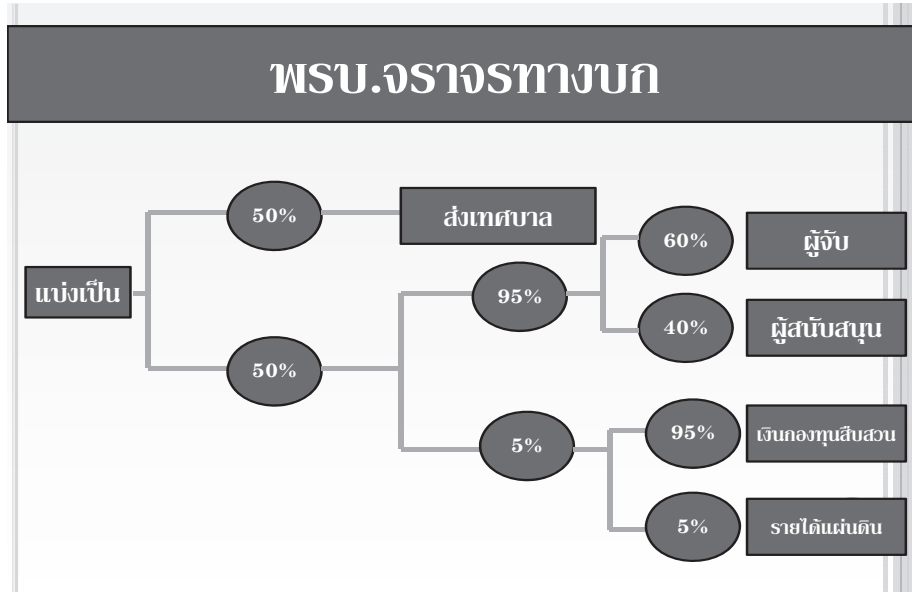


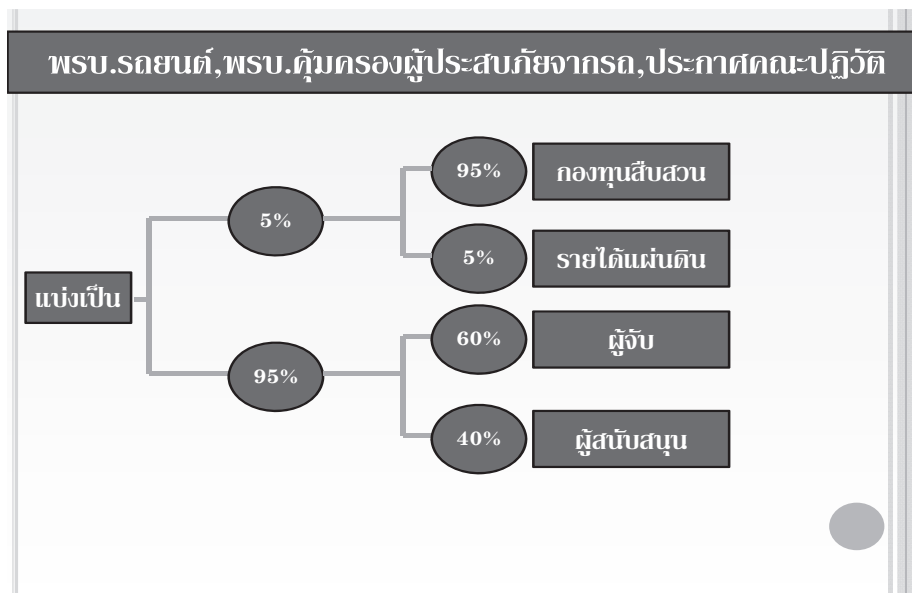
๔.๑.๔ วิธีปฏิบัติในการจ่ายเงินรางวัล

(๑) ตาม พ.ร.บ.จรรยาบรรณ พ.ศ.๒๕๒๒



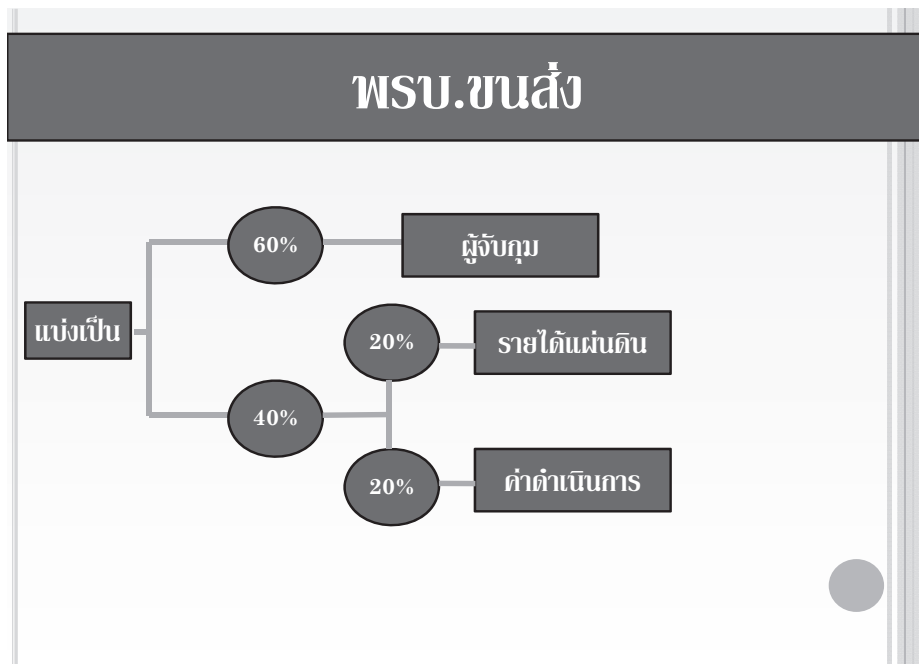
(เช่นค่าปรับ ๑๐๐ บาท เงินรางวัลสำหรับผู้จับ ๒๘.๕๐ บาท)

(๒) ตาม พ.ร.บ. รถยนต์ ฯ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถและประกาศคณะปฏิวัติฯ



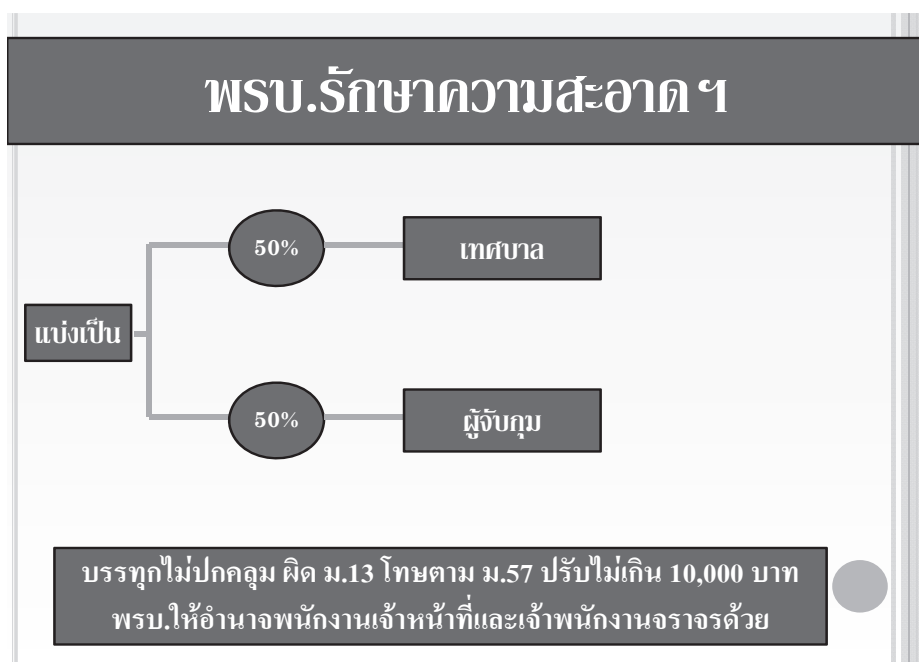
(เช่นค่าปรับ ๑๐๐ บาท เงินรางวัลสำหรับผู้จับ ๕๘ บาท)

(๓) ตาม พ.ร.บ.ขนส่ง ฯ



(ตามระเบียบกรรมการขนส่งทางบก ว่าด้วยหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการจ่ายเงินสินบนรางวัล และค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ พ.ศ.๒๕๕๕)

(๔) ตาม พ.ร.บ.รักษาความสะอาด ฯ



การจ่ายเงินรางวัลให้แก่เจ้าหน้าที่ ให้สถานีตำรวจหรือหน่วยงานที่ได้รับเงินค่าปรับ แล้วแต่กรณี นำเงินรางวัลที่หักจากค่าปรับซึ่งได้รับในแต่ละเดือน และได้นำฝากส่วนราชการผู้เบิกไว้ หรือนำฝากคลังไว้ แล้วแต่กรณี คำนวณจ่ายให้แก่เจ้าหน้าที่ ดังนี้

วิธีการแบ่งเป็นเงินรางวัล ๔ พ.ร.บ. (จรรยา รยยนต์ คุ่มครองผู้ประสบภัยจากรถ ประกาศ คณะปฏิวัติ

๑. จ่ายแก่เจ้าหน้าที่ผู้จับกุมในอัตราร้อยละ ๖๐ ของเงินรางวัลในส่วนที่เกิดจากผลของการจับกุมของเจ้าหน้าที่ผู้นั้น โดยไม่หักค่าใช้จ่ายเพื่อการใดๆ ดังนี้

$$\text{เงินรางวัล} = \frac{๖๐ \times \text{เงินค่าปรับที่หักไว้เป็นเงินรางวัลจากผลของการจับกุมของแต่ละคน}}{๑๐๐}$$

แต่ไม่เกินคนละ ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน

๒. เงินรางวัลที่เหลือจาก ข้อ ๑ ให้นำไปจ่ายแก่อาสาจราจร (ถ้ามี) คนละ ๒,๐๐๐ บาทต่อเดือน

๓. เงินรางวัลที่เหลือจากข้อ ๒ หรือ ข้อ ๑ กรณีที่สถานีตำรวจหรือหน่วยงานนั้นไม่มีอาสาจราจร ให้จ่ายแก่เจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่สนับสนุนการจราจรตามสัดส่วนของการปฏิบัติงานที่หัวหน้าสถานีตำรวจหรือหน่วยงานนั้นเป็นผู้กำหนด โดยพิจารณาตามความเหมาะสมจากปริมาณงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่แต่ละกลุ่มงาน ซึ่งในแต่ละกลุ่มงาน จะกำหนดให้เจ้าหน้าที่แต่ละคนรับเงินรางวัลโดยพิจารณาจากปริมาณงานและหน้าที่ที่แต่ละคนรับผิดชอบอีกก็ได้ แต่ไม่เกินคนละ ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน ทั้งนี้ การกำหนดสัดส่วนการปฏิบัติงานให้ทำเป็นลายลักษณ์อักษร และประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

เจ้าหน้าที่ผู้ซึ่งมิใช่อาสาจราจร อาจได้รับเงินรางวัล ทั้งข้อ ๑ และ ข้อ ๓ แต่เมื่อรวมกันแล้ว ต้องไม่เกินคนละ ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน

๔.๒ เงินช่วยเหลือกรณีได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตระหว่างปฏิบัติหน้าที่โดยรวมแล้วได้ สิทธิสวัสดิการเหมือนข้าราชการตำรวจสายงานอื่น (งานอำนวยความสะดวกเป็นผู้ดำเนินการ) เช่น

- (๑) เงินช่วยเหลือในกรณีข้าราชการถึงแก่ความตาย
- (๒) เงินบำเหน็จตกทอด
- (๓) เงินบำนาญพิเศษ
- (๔) เงินช่วยเหลืออื่นๆ

๔.๓ เงินช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร

๑. สิทธิประโยชน์และการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติหน้าที่ถวายความปลอดภัยและความสะดวกด้านการจราจรในการเสด็จพระราชดำเนิน พ.ศ.๒๕๕๓ กรณีปฏิบัติหน้าที่ ฎภ.และเกิดเหตุในวัน ฎภ.ก่อนรับส่งเสด็จ ๒ ชม.หรือเกิดเหตุระหว่างเสด็จ

๒. มูลนิธิสงเคราะห์ตำรวจจราจร กรณีเข้าหลักเกณฑ์ ๕๐,๐๐๐ บาท

บรรณานุกรม

ตารางกำหนดอายุการเก็บเอกสารการเงินและเอกสารที่เกี่ยวข้อง (ข้อ ๖.๒.๘ ใบเสร็จรับเงิน)ของ
สำนักตรวจเงินแผ่นดิน ที่มา
http://www.rd.go.th/fileadmin/user_upload/rabeab/table.html

ระเบียบการเบิกจ่ายเงินจากคลัง การเก็บรักษาเงินและการนำเงินส่งคลัง พ.ศ.๒๕๕๑
(ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๕ ตอนพิเศษ ๕๐ ง ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๑)

ระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ว่าด้วยการจ่ายเงินรางวัลเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ควบคุม
การจราจร และหลักเกณฑ์ แบบหรือวิธีปฏิบัติในการจ่ายเงินรางวัลเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ซึ่ง
ปฏิบัติหน้าที่ควบคุมการจราจร(ฉบับที่ ๔)พ.ศ. ๒๕๔๗ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๗

ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ พ.ศ.๒๕๕๖ (ส่วนที่ ๓ การทำลาย)
ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการให้บำเหน็จความชอบเป็นกรณีพิเศษ พ.ศ.๒๕๒๑ ข้อ
๗ และ ข้อ ๘

ข้อกำหนดเจ้าพนักงานจราจรทั่วราชอาณาจักรเรื่อง กำหนดแบบใบสั่งของเจ้าพนักงานจราจรหรือ
พนักงานเจ้าหน้าที่และใบรับแทนใบอนุญาตขับขี่ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๕๖ ประกาศ ณ วันที่
๒๗ มีนาคม ๒๕๕๖ (ประกาศในราชกิจจานุเบกษา หน้า ๗๒ เล่ม ๑๓๐ ตอนพิเศษ ๕๓ ง
วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖)

อดุลย์ แสงสิงแก้ว (๒๕๔๐). **คู่มืองานจราจร**. กรุงเทพมหานคร

บทที่ ๘

การแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย

๑. ภาคีเครือข่าย

๑.๑ ความหมายของภาคีเครือข่ายภาคี

พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน : ผู้มีส่วน, ผู้เป็นฝ่าย

พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ.เปลื้อง ณ นคร : ผู้มีส่วนในกิจการ, ผู้มีส่วน

พจนานุกรมแปล ไทย-อังกฤษ LEXITRON : กลุ่ม, พรรค, ฝ่าย, แนวร่วม, พวก

เครือข่าย(network) กองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย (กพข.,๒๕๕๖): *หน่วยงานในสังกัดสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ได้ให้ความหมายของคำว่า เครือข่ายไว้ ดังนี้*

เครือข่าย คือ การเชื่อมระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เพื่อให้ตอบสนองความต้องการตามวัตถุประสงค์

เครือข่าย คือ กลุ่มของคนหรือองค์กรที่สมัครใจแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลระหว่างกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการจัดรูปหรือระเบียบโครงสร้างที่คนหรือองค์กรสมาชิกยังคงมีความเป็นอิสระ

Mitchell (อ้างถึงใน ยรรยง ศรีเจริญวงศ์, ๒๕๓๓:๑๙) อธิบายว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง กลุ่มของความสัมพันธ์ที่บุคคลกลุ่มหนึ่งมีต่อกันและกัน และลักษณะของความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น สามารถนำไปใช้อธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านั้นได้

อนุก นาคะบุตร (๒๕๓๓:๒๙) กล่าวว่า เครือข่าย หมายถึง การรวมกลุ่มของบุคคลในชุมชน บุคคลระหว่างชุมชน กลุ่มกับกลุ่ม ชุมชนกับชุมชน โดยยึดหลักตามขอบเขตพื้นที่ ประเด็นปัญหาและสถานภาพทางสังคม โดยไม่แยกระหว่างการเรียนรู้กับวิถีชีวิต การเรียนรู้และการปฏิบัติ เนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นหนึ่งเดียว

ชาติชาย ณ เชียงใหม่ (๒๕๓๓:๒๐๙-๒๑๔) ให้ความหมายของเครือข่ายสังคมว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งหมดของคนในสังคมที่กลุ่มบุคคลมีต่อกัน โดยคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นสามารถนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ เครือข่ายสังคมนี้ประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งหมด การเรียนรู้ของบุคคล หรือกลุ่มองค์กรใดก็ตาม ย่อมสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเครือข่ายสังคมรูปแบบต่าง ๆ

นฤมล นิราทร (๒๕๔๓:๖) ให้คำจำกัดความของเครือข่ายว่า หมายถึง กลุ่มของจุดต่าง ๆ ซึ่งเชื่อมโยงต่อกันด้วยเส้น โดยจุดต่าง ๆ คือ บุคคลหรือกลุ่ม ส่วนเส้นที่เชื่อมนี้ คือ ความสัมพันธ์ที่บุคคลหรือกลุ่มต่าง ๆ มีต่อกัน

อรธณพ พงษ์วาท (อ้างถึงใน ประกายทิพย์ วงศ์หอม, ๒๕๔๓:๑๙) อธิบายว่า เครือข่ายความร่วมมือ หมายถึง การเชื่อมโยงร้อยรัด เอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจอย่างหนึ่งอย่างใดร่วมกัน

Alter Hage (อ้างถึงใน นฤมล นิราทร, ๒๕๔๓:๑๖) กล่าวว่า เครือข่าย เป็นรูปแบบทางสังคมที่เปิดโอกาสให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์กร เพื่อแลกเปลี่ยนการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

และร่วมกันทำงาน เครือข่ายประกอบด้วยองค์กรจำนวนหนึ่ง ซึ่งมีอาณาเขตแน่นอนหรือไม่ก็ได้ องค์กรเหล่านี้มีฐานะเท่าเทียมกัน

ปาน กิมปี (อ้างถึงใน รุ่งโรจน์ เพชระบูรณิน, ๒๕๔๖:๑๖) กล่าวว่า เครือข่าย เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกันของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล จนเกิดการปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยน สิ่งของหรือข้อมูลข่าวสารขึ้น ซึ่งจะมีวงกว้างมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการมีปฏิสัมพันธ์และการเชื่อมโยงของบุคคลหรือกลุ่มคน

วารสารสังคมและมนุษยศาสตร์ มก. (ปีที่ ๒๙ ม.ค.-มิ.ย.๒๕๔๖) อธิบายว่า เครือข่าย หมายถึง การรวมตัวของกลุ่ม ที่มีการประสานงานหรือทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง มีระยะเวลาานพอสมควร มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายร่วมกันและหากบรรลุวัตถุประสงค์หนึ่งแล้ว อาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มวัตถุประสงค์ใหม่ได้

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๑-๑๒ (๒๕๔๗:๖) กล่าวว่า เครือข่าย หมายถึง กลุ่มของคนหรือกลุ่มที่มีการประสานงานหรือทำงานร่วมกัน หรือลงมือทำกิจกรรม มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในหลายด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและอื่น ๆ โดยมีการจัดรูปแบบการจัดการให้เป็นกลไกขับเคลื่อนเชื่อมโยงกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมเครือข่ายต้องมีลักษณะเท่าเทียมกัน และเห็นความตระหนักร่วมกันในเป้าหมายและแผนงานที่จะทำ

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (อ้างถึงใน กองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย,๒๕๔๖:๑๖) อธิบายว่า เครือข่าย หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคล องค์กร หน่วยงาน หรือสถาบันใด ได้ตกลงที่จะประสานเชื่อมโยงเข้าหากัน ภายใต้วัตถุประสงค์หรือข้อตกลงอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน อย่างเป็นระบบ

เสถียร จิรรังสีมันต์ (๒๕๔๙) กล่าวว่า เครือข่าย หมายถึง การเชื่อมโยงร้อยรัดเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยที่แต่ละฝ่ายยังคงปฏิบัติการกิจหลักของตนต่อไปอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์และปรัชญาของตนเอง การเชื่อมโยงนี้อาจเป็นรูปของการรวมตัวกันแบบหลวม ๆ เฉพาะกิจตามความจำเป็น หรืออาจอยู่ในรูปของการจัดองค์กรที่เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์กัน อย่างชัดเจน

ความหมายอื่นๆ

- กลุ่มของคนหรือองค์กรที่สมัครใจแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลระหว่างกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการจัดรูปหรือจัดระเบียบโครงสร้างที่คนหรือองค์กรสมาชิกยังคงมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองของคนหรือองค์กร และมีลักษณะที่เท่าเทียม

- กลุ่ม/องค์กรหลาย ๆ กลุ่มมารวมตัวกัน ประสานเชื่อมโยง สร้างความสัมพันธ์ ถักทอสร้างสรรค์กิจกรรมบนพื้นฐานของความเอื้ออาทร เกิดพลังในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายทุกองค์กร

- การเชื่อมโยงร้อยรัดเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยที่แต่ละฝ่ายยังคงปฏิบัติการกิจหลักของตนต่อไปอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนเอง

- ขบวนการทางสังคม อันเกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความต้องการบางอย่างร่วมกัน ร่วมกันดำเนินกิจกรรมบางอย่าง โดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน

สรุป

เครือข่าย หมายถึง การรวมตัวของกลุ่มบุคคล องค์กร โดยการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อดำเนินกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้วัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยต่างฝ่ายต่างยังคงมีความเป็นอิสระต่อกัน

ภาคีเครือข่าย หมายถึง กลุ่มบุคคล องค์กรที่มีเป้าหมายร่วมกัน มารวมตัวกันด้วยความสมัครใจ เพื่อทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย (ร่วมคิด / วางแผน ร่วมทำ ร่วมประเมินผล) โดยมีความสัมพันธ์แนบราบ มีความเสมอภาค และเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

๑.๒ แนวคิดและทฤษฎีการสร้างเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายในการทำงานเชิงพัฒนา มีแนวโน้มที่จะเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างองค์กรที่ทำงานพื้พื้งซึ่งกันและกันมากกว่าที่จะแข่งขันกัน มีทฤษฎีและแนวคิดที่อธิบายการสร้างเครือข่ายการทำงาน ได้แก่

(๑) **ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Exchange Theory)** อธิบายถึงการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ระหว่างกัน ดังนั้นเหตุผลหลักที่จะทำให้เครือข่ายเกิดขึ้นได้โดยสมัครใจก็คือแต่ละฝ่ายมองเห็นประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการเข้าร่วมเครือข่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความเต็มใจที่จะประสานกันหรือเข้าร่วมเป็นเครือข่าย

(๒) **แนวคิดการรวมพลัง (Synergy)** เป็นการผนึกกำลังในลักษณะที่มากกว่าหนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับสอง แต่ต้องเป็นหนึ่งบวกหนึ่งมากกว่าสอง หมายความว่าการทำงานสร้าง/นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณค่าหรือเข้มข้นยิ่งกว่าการที่แต่ละองค์กรจะทำงานโดยโดดเดี่ยว

๑.๓ ความจำเป็นที่ต้องมีเครือข่าย(ทำไมต้องมีเครือข่าย)

การพัฒนางานหรือการแก้ปัญหาใดๆ ที่ใช้วิธีดำเนินงานในรูปแบบที่สืบทอดกันเป็นวัฒนธรรมภายในกลุ่มคน หน่วยงาน หรือองค์กรเดียวกัน จะมีลักษณะไม่ต่างจากการปิดประเทศ (**กบในกะลาครอบ**) ที่ไม่มีการติดต่อสื่อสารกับภายนอก การดำเนินงานภายใต้กรอบความคิดเดิม อาศัยข้อมูลข่าวสารที่ไหลเวียนอยู่ภายใน ใช้ทรัพยากรหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พอจะหาได้ใกล้มือ หรือถ้าจะออกแบบใหม่ก็ต้องใช้เวลานานมาก จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานอย่างยิ่งและไม่อาจแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

การสร้าง “เครือข่าย” สามารถช่วยแก้ปัญหาข้างต้นได้ด้วยการเปิดโอกาสให้บุคคลและองค์กรได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารรวมทั้งบทเรียนและประสบการณ์กับบุคคลหรือองค์กรที่อยู่นอกหน่วยงานของตน ลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน ให้ความร่วมมือและทำงานในลักษณะที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน เสมือนการเปิดประตูสู่โลกภายนอก

๑.๔ ประโยชน์ และ ความสำคัญของเครือข่าย

(๑) การรวมตัวเป็นเครือข่ายในลักษณะการแลกเปลี่ยน ที่นำเอาส่วนดีหรือจุดแข็งของแต่ละฝ่ายมาสนับสนุนกันและกัน จะช่วยให้เกิดการผนึกกำลัง (Synergy) ในลักษณะที่ ๑+๑ ได้ผลรวมมากกว่า ๒ เสมอ (๑+๑>๒) เป็นการรวมกันให้เกิด "พลังทวีคูณ" ไม่ใช่ทวีบวก ผลลัพธ์ที่ได้จากการ

ทำงานเป็นเครือข่าย จึงต้องตีความผลลัพธ์ของการต่างคนต่างคิดแล้วนำมารวมกัน (หลายหัวดีกว่าหัวเดียว)

(๒) เครือข่ายช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ เครื่องมือ และสื่อ ผ่านการประชุม การทดลองปฏิบัติการ การประชาสัมพันธ์ และการให้ความร่วมมือกันในการดำเนินโครงการ การแบ่งปันทักษะและประสบการณ์ให้แก่กันเป็นการเสริมความสมบูรณ์ให้กับสมาชิกเครือข่ายทั้งหมด ไม่ว่าจะบุคคลหรือองค์กร

(๓) การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและการประสานงานในเครือข่ายช่วยลดการทำงานและการใช้ทรัพยากรซ้ำซ้อน ทำให้การพัฒนาสามารถดำเนินไปได้ก้าวหน้า รวดเร็ว และส่งผลต่อสังคมในวงกว้างยิ่งขึ้น

(๔) เครือข่ายสามารถเชื่อมโยงคนที่อยู่ในระดับต่างกัน มีวิธีการทำงาน การจัดองค์กร และมีภูมิหลังต่างกันที่ไม่มีโอกาสติดต่อกัน เข้าด้วยกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น นำไปสู่การทำงานร่วมกัน เพื่อประโยชน์ของทุกฝ่าย

(๕) เครือข่ายสามารถทำให้คนและองค์กรที่ไม่มีความสัมพันธ์กันได้ทราบว่ายังมีบุคคลหรือหน่วยงานอื่นอีกมากที่สนใจทำงานในเรื่องเดียวกัน และเผชิญปัญหาเหมือนกัน

(๖) เครือข่ายสามารถทำให้ความต้องการของประชาชนได้รับการสนองตอบจากรัฐ

(๗) เครือข่ายช่วยชี้ให้เห็นปัญหาและประเด็นการพัฒนาที่ซับซ้อนและท่วมท้นในชุมชน

(๘) เครือข่ายทำให้คนและองค์กรได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ได้รับกำลังใจ การจูงใจ และการยอมรับ ซึ่งมีความสำคัญต่อหน่วยเล็ก ๆ ที่อยู่นอกระบบราชการ

(๙) สามารถดัดศักยภาพความเชี่ยวชาญของนักวิชาการ/นักวิจัย ตลอดจนบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ซึ่งกระจายปฏิบัติงานอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา หน่วยวิจัย หรือองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนภายในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อผนึกพลังในการพัฒนาวิชาการ พัฒนา/สร้างหลักสูตร ร่วมวิจัยพัฒนาและสร้างผลงานวิจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของการบริหารจัดการ แก้ไขปัญหาของประเทศ และเสริมสร้างสมรรถนะการแข่งขันของประเทศได้

(๑๐) สามารถระดมทรัพยากรที่มีจำกัดให้มีการใช้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งทรัพยากรบุคคล และอุปกรณ์เพื่อการศึกษาและวิจัยที่มีราคาแพง

๑.๕ ประเภทและรูปแบบของภาคีเครือข่าย

(๑) เครือข่ายเชิงพื้นที่ (Area Network)

(๒) เครือข่ายเชิงประเด็นกิจกรรม (Issue Network)

(๓) เครือข่ายแบ่งตามโครงสร้างหน้าที่ (Role Network)

(๑) **เครือข่ายเชิงพื้นที่ (Area Network)** หมายถึง การรวมตัวของกลุ่ม องค์กร เครือข่าย ที่อาศัยพื้นที่ดำเนินการเป็นปัจจัยหลักในการทำงานร่วมกันเป็นกระบวนการพัฒนาที่อาศัยกิจกรรมที่เกิดขึ้นในพื้นที่เป็นเป้าหมายนำทางและเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการที่ไม่แยกส่วนต่างๆ ออกจากกัน โดยยึดเอาพื้นที่เป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จในการทำงานร่วมกันของทุกฝ่ายลักษณะและโครงสร้างของเครือข่ายเชิงพื้นที่ สามารถจัดได้หลายระดับตามพื้นที่และกิจกรรมที่เกิดขึ้น อาทิ

- ๑) การแบ่งเครือข่ายตามระบบการปกครองของภาครัฐ เช่น
- เครือข่ายระดับหมู่บ้าน ตำบลและอำเภอ เช่น เครือข่ายประชาคม อ.แม่สอด

จ.ตาก

- เครือข่ายระดับจังหวัด เช่น เครือข่ายประชาคม จ.น่าน
- เครือข่ายระดับภูมิภาค เช่น เครือข่ายป่าชุมชนภาคเหนือ
- เครือข่ายระดับประเทศ เช่น เครือข่ายสมาพันธ์เกษตรกรแห่งประเทศไทย
- เครือข่ายองค์กรระหว่างประเทศ เช่น เครือข่ายการพัฒนาของ UNDP เป็นต้น

- ๒) การแบ่งพื้นที่ตามความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ เช่น

- เครือข่ายลุ่มน้ำปิง
- เครือข่ายอ่าวปัตตานี
- ฯลฯ

(๒) เครือข่ายเชิงประเด็นกิจกรรม (Issue Network) หมายถึง เครือข่ายที่ใช้ประเด็นกิจกรรม หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปัจจัยหลักในการรวมกลุ่มองค์กร โดยมองข้ามมิติในเชิงพื้นที่ มุ่งเน้นการจัดการในประเด็นกิจกรรมนั้นๆ อย่างจริงจัง และพัฒนาให้เกิดความร่วมมือกับภาคีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องลักษณะและโครงสร้างของเครือข่ายเชิงประเด็นกิจกรรม สามารถแบ่งได้อย่างมากมายตามประเด็นกิจกรรม และความสนใจที่เกิดขึ้นของฝ่ายต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน โดยไม่ยึดติดกับพื้นที่ดำเนินการ แต่ใช้หลักของกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นตัวกำหนดความเป็นเครือข่าย เช่น

- เครือข่ายป่าชุมชน
- เครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้าน
- เครือข่ายธนาคารหมู่บ้าน
- เครือข่ายผู้สูงอายุ
- เครือข่ายด้านคุ้มครองผู้บริโภค
- เครือข่ายสิ่งแวดล้อม
- เครือข่ายปฏิรูปการศึกษา
- เครือข่ายสิทธิมนุษยชน
- เครือข่ายสุขภาพ
- ฯลฯ

(๓) เครือข่ายแบ่งตามโครงสร้างหน้าที่ (Role Network) หมายถึง เครือข่ายที่เกิดขึ้นโดยอาศัยภารกิจ/กิจกรรม และการก่อตัวของกลุ่มผลประโยชน์ในสังคมเป็นแนวทางในการแบ่งเครือข่าย ซึ่งอาจแบ่งเป็นเครือข่ายภาครัฐ ภาคประชาชน ภาคธุรกิจเอกชน และภาคองค์กรพัฒนาเอกชน โดยเครือข่ายต่างๆ ดังกล่าวมุ่งเน้น การดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของหน่วยงาน หรือโครงสร้างหลักของกลุ่มผลประโยชน์ นั้นๆ ลักษณะและโครงสร้างของเครือข่ายประเภทนี้ สำหรับสังคมไทยอาจแบ่งกลุ่มผลประโยชน์ได้ ๔ ภาคส่วนใหญ่ๆ ได้แก่

๑) เครือข่ายภาครัฐ เช่น เครือข่ายสถาบันการศึกษา เครือข่ายกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เครือข่ายองค์กรอิสระของภาครัฐ เช่น สถาบันพระปกเกล้า สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นต้น

๒) **เครือข่ายภาคธุรกิจเอกชน** เช่น สภาหอการค้า สมาอุตสาหกรรม สมาคมผู้ส่งออก เครือข่าย SME ฯลฯ

๓) **เครือข่ายองค์กรพัฒนาเอกชน** เช่น เครือข่ายเพื่อนตะวันออก เครือข่ายองค์กรพัฒนาเอกชนภาคเหนือ เครือข่ายด้านแรงงานสวัสดิการสังคม เครือข่ายมูลนิธิ YMCA ฯลฯ

๔) **เครือข่ายภาคประชาชน** เช่น เครือข่ายปราชญ์อีสาน เครือข่ายประมงพื้นบ้าน เครือข่ายสมัชชาคนจน เป็นต้น

๑.๖ การสร้างภาคีเครือข่าย (Networking)

การสร้างเครือข่าย หมายถึงการทำให้มีการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลความรู้ และการร่วมมือกันด้วยความสมัครใจ การสร้างเครือข่ายควรสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในเครือข่ายมีความสัมพันธ์กันฉันท์เพื่อน ที่ต่างก็มีความเป็นอิสระมากกว่าสร้างการคบค้าสมาคมแบบพึ่งพิง ฐานความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นด้วยกิจกรรมร่วม นอกจากนี้การสร้างเครือข่ายต้องไม่ใช่การสร้างระบบติดต่อด้วยการเผยแพร่ข่าวสารแบบทางเดียว เช่นการส่งจดหมายข่าวไปให้สมาชิกตามรายชื่อ แต่จะต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างกันด้วย

๑.๗ การรักษาภาคีเครือข่าย

ตราบใดที่ภารกิจเครือข่ายยังไม่สำเร็จย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องรักษาเครือข่ายไว้ ประคับประคองให้เครือข่ายสามารถดำเนินการต่อไปได้ และบางกรณีหลังจากเครือข่ายได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็จำเป็นต้องรักษาความสำเร็จของเครือข่ายไว้ หลักการรักษาความสำเร็จของเครือข่าย มีดังนี้

- (๑) มีการจัดกิจกรรมร่วมที่ดำเนินอย่างต่อเนื่อง
- (๒) มีการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกเครือข่าย
- (๓) กำหนดกลไกสร้างระบบจูงใจ
- (๔) จัดหาทรัพยากรสนับสนุนเพียงพอ
- (๕) ให้ความช่วยเหลือและช่วยแก้ไขปัญหา
- (๖) มีการสร้างผู้นำรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง

๑.๘ ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับงานจราจร (ภาคราชการ/เอกชน)

ก.แบ่งตามระดับชั้น

- ระดับนานาชาติ : UN, JICA, กองทุนระหว่างประเทศ
- ระดับประเทศ
 - กระทรวงที่เกี่ยวข้อง : กระทรวงคมนาคม กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข
 - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)
 - มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

- กองทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนน (เลขสวย)
- บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด
- สถาบันการศึกษา
- มูลนิธิและองค์กรภาคเอกชนต่าง ๆ
- **ระดับภูมิภาค**
 - จังหวัด/กลุ่มจังหวัด
- **ระดับท้องถิ่น**
 - องค์กรบริหารส่วนจังหวัด/เทศบาล/องค์กรบริหารส่วนตำบล
 - อาจารย์กร ผู้ช่วยเหลือตำรวจจราจร และอาสาสมัครอย่างไม่เป็นทางการ

ข.แบ่งตามบทบาทหน้าที่

EDUCATION

- เขตพื้นที่การศึกษา
- สื่อท้องถิ่น
- เคเบิลทีวี
- พิพิธภัณฑ

EMPOWERMENT

- เครือข่ายเหยื่อเมาแล้วขับ
- ท้องถิ่น
- ชุมชน
- บริษัท ห้างร้าน

ENGINEERING

- แขนงการทาง
- กรมทางหลวงชนบท
- วิทยาลัยเทคนิค
- โยธาท้องถิ่น

EMS (Emergency Medical Service Unit: หน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินและส่งต่อ)

- เครือข่าย EMS
- มูลนิธิ
- กู้ชีพกู้ภัยท้องถิ่น

EVALUATION

- นักวิจัยพื้นที่
- มหาวิทยาลัยท้องถิ่น
- ชุมชน
- นักวิชาการท้องถิ่น

ENFORCEMENT

- ตำรวจ
- ขนส่ง

๒. เทคนิคการประสานงานกับภาคีเครือข่าย

๒.๑ การสื่อสาร (Communication)

การติดต่อสื่อสารเป็นกระบวนการรับและการถ่ายทอดข้อมูล อันได้แก่ ข้อเท็จจริง ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ หรือเนื้อหาสาระต่าง ๆ ที่บุคคลมีความเกี่ยวข้องกัน จากบุคคลไปสู่บุคคล หรือจากบุคคลไปสู่กลุ่ม หรือจากกลุ่มไปสู่กลุ่ม เพื่อสร้างความเข้าใจ การชักจูง หรือมุ่งให้ความรู้ หรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดตามที่ประสงค์

การติดต่อสื่อสารที่ดี มีความจำเป็นต่อการทำงานขององค์กรอย่างยิ่ง ซึ่งมักเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกัน หัวหน้างานจำเป็นต้องสั่งงาน ชี้แจงนโยบาย สร้างความเข้าใจร่วมกัน และจัดกลุ่มพฤติกรรม การสื่อสารที่ชัดเจนระหว่าง ผู้ทำงานจะส่งผลกระทบต่อผลผลิตที่มงาน การแก้ปัญหา และการจัดการกับความขัดแย้งและที่สำคัญมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต้องมีพื้นฐานมาจากการติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพ

ลักษณะของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

๑. มีความชัดเจน (Clarity) การทำให้เกิดความชัดเจน หมายถึง การระมัดระวังในการเลือกภาษา หรือถ้อยคำหรือข้อความที่จำเป็น และช่วยในการแปลความให้เกิดความเข้าใจตรงกัน สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ระบุที่เกี่ยวข้อง เวลา สถานที่ เหตุผล เป็นต้น

๒. มีความสมบูรณ์ (Completeness) การติดต่อสื่อสารที่มีความสมบูรณ์ เป็นความพยายามทำให้การถ่ายทอดครบถ้วนตามที่ต้องการให้ผู้รับฟังเข้าใจ ได้แก่ การระบุวัตถุประสงค์ วิธีการ และสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

๓. มีความกะทัดรัด (Conciseness) เป็นการจัดทำข่าวสารที่มีความจำเป็นจะให้เห็นประเด็นสำคัญชัดเจน ไม่ทำให้เกิดความเข้าใจสับสน

๔. เป็นรูปธรรม (Concreteness) เป็นการติดต่อสื่อสารที่แสดงให้เห็นเป็นจริงได้ มิใช่อยู่ในจินตนาการ หรือเป็นเพียงความคาดหวัง

๕. มีความถูกต้อง (Correctness) เป็นการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสารที่เป็นจริง ไม่บิดเบือน ไม่ต่อเติม หรือขาดตกสูญหายจนเป็นผลทำให้ผลที่ตามมาไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

๒.๒ ศิลปะการพูด

การพูด คือ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และกิริยาอาการ เพื่อถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนความต้องการของผู้พูดให้ผู้ฟังได้รับรู้และเกิดการตอบสนอง

การพูดที่ดี คือ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงผสมผสานกิริยาอาการเพื่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อถ่ายทอดอารมณ์และความต้องการที่เป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ฟัง เพื่อให้เกิดการรับรู้และเกิดผลการตอบสนองอย่างได้ผลตามความมุ่งหมายของผู้พูด

สิ่งที่ควรปฏิบัติในการพูด

- พูดให้เสียงดังฟังชัด
- จังหวะการพูดไม่ช้าหรือเร็วเกินไป
- อย่าพูดเอ้อ-อ่า
- อย่าพูดเหมือนอ่านหนังสือหรือท่องจำ
- พูดด้วยความรู้สึกที่จริงใจ
- อย่าพูดจนกว่าท่านจะมีความเข้าใจในเรื่องที่ท่านจะพูด
- อย่าพูดจนกว่าท่านจะมีความเชื่อเรื่องที่ท่านจะพูด
- อย่าพูดจนกว่าท่านจะมีความรู้สึกตามเรื่องที่ท่านจะพูด
- ระมัดระวังล้อเลียนเสียดสี ประชดประชันบุคคลหรือสถาบัน
- อย่าพูดเรื่องหยาบโลน หรือตลกสองแง่สองงาม
- ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ศาสนา และสิ่งที่คนทั่วไปเคารพสักการะ
- อารมณ์ขันที่ดี ต้องสุภาพ นิ่มนวลและแนบเนียน

๒.๒ ศิลปะการฟัง (Effective Listening)

การฟัง เป็นศิลป์ในการติดต่อสื่อสารที่สำคัญอย่างหนึ่ง การพูดเป็นงานที่ยากกว่าการฟัง เนื่องจากคนทั่วไปมีแนวโน้มที่จะชอบพูดมากกว่าการฟัง ฉะนั้นการฟังจึงถูกละเลยการใส่ใจไป การฟังเป็นกระบวนการที่แบ่งได้ ๓ ขั้นตอน ได้แก่ การใส่ใจ ความเข้าใจ ประเมินผล

การใส่ใจ เป็นการมุ่งประเด็นการสนใจไปที่การพูดและสาระที่ผู้ส่งส่งมาประกอบไปด้วย

๑. การประสานสายตา ที่เป็นมิตรเป็นกันเอง และให้กำลังใจแก่ผู้พูด
๒. การแสดงออกทางสีหน้า แสดงความใส่ใจที่กำลังฟังอยู่
๓. การวางท่าทาง ผู้ฟังที่ไม่ผ่อนคลาย เป็นผู้ฟังที่ดี เพราะจะช่วยให้ผู้พูดผ่อนคลาย

ไปด้วย

๔. การจัดระยะห่างทางกาย ตำแหน่งที่เหมาะสมคือ ไม่ใกล้ชิดหรือห่างกันจนเกินไป

การทำความเข้าใจ เกี่ยวข้องกับการจัดระบบข้อมูลที่ได้รับมา ผู้ฟังที่กระตือรือร้นสนใจฟังสามารถรับเลือก หรือจัดรวบรวมข้อมูลที่เป็นประเด็นสำคัญได้ดี

การประเมินผล เป็นระยะสุดท้ายของการฟัง ระยะนี้เป็นการหาความหมายที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อแรงจูงใจ ความคิด ความน่าเชื่อถือต่างๆ ของผู้พูด

ผู้มีศิลปะการฟังสามารถฝึกฝนพฤติกรรมต่อไปนี้

๑. ฟังฟังด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
๒. ฟังฟังผู้พูดทุกคน
๓. ฟังฟังเพื่อจับใจความสำคัญให้ได้
๔. ฟังฟังให้ได้ทั้งการติดต่อสื่อสารด้วยวาจาและโดยไม่ใช้วาจา
๕. ฟังฟังด้วยความอดทนไม่คาดเอาเอง
๖. ฟังฟังให้ตลอดก่อนคิดตอบโต้

๗. ฟังไม่แสดงพฤติกรรมขัดคอ เป็นเหตุให้การพูดหยุดชะงัก
๘. ฟังฟังเพื่อพยายามแสวงหาข้อยุติอย่างประนีประนอม ไม่มุ่งจับผิด
๙. ฟังฟังด้วยความเข้าใจผู้พูด และทำความเข้าใจให้ตรงกัน
๑๐. ฟังฟังด้วยปราศจากอคติ

๒.๔ การใช้ภาษากาย

ภาษากาย หมายถึง การเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ของร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เรารู้สึกหรือคิด การใช้ภาษากายมีความแตกต่างกันในแต่ละเชื้อชาติ ภาษาในเรื่องของการแสดงท่าทาง ได้แก่ ทางสายตา การสัมผัสและการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูดแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ

การใช้ภาษากายในการนำเสนอ

ความมั่นใจในตัวเอง ถือว่าเป็นลักษณะสำคัญที่ทุกคนพึงมี ซึ่งการแสดงออกถึงความมั่นใจนั้นไม่ได้หมายถึงแค่การพูดเท่านั้น แต่ท่าทางที่แสดงออกมาบ่งบอกถึงความมั่นใจของคุณได้เหมือนกัน

- ไม่ควรยืนกอดอก
- ยิ้มอย่างมั่นใจ
- ดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ
- การจับมือทักทายหรือแสดงความขอบคุณ
- เดินด้วยท่าทางที่มั่นคง
- ยืนหลังตรงเสมอ
- สายตามองตรงไปข้างหน้า
- ไม่ควรแสดงอาการกระสับกระส่ายออกมาให้เห็น
- อย่าเอามือล้วงกระเป๋า

๒.๕ การเสริมสร้างความประทับใจ

การสร้าง ความประทับใจที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการนำเสนอตนเองซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวทางท่าทาง ความเชื่อมั่นในตนเองการควบคุมและรูปแบบของพลังในตนในสถานการณ์ต่างๆ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลอื่นจะรับรู้ได้อย่างรวดเร็วในการพบกันครั้งแรก มีความเห็นว่าเป็นคนดีโดยมากแม้บุคคลจะมีความเก่งพอกัน แต่การพบว่าบุคคลแสดงตนได้อย่างมั่นใจเป็นคุณสมบัติที่ต้องการของหน่วยงาน การพัฒนาการแสดงตนเริ่มด้วยความซาบซึ้งในการทำงานครั้งแรก แนวโน้มจากความประทับใจอยู่ที่เวลาเริ่มต้น การมองรูปลักษณ์ภายนอกก็เป็นส่วนประกอบในการสร้างความประทับใจจากบุคคลอื่นได้

๒.๖ การเสริมสร้างภาพพจน์

ภาพพจน์เป็นการอธิบายความรู้สึกจากบุคคลอื่นที่มีต่อตนในทุกวงการธุรกิจหรือวงการสังคม พฤติกรรมจะสื่อสภาพความรู้สึกนึกคิดที่มองเห็น ภาพพจน์ขึ้นอยู่กับคุณภาพการแสดงออก การดูแลสุขภาพการแต่งกาย มารยาททางสังคม

องค์ประกอบภาพพจน์

คุณภาพเสียง กริยามารยาท การแสดงออกทางสีหน้า การใช้ภาษา การเข้าใจ
ความสามารถ ความคล่องตัว ความเชื่อมั่นในตัวเอง การแกว่งมือ เจตคติเชิงบวก ภาพรวม

๒.๗ การเสริมสร้างความศรัทธาและเชื่อถือ

(๑) การเสริมสร้างความศรัทธาเชื่อถือที่สำคัญเกิดจากการยอมรับกัน เมื่อบุคคล
ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีเกียรติน่าไว้วางใจจะส่งผลทั้งการเสริมสร้างการ
ตระหนักในคุณค่าแห่งตนแล้วยังส่งผลดีต่อกลุ่ม องค์กร/หน่วยงานและผลงานที่มีประสิทธิภาพ การ
ยอมรับซึ่งกันและกัน ความพึงพอใจใฝ่ผูกสัมพันธ์ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน ประสานความคิดการ
กระทำ ทำงานร่วมกันอย่างราบรื่นผลงานมีประสิทธิภาพ

(๒) การแสดงตัวอย่างเป็นกัลยาณมิตร ย่อมเสริมสร้างความศรัทธา (กัลยาณมิตร คือ
มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็น
มิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ)

องค์ประกอบของพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม ๗)

๑. **ปิโย** ความน่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม : ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา
ไต่ถาม

๒. **ครุ** ความน่าเคารพ ในฐานะประพจน์สมควรแก่ฐานะ : ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ
เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

๓. **ภาวนีโย** ความน่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ : ความรู้และภูมิปัญญา
แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้ง
ภูมิใจ

๔. **วตฺตา จ** การรู้จักพูดให้ได้ผล : รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร
คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. **วจนกฺขโม** ความอดทนต่อถ้อยคำ : พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ
วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

๖. **คฺมภีรฺณจกถกตฺตา** การแถลงเรื่องกล้าได้ : สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน
ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗. **โน จฏฐาเน นิโยชเย** การไม่ชักนำใน อฐานะ: ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล, ชักจูงไป
ในทางเสื่อมเสีย

๒.๘ การสร้างคุณค่าแก่ตัวเอง

เทคนิคเพิ่มการตระหนักในคุณค่าแห่งตน

การตระหนักในคุณค่าแห่งตนมิใช่พัฒนามาทั้งหมดตั้งแต่วัยเด็ก แต่สามารถที่จะเพิ่มความ
องกวมได้เมื่อมีความต้องการพัฒนา ขั้นแรก คือ การตรวจสอบความเข้าใจในตนว่าเป็นใคร ทำอะไร
ได้บ้าง และกำลังจะทำอะไรต่อไป การที่บุคคลยึดติดแต่ภาพพจน์แห่งตนเฉพาะในอดีตและคิดซ้ำไปซ้ำ
มาอย่างคับแคบ และรูปแบบของมุมมองเชิงลบ โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผล

การพัฒนาระดับคุณค่าแห่งตน อาจทำได้ดังนี้

๑. ยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๒. รับผิดชอบในสิ่งที่ตนตัดสินใจเลือกกระทำ
๓. การพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
๔. การกำหนดและสร้างความสำเร็จตามเป้าหมาย

๒.๙ การตั้งเป้าหมายของชีวิต อาจทำได้ ๓ ขั้นตอน

๑. การกำหนดวิสัยทัศน์
๒. การสร้างสถานการณ์จำลอง
๓. จัดการพบกับตนเอง

๓. แหล่งทุนของภาคีเครือข่าย

- ระดับนานาชาติ (UN JICA กองทุนระหว่างประเทศ)
- ระดับประเทศ
 - งบประมาณปกติ
 - กระทรวงที่เกี่ยวข้อง
 - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส)
 - มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ
 - กองทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนน (เลขสวย)
 - บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด
 - สถาบันการศึกษา มูลนิธิและองค์กรภาคเอกชนต่าง ๆ
- ระดับภูมิภาค
 - งบประมาณจังหวัด/กลุ่มจังหวัด
- ระดับท้องถิ่น
 - องค์กรบริหารส่วนจังหวัด/เทศบาล/องค์กรบริหารส่วนตำบล

๓.๑ หลักการจัดทำโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องเป็นโครงการที่ท้องถิ่นมีหน้าที่ แต่ไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยหน่วยงานตนเอง

- การรักษาความสงบเรียบร้อย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน
- การแก้ไขปัญหาจราจร
- การแก้ไขปัญหาอาชญากรรม (กระทรวงมหาดไทยกำหนดทุกท้องถิ่นต้องตั้งงบ ๕%)

การติดต่อประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



แหล่งทุนของภาคีเครือข่าย

การติดต่อประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

หน่วยงาน	แผนกที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำงบประมาณ	บุคคลที่ต้องติดต่อ
องค์การบริหารส่วนจังหวัด	สำนักแผนงานและงบประมาณ	นายก อบจ./สจ.ฝ่ายบริหาร
เทศบาล	หน่วยงานคลัง	นายกเทศมนตรี/เทศมนตรี
องค์การบริหารส่วนตำบล	หน่วยงานคลัง	นายก อบต./ฝ่ายบริหาร

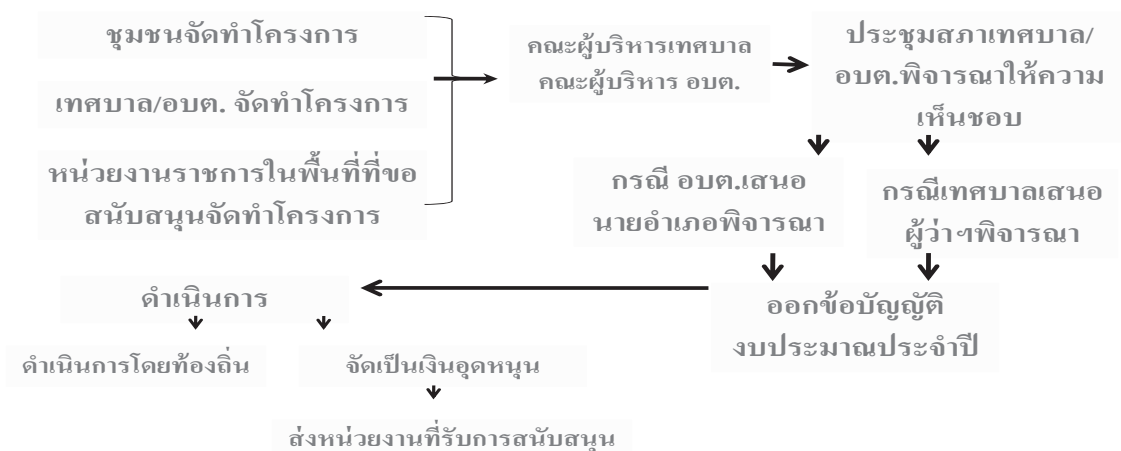


วงรอบการจัดทำงบประมาณ อบต./เทศบาล



แหล่งทุนของภาคีเครือข่าย

วงรอบการจัดทำงบประมาณ อบต./เทศบาล





แหล่งทุนของภาคีเครือข่าย

➊ แนวทางสนับสนุนทุน สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ประเภท เปิดรับทั่วไป

เปิดรับโครงการ ปีละ 3 รอบ			
รอบ	ระยะเวลาเปิดรับ	แจ้งผลการพิจารณา	วันเริ่มโครงการ
1	1 ธันวาคม – 31 มกราคม	จะแจ้งผลการพิจารณา ภายใน 6 วัน นับจากวันที่ สสส. ได้รับโครงการ	ส่งโครงการถึง สสส.
2	1 เมษายน – 31 พฤษภาคม		ล่วงหน้าอย่างน้อย 90 วัน
3	1 สิงหาคม – 30 กันยายน		ก่อนวันเริ่มต้นโครงการ

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม : สำนักสนับสนุนโครงการเปิดรับทั่วไป สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โทรศัพท์ : 02-2980500 ต่อ 1111-1116 , โทรสาร 02-2980499 Website www.thailhealth.or.th

๔. การสร้างอาสาจากร และผู้ช่วยเหลือตำรวจจราจร

๔.๑ อาสาจราจร(อย่างเป็นทางการ)

กฎหมาย กฎ ระเบียบ และคำสั่งที่เกี่ยวข้อง

๑. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ หมวด ๔ หน้าที่ของชนชาวไทย

มาตรา ๗๓ บุคคลมีหน้าที่รับราชการทหาร ช่วยเหลือในการป้องกันและบรรเทาภัยพิบัติสาธารณะ เสียภาษีอากร ช่วยเหลือราชการ รับการศึกษาอบรม พักพิทักษ์ ปกป้อง และสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติ และภูมิปัญญาท้องถิ่น และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ

๒. พระราชบัญญัติตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๗

มาตรา ๗ ให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติส่งเสริมให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจเพื่อป้องกันและปราบปรามการกระทำความผิดทางอาญารักษาความสงบเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยของประชาชนตามความเหมาะสมและความต้องการของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้การดำเนินการมีส่วนร่วมให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ต.ช. กำหนด

๓. ระเบียบ ก.ต.ช. ว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการส่งเสริมให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจ พ.ศ. ๒๕๔๙ (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๓/ตอนพิเศษ ๓๑ ง/หน้า ๒๓/๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙) : อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๗ และมาตรา ๑๘ (๑) แห่งพระราชบัญญัติตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๗ และมติ ก.ต.ช. ในการประชุมครั้งที่ ๖/๒๕๔๘ เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ จึงออกระเบียบ ก.ต.ช. ไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

“ท้องถิ่น” หมายความว่า องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นตามที่กฎหมายบัญญัติซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานีตำรวจนครบาลหรือสถานีตำรวจภูธรนั้น

“ชุมชน” หมายความว่า กลุ่มประชาชนที่มีภูมิลำเนา พักอาศัยหรือประกอบกิจการ อยู่ในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานีตำรวจนครบาลหรือสถานีตำรวจภูธรนั้น

“กต.ตร.กทม.” หมายความว่า คณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงาน ตำรวจกรุงเทพมหานคร ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

“กต.ตร.จังหวัด” หมายความว่า คณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงาน ตำรวจจังหวัด ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

“กต.ตร.สน.” หมายความว่า คณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงาน ตำรวจสถานีตำรวจนครบาล ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

“กต.ตร.สภ.” หมายความว่า คณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงาน ตำรวจสถานีตำรวจภูธร ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

“สง.ก.ต.ช.” หมายความว่า สำนักงานคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติตามกฎหมายกระทรวงแบ่งส่วนราชการเป็นกองบังคับการหรือส่วนราชการที่เรียกชื่ออย่างอื่นในสำนักงานตำรวจแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๔๘

ข้อ ๕ ลักษณะของการมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจได้แก่

(๑) การมีส่วนร่วมในการคิด ศึกษา และค้นคว้าหาสภาพและสาเหตุของปัญหา ตลอดจนความต้องการของท้องถิ่นและชุมชน

(๒) การมีส่วนร่วมในการริเริ่มและตัดสินใจกำหนดกิจกรรมเพื่อลดและแก้ไขปัญหาของท้องถิ่นและชุมชน

(๓) การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และ/หรือ การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติและ/หรือการสนับสนุนทรัพยากรต่างๆเพื่อใช้ในการปฏิบัติตามกิจกรรมเพื่อลดและแก้ไขปัญหาของท้องถิ่นและชุมชน

(๔) การมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและติดตามการดำเนินกิจกรรม

(๕) การมีส่วนร่วมในการเสนอแนะและปรับปรุง

ข้อ ๖ ท้องถิ่นและชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจด้านต่างๆดังต่อไปนี้

(๑) ด้านการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม

(๒) ด้านการรักษาความสงบเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยของประชาชน

(๓) ด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

(๔) ด้านการจราจร

(๕) ด้านการดูแลสาธารณสมบัติ

(๖) ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น

ข้อ ๗ ให้ กต.ตร.สน. และ กต.ตร.สภ. มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบในการ กำหนดลักษณะรูปแบบและวิธีการให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจตามข้อ ๕ เพื่อ

ดำเนินกิจการตามข้อ ๖ โดยให้คำนึงถึงปัจจัยทางด้านอำนาจหน้าที่ตามกฎหมาย สภาพทางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจสังคม ประเพณีวัฒนธรรมและวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละท้องถิ่นและชุมชนเป็นสำคัญ

ข้อ ๘ ให้สถานีตำรวจนครบาลและสถานีตำรวจภูธรเป็นหน่วยงานที่ให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจตามที่ กต.ตร.สน. หรือกต.ตร.สภ. กำหนด

ข้อ ๙ ให้ผู้บัญชาการตำรวจกองบัญชาการตำรวจนครบาลผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๑ ถึง ๙ ผู้บังคับการ กองบังคับการตำรวจนครบาล ๑ ถึง ๙และผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัด ควบคุมกำกับดูแลตลอดจนให้การสนับสนุนและช่วยเหลือสถานีตำรวจที่อยู่ในความปกครองบังคับบัญชาในการดำเนินการตามลักษณะรูปแบบ และวิธีการให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจตามที่ กต.ตร.สน หรือกต.ตร.สภ. กำหนด

ข้อ ๑๐ กต.ตร.สน. และ กต.ตร.สภ.มีอำนาจหน้าที่ในการตรวจสอบ ติดตาม และให้คำแนะนำการปฏิบัติตามลักษณะ รูปแบบและวิธีการตามที่กำหนดในข้อ ๗ ของสถานีตำรวจ

กต.ตร.ภทม. และ กต.ตร.จังหวัดมีอำนาจหน้าที่ในการตรวจสอบ ติดตามและให้คำแนะนำการปฏิบัติตามลักษณะ รูปแบบและวิธีการตามที่กำหนดในข้อ ๗ ของสถานีตำรวจต่างๆซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครหรือเขตพื้นที่แต่ละจังหวัดแล้วแต่กรณี

ข้อ ๑๑ ให้ กต.ตร.สน และ กต.ตร.สภ.รายงานผลการดำเนินการตามข้อ ๗เกี่ยวกับปัญหาความเดือดร้อนและความต้องการของชุมชนด้านต่างๆ ตามข้อ ๖ ลักษณะรูปแบบ และวิธีการร่วมดำเนินการตามข้อ ๘ผลการดำเนินการแก้ไขปัญหาและแนวทางหรือกิจกรรมที่จะทำต่อไปโดยใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารตามที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติกำหนด

๔.ระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ว่าด้วยการส่งเสริมให้ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่นและองค์กรมีส่วนร่วม ในกิจการตำรวจ พ.ศ. ๒๕๕๑ (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๕/ตอนพิเศษ ๔๕ ง/หน้า ๑๓/๓มีนาคม ๒๕๕๑)

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

“การส่งเสริม” หมายความว่า การริเริ่ม ชักนำ ผลักดัน ให้กำลังใจ กระตุ้นเชิญชวน และให้หมายรวมถึงการกระทำที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนั้นด้วย

“ประชาชน” หมายความว่า บุคคลที่พำนักหรือเข้ามาทำงานในพื้นที่ (ลักษณะประชากรแฝง) รวมตลอดถึงชาวต่างชาติที่สมรสกับคนไทยและมีถิ่นที่อยู่อาศัยในประเทศไทย

“ชุมชน” หมายความว่า การอยู่รวมกันการเกาะเกี่ยวกันของประชาชน

“ท้องถิ่น” หมายความว่า ชุมชนที่มีการบริหารการจัดการและการปกครอง

“องค์กร” หมายถึง หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่มีการรวมตัวกันเพื่อดำเนินการกิจ หรือกิจกรรมอันนำไปสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

“เครือข่ายชุมชนลักษณะปฏิบัติการ” หมายความว่า การเข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจของประชาชนในลักษณะของการเปิดเผยแสดงตัวมีการกำหนดให้แต่งเครื่องแบบชัดเจนมีบัตรประจำตัวสมาชิกและรหัสสมาชิก

“เครือข่ายชุมชนลักษณะแนวร่วม” หมายความว่า การเข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจของประชาชนทั้งในลักษณะของการเปิดเผยแสดงตัวหรือในลักษณะที่ไม่ต้องการเปิดเผยตัวโดยที่ไม่ต้องกำหนดให้แต่งเครื่องแบบอาจมีหรือไม่มีบัตรประจำตัวสมาชิกและรหัสสมาชิก

“**อาสาสมัครตำรวจบ้าน**” หมายความว่าแนวร่วมประชาชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจลักษณะปฏิบัติการเพื่อการรักษาความสงบเรียบร้อยและป้องกันปราบปรามอาชญากรรม

“**อาสาจรรยา**” หมายความว่าแนวร่วมประชาชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจลักษณะปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนการจัดการจราจร

“**กต.ตร.สน.**” หมายความว่าคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจสถานีตำรวจนครบาล ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

“**กต.ตร.สภ.**” หมายความว่าคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจสถานีตำรวจภูธร ตามระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจ

ข้อ ๕ รูปแบบการมีส่วนร่วม

(๑) การมีส่วนร่วม แบ่งเป็น ๓ รูปแบบที่สำคัญ คือ

(๑.๑) การมีส่วนร่วมของประชาชนทั่วไป

(๑.๑.๑) เครือข่ายชุมชนลักษณะปฏิบัติการ

(๑.๑.๒) เครือข่ายชุมชนลักษณะแนวร่วม

(๑.๒) การมีส่วนร่วมขององค์กร ได้แก่ องค์กรหรือมูลนิธิ ต่างๆ

(๑.๓) การมีส่วนร่วมของพนักงานรักษาความปลอดภัยเอกชน

ข้อ ๗ การมีส่วนร่วมของประชาชนทั่วไป

เป็นการแสวงหาความร่วมมือจากประชาชนของสถานีตำรวจ แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

(๑) **เครือข่ายชุมชนลักษณะปฏิบัติการ** เป็นการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนในการร่วมปฏิบัติกับตำรวจเพื่อป้องกันปราบปรามอาชญากรรม รักษาความสงบเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยให้แก่ชุมชนและท้องถิ่น ช่วยเหลือและสนับสนุนการจัดการจราจร รวมถึงการเข้าร่วมในการป้องกันภัยระงับเหตุและช่วยเหลือหรือกู้ภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ

(๒) **เครือข่ายชุมชนลักษณะแนวร่วม** เป็นการเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติงานของเจ้าพนักงานตำรวจ

ข้อ ๘ เครือข่ายชุมชนลักษณะปฏิบัติการ

(๑) วัตถุประสงค์

(๑.๑) เพื่อแสวงหาความร่วมมือจากประชาชน/ชุมชน/ท้องถิ่นให้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานเพื่อป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม คุ้มครองตนเองและชุมชน

(๑.๒) เพื่อเสริมสร้างบทบาทของกลุ่มพลังในการรักษาความปลอดภัยและความสงบเรียบร้อยของชุมชน/ท้องถิ่น

(๒) ประเด็น/ขอบเขตการดำเนินงาน

(๒.๑) อาสาสมัครตำรวจบ้าน

(๑) **รูปแบบการจัดแนวร่วมเชิงปฏิบัติการ** เป็นการแสวงหาความร่วมมือจากประชาชนให้เข้าร่วมปฏิบัติกับเจ้าพนักงานตำรวจในการป้องกันปราบปรามอาชญากรรม ยาเสพติด และอุบัติเหตุต่างๆ รวมทั้งการตรวจตราของตำรวจสายตรวจ

(๒) กลุ่มเป้าหมาย

- (๒.๑) ประชาชนทั่วไป ซึ่งมีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่ของสถานีตำรวจ
- (๒.๒) ผู้นำชุมชน หรือผู้นำท้องถิ่น และสมาชิกอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.)
- (๒.๓) บุคคลในสถาบันต่างๆ ที่สมัครใจในการปฏิบัติหน้าที่และอุทิศเวลาให้กับชุมชนที่ตนพักอาศัย หรือสามารถช่วยเหลือทางราชการได้ตามสมควร

(๓) บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ

- (๓.๑) เป็นผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงานตำรวจตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา
- (๓.๒) เป็นผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงานตำรวจในการรักษาความสงบเรียบร้อยการบริการและอำนวยความสะดวกด้านการจราจร
- (๓.๓) แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ข้อมูลอาชญากรรม เบาะแสคนร้าย คดีอาญาทั่วไปและคดีอาเสพติด
- (๓.๔) ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจตั้งจุดตรวจ จุดสกัดในพื้นที่
- (๓.๕) ประสานงานระหว่างเจ้าหน้าที่ตำรวจกับผู้นำชุมชนในหมู่บ้านรวมทั้งเป็นเครือข่ายของฝ่ายเจ้าหน้าที่ตำรวจและเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองในพื้นที่
- (๓.๖) นอกเหนือจาก (๓.๑) ถึง (๓.๕) อำนาจในการจับกุมผู้กระทำความผิดให้เป็นไปตามบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา

(๒.๒) อาสาจราจร

(๑) รูปแบบการจัดแนวร่วมเชิงปฏิบัติการ เป็นการดำเนินการจัดกลุ่มเยาวชน ราษฎรอาสาสมัคร ผู้แทนชุมชน หน่วยงานเอกชน เป็นต้นโดยผ่านการฝึกอบรมอาสาจราจรให้มีความรู้เกี่ยวกับระเบียบ กฎหมายด้านการจราจรทักษะและการใช้รถใช้ถนนที่ถูกต้อง เพื่อร่วมแก้ไขปัญหาจราจรโดยให้เป็นผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงาน

(๒) กลุ่มเป้าหมาย

- (๒.๑) เยาวชนจากสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจ
- (๒.๒) พนักงานรักษาความปลอดภัยเอกชนของบริษัท ห้างร้านต่างๆ
- (๒.๓) เจ้าหน้าที่อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน
- (๒.๔) หน่วยสารวัตรทหารในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจ
- (๒.๕) ผู้นำชุมชน หรือผู้นำท้องถิ่น
- (๒.๖) บุคคลที่สมัครใจในการปฏิบัติหน้าที่และอุทิศเวลาให้แก่ชุมชนที่ตนพักอาศัยหรือสามารถช่วยเหลือทางราชการได้ตามสมควร

(๓) บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เมื่อเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมและทดสอบความรู้ของหลักสูตรอาสาจราจรแล้วจะได้รับการพิจารณาแต่งตั้งเป็นอาสาจราจรโดยให้หน่วยงานหรือสถานีตำรวจเป็นผู้จัดการฝึกอบรม จัดทำทะเบียน ประวัติกำหนดหมายเลขประจำตัว และทำหน้าที่ดังนี้

(๓.๑) การตรวจ ควบคุม และการจัดการจราจรบริเวณที่มีการจราจรติดขัด คับคั่งในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน หรือกรณีพนักงานเจ้าหน้าที่ร้องขอไว้แต่กรณีไม่มีพนักงานเจ้าหน้าที่อยู่ในที่นั้นก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้โดยลำพัง

(๓.๒) ดูแล การหยุดรถ จอดรถ การข้ามทาง ในบริเวณที่มีการฝ่าฝืนกฎหมายจนการจราจรไม่สะดวกเพื่อให้การจราจรมีความสะดวก และปลอดภัย

(๓.๓) ชี้แจง ตักเตือน แนะนำตลอดจนประชาสัมพันธ์ให้ผู้ขับขี่ใช้ถนนทราบถึงระเบียบวิธีการที่ถูกต้องและปฏิบัติตามวินัยจราจร

(๓.๔) รายงานการกระทำผิดของผู้ขับรถการชำรุดเสียหาย ข้อขัดข้องของเครื่องหมายและสัญญาณจราจรให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบเพื่อดำเนินการในชั้นตอนต่อไป

(๓.๕) แจ้งอุบัติเหตุการจราจรให้พนักงานเจ้าหน้าที่ทราบโดยมิชักช้า

หมวด ๒

อำนาจหน้าที่ของอาสาสมัคร

ข้อ ๑๒ กฎหมาย ระเบียบรองรับการดำเนินการ

(๑) อำนาจหน้าที่ของอาสาสมัครตำรวจบ้าน

(๑.๑) ให้ใช้ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาในเรื่องอำนาจการจับกุมกรณีความผิดซึ่งหน้าในฐานะราษฎรคนหนึ่ง

(๑.๒) พระราชบัญญัติสงเคราะห์ผู้ประสบภัยเนื่องจากการช่วยเหลือราชการการปฏิบัติงานของชาติหรือการปฏิบัติตามหน้าที่มนุษยธรรม พ.ศ. ๒๕๔๓

(๒) อำนาจหน้าที่ของอาสาจราจร

(๒.๑) พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ มาตรา ๔ (๓๙) มาตรา ๑๓๖ และมาตรา ๑๓๗

(๒.๒) ให้ใช้ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาเกี่ยวกับการจับกุมผู้กระทำความผิด

(๒.๓) พระราชบัญญัติสงเคราะห์ผู้ประสบภัยเนื่องจากการช่วยเหลือราชการการปฏิบัติงานของชาติหรือการปฏิบัติตามหน้าที่มนุษยธรรม พ.ศ. ๒๕๔๓

(๒.๔) ข้อกำหนดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เรื่อง กำหนดคุณสมบัติรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรมหลักสูตร หน้าที่ เครื่องแบบและเครื่องหมายอาสาจราจร ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๒๓

(๒.๕) ระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติว่าด้วยการจ่ายเงินรางวัลเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ควบคุมการจราจร (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๖ และหลักเกณฑ์ แบบหรือวิธีปฏิบัติในการจ่ายเงินรางวัลแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ควบคุมการจราจร (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๖

หมวด ๘

การบริหารจัดการ การบังคับบัญชา

ข้อ ๑๘ การบริหารจัดการ/การควบคุม/บังคับบัญชา

(๑) อาสาสมัครตำรวจบ้าน อาสาจราจร และอาสาสมัครแนวร่วม

(๑.๑) ให้หัวหน้าสถานีตำรวจเป็นผู้บริหารงาน ควบคุม ปกครองบังคับบัญชา สมาชิกอาสาสมัครและเชิญนายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือ กต.ตร.สถานีตำรวจเป็นที่ปรึกษา

(๑.๒) ให้หัวหน้าสถานีตำรวจพิจารณามอบหมายให้นายตำรวจระดับรองหัวหน้า สถานีตำรวจควบคุมกำกับดูแลการปฏิบัติหน้าที่และออกแผนการปฏิบัติภายในพื้นที่รับผิดชอบ

(๑.๓) ให้สมาชิกอาสาสมัครพิจารณาคัดเลือกสมาชิกเป็นประธานและเลขานุการ

(๑.๔) เมื่ออาสาสมัครคัดเลือกประธานและเลขานุการแล้ว ให้จัดทำคำสั่ง ระเบียบสิทธิหน้าที่และสายการบังคับบัญชา

(๑.๕) กำหนดให้มีการประชุมเพื่อร่วมวางแผน กำหนดอำนาจหน้าที่ ระเบียบ ต่างๆที่เกี่ยวข้องให้สมาชิกทราบ เดือนละ ๑ ครั้ง

(๑.๖) การปฏิบัติงานสมาชิกอาสาสมัครร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจให้ลงประจำวัน ในการออกปฏิบัติงานทุกครั้งและมอบหมายหน้าที่การปฏิบัติงานของสมาชิกอาสาสมัครให้ชัดเจนเพื่อ ใช้เป็นหลักฐานในการเรียกร้องสิทธิประโยชน์ของสมาชิกอาสาสมัครกรณีประสบภัยได้รับบาดเจ็บหรือ เสียชีวิตจากการช่วยเหลือราชการ

๕. ข้อกำหนดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เรื่องกำหนดคุณสมบัติ รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม หลักสูตร หน้าที่ เครื่องแบบและเครื่องหมายอาสาจราจร พ.ศ. ๒๕๕๕(ราชกิจจานุเบกษาเล่ม๑๒๙ ตอนพิเศษ๒๖๖ราชกิจจานุเบกษา ๓๑ มกราคม๒๕๕๕)

๔.๒ การสร้างอาสาสมัครด้านการจราจรอย่างไม่เป็นทางการ(Informal volunteer)

๔.๒.๑ ความหมายของอาสาสมัคร (Volunteer)

มีผู้ให้คำนิยามและความหมายไว้เป็นจำนวนมากซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีความหมายที่ใกล้เคียง กันว่าอาสาสมัครหมายถึง

- ผู้ที่สมัครใจทำงานเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือ สิ่งอื่นใดผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับคือความสุขความภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ ประชาชนสังคมและประเทศชาติ

- ผู้ที่สมัครใจทำงานเพื่อประโยชน์สาธารณะโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งอื่นใด

- บุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคมด้วยความสมัครใจเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นป้องกันแก้ไข ปัญหาและพัฒนาสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

- บุคคลที่มีใจอาสาเข้ามาช่วยเหลือหรือเยียวยาสังคมด้วยความสมัครใจด้วยความเสียสละเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่นในการดูแลป้องกันแก้ปัญหาพัฒนาสังคมผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับเป็นความสุข ความปิติความภาคภูมิใจ

- การให้ร่างกายแรงใจแรงสติปัญญาให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลอาสาทำความดีเพื่อสังคม
บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยความเมตตากรุณาและปรารถนาดีอย่างจริงใจ

๔.๒.๒ แนวความคิดเกี่ยวกับอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัครไม่เป็นทางการนั้นเป็นการช่วยเหลือเพื่อน เพื่อนบ้านรวมไปถึงการเอา
เวลาไปอาสางานต่างๆ

อาสาสมัครเป็นทรัพยากรที่มองไม่เห็น (Invisible Resources) เพราะไม่ว่าผลกระทบเชิงบวก
ที่ได้ทั้งต่อสังคมและเศรษฐกิจจากงานอาสาสมัครจะมีแค่ไหนก็ตาม การวิจัยเชิงประจักษ์ยังมีอยู่น้อย
แสนน้อยในระดับโลก มีข้อมูลน้อยมาก

จากการสำรวจพบว่า ปี ๒๕๔๙ มีจำนวนอาสาสมัครในภาครัฐกว่า ๒ ล้านคน ภาคเอกชนกว่า
๗ ล้านคนและอาสาสมัครไม่เป็นทางการอีกจำนวนมากจากองค์กรภาคประชาสังคมนับหมื่นองค์กรทั่ว
ประเทศ

หลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการตื่นตัวของภาคธุรกิจในกระแสความรับผิดชอบต่อสังคม
(CSR) จำนวนอาสาสมัครในทุกภาคส่วนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในสองสามปีนี้ ในปีพ.ศ.๒๕๔๗ มี
ยอดเงินบริจาคบุคคลธรรมดาถึง ๓,๔๐๐ ล้านบาทให้กับสังคม มีการบริจาคเลือดกว่า ๒ แสนรายในปี
พ.ศ.๒๕๔๖ และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยปีพ.ศ.๒๕๓๘ ในเรื่องปริมาณและมูลค่าทางเศรษฐกิจต่องานอาสาสมัคร ทำให้เห็นว่า
อาสาสมัครมีความสำคัญต่อภาครัฐนั้นเพราะอาสาสมัครช่วยสร้างสังคมอย่างยั่งยืนผ่านการมีส่วนร่วม
และเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มจากบริการภาครัฐ หลายภารกิจที่ไม่สามารถทำได้โดยภาครัฐฝ่ายเดียว
สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยการร่วมกันเป็นทีมกับอาสาสมัครและ อาสาสมัครช่วยนำบุคคลที่ถูก
แบ่งแยกออกไปจากสังคมให้กลับเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกลุ่ม เช่น คนตกงาน หรือกลุ่ม
ผู้ด้อยโอกาส ได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครเพื่อฝึกทักษะสำหรับงานที่มีรายได้ หรือคนเกษียณอายุได้รู้สึก
ตัวเองยังมีบทบาทอยู่ในสังคม

อีกคำหนึ่งที่มีจะถูกกล่าวถึงควบคู่กันเสมอกับคำว่า “อาสาสมัคร” (Volunteer) คือคำว่า
“จิตอาสา” (Volunteer Spirit) สองคำนี้มีความสำคัญมีความหมายอย่างไรมีความเกี่ยวข้องกัน
อย่างไร

อาสาสมัครเป็นงานที่มีความสำคัญทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติที่จะเห็นได้จากการที่
องค์การสหประชาชาติและรัฐบาลได้ให้ความสำคัญต่องานอาสาสมัครดังนี้

องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ (ค.ศ. ๒๐๐๑) เป็นปีอาสาสมัครสากล
เพื่อเน้นถึงความสำคัญของงานอาสาสมัครและกระตุ้นให้ผู้คนในสังคมภาคธุรกิจและองค์การ
เอกชนได้หาแนวทางที่จะส่งเสริมสนับสนุนยกระดับและสร้างความเข้มแข็งให้กับงานอาสาสมัครทั้งใน
ระดับบุคคลกลุ่มและสาธารณชน

คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๓ กำหนดให้วันที่ ๒๑ ตุลาคมของทุกปีอันตรงกับ
วันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีซึ่งรัฐบาลกำหนดให้เป็นวันสังคม
สงเคราะห์แห่งชาติเป็น “วันอาสาสมัครไทย”

คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๔ เห็นชอบปฏิญญาอาสาสมัครไทยและ
นโยบายพัฒนางานอาสาสมัครข้อ ๘ กำหนดให้ภาครัฐรัฐวิสาหกิจองค์กรธุรกิจและองค์การต่างๆควร

ส่งเสริมสนับสนุนให้ข้าราชการพนักงานรัฐวิสาหกิจเจ้าหน้าที่ขององค์การได้ปฏิบัติงานอาสาสมัครที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชนและประเทศชาติโดยไม่ถือเป็นวันลาทั้งนี้จะต้องไม่มีผลที่จะทำให้เกิดความเสียหายต่อทางราชการ(กรม.มีมติอนุญาตให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐปฏิบัติงานอาสาสมัครโดยไม่ถือเป็นวันลาและให้ถือเป็นวันปฏิบัติราชการ ได้ไม่เกิน ๕ วันทำการต่อปี)

คณะรัฐมนตรี มีมติเมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๐ ว่า “การให้และการอาสาช่วยเหลือสังคมเป็นวาระแห่งชาติ” เพื่อส่งเสริมและผลักดันความดีที่เป็นรูปธรรมให้เกิดขึ้นเต็มแผ่นดินโดยการร่วมมือกันทุกภาคส่วนภาครัฐสังคมเอกชนและประกาศให้ปี ๒๕๕๐ เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา “เป็นปีแห่งการให้และอาสาช่วยเหลือสังคม”

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐(พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔) กำหนดวิสัยทัศน์ประเทศไทยมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันคนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้รู้เท่าทันโลก ครอบครัวยุบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคมสันติสุข ฯลฯ”

จะเห็นได้ว่างานอาสาสมัครเป็นงานที่มีความสำคัญและผู้ที่ เป็นอาสาสมัครจึงเป็นบุคคลที่มีเกียรติและศักดิ์ศรีเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและระดับสากล

แนวคิดอาสาสมัคร (Volunteer Concept)

Susan Ellis และ H.Noques นักวิชาการและผู้ทำงานในวงการอาสาสมัครพบว่าอาสาสมัครมีองค์ประกอบ ๔ อย่างคือ

๑. มีความเป็นอิสระในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ (ตามพรสวรรค์/ความสนใจ)
๒. มีความรับผิดชอบต่อสังคมรวมทั้งการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลกลุ่มบุคคลและส่วนรวม

๓. ไม่หวังรางวัลหรือผลตอบแทนเป็นเงินทอง

๔. ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่

สภาวะจิตใจสำคัญ ๕ ประการของบุคคลที่จะเป็นอาสาสมัคร

๑. ต้องมีความรักความปรารถนาที่จะให้

๒. ต้องมีจิตใจที่จะทำความดี

๓. ต้องมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๔. ต้องยอมเสียสละเวลา

๕. ต้องไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ

จิตอาสา (Volunteer Spirit) หมายถึง

- จิตที่พร้อมจะสละเวลาแรงกายและสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คนเป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มเป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือความสงบเย็นและพลังแห่งความดี(พระไพศาลวิสาโล)

- จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจสมัครใจอิมใจซาบซึ้งใจปิติสุขมีคุณค่าและพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

- เป็นความสมัครใจเต็มใจตั้งใจทำและเสียสละทั้งแรงกายและแรงใจหรือทรัพย์สินในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

- ผู้ที่มีจิตใจเป็นผู้ให้เช่นให้สิ่งของให้เงินให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังร่างกายแรงสมองซึ่งเป็นการเสียสละสิ่งของตนเองมีแม้กระทั่งเวลาเพื่อเพื่อแผ้วถางให้กับส่วนรวมอีกทั้งยังช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองลงได้บ้าง

- จิตที่เป็นผู้เสียสละเช่นเสียสละเวลาเสียสละสิ่งของเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวมเพื่อผู้อื่น

กระบวนการสร้างจิตอาสา

วราพร วันไชย ธนวงศ์ ประกายแก้ว ธนสุวรรณ และวรรณมา พิพัฒน์ธนวงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องกระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่พบว่ากระบวนการสร้างจิตอาสา มี ๔ ประเด็นคือ

๑) การปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา, การเป็น “ผู้ให้”, “ผู้เสียสละ”, มอง “ประโยชน์ส่วนรวม” มาก่อน “ส่วนตัว” และการกระตุ้นให้ทุกคนเชื่อว่าตนมีจิตอาสา “อยู่แล้วแต่ยังขาดโอกาสแสดงออก”

๒) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจด้านความรู้และการติดต่อสื่อสาร

๓) การสร้างความเชื่อมั่นในตนและ

๔) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

อาสาสมัครกับจิตอาสาเป็นส่วนควบของกันและกันกล่าวคือบุคคลที่เป็นอาสาสมัครจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตอาสาเสมอในขณะที่เดียวกันบุคคลที่มีจิตอาสาก็มักจะแสดงตัวเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น อยู่เสมอมีผู้กล่าวว่าความจริงแล้วคนเราทุกคนมีจิตอาสาอยู่ในตัวอยู่แล้วเพียงแต่รอให้มีการกระตุ้นหรือเร้าจากภายนอกให้เกิดความมั่นใจและแสดงออกมาในช่วงเวลาที่เหมาะสมตามความรู้ความสามารถความสนใจและพรสวรรค์ที่มี

การทำงานอาสาสมัครจึงไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยคำถามที่ว่าอาสาสมัครจะได้รับค่าตอบแทนอะไรบ้างแต่น่าจะเริ่มต้นว่าจะทำอะไรจริงจะสามารถกระตุ้นเร้าจิตอาสาที่มีอยู่ในคนทุกคนให้สามารถแสดงออกมาเป็นอาสาสมัครด้วยจิตอาสาที่แท้จริงได้

งานอาสาสมัครอยู่ในประเทศไทยมาอย่างยาวนานมีหลักฐานที่พอจะอ้างอิงได้ย้อนหลังก็คือเมื่อครั้งต้นทศวรรษ ๒๕๑๐ อ.ป๋วย อึ้งภากรณ์ได้จัดตั้งสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร ขึ้นในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์โดยหวังว่านักศึกษาจะได้เข้าใจวิถีชีวิตของคนในชนบทร่วมพัฒนาและทำความเข้าใจกับสังคมไทยให้มากกว่าในรั้วมหาวิทยาลัย

งานอาสาสมัครไทยได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการในปีพ.ศ.๒๕๔๔ โดยคณะรัฐมนตรีของ พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตรลงนามในนาม “ปฏิญญาอาสาสมัครไทย” โดยมีจุดมุ่งหมายสร้างความเข้มแข็งให้กับบทบาทงานอาสาสมัครในทุกภาคส่วนเพื่อประโยชน์ของสาธารณะโดยจัดให้มีอบรมอาสาสมัครในระดับภูมิภาคต่างๆ และศูนย์อาสาสมัครงานอาสาสมัครส่วนใหญ่จะถูกถ่ายโอนไปอยู่ในอำนาจของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และในปีพ.ศ. ๒๕๔๗ ได้มีการบรรจุให้การมี “จิตสาธารณะ” เป็นส่วนหนึ่งของร่างมาตรฐานการศึกษาของชาติและในปีเดียวกันเกิดเหตุการณ์สึนามิเราได้เห็นพลังของอาสาสมัครจากทั่วทุกมุมโลกที่เข้ามาทำงานในพื้นที่ประสบภัย

ต่อมาในปีพ.ศ.๒๕๕๐ รัฐบาลของ พล.อ.สุรยุทธ์ จุลานนท์มีมติประกาศให้ปีดังกล่าวเป็นปีแห่งการให้และการอาสาช่วยเหลือสังคมและผลักดันอาสาสมัครเป็นวาระแห่งชาติโดยมีการกำหนดว่า

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่รัฐสามารถลาไปทำงานอาสาสมัครได้ปีละ ๕ วันโดยไม่คิดวันลาความสำเร็จในครั้งนั้นเกิดจากการผลักดันของ นาย ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ในระดับมหภาคเรื่องของการงานอาสาสมัครถูกบรรจุให้เป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ที่ใช้ในปีพ.ศ.๒๕๕๐ - ๒๕๕๔ โดยยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยกำหนดแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติให้มีจิตใจตั้งงามอยู่ในกรอบของศีลธรรมและมีจิตสำนึกสาธารณะซึ่งถูกนำไปบูรณาการในการดำเนินนโยบายต่างๆ

ในเชิงโครงสร้างนโยบายโดยรวมดีแต่ในเชิงปฏิบัติจริงยังคงมีปัญหาอยู่บ้างด้วยกรอบความคิดแบบไทยๆในบางครั้งเราก็จะยึดติดกับเรื่องของการทำงานที่ดีโดยคิดว่าอาสาสมัครนั้นเป็นการทำดีหรือการเป็นผู้ให้ที่มีความรู้สึกว่าเขาดีกว่าผู้รับซึ่งในต่างประเทศจะเรียกพวกคนเหล่านี้ว่า “Philanthropist” หรือ ผู้อุทิศให้ไม่ใช่ออาสาสมัคร หรือ volunteer ที่จะเป็นผู้ที่น้อมตัวให้ต่ำแล้วทำงานเพื่อส่วนรวมโดยไม่ได้คาดหวังสิ่งตอบแทนเป็นเบื้องต้น

ประเทศไทยมีวันอาสาสมัคร คือวันที่ ๒๑ ตุลาคมของทุกปีเป็น “วันอาสาสมัครไทย” ซึ่งตั้งขึ้นในวาระวันพระราชสมภพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสมเด็จพระย่าส่วนวันที่ ๕ ธันวาคมนั้นถือว่าเป็น “วันอาสาสมัครโลก” ซึ่งบังเอิญตรงกับวันเฉลิมพระชนพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชด้วยเมื่อปี ๒๕๕๔ เพิ่งมีการเฉลิมฉลอง ๑๐ ปีปฏิญญาอาสาสมัครสากลขององค์การสหประชาชาติไปซึ่งตรงกับช่วงที่ประสบอุทกภัยใหญ่พอดี

หลายๆ คนอาจคิดว่างานอาสาสมัครนั้นจะร่วมมือกันได้จะต้องเกิดปัญหาใหญ่เสียก่อนทั้งวิกฤตการณ์เมืองหรือภัยธรรมชาติจริงๆแล้วในต่างประเทศอาสาสมัครในเวลาปรกตินั้นมีจำนวนมาก ประเทศเกาหลีใต้มีศูนย์อาสาสมัครอยู่ในทุกเมืองให้ความช่วยเหลือตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย เช่นการซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้าหรือช่วยขนของย้ายบ้านประเทศไต้หวันแพชั่นของวัยรุ่นที่นั่นก็คือการออกทำงานอาสาสมัครและในบางประเทศงานอาสาสมัครถูกคิดคำนวณเป็นส่วนหนึ่งของจีดีพี

อุปสรรคของงานอาสาสมัครในประเทศไทย

๑. ปัญหาเชิงทัศนคติที่คิดว่างานอาสาสมัครเป็นแค่การทำดีต่อผู้ด้อยกว่า
๒. กลไกของรัฐบาลบางอย่างก็ไม่อำนวยความสะดวกการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเช่นการลาให้ข้าราชการไปทำงานอาสาสมัครได้นั้น ในความเป็นจริงหลายๆองค์กรก็ไม่ให้ลา
๓. การนิยามองค์กรสาธารณะประโยชน์หรือองค์กรอาสาสมัครของรัฐนั้นเน้นไปที่หน่วยงานภายใต้สังกัดของรัฐบาลหรือที่ถูกขึ้นทะเบียนโดยรัฐบาลเท่านั้นทั้งที่งานอาสาสมัครส่วนใหญ่ในต่างประเทศจะเน้นกลไกที่มาจากภาคประชาชน

กิจกรรมอาสาสมัคร แบ่งเป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในหลายประเทศได้ถือว่าการอาสาสมัครประเภทนี้โดดเด่นที่สุดที่สนับสนุนด้านเศรษฐกิจและสังคมเพื่อประชากรส่วนมาก ในอินเดียชาวบ้านร่วมกันบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆไม่ว่าจะเป็นแหล่งน้ำ ป่าไม้ ตลอดจนจนถึงร่วมซ่อมถนนด้วยกัน ในประเทศอุตสาหกรรมที่พัฒนาที่พัฒนาแล้วกิจกรรมอาจมาในรูปแบบของกลุ่มคนที่มีปัญหาร่วมกัน อาทิ การงานโรคประจำตัว ถึงแม้ว่ากิจกรรมนี้จะประกอบไปด้วย ลักษณะ ๓ ประการในการเป็นอาสาสมัครแต่ผู้มีประสบการณ์ด้านอาสาสมัครมักไม่ค่อยถือกิจกรรมประเภทนี้เป็นงานอาสา

๒. การทำบุญหรือบริการคนอื่น เป็นการอาสาเพื่อชุมชนส่วนรวม การไปเยี่ยม การเป็นเพื่อน การดูแล ให้คำแนะนำต่างๆ มากไปกว่ากลุ่มของตนหรือบุคคลที่รู้จัก ส่วนใหญ่แล้วกิจกรรมอาสาสมัครประเภทนี้จะเกิดขึ้นผ่านองค์กรอาสาสมัครซึ่งพบได้ทั่วไป

๓. การรณรงค์และการเสนอแนะ เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสังคมและความเท่าเทียมกันในสังคม โดยมีตัวอย่างเช่น การประท้วงของกลุ่มนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การให้ความรู้คำแนะนำคนพิการ กลุ่มผู้อยู่อาศัยทำการล๊อบบี้ให้เกิดการปรับปรุงพื้นที่อยู่อาศัย การรณรงค์ทั่วโลกเพื่อต่อต้านกับระเบิดใต้ดินโดยมีอาสาสมัครเข้ามามีส่วนร่วมกว่า ๓๐๐ ล้านคนในกว่า ๑๐๐ ประเทศ ซึ่งในปัจจุบันทั่วโลกมีคนเสียชีวิตหรือพิการอย่างน้อย ๑ คนจากกับระเบิดในทุกชั่วโมง

๔. การสร้างการมีส่วนร่วมและพึ่งพาตัวเอง เป็นการมีส่วนร่วมของคนในการร่วมกันเป็นเจ้าของ และปกครองตนเอง เช่นการมีคณะกรรมการหมู่บ้านคอยจัดการระบบสาธารณสุขโรคในหมู่บ้านหรือเป็นที่ปรึกษา การเป็นอาสาสมัครแบบนี้พบได้ในทุกประเทศแต่การมีส่วนร่วมและพึ่งพาตัวเองที่มีพัฒนาการและประสบความสำเร็จสูงที่สุดนั้นต้องเป็นชุมชนกลุ่มที่มีวิถีประเพณีที่เข้มแข็งในภาคประชาสังคม

การจัดการอาสาสมัคร

หลักการในการเป็นอาสาสมัครทางการจากงานวิจัย สถิติแห่งชาติออสเตรเลีย คือ

- ต้องให้ตัวอาสาสมัครเป็นผู้ตัดสินใจทำงานเอง(Free Choice) โดยพบว่า ๗๐% คนที่เป็นอาสาสมัครเพราะมีปรารถนาที่จะเติมเต็มความต้องการของผู้อื่นผ่านการช่วยเหลือในขณะที่ ๓๐% มีความรักความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น บ่อยครั้งที่จุดประสงค์ของการทำงานอาสาสมัครไม่ได้ตรงกับสิ่งที่ทำแต่อาสาสมัครมีความคาดหวังว่างานอาสาที่ทำจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายส่วนตนนั้น

- การต้องงานอาสาสมัครต้องมีมุ่งไปที่ชุมชนเป็นหลักเพราะว่าอาสาสมัครมีองค์ความรู้ในพื้นที่ชุมชนไม่ว่าจะเป็น วัฒนธรรม ประเพณี ภาษาและวิถีชีวิต เป็นสะพานเชื่อมระหว่างชุมชนกับองค์กรภายนอก แต่โดยพื้นฐานอาสาสมัครไม่รู้ลึกแตกต่างที่จะอาสาในพื้นที่ที่ตนเองรู้จักหรือพื้นที่ที่ตนเองไม่รู้จัก เป็นการอาสาออกไปจากชุมชนของตน ชุมชนยังสนับสนุนอาสาสมัครในด้านเป็นผู้สื่อสารต้องการให้ช่วยเหลือผู้นำชุมชนยังช่วยสนับสนุนโครงการที่อาสาสมัครทำอยู่ในพื้นที่ และโครงการที่มีการวางแผนที่ต้องมีส่วนร่วมจากสมาชิกในชุมชน

- เป็นการทำงานผ่านองค์กรพัฒนาเอกชน อาสาสมัครเหมือนตัวแทนองค์กรพัฒนาเอกชนที่ช่วยประสานงานสร้างความไว้วางใจและเชื่อถือจากคนในชุมชน เมื่ออาสาสมัครได้ไปทำงานในพื้นที่ที่องค์กรได้มีการปฏิบัติการต่อเนื่องมาแล้ว การต่อยอดและการได้รับความร่วมมือจากคนในพื้นที่ก็สะดวกยิ่งขึ้น

- อาสาสมัครไม่ได้ทำงานเพื่อรายได้เป็นหลัก งานที่อาสาสมัครได้ทำไม่ควรหวังผลตอบแทนในรายได้เป็นหลัก ถึงอย่างไรก็ตามองค์กรควรมีการสนับสนุนค่าจ่ายที่จำเป็นหรือจ่ายคืนค่าใช้จ่ายที่อาสาสมัครจ่ายไปก่อนล่วงหน้า

๔.๒.๓ กลุ่มเป้าหมายในการสร้างให้เป็นอาสาสมัครด้านการจราจรอย่างไม่เป็นทางการ

๑) เยาวชนจากสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจ

- ๒) พนักงานรักษาความปลอดภัยเอกชนของบริษัท ห้างร้านต่างๆ
- ๓) เจ้าหน้าที่อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน
- ๔) หน่วยสารวัตรทหารในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจ
- ๕) ผู้นำชุมชน หรือผู้นำท้องถิ่น
- ๖) บุคคลที่สมัครใจในการปฏิบัติหน้าที่และอุทิศเวลาให้แก่ชุมชน ที่ตนพักอาศัย หรือสามารถช่วยเหลือทางราชการได้ตามสมควร

๔.๓.๔ ตัวอย่างบทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครด้านการจราจรอย่างไม่เป็นทางการ

ก. ก่อนเกิดอุบัติเหตุ

๑. ช่วยเหลือดูแล อำนวยความสะดวก ในการจอดและออกจากที่จอดรถแก่ผู้ขับขี่รถ ในบริเวณพื้นที่จำกัด คับแคบ เพื่อให้การจราจรมีความสะดวก และปลอดภัย ตามสมควร

๒. ชี้แจง ตักเตือน แนะนำ ตลอดจนรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ขับขี่ใช้ถนนทราบถึงระเบียบวิธีการที่ถูกต้องและปฏิบัติตามวินัยจราจร

๓. สนับสนุน หรือร่วมเป็นวิทยากรการจัดการฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องการจราจรแก่บุคคลหรือองค์กรต่างๆ (โดยเฉพาะผู้ที่มีประสบการณ์ได้รับความสูญเสียจากอุบัติเหตุ)

๔. สนับสนุนและร่วมปฏิบัติกับพนักงานเจ้าหน้าที่ในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่นปีใหม่, สงกรานต์ ในลักษณะต่างๆ เช่นการแจกแผ่นพับประชาสัมพันธ์ การตรวจเช็คสภาพรถ ฯลฯ

๕. เป็นหูเป็นตาสอดส่อง และรายงานพฤติกรรมรถขับขี่ที่ฝ่าฝืนกฎหมายจราจร และน่าจะเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ และการชำรุดเสียหายขัดข้องของเครื่องหมายและสัญญาณจราจร, การชำรุดบกพร่อง หรือมีสิ่งของตกหล่นกีดขวางในทางอันอาจเป็นอันตรายแก่ผู้ใช้รถใช้ถนนให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบโดยมิชักช้าด้วยระบบ วิธีการ และสื่อต่างๆ เช่น ทางไปรษณีย์, โทรศัพท์, Line, E-mail ฯลฯ เพื่อดำเนินการในขั้นต่อไป

ข. หลังเกิดอุบัติเหตุ

๑. ตรวจสอบ จดบันทึก ถ่ายภาพ รักษาสถานที่เกิดเหตุ ปฐมพยาบาล ดูแลช่วยเหลือ เก็บรักษาทรัพย์สินของผู้ประสบอุบัติเหตุจราจรที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต และแจ้งเหตุแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจโดยไม่ชักช้า ตลอดจนกระทำการอย่างหนึ่งอย่างใดตามความจำเป็นเพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุซ้ำ ระหว่างพนักงานเจ้าหน้าที่ยังเดินทางไม่ถึงสถานที่เกิดเหตุ

๒. ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกแก่พนักงานสอบสวนในการตรวจที่เกิดเหตุ, ชันสูตรพลิกศพ, เคลื่อนย้าย ผู้บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตออกจากที่เกิดเหตุ หรือนำส่งไปยังโรงพยาบาล หรือภูมิลำเนาของญาติ

๓. ช่วยเหลือดูแลผู้บาดเจ็บหรือพิการจากอุบัติเหตุ ระหว่างพักรักษาที่ ร.พ. หรือ ที่พักอาศัย

๕. กรณีศึกษา : การแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย

การฝึกอบรมอาสาสมัครชุมชน ของตำรวจภูธรจังหวัดหนองบัวลำภู
อาสาสมัคร(อส.จร.) คือใคร บทบาทหน้าที่ในชุมชนทำอะไร

การดำเนินงานป้องกันและเฝ้าระวังดูแลความปลอดภัยและสงบสุขในชุมชน ได้มีตัวแทนของชุมชนที่ทำหน้าที่นี้โดยคนในชุมชน ที่ถูกเรียกว่า อส.จร. หรือ อป.พร. หรือ อส.ตร. ซึ่งต้องผ่านการฝึกอบรมเพื่อปฏิบัติหน้าที่ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ทั้งนี้คนในชุมชนจะเป็นผู้สมัครใจในการเข้ารับการคัดเลือกและฝึกอบรม เพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาความปลอดภัยในชุมชน ทำให้คนที่มีความสนใจสมัครใจเข้ามาได้รับการฝึกอบรมและปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งบางคนได้รับบทบาทหน้าที่เป็นทั้ง อส.จร. และ อป.พร. ในคนเดียวกัน ทั้งนี้ ความหมายและการฝึกอบรมเพื่อปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดความสงบสุขและปลอดภัยในชุมชนนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

อาสาสมัคร(อส.จร.)ตามระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติว่าด้วยการส่งเสริมให้ประชาชนชุมชน ท้องถิ่นและองค์กรมีส่วนร่วมในกิจกรรมตำรวจ พ.ศ.๒๕๕๑ ในราชกิจจานุเบกษา หน้า ๑๔ ได้ให้ความหมายของอาสาสมัครจราจร (อสจร.) ว่า แนวร่วมประชาชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจลักษณะปฏิบัติการ เพื่อสนับสนุนการจัดการจราจร

อาสาสมัครตำรวจบ้าน หมายความว่า แนวร่วมประชาชนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกิจการตำรวจลักษณะปฏิบัติการ เพื่อการรักษาความสงบเรียบร้อยและป้องกันปราบปรามอาชญากรรม

อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน(อปพร.) ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยกิจการอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน พ.ศ.๒๕๕๓(เล่ม ๑๒๗ ตอนพิเศษ ๑๐๙ง ราชกิจจานุเบกษา) ได้ให้ความหมายว่า อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน มีหน้าที่ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย รักษาความสงบและสงเคราะห์ผู้ประสบภัยในเขตพื้นที่

แนวคิดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ และตัวแทนชุมชน ที่มีต่ออาสาสมัครชุมชน

เจ้าหน้าที่ตำรวจ มองว่า “การป้องกันอุบัติเหตุทางถนนในชุมชนให้เกิดเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนและยั่งยืนได้นั้น ต้องให้คนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการกับปัญหา เพราะชุมชนมีศักยภาพในการดำเนินงาน ขอเพียงมีภาครัฐหรือมีแกนนำเข้าไปชวนคิด ชวนทำ ให้ความรู้ ให้ออกมาได้แสดงศักยภาพ เจ้าหน้าที่ตำรวจคอยเป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่านั้นก็สามารถแก้ไขปัญหาได้แล้ว”

ชุมชน: ก่อนเข้าร่วมโครงการ คนในชุมชนมองว่าการแก้ไขและป้องกันปัญหาอุบัติเหตุในชุมชนต้องเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจ หน่วยงานภาครัฐ เพราะเป็นสิ่งที่นอกเหนือเกินความสามารถของคนในชุมชน แต่พอได้เข้าร่วมในโครงการ ถึงรู้ว่า เราจัดการกับปัญหาได้ เราป้องกันได้ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดจากคนในชุมชน ทุกคนต้องร่วมกันจึงจะจัดการกับปัญหาได้

องค์ประกอบ การจัดการอุบัติเหตุจราจรในชุมชน โดย อส.จร.

๑. อาสาสมัครชุมชนหมู่บ้านละไม่ต่ำกว่า ๕ คน หรืออย่างน้อย อบต.ละ ๒๕ คน

๒. ตำรวจพี่เลี้ยงประจำอำเภอ/ ตำรวจมวลชนสัมพันธ์ประจำตำบล

๓. คู่มือการฝึกอบรมอาสาจราจรชุมชน / แนวทางปฏิบัติงาน
 ๔. ระบบการติดตาม สนับสนุน โดยท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ
 ๕. คณะทำงานระดับตำบล อำเภอ จังหวัด เพื่อวางแผน ติดตามสนับสนุนงาน
 ๖. อุปกรณ์ เครื่องมือในการดูแลความปลอดภัยทางถนน (อุปกรณ์การตั้งด่าน นกหวีด ฯลฯ)
- ส่วนที่ ๒ การฝึกอบรมอาสาจราจร
- ขั้นตอน การฝึกอบรมอาสาจราจร จังหวัดหนองบัวลำภู

๑. สถานีตำรวจภูธรจังหวัดหนองบัวลำภู ประสานงานเชิญตัวแทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อหารือและทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์การฝึกอบรมอาสาจราจร

๒. จัดตั้งคณะทำงานความปลอดภัยทางถนน จากตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย บริษัทกลางประกันภัย โรงพยาบาลหนองบัวลำภู ขนส่งจังหวัด สถานีตำรวจภูธรจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการงานพัฒนาในพื้นที่ (สกว.) ฯลฯ โดยมีสถานีตำรวจภูธรจังหวัดหนองบัวลำภูเป็นแกนหลักในการขับเคลื่อนงาน

๓. คณะทำงานร่วมกันออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยคณะทำงาน แบ่งบทบาทหน้าที่ และให้ภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นผู้ให้ความรู้/วิทยากร

๔. เตรียมความพร้อมเจ้าหน้าที่ตำรวจในระดับอำเภอ เพื่อคัดเลือกเป็นที่เลี้ยง และทำความเข้าใจในบทบาทการเป็นที่เลี้ยงประจำในแต่ละอำเภอ

๕. ประสานงานไปที่ ที่ว่าการอำเภอฯ เพื่อให้คัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม ชุมชนละ ๑ อำเภอ ซึ่งดำเนินงานใน ๓ อำเภอ (นำร่อง) ก่อน คือ อำเภอเมือง อำเภอนากลาง อำเภอศรีบุญเรือง จากทั้งหมด ๖ อำเภอ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ทางคณะทำงานจะขอความร่วมมือให้ทางอำเภอ ประสานงานไปยังกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือผู้นำท้องถิ่น ให้สรรหาและคัดเลือกผู้ที่ต้องการเข้ารับการฝึกอบรมอำเภอละ ๒๕ คน โดยให้มีคุณสมบัติเบื้องต้น ดังนี้

๑) เป็นผู้เลื่อมใสในการปกครองในระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยด้วยความบริสุทธิ์ใจ

๒) เป็นผู้มิใช่ผู้มีล้าเนา หรือถิ่นที่อยู่ประจำเขตพื้นที่สถานีตำรวจในอำเภอนั้น

๓) เป็นผู้มิใช่สัญชาติไทย และมีอายุไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ หรือชาวต่างชาติที่สมรสกับคนไทย และมีถิ่นที่อยู่อาศัยอันเป็นปกติในเขตพื้นที่สถานีตำรวจภูธรอำเภอนั้น

๔) เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี มีอาชีพมั่นคง

๕) ไม่เป็นผู้บกพร่องในทางศีลธรรมอันดี หรือมีพฤติการณ์อันควรสงสัยว่าพัวพันเกี่ยวข้องกับ การทำผิดกฎหมาย หรือมีอิทธิพลสร้างความเดือนร้อนแก่ประชาชนหรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อ สังคมส่วนร่วม

๖) ได้รับการรับรองจากบุคคลที่เชื่อถือได้หรือตำรวจรวม ๓ คน ว่าเป็นผู้มีความประพฤติ เรียบร้อยและเชื่อถือได้

๗) เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ได้รับการยกย่องหรือเป็นที่นับถือของประชาชนในพื้นที่ หมู่บ้าน/ชุมชน/ท้องถิ่น

๘) สมัครงใจและมีความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชน/ท้องถิ่น

(หมายเหตุ: ผู้ที่ได้รับคัดเลือกทั้งหมด ทำหน้าที่เป็น อป.พร.ในหมู่บ้านอยู่แล้ว)

๖. ผู้ที่ได้รับคัดเลือกจากทั้ง ๓ อำเภอ ได้เข้ารับการฝึกอบรมในวันเวลาที่กำหนด ในช่วง ระยะเวลา ๓ วัน๒ คืน ตามหลักสูตรการฝึกอบรมที่กำหนดไว้

หมายเหตุ: (๑) ในช่วงการฝึกอบรมจะคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอาสาจราจรอีกครั้ง โดยการทดสอบทางสมรรถนะความพร้อมทางร่างกาย

(๒) ระหว่างการฝึกอบรมจะมีตำรวจพี่เลี้ยง เข้ามาร่วมวางแผนงานป้องกัน อุบัติเหตุจราจรในชุมชน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา ดำเนินงานตั้งแต่ เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม

(๓) ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม รวมทั้งหมด จำนวน ๑,๖๕๐ บาทต่อคน ซึ่งเป็น ค่าใช้จ่าย เสื้อยืด อส.จร. เสื้อสะท้อนแสง นกหวีด หมวก ค่าฝึกอบรม ค่าอาหาร ที่พัก ฯลฯ

๗. หลังการฝึกอบรม อาสาจราจรได้นำแผนป้องกันอุบัติเหตุจราจรไปทดลองปฏิบัติการ โดย เน้นทดลองปฏิบัติหน้าที่ในกิจกรรมชุมชน เช่น งานบุญประเพณี งานโรงเรียน ฯลฯ

๘. ติดตามผล โดยตำรวจพี่เลี้ยง และคนในชุมชน ช่วยกันสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน ว่า มีความเป็นระเบียบวินัย ปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนมากขึ้น

คุณสมบัติและบทบาทพี่เลี้ยง(ตำรวจ)

พี่เลี้ยงอาสาจราจร(อส.จร.) ต้องเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจชุมชนและตำรวจมวลชนสัมพันธ์ ที่มา จากสายงานจราจร อำนาจการ หรือสายตรวจประจำตำบล ที่ดำเนินงาน ภายใต้สังกัดสถานี ตำรวจภูธรจังหวัดหนองบัวลำภู ในระดับอำเภอ เพื่อจะได้เข้าใจบริบทชุมชน และเข้าถึงใกล้ชิด ประชาชนในชุมชน โดยในแต่ละอำเภอมีตำรวจพี่เลี้ยงประจำ ๑ ชุด/๑๒ นาย ซึ่งประกอบด้วย

๑) ตำรวจชั้นประทวน ทำหน้าที่เป็นสายตรวจ งานจราจร จำนวน ๑๐ นาย

๒) ตำรวจชั้นสัญญาบัตร ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าชุด ผู้ช่วยหัวหน้า จำนวน ๒ นาย

บทบาทหน้าที่

๑. เข้าร่วมกิจกรรมกับอาสาจราจรในช่วงการฝึกอบรม เพื่อจะได้รู้จักคุ้นเคยและวางแผนงาน การป้องกันอุบัติเหตุจราจรในระดับพื้นที่ร่วมกัน

๒. ให้คำปรึกษา แนะนำวิธีการปฏิบัติหน้าที่ให้กับอาสาจราจรในพื้นที่ตนเองที่รับผิดชอบ

๓. ติดตามดูแลการปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงานให้กับอาสา จราจรในพื้นที่ ทุกครั้ง

๔. เป็นที่พึ่งให้กับอาสาจราจรระหว่างปฏิบัติหน้าที่ หากเกิดเหตุสุดวิสัย เช่น มีผู้ฝ่าฝืนการ ตั้งด่าน หรือมีผู้ไม่ยอมให้ตรวจค้น เป็นต้น

คุณสมบัติวิทยากร และคุณลักษณะครูฝึกตำรวจ

วิทยากรและครูฝึกต้องเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ในศาสตร์สาขาที่เกี่ยวข้องและมีความเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะตามหัวข้อวิชาที่ฝึกอบรม คือ

๑. หัวข้อเรื่องกฎหมายที่ควรรู้ พ.ร.บ.จราจรทางบก ๒๕๕๒

วิทยากรคือ พนักงานสอบสวน หรือ สารวัตรจราจร หรือ อัยการ หรือผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญ ด้านกฎหมาย

๒. หัวข้อเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

วิทยากรคือ พยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาล หรือผู้มีความรู้ ผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้ ความช่วยเหลือชีวิต การปฐมพยาบาล

๓. หัวข้อเรื่อง การขับขี้อย่างปลอดภัย

วิทยากรคือ เจ้าหน้าที่ หรือผู้เชี่ยวชาญมีความรู้ในสำนักงานขนส่งจังหวัด

๔. หัวข้อเรื่อง พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ หรือกฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองอุบัติเหตุ พ.ร.บ.สงเคราะห์ผู้ประสบภัย

วิทยากร คือ ตัวแทนที่มีความรู้จากบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัย หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ

๕. หัวข้อ ภาวะปฏิบัติ ในการฝึก ยุทธวิธีตำรวจ ในเรื่องการตรวจค้นตัวบุคคล ตรวจค้น ยานพาหนะ การจับกุม การฝึกระเบียบวินัย การต่อสู้ป้องกันตัว ฯลฯ

วิทยากร คือ ครูฝึกตำรวจเท่านั้น

สถานที่ฝึกอบรม :

ตำรวจภูธรจังหวัดหนองบัวลำภู /กองร้อยอาสาสมัครรักษาดินแดนจังหวัดหนองบัวลำภู

เครื่องมือ/อุปกรณ์:

อุปกรณ์สำหรับอาสาจราจร (เสื้อยืดสีขาว สกรีน อส.จร. /นกหวีด /หมวก/เสื้อสะท้อนแสง) ส่วนชุดฟอร์มในการปฏิบัติหน้าที่ ให้ใช้เครื่องแบบ อป.พร.ซึ่งทุกคนมีอยู่แล้ว)

หลักสูตรการฝึกอบรม ประกอบด้วย

วันที่ ๑

๑. กฎหมายที่ควรรู้ (ภาคทฤษฎี/บรรยาย)	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๒. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ภาคทฤษฎี/บรรยาย)	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๓. เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวในระยะประชิด (ภาคปฏิบัติ)	จำนวน ๒	ชั่วโมง
๔. ฝึกวิชาทหารความเป็นระเบียบวินัย (ภาคปฏิบัติ)	จำนวน ๒	ชั่วโมง

วันที่ ๒

๑. การขับขี่ปลอดภัย (ภาคทฤษฎี/บรรยาย)	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๒. มาตรการความปลอดภัย (ภาคทฤษฎี/บรรยาย)	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๓. กฎจราจร เครื่องหมาย สัญญาณจราจร (ภาคปฏิบัติ)	จำนวน ๔	ชั่วโมง

วันที่ ๓

๑. พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ (ภาคทฤษฎี/บรรยาย)	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๒. ผลกระทบที่เกิดจากอุบัติเหตุจราจร	จำนวน ๑.๓๐	ชั่วโมง
๓. ยุทธวิธีตำรวจ (ภาคปฏิบัติ)	จำนวน ๒	ชั่วโมง
อื่นๆ กิจกรรมกลุ่มย่อย		
๑. ออกแบบวางแผนการรักษาความปลอดภัยในชุมชนตนเอง	จำนวน ๒	ชั่วโมง
๒. การนำเสนอแผนงานการรักษาความปลอดภัยในชุมชน	จำนวน ๒	ชั่วโมง
๓. การชี้แจงทำความเข้าใจในการฝึกอบรมและสร้างสัมพันธ์	จำนวน ๑	ชั่วโมง

รวมจำนวน ๒๔ ชั่วโมง

.....

วันที่/เวลา	๐๙.๐๐-๑๐.๓๐	๑๐.๓๐-๑๒.๐๐	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	๑๕.๐๐-๑๗.๐๐	๑๙.๐๐-๒๐.๐๐	
วันที่ ๑	รายงานตัว/ ลงทะเบียน/ พิธีเปิด	กฎหมายที่ควรรู้ - พรบ. จราจรทางบก ๒๕๕๒ วิทย์ภภ.ร. พนักงานสอบสวน/ อัยการ	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิทย์ภภ.ร. พ. นองบัว	เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว ในระยยะประชิด - ดักรมมือเปล่า - ดักรมอาวุธ วิทย์ภภ.ร. ชุดครูฝึกตำรวจ	ฝึกริชาทหาร - ฝึกระเบียบแถวอยู่กับที่ - ฝึกระเบียบแถวเคลื่อนที่ วิทย์ภภ.ร. ชุดครูฝึกตำรวจ	กิจกรรมในค่าย - เรียนรู้ระเบียบในค่าย การกิน การนอน ฯลฯ วิทย์ภภ.ร. ชุดครูฝึก
วันที่ ๒		การขับขี่ย่างปลอดภัย วิทย์ภภ.ร. ชนสงจังหวัด	มาตรการความปลอดภัยใน การใช้รถใช้ถนน วิทย์ภภ.ร. ร. ต. ต. คณิตศิลป์	ภาคปฏิบัติ - กฎจราจร/เครื่องหมาย/สัญญาณจราจร - การควบคุมและจัดระเบียบการจราจร - ฝึกริชาใช้สัญญาณควบคุมการจราจร วิทย์ภภ.ร. ชุดครูฝึกจราจร	กิจกรรมกลุ่ม - การวางแผนรักษาความปลอดภัย ในชุมชน วิทย์ภภ.ร. ประจำกลุ่ม: ชุดครูฝึก	
วันที่ ๓		พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัย จากรถ - พรบ. ส่งเคราะห์ผู้ประสบภัย - กม. เกี่ยวกับการคุ้มครอง อุบัติเหตุ - กรณีที่สามารถคุ้มครองได้ - หน่วยงานที่สามารถร้องขอการ คุ้มครอง วิทย์ภภ.ร. บริษัทฯ กลางฯ	ผลกระทบที่เกิดจากอุบัติเหตุ จราจร - ร่างกาย จิตใจ - ครอบครัว/อาชีพ - สังคม วิทย์ภภ.ร. พ. ต. อ. อานนท์	ยุทธวิธีตำรวจ - บทบาทหน้าที่อาสาจราจร - การตรวจค้นตัวบุคคล - การตรวจค้นยานพาหนะ - การจับกุม วิทย์ภภ.ร. ชุดครูฝึกตำรวจ/ที่เสี่ยง ตำรวจประจำกลุ่ม	กิจกรรมกลุ่ม แต่ละกลุ่มนำเสนอ แผนงานรักษาความปลอดภัย ในชุมชน ***** พิธีปิด	
แผนเรียนพิเศษในโรงเรียน ปี ๐๐'๕๑ - '๗ ๐๐'๕๑						
แผนเรียนพิเศษในโรงเรียน ปี ๐๐'๕๑ - '๗ ๐๐'๕๑						

บรรณานุกรม

- การติดต่อสื่อสารที่ดี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc๓๓๔/asset๓.html>. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖)
- การสร้างเครือข่าย (Networking). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://med.md.kku.ac.th/site_data/mykku_med/๗๐๑๐๐๐๑๙/Networking.doc. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- กัลยาณมิตรธรรม ๗. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://www.๘๔๐๐๐.org/tipitaka/dic/d_seek.php?text=%A๑%D๑% C๕% C๒%D๒%B๓%C๑%D๔%B๕%C๓%B๘%C๓%C๓% C๑&original=๑](http://www.๘๔๐๐๐.org/tipitaka/dic/d_seek.php?text=%A๑%D๑%C๕% C๒%D๒%B๓%C๑%D๔%B๕%C๓%B๘%C๓%C๓% C๑&original=๑). (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- เครือข่ายทางสังคม (Social Network). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.edu.tsu.ac.th/major/administration/Data.../FE๕๑๑/A๑.doc>. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- แนวความคิดเกี่ยวกับอาสาสมัคร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.atsc.doae.go.th/report%2๐efficiency_project/efficiency๕๒/index%๒๐๑๐.pdf. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- พรทิพภา สุริยะ. คู่มือการฝึกอบรมอาสาสมัครชุมชนจังหวัดหนองบัวลำภู. ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน(ศวปถ.). ๒๕๕๖.
- พระราชดำริทรงแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๗. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๑/ตอนที่ ๑๘ ก/หน้า๑/๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗.
- ระเบียบ ก.ต.ช.ว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการส่งเสริมให้ท้องถิ่นและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจ พ.ศ. ๒๕๔๙. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๓/ตอนพิเศษ ๓๑ ง/หน้า ๒๓/๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙.
- ระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ว่าด้วยการส่งเสริมให้ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่นและองค์กรมีส่วนร่วมในกิจการตำรวจ พ.ศ. ๒๕๕๑. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๕/ตอนพิเศษ ๔๕ ง/หน้า ๑๓/๓ มีนาคม ๒๕๕๑.
- สุนิตย์ เชมษฐา และคณะ. การศึกษาและประยุกต์บทเรียนงานอาสาสมัครจากต่างประเทศเพื่อการพัฒนากระบวนการอาสาสมัครในประเทศไทย. สถาบัน ไทยรูรลเน็ต TRN ภายใต้มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ธันวาคม ๒๕๔๘. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.volunteer spirit.org/files/final-VSN.doc>. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- เสถียร จิรรังสีมันต์. ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย, บทความ, สำนักส่งเสริมและประสานการมีส่วนร่วม องค์กรเครือข่าย สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.google.co.th/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=๑&source=web&cd=๑&ved=๐CCoQFjAA &url=http%๓A%๒F%๒Fsd๕p.com%๒FshowContent.php%๓Fid๕%๓D๑๐&ei=Q-MU๐๖XHsiPi Afru๔GYDw&usg=AFQjCNF๗qK๓aJSDzD๘๗-NYjppjNspfsf๒g>. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).
- องค์กรประกอบของเครือข่าย, การพัฒนาเครือข่ายสู่ความยั่งยืน.งานส่งเสริมเครือข่าย กองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://oppn.opp.go.th/research๐๑.php>. (วันที่สืบค้นข้อมูล : ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖).

บทที่ ๙

เทคนิคการตั้งจุดตรวจจราจรทางถนน

๑. บทนำ

อุบัติเหตุจราจร (Traffic Accident) เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น โดยมีได้วางแผนล่วงหน้าหรือไม่ คาดคิด แม้ว่าอุบัติเหตุจะป้องกันได้ ซึ่งกลไกสำคัญที่ประเทศพัฒนาแล้ว ใช้ในการลดปัญหาอุบัติเหตุก็คือการบังคับใช้กฎหมาย(Law Enforcement) เพราะการบังคับใช้กฎหมายทำให้ประชาชนมีวินัย(discipline)ในการขับขี่ ซึ่งการสร้างวินัยบนท้องถนนให้เกิดขึ้นในชาติจะต้องดำเนินการอย่างเป็นกระบวนการ (process) ส่วนหนึ่งของกระบวนการที่สำคัญที่สุดคือ การนำเอาหลักการตรวจจับความผิดจราจร (Traffic Surveillance) อย่างมืออาชีพมาใช้ เมื่อใดที่ผู้ขับขี่ทำผิดกติกาของสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตราย เมื่อนั้นจะถูกตรวจพบและดำเนินการเพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น ทั้งนี้ การตรวจจับ ก็ควรที่จะดำเนินการไปโดยมีกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบด้วย การให้ความรู้ การประชาสัมพันธ์ การดำเนินการทางวิศวกรรมจราจร และการแพทย์ฉุกเฉินเพื่อช่วยผู้ป่วย

การตรวจจับความผิดจราจร จำเป็นจะต้องมียุทธวิธีและแนวทางการคิดพื้นฐานที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับยุทธวิธีตำรวจ (Police Tactics) อื่น ๆ แต่ปัจจุบันเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติยังมีความเข้าใจ และมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความหมายและหลักการพื้นฐานดังนี้

ความหมายของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่มีได้วางแผนล่วงหน้า (Unplanned) หรือมิได้ปรารถนา (Undesired) ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล หรือทรัพย์สิน

อุบัติเหตุ อาจมีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่

๑. เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ได้มีการวางแผน
๒. เกิดจากความบกพร่องของคน รถ ถนน หรือสภาพแวดล้อม
๓. อุบัติเหตุทุกประเภทจะต้องมีผลลัพธ์ (Consequences)

ความหมายของอุบัติเหตุจราจร

อุบัติเหตุจราจรทางบก หมายถึง เหตุการณ์ที่มีได้วางแผนล่วงหน้า หรือมิได้ปรารถนา ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของคน รถ ถนน หรือสภาพแวดล้อม เป็นผลให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต หรือทรัพย์สิน

ความหมายของการตรวจจับความผิดจราจร(Traffic surveillance)

การตรวจจับความผิดจราจร หมายความว่า การเฝ้ามองอย่างใกล้ชิด (Close watch) หรือสังเกตอย่างใกล้ชิด (close observation) ต่อบุคคล ที่สงสัยว่ากระทำความผิดกฎจราจร จนได้ข้อสรุปที่แน่นอน จึงดำเนินการบังคับใช้กฎหมายด้วยวิธีที่เหมาะสม รวมไปถึงการกระทำ (action) ใด ๆ ลงไป เพื่อจะยับยั้ง หรือแก้ไขการกระทำนั้น

หลักการของการตรวจจับความผิดจราจร

การตรวจจับความผิดจราจร ประกอบด้วยหลักการสำคัญ ดังนี้

๑. การตรวจจับเป็นยุทธวิธีหนึ่งของการบังคับใช้กฎหมาย (Law enforcement) ที่มีหลักเกณฑ์แน่ชัด มีเหตุผล มีไม่คาดเดา ลองผิดลองถูก (trial and error) หรือปฏิบัติตามที่เคยสืบต่อกันมาโดยไม่ทราบเหตุผล

๒. การตรวจจับ เป็นการบังคับใช้กฎหมายที่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ ในเหตุผลและที่มาของการกระทำ มีการฝึกอบรมอย่างมืออาชีพ (professionalism) สามารถใช้เครื่องมือในการตรวจวัดได้มียุทธวิธี (tactics) ในการดำเนินการที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ นำเอาหลักจิตวิทยามาใช้ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับประชาชนไปพร้อม ๆ กัน

๓. การตรวจจับมีวัตถุประสงค์เพื่อยับยั้งอุบัติเหตุ (Accident) ลดความเสี่ยง (risk) ลดความสูญเสีย (loss) ของประชาชน ดังนั้น จึงมีใช้การทำงานเพื่อให้ได้ปริมาณ (quantity) หรือผลการจับกุม แต่เป็นการตรวจจับที่ต้องการคุณภาพ (quality) คือความปลอดภัยของประชาชน

โดยสรุป การตรวจจับความผิดจราจร หมายถึง การเฝ้าสังเกตจนได้ข้อสรุปว่ามีการกระทำความผิดจราจร และดำเนินการจับกุมโดยมีวิธีการที่เหมาะสม จนบรรลุเป้าหมาย คือการแก้ไขพฤติกรรม การขับขี่ที่ไม่ถูกต้องและลดอุบัติเหตุจราจร

หลักการที่เกี่ยวข้องกับงานของตำรวจจราจร และการตรวจจับความผิดจราจร

๑. กฎของความปลอดภัยทางถนน(Road Safety)

ความปลอดภัยทางถนนเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่ง กฎนี้ควรจะเป็นสิ่งแรกที่เจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมาย (Law Enforcement) และผู้เกี่ยวข้องทุกคนจะต้องคำนึงทุกครั้งที้ออกปฏิบัติงาน รวมถึงควรที่จะเข้าใจ และสามารถอธิบายให้แก่ผู้ขับขี่เข้าใจได้ กล่าวคือ

- กฎทั้งหลายเกี่ยวกับความปลอดภัยเกิดขึ้น เนื่องมาจากผู้ขับขี่ที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้อื่น ทำให้สังคมจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นมา

- ผู้ขับขี่ทุกคนจะต้องรู้ว่ากฎทั้งหลายเหล่านั้นคืออะไร มีอะไรบ้าง เกิดการยอมรับ และเข้าใจ ด้วยเหตุผลว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่ถูกต้องของสังคม

- เมื่อเกิดการยอมรับแล้วจะเต็มใจปฏิบัติตาม กฎแห่งความปลอดภัยเป็นสิ่งที่จำเป็น ผู้ที่ละเลยจะเป็นบุคคลอันตรายต่อผู้อื่น และจะทำให้สังคมไม่ปลอดภัย ดังนั้น ผู้ขับขี่ทุกคนจึงต้องเชื่อ และปฏิบัติตาม เพราะผู้ที่ไม่เชื่อ อาจจะไปทดลองหรือเรียนรู้ด้วยตัวเองบนถนน เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นกับตัวเอง

กฎทั้งหลายต้องมีการบังคับใช้ (Enforcement) โดยมีเจ้าหน้าที่เป็นผู้ควบคุมลงโทษ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติและแน่ใจว่าไม่มีใครฝ่าฝืน

กฎต่าง ๆ ที่มีขึ้นจะต้องมีเหตุผล และสามารถบังคับใช้ได้เท่านั้น จึงจะนำไปใช้ปฏิบัติ (Implementation) ได้

กฎแห่งความปลอดภัยเป็นกฎที่ผู้รักษากฎหมาย ควรอธิบายให้ประชาชนเข้าใจ เพื่อที่จะให้เกิดความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ เนื่องจากความปลอดภัยเป็นเรื่องของส่วนรวม หากคนส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติแล้วก็จะเกิดความเสียหายแก่สังคม หรือผู้ที่มิได้มีส่วนในการฝ่าฝืนนั้น ๆ ด้วย

กฎของความปลอดภัย ยังหมายรวมถึงความปลอดภัยในการทำงานของผู้บังคับใช้กฎหมาย ซึ่งผู้บังคับบัญชา จะต้องเข้าใจว่าการทำงานของเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง ต้องมีความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ส่วนปริมาณคดีที่จับได้เป็นอันดับสอง

- ความปลอดภัยเป็นอันดับแรก
- ปริมาณอันดับสอง

การออกปฏิบัติงานทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความปลอดภัย โดยปราศจากการกีดกัน การผลักดันให้เจ้าหน้าที่ออกตรวจจับแบบทำยอด หรือกำหนดปริมาณการจับกุมรายวันที่เกินกำลัง เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เพราะอาจทำให้เจ้าหน้าที่ทำงาน โดยขาดความรอบคอบ ขาดความปลอดภัย เพื่อแลกกับปริมาณการจับกุม บางครั้งอาจทำให้เจ้าหน้าที่ทำงานโดยขาดความยุติธรรม เพราะต้องการได้ปริมาณงาน โดยไม่รับฟังเหตุผลของประชาชน นอกจากนี้ยังอาจเป็นเหตุให้เจ้าหน้าที่ทำงาน โดยขาดการจัดลำดับความสำคัญ (Priority) เช่นตรวจจับความผิดง่าย ๆ โดยไม่ตรวจจับเรื่องที่ยาก

เจ้าหน้าที่ผู้รักษากฎหมายต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ขับขี่ เมื่อเรียกรถบนถนนต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน โดยประเมินว่าอาจจะเกิดความเสียหายใด ๆ เกิดขึ้นได้บ้าง เช่น รถชนท้าย รถเฉี่ยวชน ฯลฯ หากมีความเสี่ยง จะต้องหลีกเลี่ยง แก้ไขหรือลดความเสี่ยงนั้น โดยไม่รี้งรอ หรือปล่อยให้เกิดความเสียหายต่อไป

ทั้งนี้สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และผู้บังคับบัญชาของแต่ละจังหวัด ควรจะต้องปรับบทบาทตนเอง ให้เป็นผู้ตรวจสอบสนับสนุนอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย โดยการออกตรวจสอบดูแลมาตรฐานการทำงานของผู้ใต้บังคับบัญชาให้ลดความเสี่ยงในการทำงานโดยปรับบทบาท (Role) ตนเอง จากผู้รอ

อนุมัติหรือพิจารณาสั่งการมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้สนับสนุน หรือโค้ช (Coach) ของความปลอดภัยให้มากขึ้น

ยุทธศาสตร์ความปลอดภัย เรื่องวิสัยทัศน์เป็นศูนย์ (Vision Zero: Strategic Principle)

แนวความคิดเรื่องวิสัยทัศน์เป็นศูนย์ (Vision Zero) เป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์ความปลอดภัยทางถนน แนวความคิดที่มาของเรื่องนี้ ก็เนื่องมาจากการตอบสนองของผู้รักษากฎหมายและผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ต่อความต้องการของประชาชนที่วิตกกังวลอันตรายใกล้ตัว อันเนื่องมาจากข้อบกพร่องของผู้ขับขี่ในเรื่องต่าง ๆ จนทำให้เกิดอุบัติเหตุ ประชาชนที่บริสุทธิ์เสียชีวิตและบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก ทำอย่างไรความสูญเสียชีวิตเหล่านี้ จะมีความคาดหวังให้เป็นศูนย์ให้ได้ คือหาทางแก้ไขไม่ให้เกิดการตาย หรือบาดเจ็บทุกวิถีทาง แต่หากจำเป็นจะต้องมีการบาดเจ็บก็ต้องหาวิธีการล่วงหน้าเพื่อลดความรุนแรงลงให้ได้มากที่สุด

ยกตัวอย่างเช่น การขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็ว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่เป็นปัจจัยทำให้ถนนปลอดภัยหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการพิจารณาว่าจะทำอย่างไร ให้ถนนและยานพาหนะไม่สามารถสร้างความรุนแรงให้แก่ผู้ขับขี่หากเกิดอุบัติเหตุขึ้น เริ่มจากการออกแบบที่เมื่อเกิดความผิดพลาดแล้วต้องปลอดภัย (fail-safe) ผู้ออกแบบถนนจะต้องรับผิดชอบให้เกิดถนนที่กิจกรรมการเดินทางขนส่งบนถนนตลอดเส้นทางต้องปลอดภัยทั้งระบบ เมื่อผู้ขับขี่ที่ผิดพลาดจะต้องมีอุปกรณ์ควบคุมความปลอดภัย ติดจุดต่างๆที่เสี่ยง อาทิ หากเกิดรถชนกันทำให้ตัวรถพุ่งออกข้างทางหลุดออกจากแนวถนนจะต้องตกเหวหรือชนต้นไม้ ผู้ออกแบบถนนจะต้องสร้างรั้วป้องกันอันตราย (guardrail) ไว้ข้างทางบริเวณนั้น มิให้ผู้ประสบอุบัติเหตุถึงแก่ความตาย หรือบาดเจ็บสาหัส ส่วนผู้ขับขี่ต้องรับผิดชอบต่อปฏิบัติตามกฎทุกข้อที่ออกมาใช้คู่บนถนนนั้น ผู้ผลิตยานยนต์จะต้องร่วมมือผลิตอุปกรณ์เสริมความปลอดภัยให้ลดอันตราย เมื่อเกิดการเฉี่ยวชน เช่น ถุงลม เข็มขัดนิรภัย ฯลฯ

ผู้บังคับใช้กฎหมายจะต้องมีบทบาท ตรวจสอบผู้ฝ่าฝืนกฎต่าง ๆ ที่ตั้งไว้เพื่อให้ท้องถนนเกิดความปลอดภัยลดโอกาสในการกระทำผิดตลอดเวลาและป้องกันมิให้มีผู้ฝ่าฝืนกฎหมายได้ ลดอันตรายบนถนนจนเป็นศูนย์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าความปลอดภัยเป็นเรื่องของทุกคนเสมือนเป็นหุ้นส่วนกัน และทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำ อาจจะกล่าวได้ว่าผู้รักษากฎหมาย ควรมีบทบาทในเรื่องนี้อย่างมาก จุดสูงสุดของผู้บังคับใช้กฎหมายคือ มีความเข้มงวดต่อการกระทำผิดจนถึงระดับที่ไม่มีผู้ใดฝ่าฝืนกฎจราจรบนท้องถนนเลยหรือฝ่าฝืนเป็นศูนย์นั่นเอง

๒. การบังคับใช้กฎหมาย (Law Enforcement)

การบังคับใช้กฎหมาย เป็นเครื่องมือสำคัญอย่างมากต่อความปลอดภัยของถนน เพราะการบังคับใช้กฎหมายจะมีผลต่อผู้ขับขี่ (Driver) มากที่สุด ผู้ขับขี่เป็นตัวจักรสำคัญในการควบคุม

ยานพาหนะ และความผิดพลาดจากผู้ขับขี่ (Driver error) จัดได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญถึงร้อยละ ๖๐-๗๐ ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุทั้งหมดมากกว่าปัจจัยอื่น คือ รถ หรือถนน

การบังคับใช้กฎหมายมีประสิทธิภาพสูงสุด

ผลการวิจัยในสหรัฐอเมริกา ชี้ว่าการแก้ไขไม่ให้เกิดการฝ่าฝืนกฎจราจร โดยการบังคับใช้กฎหมาย จะมีผลในการลดจำนวนอุบัติเหตุที่มีผู้บาดเจ็บลงมาได้ โดยปรากฏว่าในการออกกฎหมายจราจรฉบับหนึ่งนั้น ในระยะแรกประชาชนจะไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย เมื่อมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ การปฏิบัติตามกฎหมายจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยแม้จะใช้งบประมาณต่อไปเท่าใดก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อใดที่เจ้าหน้าที่ออกตรวจจับอย่างจริงจัง การกระทำผิดก็จะลดลงโดยทันที ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องการกระทำผิดจะลดลงประมาณร้อยละ ๔๐ และการกระทำผิดลดลง ก็มีผลต่อตัวเลขการเกิดอุบัติเหตุที่ลดลงอย่างสัมพันธ์กัน ดังนั้น การบังคับใช้กฎหมาย จึงมีความสำคัญต่อการลดอุบัติเหตุ เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า (Cost effective) มีผลโดยตรงมีประสิทธิภาพมากกว่าการประชาสัมพันธ์ การรณรงค์ หรือกิจกรรมใดๆ การบังคับใช้กฎหมายที่ดีเป็นการป้องกันที่ลดค่าใช้จ่ายในรักษาพยาบาล และเป็นการรณรงค์ไปในตัว

การลดอุบัติเหตุในจังหวัดหนึ่ง ที่มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงสุด ควรจะมีกิจกรรมบังคับใช้กฎหมายเป็นตัวนำ ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ได้แก่ การให้ความรู้ (Education) วิศวกรรมจราจร (Engineering) การแพทย์ฉุกเฉิน (Emergency Medical Service) การเพิ่มศักยภาพให้ชุมชนมีส่วนร่วม (Empowerment) และการติดตามประเมินผล (Evaluation) ควรเป็นกิจกรรมเสริมโดยให้การบังคับใช้กฎหมาย อื่นๆเป็นอัตราส่วน ๗๐:๓๐ ในระยะแรก ต่อเมื่อสถิติลดลง จึงลดอัตราการบังคับใช้กฎหมายลง และเพิ่มกิจกรรมส่วนอื่นขึ้นตามสถานการณ์ต่อไป

การเรียกหยุดรถ (Traffic Stops)

การเรียกหยุดรถ เป็นการกระทบสิทธิของประชาชน ในขณะที่เดินทางและอาจเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุในขณะที่หยุดรถตรวจอยู่บนผิวการจราจร การเรียกหยุดรถจะต้องดำเนินการ ในกรณีจำเป็นเท่านั้น มิใช่ตำรวจจะเรียกหยุดรถเมื่อใดก็ได้ ในต่างประเทศการเรียกหยุดรถเพื่อทำการตรวจได้ นั้นเจ้าหน้าที่จะต้องมีเหตุผลอันสมควรจึงจะทำได้หรือบางประเทศต้องได้รับอนุญาตก่อนเท่านั้น

๑. เหตุผลในการเรียกหยุดรถนั้นควรจะมีดังต่อไปนี้

๑.๑ พฤติกรรมของผู้ขับขี่ ได้แก่ การที่ผู้ขับขี่มีพฤติกรรมการกระทำผิด หรือพบการกระทำผิดซึ่งหน้าซึ่งเจ้าหน้าที่สามารถจะเรียกหยุดรถเพื่อตรวจสอบหรือเพื่อจับกุมตามกฎหมาย เช่น

- ขับรถเร็ว
- สภาพของรถไม่สมบูรณ์
- ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
- ขับรถสายไปมาเหมือนเมาสุรา
- ฝ่าฝืนสัญญาณไฟ

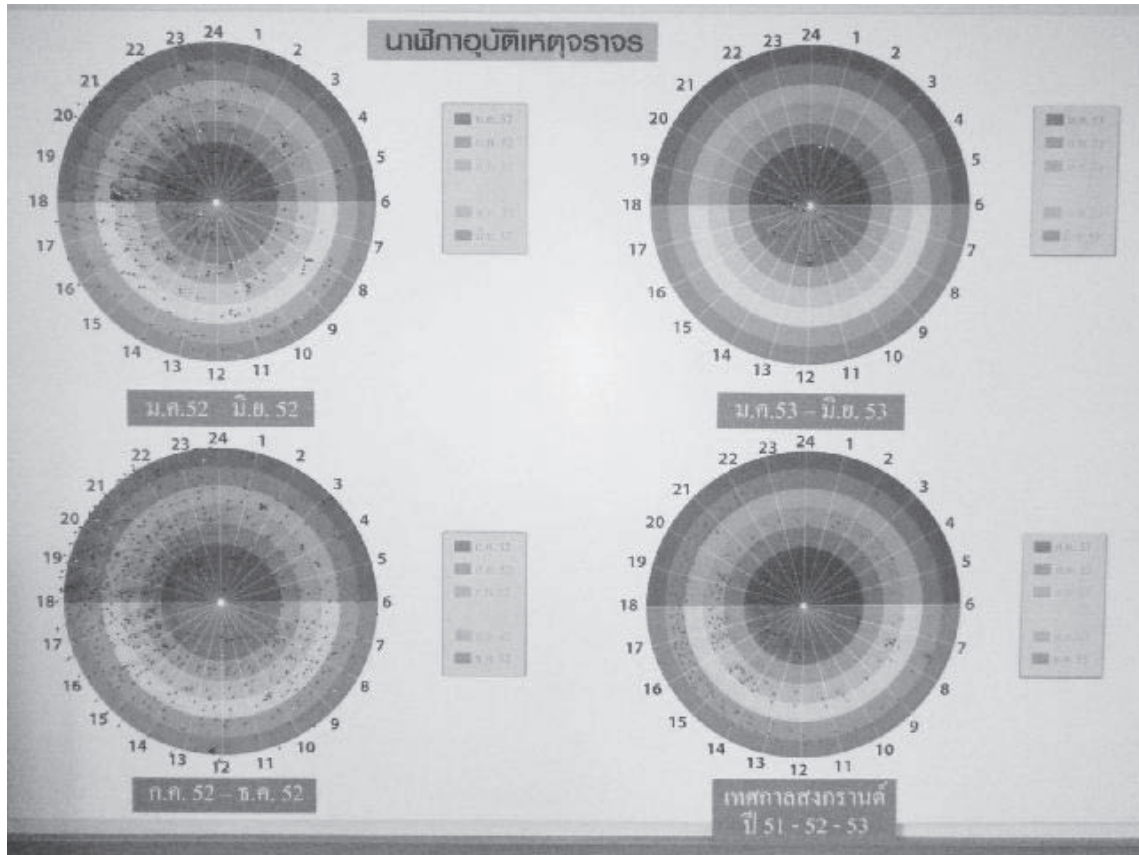
๑.๒ การเรียกหยุดรถเพราะเหตุผลอื่น ๆ เจ้าหน้าที่ตำรวจ ควรจะเข้าใจว่าถ้าไม่จำเป็นจะต้องไม่เรียกหยุดรถและการเรียกหยุดรถเพื่อตรวจจะทำได้เมื่อมีเหตุผลที่สมควรเท่านั้น เจ้าหน้าที่จะต้องรู้ว่า มีเหตุผลใดบ้างที่จะเรียกหยุดรถได้และอาจนำไปสอนแก่นักเรียน หรือประชาชนทั่วไปให้ทราบว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจอาจเรียกหยุดรถได้ถ้ามีเหตุผล เช่น

- เจ้าหน้าที่สงสัยว่ามีการกระทำความผิดกฎหมาย
 - มีลักษณะการขับขี่ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
 - มีสภาพรถไม่มั่นคงแข็งแรง
 - รถหรือตัวบุคคลอาจมีลักษณะตำหนิรูปพรรณตรงกับที่ตำรวจกำลังติดตามอยู่
 - ตำรวจคิดว่าคุณกำลังต้องการความช่วยเหลือ
 - เกิดเหตุในละแวกนั้น ซึ่งคุณอาจเป็นพยานในคดีอาญา หรือเรื่องสำคัญที่ตำรวจต้องการให้ช่วยเหลือ
- ตำรวจอาจเรียกให้หยุดเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับอุบัติเหตุ หรือความผิดปกติดอื่น ๆ ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ขับขี่

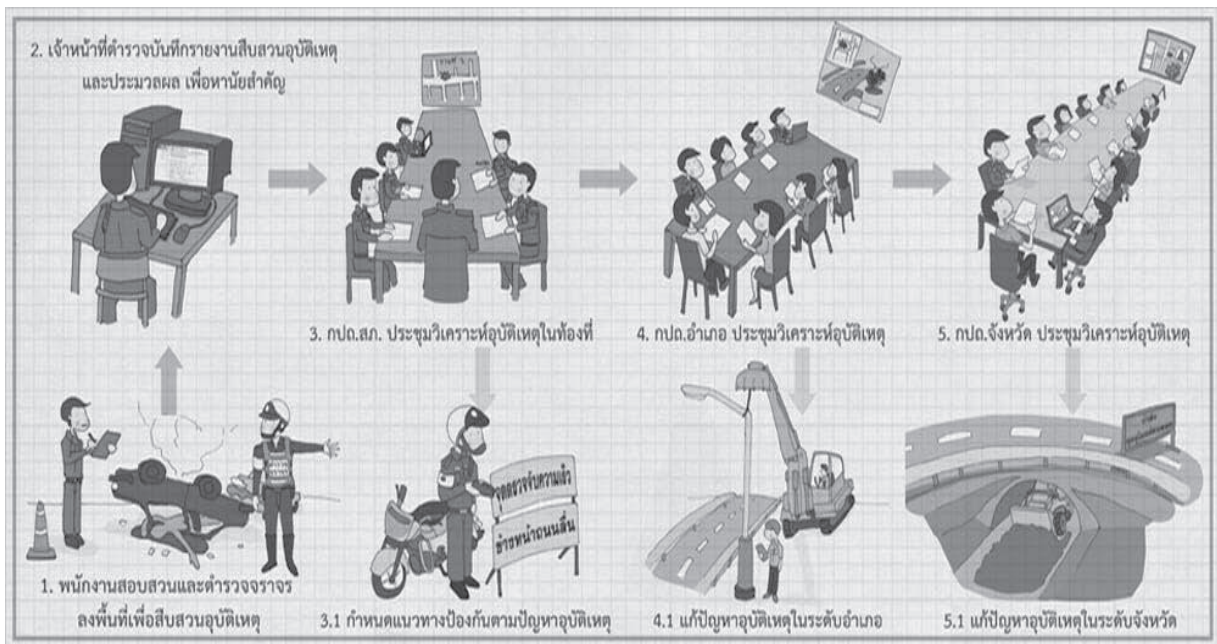
๒. การวิเคราะห์ข้อมูลจราจร

เพื่อกำหนดสถานที่ วันเวลา และกลุ่มเป้าหมายหัวหน้างานจราจร จะต้องมีการรวบรวมข้อมูลด้านการจราจรที่สำคัญ ดังนี้

๒.๑ ข้อมูลอุบัติเหตุในพื้นที่ (นาฬิกาอุบัติเหตุ) โดยนำมาจัดหมวดหมู่ฐานข้อมูลให้ชัดเจน เช่น จุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง ช่วงเวลาเกิดเหตุ ชนิดรถที่เกิดเหตุ แยกเป็นรายเดือน รายปี (นำเสนอจุดเกิดอุบัติเหตุซ้ำ ๆ ในพื้นที่ พร้อมภาพประกอบ)



๒.๒ โครงการสืบสวนอุบัติเหตุทางถนนเพื่อการแก้ไขและป้องกันอย่างบูรณาการหรือ “อบถ.”



๒.๓ ข้อมูลการร้องเรียน หรือข้อเสนอแนะด้านการจรรยาบรรณจากประชาชนหรือภาคีเครือข่ายในรอบปี



๒.๔ ข้อมูลการซ่อมสร้างทาง ตลอดจนระบบสาธารณูปโภค



๒.๕ ข้อมูลสภาพการจราจรในพื้นที่



วิเคราะห์เพื่อกำหนดสถานที่ วัน เวลา และกลุ่มเป้าหมาย ในการตั้งจุดตรวจจราจร มีเป้าหมายสำคัญ ๓ ประการ

(๑) เพื่อป้องกัน และลดอุบัติเหตุทางถนนในพื้นที่ โดยดูจากปัจจัยดังนี้

๑.๑ คน

- ดูจากอัตราการเสียชีวิตและบาดเจ็บสาหัส เช่น มีสาเหตุมาจากการได้รับกระทบกระเทือนทางสมอง ก็ควรเน้นการกวดขันจับกุมการไม่สวมหมวกนิรภัย

- ดูจากพฤติกรรมการขับขี่ เช่น ขับรถเร็ว ขับรถย้อนศรหรือฝ่าฝืนสัญญาณหรือเครื่องหมายจราจร ก็เน้นกวดขันจับกุมตามข้อหา นั้น ๆ

๑.๒ ยานพาหนะ

- ความไม่มั่นคงแข็งแรงของยานพาหนะ

- ความไม่สมบูรณ์ของอุปกรณ์ส่วนควบ เช่น ระบบเบรก ไฟส่องสว่าง ไฟเลี้ยว และไฟท้าย เป็นต้น

- สภาพการบรรทุก หรือโดยสาร เช่น การบรรทุกสูง, ยื่นยาว บรรทุกเกินน้ำหนัก , บรรทุกตกหล่นรื้อไหล หรือการโดยสารเกินจำนวนที่กำหนด ทำให้ความสามารถในการขับขี่ลดลง

(๒) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้รถ ใช้ถนน ของประชาชนในพื้นที่

การบังคับใช้กฎหมาย เป็นแนวทางหนึ่งในหลายวิธีที่นักพฤติกรรมศาสตร์ ชาวรัสเซีย อีวาน พาฟลอฟ (Ivan Pavlov) ให้ทรงคนะไว้ว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ได้จากข้อมูลวิจัยของศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) พบว่าการบังคับใช้กฎหมายส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนของประชาชน และสามารถลดอุบัติเหตุได้ร้อยละ ๔๐ ดังนั้นหากเจ้าหน้าที่จราจรเข้มงวดกวดขันวินัยจราจรอย่างจริงจังในพื้นที่ เวลา และกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดแล้วจะสามารถสร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ใช้รถใช้ถนนได้ เช่น การกวดขันจับกุมผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัยของ กองบัญชาการตำรวจนครบาล ส่งผลให้ประชาชนในเขต กรุงเทพฯและปริมณฑลต้องสวมหมวกนิรภัย เป็นต้น

(๓) เพื่อประชาสัมพันธ์และอื่นๆ

เช่น โครงการจับไม่ปรับแจกหมวก โครงการประชาสัมพันธ์การบังคับใช้กฎหมาย มีอุบัติเหตุข้างหน้าแนะนำเส้นทางใหม่ หรืองานบริการอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

อย่างไรก็ตามการตั้งจุดตรวจจราจร จะให้สำเร็จได้ผลตามเป้าหมายควรยึดหลักขั้นตอนพื้นฐานของการบริหารเชิงกลยุทธ์ อันประกอบด้วย

๑. การวิเคราะห์ (Strategic analysis)
๒. การสร้างกลยุทธ์ (Strategic formulation)
๓. การลงมือทำ (Strategic implementation)
๔. การประเมินควบคุม (Evaluation & control)

๓. การจัดทำแผน และ คำสั่ง

๓.๑ หนังสือตัวอย่างการขออนุมัติตั้งจุดตรวจ

(ตัวอย่างหนังสือการขออนุมัติตั้งจุดตรวจ)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สภ.บางไทรต์ อ.เมือง จว.สมุทรสาคร

ที่ สค ๐๑๒๙.๑ /

วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอความเห็นชอบตั้งจุดตรวจ

เรียน ผบก.ภ.จว.สมุทรสาคร

๑. เรื่องเดิม

๑.๑ มติคณะรัฐมนตรี เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยทางถนน เมื่อวันที่ ๒๒ และ ๒๘ เม.ย.๕๖ โดยมีการกำหนด มาตรการจับปรับผู้กระทำความผิดกฎหมายจราจร ๓ม ๒ ข ๑ร เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุทางถนน

๑.๒ ภ.จว.สมุทรสาคร มีหนังสือ สค ๐๑๒๙.๑๒/๕๑๒๕ ลง ๑๑ ต.ค.๒๕๕๐ ส่งแผนปราบปรามแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ภ.จว.สมุทรสาคร มาทุก สภ.เพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

๑.๓ หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ ๑๗ ต.ค.๒๕๕๐ ลงบทความ การวิจัยตีแผ่ค้ามนุษย์ “มหาชัย” กดขี่คนต่างด้าว เชียงทาส

๑.๔ สง.ผู้ช่วย ผบ.ตร. (สป ๓) มีหนังสือ ด่วน ที่ ๐๐๐๑ (สป ๓)/๑๒๐ ลง ๒๙ พ.ย. ๒๕๕๐ กำชับการดำเนินการปราบปรามยาเสพติด

๒. ข้อเท็จจริง

๒.๑ คณะรัฐมนตรีได้มีมติ เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยทางถนน เมื่อวันที่ ๒๒ และ ๒๘ เม.ย.๕๖ โดยมีการกำหนดมาตรการบังคับใช้กฎหมาย การจับปรับตามมาตรการ ๓ม ๒ข ๑ร เน้นรถจักรยานยนต์ ,หมวกนิรภัย ,เมาสุรา,ใบอนุญาตขับขี่ การใช้ความเร็วเกินกว่าที่กำหนด และการตัดแปลงสภาพรถ จึงกำหนดให้มีการจับปรับอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุทางถนน

๒.๒ ภ.จว.สมุทรสาคร ได้มีการออกแผนการปราบปรามแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ตามมติของคณะรัฐมนตรี เมื่อ ๑๙ ธ.ค.๒๕๔๙ เห็นชอบตามแนวทางการจัดระบบการจ้างแรงงานต่างด้าวปี ๒๕๕๐ โดยให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติสกัดกั้นและปราบปราม จับกุมการลักลอบเข้ามาของแรงงานต่างด้าวรายใหม่ และแรงงานต่างด้าวที่อยู่เก่าแต่ไม่ได้รับการอนุญาตให้ทำงาน โดยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

๒.๓ หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ ๑๗ ต.ค.๒๕๕๐ ฉบับที่ ๑๐๘๑๒ ลงบทความการวิจัยตีแผ่ค่านิยม “มหาชัย” กตช.คนต่างด้าว เยี่ยงทาส โดยระบุว่าใน จว.สมุทรสาคร มีนายหน้านำพาข้ามพรมแดน, นายหน้า หางาน/ส่งคนเข้าโรงงาน ฯลฯ

๒.๔ สง.ผู้ช่วย ผบ.ตร. (สป ๓) มีหนังสือ ด่วน ที่ ๐๐๐๑ (สป ๓)/๑๒๐ ลง ๒๙ พ.ย. ๒๕๕๐ กำชับการดำเนินการปราบปรามยาเสพติด ตามข้อสั่งการของ ผบ.ตร. โดยกำชับให้เร่งรัดสืบสวนปราบปรามยาเสพติดให้ เป็นไปตามภารกิจหน้าที่ของหน่วยอย่างจริงจัง รวมทั้งแนวทางการปราบปรามเครือข่ายนักค้ายาเสพติดรายสำคัญ

๓. ข้อพิจารณา

๓.๑ ตามมติของคณะรัฐมนตรี ให้บังคับใช้กฎหมายโดยการจับปรับผู้กระทำผิดกฎหมายจราจร มุ่งเน้น การจับปรับตามมาตรการ ๓ม ๒ข ๑ร เน้นรถจักรยานยนต์ ,หมวกนิรภัย ,เมาสุรา,ใบอนุญาตขับขี่ การใช้ความเร็วเกินกว่าที่กำหนด และการตัดแปลงสภาพรถ โดยให้มีการจับปรับอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุทางถนน ,ภ.จว.สมุทรสาคร ได้มีการออกแผนการปราบปรามแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ตามมติของคณะรัฐมนตรี เมื่อ ๑๙ ธ.ค.๒๕๔๙ เห็นชอบตามแนวทางการจัดระบบการจ้างแรงงานต่างด้าวปี ๒๕๕๐ โดยให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติสกัดกั้นและปราบปราม จับกุมการลักลอบเข้ามาของแรงงานต่างด้าวรายใหม่ และแรงงานต่างด้าวที่

อยู่เก่าแต่ไม่ได้รับการอนุญาตให้ทำงานอย่างเคร่งครัด ประกอบกับหนังสือพิมพ์มติชนได้มีการลงบทความการวิจัยตีแผ่ค่านิยม “มหาชัย” กตขี่คนต่างด้าว เยี่ยงทาส ระบุว่าใน จว.สมุทรสาคร มีนายหน้าพาข้ามพรมแดน, นายหน้าหางาน/ส่งคนเข้าโรงงาน ฯลฯ และ ผบ.ตร. โดยกำชับสืบสวนปราบปรามยาเสพติดให้เป็นไปตามภารกิจหน้าที่ของหน่วยอย่างจริงจัง รวมทั้งแนวทางการปราบปรามเครือข่ายนักค้ายาเสพติดรายสำคัญ

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามมติของคณะรัฐมนตรี เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยทางถนนของประเทศไทย นโยบายของ ภ.จว.สมุทรสาคร และนโยบายของ ผบ.ตร. ในเรื่องการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับแรงงานต่างด้าว และปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดและเพื่อเป็นการป้องกันอาชญากรรมเกี่ยวกับการประทุษร้าย ต่อทรัพย์ การประทุษร้ายต่อชีวิต ร่างกาย และการล่วงละเมิดทางเพศ จึงเห็นควรให้มีการตั้งจุดตรวจโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๓.๑.๑ กวดขันจับกุมรถยนต์ และรถจักรยานยนต์ ที่ไม่ปฏิบัติตามมติของคณะรัฐมนตรี ซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ เน้นมาตรการ ๓ม ๒ข ๑ร

๓.๑.๒ ตรวจสอบรถยนต์และรถจักรยานยนต์ที่น่าสงสัยว่าจะนำไปใช้ในการกระทำความผิด

๓.๑.๓ ตรวจสอบรถยนต์เพื่อตรวจสอบอาวุธปืน อาวุธสงครามและยาเสพติด

๓.๑.๔ ตรวจสอบรถยนต์และรถจักรยานยนต์เพื่อสกัดกั้นแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง

๓.๑.๕ ตรวจสอบรถยนต์ และรถจักรยานยนต์ เพื่อพบผู้ต้องหาตามหมายจับที่ทางราชการต้องการตัว

๓.๑.๖ เพื่อเป็นการป้องกันการประทุษร้ายต่อทรัพย์การล่วงละเมิดทางเพศ

๓.๒ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ ตร.กำหนด ในการตั้งจุดตรวจทุกครั้งจะต้องตั้งป้ายแสดงให้เห็นเด่นชัด โดยป้ายดังกล่าวจะต้องมีสัญญาณไฟวาบวาบ มีกรวยวางตั้งเพื่อกำหนดเส้นทางให้รถเข้าไปทำการตรวจอย่างชัดเจน มีนายตำรวจสัญญาบัตรควบคุมการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด โดยก่อนทำการตั้งจุดตรวจจะต้องมีการแจ้งสถานที่ตั้งจุดตรวจ พร้อมกำลังที่ร่วมทำการตรวจให้ศูนย์วิทยุทราบ และการตั้งจุดตรวจดังกล่าวผู้บังคับบัญชาต้องสามารถตรวจสอบได้

๓.๓ เพื่อเป็นการขยายการบริการให้กับประชาชน เห็นควรจัดเจ้าหน้าที่เปรียบเทียบปรับ ไปทำการเปรียบเทียบปรับบริเวณที่ ๆ มีการตั้งจุดตรวจ กรณีผู้ขับขี่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์มีความประสงค์จะเสียค่าปรับบริเวณจุดตรวจดังกล่าว

๓.๔ ระยะเวลาในการดำเนินการ ๓ เดือน โดยจะขออนุญาตพิจารณาอนุมัติเป็นครั้ง ๆ ละ ๑๕ วัน โดยเริ่มจากวันที่ ๑ -๑๕ ม.ค.๒๕๕๑ เป็นครั้งที่ ๑

๓.๕ รายละเอียดในการตั้งจุดตรวจ ซึ่งประกอบด้วยวัน เวลา ที่ตั้งจุดตรวจ, สถานที่ตั้งจุดตรวจ และเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ปฏิบัติ ปราบกฏตามเอกสารแนบท้าย (ผนวก ก)

๔. ข้อเสนอ

-เห็นควรพิจารณาตามข้อ ๓.๑ ,๓.๒ ,๓.๓ ,๓.๔ และ ๓.๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

พ.ต.ท.

(อนันต์ สุขเจริญ)

สวญ.สภ.บางไทร

อนุมัติ

- กสส.ภ.จว.สมุทรสาคร จัด นปภ.ร่วมตั้งจุดตรวจ
กับ สภ.บางไทร โดยให้ประสานการปฏิบัติกับ สวญ.บางไทร
หรือ สวป.บางไทร

- สภ.บางไทร แจ้ง ส.ทล.๑ กก.๒ ทล.(พระราม ๒)
และด่านซ่งน้ำหน้าพระราม ๒ เพื่อทราบเป็นแนวทางในการประสาน

พล.ต.ต.

(วิชัย พงษ์ศิริ)

ผบก.ภ.จว.สมุทรสาคร

รายละเอียดในการตั้งจุดตรวจ

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลาที่ปฏิบัติ	สถานที่ตั้งจุดตรวจ	ผู้ปฏิบัติ
๑	๑,๖,๑๑ ม.ค.๕๑	๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐ น.	ถนนพระราม ๒ กม.๕๔ (ขา ล่องใต้)	ร้อยเวร ๒-๐ พร้อมกำลัง ๘ นาย
๒	๒,๗,๑๒ ม.ค.๕๑	๑๔.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	ถนนพระราม ๒ กม.๕๔ (ขา เข้า กทม.)	สวป.สภ.บางโหด พร้อมกำลัง ๘ นาย
๓	๓,๘,๑๓ ม.ค.๕๑	๑๗.๐๐- ๑๙.๐๐ น.	ถนนพระราม ๒ กม.๕๔ (ขา ล่องใต้)	ร้อยเวร ๒-๐ พร้อมกำลัง ๘ นาย
๔	๔,๙,๑๔ ม.ค.๕๑	๒๓.๐๐- ๐๑.๐๐ น.	ถนนพระราม ๒ กม.๕๔ (ขา เข้า กทม.)	สวป.สภ.บางโหนด พร้อมกำลัง ๘ นาย
๕	๕,๑๐,๑๕ ม.ค.๕๑	๐๓.๐๐- ๐๕.๐๐ น.	ถนนพระราม ๒ กม.๕๔ (ขา ล่องใต้)	ร้อยเวร ๒-๐ พร้อมกำลัง ๘ นาย

หมายเหตุ: ในการตั้งจุดตรวจแต่ละครั้งให้ พ.ต.ท.อนันต์ สุขเจริญ สวญ.สภ.บางโหด และ พ.ต.ท.ทินกร
คุมกลาง สวป.สภ.บางโหนด เป็นผู้ควบคุม กำกับดูแล การปฏิบัติอย่างใกล้ชิดให้ผู้ควบคุมสามารถปรับเปลี่ยน
วัน/เวลา/สถานที่ตั้งจุดตรวจได้ตามความเหมาะสมและความจำเป็น โดยให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทาง
ราชการ และความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ตรวจสอบแล้วถูกต้อง

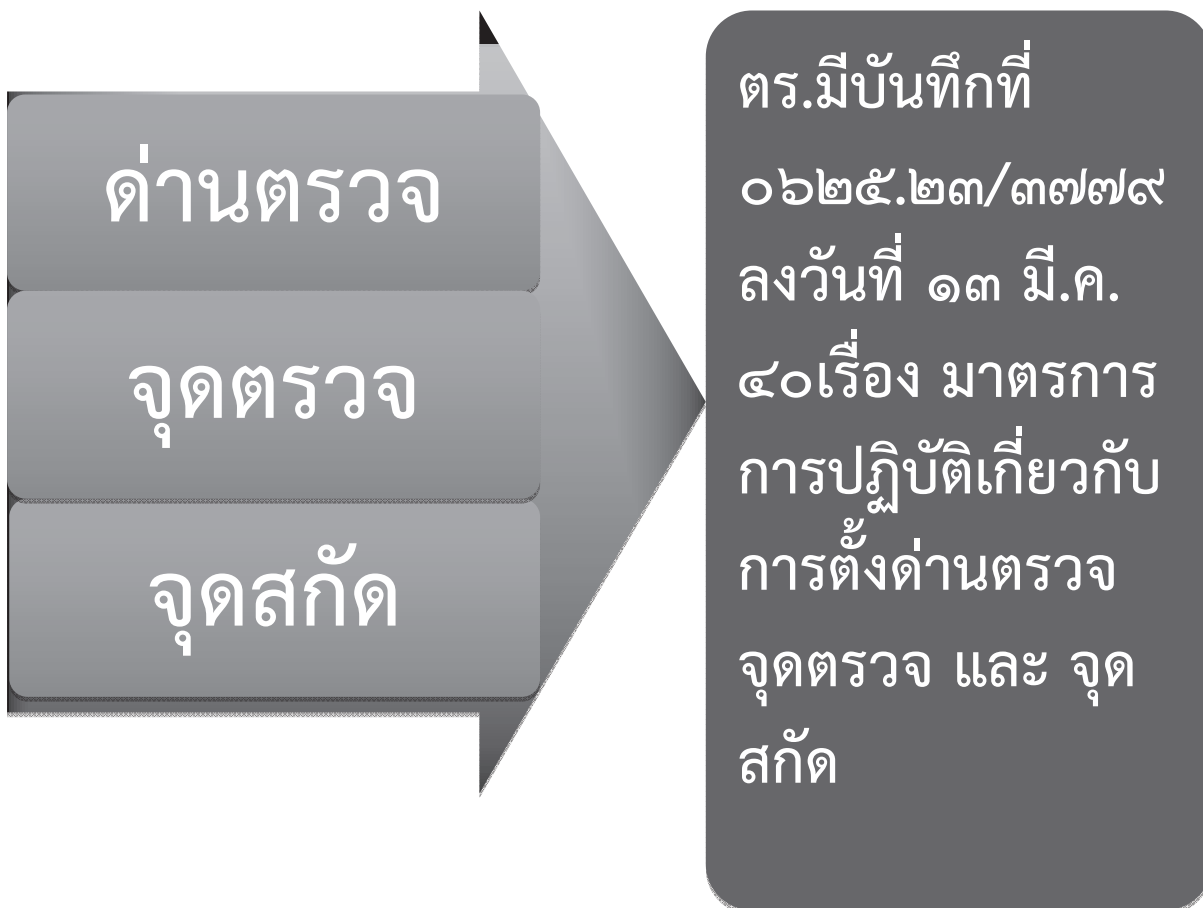
(ลงชื่อ) พ.ต.ท.

(อนันต์ สุขเจริญ)
สวญ.สภ.บางโหนด

๔. ระเบียบ กฎหมายที่เกี่ยวข้องในการให้อำนาจเจ้าหน้าที่ในการตั้งจุดตรวจ

- พ.ร.บ.จราจรทางบก ๒๕๒๒
- ป.วิ อาญา (ว่าด้วยการตรวจค้น)
- หนังสือ ตร.ที่ ๐๖๒๕.๒๓/๓๗๗๙ ลง ๑๓ มี.ค.๒๕๔๐
“เรื่อง มาตรการปฏิบัติเกี่ยวกับการตั้งด่านตรวจ จุดตรวจ และจุดสกัด”
- หนังสือ ตร.ที่ ๐๐๐๗.๑๑/๓๙๘๑ ลง ๔ ส.ค. ๒๕๔๘
“เรื่อง กำชับการตั้งด่านตรวจ จุดตรวจ จุดสกัด”

๕. เทคนิคการตั้งจุดตรวจจราจรเพื่อความปลอดภัยทางถนน



ด้านตรวจ

“ด้านตรวจ” หมายถึง สถานที่ทำการที่เจ้าพนักงานตำรวจออกปฏิบัติหน้าที่ในการตรวจค้น เพื่อจับกุมผู้กระทำความผิดในเขตทางเดินรถ (ความหมายตาม พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.๒๕๓๕) โดยระบุสถานที่ไว้ชัดเจนเป็นการถาวร การตั้งด้านตรวจจะต้องได้รับอนุมัติจาก กรม.หรือผู้มีอำนาจตามกฎหมายว่าด้วยทางหลวง หรือ กอ.รมน.แล้วแต่กรณี

จุดตรวจ

“จุดตรวจ” หมายถึง สถานที่ที่เจ้าพนักงานตำรวจออกปฏิบัติหน้าที่ตรวจค้น เพื่อจับกุมผู้กระทำความผิด ในเขตทางเดินรถหรือทางหลวงในกรณีปกติเป็นการชั่วคราวโดยมีกำหนดระยะเวลาเท่าที่มีความจำเป็น อย่างยิ่งในการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว แต่ต้องไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมงและเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจแล้วจะต้องยุบเลิก จุดตรวจดังกล่าวทันที

จุดสกัด

“จุดสกัด” หมายถึง สถานที่ที่เจ้าพนักงานตำรวจออกปฏิบัติหน้าที่ตรวจค้น เพื่อจับกุมผู้กระทำความผิดใน เขตทางเดินรถ หรือทางหลวง ในกรณีที่มีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือจำเป็นเร่งด่วนเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว และจะต้องยุบเลิกเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจ ดังกล่าว

ความสำคัญของการตั้งจุดตรวจจราจร

๑. เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจราจร
๒. เพื่อเป็นการกวดขันวินัยจราจร
๓. เพื่อเป็นการสนับสนุนงานป้องกันปราบปราม
๔. เพื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจราจร

หลักพื้นฐานของการตั้งจุดตรวจจราจร

ห้ามมิให้ตั้งด่านตรวจ จุดตรวจหรือจุดสกัด ในเขตทางเดินรถหรือทางหลวงเว้นแต่
มีนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรเป็นหัวหน้าควบคุมและจะต้องแต่งเครื่องแบบในการปฏิบัติหน้าที่
การตั้งจุดตรวจ หรือจุดสกัดให้ทุกหน่วยประสานการปฏิบัติระหว่างหน่วยให้ชัดเจน
การปฏิบัติในการตรวจค้น จับกุม ต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องโดยเคร่งครัด

หลักการพิจารณาพื้นที่ในการตั้งจุดตรวจจราจร

๑. เป็นพื้นที่ที่มีการเกิดอุบัติเหตุสูง
๒. สภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศมีความปลอดภัยต่อประชาชนและเจ้าหน้าที่ตำรวจ
๓. เป็นพื้นที่ที่มีการฝ่าฝืนกฎจราจรบ่อยครั้ง
๔. สภาพการจราจรไม่หนาแน่น ไม่ติดขัด

ตัวอย่าง แผงกันใช้สำหรับการตั้งจุดตรวจค้น





อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร

อุปกรณ์ ที่ต้องมี

๑. รถยนต์ที่ติดไฟขาว
๒. ป้ายเตือนชนิดเคลื่อนย้ายได้
๓. กรวยยาง จร.สีส้มวางก่อนถึงจุดตรวจคันและตามแนวช่องทางเดินรถรักษาพื้นที่

ปลอดภัย

๔. เสื้อสะท้อนแสงและกระบอกไฟสัญญาณบอกตำแหน่งของ จร.
๕. ไฟฉาย/สปอร์ตไลท์ ประจำรถยนต์

๖. เครื่องมือตรวจวัดแอลกอฮอล์

๗. กล้องถ่ายภาพ/กล้องบันทึกภาพ/โทรศัพท์มือถือที่บันทึกภาพนิ่งและเคลื่อนไหวได้

อุปกรณ์ ที่ควรมี

๑. เครื่องมือตรวจจับความเร็ว

๒. เครื่องขยายเสียงแบบมือถือ

๓. เครื่องตรวจโลหะแบบมือถือ

๔. อุปกรณ์ตรวจใต้ท้องรถ

๕. รถควบคุมผู้ต้องหา

๖. ตัวสกัด

๗. เครื่องกำเนิดไฟฟ้าขนาดเล็ก พร้อมอุปกรณ์ส่องสว่าง

(สำหรับการปฏิบัติงานในเวลากลางคืน)

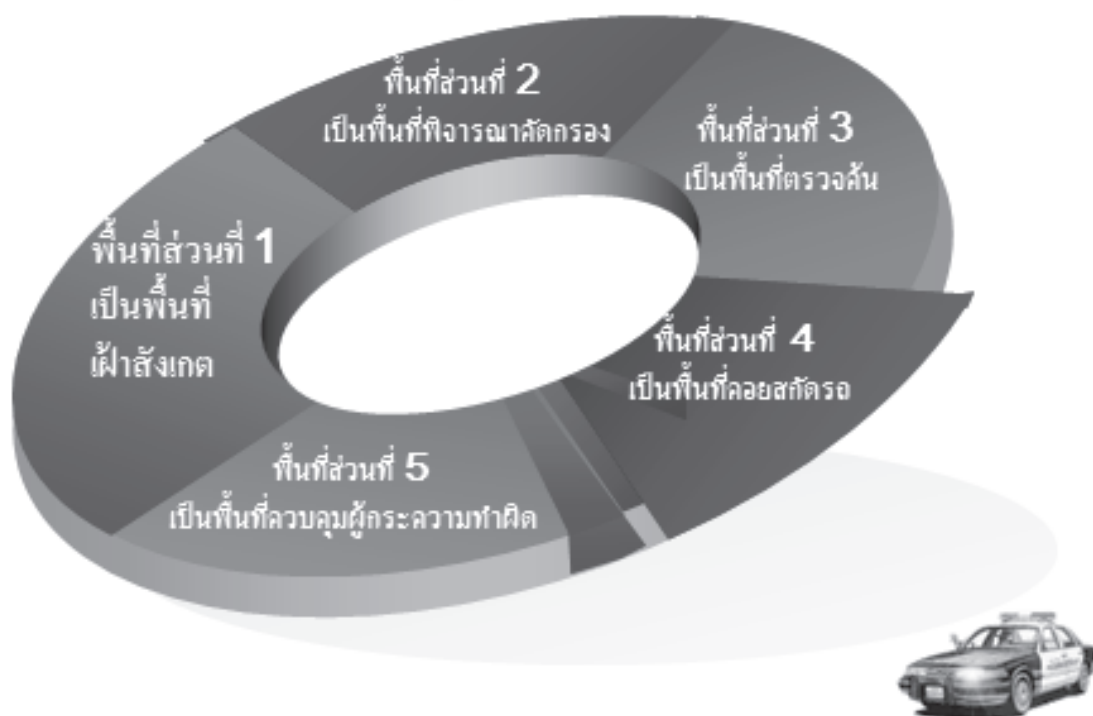
ภาพอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร



ภาพ อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร



การแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจจราจรเป็น 5 ส่วน



การแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจ

พื้นที่ส่วนแรก พื้นที่เฝ้าสังเกตรถต้องสงสัยและบุคคลที่อยู่ภายในรถที่จะวิ่งผ่านเข้ามาในบริเวณพื้นที่ตั้งจุดตรวจ วางกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ ๒ คน โดยอยู่ก่อนถึงพื้นที่ตั้งจุดตรวจห่างประมาณ ๒๐ เมตร

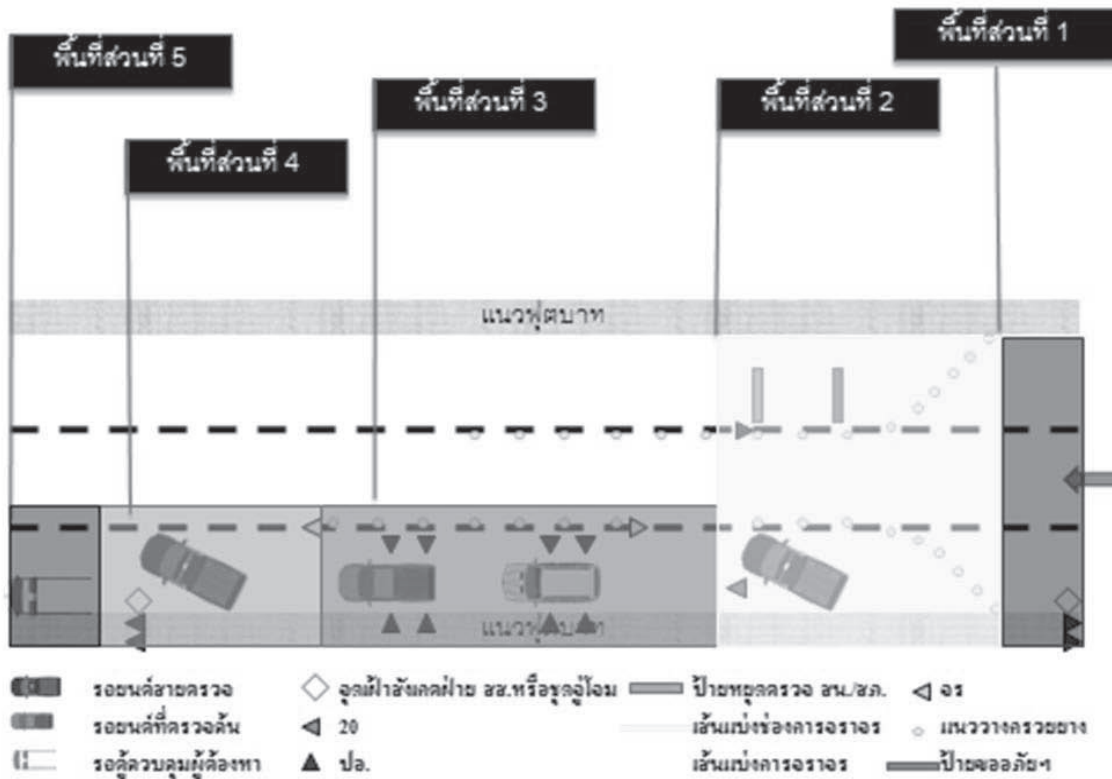
พื้นที่ส่วนที่สอง เป็นพื้นที่ที่พิจารณาคัดเลือกรถต้องสงสัยเพื่อโบกรถเข้ามาสู่พื้นที่ตรวจค้น วางกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑ คน และเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจราจร ๑ คน รวมเจ้าหน้าที่จำนวน ๒ คน

พื้นที่ส่วนที่สาม เป็นพื้นที่ตรวจค้น มีเจ้าหน้าที่ตำรวจทำหน้าที่ตรวจค้นรถและบุคคลต้องสงสัยที่นั่งมา ๓ ชุดปฏิบัติ (๑ ชุดปฏิบัติมี ๓-๔ คน รถที่เข้าทำการตรวจค้นควรมีไม่เกิน ๓ คัน ในแต่ละช่วงที่ทำการตรวจค้นและการตรวจค้นใช้เจ้าหน้าที่ตำรวจ ๓-๔ คนต่อรถทำการตรวจค้น ๑ คัน โดยคัน ๒ คน คู่กัน ๑-๒ คน) และจัดมีเจ้าหน้าที่ตำรวจอีก ๑ คน ทำหน้าที่คอยควบคุมการปล่อยรถออกจากพื้นที่ตรวจค้นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ รวมเจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ในพื้นที่นี้ ๑๐-๑๓ คน

พื้นที่ส่วนที่สี่ เป็นพื้นที่คอยสกัดรถ หากรถต้องสงสัยที่เข้ามาในพื้นที่ตั้งจุดตรวจไม่ยอมหยุดรถให้ทำการตรวจค้น เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ปฏิบัติหน้าที่ท้ายพื้นที่จุดตรวจนี้จะทำหน้าที่นำรถ

ตำรวจที่จอดอยู่ท้ายจุดตรวจเข้าสกัดขวางกันไม่ให้ผ่านหรือไล่ติดตามหากหลบหนี ในส่วนนี้จะมีเจ้าหน้าที่ตำรวจทำหน้าที่ประจำรถยนต์สายตรวจ ๑ คัน ๑ คน และเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำรถสายตรวจจักรยานยนต์ ๑ คัน ๒ คน รวมเจ้าหน้าที่ จำนวน ๓ คน

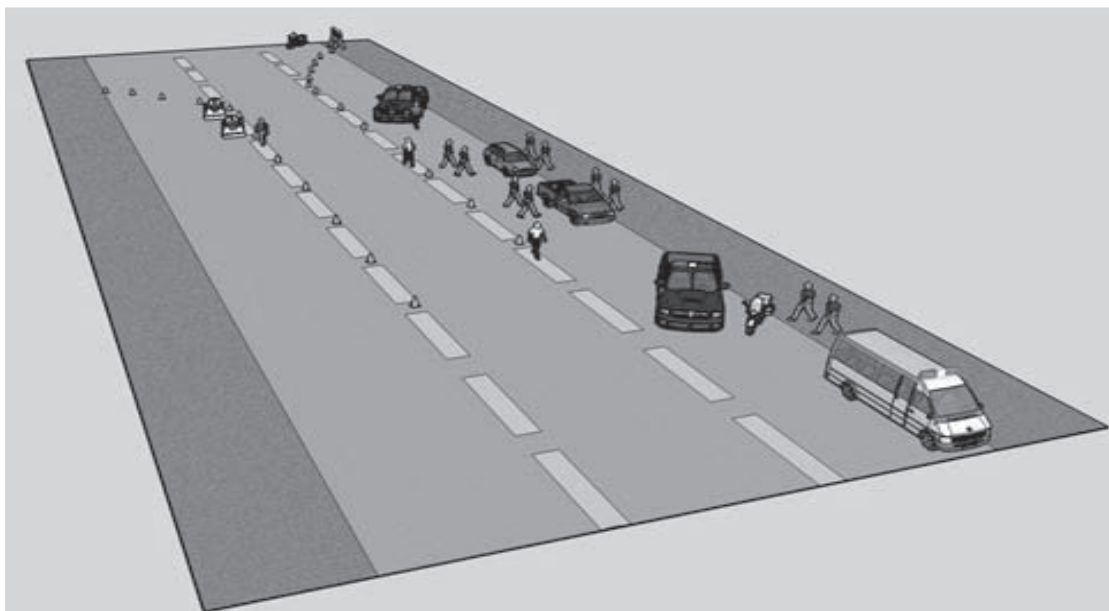
พื้นที่ส่วนที่ห้า เป็นพื้นที่ควบคุมผู้กระทำความผิด มีเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย ๑ คน

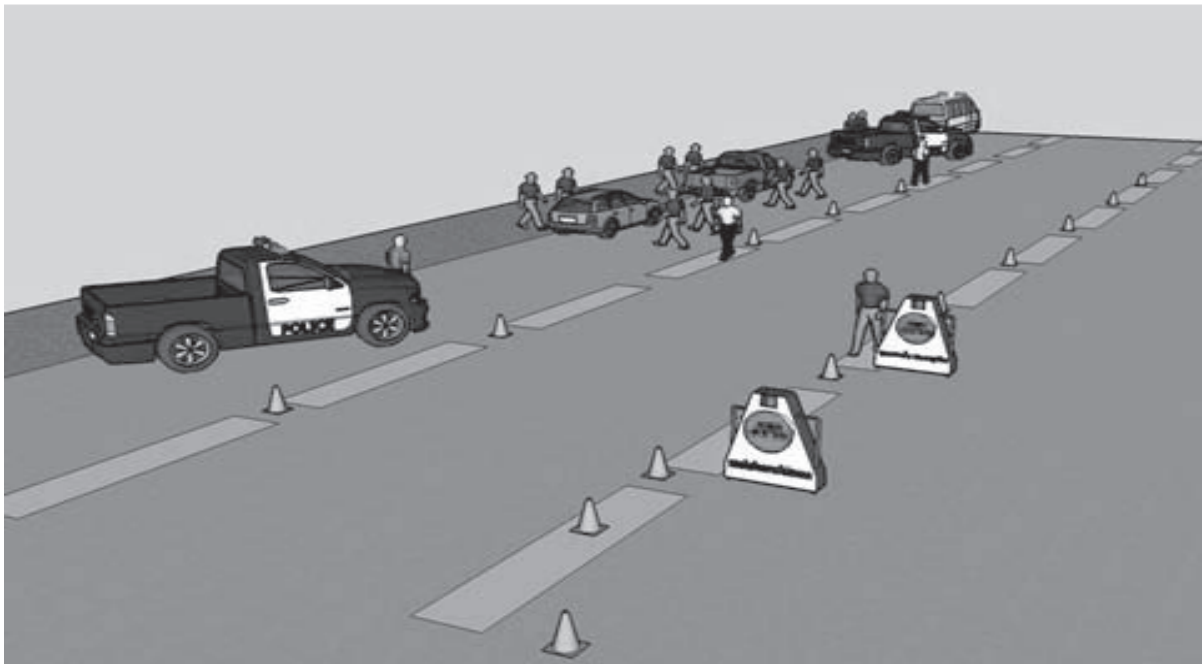


แผนผังการแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจจราจร

รูปแบบการตั้งจุดตรวจ

๑. รูปแบบการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่มีการจราจรไปในทิศทางเดียวกัน (One Way)

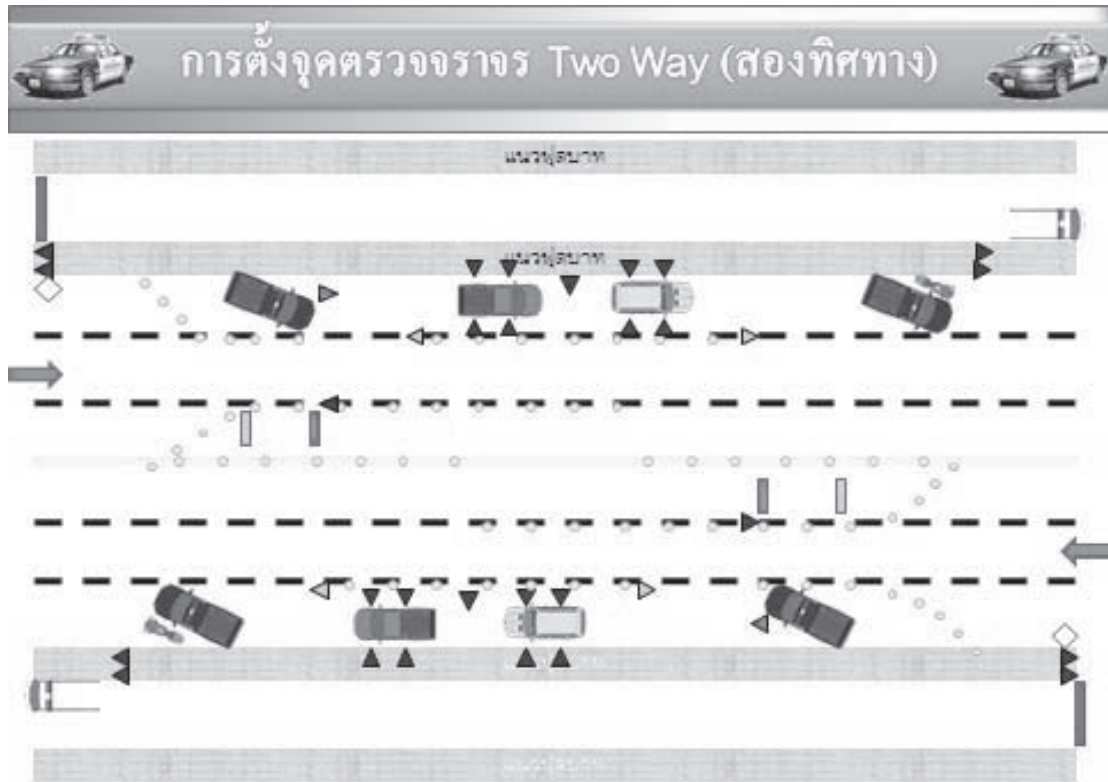




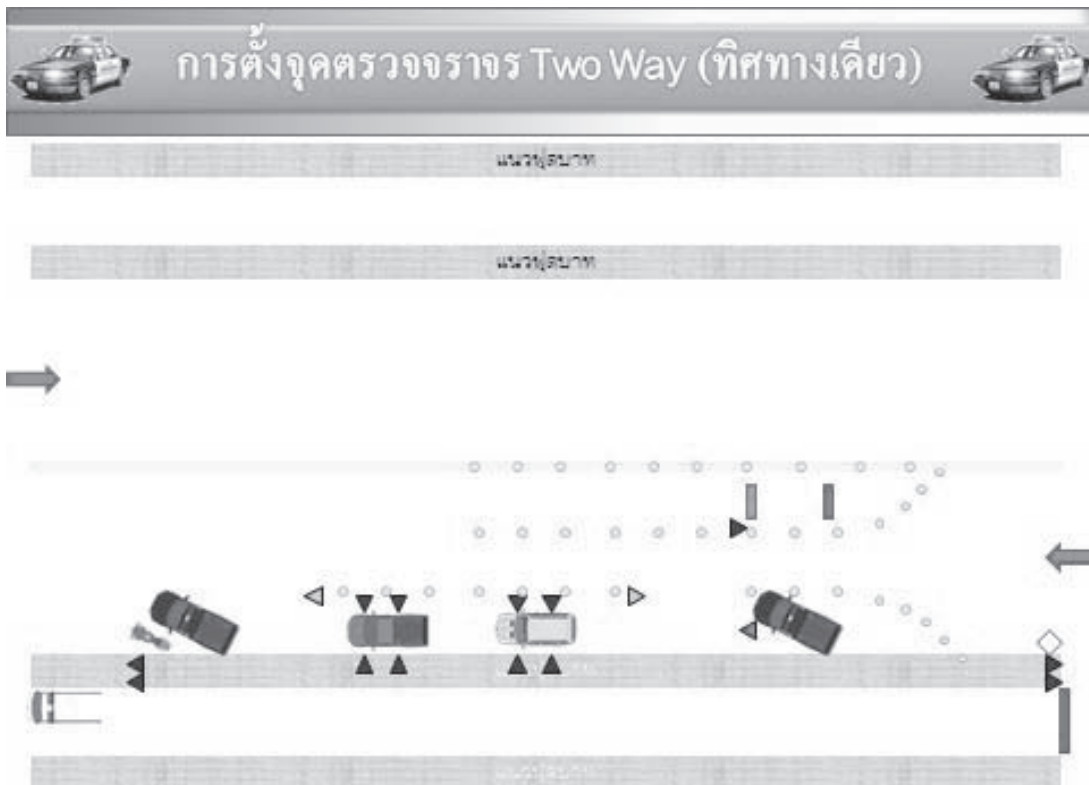
๒. รูปแบบการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่มีการจราจรไปได้ในสองทิศทาง (Two Way)



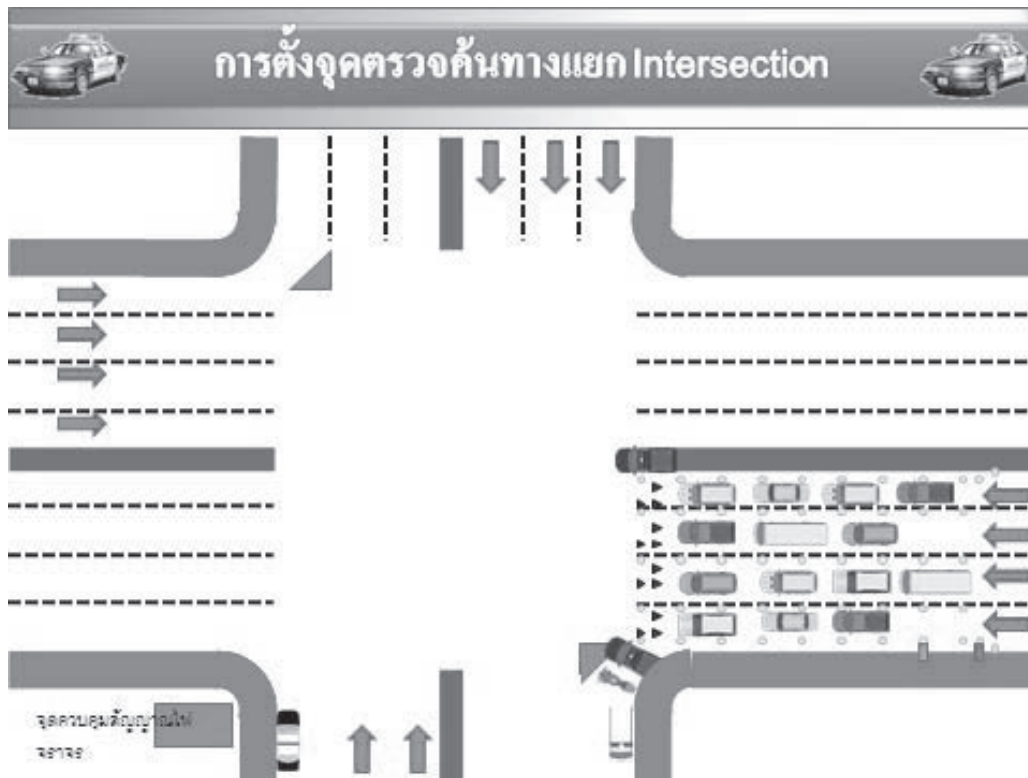
๒.๑ ตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถทั้งสองทิศทาง



๒.๒ ตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถทิศทางเดียว



๓. รูปแบบการการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่บริเวณสี่แยก (Intersection)



ขั้นตอนการปฏิบัติ การควบคุมการตรวจสอบการปฏิบัติ

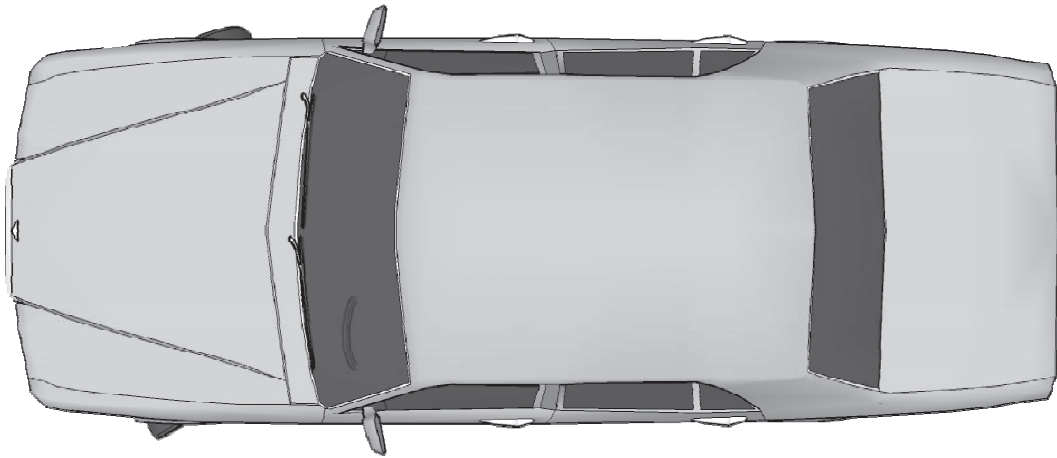
- เรียกแถวตรวจยอดกำลังพล ตรวจสอบความพร้อมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ผู้ปฏิบัติรวมทั้งอุปกรณ์ เครื่องมือ-เครื่องใช้การตั้งจุดตรวจ
- อบรมชี้แจงแนวนโยบายและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา
- กำหนดตัวเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ปฏิบัติในแต่ละส่วนของพื้นที่จุดตรวจ และ ทำความเข้าใจกับ บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้ชัดเจน
- การตั้งจุดตรวจจราจร ให้รายงานทาง ว. ให้ผู้บังคับบัญชาทราบเมื่อเริ่มต้นและเลิกปฏิบัติ
- เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติ ให้รายงานผลการปฏิบัติเป็นลายลักษณ์อักษรเสนอ ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นจนถึงผู้ส่งอนุมัติภายในวันถัดไปเป็นอย่างช้า
- ผู้บังคับบัญชาระดับ สว. ขึ้นไป ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันออกตรวจการปฏิบัติ
- หากตรวจพบว่ามีเจ้าหน้าที่ตำรวจ ณ จุดตรวจจราจรได้ปฏิบัติโดยมิได้รับคำสั่งจากผู้มีอำนาจเพื่อแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ หรือหากตรวจพบเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ใดประพฤติมิชอบใน ลักษณะดังกล่าวให้พิจารณาดำเนินการกับเจ้าหน้าที่ผู้นั้นไปตามอำนาจหน้าที่ทั้ง คดีอาญาและคดี

วินัย แล้วรายงานให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น จนถึง ตร. ทราบโดยมิชักช้า การรายงานให้ระบุ ยศ ชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง ของเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้กระทำผิด พร้อมกับรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะและ พฤติการณ์แห่งการกระทำผิดให้ละเอียดชัดเจน

- ให้ผู้บังคับบัญชาในระดับตั้งแต่กองบังคับการหรือเทียบเท่าขึ้นไป หากตรวจพบว่ามี เจ้าหน้าที่ตำรวจจุดตรวจจราจรที่ใด มีพฤติการณ์มิชอบดังกล่าว หรือจับกุมตัวได้ โดยลักษณะของ พฤติการณ์เป็นการกระทำร่วมหลายคน และหรือ เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันหลายวัน ให้ ผู้บังคับบัญชาพิจารณาทัณฑ์ทางวินัยแก่ผู้บังคับบัญชาที่ใกล้ชิดของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่กระทำผิด ดังกล่าวฐานบกพร่องละเลยไม่เอาใจใส่ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาของตนเองด้วยอีกส่วนหนึ่ง

การตรวจค้นรถเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด และการค้นซ้ำ สร้างความเดือดร้อน ความ รำคาญให้กับประชาชนโดยทั่วไป เนื่องจากใช้เวลานาน ควรดำเนินการดังนี้

ให้แบ่งพื้นที่รถที่ต้องทำการตรวจค้นออกเป็น ๕ ส่วน คือ



๑. ส่วนที่หนึ่ง พื้นที่ภายในรถด้านหน้าตรงผู้ขับขี่ และ ผู้โดยสารด้านหลังผู้ขับขี่
๒. ส่วนที่สอง พื้นที่ภายในรถด้านหน้าข้างซ้ายผู้ขับขี่ และผู้โดยสารด้านหลังด้านซ้ายผู้ขับขี่
๓. ส่วนที่สาม กระโปรงท้ายรถ
๔. ส่วนที่สี่ กระโปรงหน้ารถ
๕. ส่วนที่ห้า ใต้ท้องรถ

กรณีรถของบุคคลโดยทั่วไปที่เข้ามาในพื้นที่การตั้งจุดตรวจจะทำการตรวจค้นเฉพาะส่วนที่หนึ่ง และส่วนที่สองเท่านั้น คือ ใต้เบาะคนขับ ลิ่นชัก คอนโซล

- เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ด้านผู้ขับขี่จะตรวจค้นรถในส่วนที่ ๑ และส่วนที่ ๓
- เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ด้านซ้ายของผู้ขับขี่ จะทำการตรวจค้นรถในส่วนที่ ๒ และส่วนที่ ๔

ข้อควรระวังในการตั้งจุดตรวจ

- ไม่ควรตั้งจุดตรวจจราจรในพื้นที่ใกล้ทางโค้ง ทางแยก เซิงสะพานที่ลาดชัน หรือจุดอับลับตา
- ในเวลากลางคืนต้องมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ
- ในการเรียกรถให้หยุด ไม่ว่าจะกรณีใด ๆ อย่างเอาตัวหรือส่วนของร่างกาย เช่น แขน ขา เข้าไปขวาง เพื่อให้รถหยุด
- การตรวจค้นรถที่เข้าพื้นที่การตั้งจุดตรวจจราจร ให้ทำการตรวจค้นคนก่อน แล้วจึงทำการตรวจค้นรถ

บรรณานุกรม

กองบัญชาการศึการศึกษา สำนักงานตำรวจแห่งชาติ, (๒๕๕๖). หมวด ๒ การบังคับใช้กฎหมายอย่างมี
ประสิทธิภาพ. เอกสารประกอบการสอน หลักสูตรฝึกอบรมด้านความปลอดภัยทางถนนสำหรับ
เจ้าหน้าที่ตำรวจ. กรุงเทพมหานคร.

กองบัญชาการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ, (๒๕๕๓). **คู่มือตำรวจ เล่ม ๙**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ตำรวจ.

พงษ์สันต์ คงตรีแก้ว .พ.ต.อ., (มปป.) การตรวจจับความผิดจราจรเพื่อลดอุบัติเหตุ. โรงเรียนนายร้อย
ตำรวจ จังหวัดนครปฐม.

หนังสือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติที่ ๐๖๒๕.๒๓/๓๗๗๙ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๔๐.

หนังสือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติที่ ๐๐๗.๑๑/๓๙๘๑ ลงวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๘.

Tommy Schultz. (๑๙๙๗). **Traffic Surveillance Manual**. Swedish National Road
Consulting AB (SWEROAD), Sweden, March.

บทที่ ๑๐

การประชาสัมพันธ์ในงานจราจร

๑. หลักการประชาสัมพันธ์ (Public Relation)

๑.๑ การประชาสัมพันธ์ หมายถึง การสื่อสารความคิดเห็น ข่าวสาร ข้อเท็จจริงต่างๆ ไปสู่กลุ่มประชาชนเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างหน่วยงาน องค์กร สถาบัน กับกลุ่มประชาชนเป้าหมายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อหวังผลในความร่วมมือ สนับสนุนจากประชาชนรวมทั้งมีส่วนช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ ที่ดีให้แก่หน่วยงาน องค์กร สถาบันด้วย ทำให้ประชาชน เกิดความนิยม เลื่อมใส ศรัทธาต่อหน่วยงาน ตลอดจนค้นหาและกำจัดแหล่งเข้าใจผิด ช่วยลดล้างปัญหาเพื่อสร้างความสำเร็จในการดำเนินงานของหน่วยงานนั้น

องค์ประกอบของการประชาสัมพันธ์ ถ้าหากพิจารณาจากกระบวนการสื่อสารเพื่อการประชาสัมพันธ์แล้ว ก็สามารถจำแนกองค์ประกอบสำคัญของการประชาสัมพันธ์ออกเป็น ๔ ประการ คือ

๑. องค์กร สถาบันหรือหน่วยงาน ได้แก่ กิจกรรมที่บุคคลหรือคณะบุคคลได้จัดทำขึ้น เป็นแหล่งข่าว แหล่งข้อมูลในการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะดำเนินการใด ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี กิจกรรมเหล่านี้อาจจะเป็นกิจกรรมของรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ องค์กรสาธารณกุศล และธุรกิจเอกชน เช่น รัฐบาล กระทรวง ทบวง กรม หน่วยราชการหรือหน่วยรัฐวิสาหกิจต่างๆ มูลนิธิ บริษัทห้างร้าน ธนาคารพาณิชย์ เป็นต้น

๒. ข่าวสารประชาสัมพันธ์ เป็นข้อมูลข่าวสารที่องค์กร สถาบันหรือหน่วยงานต้องการเผยแพร่ ได้แก่ เรื่องราวที่เป็นเนื้อหา สาระ รูปภาพ สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมาย ที่สามารถสื่อสารความเข้าใจได้

๓. สื่อประชาสัมพันธ์ ได้แก่ เรื่องราวที่เป็นเนื้อหาสาระ รูปภาพ สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมาย อาจจะเป็นสื่อคำพูด เช่น การสนทนา การประชุม การสัมมนา การอภิปราย การปาฐกถา ฯลฯ สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น จดหมาย บัตรอวยพร แผ่นปลิว หนังสือ วารสาร รูปเล่ม ฯลฯ หรือสื่อภาพและเสียง เช่น ถ่ายภาพ สไลด์ แผ่นโปร่งใส วิทยูกระจายเสียง วิทยู โทรทัศน์ สไลด์มัลติวิชั่น เทปเสียง ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถสื่อสารความเข้าใจได้ การเลือกใช้สื่อในการประชาสัมพันธ์มีความสำคัญ ถ้าเป็นบุคคลภายในอาจใช้โทรทัศน์วงจรปิด เสียงตามสาย ประกาศข่าว จดหมายข่าว ถ้าเป็นประชาชนทั่วไป สื่อประชาสัมพันธ์จะต้องเผยแพร่ข้อมูลได้ในวงกว้าง เช่น วิทยู โทรทัศน์ หนังสือ

๔. กลุ่มประชาชนเป้าหมายในการประชาสัมพันธ์ ได้แก่ กลุ่มบุคคลหรือประชาชนที่เป็นเป้าหมายในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ครั้งนั้น ๆ ดังนี้

๔.๑ กลุ่มประชาชนภายใน หมายถึง กลุ่มบุคลากร เจ้าหน้าที่ พนักงาน ขององค์กร สถาบันหรือหน่วยงาน

๔.๒ กลุ่มประชาชนภายนอก หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อยู่ภายนอกองค์กร สถาบัน หรือหน่วยงาน อันได้แก่ กลุ่มประชาชนที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงาน องค์กรหรือสถาบันโดยตรง กลุ่มประชาชนในท้องถิ่นและกลุ่มประชาชนทั่วไป

๑.๒ หลักสำคัญในการประชาสัมพันธ์ ๑๐ ประการ

๑. ต้องมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่
๒. รู้จิตใจของคนกลุ่มต่างๆ โดยใช้ความรู้ทางจิตวิทยา
๓. ต้องรู้นโยบายรัฐบาลหรือองค์กรนี้ตนเองปฏิบัติงานอย่างซาบซึ้ง
๔. ต้องรู้เทคนิคของสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ
๕. ต้องยึดหลักความจริงและความสัตย์สุจริต
๖. ต้องปฏิบัติงานโดยติดต่อและสม่ำเสมอจึงจะตรึงใจคน
๗. ต้องเปิดเผย ไม่มีเงื่อนงำ
๘. บุคคล อุปกรณ์ประชาสัมพันธ์ต้องมีความทันสมัย
๙. การประชาสัมพันธ์ต้องมุ่งเข้าถึงผู้นำความคิด
๑๐. การประชาสัมพันธ์ต่างประเทศต้องใช้ควบคู่กับการทูต

๑.๓ การปฏิบัติการข่าวสาร IO (INFORMATION OPERATIONS)

สมมติฐานที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการข่าวสาร

สารสนเทศ (Information) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสงคราม และในปัจจุบันถือว่าเป็นปัจจัยวิกฤตต่อความสำเร็จของการปฏิบัติการในการบริหารงานตำรวจ และจะยิ่งทวีความสำคัญอย่างไม่สามารถประเมินได้ในอนาคต โดยมีสมมติฐานที่เกี่ยวข้องดังนี้

(๑) IO ถือว่าเป็นหนึ่งในขีดความสามารถหลัก (Core competency) ของหน่วยงานด้านความมั่นคงและตำรวจ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดเส้นทางสู่การปฏิบัติการข่าวสาร (IO Roadmap) เพื่อให้หน่วยงานด้านความมั่นคงและตำรวจสามารถสร้างขีดความสามารถหลักด้าน IO ได้อย่างเป็นรูปธรรม

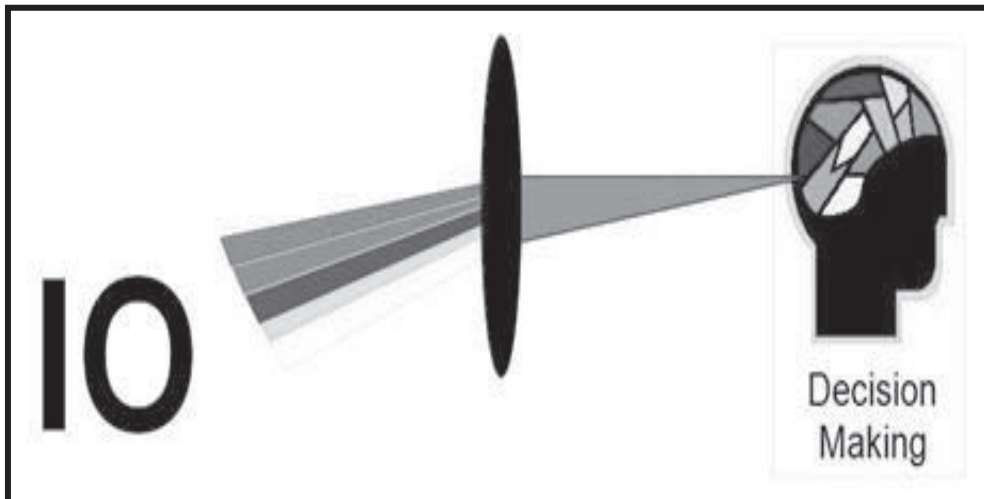
(๒) ขีดความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของหน่วยงานภาครัฐมีความสำคัญยิ่งต่อการวางแผนเพื่อทำการยุทธกับฝ่ายตรงข้าม, ผู้ก่อความไม่สงบ โดยที่ขีดความสามารถดังกล่าวหมายถึงขีดความสามารถที่สามารถจัดการกับข่าวสารเพื่อทำให้เป้าหมาย (ผู้รับข่าวสาร) เกิดความเชื่อตามที่ฝ่ายเราต้องการ จนส่งอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจของเป้าหมาย (ผู้รับข่าวสาร) ให้ตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ฝ่ายเราต้องการ รวมทั้งส่งผลต่อกลุ่มผู้นำต่างๆและประชาชนไม่สนับสนุนพลังอำนาจการยุทธ์ทุกด้านให้แก่ฝ่ายตรงข้าม

(๓) ระบบสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการปฏิบัติการข่าวสาร เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิรูปการปฏิบัติการข่าวสารของหน่วยงาน ด้านความมั่นคง ซึ่งจะทำให้เกิดการสั่งการ

บังคับบัญชาในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรวดเร็วและเกิดความแม่นยำในการตัดสินใจ

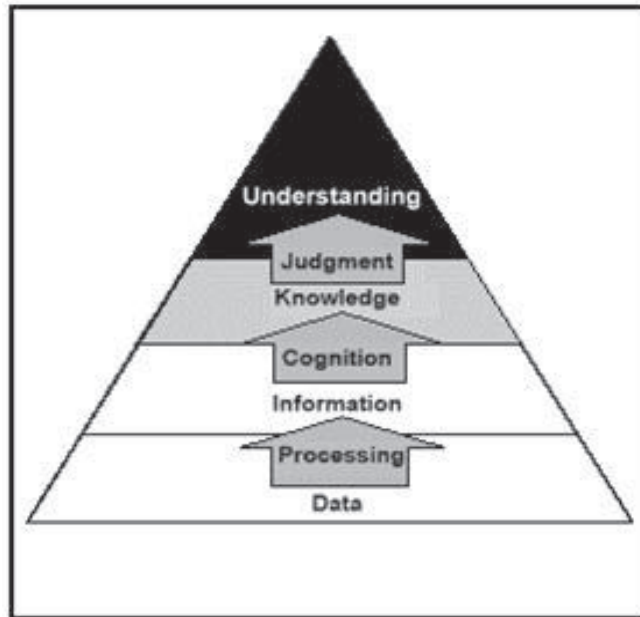
(๔) ระบบ C๔ISR (Command, Control, Communications, Computers, Intelligence, Surveillance and Reconnaissance) เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิรูปกระทรวงกลาโหมและกองทัพ ซึ่งจะทำให้เกิดการสั่งการบังคับบัญชาสามารถได้อย่างเห็นภาพในทุกมิติ (Transparent battle space) เกิดความรวดเร็วและเกิดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นระบบที่เจ้าหน้าที่ตำรวจต้องพิจารณานำมาใช้ในการควบคุมบริหารเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย

(๕) ระบบ C๔ISR จะมีประสิทธิภาพได้ก็ขึ้นอยู่กับระบบการตัดสินใจและระบบสนับสนุนที่เป็นแบบอัตโนมัติ (Automated decision making and support) รวมไปถึงจนถึงมีขีดความสามารถในการปฏิบัติด้านคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic capability)



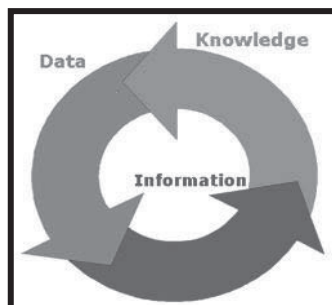
รูปแสดงถึงความหมายของ IO คือการกระทำต่อความคิดของผู้มีอำนาจเพื่อให้ตัดสินใจตามที่ฝ่ายเราต้องการ และเป้าหมายที่แท้จริงมิใช่เอาชนะกำลังของฝ่ายตรงข้าม แต่เป็นการเอาชนะความเชื่อและการตัดสินใจของผู้นำ

โดยปกติแล้วข้อมูล (Data) ข่าวสาร/สารสนเทศ (Information) และความรู้ (Knowledge) มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ดังนี้คือ ข้อมูล (Data) หมายถึงเนื้อหา และตัวเลข และข้อเท็จจริงที่ได้เก็บรวบรวมไว้โดยไม่ได้คำนึงถึงสาระที่เกิดจากข้อมูล เหล่านั้น แต่หลังจากผ่านกระบวนการ (Processing) แยกแยะ ตีความ ประมวล แยกส่วนที่ผิดพลาดออกและวิเคราะห์แล้ว ข้อมูลดังกล่าวก็จะถูกยกระดับเป็นข่าวสารหรือสารสนเทศ (Information) และเมื่อข่าวสารหรือสารสนเทศ (Information) ผ่านการหาความสัมพันธ์เชิงลึกของข่าวสารบวกกับประสบการณ์ ความคิด และความเชี่ยวชาญ/การเรียนรู้ (Cognition) ของแต่ละบุคคลแล้ว ก็จะกลายเป็นความรู้ (Knowledge) ในที่สุด (ดังแสดงในรูป)



รูปแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล ข่าวสาร/สารสนเทศ และความรู้

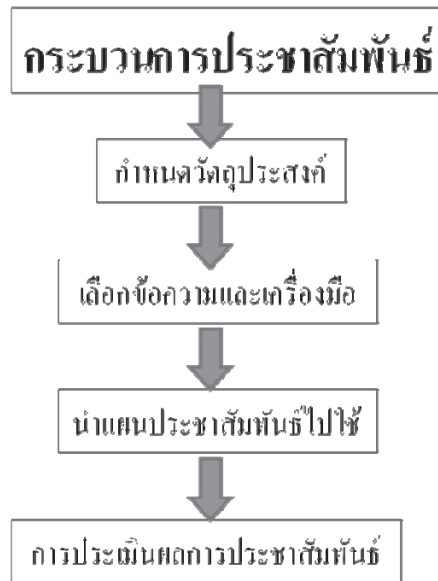
กระบวนการการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทำให้เราสามารถแปลงจากข้อมูลดิบ (Data) ที่ยังไม่มีประโยชน์มาก จนกลายมาเป็นข่าวสาร/สารสนเทศ (Information) ซึ่งเริ่มทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ต่างๆในสารสนเทศนั้น และถ้ามีการเก็บข้อมูล วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเป็นเวลานานนับปี ก็อาจทำให้เราเห็นถึงความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง จนอาจทำให้เราสามารถคาดการณ์หรือพยากรณ์อนาคตได้แม่นยำมากขึ้น นั่นคือเรากำลังสร้างการเรียนรู้ให้กับการปฏิบัติการข่าวสารได้ในระดับเป็นองค์ความรู้ (Knowledge) นั่นเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นวงจร (Cycle)



รูปแสดงวงจรข้อมูล (Data) ข่าวสาร/สารสนเทศ (Information) และความรู้ (Knowledge)

IO นั้นครอบคลุมทั้งในการปฏิบัติการในยามสงบ (Peace) ยามวิกฤต (Crisis) และในยามสงคราม (Hostilities) และยังเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการในทุกระดับ ตั้งแต่ในระดับยุทธศาสตร์ ยุทธการ และยุทธวิธี

๑.๔ กระบวนการประชาสัมพันธ์



๑. กำหนดวัตถุประสงค์

- กำหนดวัตถุประสงค์ภายในหน่วยงาน เช่น
 - เพื่อให้เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติหน้าที่
- กำหนดวัตถุประสงค์ภายนอกหน่วยงาน เช่น
 - เพื่อให้ประชาชนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตำรวจจราจร

*กำหนดวัตถุประสงค์ – สร้างความตระหนัก สร้างความน่าเชื่อถือ ผลดี ภาพลักษณ์ดี

๒. กำหนดแผนการประชาสัมพันธ์

ประเภทของสื่อ

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร เอกสาร บันทึกรายงาน ฯลฯ
๒. สื่อเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต วิทยุทัศน์ โสตทัศนูปกรณ์ ฯลฯ
๓. สื่ออื่นๆ เช่น
 - บุคคล: ตำรวจ แพทย์ ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
 - ธรรมชาติ: ปรากฏการณ์ธรรมชาติ > ความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ
 - กิจกรรม/กระบวนการ: การสาธิต นิทรรศการ โครงการ
 - วัสดุ/เครื่องมือ: แผนที่ แผนภูมิ ตาราง สถิติ

๓. กำหนดแผนการประชาสัมพันธ์

- นำโครงการ แผนการดำเนินการต่างๆ มาปรับใช้ เช่น นโยบายสำคัญของตำรวจ, โครงการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุบนท้องถนน
- นำเสนอผลงานผ่านสื่อที่เหมาะสม คือ เลือกประเภทของสื่อ

๔. การประเมินผลการประชาสัมพันธ์

- ออกแบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มเป้าหมาย
- เก็บสถิติการติดต่อราชการ
- สถิติอุบัติเหตุจราจร

๒. หลักการประชาสัมพันธ์ในงานจราจร

วิสัยทัศน์ในการประชาสัมพันธ์ในงานจราจร

“การสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และการสื่อสารงานจราจรสู่สังคม”

๒.๑ องค์ประกอบของการประชาสัมพันธ์ในงานจราจร

สามารถจำแนกองค์ประกอบสำคัญของการประชาสัมพันธ์ออกเป็น ๔ ประการ คือ

๑. องค์กร สถาบันหรือหน่วยงาน ในงานจราจร หน่วยงานจราจรแต่ละ สภ.ศูนย์ปฏิบัติการจราจร

๒. ข่าวสารประชาสัมพันธ์ ในงานจราจร ข้อมูลเกี่ยวกับเส้นทาง ทางลัด ถนนเสีย การเปิดปิด ถนนเป็นช่วงเวลา การย้ายสถานที่ราชการห้างร้าน การซ่อมผิวทางขบwnแท้ ประเพณีต่างๆ

๓. สื่อประชาสัมพันธ์ ในงานจราจร ส่วนใหญ่ตำรวจมักจัดทำเป็นแผ่นป้าย ป้ายสัญลักษณ์ การออกกรายการวิทยุ ทวีทัศน์ หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น ในปัจจุบันมีสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น แม้จะเข้าถึงได้น้อยราย แต่สามารถแพร่ข่าวได้อย่างรวดเร็ว เช่น เฟสบุค (facebook) ไลน์ (line)

๔. กลุ่มประชาชนเป้าหมายของการประชาสัมพันธ์ในงานจราจร ได้แก่ กลุ่มบุคคลหรือประชาชนที่เป็นเป้าหมายในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ครั้งนั้น ๆ ดังนี้

๔.๑ กลุ่มประชาชนภายใน เจ้าหน้าที่ตำรวจทุกนาย ไว้สำหรับสื่อสารรับคำสั่ง แสดงผลการปฏิบัติ

๔.๒ กลุ่มประชาชนภายนอก กลุ่มประชาชนทั่วไป

๒.๒ การประชาสัมพันธ์เชิงรุก (Pro-active Public Relation)

หมายถึง การประชาสัมพันธ์ที่มีการชี้แจงและให้ความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมายโดยตรง โดยมีการวางแผนไว้ ล่วงหน้าก่อนที่จะมีกิจกรรม หรือเหตุการณ์ใด เพื่อให้เกิดความยอมรับ และความร่วมมือ

➤ ยุทธศาสตร์การประชาสัมพันธ์เชิงรุก มี ๔ ประการคือ

๑. ยุทธศาสตร์การเผยแพร่ข่าวสาร ประกอบด้วย

- ๑.๑ มีการวางแผนปฏิบัติการประชาสัมพันธ์
- ๑.๒ เน้นความชัดเจนของการกำหนดวิธีการต่าง ๆ
- ๑.๓ ดำเนินยุทธวิธีตามแผนให้ครบถ้วน

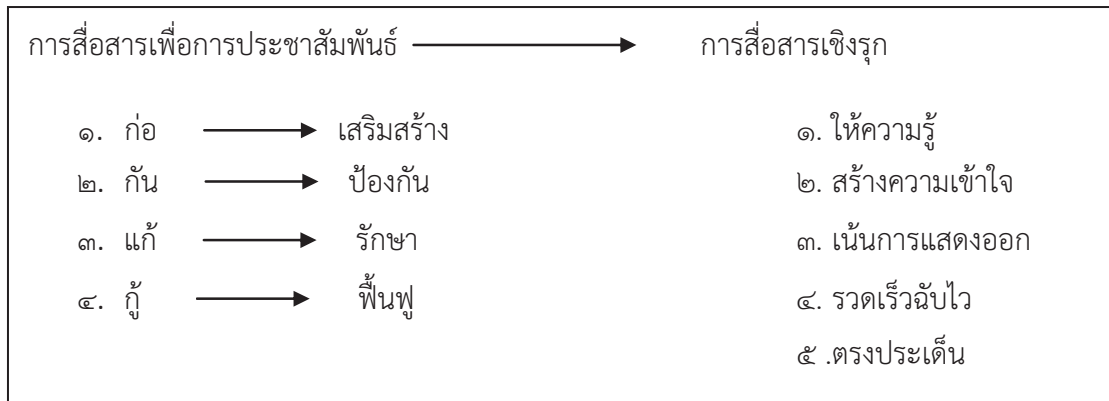
๒. ยุทธศาสตร์การชักจูงใจ ประกอบด้วย

- ๒.๑ การกำหนดแผน หรือวิธีการที่จะจูงใจประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้เห็นพ้องกับเนื้อหาที่นำไปประชาสัมพันธ์อย่างเป็นขั้นตอน
- ๒.๒ นำข่าวสารให้ถึงผู้รับสารกลุ่มเป้าหมาย โดยตรงแบบเผชิญหน้า (face to face)

๓. ยุทธศาสตร์การจัดองค์การ เป็นการกำหนดตัวบุคคลทำงาน ต้องใช้บุคลากรที่มีคุณสมบัติดังนี้

- ๓.๑ เป็นนักประชาสัมพันธ์ที่แท้จริง เป็นผู้ชำนาญในวิชาชีพการประชาสัมพันธ์
- ๓.๒ มีภูมิปัญญา
- ๓.๓ มีความรับผิดชอบ
- ๓.๔ มีความรอบรู้ในงานหลายสาขาวิชาชีพ
- ๓.๕ มีความอดทน เสียสละ มานะ สู้งาน
- ๓.๖ มีจรรยาบรรณ
- ๓.๗ ไม่หวั่นต่อปัญหา

๔. ยุทธศาสตร์การไตร่ตรอง เป็นการทบทวนและใคร่ครวญการดำเนินการประชาสัมพันธ์ที่ดำเนินไปแล้ว เพื่อจะได้ปรับแผนหรือแก้ไขปัญหาให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ได้ทันทั่วทั้งที่



๓. การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในงานจราจร

๓.๑ สื่อบุคคล

- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
- กองบัญชาการ
- กองบังคับการ
- กองกำกับการ
- ข้าราชการตำรวจ
- บุคคลที่มีชื่อเสียงหรือผู้นำชุมชน



๓.๒ สื่อสิ่งพิมพ์

- ใบปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์
- จดหมายข่าว
- ป้ายประกาศ
- สติกเกอร์
- แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์



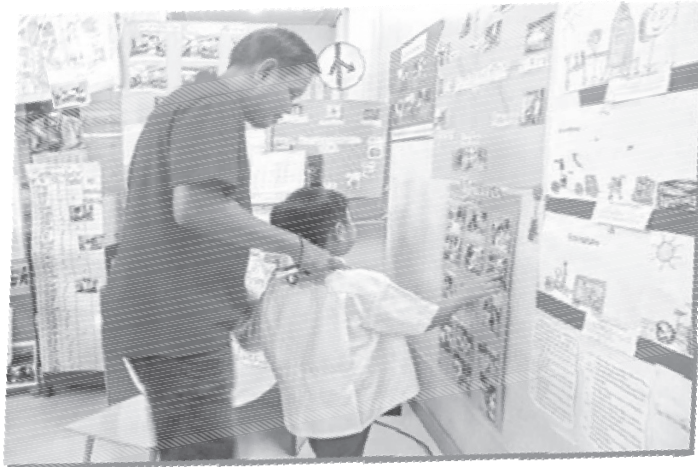
๓.๓ สื่อมวลชน

- สถานีวิทยุข่าวสารด้านจราจร ระดับประเทศ/ระดับท้องถิ่น
- โทรศัพท์
- หนังสือพิมพ์
- นิตยสาร
- ภาพยนตร์
- เครื่องมือที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ (Connection)



๓.๔ สื่อกิจกรรม

- นิทรรศการ
- โครงการ
- การประกวด
- การแข่งขัน
- การรณรงค์



๓.๕ สื่อโซเชียลมีเดีย

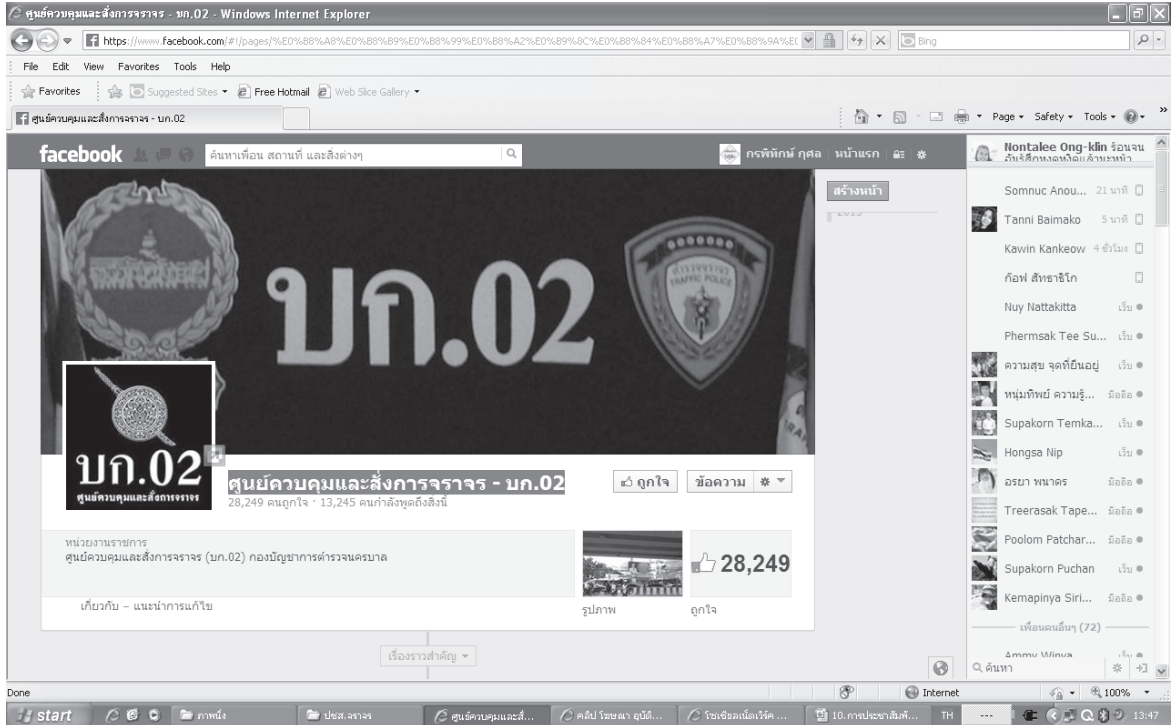
- ป้ายสลับข้อความ
- เว็บไซต์
- Application
- Line
- Facebook
- Video Clip
- Spot โฆษณา

ตัวอย่าง ผ่านทาง facebook

www.facebook.com/my.traffic.police



www.facebook.com/ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร - บก.๐๒

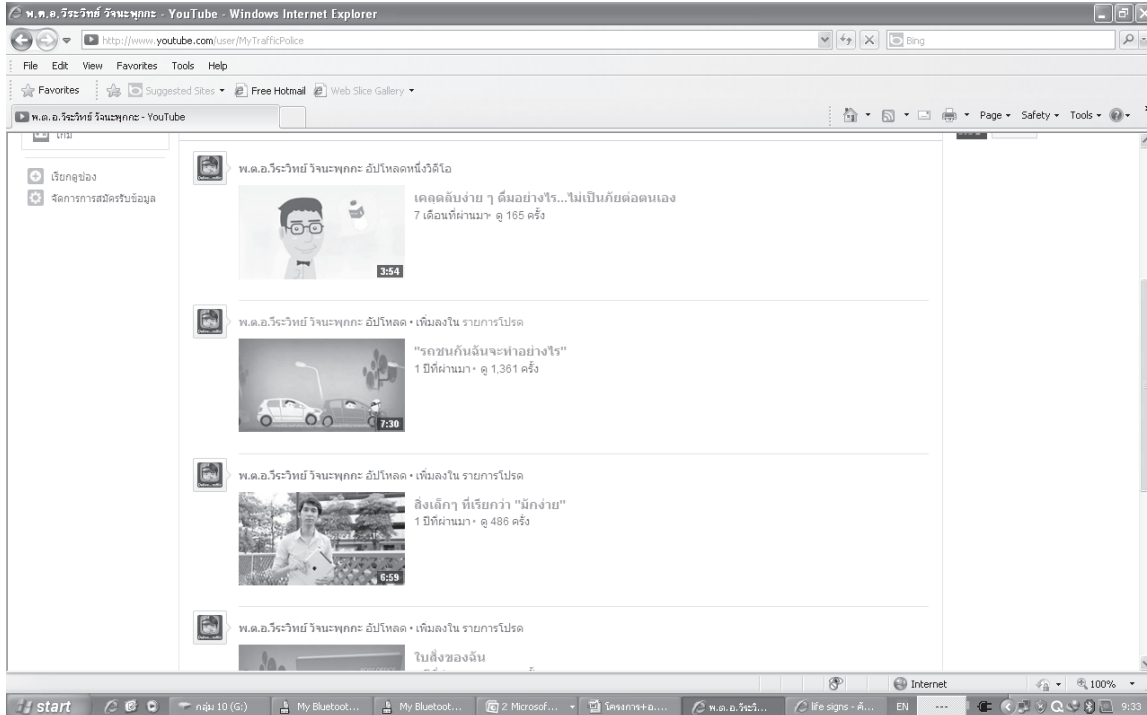


ตัวอย่าง เว็บไซต์สื่อออนไลน์ที่มีการประชาสัมพันธ์งานด้านการจราจร



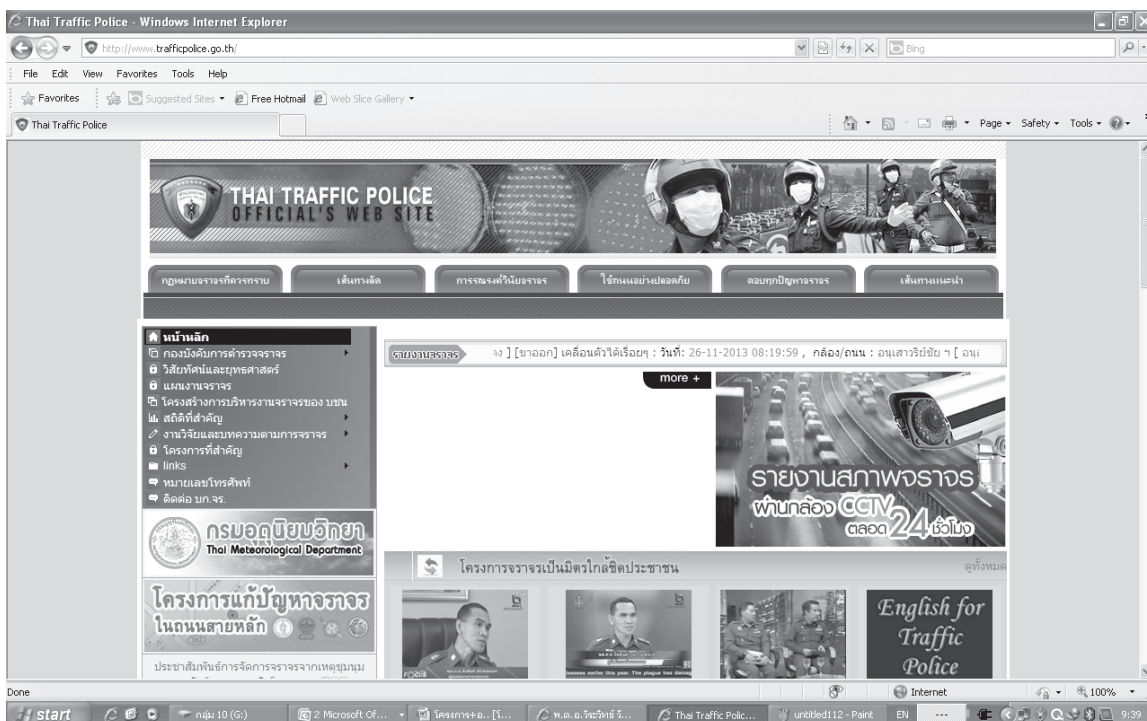
ตัวอย่าง ผ่านทาง YouTube

www.yoyoutube.com/mytrafficpolice



ตัวอย่าง ผ่านทาง Website “จราจรตาเพชร”

www.trafficpolice.go.th



ตัวอย่าง ผ่านทาง Application “Delivery Traffic”



ป้ายสลับข้อความตามท้องถนน



เทคนิคการใช้สื่อประชาสัมพันธ์

- สะดวกในการเข้าถึงหลายช่องทาง
- ง่ายต่อการจดจำ
- รวดเร็วและทันสถานการณ์
- ใช้ข้อความที่ทันสมัย เข้าใจง่ายและน่าสนใจ

๔. ภาคิเครือข่ายประชาสัมพันธ์

- บัจจัยแห่งความสำเร็จในงานประชาสัมพันธ์
- การมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างเข้มแข็ง เช่น ชุมชน ผู้นำท้องถิ่น หน่วยราชการ สื่อมวลชน สถานศึกษา เอกชน ฯลฯ
- การสร้างสื่อสัมพันธ์กับองค์กรภายในและภายนอกองค์กร
- สื่อมวลชนทุกแขนงเพื่อสร้างสัมพันธ์ไมตรี / ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชน
- การส่งข่าวสารเป็นไปอย่างต่อเนื่องและชัดเจน
- ติดต่อประสานงานโดยขอหมายเลขโทรศัพท์ e-mail, line หรือเทคโนโลยีการส่งข้อมูลอื่นๆ ที่สะดวก
- มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยมีการนัดกับสื่อและองค์กรภายในเดือนละ ๑ ครั้ง หรือประชุมหรือในรูปแบบสภากาแฟ

การประชาสัมพันธ์ที่ดีที่สุดในงานจราจร คือ

“เจ้าหน้าที่ตำรวจทุกนาย”

บรรณานุกรม

กองบังคับการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาล.โครงการจราจรเป็นมิตรใกล้ชิดประชาชน
ตอนกฎหมายจราจรเดลิเวอรี่.กรุงเทพมหานคร:บริษัท ดิอาจีโอ โมเอ็ท เฮนเนสซี่
(ประเทศไทย) จำกัด

พ.อ.รศ.ดร.เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ(๒๕๕๓), การปฏิบัติการข่าวสาร (INFORMATION
OPERATION), สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖, จาก
<http://www.digital.eng.com>

นายธีระพงษ์ โสดาศรี, การประชาสัมพันธ์เชิงรุก (Pro-active Public Relation).สืบค้นเมื่อวันที่
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖, จาก <http://iad.dopa.go.th/subject/๓๗๒/๔๒.ppt>

บทที่ ๑๑

จิตวิทยาการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพของตำรวจจราจร

๑. บทนำ

ปัญหาจราจรในปัจจุบัน ก่อให้เกิดความสูญเสียด้านต่างๆ มากมายทั้งความสูญเสียด้านการลงทุน ความสูญเสียด้านการท่องเที่ยว ความสูญเสียด้านสังคม ความสูญเสียด้านภาพพจน์ของประเทศ ซึ่งเป็นความสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความสูญเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรทางถนน ปีละประมาณ ๑,๒๐๐ คน และทรัพย์สินมากถึงกว่า ๒๐๐,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี (ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน, ๒๕๕๔) ปัญหาจราจรมีหลายสาเหตุผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงคือตำรวจจราจร นอกจากการจราจรที่ติดขัด โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ อย่างกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และอีกหลายๆ แห่ง ทำให้ตำรวจจราจรต้องทุ่มเทเวลาให้กับการจัดการจราจรประจำวัน ยังรวมถึงการป้องกันแก้ไขอุบัติเหตุจราจร ลดความเสี่ยงภัยและแก้ไขสถานะอันไม่พึงประสงค์ต่างๆ ภายในเขตพื้นที่รับผิดชอบด้วย รวมถึงการศึกษาหาสาเหตุและมาตรการเพื่อแก้ไขสาเหตุของอุบัติเหตุการจราจรที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของบุคคลในสังคมอีกด้วย การปฏิบัติงานประจำวันของตำรวจจราจรจะเริ่มออกปฏิบัติหน้าที่ในเวลาเช้าตามจุดต่างๆ ที่ผู้บังคับบัญชากำหนด จากการขาดกำลังพลด้านการจราจร จึงมักจะกำหนดให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานแบบรับผิดชอบตลอดวันโดยให้พักผ่อนแบบยืดหยุ่น เช่น ประจำจุดในเวลาเช้า แต่เมื่อสถานการณ์คลี่คลายก็ให้ไปพักผ่อนได้ และออกปฏิบัติหน้าที่อีกครั้งในเวลาเย็นถึงหมดปัญหาจราจร ส่วนมากจึงทำงานเกินกว่า ๘ ชั่วโมง และมีชั่วโมงทำงานที่ไม่แน่นอน จึงส่งผลให้เกิดความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และเกิดความผิดพลาด (error) ในการทำงานด้วย (กองบังคับการตำรวจจราจร, ๒๕๕๒) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตของ Schultz and Schultz (๑๙๙๘ อ้างถึงใน จตุพร เลิศล้ำ, ๒๕๕๓) ที่กล่าวว่าการทำงานมากเกินไป (work overload) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยภาวะของการทำงานมากเกินไปหรือมากเกินไปกำลังสามารถ ซึ่งแบ่งออกเป็น

๑. การทำงานมากเกินไปเวลาที่กำหนด (quantitative overload) หมายถึงสถานะที่มีงานมากเกินไปที่จะทำได้ในเวลาเท่าที่มีอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าเป็นต้นเหตุของความเครียด และเชื่อมโยงไปถึงความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายจิตใจ อันเกิดจากความเครียดนี้ด้วย เช่น โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร ฯ ปัจจัยที่สำคัญคือระดับการควบคุมคนทำงานให้มีอัตราจำนวนที่สูงกว่าจำนวนของตัวเอง โดยในปัจจุบันกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรก็ไม่เพียงพอทำให้ต้องทำงานหนักเกินเวลา

๒. การทำงานที่ยากเกินกว่าที่จะทำได้ (qualitative overload) เกี่ยวข้องกับงานที่มีความกล่าบบากมากๆ เมื่อมีความสามารถไม่เพียงพอในการทำงานที่ยากนั้นได้ก็จะก่อให้เกิดความเครียดถึงแม้ว่าตัวคนงานเองจะสามารถพิจารณาเองได้ว่าในสถานการณ์นั้นตนเองจะไม่สามารถทำงานนั้นได้ก็ตาม ดังเช่นในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรสามารถเกิดเหตุการณ์ที่สุวิสัยไม่สามารถ

ควบคุมได้ทุกเมื่อ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีการจราจรคับคั่ง เช่น ในกรณีที่มีอุบัติเหตุร้ายแรงที่อยู่ นอกเหนือความสามารถในการควบคุมของตำรวจจราจร แต่ก็อยู่ในหน้าที่รับผิดชอบที่ต้องจัดการ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น สร้างความกดดัน ความเครียดอันจะส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างแน่นอน トラバได้ที่ การควบคุมการจราจรเป็นเพียงงานประจำวัน และเป็นไปในลักษณะของการตั้งรับปัญหาแทนที่จะรุก เข้าสู่ปัญหาดังที่ปรากฏเช่นทุกวันนี้ ภาระหน้าที่ของตำรวจจราจรก็จะยิ่งหนักหน่วงขึ้นทุกวัน ทับถม ทวีคูณขึ้นทุกขณะจะทำให้การควบคุมการจราจรเป็นงานที่จำเจ ซ้ำซาก และน่าเบื่อหน่าย (ปุระชัย, ๒๕๒๖) ซึ่งภาวะดังกล่าวผู้ที่มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคงสามารถทำงานและปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีหรือมีสุขภาพจิตดีเท่านั้นที่จะต่อสู้ได้ เนื่องจากภาระที่หนักอาจกลายเป็นแรง กดดันบีบรัดสภาพจิตใจ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่อ่อนแอ ดังที่ สุภาส เครือเนตร (๒๕๔๒) กล่าวว่า เป็น ลักษณะของจิตที่มีอาการสูญเสียความมั่นคงง่าย เมื่อกระทบกับปัญหาหรือตกอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ จิตจะแสดงอาการหวั่นไหวง่าย เกิดอารมณ์ความรู้สึกในด้านลบเป็นส่วนมาก ซึ่งย่อมส่งผลกระทบ โดยตรงต่อการปฏิบัติงานของตำรวจจราจร ดังนั้นการศึกษาและให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตจึงมี ความจำเป็นอย่างยิ่งในอันที่จะเสริมสร้างสุขภาพจิตให้อยู่คู่กับสุขภาพกายเป็นอันดี

โดยสรุปแล้ว จากภาระหน้าที่ในการปฏิบัติงานอย่างหนักของตำรวจจราจร ที่จะต้องกระทำ เป็นประจำ เป็นงานที่ซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย อีกทั้งต้องเผชิญกับภาวะแวดล้อมที่เป็นมลพิษอยู่ตลอดเวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ที่ไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับภาระงานแล้วถือว่าการทำงานที่หนักมาก ในขณะที่ยาจราจรมีเพิ่มมากขึ้นและยากต่อการแก้ไข รวมทั้งกระแสทางสังคมที่ต้องการ การแก้ไข อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแรงกดดันในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรที่ต้องประสบอยู่ทุกวัน ด้วย ภาวะเช่นนี้อาจเป็นแรงกดดันบีบคั้นสภาพจิตใจ และส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตของ ตำรวจจราจรได้ ซึ่งย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการทำงานของตำรวจจราจรและ ปัญหาจราจรโดยรวม ดังนั้นการให้ความสำคัญในการป้องกันปัญหาและส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้รับภาระงานหนักอย่างตำรวจจราจร

๒. จิตวิทยาการจัดการความเครียด

จิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการทางจิต ซึ่ง หมายถึง ทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน โดยที่บุคคลอาจจะไม่รู้ตัวเลยก็ได้ เป็นวิทยาศาสตร์ ที่ว่าด้วยพฤติกรรม โดยเน้นพฤติกรรมทางจิตของบุคคลทั่วไป จิตวิทยาจึงสามารถนำเอาความรู้ไป ใช้ได้อย่างกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นครอบครัวและสถานที่ทำงาน ตลอดจนมีความสำคัญต่อการประกอบ อาชีพต่างๆ ทั้งนี้เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่างๆ มากมาย ความสำคัญและคุณค่าความรู้ทางจิตวิทยา เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ปราณี รามสูต, ๒๕๔๒)

๑) จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น มักให้ความสนใจ สนใจตนเองมากกว่าผู้อื่นและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเอง การศึกษาจิตวิทยาซึ่งให้คำตอบเกี่ยวกับ

ธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่างๆ จึงช่วยให้ผู้ศึกษานำไปเปรียบเทียบกับตนเองและเกิดความเข้าใจตนเองไปด้วย นอกจากนี้ยังช่วยให้มนุษย์รู้จักยอมรับตนเองและได้แนวทางในการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่นอาจเป็นการปรับตัว พัฒนาตน หรือเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นต้น

๒) จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น ศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นข้อสรุปธรรมชาติพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ นอกจากช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจ พฤติกรรมของบุคคลทั่วไปแล้ว ยังเป็นแนวทางให้เข้าใจพฤติกรรมของผู้ที่อยู่แวดล้อมด้วยอันอาจจะเป็นบุคคล ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลภายนอก ความเข้าใจดังกล่าวส่งผลให้เกิดการยอมรับในข้อดีข้อจำกัดของกันและกัน ช่วยให้มีการปรับตัวเข้าหากัน และยังช่วยการจัดวางตัวบุคคล ให้เหมาะสมกับงานหรือการเรียน หรือกิจกรรมต่างๆ ได้ดีมากขึ้น

๓) จิตวิทยาช่วยให้ได้แนวทางในการวางกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมายบ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติบางประการ มักเกิดขึ้นหรือถูกยกย่องขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น จิตวิทยาที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความต้องการสิทธิเสรีภาพ และความเสมอภาคของคน ส่งผลให้เกิดกฎหมายว่าด้วยสิทธิมนุษยชน หรือการจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติ ปีสากลสำหรับผู้สูงอายุ หรือเกิดองค์กรบางลักษณะที่ทำงานในด้าน การให้โอกาสที่เท่าเทียมกันสำหรับ บุคคลบางกลุ่ม หรือสำหรับผู้ด้อยโอกาสบางประเภท หรือแม้แต่การจัดให้มีการแข่งขันกีฬานานาชาติสำหรับคนพิการ ก็จัดเป็นส่วนหนึ่งของการนำความรู้เรื่องจิตวิทยาสำหรับผู้มีลักษณะพิเศษมาเป็นแนวทางปฏิบัติบางประการทางสังคม นอกจากนั้น จิตวิทยายังมีผลต่อ กฎหมายว่าด้วยการพิจารณาความผิดทางกฎหมายบางลักษณะโดยมีการนำสามัญสำนึกมาร่วมพิจารณาความผิดของบุคคล เช่น กฎหมายว่าด้วยการกระทำ ความผิดของผู้เยาว์ หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่องที่กระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดยเพราะ ความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งจิตวิทยาจะช่วยให้ผู้ศึกษา เกิดความเข้าใจความผิดปกติต่างๆ เหล่านั้นได้มากกว่าศาสตร์สาขาอื่น ช่วยให้การพิจารณาบุคคลหรือการวางเกณฑ์ทางสังคม เป็นไปอย่าง สมเหตุสมผลมากขึ้น

๔) จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพ บางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นผู้หญิง ลักษณะความเป็นผู้ชาย ลักษณะผิดเพี้ยนบางประการ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชน รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด หรือเกิดการลอกเลียนแบบอันไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานในเชิงลบ ฯลฯ เป็นต้น

๕) จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ความรู้ทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยการเลี้ยงดูในวัยเด็กอันมีผลต่อบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ส่งผลให้เกิด ความพยายาม ในการสร้างรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ได้คนดีมีประสิทธิภาพหรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ และจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ศึกษารับรู้โดยเร็ว

เกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จึงกล่าวได้ว่าจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกศาสตร์หนึ่ง

จิตวิทยาการจัดการความเครียด จึงเป็นการเรียนรู้ในการที่จะรับรู้โดยเร็ว เกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล ช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม เกิดความเข้าใจในอิทธิพลของ สิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการกระทำในเชิงลบ

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่ปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมากเกินไป จนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน

สาเหตุของความเครียด ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ ๒ ประการคือ

๑. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาโรคติดต่อ ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

๒. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนั้นคนที่รู้สึกว่ตัวเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาเช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงใดสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหนนั่นเอง

การจัดการกับความเครียด แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

๑. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
๒. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
๓. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
๔. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
๕. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมดังนี้

๑. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือ ง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหัวดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

๒. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงา ว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

๓. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นานอนหลับ จู้จู้ขี้บ่น ขวนพะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขริ้ม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

สรุป ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญ กับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมองกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่าง ผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิด เป็นอาการของโรคหอบหืด โรคมุมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

๒. ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณ เพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และ พฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

๓. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกง่วงตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาด ขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่ การฆ่าตัวตายในที่สุด

การแก้ปัญหาความเครียด ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในส่วนที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จลละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้

อย่า! แก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งอะอะว๊ววาย ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ สัก ๔ - ๕ ครั้ง หรือนับ ๑ - ๑๐ ก่อนจะทำอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

อย่า! หนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าเผชิญกับปัญหา และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

อย่า! คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป จงถือคติ "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึ่งทำได้

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้ออกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

อย่า! โยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตนเอง ไม่โทษคนอื่น
- คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
- ลงมือแก้ปัญหตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลา บ้างอย่าได้ทอดทิ้งไปเสียก่อน
- ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล
- เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วย

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม

๑. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่น อยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทริฐิมาณะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

๒. คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใคร หลอกได้ง่ายๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

๓. คิดหลายๆ แง่มุม ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่า เหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหา นี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

๔. คิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ หรือความล้มเหลว ผิดหวัง หรือไม่เป็นเป็นสุข ทั้งหลาย ก็จะทำให้เครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

๕. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่ คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้า คุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

การผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆ ไป เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้ว เพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วๆ ไป มีดังนี้ คือ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิค รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เดินรำ ลีลาศ

- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ
- ปลุกต้นไม้ ทำสวน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- สะสมแสตมป์ สะสมเครื่องประดับ
- ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ
- ไปซื้อของ
- ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญ คือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพและเสียเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุ เสียพินันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งจะมีแต่ทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าทีเดียว

เทคนิคในการคลายเครียด เทคนิคในการคลายเครียดที่จะนำเสนอในที่นี้ มี ๖ วิธีคือ

๑. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
๒. การฝึกหายใจ
๓. การทำสมาธิ
๔. การจินตนาการ
๕. การคลายเครียดจากใจสู่กาย
๖. การนวดคลายเครียด

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง ๖ วิธีก็ได้ เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชื่นชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

๑. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สังเกตได้จากอาการหน้ามือคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในทางที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ๑๐ กลุ่มดังนี้

๑. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
๒. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
๓. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
๔. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
๕. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย เม้มปากแน่น แล้วคลาย
๖. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
๗. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
๘. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
๙. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอข้อเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
๑๐. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

๑. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง ๓ - ๕ วินาที ผ่อนคลาย ๑๐ - ๑๕ วินาที เป็นต้น
๒. เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
๓. ควรฝึกประมาณ ๘ - ๑๒ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
๔. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
๕. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาอันน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

๒. การฝึกการหายใจ

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ ๑...๒...๓...๔... ให้มีรู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้า ๆ ๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ ๔ - ๕ ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีนึกได้ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องให้ได้ประมาณ ๔๐ ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น

- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

๓. การทำสมาธิ

หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้าซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิตรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้ อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ ๑

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลังตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออกดังนี้

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑

หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๑

นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๕ แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่

นับจนถึง ๖ แล้วเริ่ม ๑ ใหม่

นับจนถึง ๗ แล้วเริ่ม ๑ ใหม่

นับจนถึง ๘ แล้วเริ่ม ๑ ใหม่

นับจนถึง ๙ แล้วเริ่ม ๑ ใหม่

นับจนถึง ๑๐

ครบ ๑๐ ถือเป็น ๑ รอบ

แล้วเริ่ม ๑ - ๕ ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางที่อาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่น

แทรกเข้ามา ก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุด ก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่อง และไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ ๒

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒

หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔

หายใจเข้านับ ๕

หายใจออกนับ ๑ ใหม่ จนถึง ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ ตามลำดับดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ฯลฯ

ขั้นที่ ๓

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว

ขั้นที่ ๒

คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

๔. การจินตนาการ

หลักการ

การใช้จินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อยๆ ในขณะที่จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น

- การนั่งดูพระอาทิตย์ตก
- การดำน้ำชมธรรมชาติ
- การเดินชมสวนดอกไม้
- การนั่งตกลาปริมตลิ่ง
- เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้ว ให้บอกสิ่งดีๆ กับตัวเองว่า ฉัน

เป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน นับ ๑...๒...๓... แล้วค่อย ๆ สืบตาค้นคว้าความรู้สึกสงบเอาไว้ พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟืนทรายแสนจะอ่อนนุ่ม และอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาตาว และฝูงปลาตัวเล็กๆ สีเงิน วายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิว เป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง บรรยากาศช่างสงบเป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

๕. การคลายเครียดจากใจสู่กาย

หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า "จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว" จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้ การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเอง ด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตใต้สำนึก คำสั่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่างๆ รู้สึกหนักและอบอุ่น เนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้ได้ผล

การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่าท้องแฟบ หายใจไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้า ๆ กัน ๓ ครั้ง ตามลำดับดังนี้

๑. แขนขวาของฉันทันที ... ๆ ... ๆ
๒. แขนซ้ายของฉันทันที ... ๆ ... ๆ
๓. ขาขวาของฉันทันที ... ๆ ... ๆ
๔. ขาซ้ายของฉันทันที ... ๆ ... ๆ
๕. คอและไหล่ของฉันทันที ... ๆ ... ๆ
๖. แขนขวาของฉันท่อน ... ๆ ... ๆ
๗. แขนซ้ายของฉันท่อน ... ๆ ... ๆ
๘. ขาขวาของฉันท่อน ... ๆ ... ๆ
๙. ขาซ้ายของฉันท่อน ... ๆ ... ๆ
๑๐. คอและไหล่ของฉันท่อน ... ๆ ... ๆ
๑๑. หัวใจของฉันท่อนอย่างสงบและสม่ำเสมอ ... ๆ ... ๆ
๑๒. ฉันทหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ ... ๆ ... ๆ
๑๓. ท้องของฉันท่อนและสงบ ... ๆ ... ๆ
๑๔. หน้าผากของฉันทสบายและสงบ ... ๆ ... ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ สัมผัสขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่างๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

- ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน
- ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)

- นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิด เหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย

๖. การนวดคลายเครียด

หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

ข้อควรระวัง

๑. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
๒. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี

๑. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
๒. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ ๑๐ วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
๓. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
๔. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

จุดที่นวดมีดังนี้

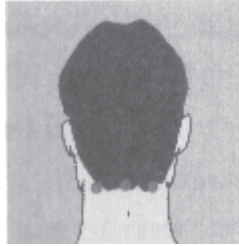
๑. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด ๓ - ๕ ครั้ง



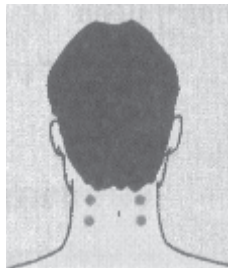
๒. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด ๓ - ๕ ครั้ง



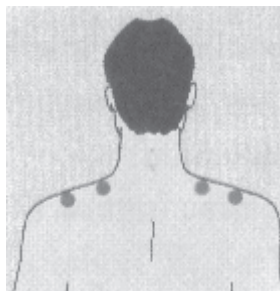
๓. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด ๓ - ๕ ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธี
ประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน ๓ - ๕ ครั้ง



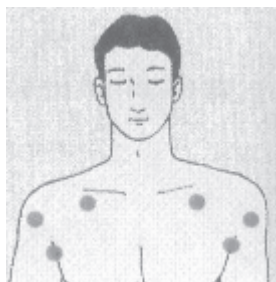
๔. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้าง
ของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า ๓ - ๕ ครั้ง



๕. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบ
ไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง



๖. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือ
รักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง



๗. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ่อนไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง



ดนตรี อาจเป็นทางเลือกสำหรับการคลายเครียดอีกวิธีหนึ่ง วิวัฒนาการของดนตรีได้เริ่มต้นจากเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อาทิเช่น เสียงฝนตก เสียงใบไม้ไหว เสียงคลื่น เสียงลมพัด เสียงร้องของแมลงหรือสัตว์ต่างๆ เสียงเหล่านี้จะมีลักษณะของเสียงที่เฉพาะเจาะจง มีความไพเราะที่แตกต่างกันและด้วยความซาบซึ้งในความไพเราะนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์พยายามประดิษฐ์อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาผสมผสานกันให้เป็นจังหวะเป็นทำนอง และเพิ่มเนื้อหาสาระจนกลายเป็นดนตรีหลากหลายรูปแบบดังที่เราได้ยินได้ฟัง กันในทุกวันนี้ การฟังดนตรีที่มีท่วงทำนองที่แตกต่างกัน จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันด้วย ดนตรีที่มีจังหวะท่วงทำนองเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน จังหวะช้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า และดนตรีที่มีเสียงสูงต่ำดังกังวาลจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ อย่างไรก็ตามคนทั่วไปมักเลือกฟังดนตรีแนวที่ตนชอบ บางคนชอบฟังดนตรีที่มีจังหวะเร็ว มันสะใจ จะเลือกฟังเพลงร็อก เพลงดิสโก้ บางคนเลือกฟังแร็ปตามสมัยนิยมและบางคนชอบดนตรีเบาสบายก็เลือกฟังเพลงคลาสสิก

ดนตรีที่เราฟังกันอยู่นี้มีผลอย่างไรต่อร่างกาย ในบางขณะดนตรีบางประเภทอาจทำให้เรารู้สึกหงุดหงิด หรือตึงเครียดมากขึ้น แต่ดนตรีอีกประเภทหนึ่งสามารถทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายความสับสนวุ่นวายลง ทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้นได้ ดนตรีแต่ละประเภทที่ว่านี้แตกต่างกันอย่างไร ก่อนอื่นเราต้องมาทำความรู้สึกกับสภาวะของสมองในฐานะที่เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ต่างๆ ของเรากันเสียก่อน ในสภาวะปกติสมองจะรับข้อมูลต่างๆ จากภายนอกเป็นจำนวนมาก บางคนมีเรื่องสับสนวุ่นวายให้คิดมากมาย คลื่นสมองที่เกิดขึ้นในช่วงนี้จึงมีความถี่สูง เรียกคลื่นสมองช่วงนี้ว่า "คลื่นเบต้า" (Beta Wave)

รูปร่างของคลื่นเบต้ามีลักษณะคล้ายเส้นกราฟที่ขยุกขยิกขึ้น-ลง ขึ้น-ลง สลับกัน คล้ายๆ เวลาเราลากเส้นสลับฟันปลาตนเอง ถ้าสมองมีเรื่องต้องคิดวุ่นวายมาก เส้นกราฟจะขยุกขยิกมากด้วย ภาวะเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย ประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจไม่ดี ส่วนสภาวะที่ทำให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จิตใจและสมองต้องอยู่ในสภาวะที่สงบ เยือกเย็น ทั้งนี้เพราะว่า คลื่นสมองในช่วงนี้หรือเรียกว่า "คลื่นอัลฟา" (Alpha Wave) จะมีความถี่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่า และมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า รูปร่างของคลื่นอัลฟามีลักษณะคล้ายรูปลูกคลื่น ไม่ขยุกขยิกเหมือนคลื่นเบต้า คลื่นอัลฟานี้ช่วยทำให้ความสับสนวุ่นวายในสมองลดลง จิตใจจึงสงบและเยือกเย็นขึ้น ซึ่งพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และตอนนี้ก็เข้าถึงเรื่องของดนตรีกับคลื่นสมอง ดนตรีที่มีจังหวะเร็ว หรือดนตรีที่มีจังหวะไม่เป็นระเบียบ เช่น เพลงดิสโก้ จะทำให้คลื่นสมองมีความถี่สูงขึ้น โดยเฉพาะในคนที่กำลังมีความตึงเครียดอยู่แล้ว จะทำให้ยิ่งเครียดมากขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กๆ ที่ฟังเพลงดิสโก้ขณะที่ดูหนังสือนั้นจะทำให้สมองปั่นป่วนและการเรียนไม่ได้ ผล ดังนั้นจึงต้องหาวิธีที่ช่วยทำให้คลื่นสมองมีความถี่ช้าลง ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียดและเรียกประสิทธิภาพในการทำงานกลับคืนมาก วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้คือ การฟังเพลงประเภทต่าง ๆ ดังนี้ เพลงบรรเลงเบาๆ เช่น เพลงมานโตวานี (Mantovani) เพลงของพอล โมริอาต์ (Paul Mauriat) หรือเพลงของริชาร์ด เคลเลอร์แมน (Richard Calyderman) เพลงคลาสสิก เช่น ซิมโฟนีหมายเลข ๕ ของบีโธเฟิน (Beethoven's Symphony NO.๕ in C.Minor) หรือเพลงของไชคอฟสกี (Tchaikovsky) เป็นต้น นอกจากนี้เพลงที่มีเสียงธรรมชาติผสมผสานกับเครื่องดนตรีประเภทไวโอลิน พิณฝรั่ง คลาวิเน็ต หรืออื่นๆ เช่น เพลงของคิทาโร่ (Kitaro) มีข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ดนตรีที่มีคุณภาพทั้งเนื้อร้อง ทำนอง จังหวะ และความถี่ของเสียง จะช่วยกระตุ้นให้สมองของมนุษย์หลั่งสารแห่งความสุข หรือเอนโดฟิน (Endorphin) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ดนตรีที่มีคุณภาพยังมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการจำ สร้างสรรค์ความคิดริเริ่ม ช่วยพัฒนาสมอง ดังนั้นการเลือกฟังเพลงหรือดนตรี จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓)

ความเครียดของตำรวจจราจร

ความเครียดเกิดขึ้นกับทุกคนในสังคมทุกหน่วยงาน และตำรวจจราจรเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่เกิดสภาพความเครียดด้วยลักษณะงานและสภาพแวดล้อมที่มีทั้งฝุ่นละออง คิวพันพิษจากท่อไอเสีย มลภาวะทางเสียงซึ่งส่งผลให้มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบกับงานที่ทำเป็นงานที่มีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยสูง และไม่สมดุลกับค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับ นอกจากนี้โอกาสพัฒนาขีดความสามารถในการทำงาน ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงานยังไม่มีมากพอ ปัจจัยเหล่านี้จึงอาจก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานของตำรวจจราจรและย่อมส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของผู้ใช้รถใช้ถนนอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยง ความเครียดของตำรวจจราจร เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

ความเครียดในการทำงาน หมายถึง ภาวะที่มีปัจจัยในการทำงานส่งผลให้ผู้ทำงานเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจเกิดความเสียสมดุลของร่างกายมีผลทั้งในแง่บวกและลบในแง่บวกทำให้เกิดผลผลิต ประสิทธิภาพขององค์กร ในแง่ลบส่งผลให้เกิดการสูญเสียสมดุลรบกวนต่อบุคคล

ความเครียดจากการทำงานของตำรวจจราจร มาจาก

๑. สิ่งเร้าทางกายภาพ เช่น มลพิษต่างๆ ในที่ทำงานทั้งกลิ่น เสียง ฝุ่น คิว ความร้อน ความเย็น สารเคมี สารพิษ ความสกปรก
๒. ลักษณะงาน เช่น ความกดดันจากเวลางาน การเผชิญหน้ากับประชาชน งานหนัก หรือซับซ้อน ซ้ำซาก จำเจ ต้องทำงานเกี่ยวกับความปลอดภัยของประชาชน
๓. บทบาท ไม่ชัดเจนหรือขัดแย้งกัน มีการทำงานที่ซับซ้อน หรือก้าวก่ายกัน
๔. ลักษณะสังคม เช่น มีปัญหากับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน มีปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม
๕. เวลางาน เช่น ระยะเวลาทำงาน การเข้าเวร หรือทำงานเป็นกะ การมีช่วงเวลาทำงานที่นานเกินไป
๖. ตำแหน่งงาน เช่น ความมั่นคง และโอกาสความก้าวหน้ามีน้อย
๗. อุบัติเหตุ เช่น การประสบอุบัติเหตุจากการงานที่ทำ ทำงานที่เสี่ยงอันตราย
๘. การเปลี่ยนแปลงขององค์กร เช่น การต้องรวมกับที่อื่น การลดขนาดขององค์กรความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง และโต้เถียงกัน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น

เมื่อพิจารณาแล้วสาเหตุที่ทำให้อาชีพตำรวจจราจรเกิดความเครียดนั้นมีหลายสาเหตุด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น

๑. ด้านลักษณะของงาน คือ ดูแลบรรเทาทุกข์ให้กับประชาชนด้านการจราจร ทำงานปิดทองหลังพระ ตำรวจจราจรเป็นผู้รักษากฎหมายบ้านเมืองทางด้านการจราจรทางบก ดูแลให้ประชาชนขับขีวยวดยานพาหนะได้อย่างปลอดภัย แต่ประชาชนไม่ชื่นชมเท่าที่ควร จะถูกมองในแง่ลบ และถูกตำหนิ โดนร้องเรียนในเรื่องการใช้กฎจราจรอย่างไม่เป็นธรรมเพราะถูกตำรวจจราจรจับกุมเมื่อมีการทำผิดกฎหมายจราจร เพราะมีประชาชนบางส่วนขาดความเข้าใจในระบบงานของตำรวจจราจร

๒. ด้านคุณภาพชีวิต คือ วิธีแห่งการปฏิบัติตน การใช้ชีวิตในแต่ละวัน และคุณภาพชีวิตของตำรวจจราจร เวลาทำงานมีมากจนเกินไปทำให้ขาดสมดุลของร่างกาย และสภาพการทำงานนั้นไม่มีความปลอดภัยและไม่มีการส่งเสริมสุขภาพของตำรวจจราจรเท่าที่ควร จึงทำให้เกิดการปวดเมื่อยตามร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดความสุข ความสงบ และขาดสมาธิ

๓. ด้านกฎระเบียบข้อบังคับ การทำงานของตำรวจจราจรต้องทำงานตามกฎระเบียบข้อบังคับของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ไม่ย่อหย่อน และทำงานตามที่ผู้บังคับบัญชาได้มอบหมายสำเร็จไปได้ด้วยดี

๔. ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน คือการได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม เช่น การประเมินขั้นเงินเดือนให้เหมาะสมกับความเหนื่อยยากในการทำงาน ขาดสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัย การมีโอกาสในการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

ทั้งนี้ ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ตำรวจจราจรเกิดความเครียดและเป็นสาเหตุที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๓. ทักษะคติเชิงบวกในการปฏิบัติงาน

ส่วนใหญ่คนเรามักจะแสดงออกหรือมีพฤติกรรมเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งแน่นอนว่ามนุษย์มีทั้งรัก โลภ โกรธ หลง ดังนั้นการแสดงออกของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ด้วยอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยความคิดการกระทำและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเมื่อคิดดี ทำดีย่อมส่งผลที่ดีออกมา หรือถ้าผลลัพธ์ไม่ดีก็ให้คิดดีไว้ก่อน ก็ถือเป็นการคิดเชิงบวกแล้ว

ดังนั้นการคิดเชิงบวกย่อมเป็นสิ่งที่หนุนให้มีพฤติกรรมตอบสนองในทางที่ดีที่มีต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะกับอาชีพหรืองานที่ตัวเองปฏิบัติอยู่ อาจเริ่มจากการยิ้มแย้มแจ่มใส และมีหน้าตาสดชื่น บริการประชาชนที่เข้ามาใช้บริการ หรือขอความช่วยเหลือต่างๆ เกิดความเต็มใจในการช่วยเหลือและให้ความร่วมมือ

แนวทางพัฒนาความคิดในเชิงบวกให้ตนเอง

๑. คิดถึงสิ่งที่เราปรารถนา และศรัทธาต่อตนเองในอาชีพ
๒. มีความคิด ความเชื่อที่ดีต่อสิ่งที่เราคิด
๓. ฝึกหัดคิดบวกไว้งานจะสำเร็จได้ดี และเร็วกว่าคิดลบ
๔. การคิดบวกทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์
๕. การคิดบวกทำให้เกิดพลังที่เป็นไปได้

๖. สุขภาพที่ดีก็มาจากการคิดที่ดี
๗. ฝึกหัดคำพูดในทางสร้างสรรค์
๘. มองหาข้อดี และชดเชยที่มั่งงาน คือเป็นการเสริมแรงทางบวก
๙. ฟังแต่สิ่งดีๆ คบคนดีๆ ดูตัวอย่างดีๆ
๑๐. ปฏิบัติข้อดังกล่าวข้างต้นจนเป็นนิสัย และจะเกิดพลัง

การป้องกันไม่ให้เกิดความคิดเชิงลบ

๑. หลีกเลี้ยงใช้คำพูดด้านลบ การปฏิเสธ หรือการต่อต้าน เช่น เหลวไหล สิ้นหวัง เป็นไปไม่ได้ หรือแย่ ให้เปลี่ยนมาใช้คำพูดเหล่านี้แทน “แล้วผมจะทำให้ดีขึ้น หรือดีกว่าเดิม”
๒. ให้อภัย การให้อภัยจะปกป้องความขุ่นเคือง เศร้าหมอง หรือหงุดหงิดแก่เรา จงฟังอย่าเข้าใจบุคคลที่ติดต่อกัน และปล่อยให้สมองว่าง
๓. เข้าใจคนว่ามีความแตกต่าง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความคิดในด้านบวก
๔. มีอารมณ์ขันในการดำเนินชีวิต
๕. มีความรู้สึกร่วมรับรู้ในสถานการณ์ที่มั่งงานและ หรือเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปลุกปลอบใจที่มั่งงานได้
๖. หลีกเลี้ยงความโกรธ เกลียด หรืออคติต่างๆ แก้ปัญหาจากต้นเหตุของความโกรธมีเทคนิคระบายความโกรธ
๗. อย่าให้อารมณ์โกรธทำลายตัวเราทั้งแง่คุณภาพจิตใจ และคุณภาพงาน
๘. ปลดปล่อยสิ่งรบกวนที่ไม่เกิดประโยชน์ คือ สร้างอารมณ์สร้างสรรค์และขจัดอารมณ์ทำลาย
๙. ควบคุมตัวเองให้ได้ ปฏิเสธสิ่งที่ทำลายคุณค่าในตัวเรา และเอาชนะตนเอง

แนวทางเสริมสร้างทัศนคติให้แก่ตนเอง และผู้อื่น

๑. มีเป้าหมาย โดยยึดหลักอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ รักมาก พากเพียรตั้งจิต และรู้จักพิจารณา
๒. ให้ความต้องการแก่ที่มั่งงาน/รู้จักเปิดเผยตนเอง แสดงว่าพร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ คบหาสมาคมคิดว่าคนเราต้องการอะไร คนอื่นก็ต้องการ เช่นกัน ตามหลักจิตวิทยาบอกว่า

คนเราต้องการความเห็นอกเห็นใจ	เพื่ออยากให้ผู้อื่นร่วมรู้
คนเราต้องการความร่ำรวย	เพื่อความสมปรารถนา
คนเราต้องการชื่อเสียง	เพราะต้องการการยอมรับ
คนเราต้องการอำนาจ	เพราะต้องการสนับสนุนร่วมมือ
คนเราต้องการศักดิ์ศรี	เพราะความนับถือ
คนเราต้องการไว้น้ำใจ	เพราะต้องการความซื่อสัตย์
คนเราต้องการความสบาย	เพราะความสำเร็จในงาน
คนเราต้องการบูชา/ ศรัทธา	เพราะความรัก

๓. มีทัศนคติในการเป็นผู้ให้ ดังนี้

- แบ่งปันสิ่งของ/ทรัพย์สิน
- ความช่วยเหลือ/กำลัง
- ความช่วยเหลือ/ปัญญา (ความรู้ ความคิดเห็น คำแนะนำ)
- ความช่วยเหลือ/ใจ
- ความห่วงใย
- ปกป้อง
- ความเมตตา
- กรุณา
- อภัย
- ความเคารพในเกียรติ ศักดิ์ศรี
- ความไว้น้ำใจ

๔. เอาชนะตัวเองให้ได้ เช่น การไม่สูบบุหรี่ รู้จักการอ่านตำรา ความซื่อสัตย์ นิสสัยไม่ดี ฯลฯ

๕. สร้างความมั่นใจในตัวเองให้ได้

- ผลดีของความเชื่อมั่นทำให้
 - งานโดดเด่นได้
 - ผู้อื่นเชื่อมั่นตามเรา

- สร้างทัศนคติให้ตัวเองให้ได้

- เราทำได้

- สร้างความนับถือตัวเอง

- ไม่ดูถูกตัวเอง

- จดบันทึก ความคิดความภาคภูมิใจที่ดีๆ

๖. อย่าใส่ใจกับความคิด คำพูดคนอื่นในทางลบ

๗. ฝึกหัดคิด และปรารถนาที่จะทำ และทำให้สำเร็จจนเป็นนิสัย “พลังจิตมีอำนาจ”

- ตั้งใจ

- ปรารถนา

- ทำอะไรทำให้สำเร็จ

- ไม่ทิ้งกลางคัน

- ใช้สมาธิ

- หวังพึ่งตนเอง

- วาดภาพสิ่งที่จะทำให้สำเร็จไว้ในใจ

๘. รักษาให้เป็นปกติ

- มีเป้าหมายมุ่งมั่น และมั่นคง

- เริ่มต้นวันนี้

- ภูมิใจตัวเอง

- คิดถึงสิ่งที่ต้องการ

- มีความรู้สึกที่ดีๆ

- คิดบวก

- อดทน อดกลั้น

- เป็นผู้ให้

- เข้าใจผู้อื่น

- บอกตนเองทุกวันว่า เราต้องสำเร็จๆๆ และสำเร็จจนได้

ความสำคัญการคิดเชิงบวกต่อการทำงาน

โดยการคิดเชิงบวก ทำให้เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ดี และคนที่คิดเชิงบวกมักจะมองเห็นโอกาสที่ท้าทายในงานต่างๆ พวกเขาจะไม่เสียเวลาไปกับการวิตกกังวล แต่จะเอาเวลาและพลังไปทุ่มให้กับเรื่องที่มีประโยชน์มากกว่า จึงสามารถสร้างผลงานออกมาได้ดี คุณสมบัติเหล่านี้เองที่จะช่วยให้องค์กรเติบโตก้าวไกล จึงให้ความสำคัญกับทัศนคติในการทำงานของผู้ปฏิบัติ และเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีทักษะในการทำงานใกล้เคียงกัน คนที่คิดเชิงบวกย่อมมีโอกาสได้งานทำและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการทำงานมากกว่า

การคิดเชิงบวกไม่ได้ส่งผลดีเฉพาะกับองค์กรเท่านั้น ยังส่งผลดีกับตัวผู้ปฏิบัติด้วย ดังนี้

สุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากการคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในการทำงานได้

- มีแรงบันดาลใจและแรงจูงใจให้กับตัวเองและผู้อื่น
- สามารถเปลี่ยนทุกความท้าทายเป็นโอกาสให้กับตัวเองหรือเปลี่ยนให้สถานการณ์ที่เลวร้ายดีขึ้นได้
- เป็นแบบอย่างให้ผู้อื่น และได้รับการยอมรับนับถือ
- มีเพื่อนเยอะใครๆ ก็อยากเป็นเพื่อนเพราะคุณทำให้เพื่อนรู้สึกดีเมื่ออยู่ใกล้ๆ คุณ
- เพื่อนร่วมงานและพนักงานคนอื่นๆ รอบตัวคุณจะซึมซับและเกิดการปรับตัวทางความคิด
- ได้รับโอกาสในการเป็นผู้นำ และได้รับมอบหมายโปรเจกต์พิเศษที่มีความสำคัญ
- คุณคาดหวังที่จะให้เกิดผลงานที่ดี และคุณมักจะทำได้ตามที่หวัง
- มีความยืดหยุ่น และสามารถฟื้นตัวจากความผิดหวังได้เร็ว
- มีภูมิคุ้มกันต่อความล้มเหลว

การตรวจสอบทัศนคติของคุณในช่วงเวลาเหล่านี้ คุณรู้สึกอย่างไร... ตอนที่

- คุณตื่นนอนขึ้นในตอนเช้า
- คุณมองดูตัวเองในกระจกและเข้าห้องน้ำ
- คุณคุยกับคู่ครองของคุณ
- คุณขับรถไปทำงาน
- คุณเผชิญกับปัญหาในงาน
- คุณเผชิญปัญหาเกี่ยวกับทีมงาน
- คุณต้องรายงานหัวหน้างาน

คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก

ความเชื่อ...

- เชื่อว่าเราทำได้ เราก็กทำได้
- เชื่อมั่นต่อผู้อื่น
- เชื่อมั่นในการกระทำ ที่จะก่อเกิดผลลัพธ์ที่ดี
- เชื่อมั่นว่า สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเอง

ความกระตือรือร้น...

- แรงปรารถนาในการทำงานอย่างแรงกล้า
- กระตุ้นพลังในตัวเองได้ด้วยตัวเอง
- ไหล่ตามเป้าหมาย อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ความกล้าหาญ...

- เอาชนะความกลัวด้วยการลงมือทำทันที
- กล้าทำในสิ่งที่กลัว
- ความเต็มใจในการลองเสี่ยง
- แพลความล้มเหลวเป็นประสบการณ์

มองโลกในแง่ดี...

- คาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ตกอยู่ในความลำบาก
- คาดหวังว่าจะชนะงานที่ทำหายไปได้
- คาดหวังว่าผู้คนที่เกี่ยวข้องเป็นคนดี
- คาดหวังคิดดี ทำดี แล้วจะได้ดี

ปฏิบัติการด้านทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

- คิด “คำคมประจำวัน” ไว้ที่โต๊ะทำงานของคุณ
- ใช้ภาษาของทัศนคติในทางบวก
- เต็มใจที่จะทำอะไร เพื่อผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผลใด ๆ
- เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นปฏิบัติตาม
- อย่างร่วมวง วิจารณ์ นินทาและต่อว่าผู้อื่น
- หาทางแก้ปัญหา มากกว่าบ่น และเลิกโอดครวญ

การบำรุงรักษาทัศนคติเชิงบวกให้มั่นคง

- อ่านเรื่องที่เป็นเชิงบวกทุกเช้า
- คิดเรื่องการคิดในเชิงบวกทุกเช้า
- พูดสิ่งที่เป็นเชิงบวกทุก ๆ เช้า
- เลือกการกระทำแบบทัศนคติในเชิงบวก
- ทดสอบทัศนคติโดยการ เอาชนะทัศนคติเชิงลบของคุณ

๔. การดูแลสุขภาพที่ดีในระหว่างปฏิบัติงานของตำรวจจราจร

การดูแลสุขภาพกายที่ดี

ในปัจจุบัน สภาพการจราจรในกรุงเทพมหานคร ปริมาณรถและเมืองใหญ่ของประเทศเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหามลภาวะด้านอากาศและเสียง ที่มีค่าเกินมาตรฐานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรผู้ปฏิบัติหน้าที่อยู่บนท้องถนนได้ มลภาวะทางอากาศเหล่านี้เกิดจากการสะสมควันจากท่อไอเสียรถ อันประกอบด้วย ฝุ่น เขม่า ควัน ตะกั่ว ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์และสารพิษอื่นๆ ซึ่งหากได้รับในปริมาณที่มากและต่อเนื่อง จะทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจอักเสบเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ โรคสารพิษต่างๆ มลภาวะทางเสียงจากการจราจรทำให้เกิดโรคประสาทหูเสื่อม โรคเครียด เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรซึ่งปฏิบัติหน้าที่บนท้องถนน จึงควรตระหนักถึงภัยที่อาจเกิดจากมลภาวะด้านอากาศและเสียง ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ และจากรายงานการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร พบว่า มีกลุ่มโรคที่พบเป็น ๓ กลุ่มคือ

กลุ่มที่ ๑ โรคทั่วไป ได้แก่ ความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคนี้เกิดกับบุคคลทั่วไป ถ้าเริ่มเป็นอาจแก้ไขได้โดยการไม่ใช้ยา เช่น การลดอาหารเค็มจัด ลดอาหารหวาน น้ำตาล ถ้าไม่ดีขึ้นต้องรักษาโดยการ吃药ต่อไป

กลุ่มที่ ๒ โรคที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากสภาพการจราจร และพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนของผู้ขับขี่ โรคระบบกล้ามเนื้อ โรคไขมันในเลือดสูง

กลุ่มที่ ๓ โรคจากการปฏิบัติงานโดยตรง หรือ โรคเหตุอาชีพ เกิดจากการสัมผัสมลภาวะอากาศและเสียงเกินค่ามาตรฐานในระยะเวลานาน ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจอักเสบ โรคภูมิแพ้

สมรรถภาพปอดเสื่อมลง ความจุปอดลดลง หลอดลมอุดตัน โรคต่อตา โรคพิษตะกั่ว โรคประสาทหู
เสื่อมจากเสียงดัง

ข้อควรปฏิบัติสำหรับตำรวจจราจรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคทั้ง ๓ กลุ่ม คือ

๑. ควบรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ วันละ ๓๐-๔๐ นาที เพื่อให้
ร่างกายได้ออกกำลังแบบแอโรบิก ทำให้หัวใจทำงานได้ดี และสูบฉีดโลหิตได้แข็งแรง

- พักผ่อนให้เพียงพอ

- เลิกสูบบุหรี่ซึ่งทำลายเนื้อปอด

- ทำให้จิตใจสบายเบิกบานไม่เครียด ระวังอยู่เสมอจนเป็นนิสัย

- ฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ

๒. การรับประทานอาหารให้ถูกส่วน

- รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ เมื่ออายุมากขึ้นควรลดเนื้อสัตว์ และไขมันลงเพิ่มผักสด
และผลไม้ให้มาก

- ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๖ แก้ว เพื่อให้เกิดการขับถ่ายของเสียจากร่างกายได้ดี
และทางเหงื่อได้ไม่เกิดภาวะแห้งน้ำ

- ควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมาต่างๆ

๓. การป้องกันมลภาวะทางอากาศ

- ตระหนักถึงผลกระทบของสารมลพิษต่างๆ ในอากาศ เช่น ฝุ่น ก๊าซ คาร์บอนดำ

- ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ การใช้หน้ากากกรองฝุ่นและละออง โดยมี
วัสดุกรองเป็นแผ่นกรองฝุ่นขนาดเล็กและใยดักอนุภาค โดยการใส่หน้ากากนี้ต้องกระชับสนิทกับรูป
หน้า ไม่มีอากาศรั่ว เพื่อการป้องกันที่ดีที่สุด หน้ากากนี้ต้องทำความสะอาดสม่ำเสมอและเก็บไว้ในที่ที่
สะอาด และหมั่นบำรุงรักษา

๔. การป้องกันมลพิษทางเสียง

- เสียงดังเกิน ๗๐ เดซิเบล จะทำลายประสาทหูซึ่งอยู่ในหูชั้นใน โดยประสาทส่วนรับเสียงสูงจะถูกทำลายก่อน
- ไม่ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดังมากๆ เกิน ๘ ชม.
- ใช้ที่อุดหูทั้ง ๒ ข้าง ให้ระดับเสียงลดความดังลงในระดับที่ไม่อันตราย ที่อุดหูจะทำจากฟองน้ำเป็นรูปแท่งกลมสั้นๆ สอดในช่องหูส่วนนอก

๕. หลังปฏิบัติงาน ให้ล้างหน้าล้างมือให้สะอาด และเปลี่ยนชุดเครื่องแบบก่อนเดินทางกลับที่พัก

๖. ควรไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล ซึ่งประกอบด้วย

- การตรวจร่างกายวัดความดันเลือด ชั่งน้ำหนักส่วนสูง
- การตรวจเลือดเพื่อดูระดับไขมัน น้ำตาล การทำงานของตับ การทำงานของไต
- ตรวจเอ็กซเรย์ปอด
- ตรวจการได้ยิน โดยใช้เครื่องตรวจการได้ยิน
- ตรวจการทำงานของปอด โดยใช้เครื่องตรวจสมรรถภาพปอด เมื่อพบมีความผิดปกติ

โรงพยาบาลจะให้การรักษาแนะนำการป้องกันและการฟื้นฟูสุขภาพ บางแห่งอาจมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย

ถ้าท่านปฏิบัติตามแนวทางข้างต้นอย่างเคร่งครัด จะทำให้ท่านมีสุขภาพดี และหลีกเลี่ยงผลกระทบจากมลภาวะอากาศและเสียงในขณะปฏิบัติงานจรรยาจรได้

คำแนะนำตำรวจจรรยาในการดูแลสุขภาพ

สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบ/โรค	มาตรการแก้ไข/การป้องกัน
ยืนนาน ๑๐-๑๒ ชม.	ปวดเมื่อย	ยืนสลับการนั่ง
อากาศร้อนอบอ้าว(อากาศ/เครื่องแบบ)	เป็นลม	-ก่อนเป็นจรรยาจรรฝีกให้ชินกับอากาศร้อน -ดื่มน้ำ/น้ำเกลือแร่ให้พอเพียง -เปลี่ยนแปลงระเบียบเครื่องแบบ -ออกกำลังกายให้พอดีอยู่เสมอ
อากาศที่มีสิ่งปนเปื้อน/ควันท่อไอเสียรถยนต์/ฝุ่นละอองต่าง ๆ	โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้สมรรถภาพปอดเสื่อม	-ควบคุมมลพิษอากาศ -ตำรวจจรรยาใส่หน้ากากกันฝุ่นและควันพิษในวันที่มีฝุ่นมาก
มลพิษทางเสียง/เสียงดังเกิน ๘๕ เดซิเบลได้ยืนนานกว่า ๘ ชม.	ประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง	ใส่ EAR PLUG (อุดช่องหู)
ความเครียด	โรคทางจิตโรคทางกาย	-ตรวจสอบสุขภาพจิตเป็นระยะ -พบจิตแพทย์
ปฏิบัติหน้าที่จรรยาต่อเนื่อง	มีความเสี่ยง ๑-๕	-มาตรการส่งเสริมสุขภาพ -มาตรการป้องกันการเกิดโรค -ตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะ
พฤติกรรมสูบบุหรี่	โรคระบบทางเดินหายใจ มะเร็งปอด	เลิกสูบบุหรี่
พฤติกรรมดื่มสุรา	โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับ	เลิกดื่มสุรา
รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง	โรคอ้วน	-รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ -ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(ที่มา: พ.ต.ท.อนันต์ สุขเจริญ, ๒๕๕๑)

ผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศ

ผลกระทบต่อสุขภาพของมลพิษทางอากาศจากการจราจร เริ่มมีรายงานทางการแพทย์เพิ่มขึ้น ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เนื่องจากเป็นปัญหาการเกิดโรคที่เริ่มพบได้บ่อยในเมืองใหญ่ และมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นและการป่วยดังกล่าว ไม่สามารถรักษาให้หายได้ในกรณีที่ผู้ป่วยนั้นป่วยจากมลพิษทางอากาศจากการจราจร และยังคงดำเนินชีวิตอยู่ในเขตที่มีปัญหามลพิษทางอากาศจากการจราจรอยู่ ผู้ป่วยต้องวนเวียนเข้ารับบริการทางการแพทย์ด้วยโรคที่เป็นซ้ำๆ โดยไม่หาย และมีการขอรับบริการทางการแพทย์ทั้งในหน่วยบริการปกติ และหน่วยบริการฉุกเฉินเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีอาการป่วยของระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากปัญหามลพิษทางอากาศจากการจราจร ทำให้บุคคลและสังคมต้องได้รับผลกระทบจากปัญหาการป่วยขาดงานบ่อย และมีค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ซึ่งล้วนแต่มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ปัญหาสุขภาพที่เป็นผลกระทบจากมลพิษทางอากาศจากการจราจร สามารถจำแนกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

๑. โรคเฉียบพลัน ที่พบ ได้แก่

- โรคพิษคาร์บอนมอนนอกไซด์ เกิดจากการที่ร่างกายหายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ปนเปื้อนด้วยก๊าซพิษชนิดหนึ่ง เรียกว่า คาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งจะเข้าไปแย่งที่ออกซิเจนในการจับกับสารฟอกเลือด ในปริมาณมากๆ ทำให้ตายได้ แต่ในปัญหาสุขภาพที่พบในการจราจรส่วนใหญ่จะเป็นการป่วยด้วยการมีเมือก เวียนศีรษะ ง่วงนอนง่าย หงุดหงิด เป็นลมหน้าแดง โดยสัมพันธ์กับการได้รับมลพิษจากการจราจร (ไม่ใช่การเป็นลมและซีด) บางรายมีอาการคล้ายกับเป็นไข้ ไม่ทราบสาเหตุ มีเมือก เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มักไปรับบริการที่ห้องฉุกเฉิน และมักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

- โรคพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เกิดจากระบบทางเดินหายใจผิดปกติ บางรายคล้ายอาการหอบหืดต้องเข้ารับการรักษาที่ห้องฉุกเฉินทั้งที่ไม่มีประวัติครอบครัวในเรื่องโรคนี้

- โรคพิษไนโตรเจนไดออกไซด์ มีอาการคล้ายกับโรคพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์

๒. โรคเรื้อรัง ที่พบ ได้แก่

- โรคพิษตะกั่วเรื้อรัง จากการหายใจเอาตะกั่วจากไอเสียที่ปล่อยจากเครื่องยนต์ ที่ใช้น้ำมันที่มีสารตะกั่วมีผลกระทบต่อระบบสมองและประสาทส่วนปลายระบบเลือด ระบบไตและระบบ

สืบพันธุ์ อากาศสำคัญที่พบ คือ ปวดศีรษะเรื้อรัง ลืมง่าย หงุดหงิด โลหิตจาง อ่อนเพลีย ไตวาย มีบุตรยาก ประจำเดือนผิดปกติ ในเด็กนักเรียน มีรายงานปัญหาด้านเซาว์ปัญญา และตะกั่วสามารถผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ให้เป็นโรคพิษตะกั่วเรื้อรังได้ และมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

- โรคทางเดินหายใจ และปอดอักเสบจากฝุ่น ตั้งแต่เยื่อจมูกอักเสบ โพรงจมูกอักเสบ คออักเสบ หลอดคอและหลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เหล่านี้เกิดจากฝุ่นที่มีปริมาณในบรรยากาศถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ที่สะสมสู่ระบบทางเดินหายใจของเราจนเกินความสามารถในการกำจัด ทำให้เกิดโรคขึ้น และมีฟุ้งฟัดที่ปอดได้

- ในกลุ่มโรคเรื้อรังนี้ มีหลายรายงานกล่าวถึงการที่มลพิษทางอากาศจากการจราจรมีสารบางชนิดที่เกิดจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงเกิดขึ้น คือ เบนโซไพเร็นและสารอื่นที่เกี่ยวข้องกับหลายชนิดที่มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งที่รายงานในสัตว์ทดลอง สำหรับรายงานการเกิดมะเร็งในคนจากมลพิษชนิดนี้นั้น ถึงแม้ยังไม่มีรายงานชัดเจน เนื่องจากมลพิษทางการจราจรในเงื่อนไขที่รุนแรงยังไม่ปรากฏชัดในพื้นที่อื่นๆ ของประเทศต่างๆ แต่การป้องกันและลดมลพิษนี้ในประเทศของเราสมควรที่จะได้รับการพิจารณา เนื่องจากประเทศเราโดยเฉพาะคนไทยในกรุงเทพฯ เป็นกลุ่มที่สัมผัสสารนี้จากการจราจรในระดับน่าๆ ของโลกที่ต้องได้รับการเฝ้าระวังติดตามการเกิดโรคนี้ต่อไป

การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

ในการดำรงชีวิตจะมีความสุขเพียงใด ไม่เพียงแต่มีสุขภาพกายดี ซึ่งหมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่จะต้องมีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย ในชีวิตคนเราย่อมมีปัญหาต่างๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตทั้งนั้น แต่เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรเป็นกลุ่มที่ประชาชนคาดหวังไว้สูง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเป็นผู้ให้บริการ เป็นผู้บังคับใช้กฎหมายเพื่อลดอุบัติเหตุ และเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ จากความคาดหวังดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุให้เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต

สุขภาพจิตสามารถแยกได้ เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. สุขภาพจิตดี

๒. สุขภาพจิตเสื่อม

สุขภาพจิตดี หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว การมีชีวิตที่ร่าเริง มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ ทั้งสิ้น ตลอดจนการเป็นบุคคลที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง และสังคมด้วย

สุขภาพจิตเสื่อม หมายถึง สภาพที่เรารู้สึกไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน ซึ่งอาจเกิดขึ้น เป็นครั้งคราว หรือเป็นอยู่เสมอ อันเนื่องมาจากความต้องการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกไปนั้นขัด กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม หรือเนื่องมาจากความต้องการของผู้อื่นหรือส่วนรวมเกิดขัดกับความรู้สึก ของเรา

การที่จะตัดสินว่า บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่นั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอนตายตัว ปัญหาทางจิตของบุคคลหนึ่ง อาจจะไม่เป็นปัญหาของอีกบุคคล หนึ่งก็ได้ หรือพฤติกรรมชนิดหนึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลกลุ่มหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นปัญหาของ บุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง นั่นคือ การพิจารณาว่า บุคคลใดมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่จึงดูจากพฤติกรรม ที่แสดงออกของแต่ละบุคคลว่าเหมาะสมกับสภาพการณ์ เวลา สถานที่และบุคคลโดยส่วนรวม หรือไม่ มันก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจแก่บุคคลนั้นหรือไม่ มีผลเสียหายต่อการ ดำรงชีวิตความเป็นอยู่ของเขาหรือไม่ ถ้ากระทบกระเทือน เราก็ถือว่าบุคคลผู้นั้นมีปัญหาทางสุขภาพจิต

ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของ ทุกคน สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสุขภาพของร่างกายเลย ซึ่งเราจะเห็นว่าโรงพยาบาล โรครจิตในปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนไข้มากขึ้น ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมในปัจจุบันทวี จำนวนมากขึ้นซึ่งก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อนในสังคม เช่น ปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้ง สาเหตุเหล่านี้ เกิดจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกตินั่นเอง นอกจากนี้ยังพบว่า มนุษย์ในปัจจุบันต้องพบกับสภาพความตึง เครียดมากมาย ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความรับผิดชอบที่ต้องมีต่อครอบครัวและสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยต่างๆ ในสังคม เช่น โจรผู้ร้าย การฉ้อ การฉ้อโกงและการข่มขืน

การแพร่หลายของยาเสพติดต่างๆ ทำให้เกิดความหวงใยบุตรหลานกลัวว่าจะไปติดยาเสพติด หรือถูกยุงให้กลายเป็นผู้ประกอบอาชญากรรมต่างๆ เมื่อใดก็ได้ ภาวะดังกล่าว ผู้มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะต่อสู้ได้ นั่นคือผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น ที่จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี สุขภาพจิตสามารถที่จะบำรุงได้เช่นเดียวกับสุขภาพของร่างกาย และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายอย่างแยกไม่ออก ผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมไม่ใช่ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ และมีความหวั่นไหวทางอารมณ์ง่าย ๆ

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้ดียิ่ง และสามารถให้ผลผลิตต่างๆ แก่สังคมเกินกำลังความสามารถของเขามีกำลังใจมีความกระตือรือร้น และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนรู้จักพักผ่อนหย่อนใจ มีความอดกลั้น มีความบากบั่น อันเป็นสัญลักษณ์แห่งสุขภาพจิตที่ดีเยี่ยม เป็นความสามารถในการต่อสู้และเผชิญกับชีวิตอย่างมีความสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมจะช่วยให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพลอยมีความสุข คือ มีสุขภาพจิตดีไปด้วย การมีหน้าตายิ้มแย้ม จิตใจชื่นบาน ย่อมมีแต่มิตร ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด บุตร ภรรยา สามี พลอยมีความสุขไปด้วย ด้วยเหตุนี้เอง ทุกคนจึงควรหันมาสนใจสุขภาพจิตของตน เพื่อการดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยประโยชน์สุข ทั้งตนเองและส่วนรวม สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของสุขภาพจิตต่อชีวิตประจำวัน

การดำรงชีวิตในสังคมคนเราจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องกับพึ่งพาอาศัยกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเรามีสุขภาพจิตดี เราย่อมจะเป็นที่พึ่งพาแก่ผู้อื่นได้ดี และถ้ามีความจำเป็นเราก็จะไปพึ่งผู้อื่น หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ดีด้วย ถ้าหากสุขภาพจิตเสื่อมเราจะกลายเป็นภาระให้แก่ผู้อื่นดูแลและต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลาหากสุขภาพจิตเสื่อมอย่างรุนแรง อาจจะเป็นภัยแก่สังคมได้เช่น อาจจะทำการทะเลาะวิวาท การมีอารมณ์พลุ่งพล่านโดยไม่มีสาเหตุ และหากจิตเสื่อมรุนแรงมากอาจจะทำอาชญากรรมต่างๆ นับเป็นการสูญเสียทางสังคมอย่างยิ่ง

ฉะนั้น ประโยชน์ที่ได้จากการมีสุขภาพจิตดี ในการดำรงชีวิตจึงมีนานาประการ ทุกคนจึงควรบำรุงรักษาสุขภาพจิตของตนให้ดีอยู่เสมอ การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆ เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ชีวิตเป็นระเบียบแบบแผนขึ้น โดยเฉพาะเวลาที่เกิด กัดกั๊ก ก็ให้รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดลงเสียบ้างจะช่วยให้ชีวิตของคนเรามีความสุขขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น

สาเหตุของความผิดปกติทางสุขภาพจิต

เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความเครียดหรือความข้องคับใจ (Frustration) ก็จะเกิดขึ้น ร่างกายจะต้องหาทางปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือชดเชยความผิดหวัง แต่ในกรณีที่ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้ ร่างกายก็จะรับแต่ความผิดหวังเข้าไว้เรื่อยๆ ทั้บถมทวีมากขึ้นๆ จนกระทั่งถึงจุดที่ร่างกายไม่สามารถทนทานต่อไปได้แล้ว ก็จะถึงจุดแตกหัก กล่าวคือ มีความผิดปกติทางสุขภาพจิตเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาความผิดปกติของสุขภาพจิต ขึ้นอยู่กับสาเหตุใหญ่ๆ ๒ ประการ

๑. เกิดจากตัวบุคคลเอง ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งต่อไปนี้

ก. สุขภาพทางกาย ซึ่งหมายถึง แข็งแรง สมบูรณ์หรือไม่ เจ็บป่วยหรือไม่ มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายพิการหรือเปล่า เพราะจะทำให้เกิดปมด้อย กลายเป็นคนที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม

ข. กรรมพันธุ์ หมายถึง มีโรคบางชนิดที่สืบทอดทางกรรมพันธุ์หรือไม่ เช่น โรคเลือดบางชนิด โรคทางระบบการสังเคราะห์ทางชีวเคมีผิดปกติ ซึ่งเรานี้ถ้าใครได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษจะทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ หรือบุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดสติปัญญาที่ไม่ฉลาดก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่เข้าใจเหตุผล และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี

ค. การได้รับการอบรมเลี้ยงดู ถ้าได้รับการเลี้ยงดู อบรมดีมาตั้งแต่แรกเกิด ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกที่ดี มีวุฒิภาวะทุกๆ ด้าน สามารถตัดสินใจและพึ่งตัวเองได้ อันจะนำไปสู่การปรับตัวที่ดี

๒. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยสถาบันต่าง ๆ ดังนี้

ก. ครอบครัว หมายถึง สมาชิกภายในครอบครัว ทั้งบิดา มารดา และญาติ พี่น้อง บุคคลต่างๆ เหล่านี้มีส่วนผลักดันให้แต่ละบุคคลมีสภาพนิสัย หรือพฤติกรรม เป็นของตนเองโดยเฉพาะ

ข. กลุ่มชน เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน มีส่วนที่จะช่วยเสริมหรือบั่นทอนความสามารถในการปรับตัวของบุคคล

ค. โรงเรียน เป็นสถานที่ที่มีบทบาททรงลงมาจากบ้าน การเอาใจใส่ อบรมสั่งสอนของครูอาจารย์ หลักสูตร ตลอดจนกฎเกณฑ์และระเบียบข้อบังคับต่างๆ รวมทั้งการเรียน การเล่น กับเพื่อนๆ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของคนเรา

ง. สถาบันสื่อมวลชนต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ฯ ฯลฯ ย่อมมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังนิสัยของแต่ละบุคคล

จ. ประเทศชาติและบุคคลที่แวดล้อมตัวบุคคล เช่น กฎระเบียบของสังคม สถานที่ทำงาน คุณธรรม ค่านิยม ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม การเมือง และเศรษฐกิจ สิ่งต่างๆ ของสังคมเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น โดยที่ถ้าความต้องการของบุคคลนั้นไม่อาจเข้ากันได้กับสังคมที่บุคคลนั้นอยู่ ก็จะมีผลทำให้จิตใจเป็นทุกข์ได้

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะต้องมึลักษณะ ดังนี้

๑. เกี่ยวกับตนเอง ผู้มีสุขภาพจิตดี จะพึงพอใจในการกระทำที่พิจารณาว่าดี ถูกต้อง รู้จักเข้าใจตนเองดี แก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งแยกละเอียดได้ ดังนี้

- กล้าเผชิญต่อความจริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขหรือทุกข์
- มีความรักและเมตตา กรุณา
- สามารถระงับอารมณ์โกรธหรือเกลียดได้
- ชอบงานที่ตนทำอยู่
- รู้จักพักผ่อนสมองและอารมณ์
- รู้จักอดใจในการรอคอย
- พอใจในเพศของตน
- มีความคิดอิสระ รู้จักตัดสินใจต่าง ๆ ด้วยตนเอง

๒. เกี่ยวกับบุคคลอื่น ผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น นับถือ และความรักผู้อื่นอย่างจริงใจ มีความไว้วางใจผู้อื่นและทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ ตลอดจนรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

๓. เกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมแก้ปัญหาของตนเองได้ มีความมุ่งหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และรู้จักใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

พฤติกรรมของคนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต

บุคคลใดก็ตามที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ จะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติออกมา เป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติเบื้องต้น (Adjustment reaction) หมายถึง การแสดงกริยาทำทางที่ผิดปกติไปจากมาตรฐานที่สังคมยอมรับ โดยอาจจะแสดงพฤติกรรมที่แปลกๆ ดังนี้

ก. ความผิดปกติทางด้านความประพฤติ เช่น แสดงกริยามารยาทไม่เรียบร้อย ดื้อดึง เกะกะ ระราน ชอบทะเลาะวิวาท ทำลายสิ่งของ พุดปด ลักขโมย หนีโรงเรียน เทียวกลางคืน เล่นการพนัน ติดยาเสพติด และอื่นๆ

ข. ความผิดปกติทางด้านประสาทอย่างอ่อน เช่น หงุดหงิดบ่อยๆ ฉุนเฉียว ร้องไห้ ซ้ำใจฉฉา พุดเพื่อเจ้อ ตัดสินอะไรเองไม่ได้ มีความหวาดกลัว นอนละเมอ ติดคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ ตลอดจนมีอาการกระตุกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย

ค. ความผิดปกติทางด้านนิสัย ได้แก่ กินอยู่ยาก นอนหลับยาก กัดเล็บ ดุนิ้วมือ ปัสสาวะรดที่นอน และอื่นๆ

ง. การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ขณะที่เด็กกำลังเจริญเติบโต จะไม่คว่ำคลาน ยืน หรือ เดิน ตามวัยที่ควร ทั้งๆ ที่กลไกด้านต่างๆ พร้อมทั้งจะทำงานได้ หรือผู้ใหญ่ที่แสดงจริตกริยาคล้ายเด็กในด้านการพุดจา การแต่งตัว เป็นต้น

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในระยะเวลา ๒ เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	๐	๑	๒	๓
	ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
๑.นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวล				
๒.รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
๓.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
๔.มีความวุ่นวายใจ				
๕.ไม่อยากพบปะผู้คน				
๖.ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
๗.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘.รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙.รู้สึกว่า ชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑.รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒.รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
๑๔.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕.เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๑๖.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗.ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
๑๘.ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙.มีเหงง หรือเวียนศีรษะ				
๒๐.ความสุขทางเพศลดลง				

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง	๐-๕	คะแนน แสดงว่า	ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจคำถาม
	๖-๑๗	คะแนน แสดงว่า	ปกติ/ไม่เครียด
	๑๘-๒๕	คะแนน แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย(Mild stress)
	๒๖-๒๙	คะแนนแสดงว่า	เครียดปานกลาง(Moderate stress)
	๓๐	ขึ้นไป คะแนน แสดงว่า	เครียดมาก(Severe stress)

ผลการประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียด

ระดับคะแนน ๐ - ๕

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมาก เช่นนี้ อาจมีความหมายว่า

- ▶ ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือ
- ▶ ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ▶ ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา
- ▶ ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน ๖ - ๑๗

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรง จูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน ๑๘ - ๒๕

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียด ที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัว ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจน และยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการ กับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ หากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียด มากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป

อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาลำดับ ความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน ๒๖ - ๒๙

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความ ตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือน ขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความ ขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมี

ผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการ
อย่างใด อย่างหนึ่ง

สิ่งแรกที่ต้องบริหารจัดการคือ ท่านต้องมีวิถีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ ๑ - ๒
ครั้ง ๆ ละ ๑๐ นาที โดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆ ให้นำหน้าท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ ๑ - ๑๐
ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้

ท่านควรแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไข
ปัญหาหลายๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสีย ของแต่ละวิธี เลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเอง
มากที่สุดทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอน
และลงมือแก้ปัญหา

หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การ
ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน ๓๐ - ๖๐

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียด หรือกำลังเผชิญ
กับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหา
ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อ สุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างชัดเจน ทำให้
ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
บางครั้งอาจมีพฤติกรรม ก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนิน การแก้ไขอย่าง
เหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิต ที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด
ต่อไปได้ ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้
ท่านมองเห็นปัญหา และแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป