กรที่ใหญ่จึงมีการช่วยเหลือกันเอง โดยร่วมปรึกษาหารือกันและหาแนวทางแก้ปัญหาที่จะเห็นได้จากมีการประชุมหามาตรการความปลอดภัยของครูในอำเภอสะบ้าย้อย (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3, 2550ก)

2.6 ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.02, SD = 0.56$) (ตาราง 3) อาจเนื่องมาจากในสถานการณ์ความไม่สงบครูตกเป็นเป้าหมายที่สำคัญ จึงส่งผลให้ครูเกิดความกดดันทางจิตใจ ดังนั้นเป็นไปได้ว่าครูต้องพยายามสื่อสารกันให้เข้าใจ ชัดเจน ไม่คลุมเครือทั้งกับผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อนครูในการติดตามข่าวและวิเคราะห์เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัยของตนเอง และเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลด้วย นอกจากนี้ร้อยละ 70 พบว่าเป็นครูไทยพุทธ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3, 2551ข) จึงอาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารเข้าใจตรงกันได้ง่ายขึ้น ซึ่งอำไพวรรณ (2543) กล่าวว่า การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือการสื่อที่มีความชัดเจน ไม่คลุมเครือ ทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจ ปฏิบัติได้ตรงตามความต้องการของผู้ส่งสาร การติดต่อสื่อสารมีประโยชน์ทำให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น ตนเอง เป็นการลดความวิตกกังวล และนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับการอบรมในด้านการใช้ภาษา วิธีการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ (รายงานการอบรม Basic course, 2550) ประกอบกับอาจโดยพื้นฐานพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ของตนให้ผู้อื่นร่วมรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศรีเรือน, 2545) จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักวิธีการสื่อสารอย่างไรให้ผู้อื่นและตนเองเข้าใจ

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการแสดงความสนใจ สอบถาม เข้าใจความรู้สึกของนักเรียนและผู้ร่วมงานที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.72$) (ตาราง 9) อภิปรายได้ว่าอาจเนื่องมาจากในช่วงของการเรียนในสถานการณ์ความไม่สงบเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ส่งผลให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ครูเป็นบุคคลที่ต้องคอยดูแลและรับรู้ปัญหาต่างๆ ของศิษย์ โดยเฉพาะในสถานการณ์ความไม่สงบครูจะต้องดูแลสภาพจิตใจ แสดงความห่วงใย สอบถามความรู้สึก และสื่อสารอย่างเข้าใจ โดยได้รับการอบรมในเรื่องการใช้ภาษาเชิงบวก ซึ่งหมายถึง การสื่อสารให้ผู้พูดและผู้ฟังเกิดความรู้สึกดีงาม สร้างสรรค์ มีกำลังใจ เพราะการสื่อสารเป็นมากกว่าการสื่อความหมาย แต่สามารถเป็นขาสमानแผลในใจ และต่อเติมกำลังใจได้ (รายงานการอบรม Basic course, 2550)

รองลงมา พบว่ามีการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานเมื่อไม่สบายใจหรือคับข้องใจเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 3.10, SD = 0.82$) ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างอาจมองว่าเพื่อนร่วมงานเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด มีความรู้สึกเดียวกันและเป็นผู้ได้รับผลกระทบเหมือนกันซึ่งการได้พูดคุย ให้กำลังใจกัน จะช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจขึ้น ดังการศึกษาของธรมินทร์,

อัจฉรา, เนตรชนก, สตรีรัตน์, และพัชรินทร์ (2546) พบว่าการได้พูดคุยระบายความรู้สึกกับผู้อื่น เป็นวิธีการจัดการความเครียดของคนไทยถึงร้อยละ 74.4 นอกจากนี้การศึกษาครั้งนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการติดต่อสื่อสารอย่างเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาหรือเพื่อนครูด้วยกันในการติดตามข่าวและ วิเคราะห์เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นเพื่อความปลอดภัย ($\bar{X} = 3.09, SD = 0.79$) อภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากผู้บริหารสถานศึกษาหรือเพื่อนครูเป็นบุคคลที่ต้องมีการติดต่อประสานงานและ ทำงานร่วมกันทุกวัน ประกอบกับปฏิบัติงานในพื้นที่ที่เสี่ยงเหมือนกันย่อมเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น จำเป็นที่ต้องร่วมวิเคราะห์ข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษา ไม่เพียงแต่มีหน้าที่เป็นผู้บริหารโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงต้องมีการดูแล เอาใจใส่ สร้างขวัญ กำลังใจ และหาวิธีที่ทำให้ผู้ได้บังคับบัญชามีความปลอดภัยในชีวิต จากรายงานการประชุมแผนการ รักษาความปลอดภัยครู ได้มีมาตรการให้ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องสื่อสาร ตรวจสอบ วิเคราะห์ ข่าวจากหัวหน้าชุดกำลัง กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน และประธานหรือกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานแล้ว แจ้งข่าวให้ครูในโรงเรียนรับทราบทุกวัน และครูในอำเภอสะบ้าย้อยจะต้องติดตามข่าวสารทุกวัน เพื่อจะได้มาปรึกษาร่วมกันและหามาตรการในการป้องกันในแต่ละพื้นที่ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สงขลา เขต 3, 2550ก) และจากการสัมภาษณ์ตัวแทนผู้บริหารสถานศึกษา (สัมภาษณ์รายบุคคล, 12 พฤศจิกายน 2550) กล่าวว่าในแต่ละวันจะติดตามข่าวสาร เมื่อมีข่าวเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัย หรือ มาตรการความปลอดภัย ผู้บริหารจะแจ้งให้ครูทราบและมีการประชุม ปรึกษาหารือร่วมกันอย่าง สม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้ครูเกิดความตื่นตระหนก ทำให้ครูรู้สึกสบายใจ คลายความวิตกกังวล

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การชี้แจงเหตุผล และความรู้สึกเมื่อมีความไม่เข้าใจกับนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.81$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโดยปกติอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องมีการสื่อสารตลอดเวลา ทั้งกับนักเรียน ผู้ร่วมงาน แต่ด้วยในสภาพที่มีความกดดัน มีความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวล จึงอาจจะทำให้มีผลต่อการสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งบุญวดี (2539) กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลมีสมาธิในการติดต่อสื่อสารน้อยลง นอกจากนี้ พบว่าร้อยละ 70 ของประชากรมีเชื้อสายไทยมุสลิม ซึ่งมีความหลากหลายทางการใช้ภาษา อาจเป็นไปได้ว่ามีการสื่อสารกันไม่ชัดเจน ไม่เข้าใจ ซึ่งอำไพวรรณ (2541) กล่าวว่า ภูมิหลังทางสังคมและ วัฒนธรรมเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร เมื่อบุคคลอยู่ในสังคมที่มีการใช้ภาษาแตกต่างกันอาจทำให้ การสื่อสารที่ด้อยไม่เกิดขึ้น

2.7 ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.51$) (ตาราง 3) อภิปรายได้ว่าอาจเนื่องมาจากโดยปกติการปฏิบัติ

กิจกรรมทางศาสนาเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เมื่อบุคคลมีความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ มักจะทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร แต่เนื่องจากสาเหตุของเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาได้เต็มที่ และไม่สามารถออกมาทำบุญได้ตามปกติเหมือนเดิม จึงต้องงดพิธีกรรมต่างๆ ที่ทำในเวลากลางคืน เช่น เวียนเทียน งานศพ ตักบาตร ตอนเช้าตรู่ เป็นต้น และเลือกไปเฉพาะงานที่เป็นไปได้ (รุ่ง, 2548) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ส่งผลให้การดูแลตนเองด้านจิตใจด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับสูงเพียง 2 ข้อเท่านั้น คือ เมื่อเจอเหตุการณ์ความไม่สงบจะนึกถึงคำสอนของศาสนา ($\bar{X} = 3.35$, $SD = 0.73$) และมีการนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพาดพิงตัว เพื่อคุ้มครองให้ปลอดภัย ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 1.14$) (ตาราง 10) อาจเนื่องจากการนึกถึงคำสอนทางศาสนา และการนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพาดพิงตัวในสถานะที่มีความกดดัน เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ง่าย เมื่อปฏิบัติแล้วจะช่วยให้เกิดความสบายใจ มั่นใจ เกิดความรู้สึกปลอดภัย สอดคล้องกับอมราวุธ (2549) ได้สัมภาษณ์กลุ่มประชาชน ครู แกนนำ สาธารณสุข และตำรวจ ทหาร พบว่าสิ่งที่ทำให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้รู้สึกมีความสุขและอุ่นใจขึ้น คือ การนึกถึงหลักคำสอนทางศาสนา โดยเชื่อว่าทำดีพระย่อมคุ้มครอง ถือคติที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อเรื่องเวรกรรม เข้าพระเครื่องมาคุ้มครอง มีการใช้วัตถุมงคล และเครื่องรางต่างๆ

นอกจากนี้เมื่อพิจารณารายข้อที่อยู่ในระดับปานกลาง พบว่ากลุ่มตัวอย่างสวดมนต์ ไหว้พระ ละหมาดหรือปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ($\bar{X} = 2.72$, $SD = 0.97$) และทำสมาธิ หรือละหมาดหรือปฏิบัติกิจที่มุ่งให้จิตใจสงบ ($\bar{X} = 2.63$, $SD = 0.97$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการผ่อนคลายสามารถทำได้หลายวิธี กลุ่มตัวอย่างจึงมีอิสระในการเลือกปฏิบัติ แต่เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบมีผลกระทบต่อชีวิต กลุ่มตัวอย่างจึงต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในรูปของวัตถุ เครื่องรางของขลังมากกว่าการผ่อนคลาย ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวว่าพื้นฐานความจำเป็นของมนุษย์มีความต้องการความปลอดภัยในชีวิตก่อน ประกอบกับการปฏิบัติกิจทางศาสนาไม่สามารถไปปฏิบัติในศาสนสถานได้ตามปกติ เนื่องจากความไม่ปลอดภัยดังจะเห็นได้จากข่าวมีการฆ่าพระในวัดขณะบิณฑบาต การฆ่าผู้นำศาสนาอิสลาม การเผาวัดและมัสยิด เป็นต้น ส่วนความสามารถในการนำคำสอนทางศาสนามาประทับระครองใจตนเอง โดยการให้อภัย เมื่อทราบข่าวการสูญเสีย ($\bar{X} = 2.79$, $SD = 0.93$) การยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นและพยายามวางเฉย ($\bar{X} = 2.55$, $SD = 0.92$) อยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน อาจเนื่องมาจากถึงแม้ศาสนาพุทธสอนให้ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง วางเฉย ให้อภัย ละเว้นการอาฆาตพยาบาท ก็จะทำให้เรามีความสงบสุขได้ (สิงห์ทัน, 2543) แต่ขณะเดียวกันความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งโดยตรงและอ้อม บางครั้งก่อให้เกิดความสูญเสีย ความรู้สึกขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง ข่มเป็นการยาก

ที่จะให้อภัยหรือวางเฉยได้ สอดคล้องกับการศึกษาของกันตพร, ปิ่นทิพย์, และเพลินพิศ (2550) ได้ศึกษาประสบการณ์ของผู้ได้รับบาดเจ็บ และครอบครัว จากเหตุระเบิดในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าผู้ได้รับบาดเจ็บเกิดผลกระทบทางด้านจิตใจมีความรู้สึกโกรธต่อเหตุการณ์ และไม่ให้อภัยกับสิ่งที่เกิดขึ้น แม้จะรับรู้ว่าพระพุทธศาสนาสอนให้ปลง ปล่อยวาง และให้อภัย จึงทำให้การดูแลตนเองด้านจิตใจในด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 210 คน กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างตามบุญใจ, 2547) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติเป็นข้าราชการครูที่กำลังปฏิบัติงานในโรงเรียนที่อยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย ในสถานการณ์ความไม่สงบมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 18 ข้อ และแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจ ที่ผู้วิจัยดัดแปลงแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ของจินตนา (2534) ซึ่งมีประเด็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการดูแลตนเองด้านจิตใจ ของฮิลล์ และสมิธ (Hill & Smith, 1985) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 54 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 1 ท่าน และศึกษานิเทศก์ที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยและปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 1 ท่าน และทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 0.95 ส่วนข้อมูลการดูแลตนเองด้านจิตใจ นำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11$, $SD = 0.36$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเอง ด้านจิตใจอยู่ในระดับสูงเกือบทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 3.28$, $SD = 0.47$)

รองลงมา คือ ด้านการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 3.24, SD = 0.46$) และด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ($\bar{X} = 3.15, SD = 0.47$) ส่วนด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นการดูแลตนเองด้านจิตใจในระดับปานกลางเพียงด้านเดียว ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.51$)

ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงเกือบทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ($\bar{X} = 3.77, SD = 0.46$) รองลงมา คือ การใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.68, SD = 0.54$) และการเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน ($\bar{X} = 3.07, SD = 1.02$) ส่วนการแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.83$)

ด้านการเผชิญปัญหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการเผชิญปัญหา อยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การกระทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขและพึงพอใจแม้ต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 3.39, SD = 0.70$) รองลงมา คือ การเรียนรู้และรับฟังข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ความไม่สงบจากแหล่งต่างๆ เพื่อหาวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.71$) การพูดคุย ปรึกษาหารือกับเพื่อนครู เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันเมื่อได้รับข่าวที่อาจเกิดความเสียหายต่อชีวิต ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.72$) และ การจัดลำดับความสำคัญว่าควรแก้ปัญหาใดก่อนโดยดูจากผลกระทบหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต ($\bar{X} = 3.35, SD = 0.63$)

ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป อยู่ในระดับสูง 7 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติดต่างๆ ($\bar{X} = 3.59, SD = 0.73$) รองลงมา คือ ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ($\bar{X} = 3.47, SD = 0.75$) การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ตามความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา ($\bar{X} = 3.46, SD = 0.68$) และเมื่อเครียดจะหาวิธีการที่ช่วยให้สบายใจโดยการดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.46, SD = 0.72$) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ เมื่อรู้สึกเครียดจะผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกถี่ๆ และช้าๆ ($\bar{X} = 2.80, SD = 0.91$) ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียด ($\bar{X} = 2.68, SD = 0.92$) และการออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดินแอโรบิค หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ซึ่งเป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.51, SD = 0.96$)

ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับสูงเกือบทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การสำรวจความรู้สึกในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ และบอกได้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต

($\bar{X} = 3.23, SD = 0.84$) และการค้นหาเป้าหมายในชีวิต เช่นการศึกษา ครอบครัวยุอาชีพ และวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.79$) รองลงมา คือ การสำรวจความสามารถของตนเอง และทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 3.17, SD = 0.70$) ส่วนการสำรวจความสำเร็จในการทำงาน เมื่อปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95, SD = 0.77$)

ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส ($\bar{X} = 3.33, SD = 0.84$) รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เพื่อนครูมีการร่วมปรึกษาหารือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.74$) และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.83$) ส่วนการศึกษาหาข้อมูลจากแหล่ง หรือหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75, SD = 0.94$)

ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การแสดงความสนใจ สอบถาม เข้าใจความรู้สึกของนักเรียนและผู้ร่วมงานที่ปฏิบัติงานในโรงเรียน ($\bar{X} = 3.11, SD = 0.72$) รองลงมา คือ การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานเมื่อไม่สบายใจหรือคับข้องใจเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 3.10, SD = 0.82$) และการติดต่อสื่อสารอย่างเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษา หรือเพื่อนครูด้วยกันในการติดตามข่าวและวิเคราะห์เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นเพื่อความปลอดภัย ($\bar{X} = 3.09, SD = 0.79$) ส่วนการชี้แจงเหตุผลและความรู้สึกเมื่อมีความไม่เข้าใจกันกับนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86, SD = 0.81$)

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับสูง 2 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เมื่อเจอเหตุการณ์ความไม่สงบจะนึกถึงคำสอนของศาสนา ($\bar{X} = 3.35, SD = 0.73$) รองลงมา คือการนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพาคิดตัว เพื่อคุ้มครองให้ปลอดภัย ($\bar{X} = 3.10, SD = 1.14$) ส่วนการยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นและพยายามวางเฉย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.55, SD = 0.92$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไป

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีนโยบาย

ได้เข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาภายในโรงเรียน

1.2 ทีมสุขภาพ และผู้บริหารสถาน

ให้มีการออกกำลังกาย โดยเน้นที่ความปลอดภัยเนื่องจาก

นักเรียนร่วมกันออกกำลังกายภายในโรงเรียนซึ่งควรจัดอยู่ในชั่วโมงเรียน เพชร ๖๐ นาที

แข็งแรงและผ่อนคลายความตึงเครียด

1.3 ทีมสุขภาพควรเข้าไปสร้างเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจ โดยเพิ่มทักษะการผ่อนคลายที่เหมาะสม เช่น การทำสมาธิ การฝึกการหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น หากเป็นไปได้ควรนำหลักศาสนามาสอน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสงบทางจิตใจ และมีสติปัญญาในการแก้ปัญหา

1.4 ทีมสุขภาพควรเข้าไปช่วยเหลือให้มีการฝึกทักษะในการสื่อสาร และสร้างความตระหนักในการประเมินผลย้อนกลับภายหลังการพูดคุย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเฉพาะกับบริบทยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กขพร สิงหะหล้า. (2542). *ปัจจัยพื้นฐานและพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ใน ศูนย์สารนิเทศอีสานสิรินธร. (2547). งานวิจัยเกี่ยวกับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บทคัดย่อเล่ม 4. มหาสารคาม: ศูนย์สารนิเทศอีสานสิรินธร สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กิติวรรณ เทียมแก้ว, พิมพ์มาส คาปัญญา, และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2543). สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสวนปรง*, 16(2), 1 – 12.
- กนกรัตน์ สุขะตุ่งคะ. (2545). *จิตวิทยาคลินิก : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เมดิคัลมีเดีย จำกัด.
- กันตพร ยอดไชย, ปิ่นทิพย์ นาคคำ, และเพ็ญพิศ ฐานิวัฒนานนท์. (2550). *โครงการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพการบาดเจ็บ ผลกระทบ และการจัดการการบาดเจ็บของผู้ได้รับบาดเจ็บและครอบครัวจากเหตุระเบิดในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. อัดสำเนา.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). *คู่มือการดำเนินงานในคลินิกหลายเครือข่าย*. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). ผลกระทบกับจิตใจเมื่อไฟได้ยังไม่ดับ. สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2548 จาก <http://www.thaimental.com>
- กรมสุขภาพจิต. (2549). *คู่มือการอบรมครู- อาจารย์เรื่องการสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต*. อัดสำเนา.
- กลุ่มงานความมั่นคง จังหวัดสงขลา. (2550). *รวบรวมเหตุการณ์ความไม่สงบจากปีพ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน*. อัดสำเนา.
- กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *คู่มือประชาชน การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกวรินทร์ ปันฟู. (2542). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของครูใน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอสี จังหวัดลำพูน*. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- คณะกรรมการโครงการการดูแลเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้. (2549). คู่มือสำหรับประชาชนทั่วไปแนวทางการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ชายแดนภาคใต้. กรุงเทพมหานคร: บิยอนด์พับลิชชิง จำกัด. ทรูได้ผวาหนักเป่าเพิ่ม 40 คน ปิดโรงเรียนลามสงขลาหยุด 33 แห่ง. หนังสือพิมพ์คมชัดลึก (เผยแพร่ 17 กุมภาพันธ์ 2549) สืบค้น เมื่อ 17 มิถุนายน 2550 จาก <http://www.komchadluek.com/news/2006/02-07/p167163.html>
- จินห์จู้ชา ชัยเสนา. (2541). ความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในเขตชายแดนไทย-ราชอาณาจักรกัมพูชา จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2534). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ. (2540). เหตุใดถึงต้องออกกำลังกาย. วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา, 2(1), 65 – 67.
- จิราพร พิชัยพรหม. (2543). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของพนักงานครู โรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ฉัตรตระกูล เจียจันทร์พงษ์. (2549). อยากรอายุยืนทำอย่างไร. อาหาร & สุขภาพ. 19(121), 39 – 44.
- ณัฐรี พิเศษ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับความเครียดของพนักงานในโรงงานทอผ้าไหมแห่งหนึ่งในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ตรวจผลกระทบรอบ 2 ปี ครู – นักเรียน เขื่อไฟใต้: มติชนสุดสัปดาห์. (ฉบับประจำวันี่ 26 พ.ค.- 1 มิ.ย. 2549), หน้า 18.
- แถลงการณ์ ความหวาดกลัวเข้าปกคลุมการศึกษาในภาคใต้ ทรูกลายเป็นเป้าหมายของการสังหารล้างแค้น และความรุนแรง สืบค้นเมื่อ 17 มิถุนายน 2550 จาก <http://www.thaingo.org/cgi-bin/content/content3/show.pl?0835>
- ธรณินทร์ กองสุข, อัจฉรา จรัสสิงห์, เนตรชนก บัวเล็ก, สตรีรัตน์ รุจิระชากร, และพัชรินทร์ สุริยะ. (2546). ความเครียดของคนไทยการศึกษาระดับชาติ ปี 2546. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

- นภาพร วงศ์ใหญ่. (2542). ความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เนชั่นทันข่าว. (2551). ครุสงขลาคำร้องขอย้ายออกนอกพื้นที่กว่า 200 คน. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2551 จาก <http://www.breakingnews.nationchannel.com/readp.php?newsid=313024>
- บุญยราศรี ช่างเหล็ก. (2549). การประเมินความเครียดและการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยจากสถานการณ์ไม่สงบในภาคใต้: กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- บุญวดี เพชรรัตน์. (2547). การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 11(1), 21-30. สืบค้นเมื่อ 17 กันยายน 2549. จาก <http://www.pdfactoruy.com>
- บุญวดี เพชรรัตน์. (2539). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช I สงขลา: เทมการพิมพ์.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). ระเบียบวิธีการวิจัยทางการพยาบาลศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยูเออนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย จำกัด.
- บุหงา ลังกาวิ. (6 เมษายน 2550). ความต่างบนแผ่นดินเดียวกัน. หนังสือพิมพ์ข่าวใต้. หน้า 3.
- เบญจมินทร์ เวนสเทียน. (2548). ผลกระทบทางสุขภาพจิตจากภัยพิบัติ และบาดแผลทางจิตใจที่มีต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน องค์ความรู้และการช่วยเหลือ. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2546). จิตลักษณะและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการสูงอายุในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ประวีล ชัยยะเกิด. (2549). ความคาดหวังในการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ติดสุราที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เพียว พงศ์ศักดิ์ชาติ. (2546). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สระบุรี: สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.

- เพ็ญศรี มณีนิล. (2549). ความเครียดในงานและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของ
ข้าราชการครู โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. สารนิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ภาณุ อัมพรบุพชา. (2543). มีวิธีชะลอความชราบ้างไหม. ใน บรรจบ ชุณสวัสดิกุล (บรรณาธิการ),
สุขภาพจิตผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2 หน้า 106 – 112). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
รวมทัศนีย์.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. ปทุมธานี: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บุทรพงษ์ กัยวรรณ. (2543). พื้นฐานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น จัดพิมพ์.
- รจเรข วีรยวรรณ. (2544). ความเครียดในงานของครูประถมศึกษาโรงเรียนเอกชนในเขตอำเภอ
เมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- รวินันท์ ศิริกนกวิไล. (2549). คนอายุยืนล้วนออกกำลังกาย. หมอชาวบ้าน, 27(323), 114.
- รายงานการอบรม Basic course เรื่อง ความหยุ่นตัวสำหรับครู-อาจารย์ เมื่อวันที่ 19-20 กรกฎาคม
2550. อัดสำเนา.
- รุ่ง แก้วแดง. (2548). สงครามและสันติสุขชายแดนภาคใต้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- วิทยา บุญชิต. (2549). ความเข้มแข็งอดทนของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล 3
จังหวัดชายแดนภาคใต้. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
สุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2547). จังหวัดชายแดนภาคใต้กับวิกฤตสุขภาพจิต. วารสารเครือข่าย
วิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้, 1(1), 46 – 51.
- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2543). การพักผ่อนและการนอนหลับ. ใน สมจิต หนูเจริญกุล
วัลภา ดันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ). (2543). การส่งเสริมสุขภาพ:
แนวคิด ทฤษฎี และ การปฏิบัติการพยาบาล (หน้า 183 – 192). นครศรีธรรมราช:
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- วิไลกุล หนูแก้ว. (2541). การสนับสนุนจากคู่สมรส สัมพันธภาพกับมารดาและพัฒนากิจการเตรียม
ตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นมารดา ในหญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล,
กรุงเทพมหานคร.

- วิไลลักษณ์ จันทร์พวง. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เกี่ยวกับโรค การสนับสนุนจากผู้
สมรสกับการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- วัฒน์ ประหมพเพชร และสุวิมล นราองอาจ. (2551). *ภาวะสุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่สามจังหวัด
ชายแดนใต้*. สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2551 จาก [http://www.southernrelief.com.go.th/
southernrelief](http://www.southernrelief.com.go.th/southernrelief)
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่
(พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์อินโดจีนศึกษา. (2550). *นักวิชาการ ใต้ทหารชายแดนใต้ไม่ได้ดีขึ้นจริง? สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน
2550*. จาก http://www.iscgspa.org/article_isc/view_print.asp?id=1
- สมศักดิ์ คลประสิทธิ์. *ครูของครูกับครูอาชีพ*. *วารสารข้าราชการครู*, 21(2), 8 – 12.
- สิงห์ทน คำขาว. (2544). *พระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สุชา จันทน์อม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช จำกัด.
- สุรชาติ บำรุงสุข. (ฉบับประจำวันที่ 19 – 25 มกราคม 2550). *ปัจจัยเสี่ยงภายใน 2550*.
มติชนสุดสัปดาห์, หน้า 36.
- สุรพันธ์ ปราบทวี, สุนิตย์ ทองเพชรศรี, และสุริ ชาติระรัตน์. (2548). *ภาวะเครียดและความต้องการ
ส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่
สงบ*. สงขลา: ศูนย์สุขภาพจิตที่12.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2545). *การพยาบาลจิตเวช*. พิษณุโลก: รัตนสุวรรณการพิมพ์ 3.
- เสียงชุมชน. (2550). *ฆ่าครู – เผาโรงเรียน เขื่อโจรชั้ว? สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2551*.
จาก <http://www.korphai.igepweb.com>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. (2547). *วิจัยชาวบ้านในบริบทของความหลากหลายทาง
วัฒนธรรมและชุมชนชายแดน*. เชียงใหม่: วนิกา เพรส.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2547). *พระราชบัญญัติ ระเบียบข้าราชการครูและ
บุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลาเขต 3. (2550ก). *แผนรักษาความปลอดภัยครู และสถานศึกษา*.
 อัดสำเนา.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลาเขต 3. (2550ข). *สถิติรายงานประจำปีอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัด
 สงขลา*. อัดสำเนา.
- อนุชา ชุนเมือง. (2546). *พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัด
 สระแก้ว*. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและ
 การพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อนุสรณ์ วีระพงษ์. (2541). *ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษา
 ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อมรากุล อินโชนานนท์. (2549). *รายงานการสัมภาษณ์กลุ่มเรื่องการสร้างเสริมความหยุดยั้งเพื่อ
 รองรับวิกฤตสุขภาพจิต*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. (2545). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช*. กรุงเทพมหานคร:
 ด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด.
- อรอุมา อุดมเศรษฐ์. (2550). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อ
 สถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- อารี พันธุ์มณี. (ม.ป.ป). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟ แอนด์ ลิฟเพรส
 จำกัด.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษารอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 5)*.
 กรุงเทพมหานคร: ชันด้าการพิมพ์.
- แอมนาสตี. (2550). *สัมภาษณ์เปิดใจ โตะครุสะบ้าย้อยหลังสิ้นเสียงปืน คนมุสลิมเจ็บปวดมาตลอด*.
 สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2551 จาก http://www.amnesty.or.th/detail.asp?lan=th&menu_id
- อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2541). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต: แนวปฏิบัติตามพยาธิสภาพ*.
 กรุงเทพมหานคร: หจก.วี. เจ. พรินติ้ง.
- อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2543). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*.
 กรุงเทพมหานคร: ธรรมสารการพิมพ์.
- อำเภอสะบ้าย้อย. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2550 จาก <http://www.oknation.net/blog/bigtoH>
- Hill, L., & Smith, N. (1985). *Self-care nursing: Promotion of health*. New Jersey:
 Prentice- Hall, Inc.

Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Orem, D. (2001). *Nursing Concepts of practice* (6 th ed.). St Louis: Mosby, Inc.

Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). California: Appleton & Lange.

Roy, S. C. & Andrews, H. A. (1999). *The Roy adaptation model* (2nd ed). Connecticut: Appleton & Lange.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือในการวิจัย

แบบสอบถาม เรื่อง การดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์
ความไม่สงบในภาคใต้กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานใน
พื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง และเติมค่าในช่องว่างตรงกับ
ความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

1 () ชาย	2 () หญิง
-----------	------------
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนา

1 () พุทธ	2 () อิสลาม	3 () อื่นๆระบุ.....
------------	--------------	----------------------
4. โรคประจำตัว

1 () ไม่มี	2 () มีระบุ.....
-------------	-------------------
5. สถานภาพสมรส

1 () โสด	2 () สมรส	3 () หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
-----------	------------	-----------------------------
6. ลักษณะครอบครัว

1 () ครอบครัวเดี่ยว (ประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตร)
2 () ครอบครัวขยาย (ประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตรและครอบครัวของ บุตรหรือญาติพี่น้อง)
3 () อาศัยอยู่กับคนอื่น

17. ประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ไม่สงบด้วยตนเองทั้งทางตรง/ อ้อม
1 () ไม่มี 2 () มี ให้ตอบข้อ 15
18. ระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ความไม่สงบที่ท่านเจอด้วยตนเอง
1 () มาก 3 () ปานกลาง 4 () น้อย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจข้าราชการครูที่ปฏิบัติในพื้นที่สถานการณ์ความ
ไม่สงบ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามถึงการปฏิบัติตัว/กิจกรรมที่มีเป้าหมายในการ
ดูแลตนเองที่ส่งเสริมการมีสภาพจิตใจที่ดีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ ขอให้ท่าน
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
ประจำ หมายถึง กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน
บ่อยครั้ง หมายถึง กิจกรรมที่ท่านทำบ่อยๆ เว้นบ้างเป็นบางวันหรือเป็นครั้งคราวเท่านั้น
บางครั้ง หมายถึง กิจกรรมที่ท่านทำเป็นบางครั้ง เว้นระยะไปนานจึงจะทำสักครั้ง
เกือบหรือไม่เคยทำ หมายถึง กิจกรรมที่ท่านแทบจะไม่เคยทำเลยหรือไม่เคยทำเลย

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือไม่เคยทำ
พัฒนาการรู้จักตนเอง				
1. ในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านมักสำรวจความรู้สึก และบอกตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิตของท่าน				
2. เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบท่านสำรวจว่าอะไรคือสิ่งที่ท่านต้องการหรือไม่ต้องการในชีวิตของท่าน				
3. เมื่อท่านต้องปฏิบัติงานอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบท่านพยายามค้นหาเป้าหมายในชีวิตเช่นการศึกษา ครอบครัว อาชีพและวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้				
4. ในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านมักสำรวจความสามารถของตนเองและพยายามทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
5. เมื่อปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านมักสำรวจและรับรู้ว่าจะอะไรคือจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง				
6. ท่านมักสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน				
7. ในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านมักสำรวจว่าจะอะไรคือความสำเร็จในการทำงานของท่าน				
การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ				
8. ในสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านจะประเมินตนเองในการพูดคุยระหว่างนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องว่ามีความเข้าใจในเรื่องที่พูดตรงกันหรือไม่				
9. เมื่อมีความไม่เข้าใจกันและมีการพูดคุยระหว่างท่านกับนักเรียน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ท่านจะต้องชี้แจงให้บุคคลเหล่านั้นรับรู้ถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่าน				
10. ท่านแสดงความสนใจ สอบถาม เข้าใจ ความรู้สึกของนักเรียนและผู้ร่วมงานที่ปฏิบัติงานในโรงเรียน				
11. เมื่อไม่สบายใจหรือคับข้องใจเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านจะพยายามพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน				
12. ท่านมีการติดต่อสื่อสารระหว่างเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ความไม่สงบในแต่ละวันและหาแนวทางดูแล				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ				
13. ท่านเลือกเวลาที่ปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้านของตนเอง				
14. ท่านมีการแบ่งเวลาการทำงานของท่านให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น				
15. ท่านพยายามใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด				
16. ท่านพยายามใช้เวลาอยู่กับนักเรียนอย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะมีความรุนแรงเกิดขึ้น				
17. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบได้อย่างเหมาะสม				
การเผชิญปัญหา				
18. เมื่อท่านเครียดกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุ หาวิธีแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผล				
19. เมื่อท่านรู้สึกท้อแท้จากการปฏิบัติงานท่ามกลางความไม่สงบ ท่านพยายามคิดในแง่บวก และมีความสุขกับสิ่งรอบๆตัวเพื่อให้เกิดกำลังใจในการทำงาน				
20. ท่านยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและคิดว่าเหตุการณ์นี้คงจะสงบลงสักวัน				
21. เมื่อเกิดปัญหามากมายในเวลาเดียวกันท่านมักจัดลำดับความสำคัญว่าควรแก้ปัญหาใดก่อน โดยดูจากผลกระทบหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
22. แม้ว่าท่านต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ ความไม่สงบ ท่านก็พยายามทำกิจกรรมที่ทำให้ ให้ท่านมีความสุขและพึงพอใจ				
23. ท่านพยายามเรียนรู้และรับฟังข้อมูล ข่าวสาร เหตุการณ์ความไม่สงบจากแหล่ง ต่างๆ เพื่อหาวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ				
24. เมื่อท่านได้รับข่าวที่อาจเกิดความเสียดัง ชีวิตของครู ท่านมักจะพูดคุย ปรึกษาหารือกับ เพื่อนครู เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน				
25. ท่านวิเคราะห์ลักษณะความรุนแรงของ เหตุการณ์ความไม่สงบ และผลกระทบต่อ ดำเนินชีวิต การทำงาน และครอบครัว				
26. ในการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา ท่านจะต้องศึกษาข้อดี ข้อเสียของปัญหานั้น อย่างรอบคอบและอย่างมีสติ				
27. เมื่อท่านรู้สึกเครียดกับสถานการณ์ความ ไม่สงบท่านมักจะพูดคุยระบายความรู้สึก ให้กับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ				
28. ท่านยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และ พร้อมที่จะปรับวิถีชีวิตเพื่อความปลอดภัยของ ท่านเช่น การหลีกเลี่ยงเส้นทางที่เป็นพื้นที่ เสี่ยง ปรับเปลี่ยนเวลาการเดินทางไป โรงเรียน				
29. ท่านพยายามเรียนรู้วิธีการจัดการกับ ปัญหาหลากหลาย และเลือกวิธีที่เหมาะสมต่อ เหตุการณ์แต่ละครั้ง				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
30. เมื่อท่านทราบข่าวการเผาโรงเรียนหรือ วางระเบิด ท่านพยายามไม่ตื่นตระหนก และ ควบคุมสติ				
การพัฒนาาระบบสนับสนุนทางสังคม				
31. เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบท่านได้ พูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเช่นพ่อ แม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส				
32. เพื่อนร่วมงานเป็นที่พึ่งทางใจเวลาที่ท่าน รู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ				
33. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านและเพื่อนครู ด้วยกันจะมาร่วมปรึกษาหารือและให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน				
34. แม้ว่ามีเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านยังเข้า ร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น ทำ ให้ท่านรู้สึกสบายใจขึ้น				
35. ท่านสามารถหาข้อมูลจากแหล่ง หรือ หน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่ออยู่ ในสถานการณ์ความไม่สงบ				
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา				
36. ท่านมักจะไปสวดมนต์ไหว้พระ ละหมาด หรือปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วยผ่อนคลาย				
37. เมื่อท่านได้รับข่าวการสูญเสียชีวิต และ ทรัพย์สินจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านนำ คำสอนของศาสนามาประคับประคองใจ ตนเองโดยการให้อภัย				
38. ท่านนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาพาดพิงตัวเสมอ เพื่อคุ้มครองความปลอดภัย				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
39. ท่านหาโอกาสไปทำบุญตักบาตรและ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เสมอ				
40. เมื่อเจอเหตุการณ์ความไม่สงบท่านนึกถึง คำสอนของศาสนา เช่น ทำดีพระย่อมคุ้มครอง				
41. ท่านยอมรับเหตุการณ์ความไม่สงบที่ เกิดขึ้นและพยายามวางเฉย				
42. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตาม ความเหมาะสมของสถานการณ์ความไม่สงบ				
43. ท่านทำสมาธิหรือละหมาดหรือปฏิบัติ กิจกรรมที่มุ่งให้จิตใจสงบ				
44. ท่านจะพยายามให้ความช่วยเหลือบุคคล ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกอบอุ่นไม่โดดเดี่ยว				
การดูแลตนเองโดยทั่วไป				
45. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย				
46. ท่านพยายามหาเวลาในการออกไปสูด หายใจเข้า – ออก ยาว ๆ ลึก ๆ ในบริเวณที่ ปลอดโปร่ง อากาศบริสุทธิ์ สดชื่น				
47. ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและ สารเสพติดต่างๆ				
48. ท่านรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ตาม ความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา				
49. ท่านออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน แอโรบิคหรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาที				

การดูแลตนเองด้านจิตใจ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบหรือ ไม่เคยทำ
50. ท่านสามารถนอนหลับในตอนกลางคืนได้อย่างเพียงพอ				
51. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านผ่อนคลายด้วยการนอนพักผ่อน				
52. ท่านฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียด				
53. เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ				
54. เมื่อท่านเครียดท่านมีวิธีการที่จะช่วยให้ท่านสบายใจขึ้นได้ด้วยตัวของท่านเอง โดยการดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกที่ท่านชอบ เป็นต้น				

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ บุญวาศี เพชรรัตน์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. อาจารย์ไพฑูรย์ เพ็ชรรัตน์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัด
สงขลา เขต 3
3. นางดารา การเกษร พยาบาลวิชาชีพ 7
ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis: MCC)
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ

ดิฉัน เสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรณ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ในการหาแนวทางในการช่วยเหลือ และส่งเสริมให้ข้าราชการครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สถานการณ์ความไม่สงบสามารถดูแลตนเองด้านจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นตามมา ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่มีสำคัญและมีคุณสมบัติในการให้ข้อมูลครั้งนี้

หากท่านยินดีเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ดิฉันจึงขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อท่าน และขอความกรุณาให้ท่านช่วยตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์ครบถ้วนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการทำวิจัยครั้งนี้ ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาได้หรือแม้ว่าท่านตัดสินใจเข้าร่วมแล้วแต่ต้องการยุติการให้ข้อมูลภายหลัง ท่านก็สามารถทำได้ทันทีโดยจะไม่เกิดผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น ซึ่งแบบสอบถามนี้มี 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 18 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อมูลการวัดการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการครู จำนวน 54 ข้อ ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีการอ้างอิงชื่อของท่านทั้งสิ้น

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแบบสอบถาม ท่านสามารถสอบถามได้ที่ทำงานของดิฉันได้ในเวลาราชการ ที่เบอร์โทรศัพท์ (074) 338100 ต่อ 1400 – 1407 ห้องผ่าตัดโรงพยาบาลสงขลา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือและเสียสละเวลา ในการตอบแบบสอบถาม มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวเสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรณ)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางสาวเสวตาภรณ์ เพชรบุญวรรณ โณ		
รหัสประจำตัวนักศึกษา	4910421039		
วุฒิการศึกษา			
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา	
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และ ผดุงครรภ์ชั้นสูง	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสงขลา	2539	
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน			
พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 วช. โรงพยาบาลสงขลา จังหวัดสงขลา			

100

100

100