



ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความเครียดและวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของทหารในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านในปัจจุบัน

1. อายุ ปี
2. สถานภาพการสมรส
 - () โสด
 - () สมรส
 - () หม้าย
3. ระดับการศึกษา
 - () มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - () อนุปริญญา, ปวส., ปวช
 - () ปริญญาตรี
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
4. ภูมิลำเนา
 - () เป็นคนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ปฏิบัติงาน
 - () ไม่ได้เป็นคนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้
5. ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน
 - () ระดับผู้บังคับบัญชาหน่วย
 - () ระดับผู้ปฏิบัติ
6. ยศ ตำแหน่ง
 - () พันตรี ถึง พันเอก
 - () ร้อยตรี ถึง ร้อยเอก
 - () สิบตรี ถึง จำสิบเอก
 - () พลทหาร

7. ระยะเวลาในการรับราชการปี
8. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้.....เดือน
9. รายได้ต่อเดือนบาท / เดือน

10. ขณะนี้ท่านปฏิบัติงานที่ในพื้นที่ใด

- ปฏิบัติงานในค่ายเสนาณรงค์
- ปฏิบัติงานในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
- จังหวัดปัตตานี
- จังหวัดยะลา
- จังหวัดนราธิวาส

12. ในการปฏิบัติงานในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ท่านมีหน้าที่ที่รับผิดชอบอะไรบ้างในการปฏิบัติงาน

- หน่วยลาดตระเวนในพื้นที่เสี่ยงสูง
- หน่วยคุ้มครองครู
- หน่วยคุ้มครองลาดตระเวนประจำหมู่บ้าน
- หน่วยเก็บกู้ระเบิด
- หน่วยข่าวกรอง สื่อสาร
- หน่วยสนับสนุน
- อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 ความเครียดและวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของทหารในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 1 ความเครียด

คำชี้แจง โปรดเลือกข้อที่เป็นจริงเกี่ยวกับท่าน โดยกาเครื่องหมาย / ในข้อที่เลือก

หัวข้อ	ระดับความเครียด			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
ความกลัว				
1. ท่านกังวลกับสภาพความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม ในการปฏิบัติงาน				
2. ท่านกังวลเกี่ยวกับความร่วมมือของประชาชนใน พื้นที่ขณะปฏิบัติงาน				
3. ท่านรู้สึกไม่ไว้วางใจบุคคลในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน				
4. ท่านรู้สึกอึดอัดในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ในการปฏิบัติงาน				
5. ความปลอดภัยของตนเองเพื่อนร่วมงานมีน้อย				
6. ท่านกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดในพื้นที่ทุกวัน				
7. ท่านรู้สึกห่างไกลจากครอบครัว ญาติพี่น้อง				
8. ท่านกังวลเกี่ยวกับหน้าที่ที่รับผิดชอบเพราะกลัว ถูกตำหนิ				
ความขัดแย้ง				
9. ท่านรู้สึกอึดอัดในการปฏิบัติงาน				
10. ท่านรู้สึกว่างานที่รับผิดชอบมีภาระหนักเกินไป				
11. ท่านรู้สึกอ่อนล้า เมื่อต้องทำงานเร่งด่วน ติดต่อกันเป็นเวลานาน				
12. ท่านรู้สึกเบื่องานเพราะไม่รู้เหตุการณ์จะสงบ เมื่อไหร่				

หัวข้อ	ระดับความเครียด			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
13. ท่านไม่แน่ใจว่าตนเองมีบทบาทอย่างไรในการปฏิบัติงาน				
14. นโยบายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้ปฏิบัติงานได้ยาก				
15. ท่านรู้สึกเมื่อขี้ล่าเมื่อปฏิบัติงานเป็นเวลานาน				
16. ท่านมีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา				
17. ท่านรู้สึกเบื่อเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา				
ความวิตกกังวล				
18. ท่านรู้สึกกังวลในงานที่รับผิดชอบ				
19. ท่านรู้สึกอึดอัดในการทำความเข้าใจวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ท่านปฏิบัติงาน				
20. ท่านทำงานไม่ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้				
21. ท่านสามารถร่วมมือกับบุคคลอื่นที่ปฏิบัติงานร่วมกันได้ดี				
22. ท่านกังวลเกี่ยวกับรายได้และรายจ่ายของครอบครัว				
ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต				
23. ท่านมีความเชื่อมั่นในผู้บังคับบัญชา				
24. ท่านมีความเชื่อมั่นในงานที่ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติงานได้ดี				
25. ท่านมีความเชื่อมั่นในความร่วมมือของประชาชนในพื้นที่ปฏิบัติงาน				
26. ท่านรู้สึกว่า กฎ ระเบียบและหน้าที่รับผิดชอบมากเกินไป				
27. หน้าที่ปฏิบัติงานของท่านไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรเมื่อเปรียบเทียบกับความรับผิดชอบ				

หัวข้อ	ระดับความเครียด			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
28. ท่านไม่อยากจะปฏิบัติงาน เพราะรู้สึกว่าคุณ ตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอ				
29. ท่านกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงของครอบครัว				
30. รายได้ของท่านน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับ หน้าที่ความรับผิดชอบ				

ส่วนที่ 2 การแก้ปัญหาความเครียด

คำชี้แจง โปรดเลือกข้อที่เป็นจริงเกี่ยวกับท่านโดยกาเครื่องหมาย / ในข้อที่เลือก

หัวข้อ	การแก้ปัญหา			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. รวบรวมความพยายามที่จะแก้ปัญหา				
2. ตรึกตรองว่าจะจัดการกับความเครียดอย่างไร ให้ดีที่สุด				
3. พยายามมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแงุ่มใหม่ ที่ดีขึ้น				
4. พบปัญหาพยายามแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา				
5. ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้				
6. รีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในวัน ต่อไป				
7. ดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อให้คิดถึงปัญหา น้อยลง				
8. ดื่มสุราหรือใช้ยาเพื่อช่วยให้สู้กับปัญหาให้ ผ่านพ้นไปได้				
9. แสวงหากำลังใจจากเพื่อนและบุคคลรอบข้าง				
10. เล่าให้ผู้ฟัง				
11. ปรึกษากับผู้บังคับบัญชา				

หัวข้อ	การแก้ปัญหา			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
12. ระบายอารมณ์ออกมาไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง				
13. เรียนรู้ที่จะอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
14. ปลั่งอวางไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น				
15. หากิจกรรมหรืองานอื่นที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย				
16. หาเวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจ				
17. เล่นกีฬา ดนตรีในเวลาว่าง				
18. พยายามทำจิตใจให้สงบ โดยใช้คำสอนของศาสนาเข้าช่วย				
19. พยายามสร้างความมั่นใจในตนเองให้มากขึ้น				
20. พยายามเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นและแนวทางการแก้ไข				
21. ตั้งใจทำงานให้มากขึ้นเพื่อลดโอกาสที่จะเกิดข้อผิดพลาด				
22. พยายามปฏิบัติงานให้ดีที่สุดตามที่ผู้บังคับบัญชาคาดหวัง				
23. รักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง โดยออกกำลังกาย รับประทานอาหาร				
24. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น				
25. รู้ตัวว่าตนเองเกิดอาการเครียด				

เครื่องมือในการวิจัยแบ่งออกได้ 2 ประเภท

1. แบบสอบถามโดยประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นตัวแปรต้นในการวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวน 11 ข้อ

ตอนที่ 2 สภาพความเครียดและวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของทหารใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนที่ 1 เรื่องความเครียด มีจำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบ 4 ตัวเลือก แบ่งออกเป็น

- คำตอบเชิงบวก 25 ข้อ คือ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 26, 27, 28, 29, 30 การให้คะแนน ดังนี้

- ไม่เคยเลย คะแนน 1 คะแนน
- เป็นครั้งคราว คะแนน 2 คะแนน
- เป็นบ่อย คะแนน 3 คะแนน
- เป็นประจำ คะแนน 4 คะแนน

- คำถามเชิงลบ มี จำนวน 5 ข้อ ดังนี้ 19, 21, 23, 24, 25, การให้คะแนน ดังนี้

- ไม่เคยเลย คะแนน 4 คะแนน
- เป็นครั้งคราว คะแนน 3 คะแนน
- เป็นบ่อย คะแนน 2 คะแนน
- เป็นประจำ คะแนน 1 คะแนน

ส่วนที่ 2 เป็นเรื่องการแก้ปัญหาความเครียด จำนวน 25 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก แบ่งออกเป็น

- คำถามเชิงบวก จำนวน 20 ข้อ คือ 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 การให้คะแนน ดังนี้

- ไม่เคยเลย คะแนน 1 คะแนน
- เป็นครั้งคราว คะแนน 2 คะแนน
- เป็นบ่อย คะแนน 3 คะแนน
- เป็นประจำ คะแนน 4 คะแนน

- คำถามเชิงลบ มี จำนวน 5 ข้อ ดังนี้ 6, 7, 8, 12, 14 การให้คะแนน ดังนี้
- ไม่เคยเลย คะแนน 4 คะแนน
 - เป็นครั้งคราว คะแนน 3 คะแนน
 - เป็นบ่อย คะแนน 2 คะแนน
 - เป็นประจำ คะแนน 1 คะแนน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแนวในการแก้ปัญหาคความเครียด เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นในเรื่องการแก้ปัญหาคความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. แบบสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้างโดยมีประเด็นคำถามดังต่อไปนี้

- 2.1 การดำเนินงานปัจจุบันมีความรู้สึกลัวปลอดภัยและมีความหวาดกลัวมากน้อยเพียงใด
- 2.2 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดรวมถึงสาเหตุของปัญหา
- 2.3 แนวทางการบริหารจัดการจัดการความเครียด ตามมุมมองของท่านควรเป็นอย่างไร
- 2.4 หน่วยงานรัฐบาลควรมีนโยบายในการจัดการความเครียดให้แก่ทหารที่ปฏิบัติในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร



ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามตอนที่ 2 ส่วนที่ 1

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Alpha if Item Deleted
ความกลัว			.7925
1. ท่านกังวลกับสภาพความเป็นอยู่และ สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน	1.9548	.498	.7059
2. ท่านกังวลเกี่ยวกับความร่วมมือของประชาชนในพื้นที่ขณะ ปฏิบัติงาน	3.1397	.445	.9955
3. ท่านรู้สึกไม่ไว้วางใจบุคคลในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน	2.1968	.566	.7525
4. ท่านรู้สึกอึดอัดในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการปฏิบัติงาน	2.1333	.568	.7538
5. ความปลอดภัยของตนเองเพื่อนร่วมงานมีน้อย	2.1379	.617	.7857
7. ท่านรู้สึกห่างไกลจากครอบครัวญาติพี่น้อง	2.3302	.574	.7583
8. ท่านกังวลเกี่ยวกับหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบเพราะกลัวถูกตำหนิ	2.0732	.770	.8773
ความขัดแย้ง			.8090
9. ท่านรู้สึกอึดอัดในการปฏิบัติงาน	1.9778	.546	.7387
10. ท่านรู้สึกว่างานที่ได้รับผิดชอบมีภาระหนักเกินไป	1.9810	.506	.7112
11. ท่านรู้สึกอ่อนล้า เมื่อต้องทำงานเร่งด่วนติดต่อกันเป็นเวลานาน	2.1714	.862	.8137
12. ท่านรู้สึกเบื่องานเพราะไม่รู้เหตุการณ์จะสงบเมื่อไหร่	2.2603	.512	.7155
13. ท่านไม่แน่ใจว่าตนเองมีบทบาทอย่างไรในการปฏิบัติงาน	1.9206	.724	.9987
14. นโยบายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้ปฏิบัติงานได้ยาก	2.1333	.526	.7249
15. ท่านรู้สึกเมื่อยล้าเมื่อปฏิบัติงานเป็นเวลานาน	2.1968	.581	.7622
16. ท่านมีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา	1.9298	.582	.7223
17. ท่านรู้สึกเบื่อเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา	1.6263	.536	.7322
ความวิตกกังวล			.7072
18. ท่านรู้สึกกังวลในงานที่ได้รับผิดชอบ	1.8794	.526	.7253
19. ท่านรู้สึกอึดอัดในการทำความเข้าใจวัฒนธรรม ท้องถิ่นที่ท่านปฏิบัติงาน	1.9464	.540	.7345
20. ท่านทำงานไม่ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้	1.9968	.644	.8022
21. ท่านสามารถร่วมมือกับบุคคลอื่นที่ปฏิบัติงานร่วมกันได้ดี	2.5143	.913	.7026
22. ท่านกังวลเกี่ยวกับรายได้และรายจ่ายของครอบครัว	2.2349	.722	.9555

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Alpha if Item Deleted
ความรู้สึกมั่นใจในชีวิต		.7011	
23. ท่านมีความเชื่อมั่นในผู้บังคับบัญชา	2.4413	.989	.8495
24. ท่านมีความเชื่อมั่นในงานที่ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติงานได้ดี	2.5810	.811	.9977
25. ท่านมีความเชื่อมั่นในความร่วมมือของประชาชนในพื้นที่ปฏิบัติงาน	2.7302	.644	.9006
26. ท่านรู้สึกว่าคุณ ระเบียบและหน้าที่รับผิดชอบมากเกินไป	1.9524	.549	.8022
27. หน้าที่ปฏิบัติงานของท่านไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เมื่อเปรียบเทียบกับความรับผิดชอบ	.0032	.621	.7407
28. ท่านไม่อยากปฏิบัติงาน เพราะรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ไม่เพียงพอ	2.7494	.619	.7880
29. ท่านกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงของครอบครัว	2.1270	.672	.8196
30. รายได้ของท่านน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับหน้าที่ความรับผิดชอบ	2.1143	.713	.8444

Reliability Coefficients

N of Cases = 30 N of Items = 30 Alpha = .8982

ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามตอนที่ 2 ส่วนที่ 2

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Alpha if Item Deleted
1. รวบรวมความพยายามที่จะแก้ปัญหา	2.3619	.703	.8385
2. ตรึกตรองว่าจะจัดการกับความเครียดอย่างไรให้ดีที่สุด	2.3365	.884	.8857
3. พยายามมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมใหม่ที่ดีขึ้น	2.4794	.728	.8533
4. พบปัญหาพยายามแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	2.4794	.811	.9005
5. ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	2.5714	.998	.9672
6. รีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในวันต่อไป	2.8984	1.092	1.004
7. ดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อให้คิดถึงปัญหาน้อยลง	3.4254	.784	.7961
8. ดื่มสุราหรือใช้ยาเพื่อช่วยให้สู้กับปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้	3.4603	.638	.7986
9. แสวงหากำลังใจจากเพื่อนและบุคคลรอบข้าง	2.4540	.739	.8697
10. เล่าให้ผู้อื่นฟัง	2.1619	.610	.6403
11. ปรึกษากับผู้บังคับบัญชา	2,1619	.716	.8460
12. ระบายอารมณ์ออกมาไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง	3.0540	.710	.7140
13. เรียนรู้ที่จะอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	2.3778	.669	.8179
14. ปลั่งวางไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น	3.1556	.775	.8804
15. หากิจกรรมหรืองานอื่นที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	2.4476	.675	.8215
16. หาเวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจ	2.4381	.823	.7891
17. เล่นกีฬา คนตรีในเวลาว่าง	2.4254	.659	.8119
18. พยายามทำจิตใจให้สงบ โดยใช้คำสอนของศาสนาเข้าช่วย	2.4794	.900	.9487
19. พยายามสร้างความมั่นใจในตนเองให้มากขึ้น	2.6476	.764	.8751
20. พยายามเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นและแนวทางการแก้ไข	2.5937	.752	.8669
21. ตั้งใจทำงานให้มากขึ้นเพื่อลดโอกาสที่จะเกิดข้อผิดพลาด	2.6349	.819	.9047
22. พยายามปฏิบัติงานให้ดีที่สุดในที่ผู้บังคับบัญชาคาดหวัง	2.8254	.845	.9194
23. รักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง โดยออกกำลังกาย รับประทานอาหาร	2.8190	.983	.9915
24. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	2.5492	.675	.8217
25. รู้ตัวว่าตนเองเกิดอาการเครียด	2.2476	1.221	1.3322

Reliability Coefficients

N of Cases = 30

N of Items = 25

Alpha = .9182



การใช้มาตรการพิทักษ์ประชาชน และทรัพยากร

การปฏิบัติการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากร เป็นการปฏิบัติการแบบตำรวจ โดยมีจุดมุ่งหมายหลักในการทำลายองค์กรการก่อความไม่สงบ ด้วยการ ควบคุมประชาชนและทรัพยากร โดยการใช้กำลังจาก

- (1) กำลังตำรวจ
- (2) กำลังกึ่งทหาร
- (3) กำลังประชาชน
- (4) กำลังทหาร

เป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ ประชาชนเกิดความรู้สึกปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้ ความคุ้มครองประชาชนให้พ้นจากความกดดันและอิทธิพลของขบวนการ ประชาชนจะหันมาช่วยเหลือรัฐบาล หยุดการสนับสนุนขบวนการ แจ่งข่าวสารเกี่ยวกับขบวนการ ก็ต่อเมื่อประชาชนมั่นใจว่ารัฐสามารถให้ความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการกระทำของขบวนการ

มาตรการแก้ไขการก่อความไม่สงบ 5 มาตรการ คือ (1) การปรับปรุงสภาพแวดล้อม และการช่วยเหลือประชาชน (2) การพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากร (3) การปราบกองกำลังติดอาวุธ (4) การปฏิบัติการข่าวกรอง (5) การปฏิบัติการจิตวิทยาเป็นมาตรการที่รัฐบาลจะต้องใช้แก้ปัญหา แต่มาตรการทั้ง 5 ประการ นี้รัฐยังไม่ได้ใช้เป็นหลักการปฏิบัติอย่างครบถ้วน ในการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน มีความชัดเจน เป็นไปตามหลักยุทธศาสตร์ของการป้องกัน และปราบปรามความไม่สงบ เพื่อยุติสถานการณ์การก่อความไม่สงบให้ได้โดยเร็วตามความคาดหวังและความเชื่อมั่นของประชาชนที่มีต่อรัฐบาลและความตั้งใจของรัฐบาล

ความต้องการสูงสุดของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ นอกเหนือจากความต้องการปัจจัยสี่คือ อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ประชาชนต้องการเรียกหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินนี้ ในสถานการณ์ปัจจุบันงานเร่งด่วนสูงสุด ของรัฐบาลในการแก้ไขปัญหาความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ งานการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากร หรือ งานการสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินให้กับประชาชน ผู้บริสุทธิ์ 99.5 % จากประชาชนทุกศาสนา และทุกสาขาอาชีพ การกำหนดยุทธศาสตร์ การกำหนดยุทธวิธี กลยุทธ์ หรือการกำหนดแนวทางการปฏิบัติในการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากรของรัฐยังขาดความชัดเจนในเรื่องผู้รับผิดชอบหรือเจ้าภาพ แผนการปฏิบัติ

แนวทางการปฏิบัติการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้บังเกิดผล สิ่งที่รัฐแก้ไขไม่ได้ตลอดห้วงเวลา 3 ปีที่ผ่านมา คือการฆ่ารายวัน นับเป็นปฏิบัติการทำลายขวัญข้าราชการ และประชาชนอย่างได้ผล การฆ่ารายวันเป็นการทำลายความเชื่อมั่นของประชาชนต่อรัฐ เป็นการทำลายเศรษฐกิจเป็นการทำลายการท่องเที่ยว และเป็นการทำลายรัฐบาลโดยตรง นอกจากนั้นยังทำให้คนไทยพุทธจำนวนไม่น้อยได้ย้ายถิ่นฐานออกจาก 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อความปลอดภัยของครอบครัวจำนวนหนึ่ง เป็นไปตามความต้องการของขบวนการความล้มเหลวในเรื่องการควบคุมประชาชน เข้า – ออก ประเทศ การลักลอบเข้าเมือง การใช้หนังสือเดินทางปลอม การปฏิบัติงานตามแนวชายแดนที่หละหลวม ประสิทธิภาพผลประโยชน์ จากผู้หลบหนีเข้าเมืองอย่างผิดกฎหมาย รวมทั้งองค์กรการปกครองไม่สามารถควบคุมประชาชน ในหมู่บ้านและตำบลได้ ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง

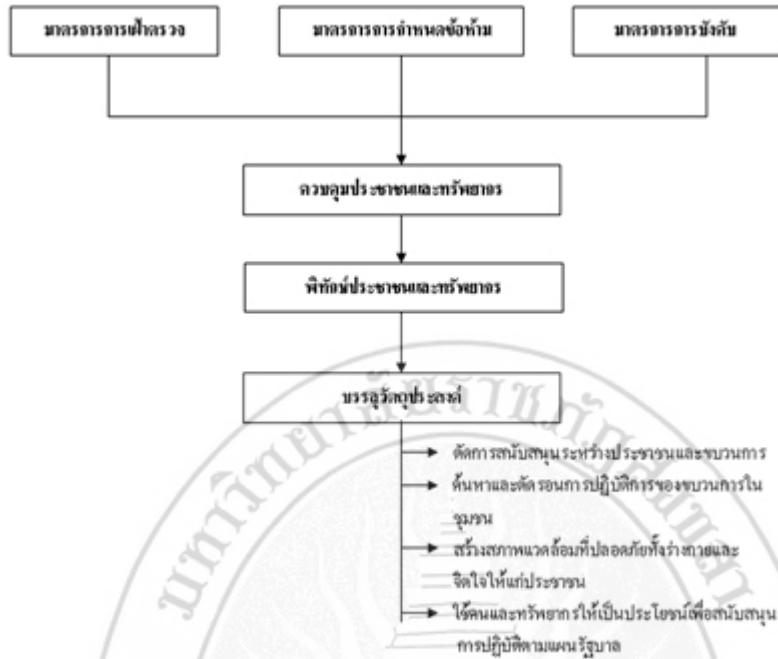
ข้อพิจารณา

การก่อความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งแต่ 5 ม.ค. 47 – ปัจจุบัน ยังไม่มีสัญญาณที่ ชัดเจนใด ๆ ว่าความสงบจะเกิดขึ้น เร็ววัน ความล้มเหลวในการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากร น่าจะเกิดจากผู้เกี่ยวข้องขาดปรัชญา ในการทำงาน ขาดองค์ความรู้นโยบายไม่ชัดเจนการปฏิบัติในระดับเจ้าหน้าที่สับสน เจ้าหน้าที่ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำงานโดยไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

การบริหารจัดการในการดำเนินการแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความชัดเจนในเรื่องการบังคับบัญชา (command) และการควบคุม (control) ทำให้เกิดปัญหาในเรื่อง สายการบังคับบัญชาและ อำนาจในการบังคับบัญชา นอกจากนั้นจะเกิดปัญหาอื่นตามมาอีกมากมาย เช่นปัญหา เอกภาพ ปัญหา ความรัก-สามัคคี ปัญหาความรู้สึกเป็นพวกเดียว ปัญหาความสำนึกในความรับผิดชอบ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติงานทั้งสิ้น

ฝ่ายการปฏิบัติ (พลเรือน ตำรวจ ทหาร = พ.ต.ท.) ยังไม่ได้ใช้มาตรการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากรอย่างครบถ้วน อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล คือ (1) มาตรการการเฝ้าตรวจ (2) มาตรการการกำหนดข้อห้าม (3) มาตรการการบังคับ มาตรการเหล่านี้กำหนดขึ้นเพื่อควบคุมประชาชนและเพื่อป้องกันมิให้ประชาชนสนับสนุนขบวนการในพื้นที่ปฏิบัติการ

สรุป เมื่อรัฐควบคุมประชาชนและทรัพยากรไม่ได้ รัฐก็ไม่สามารถพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากรได้ เมื่อรัฐไม่สามารถพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากรได้ รัฐก็ไม่สามารถบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมายได้และ รัฐก็ไม่สามารถดำเนินการตามแผนพัฒนา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้



กำลังที่ใช้

- กำลังตำรวจ ขาดอัตรา ขวัญต่ำ ไม่กล้าออกพื้นที่ กำลังสนับสนุนเพิ่มจากส่วนกลาง วางกำลังใกล้เคียงบริเวณสถานีตำรวจ นับถอยหลังรอวันกลับ ไม่มีจิตใจรุกรบ
- กำลังกึ่งทหาร ไม่มีบทบาทที่ชัดเจน
- กำลังประชาชน ไม่ปรากฏบทบาท
- กำลังทหาร เป็นหน่วยทางยุทธวิธี มีจำนวนมากเพียงพอ ในการแก้ไขปัญหาความไม่สงบ แต่ไม่มีเป้าหมายทางทหาร ทหารปฏิบัติงานช่วยเหลือตำรวจ โดยไม่ได้มีการอบรมพิเศษในการปฏิบัติหน้าที่และเทคนิคการตำรวจ ในการพิทักษ์ประชาชนและทรัพยากร การปฏิบัติงานของทหารจึงไม่มีประสิทธิภาพ ระบบการควบคุมบังคับบัญชาลดประสิทธิภาพลง ฯลฯ ทำให้ไม่สามารถยุติสถานการณ์ได้ ประชาชนยังคงถูกฆ่าและถูกทำร้ายรายวันได้ตลอดเวลา

ผลสำรวจกรุงเทพโพลล์ : ประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้คิดอย่างไร กับการแก้ปัญหาความไม่สงบของรัฐบาล พล.อ. สุรยุทธ์

ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ สถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็น เรื่อง “ประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้คิดอย่างไรกับการแก้ปัญหาความไม่สงบของรัฐบาล พล.อ. สุรยุทธ์” โดยเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 6-8 พฤศจิกายนที่ผ่านมา จากประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งในเขตอำเภอเมืองและนอกเขตอำเภอเมือง ได้แก่ จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส จำนวน 600 คน เป็นเพศชายร้อยละ 50.7 และเพศหญิงร้อยละ 49.3 สรุปผลได้ดังนี้

1. การติดตามข่าวเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นำเสนอทางสื่อมวลชน

- ติดตามทุกวัน/เกือบทุกวัน ร้อยละ 68.7
- ติดตามสัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 23.7
- ติดตามสัปดาห์ละ 1-2 วัน ร้อยละ 6.3
- ไม่ได้ติดตามเลย ร้อยละ 1.3

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความถูกต้องเที่ยงตรงของข่าวเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นำเสนอทางสื่อมวลชนในขณะนี้

- ถูกต้องเที่ยงตรงมาก ร้อยละ 11.0
- ค่อนข้างถูกต้องเที่ยงตรง ร้อยละ 55.7
- ไม่ค่อยถูกต้องเที่ยงตรง ร้อยละ 29.7
- ไม่ถูกต้องเที่ยงตรงเลย ร้อยละ 3.6

3. ความพึงพอใจการปฏิบัติงานในพื้นที่ของเจ้าหน้าที่รัฐในขณะนี้ พบว่า

	พอใจ (ร้อยละ)	ไม่พอใจ (ร้อยละ)	ไม่แสดงความเห็น (ร้อยละ)
1. ความพึงพอใจการปฏิบัติงานของครู	86.7	6.5	6.8
2. ความพึงพอใจการปฏิบัติงานของทหาร	75.3	11.0	13.7
3. ความพึงพอใจการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ฝ่ายปกครอง	46.7	17.0	36.3
4 ความพึงพอใจการปฏิบัติงานของตำรวจ	32.7	42.0	25.3

4. เมื่อถามถึงการดำเนินการที่ผ่านมาของรัฐบาล พล.อ. สุรยุทธ์ ว่าจะสามารถช่วย
แก้ปัญหาความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้หรือไม่ พบว่า

	ช่วยแก้ปัญหา ได้	ช่วยแก้ปัญหา ไม่ได้	ไม่แน่ใจ
1. การฟื้นฟูศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัด ชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) ขึ้นมาแทนกอง อำนวยการเสริมสร้างสันติสุขจังหวัด ชายแดนภาคใต้ (กอ.สสส.จชต.)	35.0	28.3	36.7
2. การออกมากล่าวขอโทษประชาชนใน จังหวัดชายแดนภาคใต้ของ พล.อ. สุรยุทธ์ จุลานนท์	34.7	35.0	30.3
3. การถอนฟ้องผู้ต้องหากรณี สภอ.ตากใบ	27.3	42.7	30.0
4. การเร่งรัดหาตัวคนผิดจากคดีการหายตัว ไปของทนายสมชาย นิละไพจิตร	20.7	44.3	35.0

5. สำหรับความคิดเห็นต่อสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้นับจากนี้
เป็นต้นไป

- เชื่อว่าจะดีขึ้น ร้อยละ 18.0
- เชื่อว่าจะยังคงเหมือนเดิม ร้อยละ 53.7
- เชื่อว่าจะแย่ลง ร้อยละ 28.3

6. ความเชื่อมั่นว่ารัฐบาล พล.อ. สุรยุทธ์ จะสามารถแก้ปัญหาความไม่สงบในภาคใต้ให้
หมดไปนั้น พบว่า

- เชื่อว่าจะแก้ได้ ร้อยละ 12.8 เพราะ รัฐบาลมีความตั้งใจจริง ในการแก้ปัญหา มี
แนวทางที่ชัดเจนในการแก้ปัญหา เน้นความสามัคคีปรองดอง และเข้าใจปัญหาในเชิงลึก เป็นต้น
- เชื่อว่าจะแก้ไม่ได้ ร้อยละ 30.8 เพราะ มีเวลาน้อยเกินไปในการแก้ปัญหา ปัญหา
สะสมบานปลายจนยากจะแก้ไข ไม่เชื่อว่ารัฐบาลจะสามารถดึงคนในพื้นที่มาเป็นแนวร่วมได้ รัฐบาล
ไม่เด็ดขาดและยอมอ่อนข้อให้ฝ่ายผู้ก่อความไม่สงบมากเกินไป และรัฐบาลมุ่งสร้างภาพมากกว่า
แก้ปัญหาอย่างจริงจัง เป็นต้น
- ไม่แน่ใจ ร้อยละ 56.4

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจเมื่อวันที่ 14-20 พฤศจิกายน 2548 ในยุครัฐบาล

พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร พบว่า

	ยุครัฐบาล พ.ต.ท. ทักษิณ	ยุครัฐบาล พล.อ. สุรยุทธ์
เชื่อว่ารัฐบาลจะแก้ปัญหาได้	14.7	12.8
เชื่อว่ารัฐบาลจะแก้ปัญหาไม่ได้	44.5	30.8
ไม่แน่ใจ	40.8	56.4

สิ่งที่ประชาชนในพื้นที่เห็นว่ารัฐบาลควรทำมากที่สุดนี้ ขณะนี้เพื่อแก้ปัญหาความไม่สงบ
ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่

- ใช้ความเด็ดขาดกับผู้ก่อความไม่สงบ เช่น จับได้แล้วอย่าปล่อยตัวออกมา ร้อยละ 29.2
- สร้างความเท่าเทียมและเป็นธรรมให้เกิดขึ้น/ไม่ให้มีปัญหาเรื่องประชาชนชั้น 2 ร้อยละ 17.3
- ปรับปรุงระบบข่าวกรองเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ในเรื่องความปลอดภัยแก่ประชาชน ร้อยละ 13.9
- เร่งศึกษาสาเหตุที่แท้จริงแล้วออกมาตรการแก้ปัญหาให้ชัดเจนกว่าที่เป็นอยู่ ร้อยละ 8.7
- ให้ความรู้สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักศาสนาแก่ประชาชนในพื้นที่ ร้อยละ 6.5
- คัดเลือกและอบรมเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ให้ดีกว่านี้ ร้อยละ 5.6
- อยู่เฉยๆ งดให้สัมภาษณ์ งดให้ข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ร้อยละ 1.3
- อื่นๆ เช่น ย้ายผู้ชายอายุ 15-30 ปีออกไปทำงานนอกพื้นที่ เกรงจากกับรัฐบาลมาเลเซีย เพื่อ
แก้ปัญหาเรื่องบุคคลสองสัญชาติ และอย่ามุ่งแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากเกินไป ฯลฯ ร้อยละ 3.1
- ไม่ระบุ ร้อยละ 14.4

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจเมื่อวันที่ 14 - 20 พฤศจิกายน 2548 ในยุครัฐบาล
พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร พบว่า

	ยุครัฐบาล พ.ต.ท. ทักษิณ	ยุครัฐบาลพล.อ. สุรยุทธ์
เชื่อว่ารัฐบาลจะแก้ปัญหาได้	14.7	12.8
เชื่อว่ารัฐบาลจะแก้ปัญหาไม่ได้	44.5	30.8
ไม่แน่ใจ	40.8	56.4

7. สิ่งที่ประชาชนในพื้นที่เห็นว่ารัฐบาลควรทำมากที่สุดขณะนี้เพื่อแก้ปัญหาความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่

- ใช้ความดีความชอบกับผู้ก่อความไม่สงบ เช่น จับได้แล้วอย่าปล่อยตัวออกมา ร้อยละ 29.2
- สร้างความเท่าเทียมและเป็นธรรมให้เกิดขึ้น/ไม่ให้มีปัญหาเรื่องประชาชนชั้น 2

ร้อยละ 17.3

- ปรับปรุงระบบข่าวกรองเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ในเรื่องความปลอดภัยแก่ประชาชน

ร้อยละ 13.9

- เร่งศึกษาสาเหตุที่แท้จริงแล้วออกมาตรการแก้ปัญหาให้ชัดเจนกว่าที่เป็นอยู่ ร้อยละ 8.7
- ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักศาสนาแก่ประชาชนในพื้นที่ ร้อยละ 6.5
- คัดเลือกและอบรมเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ให้ดีกว่านี้ ร้อยละ 5.6
- อยู่เฉย ๆ งดให้สัมภาษณ์ งดให้ข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ร้อยละ 1.3
- อื่น ๆ เช่น ย้ายผู้ชายอายุ 15-30 ปีออกไปทำงานนอกพื้นที่ เปรียบกับรัฐบาลมาเลเซีย

เพื่อแก้ปัญหาเรื่องบุคคลสองสัญชาติ และอย่ามุ่งแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากเกินไป ฯลฯ ร้อยละ 3.1

- ไม่ระบุ ร้อยละ 14.4

กรมสุขภาพจิตชี้ ทหาร ตำรวจ ครู ชาวบ้าน 4 จว. ใต้ เครียดหนัก

กรมสุขภาพจิตชี้ ทหาร ตำรวจ ครู และประชาชน 3 จว. ใต้ เครียดหนัก จับมือ สปสช. จัดอบรมบุคลากรสาธารณสุข ให้มีความรู้และทักษะจัดการความเครียด ก่อนไปดูแลคนอื่น

กรุงเทพฯ 12 มิ.ย. - กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สปสช.) จัดอบรมบุคลากรสาธารณสุข ให้มีความรู้และทักษะจัดการความเครียด ก่อนไปดูแลคนอื่น

กรมสุขภาพจิตออนไลน์ : พ.ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวภายหลังลงนามความร่วมมือโครงการอบรมหลักสูตรชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง ระหว่าง สปสช. และกรมสุขภาพจิตว่า การลงนามความร่วมมือ โดยการสนับสนุนงบประมาณจาก สปสช. เพื่อให้โรงพยาบาลและสถาบันสังกัดกรมสุขภาพจิตรับดำเนินงาน และให้บริการเสริมสร้างทักษะในการบริหารความเครียดภายใต้โครงการอบรมหลักสูตรชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง โดยเริ่มจากกลุ่มบุคลากรสาธารณสุขใน 19 เขต 21 จังหวัด โดยจะเน้นไปที่ 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ สงขลา ยะลา นราธิวาส และปัตตานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้และทักษะในการจัดการกับความเครียดของตนเอง สามารถให้การดูแลบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนประชาชนผู้รับบริการ ซึ่งการให้ความรู้เสริมทักษะ และสร้างพลังใจที่เข้มแข็งให้ประชาชนสามารถเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ได้เหมาะสม

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า ในวันที่ 28 มี.ค.ที่ผ่านมา ทางกรมสุขภาพจิต ได้จัดสัมมนาเตรียมความพร้อมทีมสหวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช จากหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต และอาสาสมัครนอกรวมสุขภาพจิตรวม 90 เพื่อให้เกิดความเข้าใจในบริบทต่าง ๆ ของพื้นที่ โดยเชิญวิทยากร ที่ปฏิบัติงานใน โรงพยาบาลศูนย์ และ โรงพยาบาลชุมชน มาแนะนำแนวทางการปฏิบัติทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนร่วมกันวางแผนหาแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อให้บริการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชน ได้รับการดูแลด้านจิตใจอย่างทั่วถึง และมีคุณภาพ โดยจะส่งทีมอาสาสมัครสหวิชาชีพ ลงไปปฏิบัติงานผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทีละ 2 สัปดาห์ เริ่มผลัดแรกปลายเดือน เม.ย.นี้

ด้าน นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า หลักสูตรการอบรมประกอบด้วย การบรรยายและฝึกปฏิบัติ ในการดูแลตนเองด้านต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด การสร้างความสุขสงบในใจ การเผชิญกับปัญหา การสื่อสารเพื่อประสานประโยชน์ การตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยจะเริ่มจัดอบรมครั้งแรก ให้กับบุคลากรใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ 10 รุ่น จำนวน 1,000 คน ปลายเดือนเม.ย. – มิ.ย.นี้ ซึ่งในภาคใต้นี้จะเน้นการอบรมการสร้างชีวิตที่ดี ความอดทนในการเผชิญหน้ากับสภาวะตึงเครียด

“จากสถานการณ์ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในช่วงที่ผ่านมาคาดว่ามิ.ย.นี้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัวไม่ต่ำกว่า 5,000 ครอบครัว มีหญิงม่ายไม่ต่ำกว่า 800 คน และมีผู้ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตหลายระดับ โดยแบ่งเป็นระดับรุนแรง 10-20% ปานกลาง 30% ที่เหลือจะเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบเพียงเล็กน้อย ส่วนผู้ได้รับผลกระทบในทางอ้อมนั้น คาดว่ามีไม่ต่ำกว่า 1.8 ล้านคน” นพ.วชิระ กล่าว

นพ.ประทีป ธนกิจเจริญ รองเลขาธิการ สปสช. กล่าวว่า สปสช. สนับสนุนงบประมาณจำนวน 29.7 ล้านบาท ให้กับกรมสุขภาพจิตในการดำเนินงานพัฒนาหลักสูตรและจัดอบรมให้กับบุคลากรสาธารณสุข ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ และอีก 17 จังหวัด ทั่วประเทศ รวม 4,400 คน นั้น สปสช.ได้เล็งเห็นถึงศักยภาพของกรมสุขภาพจิตและความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับภาวะการณณ์กดดันรอบข้าง โดยเฉพาะบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัด ชายแดนใต้ ซึ่งการให้ความรู้ เสริมทักษะ สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ ให้สามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม จะช่วยทำให้พวกเขาเกิดขวัญและกำลังใจที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ ให้บริการช่วยเหลือประชาชน อย่างเต็มศักยภาพต่อไป

ด้าน พญ.เพชรดาว โต้ะมีนา จิตแพทย์ประจำศูนย์สุขภาพจิตที่ 15 และ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ กล่าวว่า จากการสำรวจที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มอาชีพที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ มีความเครียดมากที่สุดได้แก่ ทหาร รองลงมาได้แก่ ตำรวจ ครู และประชาชนทั่วไป ในส่วนของทหาร และตำรวจ มีต้นสังกัดดูแลอยู่แล้ว ครูและประชาชนเป็นเป้าหมายที่จะต้องเข้าไปดูแลให้ความรู้ ทักษะในการจัดการกับความเครียดของตนเอง แต่ก่อนบุคลากรสาธารณสุขจะไปให้ความรู้ หรืออบรมผู้อื่น จะต้องจัดการความเครียดในตัวเองก่อน เพราะจากข้อมูลที่มีการสำรวจใน รพ.ทุ่งยางแดง พบว่า บุคลากรของ รพ. 80% มีความเครียดไม่มั่นใจในความปลอดภัยของตนเอง

นพ.ชูศักดิ์ ฐิโยชะ ผอ.รพ.ไม้แก่น จ.ปัตตานี กล่าวว่า ต้องยอมรับว่า ประชาชนทุกกลุ่มใน 3 จังหวัดภาคใต้มีความเครียดกันทุกคน เพียงแต่ระดับความเครียดอาจแตกต่างกัน ในกลุ่มที่มีความเครียดสูง ได้แก่ ชุมชน หรือหมู่บ้านเคยเกิดเหตุ เช่น ดันหยงลิโม เจาะไอร้อง ขณะเดียวกันครอบครัวที่สูญเสียญาติพี่น้อง ก็มีความเครียดสูงเช่นกัน ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ขณะนี้ต้องยอมรับว่า ปัญหาสุขภาพภาคใต้ใหญ่ขึ้นดังนั้นหลายหน่วยงานและสังคมต้องช่วยกันแก้ไขปัญหา.

(<http://www.bangkokbiznews.com/> กรุงเทพธุรกิจ สุขภาพ)

หัวเราะคลายพิษ วิธีลดเครียด



จากหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก 2 สิงหาคม 2551

สลดตำรวจควบคุมฝูงชนดูแลผู้ชุมนุมเครียด โทรหาปรี่กษานักจิตวิทยา "ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม" แนะนำวิธีคลายเครียดต่างๆ กำหนดลมหายใจแล้วค่อยปล่อยออกมา พร้อมกับเปล่งเสียง "ไอ" จนหมดลม

สถานการณ์บ้านเมืองและเศรษฐกิจทำให้ผู้คนเกิดความเครียดสะสม ตัวเลขตำรวจทหารในเมืองเครียดก็เพิ่มมากขึ้น ไม่จำกัดอยู่เฉพาะที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อต้องมาปฏิบัติภารกิจดูแลควบคุมฝูงชนในการชุมนุมของกลุ่มพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย และกลุ่มต่อต้านพันธมิตร บางรายเครียดจัดจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ถึงกับโทรศัพท์ไปขอคำปรึกษา นักจิตวิทยาชื่อดัง "ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม" เพื่อหาทางออกก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรผิดพลาดลงไป !!!



ดร.วัลลภได้รับโทรศัพท์จากตำรวจคนที่ว่า และเมื่อได้รับฟังปัญหาแล้วถึงกับตกใจเนื่องจากตำรวจคนดังกล่าวเคยผ่านการอบรมวิธีคลายเครียดตามโครงการ "หัวเราะคลายพิษ ออกจากชีวิตเพิ่มพลังชีวิต ให้กับตนเอง" มาแล้ว

ดร.วัลลภกล่าวว่า ตำรวจข้างต้นแล้วให้ฟังว่า ช่วงนี้เขาเครียดมากหลังจากไปปฏิบัติหน้าที่ควบคุมฝูงชนในการชุมนุมของกลุ่มพันธมิตร และกลุ่มต่อต้าน เครียดที่ต้องฟังคำด่าของชาวบ้านที่ได้รับความเดือดร้อนในการสัญจรไปมา รวมถึงต้องทนฟังเสียงของผู้ชุมนุมจนเครียดจัด ประกอบกับไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง จึงโทรมาขอคำแนะนำ เพราะถึงตอนนี้เขาควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้แล้ว เหมือนฟังคนอื่นด่าอย่างไม่มีเหตุผล

"ผมได้ฟังแล้วรู้สึกตกใจเพราะเขาเคยผ่านการอบรมวิธีคลายเครียด ซึ่งจัดขึ้นที่กองบัญชาการตำรวจนครบาล (บช.น.) จึงพยายามแนะนำให้นึกถึงวิธีคลายเครียด ที่ผ่านมาเคยเจอตำรวจหลายคน ที่ผ่านการอบรมบอกว่า รู้สึกดีมาก ไม่เครียด ไม่ต้องฟังยาคลายเครียด สามารถทำกิจกรรมได้ ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ไม่รู้ว่าตำรวจคนนี้จะปฏิบัติได้หรือไม่"



นักจิตวิทยาชื่อดังบอกด้วยว่า ทุกวันนี้ไม่เฉพาะตำรวจที่เครียดแล้วโทรศัพท์มาขอคำปรึกษาเท่านั้น เท่าที่ทราบประชาชนทุกสาขาอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักธุรกิจ นักข่าว ทหารก็มีความเครียดสะสม แต่อาจจะไม่รู้ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกตำรวจ ลูกทหาร เมียตำรวจ เมียทหาร ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตลอดจนครู นักเรียน และชาวบ้านก็มีความเครียดรวมอยู่หลายเรื่อง พร้อมกันนี้ ดร.วัลลภได้ยกตัวอย่างกรณีทหารผ่านศึกในอังกฤษและอเมริกา เมื่อกลับมาแล้วจะมีความเครียดสะสม จึงมีหลักสูตรปรับร่างกายให้อยู่ในสภาวะปกติ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดสะสม

สาเหตุของความเครียดเกิดจากอะไร เพราะเหตุใดคนเราถึงเครียด และทำไมคนเราถึงมีความเครียดสะสม ?

ดร.วัลลภอธิบายให้ฟังเข้าใจง่าย ๆ ว่าสมองคนเราแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ที่ทำให้เกิดความเครียด สมองส่วนแรกคือสัญชาตญาณ ทำหน้าที่ให้คนเรามีความรู้สึกว่า ต้องปกป้องชีวิตและร่างกายของตนเองให้ปลอดภัย สมองส่วนที่สองคือความรู้สึก แบ่งเป็นความรู้สึกเบี่ยงเบนเอาตัวรอดกับความไม่โกรธแค้น สมองส่วนนี้จะมีพิษอยู่หากรู้วิธีสามารถขับพิษออกทางหูและตาได้ สมองส่วนที่สามคือความนึกคิด ซึ่งส่วนนี้อันตรายมาก

เมื่อคนเรามีความเครียด จะเริ่มจากสมองส่วนสัญชาตญาณมาถึงสมองส่วนอารมณ์ความรู้สึก หากสัญชาตญาณบอกว่า คนเราต้องอยู่ดำรงชีวิตและต้องอยู่ด้วยความปลอดภัย หากมีอะไรมากระทบทำให้เขาคิดว่า ต้องเบี่ยงเบนหรือปกป้อง อารมณ์ความรู้สึกจะสะสม พอสะสมมากเข้าก็เกิดความเครียด แล้วถูกส่งงานไปยังสมองส่วนที่สามคือความนึกคิด ซึ่งจะทำให้เราตัดสินใจทำอะไรที่ผิดพลาดได้ หากเป็นตำรวจทหารก็อาจจะมีการทำร้ายผู้บังคับบัญชา หรือฆ่าผู้บังคับบัญชา หรือฆ่าตัวตาย !?!

วิธีบำบัดพิษออกมาต้องได้รับการอบรม แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องใจเย็น โดย ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม มีโครงการอบรมให้ตำรวจนครบาล 50 นาย ตามโครงการหัวเราะคลายพิษ ออกจากชีวิต เพิ่มพลังชีวิต ให้กับตนเอง ในวันเสาร์ที่ 7 มิถุนายนนี้ ณ กองบังคับการตำรวจจราจร (บก.จร.) แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าอบรม ดร.วัลลภแนะวิธีคลายเครียดตามขั้นตอนง่ายๆ ได้ ดังนี้

หายใจเข้าให้เต็มอก เต็มท้อง แล้วกลืนไว้สักครู่ เมื่อกลืนจนไม่อยู่แล้วจึงค่อยๆ ปล่อยลม ออกจากท้องน้อย ผ่านขึ้นท้องบน ขึ้นอก คอ และออกทางปากในลักษณะเปล่งเสียงว่า "โอ" โดยใช้มือปิดปากไว้ จนกว่าจะหมดลม ทำประมาณ 10 ครั้ง จะรู้สึกดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาคลายเครียด

ในอนาคตนักจิตวิทยาชื่อดังอยากจะมีส่วนช่วยให้ สถานการณ์สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สงบลง เพราะทุกวันนี้ผู้คนในพื้นที่เต็มไปด้วยความเครียด ไม่ว่าจะเป็นตำรวจ ทหาร และชาวบ้าน ดร.วัลลภบอกว่า นอกจากขวัญกำลังใจแล้วต้องเพิ่มพลังชีวิตให้แก่พวกเขาด้วย จะใช้หลักการเมืองการปกครองอย่างเดียวไม่พอ ต้องใช้หลักจิตวิทยาด้วย "ผมไม่กลัวตายหรอก เพราะทุกวันนี้ผมเป็นหนี้แผ่นดินอยู่ จะทำทุกวิถีทางให้เกิดความสงบ เกิดความสุข ปราศจากการทะเลาะเบาะแว้ง"

