

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในขอบเขตต่อไปนี้

1. ภาวะสุขภาพจิต
 - 1.1 ความหมายภาวะสุขภาพจิต
 - 1.2 ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
 - 1.3 ลักษณะผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
 - 1.5 แนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต
2. ความยืดหยุ่นทนทาน
 - 2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทนทาน
 - 2.2 คุณลักษณะของความยืดหยุ่นทนทาน
 - 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน
 - 2.4 วิธีการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทนทาน
3. รูปแบบการเผชิญปัญหา
 - 3.1 ความหมายรูปแบบการเผชิญปัญหา
 - 3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหา
4. การให้อภัย
 - 4.1 ความหมายการให้อภัย
 - 4.2 ประเภทการให้อภัย
 - 4.3 องค์ประกอบของการให้อภัย
5. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
 - 5.1 ธรรมนูญกองทัพไทย
 - 5.2 คำจำกัดความทางทหาร
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ภาวะสุขภาพจิต (Mental Health)

1.1 ความหมายสุขภาพจิต

ในปัจจุบันได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าและให้ความหมายหรือคำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพจิตไว้อย่างหลากหลายแง่มุม โดยปกติสุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งแวดล้อมรอบตัว สุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมกล่าวถึงสุขภาพจิตได้ดังนี้

สุขภาพ เป็นสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แก้ปัญหาปรับตัวจน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ก่อให้เกิดประโยชน์ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้จักพึงพอใจยอมรับความจริงได้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) ซึ่งสุขภาพจิตตาม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) สุขภาพจิตเป็นสภาวะความเป็นอยู่ที่มีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ จิต และสังคมที่เกิดจากตัวบุคคล สามารถจัดการปัญหาความกดดันต่างๆได้จนดำเนินชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสร้างประโยชน์ให้กับสังคมหรือชุมชนได้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551; พัชรี ลิ้มปะพันธุ์, 2551)

เช่นเดียวกับ สุชีรา ภัทรยศวรรัตน และคณะ (2542 อ้างถึงใน แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) กล่าวว่าสุขภาพจิต คือการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มากระทบจนทำให้บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และทุกข์ใจจนแสดงอาการทางกาย มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีความบกพร่องทางสังคมจนมีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกลดลงผิดปกติทางด้านร่างกายจากปัญหาทางจิตใจ (Somatization) ด้านซึมเศร้า (Depressive) ภาวะสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล (anxiety) ภาวะสุขภาพจิตด้านโรคจิต (Psychoticism) และด้านการทำหน้าที่ทางสังคม(Social function) (แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551; พัชรี ลิ้มปะพันธุ์, 2551) สำหรับ Goldberg, (1972 อ้างถึงใน นริสาวิศพนารักษ์ , 2556) สุขภาพจิตนั้นเป็นสภาพของจิตใจที่เกิดจากความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับกับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

สรุปจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง สุขภาพจิต คือ การที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและสภาพจิตใจสามารถจัดการกับสิ่งที่มากระทบหรือจัดการกับภาวะความกดดันต่างๆเพื่อปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อมได้ โดยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่องเหมาะสมมีพฤติกรรมที่บุคคลกระทำด้วยความตั้งใจ มีเป้าหมาย สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคม ทำงานได้ประสบความสำเร็จ บรรลุได้ตามเป้าหมาย มีกระบวนการคิด ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เกิดการรับรู้ตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดต่างๆมีความรับผิดชอบ ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบและสามารถจัดการกับอารมณ์ การแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ ส่งเสริม

การมีพัฒนาการในวงจรชีวิต ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ หรืออาการแสดงทางกาย

1.2 ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ดังนั้นการมีสุขภาพจิตดีจึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น การพิจารณาถึงสุขภาพจิตจึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องรอบด้านพร้อมๆกันซึ่งได้มีผู้เสนอลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้หลายลักษณะดังนี้ Jahoda, 1958; Vaillant, (2003 อ้างถึงในจิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) คนที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะต้องมีคุณลักษณะ 6 ประการ คือ

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง มั่นใจในความสามารถและภูมิใจในความดีและการมีคุณค่าในตนเอง (Self- attitude)
2. มีแรงจูงใจในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้ามากกว่ามีแรงจูงใจในการตอบสนองความต้องการส่วนตน ใช้ศักยภาพเต็มที่และประสบความสำเร็จในสิ่งที่พึงประสงค์ (Personal growth)
3. สามารถประสมประสานองค์ประกอบของบุคลิกภาพให้เป็นไปอย่างกลมกลืน สามารถเผชิญกับความตึงเครียดได้อย่างสมดุลในชีวิต
4. เป็นตัวของตัวเอง มีความอิสระในการคิดและแสดงออก (Autonomy)
5. รับรู้ตนเอง โลกและสังคมตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น (Perception of reality)
6. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้ มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง คิดว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ มีความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความรักต่อผู้อื่น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันตึงเครียดได้ มีความยืดหยุ่นในตนเอง สามารถปรับตัวให้อยู่ได้อย่างเหมาะสม มองโลกตามความเป็นจริง ไม่เป็นคนฝืนเกินจริง (พัชรี ลิ้มปะพันธ์, 2551)

จากการทบทวนเอกสารผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้ที่มีลักษณะสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะดังนี้ คือ

1. คุณภาพของจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์พฤติกรรม การมีสมาธิ มีความสงบ พึงพอใจในชีวิต ไม่คับข้องใจ เข้าใจตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับความบกพร่องของตนเองและมั่นใจในความสามารถของตนเอง
2. การจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวและกระบวนการทางสังคม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ ทำหน้าที่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และก่อให้เกิด

สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ และมีความสมดุลในการดำเนินชีวิตโดยสามารถ
ตั้งศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างเต็มที่ที่สามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อกันได้

1.3 ลักษณะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ลักษณะของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ บุคคลที่มีความคิดและอารมณ์แปรปรวน รู้สึกไม่สุข
สบาย ขาดความสามารถในการจัดการกับภาวะกดดันต่างๆที่เข้ามากระทบ มีการตอบสนองต่อสิ่งที่มา
กระทบได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ บกพร่องในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทำให้บุคคลมีปัญหาในการ
ดำรงชีวิต มีปัญหาในการปรับตัวและบุคลิกภาพ ส่งผลถึงอาการแสดงทางกาย ต่างๆได้ ซึ่งสอดคล้องกับ
Bartone, T. (2012) พบว่า ทหารที่ผ่านการสู้รบในสงคราม Gulf War ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำนั้น
อยู่ในความเครียดที่สูงขึ้นมากๆต่ออาการต่างๆ ของ PTSD (Post traumatic stress disorder) ดังนี้

1. มีปัญหาในงานของวัย (Task of the development period) เช่น มีความลำบากในการ
ทำงานที่ต้องใช้สติปัญญา ปัญหาการเรียนการงาน สังคม เพศ คิดตัดสินใจลำบาก ไม่มีสมาธิ รู้สึกแยกตัว

2. มีความผิดปกติในความประพฤติ (Character disorder) เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรม
ทะเลาะวิวาท ติดสารเสพติด มีปัญหาการนอนหลับยาก สอดคล้อง กับกรณีศึกษาหนึ่งที่ตรวจ
ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการติดยาและการใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายในหมู่นักศึกษา
พบว่า นักเรียนที่มีความเข้มแข็งที่ต่ำนั้นเกี่ยวข้องกับการใช้กัญชาและโคเคนตามที่ระบุทั้งรายงานด้วย
ตนเองและผลการตรวจปัสสาวะ (Bartone T, 2012)

3. มีบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder) เช่น มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว แบบชอบระแวง
หวาดหึงและโกรธง่าย บุคลิกภาพแบบอารมณ์แปรปรวน ก้าวร้าว

4. มีอาการทางกายเนื่องจากอารมณ์ (Psychophysiologic disorder) เช่น มีปัญหาโรคกระเพาะ
โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก

5. โรคประสาท (Neurosis) มีอาการกลัว วิดกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ไม่สนใจและมีอารมณ์เฉยชา
ร้องไห้อย่างไม่มีเหตุผล

6. โรคจิต (Psychosis) รู้สึกแยกตัว หูแว่วประสาทหลอน ซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ 4 ระดับ

ระดับที่ 1 ภาวะอารมณ์ปกติ (Normal range)

ระดับที่ 2 ภาวะซึมเศร้าระดับน้อย (Minimal depression) จะแสดงอาการอารมณ์ไม่แจ่มใส
(blue of sad) มีอารมณ์เศร้าแค่ชั่วคราว

ระดับที่ 3 ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Mild-moderate depression) ระยะนี้จะรุนแรงขึ้น
มีผลต่อครอบครัว หน้าที่การงาน แต่ยังคงดำเนินชีวิตประจำวันได้แต่ไม่สมบูรณ์

ระดับที่ 4 ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe depression) มีอาการซึมเศร้าตลอดเวลา รู้สึก
เศร้ามาก ไม่มีความหวัง รู้สึกไร้คุณค่า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย จากที่มีความคิดหลงผิดหรือหูแว่ว

ประสาทหลอน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ , 2556; พัชรี ลิ้มปะพันธ์, 2551; แสงเทียน ศรีวิชัย, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับ ความคิดเห็นของ พิมพ์ชนก ศิริมังคลากุล (2552) ที่ กล่าวว่า ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต คือ ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวได้ไม่ดี ไม่เข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2014, อ้างถึงใน จิรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ, 2551) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากความบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังนี้

1. สภาพทางร่างกาย (Biological condition) สาเหตุทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตคือ
 - 1.1 ความพิการของร่างกาย และประสาทสัมผัส ผู้ที่มีร่างกายบกพร่องจะส่งผลให้มีความลำบากในการปรับตัว หย่อนสมรรถภาพทางร่างกายและเข้าปัญหา ซึ่งความบกพร่องอาจทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปมด้อยและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 โรคทางกาย การเกิดโรคไม่ว่าจะเป็นแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรังส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลได้ และโรคทางกายบางอย่างยังส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
 - 1.3 พยาธิสภาพทางสมองและระบบประสาท การมีพยาธิสภาพเกิดขึ้นที่สมองหรือระบบประสาทจึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติในการปรับตัวได้เช่นเดียวกัน

2. สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Sociological and environmental condition) แรงผลักดันทางสังคมจะมีผลต่อสุขภาพจิต ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้สำเร็จและเหมาะสมก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น

- 2.1 เศรษฐฐานะที่ไม่มั่นคง ย่อมส่งผลให้เกิดภาวะความกดดันทางอารมณ์และกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลได้มากน้อยแตกต่างกันไป
- 2.2 สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์
- 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การสูญเสียบิดามารดา การหย่าร้าง
- 2.4 ค่านิยม การยอมรับของสังคมมีส่วนสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด

3. สภาพทางจิตใจ (Psychological condition) ทานิต โชครณะศิริ (2551) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้ มี 3 ประการ ดังนี้

- 3.1 การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก
- 3.2 การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- 3.3 ความคับข้องใจเมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

4. จีรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ (2551) ปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต มีดังนี้
 - 4.1. เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บอกความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - 4.2. อายุ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะ การเรียนรู้และประสบการณ์
 - 4.3. สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยที่พบว่า การมีคู่สมรส บ่งชี้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม
 - 4.4. รายได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล และเป็นตัวกำหนดความพึงพอใจ
 - 4.5. ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน
 - 4.6. อาชีพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่พบว่า ผู้ที่ว่างงานจะมีปัญหาสุขภาพจิตที่สูงกว่าผู้ที่มีงานทำ

1.5 แนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของบุคคลเพราะการมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรงตามไปด้วยและสามารถอยู่ในสังคมได้ดียิ่งขึ้นซึ่ง กรมอนามัย (2551, อ้างถึงใน พิมพ์ชนก ศรีมั่งคณาภรณ์, 2552) ได้สรุปวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. รู้จักและศึกษาทำความเข้าใจตนเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่นของตนเองเพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานความถูกต้องของกฎหมายและศีลธรรม
2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่หมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างจนเกินไป
3. ฝึกรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ คิดพิเคราะห์ที่รอบด้าน
4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน และสังคม
5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์เสมอ
6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ
7. เมื่อมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ให้จิตใจสบายขึ้น
8. ฝึกบริหารจิต เช่น ฝึกทำสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้ว่าง สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ

2. ความยืดหยุ่นทนทาน (Resilience)

2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทนทาน

นักวิชาการหลายๆกลุ่มได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทนทานไว้อย่างหลากหลายว่า ความยืดหยุ่นทนทานคือ ความสามารถหรือศักยภาพในการปรับตัว รวมถึงการตอบสนองทางบวกในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ซึ่งคำว่า Resilience เป็นคำมาจากภาษาละติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม หรือจัดการกับสภาพปัญหาของชีวิตเพื่อให้สามารถฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาพปกติในระยะเวลาอันรวดเร็ว (อภิสิทธิ์ สิทธิรักษ์, ม.ป.ป. ; ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) ในประเทศไทยยังไม่มีนิยามความหมายที่ชัดเจน ปัจจุบันจึงมีการกล่าวถึง Resilience ในหลายแบบ เช่น ความเข้มแข็งทางใจ ความสามารถในการฟื้นพลัง ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น (อภิสิทธิ์ สิทธิรักษ์, ม.ป.ป.) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำว่า ความยืดหยุ่นทนทาน เพราะการที่บุคคลต้องประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิตแล้วยังสามารถยืนหยัดและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขนั้นแสดงให้เห็นถึงความอดทนและมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่พบเจอจนกลายเป็นภาวะปกติได้ในที่สุด เช่นเดียวกับ สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) ได้ให้ความหมาย ความยืดหยุ่นทนทาน ว่า เป็นกระบวนการของการปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับภาวะเลวร้าย การบาดเจ็บ หรือการคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่างๆที่พบเจอ (สุวิณี ภารา, 2555; ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) สอดคล้องกับ Grotberg (1995 , อ้างถึงใน ธนพร เกียรติไชยากร, 2554) ให้ความหมายว่าความยืดหยุ่นทนทาน คือ ความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งเป็นศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถในการที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงและพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆที่ต้องเผชิญได้ด้วยดีจนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆมาได้ (ธนพร เกียรติไชยากร, 2554; นภชนก สุขประเสริฐ, 2553; พัชรินทร์ ปิคนวล, 2550) ความยืดหยุ่นทนทาน Connor and Davidson (2003 , อ้างถึงใน อิงคภา โคตรนารา, 2553) กล่าวว่า เป็นความสามารถส่วนบุคคลในการทนต่อความเครียดและการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

สรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทนทาน เป็นความสามารถของบุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียด ความยากลำบาก และเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต แต่มีศักยภาพในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมทั้งที่ตกอยู่ในสภาพการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง จนสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม ยังคงมีมุมมองที่ดีในชีวิตแม้เคยผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายหรือโศกนาฏกรรม

2.2 คุณลักษณะของความยืดหยุ่นทนทาน

ลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการมีความยืดหยุ่นทนทาน ของ Werner (1995, อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทนทานสามารถจำแนกได้ 4 ลักษณะคือ

1) การมีแนวโน้มในการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ทำให้เกิดความสามารถการรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกจะกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการมีความเชื่อในศักยภาพแห่งตน 2) การมีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองที่เกิดจากการได้รับการดูแลเอาใจใส่ทางบวกจากผู้อื่น เข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีอารมณ์ขัน มีทักษะในการเผชิญปัญหา และสามารถใช้ทรัพยากรภายในตนเองเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งท้าทายหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย ความยืดหยุ่นทนทานจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ท้าทายได้ดี มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย 4) การมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ และพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้านต่างๆได้ด้วย (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) พบว่า ความยืดหยุ่นทนทานของชั้นปีมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นทนทานน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีทักษะการมีปฏิสัมพันธ์สังคม เช่น การมีความสามารถที่จะพูดหรือเล่าเรื่องราวรวบรวมจิตใจกับคนอื่น มีความสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธมาก สามารถมีสัมพันธภาพที่ไว้วางใจได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือและมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และเป็นกลไกในการผ่อนคลายความเครียดแสดงให้เห็นว่าบุคคลควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งแนวคิดความยืดหยุ่นทนทานตามแนวคิดของ Grotberg (1995, อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556) กล่าวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค โดยแบ่งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทนทานเป็น 3 ด้าน ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายในสององค์ประกอบและองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกหนึ่งองค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือ เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์แหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทาน โดยพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1.1 การมีความไว้วางใจ มีบุคคลที่สามารถให้ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่างๆในครอบครัว (Structure and rules at home) เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องของตน โดยมีผู้ปกครองที่จะช่วยให้เด็กเข้าใจ ถ้าจำเป็นต้องได้รับการลงโทษ ถ้าทำผิดต้องได้รับคำชื่นชม

1.3 การมีต้นแบบ (Role model) การมีบุคคลที่เป็นต้นแบบที่ดีของตนเองจะมีความเคารพนับถือและนำรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นเป็นแรงบันดาลใจตนเองให้มีความยืดหยุ่นทนทานและสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาทุกข์ยากนั้นๆ

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง พึงพาตนเอง (Encouragement to be autonomous) และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็นโดยผู้ปกครอง ต้องรู้พื้นฐานอารมณ์และความสามารถของเด็กเพื่อให้การสนับสนุนได้เหมาะสมต่อเด็ก

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต (Access to health, education, welfare, security services) เป็นแหล่งที่ตอบสนองที่พ่อแม่ไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน เป็นต้น

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เป็นพลังภายในของแต่ละบุคคลหรือเป็นปัจจัยภายในที่อยู่ในตัวเด็กทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสามารถของบุคคลต่อการเป็นที่รักและการแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (Loveable and my temperament is appealing) เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น การที่เด็กได้รู้ว่าเขาเป็นที่รัก เขาก็จะสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และแสดงความรักด้วยความจริงใจ มีเมตริ

2.2 เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ นึกถึงผลประโยชน์ของบุคคลอื่น ร่วมรู้สึกกับบุคคลอื่น (Empathy) เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่นจะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง

2.3 การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (Proud of myself) การที่เด็กได้รู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ จะรู้สึกมีคุณค่าและภูมิใจในตนเองไม่ยินยอมให้ใครมาลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิตเด็กจะมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองจนสามารถยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเองหรือ การมีความเคารพนับถือในตนเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (Autonomous and responsible) การที่เด็กมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตนเองตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง (Filled with hope, faith and trust) คือการที่เด็กเชื่อว่ามีความหวังสำหรับตนเอง เด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และแสดงออกตามความเชื่อตามศาสนาของตนที่นับถือ

3. การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเด็กได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร (Communicate) ได้แก่ความสามารถในการบอกความคิด การเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solve) ได้แก่ ความสามารถในการประเมินขอบเขตของปัญหา เพื่อนำไปสู่ในการวางแผนแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุนนที นวลสุวรรณ และคณะ (2555) พบว่า ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ ด้านการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ใช้วิธีอดหรือจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันต่างๆได้ (Manage my feeling and impulse) สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ และไม่ทำร้ายความรู้สึกของตนเอง ปกป้องสิทธิของบุคคลอื่นและของตนเอง (มณีวรรณ สุวรรณณี, 2556; นภชนก สุขประเสริฐ, 2553; สุภาวดี ดิสโร, 2551; เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551)

2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน

Garmezy and Rutter (1991, 1985, อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความยืดหยุ่นทนทานในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยพื้นฐานอารมณ์และสภาพจิตใจที่พร้อมจะต่อสู้อุปสรรค เชื่อในความสามารถของตน 2) สภาพครอบครัว คือ การได้รับความรัก และมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางกายและใจ 3) แหล่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น ครู เพื่อนบ้าน หรือองค์กร เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีความพยายามจัดการกับสถานการณ์ (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) การเพิ่มปัจจัยในการสร้างความยืดหยุ่นทนทาน ยังสามารถทำได้โดยการสร้างปัจจัยในการปกป้องด้วยการฝึกทักษะที่สำคัญให้ ได้แก่ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีมุมมองในเชิงบวกช่วยเพิ่มในสิ่งที่ตนเป็น ฝึกทักษะในการวางแผนและแก้ปัญหา ฝึกทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมรวมทั้งการฝึกทักษะการสื่อสารที่ดีช่วยเพิ่มสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และรู้จักสำรวจสิ่งที่ตนมีช่วยในการรับรู้ เพื่อนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดได้ (จูชาร์คัม พะยอมยงค์, 2554)

2.4 วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทาน

Grotberg (1995, อ้างถึงใน สุวิณี ภารา, 2555) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทนทานได้รับการปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด โดยต้องส่งเสริมทั้งความเข้มแข็งภายใน (Inner strengths) หรือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) การจัดการกับปัญหา และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) หรือ สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) และแหล่งสนับสนุนภายนอก (External supports) หรือ สิ่งที่ฉันมีตามลำดับ และได้แบ่งการเสริมความยืดหยุ่นทนทานให้กับตนเองเป็น 3 ส่วน “เตรียมพร้อมเสมอ ยืนหยัดและผ่านพ้น เรียนรู้” ไว้ดังนี้

1. เตรียมพร้อมเสมอ (Prepare) เตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอกับการรับมือสิ่งที่ไม่คาดฝันที่อาจจะเกิดขึ้น โดยถามตนเองเสมอว่า

- 1.1 อนาคตใกล้ๆ นี้จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง
- 1.2 สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อใครบ้าง อย่างไร
- 1.3 อะไรบ้างที่ตนเองสามารถทำได้เพื่อผ่านพ้นเหตุการณ์นั้น
- 1.4 มีใครบ้างที่จะต้องรับรู้เพื่อเตรียมตัวกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น
- 1.5 มีใครบ้างที่จะให้ความช่วยเหลือตนเองได้ (I have)
- 1.6 ในการเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ความเข้มแข็งในตนเอง (I am) ความสามารถส่วนตัวที่ตนเองและคนอื่นสามารถนำมาใช้ได้
- 1.7 มีทักษะใดที่ตนเองและผู้อื่นสามารถนำมาใช้ในการจัดการได้
- 1.8 ตนเองจะดึงสิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) มาใช้ในการจัดการกับปัญหาได้อย่างไรท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ยืนหยัดและผ่านพ้น (Living through) เป็นการนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นช่วงวิกฤติโดยใช้ความสามารถของตนเอง สิ่งสำคัญในการยืนหยัด คือ ต้องพยายามเข้าใจว่า “กำลังเกิดอะไรขึ้นในขณะนี้” โดยอาจจะถามตนเองโดยคำถามเหล่านี้ อาทิเช่น

- 2.1 สถานการณ์เลวร้ายหรือตึงเครียดเป็นอย่างไร มีปัญหาใหม่เกิดขึ้นอีกหรือไม่
- 2.2 บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการปัญหานี้เป็นอย่างไรบ้าง และมีใครไม่ที่ตนเองจะต้องช่วยเขา
- 2.3 มีทางเลือกใหม่ๆ ที่จะมาวางแผนไม่ และลงมือกระทำหรือไม่
- 2.4 องค์กรประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตส่วนใดที่ตนเองต้องดึงมาใช้บ้างเพื่อยืนหยัดและผ่านพ้นช่วงเวลาอันเลวร้ายนี้ไปได้ ได้แก่ แหล่งสนับสนุนภายนอก (External supports) หรือสิ่งที่ฉันมี (I have) และ แหล่งสนับสนุนภายใน (Inner strengths) หรือ สิ่งที่มี (I am) การจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) หรือสิ่งที่ฉันสามารถ (I can)

3. เรียนรู้ (Learning from) เรียนรู้จากประสบการณ์ทางลบที่ผ่านพ้น เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป เรียนรู้ทั้งความสำเร็จและความผิดพลาด โดยถามตนเองในสิ่งที่เรียนรู้ อาทิ เช่น

- 3.1 ได้เรียนรู้อะไรบ้างกับ สิ่งที่มี (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ได้ใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อหาทางออกที่ดีที่สุดหรือไม่
- 3.2 รู้จักองค์กรหรือหน่วยงานใดบ้างและได้เรียนรู้อะไรบ้างจากหน่วยงานหรือองค์กร
- 3.3 ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับเพื่อนของตนเอง ได้ร้องขอความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่และได้รับความช่วยเหลือไม่

3.4 ได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตนเอง เข้มแข็งขึ้น เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นไม่ มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและลักษณะความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นมากขึ้นหรือไม่ (สุวิณี ภาธา, 2555) ซึ่งนอกจากการเรียนรู้ ความรับผิดชอบ การควบคุมและความท้าทายแล้ว คนที่มีความยืดหยุ่นทนทานที่เข้มแข็ง แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวในอนาคตที่แข็งแกร่ง เป็นแนวโน้มหนึ่งที่จะมองโลกในแง่ดีต่ออนาคตจากการเรียนรู้ในอดีตที่ผ่านมา (Bartone T, 2012)

3. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา (Coping behavior)

3.1 ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา (Coping) เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่บุคคลใช้เพื่อให้ชีวิตกลับมาสู่ภาวะสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ โดยพยายามจัดการให้ช่องว่างระหว่างความต้องการกับสิ่งที่เป็นจริง มีช่องว่างน้อยลง เพื่อขจัดความเครียด ความคับข้องใจ และความขัดแย้ง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา กระบวนการจัดการกับปัญหา และผลที่จะได้ตามมา (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556; ขนิษฐา วิเศษสาธิต, และมานิกา วิเศษสาธิต, 2552) โดย ลาซารัส และ โฟร์คแมน Lazarus and Folkman, (1984, อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556) ให้นิยามว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา คือความพยายามของบุคคลในการรู้คิด (Cognitive) พฤติกรรม(Behavior) และอารมณ์ (Emotional) เพื่อจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามทั้งจากภายนอกและภายในโดยใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างสูงสุด บุคคลประเมินการรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้หรือสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556; วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553; อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหา

มีนักจิตวิทยาได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำรู้ตัว เมื่อรู้สึกวุ่นวายถูกคุกคามหรือเกิดความคับข้องใจขึ้น บุคคลจะหาวิธีต่างๆเพื่อขจัดสิ่งคุกคามหรืออุปสรรคที่ขวางกั้น โดยเผชิญกับปัญหาเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรค โดยการจัดการปัญหาโดยตรงนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ 1.1) การสู้ (Attack) คือ สู้เพื่อขจัดอุปสรรคออกไปแล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ คือ การสู้แบบสร้างสรรค์เป็นการสู้เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่คนอื่น อาจทำโดยการเพิ่มความพยายาม 1.2) การจัดการปัญหาทางอ้อม (Indirect Coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำไม่รู้ตัว (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556)

Lazarus and Folkman, (1984 อ้างถึงใน วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ

1) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือกเพื่อพิจารณาถึงข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก และตัดสินใจเลือก ลงมือแก้ไขปัญหา ซึ่งพยายามวิเคราะห์หาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร, และ องค์อร ประจันเขตต์ (2555) พบว่า ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหานั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยที่สุด เช่นเดียวกับ Bartone, T. (2012) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงเหล่านั้น มีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาหรือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

2) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง เช่น การหลีกเลี่ยง เบี่ยงเบน การเลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลักขณา วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์ (2553) พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บ่อยที่สุด คือ การบอกเล่าความรู้สึกหรืออาการกับคนในครอบครัวผู้ดูแล

ซึ่งการเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้

- 1.1 การเผชิญปัญหาโดยการอ้างเหตุผล ถือความต้องการตนเองเป็นหลัก (Wishful thinking)
- 1.2 การเผชิญปัญหาโดยการถอยห่างจากเหตุการณ์ (Distancing)
- 1.3 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการมองเหตุการณ์ในทางที่ดี (Emphasizing the positive)
- 1.4 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการโทษตนเอง (Self-blame)
- 1.5 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการหาทางลดความกดดัน (Tension-reduction)
- 1.6 การเผชิญหน้าปัญหาโดยการแยกตัว (Self-isolation)

(กุนนที นวลสุวรรณ, และ คณะ, 2555; วิลาวัลย์ ภูอาราม, 2553; ลักขณา วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์, 2553; ขนิษฐา วิเศษสาร, และ มานิกา วิเศษสาร, 2552)

4. การให้อภัย (Forgiveness)

4.1 ความหมายของการให้อภัย

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความของการให้อภัยที่คล้ายคลึงกันไว้ว่า การให้อภัย คือ การลดลงของความคิด อารมณ์เชิงลบ โดยการเพิ่มขึ้นของความคิด อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ ที่เป็นสาเหตุของความขุ่นเคืองใจ (ญาณกร นิลพุ่ม, 2553) ซึ่ง (Enright & Coyle, 1998, อ้างถึงใน ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติศิริ, 2550) กล่าวว่า การให้อภัย คือ ความยินดีที่จะละทิ้งความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ การตัดสินใจในทางลบ และการไม่ตอบโต้กับบุคคลที่มาทำร้ายตน ยังคงมีความรู้สึก ร่วม มีเมตตาและยังให้ความรักบุคคลนั้น เช่นเดียวกับ Florence D, et al. (2008) ซึ่ง Thompson (2005, อ้างถึงใน ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติศิริ, 2550) การให้อภัย เป็นการตอบโต้ของบุคคลที่มีต่อผู้ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ การตอบสนองทางลบถูกเปลี่ยนเป็นความรู้สึกกลางหรือความรู้สึกที่เป็นบวก ซึ่งบุคคลอาจจะให้อภัยต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือ ต่อสถานการณ์ (เจนจิรา เพื่อนฝูง, 2556; รัก ชุณหกาญจน์ , 2556)

4.2 ประเภทของการให้อภัย

การให้อภัยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) พันนิสัยในการให้อภัย (Dispositional forgiveness) ซึ่งพันนิสัยในการให้อภัย สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 พันนิสัยในการให้อภัยตนเอง (Forgiveness of self) การให้อภัยตนเอง คือ เมื่อบุคคลทำบางสิ่งให้ผู้อื่นเจ็บปวด บุคคลทราบถึงการกระทำของตน โดยการลดลงของความคิดและอารมณ์เชิงลบ เพิ่มความคิดและอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อตนเองแทน

1.2 พันนิสัยในการให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness of others) การให้อภัยระหว่างบุคคล หรือการให้อภัยผู้อื่นตามทฤษฎีจริยธรรมของ Kohlberg การให้อภัยระหว่างผู้อื่นต้องมีความเมตตา (Mercy) ความกรุณา (Benevolence) และความเสียสละ (Sacrifice) ซึ่ง สอดคล้องกับคำแนะนำที่พระเยซูคริสต์ กล่าวว่า การให้อภัยคนที่ทำผิดและการประนีประนอมกับคนที่ทำผิด คือเป้าหมายของ ชีวิตคริสเตียน (Mihai, 2014)

1.3 พันนิสัยในการให้อภัยสถานการณ์ (Forgiveness of situations)

2. การให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์ (State forgiveness) เป็นการให้อภัยระหว่างบุคคลบนพื้นฐาน ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจ บุคคลจะมีการตอบสนอง 2 แบบ คือ แก้แค้น และหลีกเลี่ยง (ญาณกร นิลพุ่ม, 2553; ชิตศุภางค์ รังสีสมบัติศิริ, 2550)

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการให้อภัย

แมคคัลลอปและคณะ (McCullough; et al. 1998 , อ้างถึงใน ญาณกร นิลพุ่ม, 2553) ได้บอกถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลไว้ ดังนี้

4.3.1 ปัจจัยทางด้านปัญญาและสังคม (Social-Cognitive determinants) เป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงการให้อภัยกับความคิดและความรู้สึกของผู้ที่ได้รับผลของการกระทำผิดที่มีต่อผู้ที่กระทำผิด โดยปัจจัยทางปัญญาและสังคมที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจที่จะให้อภัยมากที่สุด คือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อผู้กระทำผิด (Affective empathy) นอกจากนี้ยังมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการอนุมานสาเหตุต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยด้วย เช่น การพิจารณาถึงการแสดงความรับผิดชอบ การกล่าวโทษ การรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ การรับรู้ความตั้งใจ การหลีกเลี่ยงการกระทำผิด และการครุ่นคิดอยู่กับการกระทำผิดนั้น

4.3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการกระทำผิดนั้น (Offense-related determinants) ลักษณะของการกระทำผิดนั้นสามารถส่งผลให้เกิดการให้อภัยหรือไม่ให้อภัยได้ เช่น การรับรู้ความรุนแรงของการกระทำผิด กล่าวคือ ยิ่งการกระทำนั้นรุนแรงมากเท่าไร การให้อภัยก็เกิดขึ้นยากมากเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องด้วย คือ การขอโทษ (Apology) การแสดงความต้องการที่จะได้รับการยกโทษให้ ก็เป็นลักษณะที่เอื้อให้เกิดการให้อภัย โดยการให้อภัยและการขอโทษนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างชัดเจน เพราะการขอโทษเป็นตัวแปรที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการกระทำผิดเกิดความเข้าใจ (Empathy) ต่อผู้กระทำผิด ซึ่งจะนำไปสู่การให้อภัยมากขึ้น

4.3.3 ปัจจัยลักษณะความสัมพันธ์ของผู้ที่ให้อภัยกับผู้ที่ถูกกระทำผิด (Relational determinants) ลักษณะความสัมพันธ์ เช่น ระดับของความใกล้ชิดสนิทสนม ความไว้วางใจ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และการผูกมัด โดยถ้าความสัมพันธ์ระหว่างคู่กรณีมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความใกล้ชิดกันมาก มีความไว้วางใจสูง และพึงพอใจในความสัมพันธ์ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถ้ามีอยู่ในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการให้อภัยมากขึ้นด้วย เพราะต้องการจะคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้

4.3.4 ปัจจัยบุคลิกภาพ (Personality-level determinants) บุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับการกระทำผิดสามารถส่งผลต่อการเกิดการให้อภัยได้เพราะบุคลิกภาพต่างๆ มีอิทธิพลที่ทำให้เกิดลักษณะของความสัมพันธ์บางประการ และส่งผลต่อกระบวนการทางปัญญา เช่น การอนุมานสาเหตุหรือส่งผลต่อกระบวนการทางอารมณ์ เช่น การเข้าใจ เข้าใจ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะให้อภัยหรือไม่ในที่สุด เช่น คนที่มีบุคลิกด้านความเป็นมิตร (Agreeableness) สูงมีแนวโน้มที่จะให้อภัยผู้อื่นสูง ในขณะที่บุคคลที่มีบุคลิกแบบหลงตนเอง ก็มักจะไม่นิให้อภัยผู้อื่น นอกจากนี้ เจตคติที่มีต่อการคิดแค้น ลักษณะของการตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ก็สามารถส่งผลให้เกิดการให้อภัยได้หรือไม่ด้วย (เจนจิรา เพื่อนฝูง, 2556; ญาณกร นิลพุ่ม, 2553)

5. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

กระทรวงกลาโหมมีหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักรจากภัยคุกคามทั้งภายในและภายนอกประเทศ จัดให้มีกำลังทหารไว้เพื่อการรบหรือสงครามเพื่อปกป้องสถาบันพระมหากษัตริย์ ปราบปรามการกบฏและการจลาจล ช่วยพัฒนาประเทศและรักษาประโยชน์ของชาติในประการอื่นตามที่กฎหมายกำหนด ป้องกันและรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร และรักษาประโยชน์ของชาติด้วยการใช้กำลังทหารเพื่อปฏิบัติการ ให้เป็นไปตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด เว้นแต่การใช้กำลังทหารเพื่อปราบปรามการจลาจลให้เป็นไปตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด ซึ่งกำหนดโดยความเห็นชอบของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม โดยมีส่วนราชการในกระทรวงกลาโหม ประกอบด้วย สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานปลัดกระทรวง กรมราชองครักษ์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ กองทัพอากาศ กองทัพไทย อันประกอบไปด้วย กองบัญชาการกองทัพไทย กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ ส่วนราชการอื่นตามที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา (กระทรวงกลาโหม, 2558)

ทหาร คือ ผู้ที่มีหน้าที่ในเรื่องรบ นักรบ ผู้เป็นกำลังรักษาความมั่นคงและบำรุงประเทศ และพร้อมทั้งทำหน้าที่อื่นๆในยามสงคราม ซึ่งทหารในประเทศไทยจำแนกออกเป็น 3 เหล่าทัพ ได้แก่ ทหารบก ทหารเรือ และทหารอากาศ

5.1 ธรรมนูญทหาร

ตามธรรมนูญราชอาณาจักรไทยปี 2540 ได้กำหนด เรื่องหน้าที่ของทหารไว้ในมาตรา 72 ว่า รัฐต้องจัดให้มีกำลังทหารไว้เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราช ความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์ พัฒนาประเทศ ตามรัฐธรรมนูญมาตราที่ 72 กับภารกิจของทหารไว้ว่า กำลังทหารมีไว้เพื่อพิทักษ์ รักษา ซึ่งเป็นภารกิจหลักต้องมาก่อน และกำลังทหารมีไว้เพื่อพัฒนาประเทศ เป็นภารกิจแฝงในยามปกติที่ไม่มีการรบ (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

พระราชบัญญัติการรับราชการ ปี พ.ศ. 2497 กำหนดไว้ว่า ชายไทยที่มีอายุครบ 22 ปีบริบูรณ์จะต้องเข้ารับการตรวจเลือกเพื่อเป็นทหารกองประจำการ และ เมื่อผ่านการคัดเลือกได้เข้าเป็นทหารกองประจำการก็จะต้องประจำการอยู่ในหน่วยทหารที่ตนเองสังกัดอยู่เป็นระยะเวลาจำนวน 2 ปี หรือตามที่ร้องขอสิทธิลดวันรับราชการ โดยทหารใหม่ที่เรียกเกณฑ์ในแต่ละปีนั้น กองทัพบกจะแบ่งออกเป็น 2 ผลัด คือ ผลัดที่ 1 จะเข้ารายงานตัวที่หน่วยเพื่อรับการฝึก ในวันที่ 1 พ.ค. ของทุกปี และ ผลัดที่ 2 จะเข้ารายงานตัวที่หน่วยเพื่อเข้ารับการฝึกในวันที่ 1 พ.ย. ของทุกปี ชายไทยทุกคนที่ผ่านการตรวจเลือกเข้าเป็นทหารกองประจำการ จะต้องเข้ามาใช้ชีวิตการเป็นทหารใหม่ ซึ่งถือได้ว่าช่วงชีวิตการเป็นทหารใหม่นั้นเป็นรอยต่อระหว่างการใช้ชีวิตพลเรือนกับชีวิตทหาร ซึ่งทหารใหม่ทุกคนจะได้รับการฝึก และสอนอบรมตามระเบียบและหลักสูตรการฝึกทหารใหม่ของกองทัพบก โดยปัจจุบันใช้ระเบียบและหลักสูตรการฝึกทหารใหม่เบื้องต้นทั่วไป สำหรับทหารทุกเหล่าของกองทัพบก (10 สัปดาห์) พ.ศ.2551 และมีกรมยุทธ

ศึกษาทหารบก เป็นหน่วยงานรับผิดชอบกำกับดูแลการฝึกทหารใหม่ให้เป็นไปตามระเบียบและหลักสูตรการฝึก ตลอดจนนโยบายที่กองทัพบกกำหนด (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการและกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการ กองทัพบก กองทัพไทย และกระทรวงกลาโหม มาตรา 19 กองทัพบกมีหน้าที่เตรียมกำลังกองทัพบก การป้องกันราชอาณาจักรและดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังกองทัพบกตามอำนาจหน้าที่ของกระทรวงกลาโหม มีผู้บัญชาการทหารบกเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ (ไตรพล ปานสีทอง, 2557)

5.2 คำจำกัดความทางทหาร

กองทัพบก และบทบาทในความมั่นคงแห่งชาติ จุดประสงค์ของกองทัพบก คือการรับใช้ประเทศชาติ และประชาชนชาวไทย รวมทั้งปกป้องผลประโยชน์ถาวรของชาติ และให้มีความรับผิดชอบทางด้านการทหารอย่างเต็มที่ ขณะที่กองทัพบกมีการปฏิบัติในกิจต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่ได้จัดตั้งหน่วยมาแต่โบราณกาล ความสัมพันธ์ระหว่างกองทัพบกที่ไม่มีข้อเรียกร้องใดๆกับประชาชนชาวไทย ยังคงมีความสนิทแนบแน่น อยู่เหมือนเดิม ด้วยการเป็นส่วนหนึ่งของกำลังยุทธวิธีร่วม เราได้รับการจัดเฉพาะกิจเพื่อการสู้รบ และมีชัยชนะในสงครามของประเทศชาติเพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์การป้องกันประเทศนี้ กองกำลังยุทธวิธีร่วมต้องประยุกต์ใช้ขีดความสามารถของตนด้วยการร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามอย่างเด็ดขาด หรือควบคุมสถานการณ์ใดๆ ด้วยการปฏิบัติการทางทหารอย่างเต็มรูปแบบ

ภารกิจ 5 ประการ ของกองทัพบก

1. การป้องกันประเทศ
2. การรักษาความมั่นคงภายใน
3. การรักษาความสงบเรียบร้อยภายในประเทศ
4. การพัฒนาประเทศ
5. การปฏิบัติภารกิจทางทหารอื่นๆที่ไม่ใช่การสงคราม

จอมทัพ เป็นตำแหน่งสูงสุดของกองทัพไทย (กองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ) โดยพระราชประเพณี และโดยรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระมหากษัตริย์พระองค์เดียวเท่านั้นที่จะทรงดำรงตำแหน่งทหารอันมีเกียรตินี้ได้ (คู่มือราชการ สนาม 1 กองทัพบก, 2555)

ผู้บัญชาการทหารสูงสุด คือ ที่ปรึกษาทางทหารคนสำคัญ ของนายกรัฐมนตรี สภาความมั่นคงแห่งชาติ และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม เป็นประธานในการจัดเตรียมยุทธศาสตร์ทหารแห่งชาติ โดยมีการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันระหว่างรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม กับผู้บัญชาการเหล่าทัพ (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

ส่วนกำลังของกองทัพบก แต่ละส่วนกำลังของกองทัพบกได้รับการกำหนดคุณลักษณะตามเหล่าบทบาทของหน่วย และกำลังพลของหน่วยกำลังดังกล่าวที่มาเป็นองค์ประกอบของกำลังรบนั้นๆ มีด้วยกัน

สามส่วนคือ กำลังประจำการ กำลังสำรอง และกำลังประจำถิ่น รวมถึงเจ้าหน้าที่ฝ่ายพลเรือนที่ทำงานร่วมกับทหาร (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

กำลังประจำการ กำลังประจำการเป็นกำลังของรัฐที่ประกอบกำลังด้วยทหารหลักทำงานเต็มเวลา และพนักงานราชการ กำลังทั้งสองได้รับการกำหนดให้ทำงานในหน่วยงานทั้งทางยุทธการ และในทาง ความเป็นสถาบัน มีหน้าที่รับผิดชอบในการปฏิบัติการกิจของกองทัพกไม่เว้นแต่ละวัน กองทัพบกดำรงสภาพกำลังประจำการของตนไว้สำหรับการป้องกันประเทศและการเผชิญกับเหตุวิกฤติต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นตลอดจนเพื่อการพัฒนาประเทศ เพื่อตอบสนอง และรักษาไว้ซึ่งผลประโยชน์แห่งชาติ (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

กำลังประจำถิ่น กำลังประจำถิ่นของกองทัพบกอันได้แก่ กำลังทหารพราน และกำลังกึ่งทหารที่กองทัพบกจัดตั้งขึ้น มีภารกิจเพื่อใช้ในการอ้อมกำลังประจำการ ทั้งยังมีหน้าที่ในการให้การสนับสนุนต่อการรักษาผลประโยชน์บางประการของชาติ เช่น การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด การอนุรักษ์ผืนป่าอันเป็นมรดกสำคัญของชาติ นอกจากนั้นยังจัดไว้เพื่อให้เกิดความอ่อนตัวในการระดมกำลังได้อย่างรวดเร็ว เพื่อแก้ไขวิกฤติการณ์เฉพาะหน้าก่อนที่กำลังประจำการจะเข้าปฏิบัติการในพื้นที่ และยังช่วยในการอ้อมกำลังในพื้นที่บางส่วนของสนามรบยามสงคราม กำลังประจำถิ่นถือเป็นกำลังที่ปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ อันถือเป็นการทำหน้าที่ของชนชาวไทยในการรับใช้ประเทศชาติอย่างแท้จริง (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

กำลังสำรองของกองทัพบก กำลังสำรองถือเป็นกำลังหนุนสำคัญของกองทัพบกเป็นกำลังกองหนุนพื้นฐานใน ส่วนกลางของกองทัพบก ทั้งยังเป็นกำลังเสริมที่ประกอบด้วย ทหารกองหนุนประเภทต่างๆ และเป็นหน่วยที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี สามารถที่จะปฏิบัติการกิจได้อย่างกว้างขวาง บทบาทพื้นฐานของกำลังสำรอง คือการเตรียมการ การจัดกำลังเข้าประจำหน่วย สำหรับกำลังสำรองสามารถเสริมขีดความสามารถด้วยการฝึกและจัดสรรทรัพยากรเฉพาะที่จำเป็นต่อการเข้าต่อสู้ร่วมกับกำลังประจำการ ตลอดจนการดำรงสถานภาพการรบ กองทัพบกจัดเตรียมกำลังสำรองกองทัพบกไว้เพื่อเป็นแหล่งกำลังหลัก (กฤตติภูมิ หอมหวล, 2555)

ทหารพราน หน่วยทหารพราน เดิมจัดตั้งในลักษณะเป็นโครงการ เรียกว่า โครงการอาสาสมัครทหารพราน เป็นโครงการที่มีความสำคัญโครงการหนึ่งของกองทัพบก เหตุผลของการจัดตั้งก็เนื่องจากสถานการณ์ก่อการร้ายเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกิดจากการกระทำของผู้ก่อการร้าย กองทัพบกจึงได้พิจารณาพิจารณาเห็นว่า หน่วยทหารพรานเป็นหน่วยที่จัดตั้งได้โดยใช้งบประมาณน้อยมาก และเป็นหน่วยที่ปฏิบัติการคล่องแคล่วในพื้นที่ปฏิบัติการกองทัพบก ได้พิจารณาจัดตั้งหน่วยทหารพรานขึ้นในลักษณะเช่นเดียวกับหน่วยทหารทั่วไป มีอัตราการจัดหน่วยทหารพรานที่แน่นอนในปี 2526 (ทหารพราน, 2558)

สิทธิกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จะได้รับเงินในส่วนต่างๆ ประกอบด้วย 1) ค่าตอบแทนพิเศษรายวัน (เบี้ยเลี้ยง) ตามอัตราชั้นยศ คือ ชั้นยศ (พ.อ.(พ.)) ขึ้นไปอัตรา

270 บาท/วัน ชั้นยศ ส.ต. – พ.อ. อัตรา 240 บาท/วัน 2) ค่าเลี้ยงดูเพิ่มเติม นายทหาร , นายสิบ อัตรา 6บาท/วัน 3) ค่าตอบแทนพิเศษรายเดือน (เบี้ยเลี้ยงเสี่ยงภัย) อัตรา 2,500 บาท/เดือน (โชคชัย ขวัญพิชิต, 2556)

ตาราง 2 แสดงโครงสร้างของ กองทัพอากาศที่ 4

1. ค่ายชิวราวุธ	ที่ตั้ง	อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ทภ.4 , มทบ.41 , ร.15 , ป.5 , ร.15 พัน 2 , ป.พัน.105 , ส.พัน.24 , รพ.ค่ายชิวราวุธ
2. ค่ายเสนาณรงค์	ที่ตั้ง	ต.คองหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	มทบ.42 , ร.5 , ร.5 พัน.1 , รพ.ค่ายเสนาณรงค์
3. ค่ายเขตอุดมศักดิ์	ที่ตั้ง	ต.วังใหม่ อ.เมือง จ.ชุมพร
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ช.พ. , ร.25 พัน.1 , ป.พัน.25
4. ค่ายอิงคยุทธบริหาร	ที่ตั้ง	ต.บ่อทอง อ.หนองจิก จ.ปัตตานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ป.น. , ร.5 พัน.2
5. ค่ายสิรินธร	ที่ตั้ง	ต.เขาตม อ.ยะรัง จ.ปัตตานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.5 พัน.3
6. ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร	ที่ตั้ง	ต.กะปาง อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พล.ร.5 , จทบ.ท.ส. , บขร.4
7. ค่ายวิภาวดีรังสิต	ที่ตั้ง	ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	จทบ.ส.ภ. , ร.25 , ร.25 พัน.3 , ศปกอ.ทบ.4
8. ค่ายรัตนรังสรรค์	ที่ตั้ง	ต.ราชกรูด อ.เมือง จ.ระนอง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.25 พัน.2
9. ค่ายรัตนพล	ที่ตั้ง	อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พล.พัฒนา 4 , กรมพัฒนา 4
10. ค่ายพระยารัตนาธิเบศร์	ที่ตั้ง	อ.ห้วยยอด จ.ตรัง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ร.15 พัน.4
11. ค่ายพระปกเกล้า	ที่ตั้ง	อ.เมือง จ.สงขลา
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ป.พัน.5
12. ค่ายอภัยบริรักษ์	ที่ตั้ง	ต.ชุมพล กิ่ง อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	ช.พัน.401 , ช.พัน.402
13. ค่ายกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์	ที่ตั้ง	อ.เจาะไอร้อง จ.นราธิวาส
	หน่วยทหารที่ตั้งภายในค่าย	พัน.พัฒนา 4

ที่มา : กระทรวงกลาโหม (ม.ป.ป.)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต

ภาวะสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขและมีผลต่อการดำรงชีวิตหลายด้าน ทั้งการทำงาน การศึกษา ครอบครัว สังคม และสุขภาพ การมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีจึงมีความสำคัญต่อภาวะ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงทำให้มีผู้สนใจศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต ไว้หลากหลาย ดังเช่น

วาริรัตน์ ถาน้อย, อติทยา พรชัยเกตุ, และ ภาศิษฏา อ่อนดี (2555) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทาลัยมหิดล พบว่า เหตุการณ์ในชีวิต เชิงลบ และความครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความ ตึงเครียดทางอารมณ์ และเห็นว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดกระบวนการเกิด พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้อง กับ Tianqiang, H., Dajun Z., & Jinling, W. (2015) ศึกษา การวิเคราะห์ลักษณะของความยืดหยุ่น ทนทานและสุขภาพจิต พบว่า ความยืดหยุ่นทนทานมีลักษณะความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวชี้วัดเชิงลบของ สุขภาพจิตและมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับตัวชี้วัดที่ดีของสุขภาพจิต

ดารา การเกษร และ วินิภาญจน์ คงสุวรรณ (2558) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟู ภาวะวิกฤติสุขภาพจิตสำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจาก สถานการณ์ความรุนแรงชายแดนภาคใต้ ประเทศไทย พบว่า รูปแบบการฟื้นฟูภาวะวิกฤติสุขภาพจิต สำหรับสตรีหม้ายที่เผชิญอาการโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากสถานการณ์ความรุนแรง ชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ 1) การเข้าใจต่อปฏิกริยา และการตอบสนองในภาวะวิกฤติ ของอาการ Post traumatic stress disorder 2) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) การเพิ่มคุณค่าและความหวังในการดำเนินชีวิต 4) การมีแนวทางการเผชิญภาวะสูญเสีย 5) การเข้าใจ ปัญหาและอุปสรรคในการเยียวยาของบุคลากรด้านสุขภาพและทีมเยียวยา สอดคล้องกับ พิมพ์ชนก ศิริมังคลากุล (2552) จากการศึกษ เรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมด้านความเข้มแข็งในการมองโลก กล่าวว่า หญิงมีครรภ์ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากหญิงมีครรภ์ที่มีความ เข้มแข็งในการมองโลกสูงย่อมจะเข้าใจสถานการณ์หรือภาวะวิกฤติในชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญปัญหา รวมทั้งมีวิธีการปรับตัวและจัดการต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ขณะที่ Minden, B., et al (2015) ศึกษา เรื่อง บทบาทของความยืดหยุ่นทนทาน และการทำ ทารุณกรรมในวัยเด็ก : การดูแลผลกระทบต่อสุขภาพจิตของมารดาหลังคลอดและการปฏิบัติหน้าที่ พบว่า ความยืดหยุ่นทนทาน มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในมารดา ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวป้องกัน การ เกิดทารุณกรรมในเด็ก ความยืดหยุ่นทนทานจึงเป็นเกราะป้องกันในการดำเนินชีวิตของทารกที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ฐิชาธร์ศม์ พะยอมยงค์ (2554) ศึกษา เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส พบว่า การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers มีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น

ขณะที่ Erin, D., Mary, A., & Shanna, E. (n.d.) ศึกษา ประสบการณ์ที่เครียด การเผชิญปัญหาและการคาดการณ์ของผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในบรรดาภรรยาของทหารช่างที่ถูกใช้ให้ไปปฏิบัติหน้าที่ กล่าวว่า บุคลากรทางทหารและครอบครัวของพวกเขาจะต้องย้ายถิ่นฐาน และการย้ายเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับการแจ้งล่วงหน้าก่อนเพียงนิดเดียว โดยความยาวนานของการปฏิบัติงานเป็นปัจจัยสำคัญในความเครียดที่ภรรยาของทหารได้รับรู้และประสบมา ซึ่งความเครียดจากการย้ายจะกำเริบหากทหารในครอบครัวต้องไปปฏิบัติหน้าที่อย่างฉับพลัน ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ล้วนมาจากภูมิภาคต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการย้ายถิ่นฐาน ซึ่งนำไปสู่ความเครียดและเป็นปัญหาทางจิตใจได้

สอดคล้องกับ วรัชมา คุณาติศร และ จารุรินทร์ ปีตานุพงศ์ (2553) ศึกษา ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ในนักศึกษาแพทยมหาวิทาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีปัญหสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ ชั้นปี และภูมิภาค นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีโอกาสมีปัญหสุขภาพจิตเป็น 1.73 เท่า ของนักศึกษาแพทย์เพศชาย นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีโอกาสมีปัญหสุขภาพจิตเป็น 3.56 เท่า ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชนบทมีโอกาสมีปัญหสุขภาพจิตเป็น 2.01 เท่า ของนักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเมือง นอกจากการย้ายถิ่นฐานแล้วการมาใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนที่หลากหลายก็เป็นปัจจัยที่สร้างความกังวลใจให้กับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังเช่น การศึกษา ของ วรธนา คงสุริยะนาวิณ และคณะ (2553) ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของหญิงหลังคลอด พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตหญิงหลังคลอด ได้แก่ ระดับการศึกษา ($p < .05$) ปัญหาสุขภาพ ($p < .001$) จำนวนครั้งของการคลอด ($p < .01$) ความรู้การปฏิบัติตนหลังคลอด ($p < .01$) บุคคลที่อาศัยด้วย ($p < .05$) และสุขภาพของบุตร ($p < .05$)

Kusman, I., Sunattra, T., & Kittikorn, N. (2009) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณภาพชีวิตโดยรวม ส่วนการเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และการเผชิญปัญหาโดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม การเผชิญปัญหาที่เน้นมุ่งจัดการด้านอารมณ์อาจมีผลกระทบที่ไม่ดีต่อคุณภาพชีวิตเมื่อถูกใช้เป็นระยะเวลาอย่างต่อเนื่องและปัญหา ยังไม่ได้รับการแก้ไข จึงควรมีการประเมินถึงวิธีการใช้การรับมือกับความเครียด หรือการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างสม่ำเสมอ และพยายามสนับสนุนให้ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ใช้วิธีการรับมือกับความเครียด หรือการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมีบทบาทสำคัญในการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและจิตใจของคนเมื่อต้องรับมือกับปัญหาต่างๆในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหาและผลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มีนักวิจัยตรวจสอบอิทธิพลของลักษณะความเครียด

และรูปแบบการเผชิญต่อสุขภาพซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ความตึงเครียดอาจมีบทบาทที่คอยบรรเทาในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

Erin, D., Mary, A., & Shanna, E. (n.d.) เช่นเดียวกับ Kamlesh S., & Mohita J. (2015) กล่าวว่าสุขภาพจิตเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตส่วนตัว ความเป็นอยู่ที่ดี และความเจริญรุ่งเรืองทั้งสี่โดเมน ได้แก่ สุขภาพร่างกายจิตใจ ความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพสิ่งแวดล้อม

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าหลายๆปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตดีนั้นหากต้องการให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่มีภาวะสุขภาพจิตบกพร่อง จะต้องศึกษาจากตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตซึ่งบางปัจจัยมีความน่าสนใจในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยจึงได้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการประเมินตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตดังในตาราง 3

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus