

## บทคัดย่อ

เรื่อง : การศึกษาแนวทางป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพล  
สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง

โดย : นาวาเอก ธนกร แก้วตาพิพย์

สาขาวิชา :

อาจารย์ที่ปรึกษาเอกสารวิจัย : พันเอก

(เตรียมพล บุญยมาลิก)

กรกฎาคม ๒๕๖๖

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง และ ๒. เพื่อศึกษาแนวทางป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพลสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง ใช้รูปแบบการดำเนินการวิจัยเชิงพรรณนาและศึกษาวิเคราะห์โดยวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บังคับบัญชาที่เป็นผู้บังคับหน่วย ในสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง จำนวน ๖ ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต จำนวน ๑ ท่าน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ เฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

๑. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพล สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง ประกอบด้วยสองปัจจัยคือ

๑.๑ ปัจจัยจากเรื่องส่วนตัว และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน โดยสาเหตุหลักที่เกิดขึ้นในปัจจัยเรื่องส่วนตัวจะเป็นเรื่องหนี้สินครัวเรือนเป็นหลัก ตามมาด้วยปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสามารถในการรับมือกับปัญหา ประสบการณ์ที่ผ่านมา ตลอดจนบุคลิกลักษณะนิสัยส่วนตัวโดย อาทิ เก็บตัว ไม่ค่อยพูดแสดงความรู้สึก ไม่กล้าแสดงออก เพื่อนน้อย โดดเดี่ยว ปลีกตัวออกจากสังคม และในบางรายมีภาวะซึมเศร้ามาก่อนหน้าอยู่แล้ว หรือมีโรคประจำตัวใด ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน

๑.๒ ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานประกอบไปด้วย นโยบายผู้บังคับบัญชา และความคาดหวังในผลงาน รวมไปถึงการบริหารจัดการกำลังพลด้านการประเมินผลการปฏิบัติ และการโยกย้ายที่มีระบบอุปถัมภ์เข้ามาเกี่ยวข้อง การแข่งขันกันภายในหน่วยงานเพื่อความเจริญก้าวหน้า ในหน้าที่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในองค์กร ปริมาณงานที่รับผิดชอบ และความรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติงานของกำลังพล โดยปัจจัยที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล มิได้เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้น ในภาพรวมแต่อย่างใด

๒. แนวทางการป้องกันการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของกำลังพล สถาบัน วิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง ควรอยู่ในลักษณะสร้างสภาวะที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน และปลูกฝังค่านิยมขององค์กรให้สอดคล้องกับการสร้างสภาวะดังกล่าว เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยที่ก่อให้เกิด ความเครียดตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยจะต้องมีการบูรณาการของทุกส่วนทั้งเชิงนโยบาย และ ในระดับกำลังพลผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการปฏิบัติในภาพรวมในทิศทางเดียวกัน

ทั้งนี้เพื่อการบูรณาการของทุกส่วนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเห็นควรเสนอให้สถาบัน วิชาการป้องกันประเทศ พื้นที่ดินแดง มีจิตแพทย์ หรือนักสุขภาพจิต ปฏิบัติงานประจำ หรือเข้ามาปฏิบัติงาน ตามวงรอบเป็นระยะ พร้อมทั้งจัดอบรมหลักสูตรการจัดการความเครียด หรือหลักสูตรที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกแก่กำลังพล พร้อมทั้งสร้างสภาวะแวดล้อม ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน จึงจะสามารถเป็นการดำเนินอย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง

**คำสำคัญ :** ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด, การป้องกันความเครียด, การเผชิญปัญหาทางบวก