

จิตวิทยานักเรือดำน้ำ Psychology of Submariners

วิเชียร ศรีภูธร

Wichian Sripootorn

นักจิตวิทยาคลินิก กรมแพทย์ทหารเรือ กรุงเทพมหานคร

Clinical Psychologist, Naval Medical Department, Royal Thai Navy, Bangkok

Corresponding Author: neuropsychtest@gmail.com

บทความนี้ตีพิมพ์เนื่องในโอกาสครบรอบ 50 ปี เวชศาสตร์ใต้น้ำประเทศไทย

This Article is Published for the 50th Anniversary of Underwater Medicine in Thailand

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพจิตในเรือดำน้ำเป็นประเด็นสำคัญของงานเวชศาสตร์เรือดำน้ำ เนื่องจากนักเรือดำน้ำต้องปฏิบัติภารกิจภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงอันตรายสูง ด้วยเหตุนี้จึงมีโอกาสเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย อีกทั้งการปฏิบัติการเรือดำน้ำยังมีข้อจำกัดของการเข้าถึงบริการด้านการแพทย์ โดยเฉพาะการรักษาพยาบาลทางจิตเวชในเรือดำน้ำ เพราะหากนักเรือดำน้ำมีปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคจิตเวชเกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติภารกิจเรือดำน้ำ แน่นนอนว่าย่อมส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยทั้งชีวิตของกำลังพลและทรัพย์สินเรือดำน้ำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยเหตุผลนี้การประเมินทางจิตวิทยาและการสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตในนักเรือดำน้ำจึงมีความสำคัญต่องานเวชศาสตร์เรือดำน้ำอย่างยิ่ง เนื่องจากจะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ข้อมูลการประเมินทางจิตวิทยายังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิต ทั้งนี้เพื่อให้การประเมินทางจิตวิทยาในกลุ่มนักเรือดำน้ำเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ควรมีการศึกษาทบทวนเกี่ยวกับปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรือดำน้ำให้ครอบคลุมทุกมิติ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายการประเมินคัดกรองทางจิตวิทยา หรือการพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาสำหรับนักเรือดำน้ำไทย และการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตของนักเรือดำน้ำ ตลอดจนเพื่อให้ได้แนวคิดที่สำคัญเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรือดำน้ำและยังเป็นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดหรือความกดดันสูงจากการปฏิบัติงานใต้น้ำ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอันจะทำให้ภารกิจเรือดำน้ำของกองทัพเรือบรรลุผลสำเร็จต่อไป

คำสำคัญ: สุขภาพจิตนักเรือดำน้ำ การประเมินทางจิตวิทยา โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต เวชศาสตร์เรือดำน้ำ

Received: April 11, 2023; Revised: July 26, 2023; Accepted: August 1, 2023

Abstract

Mental health problems in submariners are a critical concern within the field of submarine medicine due to the high-risk nature of submarine operations. The unique conditions in which submarines operate increase their susceptibility to developing mental health problems. Compounding this issue is the limited access to medical services, particularly psychiatric treatment, while submerged. The presence of mental health problems or disorders during submarine missions inevitably compromises the safety of both submariners and submarine assets. Therefore, conducting thorough psychological evaluations is of paramount importance in submarine medicine. These evaluations aid in the selection of individuals with specific characteristics suitable for underwater operations, thereby preventing or reducing the risk of mental health problems that may arise. A comprehensive assessment of the factors that may impact submarine mental health is essential in all dimensions. Such assessments provide valuable information for formulating policies on psychological assessments, procuring or developing psychological tests for submariners, and preparing for the mental health needs of submarines. Additionally, these assessments offer important concepts that can be utilized to design programs aimed at enhancing mental performance in a tangible way. These programs promote mental resilience within submarines and equip personnel with the skills necessary to effectively manage stress in high-pressure underwater situations. Ultimately, these efforts contribute to the successful execution of submarine missions and the achievement of the Royal Thai Navy goals.

Keywords: submarine mental health, psychological assessment, mental health promotion program, submarine medicine

บทนำ

“การปฏิบัติการเรือดำน้ำ” ถือเป็น การปฏิบัติการโดยลำพัง มีข้อจำกัดด้านอุปกรณ์การสื่อสาร มีหลักการที่ใช้การควบคุมและบังคับบัญชา กฎระเบียบข้อบังคับในการปฏิบัติงาน¹ มีข้อจำกัดของการเข้าถึงบริการด้านการแพทย์ การปฏิบัติการในพื้นที่แคบและจำกัด การขาดความเป็นส่วนตัว ระยะเวลาในการปฏิบัติการยาวนาน มีการปฏิบัติการที่ยากและซับซ้อน การปฏิบัติการที่ไม่มีกลางวัน-กลางคืน อีกทั้งยังเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นอกจากนี้การปฏิบัติการ

เรือดำน้ำ ยังมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากเรือผิวน้ำ และถือว่าการปฏิบัติงานในสภาวะแวดล้อมที่มีความกดดันและตึงเครียดสูง (Extreme environments) การที่ต้องเผชิญความเครียดสูงที่เรื้อรังอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลายาวนาน อาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคจิตเวชตามมา เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า ปัญหาการปรับตัว ปัญหาบุคลิกภาพ ความคิดในการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เป็นต้น² ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Hu และคณะ³ ที่ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรือดำน้ำของจีน พบว่า นักเรือดำน้ำจีนมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานใต้น้ำสูงถึงร้อยละ 21.1



เมื่อเทียบกับทหารเหล่าอื่นๆ ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการปฏิบัติงานที่ค่อนข้างโดดเดี่ยว ขาดการติดต่อกับโลกภายนอก สภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวนการนอนอยู่ตลอดเวลา และนักเรือดำน้ำขาดทักษะในการจัดการกับความเครียด เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบกับกาปฏิบัติกรในด้านอื่นๆ จะเห็นได้ว่ากำลังพลที่ปฏิบัติงานในเรือดำน้ำ นอกจากจะต้องไม่มีความเสี่ยงของโรคทางจิตเวชแล้ว จำเป็นต้องมีสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสม ดังนั้นกองทัพรือ (ทร.) จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมพร้อมด้านองค์บุคคล เพื่อให้กำลังพลที่จะปฏิบัติงานในเรือดำน้ำมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะการมีสมรรถนะทางจิตที่ดีในกำลังพลประจำเรือดำน้ำมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติการเรือดำน้ำ หากกำลังพลมีปัญหาสุขภาพจิตในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำแล้ว ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติการกิจเท่านั้น หากแต่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินหรือความปลอดภัยของเรือดำน้ำ ดังนั้นการประเมินทางจิตวิทยาและการสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันหรือลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตของนักเรือดำน้ำที่อาจจะเกิดขึ้นได้

กองทัพรือ ได้มีการดำเนินการสอบคัดเลือกข้าราชการเป็นกำลังพลประจำเรือดำน้ำ ประจำปีงบประมาณ 2565 ซึ่งนับได้ว่าเป็นการทดสอบคัดเลือกกำลังพลประจำเรือดำน้ำครั้งแรกของ ทร. และเป็นครั้งแรกของกองทัพไทย นับตั้งแต่ที่ญี่ปุ่นได้ส่งมอบเรือดำน้ำให้แก่ราชนาวิไทย ในวันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2480 โดย ทร. ได้มีการเปิดสอบในตำแหน่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ ผู้บังคับการเรือ ต้นเรือ แผนกเดินเรือ และสื่อสาร แผนกยุทธการและการอาวุธ แผนกช่างกล ครูฝึก (Instructor) และฝ่ายเสนาธิการรบ (Combat Staff) ซึ่งการสอบคัดเลือก แบ่งออกเป็น 4 ภาค ประกอบด้วย การสอบวิชาการ (วิชาความรู้

พื้นฐานตามสายวิชาการ วิชาความรู้เกี่ยวกับเรือดำน้ำ และวิชาภาษาอังกฤษ) การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย การตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต และการสอบสัมภาษณ์ ในส่วนของการตรวจสุขภาพจิตนั้น คณะกรรมการตรวจสุขภาพจิต กรมแพทยทหารเรือ ได้ดำเนินการพิจารณาคัดเลือกแบบทดสอบทางจิตวิทยาคลินิกที่ได้มาตรฐานสากลที่มีอยู่ในกรมแพทยทหารเรือ (พร.) มาใช้ในการคัดเลือกกำลังพลประจำเรือดำน้ำ เพื่อคัดเลือกกำลังพลที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสมตลอดจนไม่มีความเสี่ยงของความผิดปกติทางจิตเวชหรือปัญหาสุขภาพจิตทั้งเฉียบพลันและเรื้อรังก่อนที่จะลงไปปฏิบัติงานในเรือดำน้ำจริง²⁴ อย่างไรก็ตามแม้ว่ากระบวนการคัดเลือกนักเรือดำน้ำ ทร. ในครั้งนี้จะเป็นไปอย่างรอบคอบและมีมาตรฐาน แต่เพื่อให้กระบวนการประเมินทางจิตวิทยามีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สำหรับการคัดเลือกนักเรือดำน้ำนั้น ทร. เอง ควรมีการร่วมกันพิจารณา ทบทวน และจัดหาหรือพัฒนาแบบสอบทางจิตวิทยาเฉพาะทางสำหรับนักเรือดำน้ำไทยโดยตรง เพื่อให้สามารถคัดเลือกนักเรือดำน้ำที่มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือมีสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติการกิจได้บ้าง ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกดดันหรือมีความเสี่ยงอันตรายสูง รวมถึงควรมีการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตนักเรือดำน้ำ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจควบคู่กันไปด้วยปัจจัยเหล่านี้จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตของนักเรือดำน้ำที่อาจจะเกิดขึ้นได้

การประเมินทางจิตวิทยา ในนักเรือดำน้ำ

การตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกหรือการทดสอบสุขภาพจิต เป็นการตรวจวินิจฉัยแยกโรคศึกษาถึงพฤติกรรมทั้งในส่วนที่เป็นศักยภาพและพยาธิสภาพทางจิตใจ กลไกที่มาหรือสาเหตุของ

ปัญหาทางจิตเวช หรือปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่ผิดปกติอันเนื่องมาจากพยาธิสภาพทางสมอง ตลอดจนลักษณะบุคลิกภาพและระดับเชาวน์ปัญญา โดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาคลินิกที่เป็นมาตรฐาน⁵ ซึ่งการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถเข้าใจและทำนายถึงรูปแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึงพยาธิสภาพทางจิต กลไกที่มาของปัญหาทางจิตเวช ความสามารถทางการรู้คิด เซอร์ปัญญา บุคลิกภาพ อารมณ์ แรงจูงใจ ทัศนคติ ตลอดจนวิธีการปรับตัว เป็นต้น สำหรับการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกหรือการทดสอบสุขภาพจิตในกำลังพล ทร. โดยทั่วไปนั้น การเลือกใช้แบบทดสอบจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การตรวจวินิจฉัยทางจิตเวช ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสุขภาพจิตข้าราชการเพื่อเข้าเรียนหลักสูตรต่างๆ ทั้งในและนอก ทร. หรืออบรมศึกษาต่อในต่างประเทศ การตรวจสุขภาพจิตข้าราชการเพื่อประกอบการบรรจุแต่งตั้งในตำแหน่งผู้ปฏิบัติงานหน้าที่เฉพาะ ตลอดจนข้าราชการหรือผู้รับบริการทั่วไปที่มีปัญหาจิตเวชหรือสุขภาพจิต ปัญหาบุคลิกภาพ บกพร่องทางเชาวน์ปัญญา หรือมีพยาธิสภาพทางสมอง เป็นต้น ซึ่งนักจิตวิทยาคลินิกจะพิจารณาเลือกใช้แบบทดสอบจิตวิทยาคลินิกที่ได้มาตรฐานและมีคุณสมบัติในการตรวจสอบความผิดปกติของโรคจิตเวช เพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปประกอบการวินิจฉัยหรือวางแผนการรักษา ร่วมกับการตรวจวินิจฉัยของจิตแพทย์

สำหรับขอบเขตหรือมิติของการประเมินทางจิตวิทยาในนักเรือดำน้ำนั้น จากการทบทวนการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ สามารถพิจารณาถึงปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรือดำน้ำได้ ดังต่อไปนี้^{6,7}

1) สภาพแวดล้อมเรือดำน้ำและประสิทธิภาพการทำงาน (Submarine environment and human performance) เช่น ช่วงการเปลี่ยนแปลงของเวลาใต้น้ำ อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจหรือสมาธิในการปฏิบัติงาน จนอาจนำไปสู่การทำงานที่ผิดพลาดได้

หรือแม้แต่ความแออัดในเรือดำน้ำ อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกต้องการความเป็นส่วนตัว หรือการแยกตัวเอง ซึ่งจากการวิจัย พบว่า คนที่อยู่ในพื้นที่แออัดคับแคบเป็นเวลานานๆ จะมีแนวโน้มของพฤติกรรมไร้ซึ่งระเบียบวินัย ซึมเศร้าง่าย หรือมีปัญหาสัมพันธภาพกับคนอื่น

2) ความอ่อนล้าซึ่งอาจนำไปสู่ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง (Fatigue leading to performance degradation) โดยพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำจากการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือจากปฏิบัติงานเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง จากการศึกษาวิจัยของ Earls พบว่า แรงจูงใจของนักเรือดำน้ำจะเริ่มลดลงในช่วง 2 - 3 วันแรกของการปฏิบัติการใต้น้ำ ในขณะที่ขวัญกำลังใจและประสิทธิภาพในการทำงานจะค่อยๆ ลดลง ในช่วงระยะกลางของการปฏิบัติการ ซึ่งเรียกว่า “ปรากฏการณ์ไตรมาสที่สาม” (Third-quarter phenomenon) ตัวอย่างเช่น หากเรือดำน้ำมีระยะเวลาปฏิบัติการกิจ 30 วัน ขวัญกำลังใจจะลดลงต่ำสุด ในช่วงวันที่ 15 หรือหากมีการกิจ 8 สัปดาห์ ขวัญกำลังใจจะลดลงต่ำสุดในช่วงสัปดาห์ที่ 4 หรือ 5 เป็นต้น

3) ผลกระทบด้านสุขภาพระยะยาวจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำ (Long term health effects of submarine service) มีการศึกษา พบว่า การปฏิบัติการเรือดำน้ำอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพกายและจิตในระยะยาว ด้านสุขภาพกาย เช่น การได้รับสารพิษในเรือดำน้ำ โรคกระดูก ภาวะขาดวิตามินดี ระบบเผาผลาญแคลเซียมผิดปกติ โรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น จากการศึกษาของ Strand และคณะ พบว่า นักเรือดำน้ำนอร์เวย์ มีอุบัติการณ์ของโรคกระดูกพรุนเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเทียบกับลูกเรือที่ปฏิบัติการบนเรือผิวน้ำ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Saad และคณะ ได้พบอุบัติการณ์รอยร้าวของกระดูกในกลุ่มนักเรือดำน้ำ ร้อยละ 2.9



ส่วนปัญหาด้านสุขภาพจิต มีงานวิจัย พบว่า การทำงานในพื้นที่ที่คับแคบและเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น โรคซึมเศร้า อาการซึมเศร้า โรคปรับตัวผิดปกติ บุคลิกภาพผิดปกติ หรือมีแนวโน้มทำร้ายตนเอง เป็นต้น

4) ข้อพิจารณาด้านการแพทย์ในการหนีภัยและกู้ภัยเรือดำน้ำ (Medical considerations during submarine escape and rescue)^{8,9} การหนีภัยจากอุบัติเหตุเรือดำน้ำ นอกจากจะส่งผลกระทบทำให้เกิดโรคทางกายหรือเกิดความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตแล้ว เช่น โรคน้ำหนีบ (Decompression illness) หรือเกิดออกซิเจนเป็นพิษในปอด (Pulmonary oxygen toxicity) การหนีเอาตัวรอดจากอุบัติเหตุเรือดำน้ำ ยังส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน เช่น โรคเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนขวัญ (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) จากการศึกษาพบว่า หลังจากเกิดเหตุอุบัติเหตุเรือดำน้ำ จะพบแนวโน้มของอุบัติการณ์ PTSD ช่วงประมาณเดือนที่ 7 เป็นที่น่าสังเกตว่า นักเรือดำน้ำที่มีวิธีการปรับตัวแบบต่อสู้กับปัญหา (Problem-focused coping) จะสามารถปรับตัวกับเหตุการณ์เสี่ยงภัยนี้ได้ดี ในขณะที่นักเรือดำน้ำที่เคยมีประสบการณ์เสี่ยงอันตรายมาก่อน จะมีแนวโน้มความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าคนอื่น เป็นที่น่าสนใจว่า นักเรือดำน้ำที่เคยได้รับการฝึกอบรมด้านการหนีภัยและกู้ภัยเรือดำน้ำมาก่อนจะมีแนวโน้มของการเกิดโรค PTSD ต่ำกว่าคนที่ไม่เคยผ่านการฝึกมาเลย แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมการหนีภัยและกู้ภัยเรือดำน้ำที่มีประสิทธิภาพจะช่วยป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงของการเกิด PTSD ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการประเมินจิตวิทยาในนักเรือดำน้ำนั้น สิ่งสำคัญควรพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตนักเรือดำน้ำให้ครอบคลุมทุกมิติ เพื่อจะได้ทราบถึงแนวทางการป้องกันหรือลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตได้

อย่างตรงประเด็น อย่างไรก็ตามการประเมินทางจิตวิทยานั้น นอกจากจะเน้นให้ความสำคัญต่อกระบวนการคัดเลือกกำลังพลก่อนที่จะลงปฏิบัติการเรือดำน้ำแล้ว (Pre-deployment) ควรให้ความสำคัญกับการประเมินให้ครบทุกวงจรของการปฏิบัติการทั้งในระยะปฏิบัติการ (Immediate deployment) และหลังจากกลับปฏิบัติการเรือดำน้ำ (Post-deployment) นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ควรดำเนินการควบคู่ไปกับการประเมินทางจิตวิทยา คือ ทร. ควรมีแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตสำหรับนักเรือดำน้ำให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม³ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่ นักเรือดำน้ำ อันจะเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติการใต้น้ำ

≡คุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เหมาะสม≡ ของนักเรือดำน้ำ

คุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เหมาะสมของนักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จในอาชีพนั้น นอกจากจะไม่มีความเสี่ยงของโรคทางจิตเวชแล้ว นักเรือดำน้ำจำเป็นต้องมีสมรรถนะทางจิตและแรงจูงใจที่ดีด้วย รวมทั้งไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน เช่น โรคกลัวที่แคบ (Claustrophobia) เป็นต้น⁶ เนื่องการปฏิบัติการเรือดำน้ำมีข้อจำกัดการเข้าถึงทางการแพทย์ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติการเรือดำน้ำจึงต้องการนักเรือดำน้ำที่มีสมรรถนะทางจิตสูงในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 แม้ว่าจะมีความสำเร็จในการนำแบบทดสอบทางจิตวิทยามาใช้ในการคัดเลือกนักเรือดำน้ำ แต่การประเมินทางจิตวิทยานั้นก็อาจจะยังไม่สามารถพยากรณ์โอกาสของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในนักเรือดำน้ำได้ครอบคลุมทั้งหมด เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำ หากได้รับความกดดันจากสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดสูงจนไม่สามารถจัดการหรือ

ควบคุมได้ จากข้อมูลนักเรือดำน้ำในต่างประเทศ หากพบนักเรือดำน้ำที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้น ภายในเรือดำน้ำ จะมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) กรณีพบนักเรือดำน้ำที่มีปัญหาสุขภาพจิต จะถูกประเมินความรุนแรงของอาการจากแพทย์เวชศาสตร์ใต้น้ำ (Undersea Medical Officer: UMO) หากพบอาการไม่รุนแรงมากจะอนุญาตให้ปฏิบัติภารกิจต่อไปได้ ทั้งนี้แพทย์จะไม่บันทึกข้อมูลการเจ็บป่วยทางจิตเวชใดๆ ลงในแฟ้มประวัติ แต่หากพบปัญหาสุขภาพจิตที่มีอาการรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่แล้ว จะนำไปสู่ขั้นของการตัดสินใจคุณสมบัติการเป็นนักเรือดำน้ำ หรืออาจให้ออกจากการปฏิบัติหน้าที่ใน ทร.ไว้ก่อน
- 2) หากพบนักเรือดำน้ำที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง หรือมีอาการจิตเวชฉุกเฉิน จะดำเนินการตัดสินใจคุณสมบัติของการเป็นนักเรือดำน้ำ หรือถูกให้ออกจากการปฏิบัติหน้าที่ใน ทร.ทันที ทั้งนี้แพทย์จะไม่มีการบันทึกประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวชใดๆ ลงในข้อมูลการรักษา และ 3) ในบางกรณีนักเรือดำน้ำที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะถูกดำเนินการส่งกลับสายแพทย์ (MEDEVAC) แน่แน่นอนว่าในกรณีนี้อาจส่งผลกระทบต่อ การปฏิบัติการกิจเรือดำน้ำหรือทำให้ภารกิจไม่ประสบผลสำเร็จ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย และถูกส่งกลับสายแพทย์ของนักเรือดำน้ำ เช่น โรคซึมเศร้า อาการซึมเศร้า โรคปรับตัวผิดปกติ บุคลิกภาพผิดปกติ มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือมีแนวโน้มทำร้ายตนเอง เป็นต้น⁶ ด้วยเหตุผลนี้งานเวชศาสตร์เรือดำน้ำในต่างประเทศ จึงได้ให้ความสำคัญอย่างมากเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสมของนักเรือดำน้ำ โดยได้มีการพยายามศึกษาถึงคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความพิเศษเฉพาะต่อการปฏิบัติการใต้น้ำของนักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยนักเรือดำน้ำในต่างประเทศ จะพิจารณาประเด็นหลัก

ดังนี้ 1. ลักษณะพยาธิสภาพทางจิต 2. บุคลิกภาพ และ 3. วิธีการปรับตัว

1. ลักษณะพยาธิสภาพทางจิต นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ จะมีแนวโน้มลักษณะพยาธิสภาพทางจิต ดังต่อไปนี้¹⁰

1.1 การมีอารมณ์มั่นคงและมีวุฒิภาวะ (Emotional stability and maturity) เนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำในสภาพแวดล้อมที่อันตรายและเสียงสูง นักเรือดำน้ำจึงจำเป็นต้องมีอารมณ์ที่มั่นคงและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ กล่าวคือ ไม่ถูกกระตุ้นอารมณ์ได้ง่าย ไม่เป็นโรคกลัว (Phobias or fear) ไม่มีความรู้สึกก้าวร้าวสูงในใจ เมื่อมีความรู้สึกโกรธไม่พอใจ ก็สามารถจัดการความรู้สึกเหล่านั้นได้ โดยที่ไม่ไปก้าวล่วงหรือละเมิดสิทธิคนอื่น

1.2 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal behaviors) เนื่องจากเรือดำน้ำมีลักษณะทางกายภาพเป็นสภาพแวดล้อมแบบปิด เป็นการปฏิบัติการที่โดดเดี่ยวและตัดขาดการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอก ด้วยข้อจำกัดนี้สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ นักเรือดำน้ำจึงต้องมีความสามารถในการรักษาสันติภาพและความสัมพันธ์ที่ดีในการอาศัยอยู่ร่วมกันในพื้นที่จำกัดคับแคบ พยายามระมัดระวังไม่ให้เกิดปัญหากระทบกระทั่งหรือความขัดแย้งระหว่างกัน ตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน คือ การทำให้ภารกิจเรือดำน้ำบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

1.3 ความทนทั้งร่างกายและจิตใจ (Psychophysiological abilities) นอกจากความรู้สึกอัดอั้นที่ต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่คับแคบแล้ว นักเรือดำน้ำจำเป็นต้องทนต่อสิ่งกระตุ้นหรือสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่น่าเบื่อหน่ายทุกๆ วัน เนื่องจากการติดต่อกับโลกภายนอกต้องกระทำผ่านอุปกรณ์พิเศษบางอย่างเท่านั้น ลูกเรือต้องตอบสนองโดยการใช้น้ำตาหรือการไต่ยน ในบางครั้งคลื่นเสียงจะถูกแปลงเป็น



รูปภาพ ลูกเรือจึงต้องมีทักษะความสามารถในการตีความเป็นพิเศษ ซึ่งการปฏิบัติงานที่ซ้ำซากจำเจทุกวัน อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ด้วยเหตุนี้ นักเรือดำน้ำจึงต้องมีสมรรถนะทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับสูงกว่าคนทั่วไป

1.4 ความสามารถในการรู้คิดและการเรียนรู้ (Cognitive and learning abilities) เนื่องจากเรือดำน้ำเป็นการปฏิบัติการที่โดดเดี่ยวและอยู่ในพื้นที่จำกัดคับแคบ ข้อจำกัดนี้อาจส่งผลกระทบต่อความบกพร่องของความสามารถด้านเชาวน์ปัญญา เช่น การตื่นตัว สมาธิ ความสนใจ หรือความจำที่ลดลง ด้วยเหตุนี้ นักเรือดำน้ำจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการรู้คิดและการเรียนรู้ที่ดี เช่น ทักษะความจำ การคิดและการตัดสินใจ ยืดหยุ่นในการคิด การคำนวณ เป็นต้น เนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำมักจะเกี่ยวข้องกับเครื่องจักรกลที่ทันสมัยหรือเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความยากและซับซ้อน และการที่กำลังพลในเรือดำน้ำมีจำนวนคนจำกัด ด้วยเหตุนี้ลูกเรือทุกคนจึงจำเป็นต้องมีความสามารถหลายด้าน เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้หลายหน้าที่หรือสามารถปฏิบัติงานทดแทนกันได้เป็นอย่างดี

1.5 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด (Reaction to stress) สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำนั้น อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การปฏิบัติงานในพื้นที่จำกัดคับแคบ ความร้อน ความชื้น เสียงที่ดังรบกวนอยู่ตลอดเวลา ความเหนื่อยล้า รวมถึงการรู้สึกไม่พอใจหรือหงุดหงิดกับงานที่กำลังทำอยู่ เป็นต้น นักเรือดำน้ำแต่ละคนอาจมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน ลูกเรือบางคนอาจมีวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคนอื่น เป็นต้น ซึ่งวิธีนี้อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสัมพันธภาพการทำงานเป็นทีมหรือความปลอดภัยของเรือดำน้ำได้ ในขณะที่เดียวกันลูกเรือบางคนอาจมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

เช่น ระบายปัญหาให้เพื่อนรับฟัง จะเห็นได้ว่า การตอบสนองหรือจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงของอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

1.6 ลักษณะทางประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiological characteristics) นักเรือดำน้ำที่มีแนวโน้มของภาวะ Cerebral hypersensitivity อาจเพิ่มความเสี่ยงอันตรายจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำได้ เนื่องจากสมองมีความไวต่อการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกและส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น อุณหภูมิสูง ระดับออกซิเจนในบรรยากาศต่ำ หรือระดับคาร์บอนไดออกไซด์สูง เป็นต้น ดังนั้น นักเรือดำน้ำจึงไม่ควรมีความเสี่ยงของภาวะนี้

1.7 การมีแรงจูงใจที่ดี (Motivation) จะเป็นแรงผลักดันให้นักเรือดำน้ำสามารถฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำได้ ไม่ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหานั้นจะมากน้อยเพียงใด การมีแรงจูงใจที่ดี จะช่วยกำหนดทิศทางและเป้าหมายของความสำเร็จ และทำให้มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นโดยไม่ลดละหรือย่อท้อต่อปัญหา ในทางตรงกันข้าม หากนักเรือดำน้ำมีแรงจูงใจในการทำงานต่ำ อาจนำไปสู่ความล้มเหลวในการบรรลุนิติภารกิจได้

1.8 ภูมิหลังทางสังคมวิทยา (Sociological background) สภาพแวดล้อมและพื้นฐานของครอบครัว ประวัติการเรียน หรือกิจกรรมยามว่าง ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพิจารณาร่วมกันกับการประเมินทางจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น จากงานวิจัยพบว่า นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จมักจะมาจากครอบครัวขนาดใหญ่ หรือมักจะสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม เป็นต้น

1.9 ความถนัดหรือความสามารถเฉพาะ (Specific aptitudes or abilities) การมีความสามารถทางระบบประสาทสัมผัสที่ดี โดยเฉพาะทักษะการมองเห็นและการได้ยิน รวมถึงมีทักษะการทำงาน

ประสานกันระหว่างมือและสายตา (Eye-hand coordination) ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จำเป็นต่อนักเรือดำน้ำ เนื่องจากทักษะความคล่องตัวหรือคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว จะมีความสำคัญอย่างมากต่อการเอาชีวิตรอดจากการหนีภัยหรือจากอุบัติเหตุใต้น้ำ

2. บุคลิกภาพ นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ จะมีแนวโน้มของบุคลิกภาพดังต่อไปนี้^{11,12}

2.1 แบบชอบการผจญภัย (Adventurousness)

คุณลักษณะเช่นนี้มีความสำคัญต่อการเป็นนักเรือดำน้ำที่ดี เนื่องจากลูกเรือที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะชอบผจญภัย และมีความกล้าหาญ เนื่องจากการปฏิบัติการใต้น้ำต้องเผชิญกับอันตรายและภัยคุกคามต่างๆ อยู่ตลอดเวลา การมีลักษณะชอบผจญภัยและกล้าหาญ เมื่อต้องเผชิญกับภัยคุกคาม จะทำให้ไม่วิตกกังวลง่าย ซึ่งคุณลักษณะเช่นนี้จะเหมาะสมกับอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานที่มีความตึงเครียดหรือความกดดันสูง รวมถึงการปฏิบัติงานที่มีความแออัดหรือขาดความเป็นส่วนตัว

2.2 แบบมั่นใจในตนเอง (Confidence)

นักเรือดำน้ำที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะมีความมั่นใจในตนเอง มีความสงบและมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งนักเรือดำน้ำที่มีลักษณะเช่นนี้ จะมีแนวโน้มของการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ท้าทายหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายด้วยวิธีการที่ยืดหยุ่น

2.3 แบบพึ่งพาอาศัยกันในกลุ่ม (Group orientation) นักเรือดำน้ำที่มีบุคลิกภาพแบบนี้ จะมีแนวโน้มของการพึ่งพาอาศัยกันในกลุ่ม เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นของนักเรือดำน้ำ เนื่องจากการปฏิบัติการในเรือดำน้ำ นักเรือดำน้ำจะต้องปรับตัวให้เข้ากับบริบททางสังคมของเรือดำน้ำ รวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน และมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม

2.4 แบบควบคุมตนเองได้ดี (Self sentiment) นักเรือดำน้ำที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะมี

ความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของนักเรือดำน้ำ นักเรือดำน้ำกลุ่มนี้จะสามารถควบคุมตนเองและเข้าสังคมได้ดี มีความมุ่งมั่น มองการณ์ไกล เข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีมโนธรรม และคำนึงถึงมารยาททางสังคม นอกจากนี้ในระหว่างการปฏิบัติการเรือดำน้ำ คนกลุ่มนี้มักจะใส่ใจในรายละเอียดและความถูกต้องหรือแม่นยำในการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติการนั้นจะอยู่ในสถานการณ์ปกติก็ตาม และมักตระหนักถึงความปลอดภัยและความอยู่รอดของการปฏิบัติการเรือดำน้ำอยู่ตลอดเวลา

2.5 แบบยึดมั่นในกฎระเบียบ (Rule conscious) เนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำ เป็นการปฏิบัติการตามลำพังและปฏิบัติการใต้น้ำเป็นหลัก มีข้อจำกัดด้านอุปกรณ์การสื่อสาร มีหลักการที่ใช้การควบคุมและบังคับบัญชา รวมถึงมีกฎระเบียบข้อบังคับในการปฏิบัติงานที่เคร่งครัด มาตรฐานความปลอดภัยของเรือดำน้ำ จึงถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับการปฏิบัติการใต้น้ำ เพราะหากนักเรือดำน้ำ มีปัญหาทางอารมณ์หรือมีความรู้สึกต่อต้านหรือฝ่าฝืนกฎระเบียบข้อบังคับตามมาตรฐานความปลอดภัยหรือกฎระเบียบการอยู่ร่วมกันภายในเรือดำน้ำแล้ว (Social convention) ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของเรือดำน้ำได้

2.6 แบบมุ่งมั่นขยันทำงาน (Workaholicism) นักเรือดำน้ำที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบนี้ มักจะอุทิศตนเองให้กับงานที่ตนเองได้รับผิดชอบมอบหมาย บางครั้งอาจทำงานจนลืม ไม่มีเวลาให้แก่คนในครอบครัวหรือเพื่อน คนกลุ่มนี้มักมีลักษณะชอบความสมบูรณ์แบบ (Perfectionists) เมื่อได้รับมอบหมายงาน ไม่เพียงแต่จะทำงานให้แล้วเสร็จเท่านั้น หากแต่คนกลุ่มนี้มักจะรู้สึกว่าการงานจะไม่แล้วเสร็จจนกว่าผลงานที่ตนเองทำจะออกมาสมบูรณ์แบบ บุคลิกภาพแบบนี้มักเคารพผู้อื่น ตลอดจนทรัพย์สินของส่วนรวม ไม่เลียงหรือหลบหนีกงาน และไม่พยายาม



บิดเบือนความจริงเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง เนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำเป็นการปฏิบัติการในสภาพแวดล้อมที่มีความตึงเครียดสูง มีลักษณะงานที่ยุ่งยากและซับซ้อน ตลอดจนมีจังหวะการปฏิบัติการเรือดำน้ำที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว (Operation Tempo: OPTEMPO) อีกทั้งไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ คุณสมบัติเช่นนี้มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติการเรือดำน้ำ

3. การปรับตัว นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ จะมีแนวโน้มของวิธีการปรับตัวต่อปัญหา ดังต่อไปนี้^{13,14}

3.1 การปรับมุมมองเชิงบวก (Positive reframing) เนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำมีระยะเวลาในการปฏิบัติการที่ค่อนข้างยาวนาน และเป็นการปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่กดดันและตึงเครียดสูง บางครั้งนักเรือดำน้ำอาจมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ดังนั้นการปรับมุมมองเชิงบวก เป็นวิธีการรับมือกับความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์โดยตรง (Emotional-focused coping) จากงานวิจัยซึ่งได้สัมภาษณ์นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จ ให้ข้อมูลชัดเจนว่า ในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำ พวกเขา มักจะมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญปัญหาในระหว่างปฏิบัติงาน พวกเขามักจะเพิกเฉยกับเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่รบกวนจิตใจ ยกเว้นแต่เหตุการณ์นั้นจะมีอันตรายหรืออาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของเรือดำน้ำ นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จมักจะมองงานที่ตนเองรับผิดชอบในด้านบวกมากกว่าในด้านลบ เห็นจากบทสัมภาษณ์ของ นักเรือดำน้ำ ก: “การปฏิบัติงานของผมในเรือดำน้ำ เป็นการเติมพลังแรงใจในตัวของผม ไม่ว่าภารกิจในเรือดำน้ำนั้น จะหนักหนาหรือต้องใช้ความพยายามมากเพียงใดก็ตาม หรือการปฏิบัติภารกิจนั้นจะใช้เวลาหลายชั่วโมงก็ตาม เมื่อผมกลับบ้านหลังจากปฏิบัติการเรือดำน้ำที่ยาวนานได้

เสร็จสิ้น ผมยังรู้สึกว่าคุณเองมีพลังแรงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ และรู้สึกมีความสุขราวกับลอยอยู่บนก้อนเมฆ การปฏิบัติงานในเรือดำน้ำทำให้ผมมีความพึงพอใจและมีความสุขมาก”¹⁵ นักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จมักจะรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการในเรือดำน้ำเฉพาะในด้านบวก โดยมองงานที่ตนเองทำมีความหมาย มีคุณค่า และมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว แม้ว่าการศึกษาในอดีตยังไม่ทราบข้อมูลแน่ชัดว่า ในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำการมองโลกในแง่ดีหรือการคิดในเชิงบวกนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีข้อมูลไม่ชัดเจนว่าก่อนการปฏิบัติการเรือดำน้ำ นักเรือดำน้ำมีความสามารถที่จะมองโลกในแง่ดีมากน้อยเพียงใด แต่ปัจจุบันเป็นที่ทราบแน่ชัดแล้วว่านักเรือดำน้ำที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักจะมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมาเป็นนักเรือดำน้ำ และความคิดในเชิงบวกเหล่านี้จะถูกพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อพวกเขาปฏิบัติการเรือดำน้ำ โดยสรุปแล้ว การคิดในเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี ถือว่าเป็นการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยพื้นฐานของมนุษย์ (Basic world perception) และถือว่าเป็นวิธีการปรับตัวหรือคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นนักเรือดำน้ำที่ดี

3.2 การนำหลักศาสนามาใช้ในการจัดการปัญหา (Religion) แม้ว่าหลักการทางศาสนา (Role of religion) จะมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง และค่อนข้างซับซ้อนก็ตาม แต่ก็เป็นวิธีการจัดการปัญหาที่มักจะถูกนำมาใช้มากในกลุ่มของทหาร เนื่องจากการปฏิบัติการทางทหารเป็นภารกิจที่มีอันตรายสูงและเสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิต¹⁶ โดยเฉพาะนักเรือดำน้ำ เนื่องจากการยึดหลักปฏิบัติทางศาสนาหรือความเชื่อ ศรัทธาในศาสนาจะช่วยลดความตึงเครียดในระหว่างปฏิบัติการที่มีความเสี่ยงอันตรายได้ เห็นได้จากการพบพาสัญลักษณ์ทางศาสนาหรือเครื่องรางของขลังตามที่ตนเองเคารพนับถือเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเชื่อว่าจะสามารถปกป้องในช่วงเวลาอันตรายได้

หรือแม้แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความตึงเครียดหรือการถูกคุกคามจากฝ่ายข้าศึก นักเรือดำน้ำจะมีการสวดมนต์ร่วมกันหรือมีการละหมาด เพื่อเรียกขวัญกำลังใจให้พร้อมเผชิญกับภัยอันตรายที่อยู่ข้างหน้า หรืออาจเห็นได้ว่า เรือดำน้ำบางลำอาจมีอนุสาวนาจารย์ทำพิธีกรรมทางศาสนาก่อนที่จะออกไปปฏิบัติภารกิจเรือดำน้ำ หรือจะเห็นได้จากข้อมูลของนักข่าวสมัยสงครามชื่อ จอห์น ฟิลด์ ได้รายงานว่า นักเรือดำน้ำได้สวม “เสื้อผ้านาโชค (Lucky clothes)” ก่อนที่จะทำการโจมตีต่อผู้กับข้าศึก เนื่องจากเชื่อว่าจะนำความโชคดีและป้องกันให้ตนเองรอดพ้นจากอันตราย เมื่อพิจารณาถึงการปฏิบัติภารกิจที่เสี่ยงอันตรายสูงและความต้องการอยู่รอดปลอดภัย จึงไม่ต้องแปลกใจว่าเพราะเหตุใดนักเรือดำน้ำจึงต้องศรัทธาและยึดหลักในศาสนาอย่างมาก อย่างไรก็ตามไม่ว่านักเรือดำน้ำจะพ้นอันตรายจากการยึดมั่นในหลักศาสนาหรือเพราะโชคช่วย หรืออาจจะทั้งสองอย่างรวมกัน แต่อย่างน้อยการยึดหลักศาสนาจะช่วยให้ นักเรือดำน้ำรู้สึกมีสติและควบคุมตนเองได้ ตีมากขึ้น และทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถเอาชีวิตรอดได้หากเกิดสถานการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่อันตรายร้ายแรง

3.3 การรู้จักใช้อารมณ์ขัน (Humor) เป็นวิธีการที่ถูกนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำ การรู้จักใช้อารมณ์ขันในการรับมือกับปัญหานั้น เป็นการแสดงออกในทางอ้อม เพื่อลดความขัดแย้งและความคับข้องใจที่เกิดขึ้น เช่น ความเครียด ความโกรธ หรือความไม่พอใจ เป็นต้น เพราะการปรับเปลี่ยนความเครียดให้กลายมาเป็นอารมณ์ขันจะทำให้ผู้ร่วมงานไม่รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม และเป็นการรักษาบรรยากาศการทำงานไม่ให้ตึงเครียดจนเกินไป แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะเลวร้ายเพียงใดก็ตาม ดังนั้นการปรับตัวโดยใช้อารมณ์ขัน จึงถือว่าเป็นวิธีการรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดความขัดแย้งระหว่าง

ผู้ร่วมงานด้วยกัน ซึ่งมีความจำเป็นมากต่อการทำงานเป็นทีม และเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นนักเรือดำน้ำ เพราะหากบรรยากาศการทำงานในเรือดำน้ำเต็มไปด้วยความตึงเครียดหรือขัดแย้งระหว่างกันเกิดขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของการทำงานเป็นทีมและประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงได้

๓ การประเมินทางจิตวิทยานักเรือดำน้ำ กองทัพเรือไทย

สำหรับการตรวจสอบสุขภาพจิตข้าราชการประจำเรือดำน้ำ ทร. นั้น คณะกรรมการตรวจสอบสุขภาพจิตพร. ได้ดำเนินการทดสอบสุขภาพจิตให้แก่ผู้ผ่านการสอบภาควิชาการและทดสอบสมรรถภาพร่างกายจำนวน 202 นาย ในวันที่ 2 และ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2564 หลังจากนั้นได้ดำเนินการสอบสัมภาษณ์และคัดเลือกรอบสุดท้ายเหลือ จำนวน 175 นาย แบ่งเป็น นักเรือดำน้ำ ทร. จำนวน 126 นาย (ผู้บังคับการเรือ ต้นเรือ แผนกเดินเรือและสื่อสาร แผนกยุทธการและการอาวุธ แผนกช่างกล) ครูฝึก (Instructor) จำนวน 21 นาย และฝ่ายเสนาธิการรบ (Combat Staff) จำนวน 28 นาย¹⁷ ซึ่งในการทดสอบสุขภาพจิตครั้งนี้ คณะกรรมการฯ ได้พิจารณาเลือกใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ได้มาตรฐานสากลชนิด Objective Test หลายชุดรวมกัน (Psychological Battery) เช่น Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 -Restructured Form (MMPI-2-RF), Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF) และ COPE Inventory เป็นต้น¹⁸⁻²⁰ จากการทบทวนงานวิจัยในต่างประเทศนั้น แม้ว่าแบบทดสอบเหล่านี้จะถูกนำไปใช้ในการคัดเลือกนักเรือดำน้ำ เนื่องจากมีคุณสมบัติที่สามารถวัดคุณลักษณะเฉพาะบางประการของนักเรือดำน้ำได้ เช่น พยาธิสภาพทางจิต บุคลิกภาพ และวิธีการปรับตัว เป็นต้น แต่หากพิจารณาในด้านเวชศาสตร์เรือดำน้ำแล้ว แบบทดสอบเหล่านี้อาจจะยังวัดคุณลักษณะพิเศษเฉพาะนักเรือดำน้ำได้ไม่

ครอบคลุมทั้งหมด อีกทั้งยังค่อนข้างใช้เวลาในการทดสอบนาน ซึ่งอาจส่งผลทำให้ผู้รับการทดสอบเกิดความอ่อนล้า และอาจส่งผลต่อความเชื่อถือได้ของรายงานผลการทดสอบ

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับแบบทดสอบทางจิตวิทยานักเรือดำน้ำในต่างประเทศ พบข้อมูลค่อนข้างน้อย อาจเนื่องจากการปฏิบัติการเรือดำน้ำถือว่าเป็นภารกิจลับทางทหาร จึงทำให้แต่ละประเทศไม่ค่อยนิยมเปิดเผยข้อมูลมากนัก แต่จากข้อมูลที่สืบค้นได้ พบว่าในแต่ละประเทศจะเลือกใช้แบบประเมินทางจิตวิทยาสำหรับคัดเลือกนักเรือดำน้ำที่ค่อนข้างหลากหลายและแตกต่างกัน เห็นได้จากกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา นิยมใช้แบบทดสอบ SUBSCREEN Test พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1986 โดย Naval Submarine School (NAVSUBSCOL) กองทัพเรืออเมริกา²¹⁻²² ซึ่งถือว่าเป็นแบบทดสอบจิตวิทยาที่ถูกสร้างและพัฒนาขึ้นมาสำหรับคัดเลือกนักเรือดำน้ำโดยตรงสามารถประเมินคุณลักษณะทางจิตวิทยานักเรือดำน้ำได้ครอบคลุมทุกมิติ นอกจากจะสามารถค้นหาความเสี่ยงของโรคจิตเวชก่อนที่จะลงไปปฏิบัติการเรือดำน้ำแล้ว แบบทดสอบนี้ยังสามารถค้นหาลักษณะบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมหรือลักษณะบางประการที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมใต้น้ำ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม โรคจิต โรคประสาท โรควิตกกังวล และโรคกลัวที่แคบ เป็นต้น¹ ดังนั้นเพื่อให้สามารถวัดคุณลักษณะพิเศษเฉพาะของนักเรือดำน้ำโดยตรง ทร. ควรร่วมกันพิจารณา ทบทวน จัดหาหรือพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่มีความเฉพาะทางสำหรับนักเรือดำน้ำไทยโดยตรง เพื่อวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติการใต้น้ำ สำหรับแนวทางในการจัดหาหรือพัฒนาแบบทดสอบ อาจจะพิจารณา ทบทวน แบบประเมินทางจิตวิทยานักเรือดำน้ำที่นิยมใช้อยู่ในต่างประเทศ เช่น SUBSCREEN Test เป็นต้น พิจารณา

ในประเด็นคุณลักษณะพิเศษเฉพาะของนักเรือดำน้ำ โครงสร้างของแบบทดสอบ รูปแบบของข้อคำถาม หรือลักษณะการตอบ เป็นต้น โดยนำมาบูรณาการร่วมกับองค์ความรู้หรือทฤษฎีในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตของนักเรือดำน้ำใน 4 มิติที่ได้กล่าวมาข้างต้น นอกจากนี้ควรนำข้อมูลพื้นฐานลักษณะนิสัยของคนไทยมาพิจารณาประกอบด้วย เพื่อให้ได้แบบทดสอบที่สามารถวัดคุณลักษณะของนักเรือดำน้ำที่เหมาะสมกับบริบทคนไทย และได้แบบทดสอบที่มีความเชื่อถือได้ ข้อคำถามที่กระชับรัดกุม ซึ่งจะช่วยลดความอ่อนล้าจากการทดสอบ ลดความคลาดเคลื่อนของผลการทดสอบที่ได้ และที่สำคัญจะนำไปสู่การคัดเลือกนักเรือดำน้ำที่มีคุณลักษณะพิเศษเฉพาะหรือมีสมรรถนะทางจิตที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติการใต้น้ำได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามผลจากการตรวจสอบสุขภาพจิตข้าราชการประจำเรือดำน้ำ ทร. นั้น ไม่มีการกำหนดคะแนนมีเพียงเกณฑ์ผ่านหรือไม่ผ่านเท่านั้น คณะกรรมการตรวจสอบสุขภาพจิต พร. จะรายงานผลการตรวจให้คณะกรรมการอำนวยการสอบคัดเลือกทราบต่อไป ซึ่งผลการตรวจสอบสุขภาพจิตดังกล่าวจะถูกนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์โดยแพทย์ ซึ่งเป็นหนึ่งในคณะกรรมการสอบสัมภาษณ์ ในกรณีพบนักเรือดำน้ำที่ไม่ผ่านการทดสอบสุขภาพจิต แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยหรือให้คำแนะนำเข้าสู่กระบวนการรักษาในสถานพยาบาลสังกัด ทร. ต่อไป

๓ การเตรียมความพร้อมด้านจิตวิทยา สำหรับนักเรือดำน้ำ

แม้ว่าการประเมินทางจิตวิทยาจะมีความสำคัญต่อกระบวนการคัดเลือกนักเรือดำน้ำ เนื่องจากหากได้นักเรือดำน้ำที่มีสมรรถนะทางจิตที่มีความพร้อมและเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างการปฏิบัติการใต้น้ำได้ อย่างไรก็ตามการประเมิน

ทางจิตวิทยาที่อาจจะไม่ได้เป็นการยืนยันรับรองเสมอไปว่านักเรือดำน้ำจะไม่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติการได้น้ำ เนื่องจากนักเรือดำน้ำมีโอกาสเสี่ยงที่จะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติในระหว่างปฏิบัติการได้น้ำได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันโอกาสเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำ การเตรียมความพร้อมทางจิตวิทยาในนักเรือดำน้ำจึงมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการประเมินทางจิตวิทยาเนื่องจาก การเตรียมความพร้อมทางจิตวิทยาเป็นการเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตหรือทักษะการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยสนับสนุนทางจิตใจและอารมณ์ ตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เกิดขึ้นซึ่งเป็นการป้องกันความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นได้

จากเอกสารวิจัย เรื่อง การศึกษาลักษณะพยาธิสภาพทางจิต บุคลิกภาพ และวิธีการปรับตัวของกำลังพลประจำเรือดำน้ำ ทร.² ซึ่งได้ออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตในนักเรือดำน้ำ เรียกว่า “Subpsycap Program” โดยอาศัยหลักแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตของนักเรือดำน้ำ ทร. เนื่องจากไม่ว่านักเรือดำน้ำจะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือวิกฤติเพียงใดก็ตาม หากนักเรือดำน้ำมีต้นทุนทางจิตวิทยาในเชิงบวกแล้ว ก็จะสามารถฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาที่ร้ายแรงนั้นไปได้ การสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตอาศัยต้นทุนทางจิตวิทยา ใน 4 ประเด็น ดังนี้²³

1. การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) จากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura นักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคม ได้กล่าวว่า การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำแนกออกเป็น 4 รูปแบบ คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ

(Task mastery) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious learning) การโน้มน้าวทางสังคม (Social persuasion) และการกระตุ้นทางจิตวิทยา (Psychological arousal) สำหรับการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ทร. ควรออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรือดำน้ำ ทร. เกิดประสบการณ์หรือมีแบบจำลองความสำเร็จ (Experience and model success) เกิดขึ้นในจิตใจ โดยผ่านวิธีการโน้มน้าวทางสังคมและการกระตุ้นทางจิตวิทยา หากนักเรือดำน้ำ ทร. ได้รับการฝึกจากกิจกรรมเหล่านี้ อย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีประสบการณ์อารมณ์ในเชิงบวก รวมถึงมีความมั่นใจในการวางแผนการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คุณสมบัติเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเป็นนักเรือดำน้ำ เพราะจะทำให้พวกเขามีความมั่นใจในศักยภาพและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มุ่งมั่นว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาหรือข้ามผ่านอุปสรรคที่ยากๆไปได้ และสามารถจัดการความตึงเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติการเรือดำน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

2. การสร้างเสริมความหวัง (Hope) จากแนวคิดของ Snyder นักจิตวิทยาเชิงบวก ถือได้ว่าเป็นรากฐานของการพัฒนา PsyCap เขาได้กล่าวว่าความหวัง (Hope) มี 3 องค์ประกอบ คือ ตัวแทน (Agency) เส้นทาง (Pathway) และเป้าหมาย (Goal) สำหรับการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตเพื่อสร้างเสริมความหวังนั้น ทร. ควรออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นหรือสนับสนุนให้นักเรือดำน้ำ ทร. สามารถกำหนดเป้าหมายหรือกำหนดเส้นทางที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายด้วยตนเองได้ รวมถึงสามารถฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างทางได้ โดยเริ่มจากใช้เทคนิคให้คำแนะนำในการสร้างเป้าหมายด้วยตนเอง จากนั้นแบ่งแต่ละเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ต่อมากระตุ้นให้พวกเขา



นึกถึงแต่ละเส้นทางที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น แล้วให้วิเคราะห์ถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างทางนั้น รวมทั้งสามารถเลือกเส้นทางหรือวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อเอาชนะกับปัญหาหรืออุปสรรคนั้นได้ การปฏิบัติการเรือดำน้ำถือว่าการปฏิบัติการที่แยกโดดเดี่ยวและอยู่ภายใต้สภาวะการณ์ที่เต็มไปด้วยความตึงเครียดสูง เช่น พื้นที่จำกัดและคับแคบ การตัดขาดการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอก หรือปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นการเสริมสร้างความหวัง จะช่วยให้นักเรือดำน้ำมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุภารกิจร่วมกัน โดยมองข้ามปัญหาหรืออุปสรรคเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจขัดขวางต่อการบรรลุภารกิจ นอกจากนี้หากพวกเขาเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคก็มีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนวิธีการคิดหรือกำหนดวิธีการใหม่ๆ ให้สามารถเอาชนะกับอุปสรรคนั้นได้

3. การสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resiliency) จากแนวคิดของ Masten ที่พิจารณาถึงปัจจัยด้านทรัพยากรภายในบุคคล (Asset factors) ปัจจัยเสี่ยง (Risks factors) และกระบวนการมีอิทธิพล (Influence processes) สำหรับการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตเพื่อพัฒนาด้านการสร้างเสริมความยืดหยุ่นนั้น ทร. ควรออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรือดำน้ำ ทร. ได้ฝึกการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง และสามารถจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่ยืดหยุ่น โดยการจดบันทึกพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาได้ตอบสนองสถานการณ์ความตึงเครียดหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาในที่ทำงาน เป็นต้น จากนั้นให้พวกเขาแสดงความคิดเห็นหรือมุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นตามความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหาที่ยืดหยุ่น หากต้องเผชิญหน้ากับปัญหานั้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ยืดหยุ่น และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่ง

คุณสมบัติเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งต่อนักเรือดำน้ำ เพราะจะทำให้ นักเรือดำน้ำสามารถรับมือกับความเครียดหรือความกดดันต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำได้ โดยหากต้องเผชิญกับปัญหาหรือความกดดันต่างๆ พวกเขาจะมีทักษะในการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด การควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ดี ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญพวกเขาจะไม่จมอยู่กับความรู้สึกแย่ๆ หรือติดอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์ใจนั้นนานๆ แต่จะสามารถฟื้นคืนจิตใจกลับมาสู่ปกติได้อย่างรวดเร็ว (Bouncing back)

4. การสร้างเสริมการมองโลกในแง่ดี (Optimism) Luthans และคณะ ได้พัฒนามิติของการมองโลกในแง่ดี PsyCap โดยอาศัย 2 ประเด็น คือ Expectancy-value orientation และ Positive attributional /explanatory style พวกเขากล่าวว่าการฝึกฝนทักษะทั้งด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และความหวัง (Hope) จะช่วยสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ สำหรับการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตเพื่อพัฒนาด้านการมองโลกในแง่ดีนั้น ทร. ควรออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นและฝึกให้นักเรือดำน้ำ ทร. มองสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก โดยออกแบบจำลองสถานการณ์เลวร้ายต่างๆ ให้เกิดขึ้น จากนั้นให้สังเกตปฏิกิริยาการตอบสนองของพวกเขาที่มีต่อสถานการณ์นั้น หากพบคนที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นในเชิงลบ ก็ต้องมีการกระตุ้นให้พยายามมองหาข้อดีในเหตุการณ์นั้น แม้ว่าเหตุการณ์นั้นจะร้ายแรงหรือเลวร้ายเพียงใดก็ตาม นอกจากนี้ต้องมีการกระตุ้นให้นักเรือดำน้ำพยายามมองเหตุการณ์นั้นว่าเป็นความท้าทายหรืออุปสรรคที่ตนเองสามารถก้าวข้ามผ่านไปได้ จากนั้นใช้วิธีการพัฒนาความหวัง เพื่อให้นักเรือดำน้ำสามารถสร้างทางเลือกหรือวิธีแก้ปัญหาคือดีที่สุด เพื่อเอาชนะ

กับปัญหาหรืออุปสรรคนั้น คุณสมบัตินี้มีความสำคัญต่อการเป็นนักเรือดำน้ำ เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการรับมือกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น กล่าวคือ หากนักเรือดำน้ำมีทักษะในการมองโลกในแง่ดีแล้ว ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรม การแก้ปัญหาที่เหมาะสมตามมา นักเรือดำน้ำที่มองโลกในแง่บวก มักจะมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่า ปัญหา ถือว่าเป็นโอกาสหรือความท้าทายที่ตนเองสามารถควบคุมหรือจัดการได้ แทนที่จะมองว่าปัญหานั้นเป็นภัยคุกคามหรือทำให้ทุกขใจเสมอไป ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งนักเรือดำน้ำอาจรู้สึกเครียดเมื่อต้องทำงานในพื้นที่แออัดคับแคบ แทนที่จะโทษหรือตำหนิว่าความเครียดนั้นเกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน แต่พยายามที่จะหาวิธีการแก้ปัญหาในเชิงบวกหรือวิธีการที่สร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดที่มีอยู่ในจิตใจให้ลดลง

บทสรุป

การปฏิบัติการเรือดำน้ำ ถือว่าเป็นการปฏิบัติการโดยลำพังและปฏิบัติได้น้ำเป็นหลัก นักเรือดำน้ำต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมที่กดดันและตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการประเมินทางจิตวิทยาและการสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตในกำลังพลประจำเรือดำน้ำ จึงนับได้ว่ามีความสำคัญ

และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติการได้น้ำ เนื่องจากหากกำลังพลมีปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาบุคลิกภาพหรือปัญหาการปรับตัวในระหว่างปฏิบัติการเรือดำน้ำแล้ว ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจเท่านั้น หากแต่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินหรือความปลอดภัยเรือดำน้ำ ด้วยเหตุนี้ การประเมินจิตวิทยาอย่างครอบคลุมทุกมิติ ทั้งในแง่ของลักษณะพยาธิสภาพทางจิต บุคลิกภาพและวิธีการปรับตัว รวมถึงการสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตของนักเรือดำน้ำ จึงมีความสำคัญต่อการป้องกันหรือช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรือดำน้ำซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ ทร. ควรร่วมกันพิจารณา ทบทวน จัดหาหรือพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาสำหรับนักเรือดำน้ำโดยตรง เพื่อให้สามารถวัดคุณลักษณะเด่นที่สำคัญและครอบคลุมต่อการปฏิบัติการได้น้ำ นอกจากนี้ควรมีแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตในกลุ่มนักเรือดำน้ำ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ตึงเครียดหรือความกดดันจากการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นการป้องกันความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้ในการกำลังพลประจำเรือดำน้ำ ทร. ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Submarine Fleet. Fundamentals of submarine operations. [Lecture Handout]. Chonburi: Royal Thai Fleet; 2014
2. Sripootorn W. Guidelines for promoting mental competence in the personnel of the Royal Thai Navy submarines. [Director's Consideration Documents, Naval Command and Staff Course]. Nakhon Pathom: Department of Naval Education; 2022. (in Thai)
3. Hu C, Liu Y, Zhao F, Xu Z, Zhang L. The self-perceived mental health status and factors that influence the mental health of Chinese submariners in the South China sea: a cross-sectional study. Mil Med 2022;187(5-6):e696-701.

4. Sripootorn W. A study of psychopathology, personality and coping skills in submarine personnel of the Royal Thai Navy, [Research Paper, Naval Command and Staff Course]. Nakhon Pathom: Department of Naval Education; 2022. (in Thai).
5. Department of Mental Health. Standards for practicing the art of healing in clinical psychology. Bangkok: Art Qualify; 2014. (in Thai).
6. Shobe K, Bing M, Duplessis C, Dyche J, Fothergill D, Horn W, et. al. Psychological, physiological, and medical impact of the submarine environment on submarines with application to Virginia Class Submarines. NavSubMedRsSchLab 2003:1-78.
7. Beardslee LA, Lawson BD, Regis DP. An overview of the Unique Field of Submarine Medicine. NavSubMedRsSchLab 2019:1-23.
8. Saad A, Kala C, Ohayon S, Feldman L, Galili E, Yanir Y, et al. Assessment of the risk of fractures because of service on diesel submarines: a retrospective cohort study. Mil Med 2015;180(7):787-91.
9. Van Wijk CH. Psychological considerations in submarine escape training: brief overview and future directions. Int Marit Health 2017;68(3):168-73.
10. Van Wijk CH. An historical perspective on submariner selection in the South African Navy. South African Journal of Psychology 2007;37(4):878-92.
11. Van Wijk CH. Personality Characteristics of South African Navy submarine personnel. Mil Med 2000;165(9):656-8.
12. Moes GS, Lall R, Jonhson WB. Personality characteristics of successful Navy submarine personnel. Mil Med 1996;161(4):239-42.
13. Van Wijk CH. Coping in context: dispositional and situational coping of Navy divers and submariners. Journal of Human Performance in Extreme Environments 2017;13(1): 2327-937.
14. Kim HS. Understanding good coping: a submarine crew coping with extreme environmental conditions. Journal of Human Performance in Extreme Environments 2011;9(2):961-7.
15. Snyder CR. Handbook of hope. Diego, CA: Academic Press; 2000.
16. Sturma M. Stress to the ultimate degree: coping with danger on U.S. submarines during the Second World War. International Journal of Maritime History 2020; 32(1):88-100.
17. Royal Thai Fleet. Memorandum, Confidential 713/2021 “Requesting approval for conducting the civil servant selection examination to be a submarine personnel”. The Royal Thai Navy. 2 Jun 2021. (in Thai).
18. Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry. Clinical psychological diagnostic standards. Bangkok: Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry; 2009. (in Thai).
19. Van Wijk CH. Coping in context: dispositional and situational coping of Navy divers and submariners. Journal of Human Performance in Extreme Environments 2017; 13(1):2327-2937.



20. Noomsang T, Tuntrarungroj T. Testing the validity and reliability of the Thai version of the Short Stress Coping Strategies Assessment Questionnaire. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2018;63(2):189-198. (in Thai).
21. Schlichting C. Psychiatric screening for the submarine service: enlisted personal. NavSubMedRschLab 1993:1-16
22. Theriaque DW, Schlichting C. Reliability of the subscreen psychological screening inventory. NavSubMedRschLab 1997:1-10.
23. Da S, He Y, Zhang Z. Effectiveness of psychological capital intervention and its influence on work-related attitudes: daily online self-learning method and randomized controlled trial design. Int J Environ Res Public Health 2020 25;17(23):8754.