

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

- | | |
|--|---|
| 1. นายแพทย์เอ็มนิธิ มินทรศักดิ์ | จิตแพทย์ โรงพยาบาลปัตตานี |
| 2. นางสาวนิมิตศุรา แว | ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนียะลา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาฟีฟี ลาเต๊ะ | อาจารย์ภาควิชาประเมินผลและการวิจัยทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี |
| 4. อาจารย์วิวัฒน์ พรหมเพชร | อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี |
| 5. ดร.รอฮานี เจอะอาแซ | อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี |

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 1

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารค่ายอิงคยุทธบริหาร

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 2

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารกองพลทหารราบที่ 15

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 3
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารค่ายสิรินธร

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 4
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลหารค่ายักยาณิวัฒนา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข 5

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลทหารพรานกรมทหารพรานที่ 43

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ค
แบบสอบถาม

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

แบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้9

คำชี้แจง : ให้ท่านเติมข้อความในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับ

ความจริงของท่าน

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

ตาราง 15 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน

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

ตาราง 16 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

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

ตาราง 17 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการให้อภัย

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

ตาราง 18 ตัวอย่างข้อคำถามแบบประเมินภาวะสุขภาพจิต

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

ภาคผนวก ง

ตาราง 19 ตัวอย่างข้อคำถาม ข้อมูลเชิงคุณภาพ

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

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ความคิดเห็นด้านความยืดหยุ่นทนทาน

คำถาม : ท่านมีความเข้มแข็งพอทางจิตใจ เข้าใจ ในหน้าที่ที่เป็นอยู่และสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ สมบูรณ์

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งพอทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

พลทหารกลึง : ความเข้มแข็งทางจิตใจก็ดีครับ การปฏิบัติหน้าที่ก็ปฏิบัติตามหน้าที่ตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา

ผู้วิจัย : ที่น้องกลึงบอกว่าความเข้มแข็งพอทางจิตใจของน้องกลึงนี้ดี น้องกลึงพอจะยกตัวอย่างให้พี่ได้ไหม ว่าอะไรที่บ่งบอกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจน้องดี

พลทหารกลึง : ก็คือ อดทนกับความกดดันหลายๆครั้งหลายๆสิ่ง

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

พลทหารกิม : แรกๆก็ไม่กล้ามาเหมือนกันครับก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ยังไง แต่พอเข้ามาก็ได้รู้ว่าการเป็นอยู่ยังไง มันคืออะไรได้เจอหลายๆสิ่งหลายๆอย่างครับ

ผู้วิจัย : แล้วที่เราเจอเรารู้สึกอย่างไรบ้าง

พลทหารกิม : ภูมิใจครับ

พลทหารแมน : ครับ ผมเชื่อในตนเองว่ามีความเข้มแข็งพอครับ ทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายและพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่ออยู่ให้ผู้บังคับบัญชาสั่ง

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไม่ และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

เล็ก : ความเข้มแข็ง ผมว่าผมมีพอสมควรครับ เพราะว่าพี่เป็นนายสิบที่เพิ่งจบมาใหม่ ครอบครัวยังมีความสูญเสียที่นี่ แล้วผมก็เลือกลงมาที่นี่เอง

ผู้วิจัย : น้องเล็ก สะดวกที่จะเล่าให้พี่ฟังได้ไหมคะ

เล็ก : คือว่าเป็นอาผม เขาเป็นทหารครับ เป็นชุดเดียวกับพ่อผมเหมือนกันครับ พ่อผมก็เป็นทหารเหมือนกันครับเขาไปปิดล้อมแล้วก็โดนลอบยิงเสียชีวิตครับ

เล็ก : พ่อก็โดนครับ แต่ไม่เสียชีวิตครับ

ผู้วิจัย : ตอนที่เกิดเหตุการณ์วันนั้น น้องเล็กผ่านช่วงเวลาตรงนั้นมาได้อย่างไร น้องเล็กมีแนวคิดยังไง พอจะบอกได้ไหมคะ

เล็ก : ตอนนั้น อาจจะยังเกร่อยู่ครับ ไม่ได้คิดอะไรมากในเรื่องนี้ ยังไปเที่ยว ยังไม่เรียนเลยครับ

ผู้วิจัย : แล้วถ้าตอนนี้พอเรานึกถึงเหตุการณ์วันนั้น เรามีความคิดยังไงคะ

เล็ก : บางเวลาก็กลับเหมือนกันครับ แต่ว่ามันไม่ถึงกับว่าทำงานไม่ได้ครับ มีบางช่วงที่กลัว

ผู้วิจัย : แล้วเวลากลับ น้องเล็กทำอะไรคะ เวลากลับ เราจัดการตรงนั้นยังไงคะ

เล็ก : ก็เหมือนเวลาตั้งใจทำอะไร เวลาออกข้างนอก แต่เรากลัว เราก็รีบทำให้มันเสร็จๆครับ ทำให้มันเร็วขึ้น แทนที่จะ โอ้...เอ๋... โอ้...เอ๋...ครับ ทำให้เราเสียเวลาแบบนี้ครับ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : น้องๆคิดว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ตอนนี้ไหม และน้องคิดว่าน้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ตรงนี้ได้อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เพราะอะไร ยังไง

สอง : เข้มแข็งครับ เพราะว่าอยู่ที่นี่ก็มีเพื่อนมีพี่ที่แบบเราจะทำอะไรก็ให้คำปรึกษาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม กินเที่ยวเล่นสนุกสนานมันไม่ต้องเครียดอะไรกับเรื่องที่ว่าข้างนอกที่มันเกิดเหตุอะไรครับ

ผู้วิจัย : คิดว่าไม่ได้ส่งผลกับเรา

สอง : ไม่ครับ

ความคิดเห็นด้านพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา

คำถาม : ท่านสามารถบริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม ไม่กระทบกับการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping)

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : เราสามารถบริหารจัดการกับปัญหาหรือว่าอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมไม่ กระทบกับการดำเนินชีวิตหรือเปล่าหรือว่าอย่างไร

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

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

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

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

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

พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional- focused coping)

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

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

พลทหารพามี: ฟังเพลงครับ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

ม้ง: คือผมก็กลับไปปรึกษากับแฟน พูดคุยกับแฟนปล่อยเรื่องที่เครียดๆก็คุยกับแฟนครับ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ความคิดเห็นด้านการให้อภัย

คำถาม : ท่านเข้าใจและตั้งรับกับสถานการณ์ที่ยากลำบากใจได้

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

พลทหารจุน: บางที่มีอะไรที่บ้านก็กลับไม่ได้ คือต้องทำใจยอมรับครับ เพราะว่าเขาต้องปล่อยไปตามผลัดตามรอบ

พลทหารไต้ง: การตั้งรับก็ เราต้องทำใจยอมรับมีอะไรทำใจอย่างเดียว

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : พวกเราเข้าใจและตั้งรับสถานการณ์ที่ยากลำบากใจได้อย่างไรคะ

พลทหารเด่น : สมมติเรามีภาระทางบ้านที่ต้องไปเลี้ยงดูต้องรับผิดชอบ แต่เรามีหน้าที่ที่ต้องไปปฏิบัติงานตรงนี้ เราก็มีคนที่ยื่นมือเข้ามาช่วยเพราะว่าผมมีญาติพี่น้องหลายคนครับก็ไม่มีอุปสรรค ถ้ามีอะไรก็พยายามปรึกษาญาติพี่น้อง ครับ

พลทหารгим : ครับ ของผมก็ส่วนมากก็เรื่องครอบครัวครับ บางทีมีเรื่องเมื่อยลตลอดอะไรอย่างนี้ แล้วก็ส่วนมากก็ตั้งรับโดยการถามเรื่องราวว่าสถานการณ์หนักหรือเบาถ้าหนักผมก็ขอผู้บังคับบัญชาไปเคลียร์ปัญหาที่บ้าน

พลทหารแดง : ของผมก็ส่วนมากก็จะปรึกษาครอบครัวเป็นหลักครับ ถ้าตอนเป็นทหาร ก็ต้องเป็นผู้บังคับบัญชาก่อนนะครับว่าจะปรึกษาอย่างไรดีครับ ถ้าอยู่ที่บ้านก็ปรึกษาพ่อแม่หรือว่าญาติ พี่น้องครับ

ตัวอย่างการสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

วุธ: ตั้งสติ แล้วก็ต้องดูว่าปัญหาที่ประชิดตอนนั้นใหญ่หรือเล็กขนาดไหนครับ ชั้นแรกก็ต้องตั้งสติก่อนครับ

ผู้วิจัย: เราเคยมีการสูญเสียเพื่อนไหมคะ อยู่ที่นี่

วุธ: เคยมีครับ

ผู้วิจัย: แล้วเราตั้งรับ แล้วแก้สถานการณ์นี้อย่างไรคะ

วุธ: ก็ตอนสูญเสียเพื่อน เพื่อนโดนยิง

ผู้วิจัย: แล้วเราเข้าใจ เราตั้งรับสถานการณ์นี้ยังไงคะ

วุธ : พยายามปรับตัวครับ ปัจจุบันก็ไม่ลืมหรอกครับ เพื่อนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน แต่ว่าต้องปรับตัว เราต้องดำเนินชีวิตทำงานอะไรต่อไปครับ

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

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ความคิดเห็นด้านสุขภาพจิต

- คำถาม : 1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ สติ และกับวิกฤตการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้
2. ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นแม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

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

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

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

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

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

เราก็คือให้อารมณ์สงบก่อนแล้วค่อยมาเคลียร์กันว่าใครถูกใครผิด แล้ว
ก็ขอโทษ ต้องอยู่ด้วยกัน 2 ปี นาน่า ทะเลาะกันแต่ก็ต้องอยู่ด้วยกัน
ผ่านความยากลำบากมาด้วยกัน กอดคอกันมา อะไรกันแบบนี้ครับ

พลทหารกลิ้ง: มันเป็นอารมณ์ชั่ววูบที่ทำให้เราผิดพลาดไปทั้งชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

พลทหารกิม : ถ้าวิกฤตเข้ามา มีปัญหาเข้ามาผมก็จะอยู่คนเดียว คือจะคิด เอา
ความคิด ขอเวลาอยู่คนเดียวครับ

พลทหารบุม : ของผมถ้ามีวิกฤตเข้ามา ผมก็จะปรึกษาญาติ พี่น้อง หรือว่าขอกำลังใจ
เมียแบบนี้ครับ โทษปรึกษาอะไรแบบนี้ครับ ถ้าคิดวิกฤตเข้ามาถ้า
แก้ไขด้วยตนเองไม่ได้

พลทหารเด่น : มีความอดทน ก็ถ้าเราเกิดมีปากเสียงหรือว่ามีทะเลาะเบาะแว้งกับใคร
สักคน ถ้าเรามีอารมณ์ทั้งสองฝ่ายมันก็จะบานปลาย แต่ถ้าเรามีเหตุผล
ที่จะแก้ปัญหาก็จะไม่เป็นเรื่องบานปลาย

พลทหารกิม: หนีไปก่อน

พลทหารแมน: ครับ วิธีของผมคือเงียบ เงียบคือดีที่สุดครับ ถ้าหากเราพูดต่างๆไป
อย่างนี้ บางทีผมก็จะเกิดความใจร้อน

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

ผู้วิจัย : พวกเราคิดว่าเราสามารถดำเนินชีวิต มีชีวิตได้อย่างราบรื่น แม้ว่าเรา
ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายที่สุดในชีวิตได้อย่างไร

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

ผู้วิจัย : น้องกิมจัดการยังไงคะ เพื่อให้มันผ่านพ้นไปใน 2 เดือนนั้นที่น้องกิมคิด
ว่ามัน

พลทหารกิม : ผมคิดว่ามันก็เป็นแค่ 2 เดือน ผมก็อดทนครับ แต่ว่าในความคิด ก็คิดอยู่
เป็นห่วง แต่ว่าผมก็ต้องอดทน เพื่อให้มันผ่านพ้นไปครับ

พลทหารแดง: อนาคตครับ นึกถึงอนาคตครับ

พลทหารกิม: นึกถึงสิ่งดีๆที่ผ่านมาครับ

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

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

- วุธ : ในการดำเนินชีวิต เราก็กต้องดำเนินชีวิตต่อไป คือว่ามันอาจจะมีการรับบ้างไม่รับบ้าง
- บิว: ก็ขึ้นอยู่กับเวลา ก็ปัญหาที่เกิดขึ้นมามันก็ใช้เวลา
- มาย: ผ่านได้ทุกปัญหาครับ เมื่อเราเรียนรู้วิถีแก็ก ต่อให้เราผ่านไปได้หรือไม่ได้ ภาวะเข้มแข็งก็จะมีทีละนิดๆต่อไปได้

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

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

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

คำถาม : ท่านมีหลักการในการดำเนินชีวิตและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน ค่ายสิรินธร

- ผู้วิจัย : เรามีหลักการในการดำเนินชีวิตแล้วก็เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเรายังไง
- สอง : แนวทางของผมหรือครับ อย่างแรกก็คือวางแผนว่าเราจะทำอะไรต่อไปในอนาคตของเราตั้งความหวังไว้ครับไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ได้ตั้งไว้ก่อนอาจจะได้ 50 % 70% ต้องพยายามทำมันให้ได้ ใช้ชีวิตก็น่าจะเป็นแบบเดิมแบบนี้ครับ แต่ว่าต้องมีจุดหมายของตัวเองก่อนครับจบตอนนี้แล้วจะทำอย่างไร
- มั่ง : ก็ตั้งเป้าหมายก่อนที่ผมจะมาทำงานอยากให้ลูกเมียพ่อแม่สบาย
- แดน : อะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องเกิด

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารชั้นประทวน กองพลทหารราบที่ 15

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

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ กองพลทหารราบที่ 15

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

ตัวอย่างสนทนากลุ่มทหารกองประจำการ ค่ายสิรินธร

- พลทหารแดง : อันนี้มันก็ต้องปรับสภาพให้เข้ากับระเบียบทหารก่อนครับ แล้วบริหารเวลาจะให้ดีครับบริหารชีวิตให้ดีครับ

พลทหารแมน : ผมอย่างแรกคือการวางแผนชีวิตตัวเองก่อนครับ ว่าอนาคตฝันว่าอย่างไรบ้าง อะไรวางนี้ครับ จะวางเหมือนกับตารางในชีวิตว่าตอนนี้เราทำยังไง เราทำอะไรอยู่แล้วก็อนาคตเราจะทำอะไรต่อ เหมือนกับติดทหารมา ติดทหารมาอะไรวางนี้ ออกสนาม ออกสนามเสร็จได้ใบผ่านฝึกกะสมัครงานอะไรก็ได้ง่ายขึ้นครับ

พลทหารเด่น: ผมก็เป็นคนที่ไม่ค่อยคิดมาก เพราะใช้ชีวิตเร่งรีบไปปกติก็ไม่อยากมาคิดเรื่องเล็กๆน้อยๆเข้ามา ทำให้เราต้องเครียด การดำเนินชีวิตของเราก็เป็นไปตามสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นๆได้อย่างไร ได้รับได้เกียรติเป็นผู้ช่วยครูแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่ฝึกน้องๆให้เป็นคนที่จากพลเรือนให้เป็นทหารได้มีระเบียบวินัยตามผู้บังคับบัญชามอบหมายก็ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ฉ
ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับเนื้อหา (IC)

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา (IC)
 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 20 ค่า (IC) ข้อคำถามปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทนทาน

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

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

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

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

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

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก ข
วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก

ภาคผนวก ช 1

ตาราง 23 ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน

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

ภาคผนวก ซ 2

ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

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

ภาคผนวก ช 3

ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการให้อภัย

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