

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

สรุปผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

1 คุณสมบัติส่วนบุคคลของทหารที่ปฏิบัติงาน ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 315 นาย ส่วนมากมีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี ร้อยละ 74.92 อายุเฉลี่ย 26.68 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 74.60 ระดับการศึกษาเป็นการศึกษาระดับมัธยมมากที่สุดร้อยละ 65.70 เป็นพลทหารร้อยละ 72.40 เป็นทหารระดับผู้ปฏิบัติร้อยละ 93.33 เป็นทหารที่ไม่ได้มีภูมิลำเนาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้และมีภูมิลำเนาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีจำนวนใกล้เคียงกันร้อยละ 55.90 และ 44.10 ตามลำดับ ระยะเวลาในการรับราชการส่วนมากน้อยกว่า 3 ปี ร้อยละ 75.24 และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดน 1-3 เดือน ร้อยละ 39.37 และ 4 - 6 เดือน ร้อยละ 36.51 มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 64.44 รายได้เฉลี่ย 7,658.66 บาท ต่อเดือน ปฏิบัติงาน ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ 60 เฉลี่ยแต่ละจังหวัดใกล้เคียงกัน จังหวัดนราธิวาสร้อยละ 24.76 จังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา ร้อยละ 17.76 และ 17.46 ตามลำดับ หน้าที่ความรับผิดชอบจะเป็นหน่วยสนับสนุนมากที่สุดร้อยละ 40.00

1.2 ทหารที่ปฏิบัติงานในสามจังหวัดภาคใต้ มีระดับของความเครียด ในเรื่องของความกลัว ความวิตกกังวลและความรู้สึกมั่นคงในชีวิต และความขัดแย้งในระดับน้อย

1.3 การแก้ปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยการหนีปัญหา การแก้ปัญหาโดยวิธีการเผชิญหน้า ในระดับปานกลาง การพึ่งพาและการยอมแพ้หรือยอมรับ ในระดับน้อย

1.4 ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนี้

อายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด เรื่องความมั่นใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเรื่องความกลัวอย่างมีนัยสำคัญที่ .01
 รายได้มีความสัมพันธ์กับความเครียดเรื่องความขัดแย้ง และความมั่นใจในชีวิต
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สถานที่ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดใน เรื่อง ความกลัว ความขัดแย้ง
 ความวิตกกังวล และความมั่นใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ลักษณะหน้าที่ที่รับผิดชอบมีความสัมพันธ์กับความเครียด เรื่อง ความขัดแย้ง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เรื่องความวิตกกังวลและความมั่นใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ .01

สถานภาพการสมรส ยศ ตำแหน่ง ประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ และ
 ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

1.5 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน กับการแก้ปัญหา
 ความเครียด 4 ด้าน การเผชิญหน้า การหนี การพึ่งพา และการยอมรับหรือยอมแพ้ สรุปได้ดังนี้

การแก้ปัญหาคความเครียด โดยการเผชิญหน้ามีความสัมพันธ์กับสถานที่ปฏิบัติงาน
 และระยะเวลาการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การแก้ปัญหาคความเครียดโดยการหนีมีความสัมพันธ์กับอายุอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ .05 มีความสัมพันธ์กับรายได้ หน้าที่ความรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

การแก้ปัญหาคความเครียด โดยการพึ่งพามีความสัมพันธ์ กับสถานที่ใน
 การปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

การแก้ปัญหาคความเครียดโดยการยอมรับหรือยอมแพ้ มีความสัมพันธ์กับสถานภาพ
 การสมรส ยศ ตำแหน่ง รายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาใน
 การปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ร้อยละ
 72.38 เป็นพลทหาร มีอายุระหว่าง 18- 24 ปี อายุเฉลี่ย 26.68 ปี เป็นทหารระดับปฏิบัติการที่
 ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นระยะเวลา 1-6 เดือน เวลาในการรับราชการน้อยกว่า
 3 ปี ในการศึกษาพบว่า

1. ความเครียด ในการปฏิบัติงานของทหาร ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์กับ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา ที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งตรงกับการศึกษาของ ศักดิ์ระพี เปรียวพานิช (2539) ได้ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น พบว่า ลักษณะงานที่ปฏิบัติและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกัน

วิภา ผู้เลื่องลือ (2547) ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของข้าราชการตำรวจประจำกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2 ผลการวิจัยพบว่า ตำรวจชั้นประทวนประจำกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2 ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ยศที่แตกต่างกันมีความเครียดในการทำงานที่แตกต่างกัน

2. วิธีการแก้ปัญหาความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์กับ อายุ รายได้ การศึกษา และประสบการณ์ในการประกอบอาชีพซึ่งตรงกับการศึกษาของ นันทนิ ปาระมี (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารเรือที่ปฏิบัติราชการทางทะเลหมวดเรือรักษาการชายแดนกองเรือภาคที่ 1 กองเรือยุทธการทหารเรือ กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดจัดการกับปัญหาแตกต่างกับด้านบรรเทาความเครียด

ฉัตรมงคล วศินอมร (2545) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว ลดความเครียดด้วยการให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการบริหารและการจัดการครอบครัว จัดการสับเปลี่ยนตำแหน่งงาน เรียนรู้วิธีการคลายเครียด เช่น การฝึกสมาธิ เพื่อลดความกังวลในงาน

อรอนงค์ วิงมะนาว (2543) ศึกษาเรื่องความเครียดจากการทำงานกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนไม่แตกต่างกัน ระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

3. สาเหตุของความเครียดจากการปฏิบัติงานมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

3.1 จากตัวผู้ปฏิบัติงานเอง คนที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีความสามารถในการแก้ปัญหาเรื่องความเครียด และความสามารถในการปรับตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้คนไม่เครียดหรือเครียดน้อย

3.2 จากสภาพแวดล้อมในการทำงาน

- 1) ปริมาณงาน
- 2) วิธีการบริหารงาน

- 3) ความสัมพันธ์ระหว่างนายทหารผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา
- 4) กฎ ระเบียบการปฏิบัติงาน
- 5) ความมั่นคงความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน
- 6) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน

ปัจจัยที่ทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปได้ด้วยดี มีความสำเร็จต้องมีแรงจูงใจ ในการปฏิบัติงาน คือ ความสำเร็จในงานที่ทำ (Achievement) การได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition) ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ (The work itself) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความก้าวหน้า (Advancement) เงินเดือน (Salary) โอกาสได้รับความก้าวหน้าในอนาคต (Possibility of Growth) ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน (Interpersonal Relation Superior, Subordinate and Peers) สถานะทางอาชีพ (Status) นโยบายและการบริหาร (Company Policy and administration) สภาพการทำงาน (Working Condition) ความมั่นคงในการทำงาน (Security) วิธีการปกครองบังคับบัญชา (Supervision- Technical)

ซึ่งทฤษฎีสองปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่คนต้องการเพราะเป็นแรงจูงใจในการทำงาน ทำให้มีความสุขในการทำงาน เกิดความพึงพอใจในงานสามารถทำงานได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

2. ความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในระดับมาก มีความสัมพันธ์กับ อายุ ระดับการศึกษาตำแหน่งในการปฏิบัติงาน ยศ ตำแหน่ง รายได้ พื้นที่ที่ปฏิบัติงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบในขณะที่ปฏิบัติงานซึ่งผู้ที่มีอายุน้อย ประสบการณ์การปฏิบัติงานน้อยย่อมมีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่าและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมากกว่า ระดับการศึกษาสูงกว่าหน้าที่ความรับผิดชอบมากกว่าย่อมมีความเครียดมากกว่า

3. ความเครียดเกิดจาก ความกลัว ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจ ในชีวิต ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความกลัวในเรื่องการปฏิบัติงาน และกลัวสภาพแวดล้อมของสถานที่ปฏิบัติงาน ความขัดแย้งที่เกิดกับทหารทั้งความขัดแย้งในตนเอง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือความขัดแย้งในองค์กร และความขัดแย้งระหว่างองค์กร

4. วิธีการลดความเครียดตามแนวทางในการลดความเครียดของทหาร ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงต้องมีการคลายความเครียดของตนเองและผู้อื่นเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดี วิธีการลดความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ,2547) มีวิธีการดังนี้

1. การออกกำลังกาย
2. การพักผ่อนหย่อนใจ
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน
6. การบริหารเวลา
7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี
8. การปรับเปลี่ยนความคิด
9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
10. การรู้จักยืนยันทิษิของตน

ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตร เพื่อลดความเครียดของตนเองและผู้อื่น ซึ่งวิธีการพักผ่อนหย่อนใจเป็นวิธีที่ใช้มากที่สุด เช่น การพักผ่อนนอนหลับ กีฬา สันทนาการ เล่นดนตรี ฟังเพลง และนำประชาชนในพื้นที่มาร่วมทำกิจกรรมเพื่อความสามัคคีและร่วมมือกัน ในการป้องกันตนเองและครอบครัวจากการก่อความไม่สงบในพื้นที่ และการปรับเปลี่ยนความคิดก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทหารใช้ในการลดความเครียด เพราะความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเองคนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดมาคิดในแง่บวกใหม่จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น ลองคิดในแง่ดีให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเอง หรือผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักปล่อยวาง รู้จักเป็นฝ่ายยอมให้ผู้อื่นบ้าง รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ พบกันครึ่งทาง รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หักลิ่มเสียบ้าง จะทำให้รู้สึกดีขึ้นและคิดในแง่ที่ดี ทหารมีหน้าที่ในการรักษาความสงบภายใน และภายนอกประเทศ การคิดถึงหน้าที่ที่ทหารต้องรับผิดชอบ

การคิดถึงภาระหน้าที่ของทหารที่ต้องกระทำ เพื่อประเทศชาติทำให้ทหารมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ไม่เครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะหน้าที่ของทหาร คือ รักษาความสงบและอิสรภาพของประเทศชาติ เพราะฉะนั้นผู้ที่มีหน้าที่ราชการทหารต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และมีจริยธรรมทั้งในความประพฤติ ทั้งในทางใจ ทั้งในทางกาย ทั้งในทางการทำงานเป็นต้นว่า ไม่ประพฤติชั่วเหลวไหล ให้เสื่อมเสียเกียรติศักดิ์ของทหาร เป็นคนองอาจกล้าหาญมีใจหนักแน่น และอดทนในหน้าที่ มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดีต่อสถาบันชาติและผู้บังคับบัญชา มีจิตใจงดงามไม่ใส่ร้ายผู้อื่น ดังนั้นจึงจะสมกับหน้าที่อันสำคัญและสามารถรักษาหน้าที่อันสำคัญของตนให้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่าความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีระดับความเครียดปานกลางในเรื่อง ความกลัว ความวิตกกังวลและความมั่นใจในชีวิต ความเครียดน้อยเรื่องความขัดแย้ง ซึ่งเป็นผลต่อการปฏิบัติงานของทหาร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 ระดับของความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีระดับน้อยในเรื่องของความกลัว ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล และความมั่นคงในชีวิต ซึ่งความเครียดในด้านความกลัวมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา และสถานที่ปฏิบัติงาน ความเครียดในด้านความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์กับรายได้ สถานที่ในการปฏิบัติงาน และลักษณะหน้าที่ที่รับผิดชอบ ความเครียดด้านความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับสถานที่ในการปฏิบัติงาน และลักษณะหน้าที่ที่รับผิดชอบ ความเครียดด้านความมั่นใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับอายุ รายได้ สถานที่ในการปฏิบัติงาน และลักษณะหน้าที่ที่รับผิดชอบ ในการปฏิบัติงานของทหารควรกำหนดระยะเวลาในการลงพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และให้มีเวลาพักเพื่อจะได้คลายความเครียด และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน เพื่อจูงใจให้คนชอบและ รักงานที่ปฏิบัติเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความพึงพอใจให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน สถานะทางอาชีพเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคมที่มีเกียรติและศักดิ์ศรี นโยบายและการบริหารจัดการและการบริหารงานภายในและการติดต่อกับภายนอก องค์กร สภาพการทำงาน สภาพทางกายภาพของงาน สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ความมั่นคงในการทำงาน วิธีการปกครองบังคับบัญชา ความสามารถของผู้บังคับบัญชาในการทำงานหรือความยุติธรรมในการบริหาร เพื่อเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน

1.2 ยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดของทหาร ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยง ผู้บังคับบัญชาต้องให้ความร่วมมือ จัดให้มีสันตนาการ ให้ทหารได้รับการพักผ่อนหย่อนใจมีนโยบายที่ชัดเจนทั้งในการปฏิบัติงานและนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการที่ทหารควรได้รับ

1.3 ความก้าวหน้าและความมั่นคงในอาชีพการงาน และครอบครัวของทหาร ซึ่งทหารทุกคนเป็นห่วงครอบครัว หากรัฐบาลมีนโยบายที่แน่นอนในการให้สวัสดิการที่เพียงพอและยั่งยืน ทหารทุกคนก็จะมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การที่รัฐบาลมีนโยบายที่แน่นอน ปฏิบัติได้จริง อย่างสันติวิธี และแก้ปัญหาอย่างจริงจัง จะทำให้การแก้ปัญหา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ทำได้จริง และประชาชนให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหอย่างจริงจังเมื่อรัฐบาลมีนโยบายที่แน่นอนทำได้จริง

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำหรับแนวทางในการจัดการกับความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ สรุปได้ดังนี้ คือ

2.1 ในพื้นที่ให้กำลังพล เล่นกีฬา ฟังเพลง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ คลายเครียดในเวลาว่างจากการปฏิบัติงาน พัดเปลี่ยนกันออกปฏิบัติงาน ผู้ที่ไม่ได้ออกปฏิบัติงานในพื้นที่ให้ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

2.2 ให้มีการสับเปลี่ยนกำลังพลในพื้นที่ เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และกำลังพลได้พักผ่อนคลายความเครียดหลังการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2.3 มีสวัสดิการในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน และหากเกิดเหตุการณ์ให้ได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต ทางกองทัพมีนโยบายในการบำเหน็จความดีความชอบให้เพื่อให้ทหาร และครอบครัวได้รับสวัสดิการไม่เดือดร้อน ในขณะที่พักยกยาคู่

2.4 มีโอกาสได้รับความก้าวหน้าในอนาคต มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน ทหารเกณฑ์หากปลดประจำการได้รับสิทธิพิเศษตลอดชีพ หรือสามารถสอบเข้าเป็นทหารประจำการได้

3. ข้อเสนอแนะเชิงยุทธศาสตร์

ผู้วิจัยจึงเสนอยุทธศาสตร์การลดความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และพื้นที่เสี่ยงอื่น ๆ เป็น

3.1 ยุทธศาสตร์การปรับเปลี่ยนกำลังพล เพื่อให้กำลังพลได้พักผ่อน และปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ

3.2 ยุทธศาสตร์สร้างขวัญกำลังใจ ส่งเสริมความก้าวหน้าให้กำลังพล เพื่อให้กำลังพลมีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 41 ยุทธศาสตร์การลดความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กลยุทธ์/ ยุทธศาสตร์ การลดความเครียด	แนวทางการดำเนินการ	เป้าหมาย/ผลผลิต
1. การปรับเปลี่ยนกำลังพล เพื่อให้กำลังพลได้พักผ่อน	1. ปรับปรุงคำสั่ง ให้กองกำลัง พลออกปฏิบัติงานเป็น ระยะเวลาที่แน่นอนใน ระยะเวลา 3 เดือนใน พื้นที่เสี่ยงมาก 6 เดือนใน พื้นที่ 2. จัดให้กำลังพลแต่ละชุดได้มี เวลาพักผ่อนหลังการ ปฏิบัติงานในทุกวัน	กำลังพลที่ปฏิบัติงานในสาม จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ พักผ่อนและปฏิบัติงานอย่างมี ประสิทธิภาพ
2. ยุทธศาสตร์การสร้างขวัญ กำลังใจ ส่งเสริม ความก้าวหน้าเพื่อให้กำลังพล มีขวัญกำลังใจในการ ปฏิบัติงาน	1. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อ ความก้าวหน้าในหน้าที่ การงาน 2. ผู้รับผิดชอบหรือหัวหน้า หน่วยงานให้คำปรึกษา และ ให้กำลังใจแก่ได้บังคับ บัญชา	กองกำลังพลมีขวัญกำลังใจใน การปฏิบัติงาน ทำให้ การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ

4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อเนืองดังข้อเสนอ
ต่อไปนี้

4.1 ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความเครียดเฉพาะทหารสังกัดมณฑลทหารบก 42 เท่านั้น
ยังมีนายทหารที่ลงมาปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้จากมณฑลทหารบกต่าง ๆ อีกมาก
ซึ่งเป็นทหารที่มีภูมิลำเนาที่ไกลกว่าทหารที่ทำการวิจัย และทหารในพื้นที่เสี่ยงอื่น ๆ นอกเหนือจาก
สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อาจเป็นชายแดนกับประเทศเพื่อนบ้านอื่น ในจังหวัดอื่น ๆ ความเครียดที่
เกิดขึ้นอาจจะมากกว่า และศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของทหาร ที่ปฏิบัติหน้าที่และ
การแก้ปัญหาความเครียด

4.2 ในการวิจัยครั้งนี้ ไม่ได้ศึกษาถึงบุคลิกภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ว่าบุคลิกภาพแบบไหนที่ก่อให้เกิดความเครียดมากกว่ากัน และการป้องกันตนเองจากความเครียดของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันอย่างไร

4.3 ควรมีการศึกษาระดับของความเครียด และขวัญกำลังใจของทหาร ที่สามารถลดหรือแก้ปัญหาคความเครียดของทหารที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

