

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่าง 863 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 98.15 รองลงมา คือ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 1.85 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด คือ โสด คิดเป็น ร้อยละ 55.27 จำนวนน้อยที่สุด คือ หม้าย คิดเป็น ร้อยละ 4.52 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมพบว่าอายุช่วง 20 - 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.84 และ ช่วงอายุ 41 - 50 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.63 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็น ร้อยละ 41.14 ส่วนระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาโท น้อยที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 1.04 ระดับชั้นยศที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวนมากที่สุด คือ ทหารกองประจำการ คิดเป็น ร้อยละ 56.08 รองลงมา คือ ระดับชั้นประทวน คิดเป็น ร้อยละ 38.24 จำนวนน้อยที่สุด คือ ระดับชั้นสัญญาบัตร คิดเป็น ร้อยละ 5.68 ภูมิลำเนาส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวนมากที่สุด คือ ภาคใต้ คิดเป็น ร้อยละ 75.43 รองลงมา คือ ภาคกลาง คิดเป็น ร้อยละ 13.79 น้อยที่สุด คือ ภาคอื่นๆ คิดเป็น ร้อยละ 0.12 รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ 50,000 - 10,000 คิดเป็น ร้อยละ 43.92 รองลงมา คือ 10,001 - 15,000 คิดเป็นร้อยละ 26.07 น้อยที่สุด คือ 25,001 - 30,000 คิดเป็น ร้อยละ 3.59 ระยะเวลาที่ทหารลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบมากที่สุด คือ มากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.93 น้อยที่สุด คือ น้อยกว่า 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 9.73 และระยะเวลามากที่สุดที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง คือ น้อยกว่า 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 29.66 และระยะเวลาน้อยที่สุดที่ทหารประสบเจอเหตุการณ์ความรุนแรง คือ 4 - 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 18.19 และยังพบว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความยืดหยุ่นทนทานระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.916 มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.874 และมีการให้อภัยในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.194 และพบว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาวะสุขภาพจิต ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ทั่วไป (Fair) มีค่าเฉลี่ย 46.014

ผลสรุปจากการวิจัยพบว่า

1. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความยืดหยุ่นทนทาน ด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญห และในภาพรวม ระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.949, 3.873, 3.841, 3.986, 3.932, และ 3.916 ตามลำดับ
2. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญห แบบมุ่งลดอารมณ์ และในภาพรวม ระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.915, 3.874, และ 3.874 ตามลำดับ
3. ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ให้อภัยสถานการณ์ และในภาพรวม ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.289, 3.124, 3.123, และ 3.194 ตามลำดับ
4. ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121, .119, และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

1. ระดับความยืดหยุ่นทนทานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทนทานด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม การมีชีวิตรอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญห และในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.949, 3.873, 3.841, 3.986, 3.932, และ 3.916 ตามลำดับ เนื่องจาก ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องปฏิบัติงานภายใต้กฎระเบียบทางทหารที่เคร่งครัด ดังเช่น ที่พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “การปฏิบัติหน้าที่ก็ต้องปฏิบัติตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา” ส่วนพลทหารจุน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางทีมีอะไรที่บ้านก็กลับไม่ได้ เพราะว่าเขาต้องปล่อยไปตามผลัดตามรอบ” พลทหารพามี (นามสมมุติ) กล่าวว่า “อยู่ที่บ้านไม่มีกฎไม่มีเกณฑ์ ก็คือ เราอยู่ที่นี้เราต้องทำตามกฎตามเกณฑ์ แต่ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้กลับบ้าน” โดยเฉพาะทหารกองประจำการณที่ถูเกณฑ์ทหารมา ดังที่ พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางคนเขามีภาระทางบ้าน ก็เหมือนน้องเขา น้องเขาจับใบดำใบแดงมาได้เต็มใจมา” พลทหารโป่ง

(นามสมมุติ) กล่าว “ตอนที่จับใบตำใบแดงมาคือครอบครัวรู้สึกทุกอย่างก็ชะงักเราก็ต้องมาอยู่ที่นี้ ก็เลยมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต” ซึ่งจะต้องเข้ารับการศึกษาอย่างหนักในการปฏิบัติการทางทหาร ในช่วง 2 เดือนแรกของการเป็นทหารซึ่งยังคงเป็นช่วงการปรับตัวจากพลเรือนมาเป็นทหาร อีกทั้งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มาจากต่างถิ่นซึ่งต้องห่างไกลจากบุคคลอันเป็นที่รัก ดังที่ พลทหารจูน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มาอยู่เป็นเดือน สองเดือนไม่ได้กลับ” อีกทั้งทหารต้องปฏิบัติงานกับคนหนุ่มสาวที่มีความหลากหลายทั้งประเพณี ภาษา และวัฒนธรรม ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนวุธ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็คนในพื้นที่พูดภาษาวิครีบ” รวมถึงการที่ต้องพบเจอกับภาวะเหตุการณ์ลักษณะเช่นเดิมบ่อยครั้งจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้จนเกิดการเรียนรู้และสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ดังเช่นที่ พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็คือ อดทนกับความกดดันหลายๆครั้งหลายๆสิ่ง” ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าวว่า “แรกๆก็ไม่กล้ามาเหมือนกันครับก็ ไม่รู้ว่าจะอยู่ยังไง แต่พอเข้ามาก็ได้รู้ว่าการเป็นอยู่ยังไง มันคือได้เจอหลายๆสิ่งหลายๆอย่างครับ รู้สึกภูมิใจครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ เทียนทอง หาระบุตร, และ เพ็ญนภา แดงด้อมยุทธ์ (2556) ซึ่งพบว่า อายุ และการเห็นคุณค่าตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานสูง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองก็สูง ดังเช่นที่ พลทหารแมน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมเชื่อในตนเองว่ามีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายและพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่ออยู่ภายใต้ผู้บังคับบัญชาสั่ง” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ วาริรัตน์ ถาน้อย และ คณะฯ (2555) ที่พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และความครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ และเห็นว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดกระบวนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม เมื่อความเชื่อในศักยภาพแห่งตนลดลง จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เช่นกัน ดังที่ Werner (1995 อ้างถึงใน นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่าความยืดหยุ่นทนทานมีลักษณะที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ทำให้เกิดความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดการตระหนักในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองที่เกิดจากการได้รับการดูแลและเอาใจใส่ทางบวกจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนสอง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “อยู่นี้ก็มีเพื่อนมีพี่ที่แบบเราจะทำอะไรก็ให้คำปรึกษาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม กินเที่ยวเล่นสนุกสนานมันไม่ต้องเครียดอะไรกับเรื่องที่ว่าข้างนอกที่มันเกิดเหตุอะไรครับ” ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ ไสริณ แสงอ่อน (2558) พบว่า ปัจจัยความมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ดังนั้น ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว จึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องให้การดูแลและให้ความสำคัญกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ คอยเป็นที่ปรึกษา สร้างความไว้วางใจ ถามไถปัญหา

รวมทั้งคอยให้การสนับสนุนสร้างขวัญกำลังใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมให้มีความยืดหยุ่น ทนทานในทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณณี, 2556) กล่าวว่า การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก สามารถสร้างความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค เพราะการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้รับรู้ถึงบุคคลที่เขาสามารถให้ความไว้วางใจ ดังคำกล่าว ของพลทหารแดน (นามสมมุติ) “ของผมนั้นมากก็จะปรึกษาครอบครัวเป็นหลักครับ ถ้าตอนเป็นทหารก็ต้องเป็นผู้บังคับบัญชาก่อนนะครับ” มีแนวทางในการที่เขาจะปฏิบัติตัว มีต้นแบบที่ดีของตนเอง และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุวิณี ภาธา (2555) พบว่า ประสิทธิภาพภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ )

เมื่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับ Garmezy and Rutter (1991, 1995, อ้างถึงใน นกชนก สุขประเสริฐ, 2553) กล่าวว่า การได้รับความรักและมีการครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทั้งทางกายใจ การได้รับการสนับสนุนจากองค์กร จากเพื่อน ช่วยส่งเสริมให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความพยายามจัดการกับสถานการณ์จนผ่านพ้นไปได้ ดังเช่นที่พลทหารเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครอบครัวผมมีความสูญเสียที่นี่ แล้วผมก็เลือกลงมาที่นี่เอง คือว่าอาผม เขาเป็นทหารชุดเดียวกับพ่อผมเหมือนกันครับเขาไปปิดล้อมแล้วอาโก้โดนยิงเสียชีวิตครับพ่อโก้โดนครับแต่ไม่เสียชีวิตครับ บางเวลาผมก็กลัวเหมือนกันครับ แต่ว่ามันไม่ถึงกับว่าทำงานไม่ได้ครับ มีบางช่วงที่กลัว เวลากลัว เราก็จะจัดการเหมือนเวลาออกข้างนอก แต่เรากลัว เราก็รีบทำให้มันเสร็จๆครับทำให้มันเร็วขึ้นแทนที่จะโอ้อ้อทำให้เสียเวลาแบบนี้ครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนากิติ (2554) ที่พบว่า นิสิตที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูง มีความสัมพันธ์กับบิดามารดาดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดี จะมีองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตสูงไปด้วย สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Tianqiang, H., Dajun Z., & Jinling, W. (2015) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทานมีลักษณะความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวชี้วัดเชิงลบของสุขภาพจิตและมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับตัวชี้วัดที่ดีของสุขภาพจิต ดังนั้นปัจจัยความยืดหยุ่นทนทานจึงส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## 2. ระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ และในภาพรวม อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.915, 3.874, และ 3.874 ตามลำดับ เนื่องจาก ภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ยาวนานทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงต้องประสบพบเจอกับปัญหาต่างๆมากมายที่เข้ามากระทบในการดำรงชีวิต ทั้งปัญหาจากลักษณะงานที่มีความซับซ้อนและขาดความเป็นอิสระภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด ดังคำกล่าวของพลทหารแดน (นามสมมุติ) “อันนี้ก็โดนบังคับมาครับ แต่ก็ต้องทำครับเพราะผู้บังคับบัญชาสั่งมาครับ” ปัญหาจากครอบครัวที่ต้องห่างไกลจากบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาครอบครัว ดังเช่นที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าว “ไม่มีใครช่วยดูเมียและลูกที่บ้านครับ” เพื่อนร่วมงาน เรื่องการศึกษาและปัญหาอื่นๆ อีกมากมายที่ต้องประสบพบเจอ ซึ่งในการเผชิญปัญหาของแต่ละคนก็มักจะแตกต่างกันไปตามแบบของบุคคลนั้น บางครั้งก็สามารถเผชิญปัญหาและผ่านพ้นปัญหาได้บางครั้งก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ สอดคล้องกับ Folkman (1984 อ้างถึงใน เบน วงศ์เครือ, 2552) กล่าวคือ ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะรวมเอาความสามารถในการหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อแยกแยะปัญหา ค้นหาการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงผลได้ผลเสียของการกระทำนั้น วิธีนี้จะเป็นการศึกษาพลังในตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์การสะสมความรู้ ความฉลาด และความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังเช่นที่ พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าว “เรื่องเรียนก็ได้อยู่ครับ ตอนนี่เรียนจบ ม.3 แล้วก็มาเรียนต่อ กศน. ที่ค่ายทหารนี่แหละครับ” เช่นเดียวกับที่ ทหารชั้นประทวนเมฆ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “สมมุติว่าเป็นงานในหน้าที่ กรณีทำงานเยอะๆก็ผลักดันงานเร่งด่วนให้ออกพ้นจากตัวเราก่อน” เมื่อปัญหาที่เข้ามาในทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่สามารถจัดการได้ บางครั้งก่อให้เกิดความคุกคามทางจิตใจจนกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต และอาจก่อให้เกิดการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนวรุ (นามสมมุติ) กล่าว “สมมุติปัญหาเข้ามาก็คือ จะหาแนวทางข้างต้นแก้ไขปัญหา ก็พอทราบปัญหาแล้ว ก็จะทำวิธีที่ดีที่สุด” เช่นเดียวกับ ทหารชั้นประทวนแกน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ของผมหรือครับ ผมก็ปรึกษาคนที่มีความรู้มากกว่า” การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) กล่าวคือ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ต้องทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ทั้งในหน่วยที่ตั้งปกติหรือในหน่วยสนามซึ่งลักษณะงานล้วนแตกต่างกันสิ้นเชิง และยังต้องทำงานภายใต้นโยบายที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้บังคับบัญชาที่เกิดจากการหมุนเวียนกำลังพล รวมทั้งต้องทำงานเพื่อสังคมควบคู่กับการเฝ้าระวังในภาวะเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังสามารถคิดวิเคราะห์ถึงปัญหาที่พบและจัดการได้อย่างเหมาะสม อาทิเช่น การทำงานสนองนโยบายของกองทัพบก การทำงานตามนโยบายของแม่ทัพภาค พร้อมกับการทำงานมวลชนไปพร้อมๆกัน

นั้นแสดงถึงศักยภาพในการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพราะได้มีการหาทางเลือกเพื่อพิจารณาในการจัดการกับปัญหาที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ส่งผลกระทบต่อองค์กรและกับตนเอง สอดคล้องกับ ผลงานวิจัย ของ กุณนี นวลสุวรรณ, आयุพร ประสทธิเวชชากร, และ องค์อร ประจันเขตต์ (2555) ที่พบว่า ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยที่สุด เช่นเดียวกับ ผลงานวิจัยของ กุณนี พุ่มสงวน, และ องค์อร ประจันเขตต์ (2556) ที่พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์แบบใช้บ่อยคิดเป็นร้อยละ 55.28 รองลงมาคือ วางแผนแก้ปัญหาและดำเนินการตามแผนนั้นแบบใช้บ่อย และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและวิธีแก้ไขโดยการสังเกต อ่านหนังสือต่างๆหรือปรึกษาผู้ที่มีความรู้หรือประสบการณ์มากกว่าแบบใช้บ่อย คิดเป็นร้อยละ 51.63 ส่วนวิธีใช้บ่อยมาก มากที่สุด คือแก้ไขปัญหตามประสบการณ์ที่เคยทำมาแล้วได้ผลในอดีต คิดเป็นร้อยละ 41.46 ดังเช่นที่ พลทหารภิม (นามสมมุติ) กล่าวว่า “เรื่องครอบครัว ไม่มีใครช่วยดูแลเมียที่บ้าน มันก็ต้องหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน ญาติพี่น้อง เวลาเรากลับไปเราถึงไปอยู่กับครอบครัวครับ ” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ สมศักดิ์ วังเอี่ยมเสริมสุข (2554) ที่พบว่า พนักงาน กสท สำนักงานหลักสี่ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยให้ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มักจะพบเจอปัญหาลักษณะเดิมและคล้ายๆกัน ดังนั้นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีส่วนช่วยในการประเมินปัญหาทางสุขภาพจิตได้ เพราะทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นและเป็นที่ยอมรับในองค์กร ครอบครัวและสังคมเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างดี เช่นเดียวกับ Bartone, T. (2012) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง มีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาหรือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา นอกเหนือจากรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) แล้ว ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused coping) กล่าวคือ บ่อยครั้งที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องเผชิญปัญหาและไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยตรงอันเนื่องมาจากภาวะเปราะบางทางทหาร หรือจากเหตุผลอื่นๆก็ตามจนบางครั้งรู้สึกขัดแย้งและเกิดอารมณ์ร่วมมักจะต้องลดอารมณ์หรือความรู้สึกโดยการหลีกเลี่ยงการปะทะคารม ดังเช่น พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “สำหรับผมก็คือถ้ามีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีปากเสียงกัน ก็คือ ส่วนใหญ่ผมจะแก้ปัญหา คือผมจะแยกไปอยู่คนเดียวไปนั่งทำใจให้อารมณ์มันเย็นก่อนแล้วค่อยกลับมาคุยกันครับ ” เบี่ยงเบนความสนใจ เลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ตนพอใจ ดังเช่นที่ พลทหารพามี (นามสมมุติ) กล่าวว่า “อยู่คนเดียวบ้าง ฟังเพลงบ้าง ไปเล่นกับเพื่อนบ้าง ” เช่นเดียวกับพลทหารเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเอาเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง คือว่า ถ้ามันไม่เกี่ยวกับการทำงาน ไม่เกี่ยวกับตนเอง ไม่เอามาคิดเยอะครับ ” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สมศักดิ์ วังเอี่ยมเสริมสุข (2554) พบว่า พนักงาน กสท สำนักงาน

หลักสี่ ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยให้ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งลด อารมณ์น้อยที่สุด เช่นความขัดแย้งระหว่างผู้บังคับบัญชา ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน และมักจะ เล่าระบายให้คนในครอบครัวรับฟัง ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนมั่ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “คือผมก็กลับไป ปรึกษากับแฟนพูดคุยกับแฟนปล่อยเรื่องที่เครียดๆก็คุยกับแฟนครับ” สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ ลักษณะ วานิชะพันธ์, และ รัตใจ เวชประสิทธิ์ (2553) ที่พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่าง เลือกใช้บ่อยที่สุด คือ การบอกเล่าความรู้สึกหรืออาการกับคนในครอบครัวผู้ดูแล

ดังนั้นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้รูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ หลากหลายในการจัดการกับปัญหาที่ประสบพบเจอเพื่อให้สามารถผ่านพ้นและดำเนินชีวิตได้ต่อไป สอดคล้อง กับผลงานวิจัยของ ผลงานวิจัยของ สาธิมาน มากชูชิต, ททัยรัตน์ แสงจันทร์, และ ประณีต สงวัฒนา (2556) ที่พบว่า การเผชิญความเครียดของผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ ความไม่สงบโดยทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้ง 3 ด้านดังนี้ ใช้วิธีการเผชิญ ความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์ในระดับน้อย และใช้ด้านการบรรเทา ความรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ มณฑา ลิมทองกุล, และ สุภาพ อารีเอื้อ (2551) ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพ เมื่อเกิดความเครียดนักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งด้านการ เผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด และด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้ด้านการ เผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด จึงเป็นบทสรุปที่ว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ศึกษาระดับการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

### 3. ระดับการให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า การให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ให้อภัยสถานการณ์ และในภาพรวม อยู่ใน ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.289, 3.124, 3.123, และ 3.194 ตามลำดับ เนื่องจาก ด้วยบทบาท หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในแต่ละภารกิจของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มักเป็น บทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานร่วมกับคนมากหน้าหลายตา หลากหลายอาชีพ หลากหลายวัฒนธรรม หลาย ภาษา ต้องปฏิบัติงานภายใต้คำสั่งของผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด การเป็นอยู่ภายใต้ระบบความอาวุโส ระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง อีกทั้งยังต้องดำเนินงานที่มีความซับซ้อนละเอียดอ่อนภายใต้ความกดดันจาก สถานการณ์ที่ไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงการทำงานภายใต้ขีดความจำกัดทั้งด้าน ความคิดและการตัดสินใจที่เป็นกฎเกณฑ์ทางทหาร บ่อยครั้งจึงเกิดความขัดแย้งทางความคิดและการ ดำเนินงาน เกิดความเห็นต่าง เช่น ผู้ใต้บังคับบัญชามีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา ขัดแย้งกับเพื่อน ร่วมงาน หรือแม้แต่ขัดแย้งกับเพื่อนต่างวิชาชีพ ดังเช่นที่ ทหารชั้นประทวนสอง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “บางที่ทำงานอยู่ด้วยกันกับคนหมู่มากมันก็ต้องมีปัญหาอาจจะแบบคำพูดอะไรแบบนี้เราก็เปลี่ยนว่าเราอย่า ไปสนเรื่องแบบนี้จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น” ซึ่งเพราะความคิดความรู้สึกที่ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานมี

และการมีสัมพันธภาพที่ดีทำให้สามารถให้อภัยซึ่งกันและกันได้แม้ว่าลักษณะของความผิดนั้นอาจมีระดับความรุนแรงในระดับหนึ่ง ดังเช่นแมคคัลลอปและคณะ (McCullough; et al. 1998, อ้างถึงใน ญาณกรนิลพุม, 2553) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการให้อภัยระหว่างบุคคล คือ ปัจจัยทางด้านปัญญาและสังคม (Social-Cognitive determinants)

กล่าวคือ การกระทำผิดในหมู่ทหารสิ่งหนึ่งที่มักเป็นธรรมเนียมที่ปฏิบัติคือ ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ที่อาวุโสน้อยกว่า มักจะกล่าวคำขอโทษต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่อาวุโสสูงกว่า ซึ่งในการกระทำผิดนั้น อาจจะเป็นบุคคลใดก็ได้ที่เป็นผู้กระทำความผิด ในสังคมชายชาติทหารที่ถูกปลูกฝังเรื่องระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดจึงมักพบการแสดงออกด้วยการแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำความผิดนั้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการกระทำผิดนั้น (Offense-related determinants) บ่อยครั้งที่มีการกล่าวคำขอโทษมักจะได้รับการให้อภัยหรือการยกโทษ และมีการว่ากล่าวตักเตือนเพื่อแสดงถึงความห่วงใย แสดงความเข้าใจกันซึ่งนำไปสู่การให้อภัยมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ฤวิลลิตี บุรีกุล และคณะฯ (2555) ที่พบว่า การมีเมตตาธรรมสามารถทำได้โดยการเห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยกัน เพื่อก้าวข้ามอดีตที่ผิดพลาดไปสู่อนาคตที่ทุกคนร่วมกันกำหนดขึ้น ผู้กระทำความผิดสำนึกผิดและขอโทษโดยออกมาจากใจ การยอมรับผิด เข้าใจ เห็นใจ ให้อภัย ไม่เคียดแค้นต่อกัน ปัจจัยลักษณะความสัมพันธ์ของผู้ที่ให้อภัยกับผู้กระทำความผิด (Relational determinants) โดยส่วนใหญ่ ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มาจากต่างถิ่นและทำงานลักษณะที่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะต้องกินนอนอยู่ด้วยกันเป็นระยะเวลาพอสมควร ตามวงจรการพักลา ทำให้เกิดความสนิทสนม เกิดความไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดีโดยเฉพาะในทหารที่มีระดับชั้นยศเดียวกัน หรือแม้แต่การมีระบบบัดดี้นิเวศน์เป็นต้น ซึ่งเมื่อมีสัมพันธภาพในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการให้อภัยมากขึ้นด้วย ด้วย และปัจจัยบุคลิกภาพ (Personality-level determinants) ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จะแสดงความนอบน้อมต่อผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาระดับสูงและแสดงมิตรไมตรีกับพลเรือนทั่วไปในสังคมสังเกตได้จากการเข้าร่วมทำงานมวลชนในหมู่บ้านต่างๆร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีบุคลิกด้านความเป็นมิตรสูงก็มีแนวโน้มที่จะให้อภัยสูงเช่นเดียวกัน นอกเหนือจากการให้อภัยผู้อื่นทหารยังมีการให้อภัยสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะเห็นได้จากการที่ พลทหารเด่น (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับผมถ้าเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งตั้งหรือว่าเข้ามาในชีวิตจะใช้สติแล้วก็คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อนค่อยหาทางแก้ไขทีหลัง เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเลย” แต่ด้วยบาทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบภายใต้การทำงานตามนโยบายและการทำงานมวลชนจึงจำเป็นต้องมีอย่างยิ่งที่ต้องมีการให้อภัยกันระหว่างที่มีการดำเนินงานร่วมกันเพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายลุล่วงไปได้ด้วยดีทันกำหนดเวลา และเพื่อลดความแตกแยกในองค์กรหรือเพื่อสร้างความปรองดองในสังคม สอดคล้องกับ

ศิวัช ศรีโศภคกุล (2558) กล่าวว่า การให้อภัยเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในกระบวนการสร้างความปรองดองหรือสร้างความสมานฉันท์ และการให้อภัยถือเป็นองค์ประกอบหลักในการขับเคลื่อนสังคมให้เดินหน้าต่อไป ถึงแม้สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงเป็นปัญหาในการดำเนินงานของ

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้แต่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างคงต้องทำตามบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดแม้ว่าจะมีความรู้สึกเชิงลบต่อเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เพราะบ่อยครั้งเหตุการณ์ความไม่สงบนำไปให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องพบเจอกับการพลัดพราก การสูญเสีย และภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นก็ตามแต่ด้วยปัจจัยการให้อภัยที่มีในตัวทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อาจสามารถผ่านพ้นมาได้ นั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีการให้อภัยสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะเห็นได้จากการที่ พลทหารเด่น (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับผมถ้าเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งตัวหรือว่าเข้ามาในชีวิตจะใช้สติแล้วก็คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อนค่อยหาทางแก้ไขทีหลัง เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเลย” ในขณะที่เดียวกัน พลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ตั้งใจมาเพราะสมัครมาครับ ก็เลยตั้งใจจะไปสนามอยู่แล้ว อยากช่วยชาวสามจังหวัดภาคใต้ครับ” ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ผิดพลาดมีการให้อภัยตนเอง เห็นได้จากคำพูดของทหารชั้นประทวนต่าย (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ถ้าเจอขึ้นมาจริงๆเราก็ต้องผ่านพ้นกันไปได้ครับ เพราะว่ายังไงเราก็มีอนาคตของเราเอง ก็ไม่ใช่ว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแบบนี้เราจะหมดอะไรตายอยากอะไรพวกนี้เราก็ต้องนึกถึงอนาคตตัวเองด้วยเราก็ต้องพึ่งพาตัวเราให้รอด คืออย่าท้อ” จึงสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายต่อไป มีการให้อภัยต่อสถานการณ์แม้ว่าที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันยังคงมีเหตุการณ์ความไม่สงบอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีการให้อภัยผู้อื่นทั้งผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาและบุคคลอื่นเป็นต้น เห็นได้จากคำพูด ของทหารชั้นประทวนมิ่ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมว่าผมเป็นคนที่ไม่โกรธง่ายแต่ลืมง่าย ผมเก็บไว้ในใจอย่างเดียวแล้วให้มันผ่านไปวันๆ แล้วก็ลืมเหตุการณ์นั้นไป” สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ รักชุนหกาญจน์ (2556) พบว่า องค์ประกอบการให้อภัยของวัยรุ่นประกอบด้วย การให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยตนเองและการให้อภัยสถานการณ์ สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ รักชุนหกาญจน์, และ นิยะดา จิตต์จรัส (2556) ที่พบว่า ลักษณะของการให้อภัยตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย และด้วยทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีหลากหลายกลุ่มอายุและมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงทำให้การให้อภัยของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ เจนจิรา เพื่อนฝูง (2556) ที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุแตกต่างกันมีการให้อภัยโดยรวมแตกต่างกัน และ นักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีการให้อภัยโดยรวมแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### 4. ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัย สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .121, .119 และ .216 ตามลำดับ (constant = 12.717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “ปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการให้อภัยส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” เนื่องจากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่มักประสบเจอกับเหตุการณ์ที่มีผลกับการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องงาน ดังที่ทหารต้องพบเจอกับเหตุการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จากการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งบางครั้งก็ต้องสูญเสียเพื่อนร่วมงานหรือญาติมิตรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังเช่นเหตุการณ์ที่ ทหารชั้นประทวนวุธ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็ตอนสูญเสียเพื่อน เพื่อนรุ่นเดียวกัน แต่ว่าตอนนั้นผมไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ แต่ว่าตอนนั้นผมทำงานที่นราธิวาสครับ” ซึ่งสภาวะเหตุการณ์ลักษณะเช่นนี้มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งจนเกิดการเรียนรู้และสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ เทียนทอง หาระบุตร, และ เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์ (2556) ซึ่งพบว่า อายุ และการเห็นคุณค่าตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานสูง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองก็จะสูงไม่เกิดภาวะสุขภาพจิตบกพร่อง สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ จะเห็นได้จาก ที่ทหารชั้นประทวนไมค์ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มันก็อยู่ที่เรื่องที่จะเข้ามา เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องอะไร มันเป็นเรื่องที่กระทบกับจิตใจเรามากน้อยขนาดไหนครับ บางเรื่องมันก็เป็นเรื่องเล็กๆที่เราสามารถยอมรับมันได้ โดยไม่ต้องทำอะไร เจอปั๊บ โอเค อยู่แป๊บหนึ่งมันก็รู้สึกหายไปเลย แต่บางเรื่องมันก็ใช้เวลา ต้องมีสติครับ” ในขณะที่ ทหารชั้นประทวนมาย กล่าวว่า “ก็ผ่านได้ทุกปัญหาครับ เมื่อเราเรียนรู้วิธีแก้ต่อให้เราผ่านไปไม่ได้หรือไม่ได้ ภาวะความเข้มแข็งก็จะมีทีละนิดๆต่อไปได้” ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าทหารมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับสูงจึงสามารถผ่านพ้นและแก้ไขปัญหาได้อีกทั้งยังสามารถเรียนรู้วิธีการที่เพิ่มความยืดหยุ่นทนทานในตนเอง ดังคำพูด ของทหารชั้นประทวนเล็ก (นามสมมุติ) กล่าว “ผมว่า..ผมผ่านสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตมาแล้วครับ ไม่มีอะไรจะเสียใจแล้วครับ” จึงทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีสุขภาพจิตเหมือนคนทั่วไป สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556) กล่าวว่า การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก สามารถสร้างความสามารถของบุคคลในการป้องกันและเอาชนะต่ออุปสรรค เพราะการที่ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( I have) ทำให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้รับรู้ถึงบุคคลที่เขาสามารถให้ความไว้วางใจ มีแนวทางในการที่เขาจะปฏิบัติตัว มีต้นแบบที่ดีของตนเอง

และสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อยามจำเป็น จะเห็นได้จาก ทหารชั้นประทวนเล็ก (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ครับ การดำเนินชีวิตของผม ถือว่าผมมีพ่อแม่ก็เลยประมาณว่าผมลอกเลียนแบบ” ในขณะที่พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ก็เหมือนว่าพ่อแม่ป่วยอะไรแบบนี้ ก็สามารถขอผู้บังคับบัญชาลากลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ได้ครับ” เช่นเดียวกับ พลทหารแดน (นามสมมุติ) กล่าวว่า “มีกำลังใจจากพ่อแม่” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุวิณี ภาธา (2555) พบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ ) รวมทั้งมีสุขภาวะทางจิตสูงและมีความสามารถในการแก้ปัญหาสูง กล่าวคือ เมื่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่สูง ดังนั้นเมื่อยามอยู่ในสภาวะที่เลวร้ายของเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาบกรบกวนจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติหน้าที่ภายใต้ความกดดันจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ การต้องอยู่ในภาวะเปียบทหารที่เคร่งครัด การต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัว หรือแม้แต่การที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ล้วนเป็นเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบด้วย ก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาและรับมือกับเหตุการณ์ได้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ (2555) ที่พบว่า บทบาทสำคัญของตัวแปรส่งผ่านที่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย คือ ความยืดหยุ่นทนทานและการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้น การส่งเสริมให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความยืดหยุ่นทนทานถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต และป้องกันการทำร้ายตนเองและผู้อื่นเพื่อลดอัตราการสูญเสียของกำลังพลในกองทัพบก อีกทั้งการให้อภัยระดับปานกลางที่มีในตัวทหารเป็นส่วนช่วยให้ทหารมีการให้อภัยสถานการณ์ยังคงสามารถทำหน้าที่อยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังจะเห็นได้จากการที่ ทหารชั้นประทวน บิว กล่าวว่า “ก็อยู่มาตั้งแต่เป็นพลทหารปี2552 เหมือนกันครับ ก็เคยเจอ เคยพบเจอเหตุการณ์อะไรมา ก็เลยคิดว่าน่าจะไม่มีปัญหาครับ” สอดคล้องกับ ชีระภัทร กุโลภาส, วิชญญา วัฒนโธ, และ สรียา โชติธรรม (2556) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดการให้อภัย พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักพบว่า การให้อภัยสถานการณ์สามารถอธิบายการให้อภัยได้มากที่สุด โดยอาจเป็นไปได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะให้อภัยในสิ่งที่ตนเองควบคุมหรือจัดการไม่ได้ ไม่มีบุคคลอื่นให้เราได้กล่าวโทษหรือโกรธ และทหารยังมีการให้อภัยผู้อื่น ดังคำพูดของพลทหารกลิ้ง (นามสมมุติ) กล่าวว่า “สำหรับผมก็คือผมคิดว่ามาอยู่ที่เดียวกันและกินข้าวหม้อเดียวกันยังไงเราก็มีทะเลาะมีปาก มีเสียงกันบ้างก็คือตัดสินใจเงียบไว้ก่อนแยกกันถ้าไม่เข้าใจกันก็หยุดกันสักพักก่อน ก็คือเวลาอารมณ์เย็นแล้วค่อยมาคุยกันใหม่ครับ” นอกจากนี้ให้อภัยสถานการณ์ให้อภัยผู้อื่นแล้วทหารยังให้อภัยตนเองเพื่อที่จะให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ดังจะเห็นได้จาก คำพูดของ ทหารชั้นประทวนมาย (นามสมมุติ) กล่าวว่า “คิดว่าชีวิตคนเรานั้นมีอดีต ปัจจุบัน อนาคต” เช่นเดียวกับ ทหารชั้นประทวนไมค์ (นามสมมุติ) กล่าวว่า “ผมก็ตอบว่าแก้ปัญหาให้ดีที่สุดครับ ทำทุกวันให้ดีที่สุด ก็มองย้อนไปในอดีตที่พลาดไปแล้วสามารถแก้ไขได้ในต่อไป เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกครั้ง” สอดคล้องกับ ถวิลดี บุรีกุล และคณะ (2555) กล่าวว่า การมีเมตตาธรรมสามารถทำได้โดยการเห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยกัน เพื่อก้าวข้ามอดีตที่ผิดพลาดไปสู่อนาคตที่ทุกคนร่วมกันกำหนดขึ้น ผู้กระทำผิดสำนึกผิดและขอโทษโดยออกมาจากใจ ยอมรับผิด เข้าใจ เห็นใจ ให้อภัย ไม่เคียดแค้นต่อกัน เช่นเดียวกับ รัก ชุณห

กาณจน์ (2556) การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม พบว่า ลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย โดยมีการให้อภัยตนเอง และการให้อภัยผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างจะให้อภัย แต่ในการให้อภัยผู้อื่น มีการให้อภัยอยู่ในระดับปานกลาง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมการฝึกอบรม ทางด้านความรู้และทักษะการคัดกรองและประเมิน รวมทั้งการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาให้กับบุคลากรทางการแพทย์เพื่อลดความรุนแรงจากปัญหาสุขภาพจิตในกำลังพลที่เกิดขึ้น
2. ควรมีการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลที่ต้องลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างต่อเนื่องในกำลังพลทุกคนทุกระดับชั้นเพื่อเฝ้าระวังปัญหาการสูญเสียกำลังพลจากการทำร้ายตนเองและผู้อื่นโดยการประเมินหาระดับความยืดหยุ่นทนทาน ระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา หรือระดับการให้อภัย
3. ควรจัดกิจกรรม หรือการฝึกอบรมให้แก่กำลังพลที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่นทนทาน
4. ควรให้ความสำคัญในการบรรจุจิตแพทย์ในสถานพยาบาลหรือให้การสนับสนุนจิตแพทย์ในการดูแลกำลังพลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อให้กำลังพลที่มีภาวะสุขภาพจิตบกพร่องเข้าถึงได้ง่าย
5. สามารถนำแบบประเมินความยืดหยุ่นทนทาน พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และ แบบวัดการให้อภัยมาใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
6. ในฐานะหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา ควรให้การยอมรับและให้เกียรติกับผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น รวมทั้งควรมีการให้อภัย และให้กำลังใจ อีกทั้งคอยส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ใต้บังคับบัญชาได้เข้าถึงความรู้ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ รวมถึงควรมีการยืดหยุ่นในบางกรณีที่เป็นเหตุสมควรถึงแม้ว่าจะขัดกับธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อลดความกดดันให้แก่กำลังพล

### ข้อเสนอแนะของการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจจะมีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เช่น รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของทหารผลัดใหม่และทหารผลัดเก่าที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. ควรทำการศึกษาเชิงทดลองเพื่อนำโปรแกรมการให้คำปรึกษามาใช้ในกลุ่มที่มีปัญหาภาวะสุขภาพจิต

Prince of Songkla University  
Pattani Campus