



สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

คู่มือการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจ
ที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจร
ในสถานีตำรวจ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

วิสัยทัศน์ (Vision)



“เป็นตำรวจมืออาชีพ
เพื่อความผาสุกของประชาชน”



ตำรวจมืออาชีพ ต้องเป็นข้าราชการ
ตำรวจที่มีความรู้ ความสามารถ รู้ลึก
รู้รอบ รู้จริง ในงานที่ทำและต้องเป็น
คนดีมีคุณธรรม ซื่อสัตย์ ซื่อตรง อดทน
เสียสละ ต้องขยัน และมีการพัฒนา
ตนเองอย่างต่อเนื่อง สิ่งสำคัญที่สุดต้อง
ตระหนักเสมอว่า เป้าหมายการทำงาน
ของตำรวจคือความผาสุกของประชาชน





พลตำรวจเอก อุดุลย์ แสงสิงแก้ว
ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ



ประกาศสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เรื่อง ให้ใช้คู่มือการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีนโยบายการบริหารราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ มุ่งเน้นการพัฒนาข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ ให้มีความรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติงานที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้บังคับบัญชาจะต้องอบรมข้าราชการตำรวจ ให้ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรทุกระดับ ให้มีความซื่อสัตย์ สุจริต และให้บริการช่วยเหลือประชาชนด้วยความสุภาพเท่าเทียมกัน เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ดังนั้น สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จึงได้จัดทำ “คู่มือการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ” ฉบับปี พ.ศ.๒๕๕๗ พร้อมดำเนินการฝึกอบรมหัวหน้าสายงานและข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ ให้มีความพร้อมที่จะไปทำการฝึกอบรมหรือสอนงานให้กับข้าราชการตำรวจในสังกัดทุกคนสู่ความ “เป็นตำรวจมืออาชีพ เพื่อความผาสุกของประชาชน”

ฉะนั้น จึงให้ทุกหน่วยใช้ “คู่มือการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ” นี้ เป็นคู่มือหลักสำหรับใช้ในการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจในสังกัดทุกคน ตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๗

พลตำรวจเอก

(อดุลย์ แสงสิงแก้ว)

ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

คำนำ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีนโยบายการบริหารราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ กำหนดงานด้านการจราจร โดยมุ่งเน้นการพัฒนาระบบการจัดการจราจรให้มีความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย มีแผนการจัดการจราจรเพื่อรองรับเหตุพิเศษ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาและอำนวยความสะดวกทางถนน ลดอุบัติเหตุในแต่ละพื้นที่ได้อย่างรวดเร็วและเป็นระบบ มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างเสมอภาคและเป็นธรรม ทั้งนี้ เพื่อยกระดับมาตรฐานการปฏิบัติงานของตำรวจจราจรให้เป็นที่ยอมรับ และเชื่อมั่นศรัทธาของประชาชนอย่างแท้จริง โดยผู้บังคับบัญชาจะต้องอบรมข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ด้านการจราจรทุกคน ให้มุ่งมั่นพัฒนาสู่ความเป็นตำรวจมืออาชีพที่มีอุดมการณ์ มีความพร้อมทั้งความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม ยึดมั่นในหลักนิติธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีจิตสำนึกในการให้บริการประชาชน มีทัศนคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมทั้งสร้างภาพลักษณ์ที่จะนำไปสู่ความเป็น “สุภาพบุรุษจราจร” ที่เป็นผู้คิดดี พูดดี ประพฤติดี มีเกียรติ น่าเชื่อถือ น่ายกย่อง อันจะเป็นการเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เพื่อให้นโยบายการบริหารราชการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม จึงได้มีคำสั่งที่ ๖๐๐/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยความสะดวกหลักสูตรและฝึกอบรมผู้นำหน่วยระดับสถานีตำรวจ และคำสั่งที่ ๖๒๒/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๖ แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรและโครงการฝึกอบรมผู้นำหน่วยหัวหน้าสายงานจราจรและข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรทุกระดับ เพื่อส่งเสริมให้กองบัญชาการตำรวจนครบาล ตำรวจภูธรภาค ๑ - ๙ และศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวิทยากรประจำหน่วยที่มีความรู้ความสามารถและทักษะในการถ่ายทอดให้กับข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรในสถานีตำรวจ พร้อมทั้งมีการจัดทำคู่มือและได้ผลิตสื่อประกอบการฝึกอบรมเพื่อให้วิทยากรสามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมในทุกระดับอย่างเป็นมาตรฐานเดียวกัน

คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ช่วยให้วิทยากรและข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ นำไปศึกษา ทบทวน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านการจราจรได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนและประเทศชาติต่อไป

พลตำรวจเอก



(อดุลย์ แสงสิงแก้ว)

ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

ก

คำนำ

นโยบายการบริหารราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ด้านการจราจรกำหนดให้ข้าราชการตำรวจยึดหลักและแนวทางการดำเนินงาน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาระบบการจัดการจราจรให้มีความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย มีแผนการจัดการจราจรเพื่อรองรับเหตุพิเศษ เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การเกิดภัยธรรมชาติและสาธารณภัย การจัดการจราจรในสถานการณ์พิเศษ การจัดตั้งจุดตรวจจราจร เพื่อความปลอดภัยทางถนนและสถานการณ์อื่นที่มีผลกระทบด้านการจราจร เพื่อให้การจัดการจราจรเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สามารถอำนวยความสะดวกด้านการจราจรให้แก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการดูแลด้านสุขภาพอนามัยของตำรวจผู้ปฏิบัติงานด้านการจราจรให้มีสุขภาพที่ดีพร้อมที่จะปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพอย่างเต็มศักยภาพ

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบายดังกล่าว สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้มีคำสั่งที่ ๖๒๒/๒๕๕๖ ลง ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๖ แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรและโครงการฝึกอบรมผู้นำหน่วยหัวหน้าสายงานจราจร และข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่งานจราจรทุกระดับ เพื่อเสริมสร้างให้ข้าราชการตำรวจเป็นตำรวจมืออาชีพอย่างแท้จริง คณะกรรมการฯ ได้รับความร่วมมือจากผู้แทนหน่วยที่เป็นวิทยากร ในสังกัด กองบัญชาการตำรวจนครบาล กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค ๑-๙ ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ กองบัญชาการศีกษา และหน่วยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันจัดทำคู่มือสำหรับฝึกอบรมข้าราชการตำรวจสายงานจราจร ที่เป็นมาตรฐาน มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติหน้าที่งานด้านการจราจรมีความรู้ ความสามารถบริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีแนวทางการปฏิบัติหน้าที่ในงานจราจรที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันในทุกสถานีตำรวจ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข - จ
บทที่ ๑ บทบาทและอำนาจหน้าที่ของตำรวจจราจร	
- นโยบายของผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติด้านการจราจร	๑
- บทบาทด้านการลดอุบัติเหตุจราจร	๒
- บทบาทการพัฒนาการจราจรให้มีความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย	๓
- บทบาทด้านการบังคับใช้กฎหมาย	๖
- บรรณานุกรม	๓๑
บทที่ ๒ การแก้ไขและป้องกันอุบัติเหตุทางถนน	
- สภาพการณ์และสภาพปัญหาอุบัติเหตุทางถนนของโลก	๓๓
- WHO ชี้ไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุอันดับ ๓ ของโลก	๔๕
- สถานภาพอุบัติเหตุทางถนนของประเทศไทย	๔๘
- แนวทางแก้ไขตามปฏิญญาสากล	๕๓
- อันดับพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย ๑๐ อันดับ	๕๔
- ปัญหาการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในมุมมองของโครงสร้างสังคม	๕๕
- แผนปฏิบัติการป้องกันอุบัติเหตุจราจร	๕๖
- การพัฒนาระบบฐานข้อมูลด้านการจราจร	๖๐
- การสืบสวนอุบัติเหตุทางถนน	๖๕
- บรรณานุกรม	๘๓
บทที่ ๓ การจัดการศึกษาในรูปแบบของการสัมมนา	
- การจัดการศึกษาในรูปแบบของการสัมมนา	๘๕
- การสัมมนาปัญหาและข้อขัดข้องในงานจราจร	๘๘
- บรรณานุกรม	๙๖

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๔ ทฤษฎีการจัดการจราจรเบื้องต้น	
- ทฤษฎีการจัดการจราจรเบื้องต้น	๙๗
- การวิเคราะห์สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขการจราจรในสถานการณ์ปกติ	๑๑๘
- เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับงานจราจร	๑๔๐
- บรรณานุกรม	๑๕๕
บทที่ ๕ เทคนิคการบังคับใช้กฎหมายในงานจราจร	
- ความหมายของเทคนิคการบังคับใช้กฎหมายในงานจราจร	๑๕๗
- แนวคิดทฤษฎีการบังคับใช้กฎหมายในงานจราจร (Law Enforcement Theory)	๑๕๗
- ความหมายการบังคับใช้กฎหมาย	๑๕๘
- การบังคับใช้กฎหมายเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในงานจราจร	๑๕๘
- การแสวงหาความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการบังคับใช้กฎหมาย	๑๘๙
- จิตวิทยาในการใช้กฎหมาย	๒๐๕
- บรรณานุกรม	๒๒๓
บทที่ ๖ การฝึกปฏิบัติงานนอกสถานที่	
- บทนำ	๒๒๕
- วัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติงานนอกสถานที่	๒๒๖
- การฝึกปฏิบัติการควบคุมสัญญาณไฟจราจร	๒๒๖
- การฝึกปฏิบัติการตั้งจุดตรวจ	๒๓๐
- การฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์/แก้ไขจุดเสี่ยงในพื้นที่	๒๓๒
- บรรณานุกรม	๒๓๕

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๗ งานอำนวยความสะดวกสายงานจราจร	
- การจัดทำแผนและโครงการ	๒๓๗
- การจัดทำงบประมาณ	๒๔๓
- การจัดทำระบบใบสั่งจราจร	๒๔๔
- สิทธิประโยชน์ของตำรวจจราจร	๒๔๖
- บรรณานุกรม	๒๕๑
บทที่ ๘ การแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย	
- ภาคีเครือข่าย	๒๕๓
- เทคนิคการประสานงานกับภาคีเครือข่าย	๒๖๐
- แหล่งทุนของภาคีเครือข่าย	๒๖๔
- การสร้างอาสาจราจร และผู้ช่วยเหลือตำรวจจราจร	๒๖๖
- กรณีศึกษา	๒๗๙
- บรรณานุกรม	๒๘๕
บทที่ ๙ เทคนิคการตั้งจุดตรวจจราจรทางถนน	
- บทนำ	๒๘๗
- การวิเคราะห์ข้อมูลจราจร	๒๙๒
- การจัดทำแผน และ คำสั่ง	๒๙๗
- ระเบียบ กฎหมายที่เกี่ยวข้องในการให้อำนาจเจ้าหน้าที่ในการตั้งจุดตรวจ	๓๐๒
- เทคนิคการตั้งจุดตรวจจราจรเพื่อความปลอดภัยทางถนน	๓๐๒
- บรรณานุกรม	๓๑๘

จ

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑๐ การประชาสัมพันธ์ในงานจราจร	
- หลักการประชาสัมพันธ์	๓๑๙
- หลักการประชาสัมพันธ์ในงานจราจร	๓๒๔
- การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในงานจราจร	๓๒๖
- ภาควิชาประชาสัมพันธ์	๓๓๕
- บรรณานุกรม	๓๓๖
 บทที่ ๑๑ จิตวิทยาการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพของตำรวจจราจร	
- บทนำ	๓๓๗
- จิตวิทยาการจัดการความเครียด	๓๓๘
- ทักษะการเผชิญหน้าในการปฏิบัติงาน	๓๕๗
- การดูแลสุขภาพที่ดีในระหว่างปฏิบัติงานของตำรวจจราจร	๓๖๓
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	๓๗๔
- บรรณานุกรม	๓๗๗
 บทที่ ๑๒ การจัดการสถานที่เกิดเหตุจราจร	
- บทนำ	๓๗๙
- การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์	๓๘๐
- การจัดการสถานที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการจราจร	๓๘๕
- การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๓๘๙
- การรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อประโยชน์ในการเก็บพยานหลักฐานทางคดี	๓๙๔
- บรรณานุกรม	๓๙๗

บทที่ ๔

ทฤษฎีการจัดการจราจรเบื้องต้น

๑. ทฤษฎีการจัดการจราจรเบื้องต้น

๑.๑ การจราจรคืออะไร

“การจราจร” หมายความว่า การใช้ทางของผู้ขับขี่ คนเดินเท้าหรือ คนที่จูง ชี หรือไล่ต้อนสัตว์ (พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ มาตรา ๔ (๑))

“จราจร” หมายความว่า การที่ยวดยานพาหนะ คน หรือ สัตว์พาหนะเคลื่อนไปมาตามทาง, เรียกผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องการนั้น (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน)

“การจราจร” หรือ “จราจร” ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า “Traffic” (พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย อ.สอ เสถบุตร)

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงคำว่า การจราจร ย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการจราจร ซึ่งก็คือคำว่า “วิศวกรรมจราจร” (Traffic Engineering) ซึ่งถือว่าเป็นขอบข่ายของงานวิศวกรรมขนส่ง (Transportation Engineering) จึงมีนิยามของวิศวกรรมจราจรว่า เป็นสาขาหนึ่งของวิศวกรรมขนส่งที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน การออกแบบทางเรขาคณิตและการควบคุมกระแสจราจรของถนนย่อย ถนนหลัก ทางหลวง โครงข่ายถนน สถานี พื้นที่โดยรอบถนน และความสัมพันธะระหว่างการขนส่งประเภทต่างๆ ที่มาใช้เส้นทางร่วมกัน นอกจากนี้วิศวกรรมจราจร ยังรวมถึงการศึกษาพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนของผู้เดินทาง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของถนนและพฤติกรรมของผู้ขับขี่ และปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างยวดยานแต่ละคันในกระแสจราจรอีกด้วย

ดังนั้นการจราจรย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะถูกนำมาบริหารจัดการ (Management) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของการขับเคลื่อนระบบส่วนหนึ่งของการขนส่ง หรืออีกนัยหนึ่งเพื่อลดปัญหาการจราจรติดขัด โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ซึ่งอาจสรุปได้สั้นๆ ว่าเกิดจากสาเหตุ ดังต่อไปนี้

๑. การเพิ่มขึ้นของปริมาณยานพาหนะ ที่มีสัดส่วนที่สูงกว่าอัตราการขยายตัวของพื้นผิวจราจรที่จะรองรับ
๒. ปริมาณถนนและระบบขนส่ง ไม่เพียงพอต่อความต้องการการเดินทางเพื่อรองรับการเดินทางต่างๆ
๓. การวางผังเมืองและโครงข่ายถนน ที่มีการเจริญเติบโตอย่างไม่มีมีการควบคุมทำให้ไม่สอดคล้องกับการเดินทางสัญจร
๔. วินัยจราจรภาคประชาชน เป็นปัจจัยที่เป็นปัญหาทำให้การจราจรติดขัดในวงกว้าง รวมถึงอุบัติเหตุบนท้องถนน
๕. การบริหารงานจราจร มีหลายหน่วยงานเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้ขาดการบูรณาการในภาพรวมจากสาเหตุของปัญหาจราจรตามที่กล่าวข้างต้น ทำให้เกิดแนวทางแก้ไขปัญหาการจราจรติดขัด โดยการจัดการจราจร (Traffic Management) ซึ่งหมายถึง แนวทางแก้ไขปัญหาระบบจราจรที่มุ่งเน้นการเพิ่มศักยภาพในการเคลื่อนตัวของกระแสจราจร และการปรับปรุงสภาพการจราจร โดยการใช้พื้นผิวจราจรที่มีอยู่เดิมให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการเพิ่มความจุ หรือ

ความสามารถในการรองรับปริมาณการจราจรของถนน ภายใต้ทรัพยากรเดิมที่มีอยู่ โดยหลีกเลี่ยงการก่อสร้างขนาดใหญ่ อาทิเช่น การก่อสร้างหรือตัดถนนเส้นใหม่โดยไม่จำเป็น เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักได้แก่ เพื่อเพิ่มความปลอดภัย และความสะดวกให้กับผู้ขับขี่ ยวดยาน คนเดินเท้า และผู้ที่มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้รถใช้ถนน อีกทั้งเป็นมิตรต่อ สิ่งแวดล้อมและลดมลภาวะด้านต่างๆ

อย่างไรก็ตามการพิจารณาการจัดการจราจร โดยทั่วไปสามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ แนวทาง ได้แก่ การจัดการจราจรแบบ

- โดยพิจารณาอุปสงค์การเดินทาง (Demand Side) เป็นการจัดการจราจรที่มีหลักการที่มุ่งเน้นการจัดการ การควบคุม และการเปลี่ยนแปลงความต้องการเดินทางให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับ องค์ประกอบรองรับการเดินทางที่มีอยู่ วิธีการที่นิยมใช้ในทางปฏิบัติ ได้แก่ การควบคุมความต้องการเดินทาง (Travel Demand Management: TDM) โดยมีมาตรการที่นิยมนำมาประยุกต์ใช้ เช่น การสัญจรร่วมกัน (Car Pool) หรือการเลื่อนเวลาทำงาน เป็นต้น

- โดยพิจารณาองค์ประกอบรองรับการเดินทาง (Supply Side) เป็นวิธีการที่เจ้าหน้าที่ตำรวจ สามารถนำมาบังคับใช้ได้โดยตรง เพราะเป็นวิธีที่มุ่งเน้นการจัดการและควบคุมการเคลื่อนที่ของกระแสดูแลจราจร ให้เกิดความคล่องตัวสูงสุด แทนการลงทุนโครงการก่อสร้างขนาดใหญ่ ถึงแม้ว่าระบบขนส่งสาธารณะขนาดใหญ่ หรือปรับปรุงการให้บริการให้ดีขึ้น ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นก็ตาม ดังนั้นการจัดการจราจรเพื่อรองรับการเดินทางจึง เป็นหัวข้อสำคัญในการกล่าวถึงต่อไป

๑.๒ การจัดการจราจรตามประเภทถนน (ทางตรง, ทางโค้ง, สามแยก, สี่แยก, ห้าแยก และ สะพาน)

การเตรียมตัวในการควบคุมการจัดการจราจร

๑) การเตรียมร่างกาย

๑.๑) สภาพร่างกายแข็งแรงปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ

๑.๒) ตรงต่อเวลา

๑.๓) เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ต่างๆ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบ เช่น การสวมเสื้อ สะท้อนแสง การมีไฟฉายและกระบอง รวมถึงการสวมถุงมือ เป็นต้น



ตัวอย่างภาพการปฏิบัติหน้าที่พร้อมเสื้อสะท้อนแสงและถุงมือ

๒) การเตรียมสภาพจิตใจ

๒.๑) จิตใจต้องแจ่มใส ปลอดโปร่ง พร้อมปฏิบัติงาน

๒.๒) มีความตื่นตัวฉับไว พร้อมปฏิบัติงาน

๒.๓) มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

ก่อนการปฏิบัติการจัดการจราจร

๑) สอบถามและทำความเข้าใจในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีและถูกต้อง

๒) สังเกตและสร้างความคุ้นเคยต่อบริเวณที่จะปฏิบัติหน้าที่ เช่น ทิศทางเดินรถประจำทาง ที่สวนทาง จุดเลี้ยว หรือกลับรถ บ้ายจราจรต่างๆ ลักษณะภูมิประเทศ และโครงข่ายถนน เป็นต้น

๓) สังเกต จำเวลา รอบจังหวะ และทิศทางของสัญญาณไฟจราจรที่บริเวณนั้นๆ

การยืนอำนวยความสะดวกจราจร

๑) ยืนในจุดที่มองเห็นได้ทุกด้านเพื่อมองเห็นปริมาณรถแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด

๒) เป็นจุดที่ปลอดภัย ไม่กีดขวางการจราจร

๓) ไม่มีสิ่งบดบังตัวเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ อาจทำให้ผู้ขับขี่มองไม่เห็น เช่น เสาไฟฟ้า เป็นต้น

๔) ให้ผู้ขับขี่รถยนต์มองเห็นได้ชัด เมื่อให้สัญญาณมือในการอำนวยความสะดวกจราจร

๕) เป็นจุดที่มองเห็นสัญญาณไฟจราจรหรือผู้ควบคุมสัญญาณไฟจราจร

๖) ยืนอยู่ในที่เหมาะสม สามารถควบคุมจัดการจราจรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๗) งดการสูบบุหรี่ หมากฝรั่ง หรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น หาวเรอ เป็นต้น

ข้อพึงระวังสำหรับทางแยก

เจ้าหน้าที่ตำรวจจะต้องไม่ยอมให้รถเข้าไปติดกันแน่นอยู่ในบริเวณทางแยกเป็นอันตรายแก่ทางออกทุกๆ ทางจะถูกปิดหมดก็ตาม ทั้งนี้หมายความว่า แม้โดยรอบทางแยกจะแน่นหมดทุกทาง เจ้าหน้าที่ตำรวจจะไม่ยอมให้รถคันใดล้ำเข้าไปหยุดในบริเวณทางแยกจนกว่าจะเห็นชัดว่ามีช่องทางเดินรถออกโดยตลอดแล้ว จึงยอมให้รถผ่านทางแยกตามกันไปเพื่อไปตามทางออกนั้น

๑.๒.๑ การจัดการจราจรประเภทถนนทางตรง

การจัดการจราจรบนทางตรงจะต้องมีการวางแผนที่คำนึงถึงความความปลอดภัย สะดวกรวดเร็ว และลดการติดขัดจากทางแยกที่มี โดยมีหลักการจัดการจราจรดังนี้

๑) จัดการจราจรเป็นทีมเวิร์ค โดยเป็นกลุ่มทำงานที่ประกอบขึ้นจากเจ้าหน้าที่หลายทางแยกในเส้นทางทั้งหมด มีการจัดองค์กรของกลุ่ม โดยแบ่งแยกหน้าที่กัน มีการประชุม วางแผน ระดมความคิด

๒) มีการสำรวจ วางแผน โดยใช้ข้อมูล เช่น ถนน ทางแยก ระยะทาง ความเร็วเฉลี่ย จุดก่อกวนจราจร

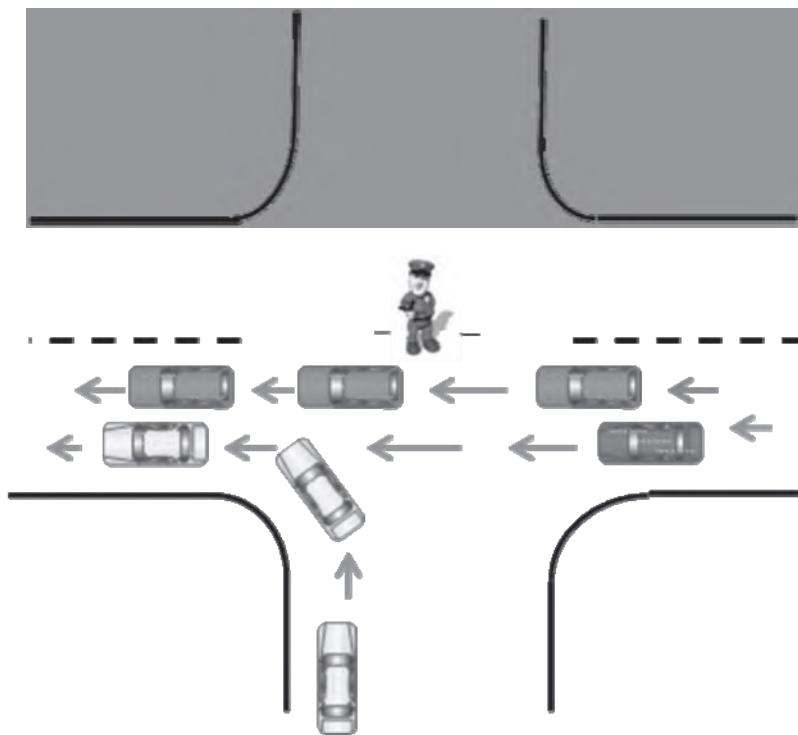
๓) จัดการควบคุมสัญญาณไฟแบบเหลื่อมเวลา รับปริมาณจราจรบนเส้นทางสายตรง โดยการคำนวณหรือทดลองขับขึ้นบนเส้นทาง

๔) จัดกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นสายตรวจ และกำลังประจำจุดในเส้นทาง ได้แก่ จุดกลับรถ คอขวด ปากซอย จุดก่อกวนจราจร โดยสัมพันธ์กันในทุกจุด

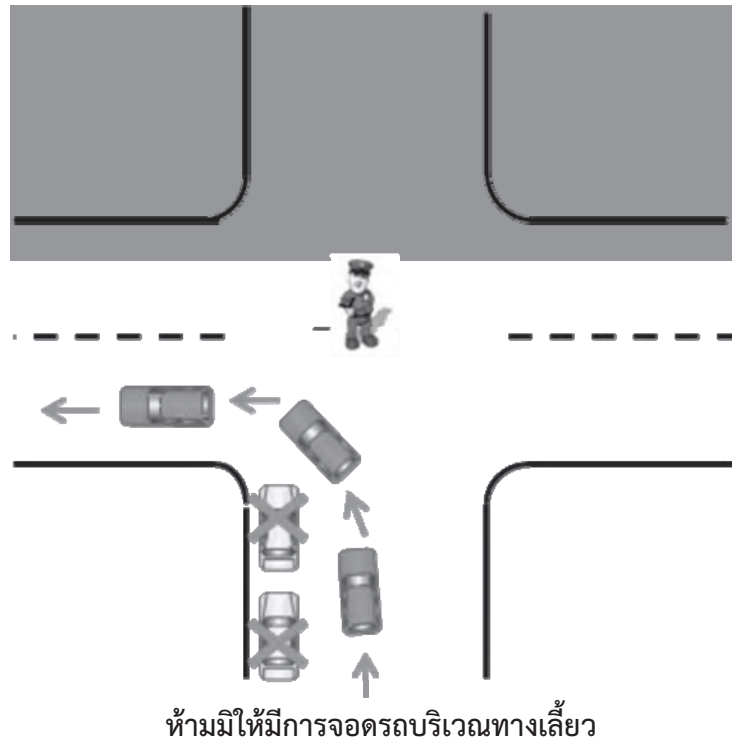
- ๕) จัดการจราจรแบบสลับช่องทางเดินรถ (Reversible Lane) บริเวณที่เหมาะสม เพื่อรองรับปริมาณรถได้อย่างถูกต้อง
- ๖) ควบคุมเวลาตอบสนองการแก้ไขปัญหาจราจร เช่น การเดินทางไปยังที่เกิดเหตุหรือจุดที่เกิดปัญหาจราจรอย่างทันท่วงที
- ๗) ประสานการควบคุมสั่งการกันเป็นระบบทั้งสถานีตำรวจนั้นๆ และใกล้เคียง
- ๘) ทำการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลการเดินทางแก่ประชาชนอยู่เสมอ

๑.๒.๒ การจัดการจราจรประเภทถนนทางโค้งทางเลี้ยว

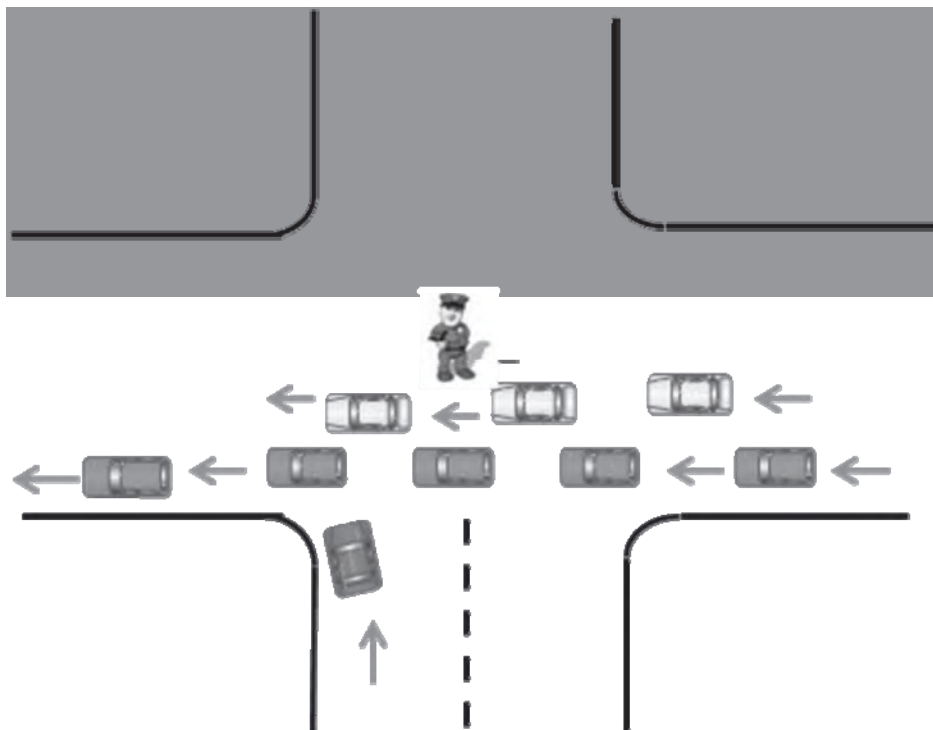
การจัดการจราจรคล้ายกับทางตรง โดยจะต้องมีวางตำแหน่งเจ้าหน้าที่ตำรวจช่วงก่อนทางโค้งเพื่อสามารถควบคุมความเร็วของยานพาหนะได้ไม่ให้เกิดความเร็วที่เป็นอันตรายต่อผู้ขับขี่ เสมือนหนึ่งเป็นการแจ้งเตือนผู้ใช้รถใช้ถนนให้เกิดความระมัดระวังด้วย นอกจากนี้ยังสามารถช่วยจัดช่องทางการเดินรถให้เป็นระเบียบขณะทำการเข้าทางโค้งอีกด้วย



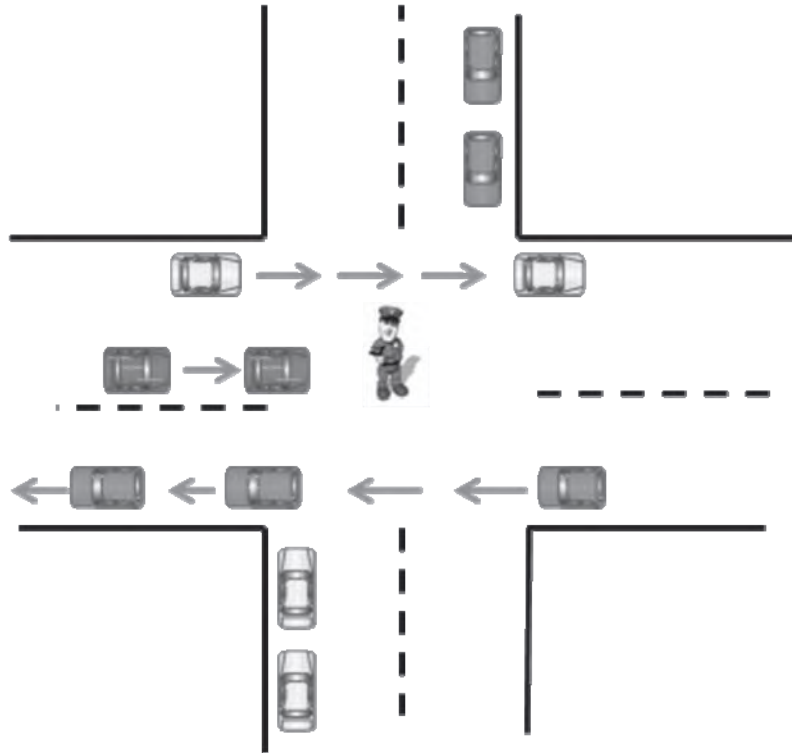
รถเลี้ยวซ้ายจากช่องทางที่ถูกสามารถเลี้ยวได้โดยง่าย



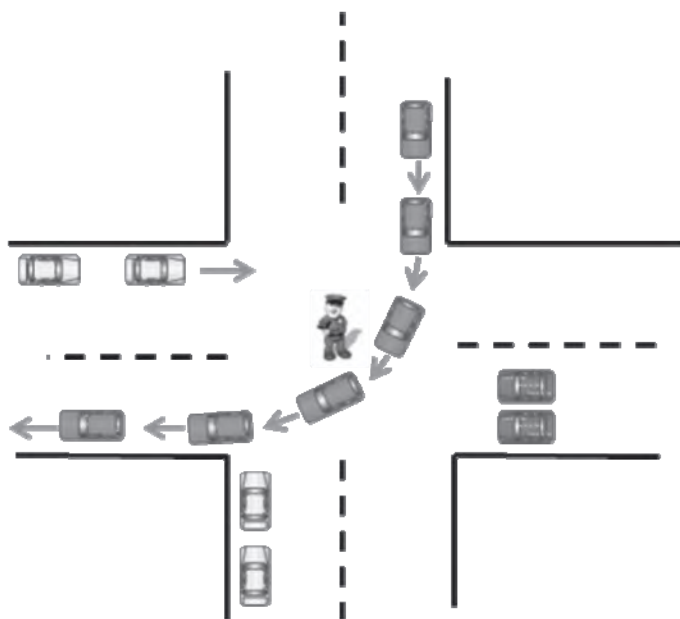
ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องห้ามรถในทางตัดให้หยุด เพื่อให้รถเลี้ยวซ้ายผ่านเข้าไปร่วมทางด้วย เว้นแต่ในโอกาสที่รถทางด้านตัดซึ่งแล่นตรงผ่านหน้าเป็นขบวนยาวติดๆ กัน ไม่มีช่องที่รถเลี้ยวซ้ายจะเลี้ยวเข้าทางได้เท่านั้น เจ้าหน้าที่ตำรวจจะช่วยห้ามรถผ่านหน้าทางตรงให้หยุดชั่วคราว เพื่อให้รถเลี้ยวซ้ายเข้าทางในโอกาสอันสมควร โดยห้ามรถเฉพาะด้านที่อยู่ในทางเลี้ยวของรถที่กำลังจะเลี้ยวซ้ายทางเดียวเท่านั้น ส่วนรถคันอื่นคงเดินทางได้ปกติ

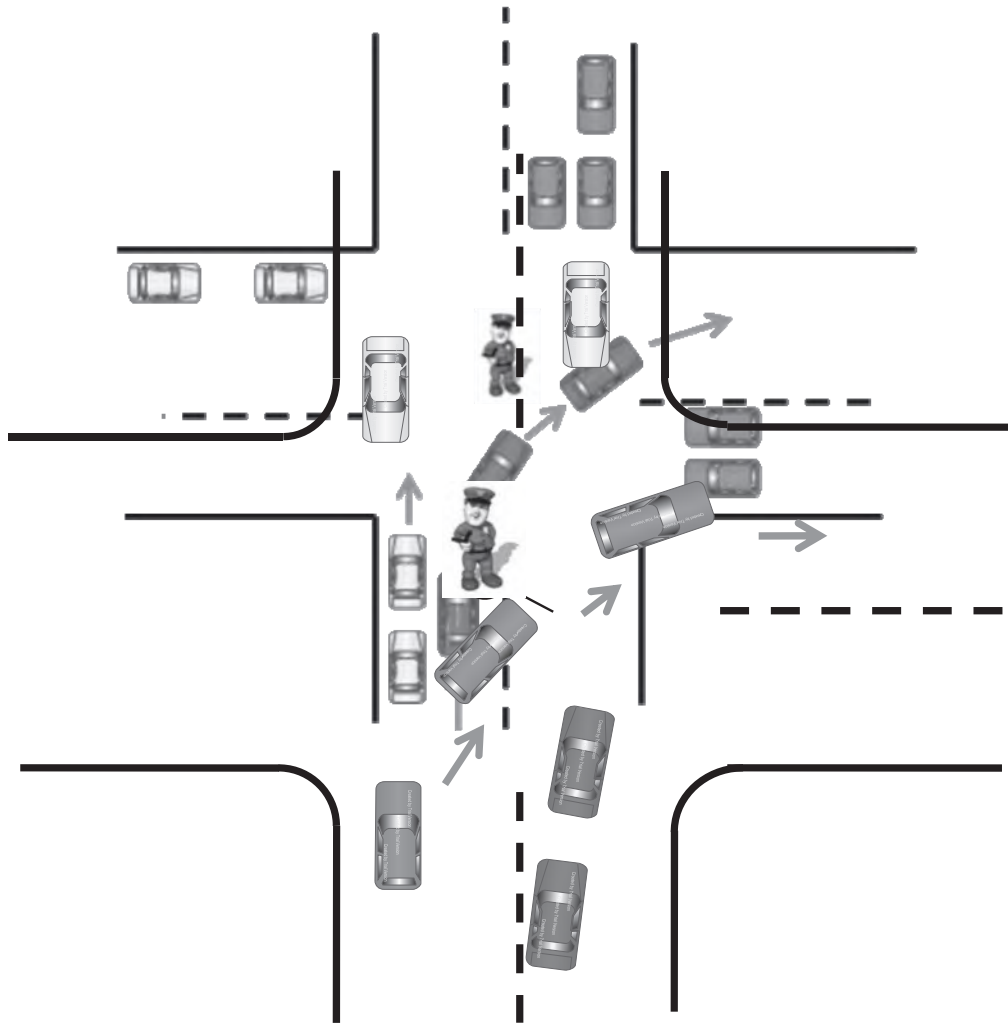


กรณีที่รถคันใดจะเลี้ยวขวาตรงทางแยก รถคันนั้นจะต้องหยุดตรงกึ่งกลางทางแยกเพื่อให้รถที่เล่นทางตรงมาจากทางทิศตรงกันข้ามผ่านพ้นไปก่อนแล้วจึงเลี้ยวรถต่อไปตามทิศทางที่ต้องการ และมีกรณีเลี้ยวขวาอื่นๆ ตามภาพประกอบ



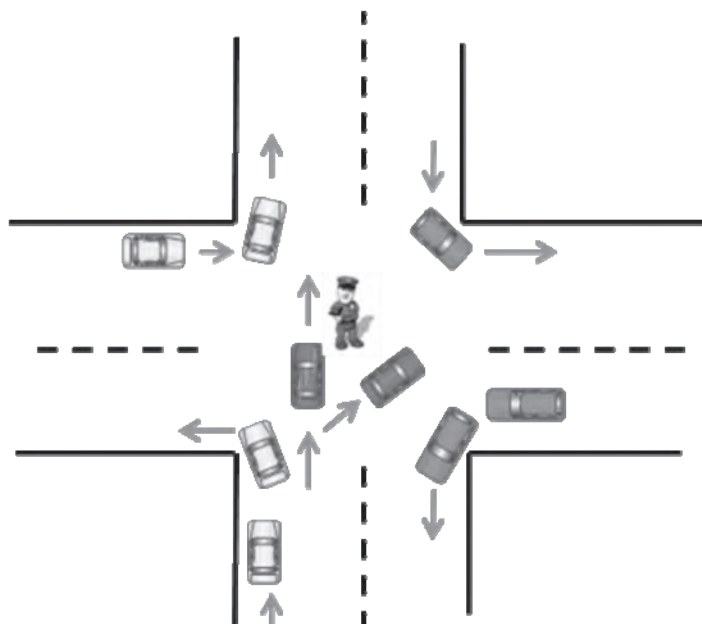
รถจากทิศตะวันตกมุ่งหน้าทิศตะวันออกเพื่อเลี้ยวขวา จะถูกห้ามให้หยุดรถ



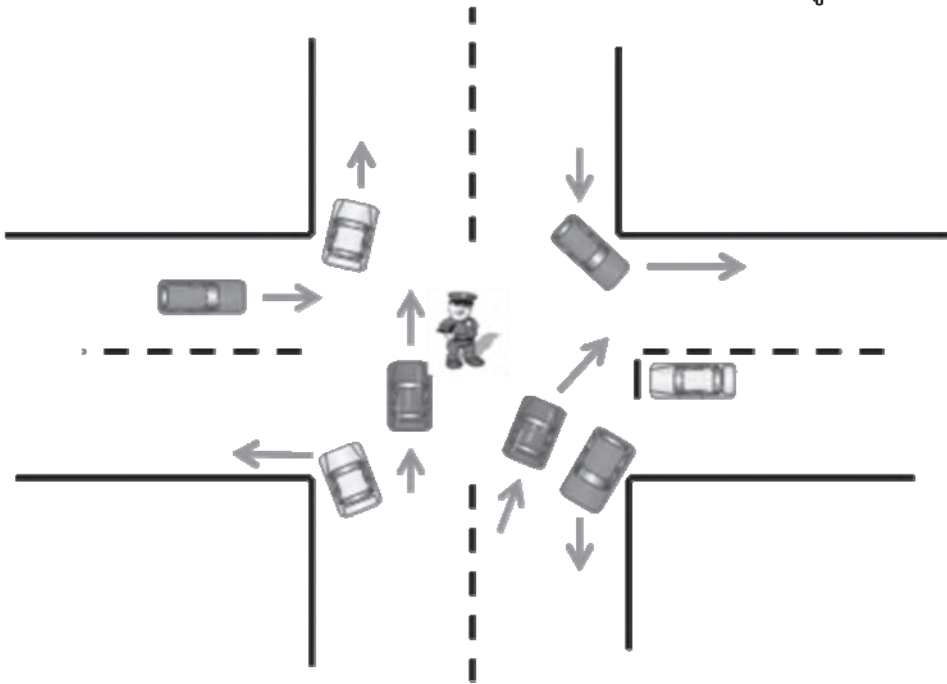


รถเลี้ยวขวาไปขณะที่ทุกด้านถูกห้าม

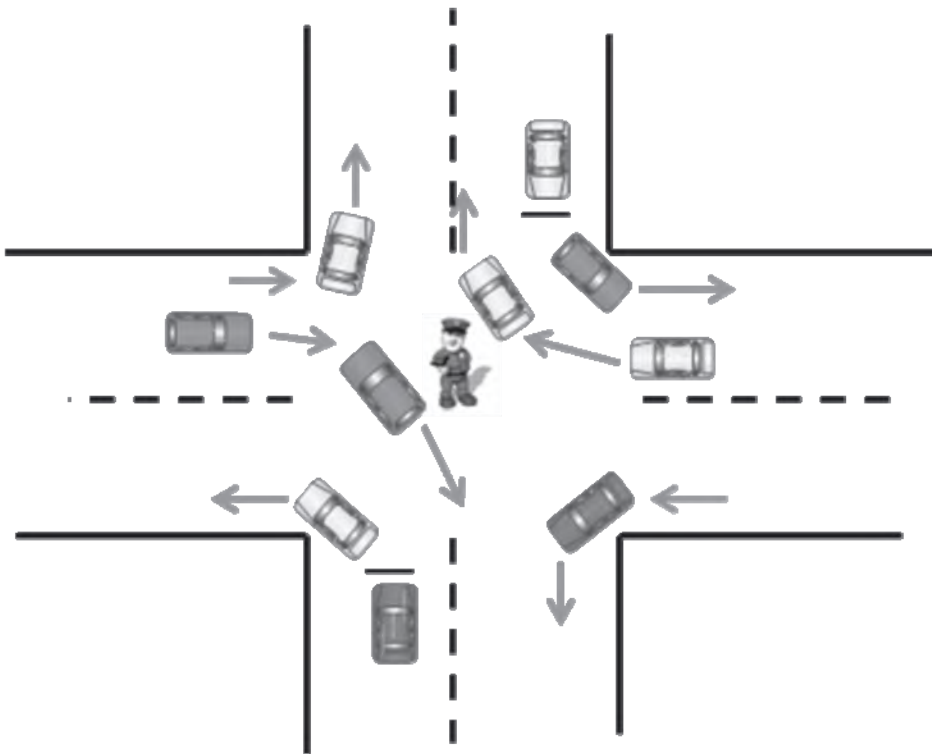
รถจากทางทิศใต้ไปทิศตะวันออกเลี้ยวอย่างธรรมดา



รถเลี้ยวซ้ายเลี้ยวได้อย่างสะดวก แม้รถสายกลางยังคงเดินอยู่



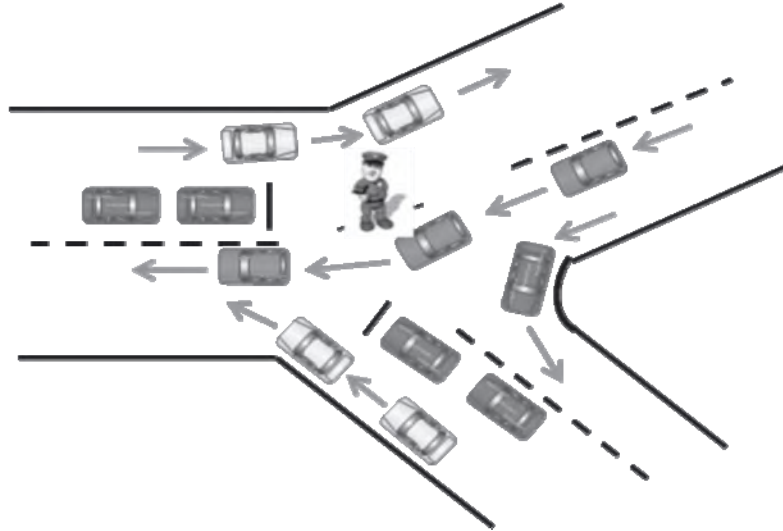
รถเลี้ยวขวาในบางโอกาสก็ร่วมเลี้ยวไปได้เหมือนกัน



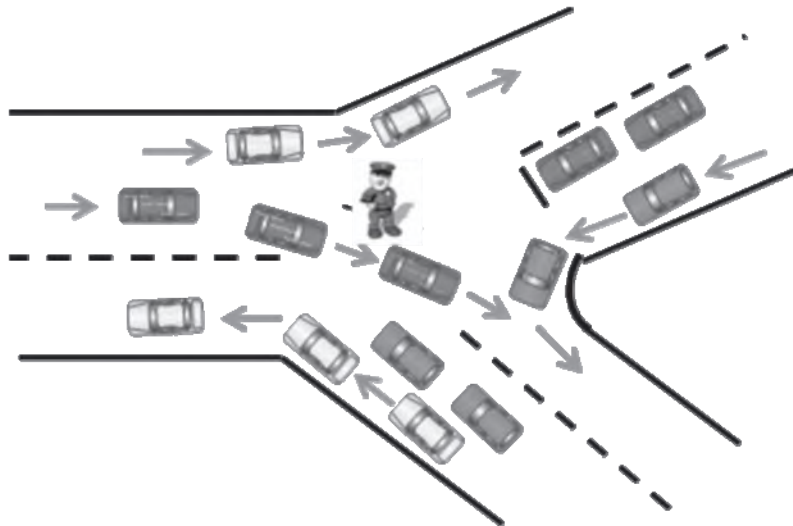
ในทางที่กว้าง โดยที่รถเลี้ยวซ้ายจะให้รถเลี้ยวขวาเดินร่วมด้วย ๒ คันก็ได้

๑.๒.๓ การจัดการจราจรประเภทถนนสามแยก

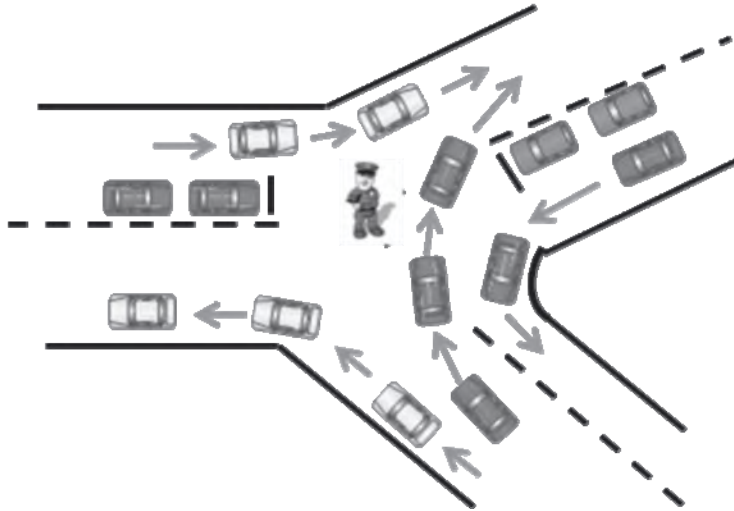
การจัดการจราจรบนถนนสามแยก มีแนวทางคือ ถ้ามีรถเลี้ยวขวามาก เจ้าหน้าที่ตำรวจก็จำเป็นต้องปิดทางรถขวางเพื่อให้ทางแก่รถเลี้ยวขวาหรือให้รถที่รออยู่พอให้รถทางตัดไปก่อนเพื่อให้ได้เดินผลัดกันโดยสะดวก และในขณะเดียวกันก็ยอมให้รถเลี้ยวซ้าย จากอีกสองทางผ่านไป (ดังภาพประกอบ)



ระยะที่ ๑ ปล่อยรถจากทิศตะวันออกและทิศตะวันตกเดินทางตรงและให้เลี้ยวซ้ายอีกด้านหนึ่งเดินได้



ระยะที่ ๒ รถแล่นลงทางใต้ ในขณะเดียวกันให้รถเลี้ยวซ้ายได้ทุกทาง

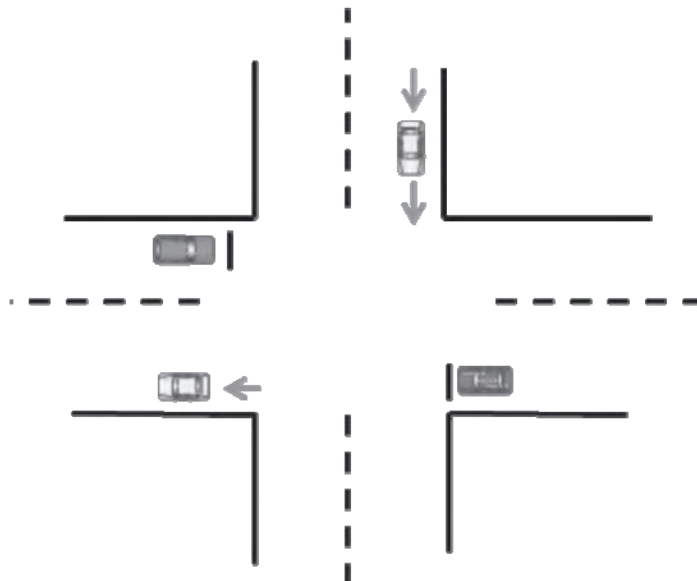


ระยะที่ ๓ ปล่อยรถจากทางใต้ไปทางทิศตะวันออกและให้รถด้านอื่นเลี้ยวซ้ายได้

ข้อสังเกต การเลี้ยวซ้ายของรถจากทิศทางใดก็ตาม ถ้าเลี้ยวได้โดยไม่กีดขวางรถที่กำลังผ่านทางแยก อยู่นั้นก็ควรปล่อยให้เลี้ยวได้ การเลี้ยวขวาตรงทางแยกรูป หรือตามธรรมดาไม่ควรห้าม เว้นแต่เห็นว่าจะ ก่อให้เกิดอันตรายขึ้นได้ หรือช่องทางที่รถจะเลี้ยวไปนั้นไม่ปลอดภัย เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ควบคุมอยู่ตรงทางแยก ต้องสังเกตและตัดสินใจโดยถูกต้องว่าควรห้ามหรือไม่

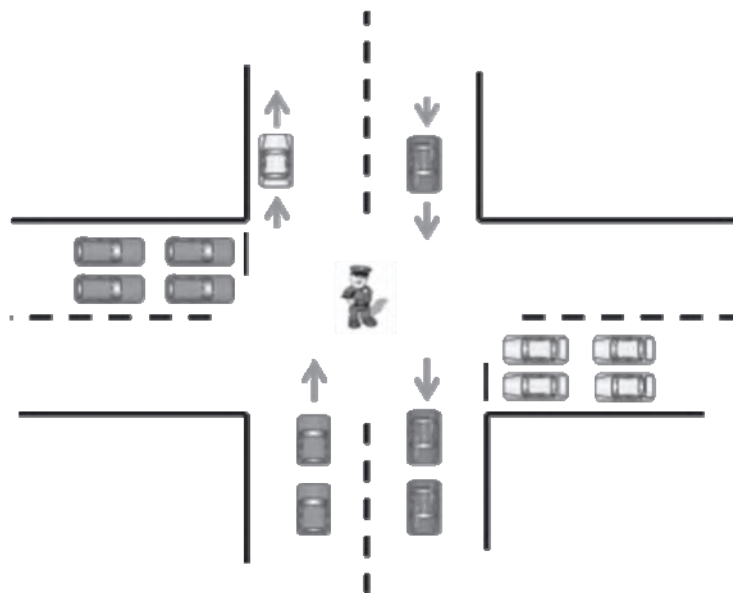
๑.๒.๔ การจัดการจราจรประเภทถนนสี่แยก

- ๑) ทางแยกที่ไม่ต้องควบคุม คือทางแยกที่มีรถยนต์ผ่านน้อย แม้จะมีการตัดกันก็มีโอกาสหยุดรอ หรือชะลอคอยกันได้โดยไม่ต้องเสียเวลานาน ทางแยกเช่นนี้ไม่ต้องการให้มีการควบคุมปล่อยให้ เติรรถกันไปตามทาง ดังนั้นเจ้าหน้าที่ตำรวจต้องไม่ออกไปยืนในทางให้คนขับรถเข้าใจผิดว่ากำลัง จัดการจราจรเป็นอันตราย

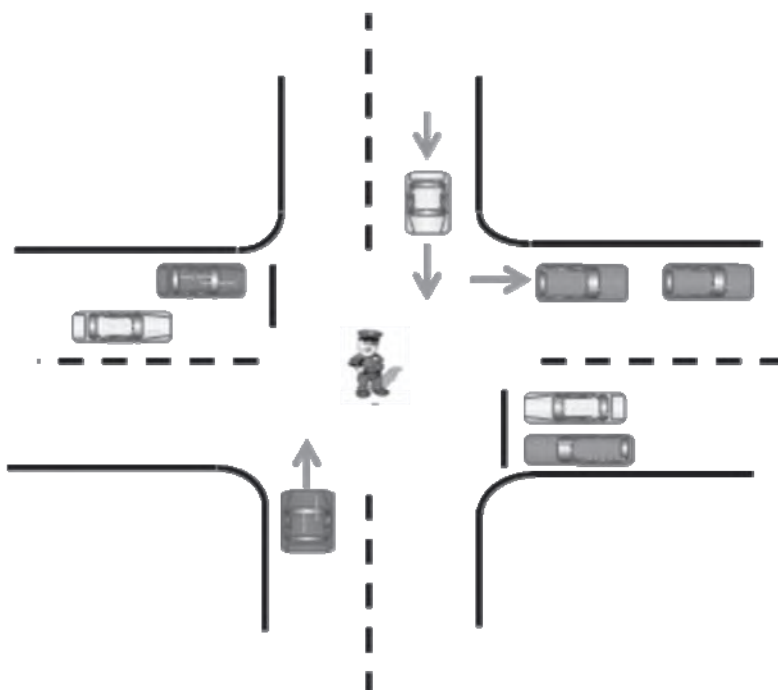


- ๒) ทางตัดกันขนาดย่อม ได้แก่ ทางแยกที่มีทางเอกหรือทางใหญ่ตัดกันกับทางโทหรือทางเล็ก รถในทางเอกจะแล่นกันมาโดยไม่ขาดสาย ซึ่งเป็นการบังคับให้รถในทางโทต้องหยุดรอเป็น

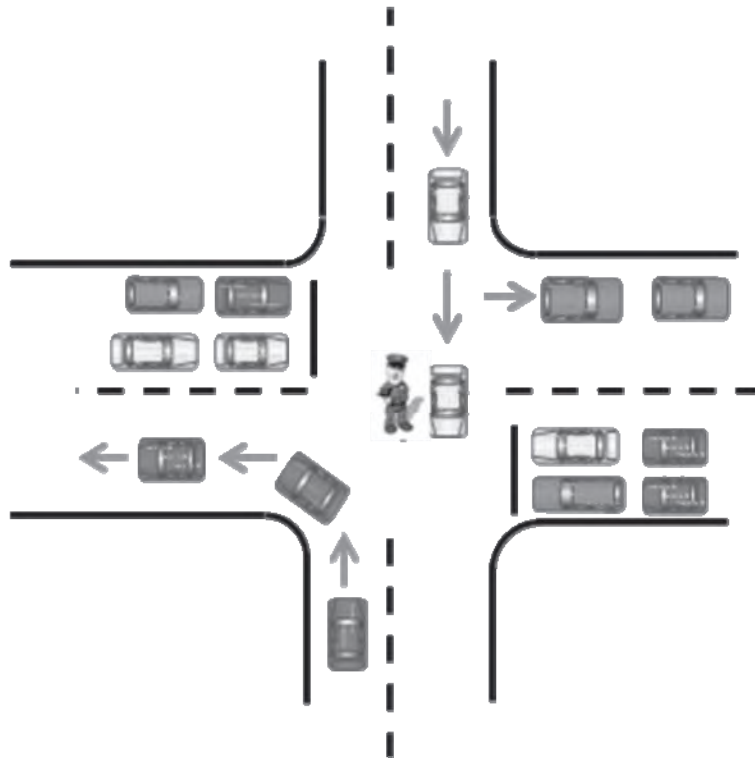
เวลานานกว่ารถในทางเอกจะเปิดช่องให้ผ่านไป ดังนั้นการจัดการจราจรจะต้องมีการควบคุมถ้าเห็นว่ารถในทางโทคอยนานจำนวนมากและรถในทางเอกทิ้งระยะห่างกันแล้ว ก็ให้สัญญาณหยุดรถบนทางเอก แล้วตัดตอนให้ทางโทได้เดินรถบ้าง แล้วจึงให้ทางเอกเดินรถต่อไปสลับกันไป



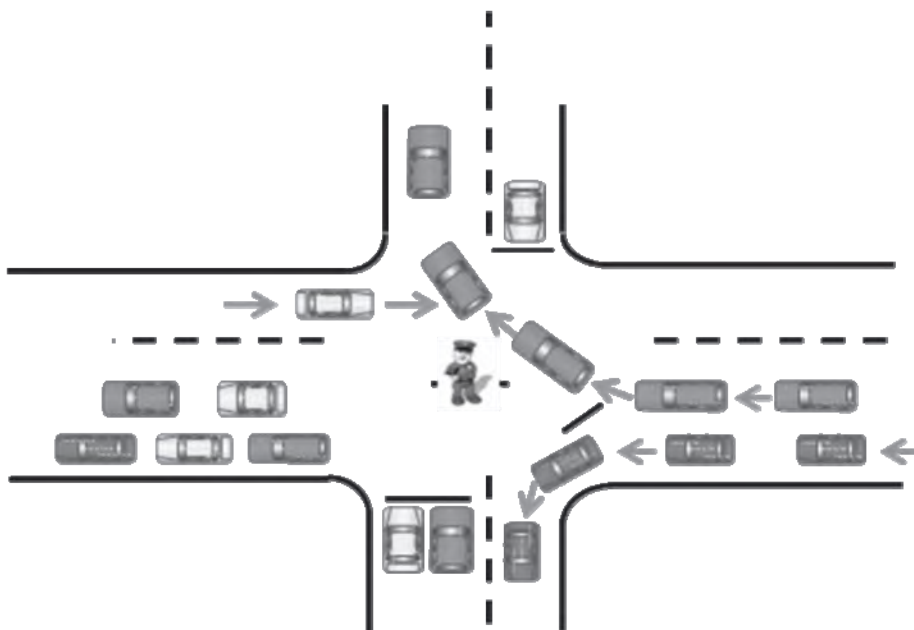
- ๓) การให้รถหยุดรอเป็นหมู่ ในขณะที่รถทางเอกกำลังแล่นตามกันอยู่ ถ้ามีรถในทางโทมาจะผ่านทางเอกก็ควรให้รถในทางหยุดรอ แม้จะมีหลายคันก็ตาม และเมื่อเห็นว่ารถที่หยุดรออยู่นั้นมากพอสมควรก็เปลี่ยนทิศทางการเดินรถ โดยห้ามรถทางเอกหยุดแล้วปล่อยรถทางโทเดินบ้างสลับกันไป คล้ายกันกับทางตัดกันขนาดย่อม แต่ข้อควรระวังก็คือ อย่าห้ามรถในทางเอกไว้นานเกิน ๑ นาทีถ้าไม่จำเป็น และให้แน่ใจว่ารถไม่ค้างบนทางแยกก่อนทำการปล่อยรถในทางต่างๆ



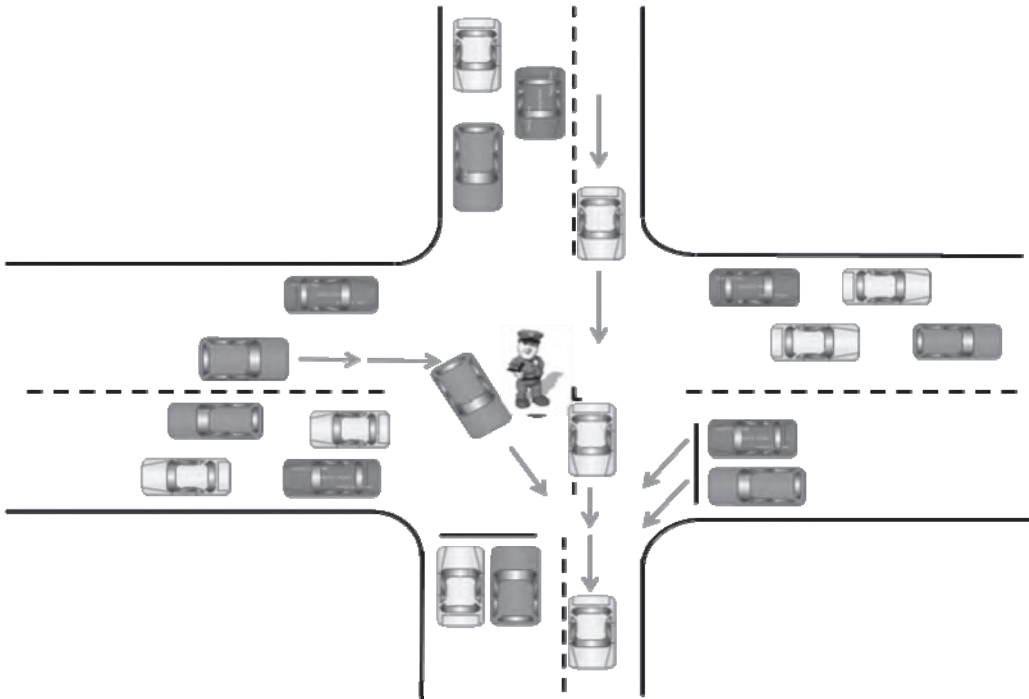
- ๔) การแบ่งเวลา คือการให้เวลากับรถทางเอกเท่าๆ กันกับทางโทในการเดินรถ เพราะว่าปริมาณรถทั้งทางเอกและทางโทมีปริมาณพอๆ กัน จึงต้องมีการแบ่งการเดินรถในเวลาที่พอๆ กัน



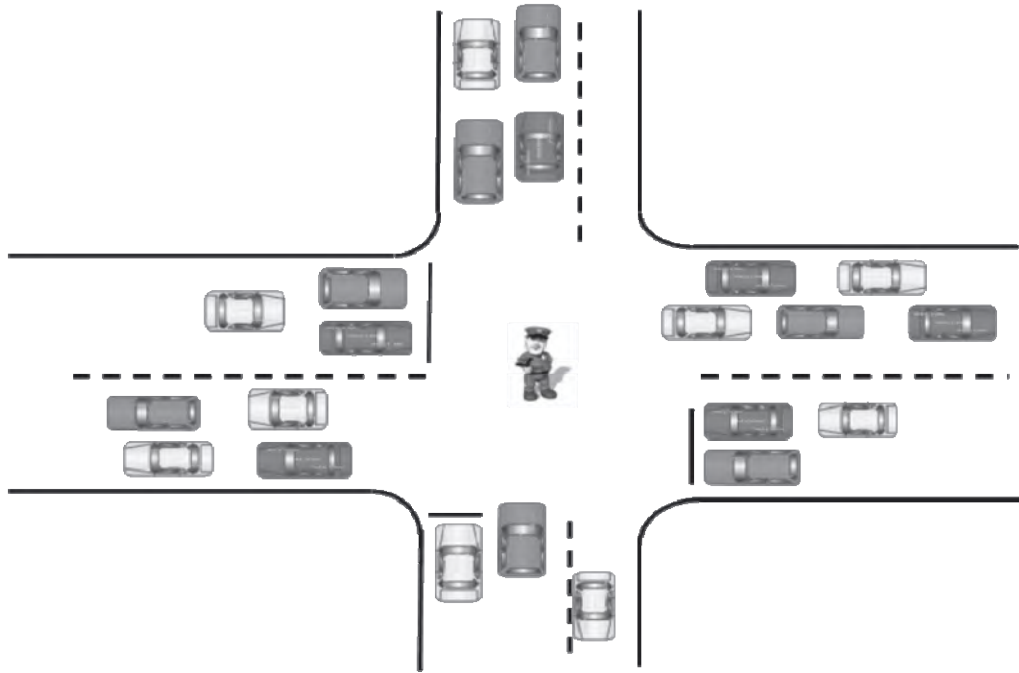
- ๕) เมื่อเกิดการอัดกันแน่น นั่นคือ ปริมาณรถทั้ง ๔ ด้านมีมาอย่างต่อเนื่องและแน่นก็ควรยืดเวลาในแต่ละด้านให้นานบ้างตามสมควร และต้องหมั่นเปลี่ยนทิศทางการเดินรถให้ถี่ขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้มีการขยับตัวกันตลอด ข้อสังเกตคือต้องระวังการหยุดรอสัญญาณทั้ง ๔ ด้าน อย่าให้รถที่เข้าทางแยกหยุดล้ำแนวกลางถนนได้ เพราะจะทำให้เกิดการติดขัดรุนแรงยิ่งขึ้น



- ๖) เหตุขัดข้องเล็กน้อย ขณะที่ทางแยกสายหนึ่งรถที่จะผ่านออกหยุดอยู่เต็มและเป็นทางออกของรถผ่านทางแยกซึ่งยังผ่านไปไม่ได้ เจ้าหน้าที่ตำรวจจะต้องห้ามรถที่เหลืออยู่ซึ่งกำลังรอจะผ่านไปทางนั้น ให้หยุดรออยู่ตรงหลังเส้นรอสัญญาณก่อนจนกว่าขบวนที่ปิดขวางทางจะแล่นผ่านไป และเปิดทางว่างแล้วจึงค่อยให้ไป และถ้าจำเป็นจะได้มีทางขยับขยายให้รถที่จะไปทิศทางอื่นเดินทางแยกไปก่อนได้ จะเป็นทางช่วยลดความแออัดตรงทางแยกลง แต่ถ้าเห็นว่าเหตุขัดข้องนั้นจะต้องทำให้รถที่รอจะผ่านต้องรอนาน ก็ควรให้รถที่หยุดรอเพื่อจะผ่านทางขัดข้องนั้น ผ่านออกทางช่องทางอื่นที่ไม่ขัดข้อง



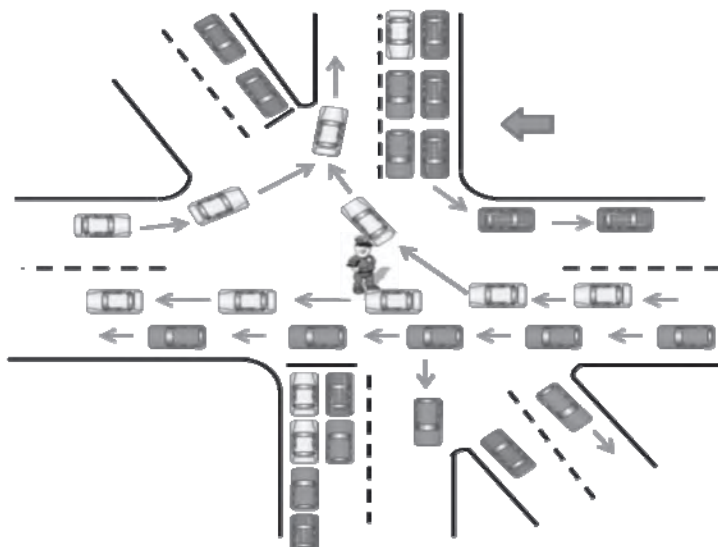
- ๗) การขัดข้องขนาดใหญ่ ตรงทางแยกที่มีรถหยุดรอเต็มอยู่ทั้ง ๓ ด้าน คงเหลือทางว่างเพียงทางเดียว และทางว่างนั้นกว้างพอที่จะให้เป็นทางออกของรถที่อยู่ในทางแยกได้ เจ้าหน้าที่ตำรวจจะต้องพิจารณาใช้ทางนั้นเป็นทางออกเดียวเพื่อให้รถต่างๆ ออกจากทางแยกไปให้หมด



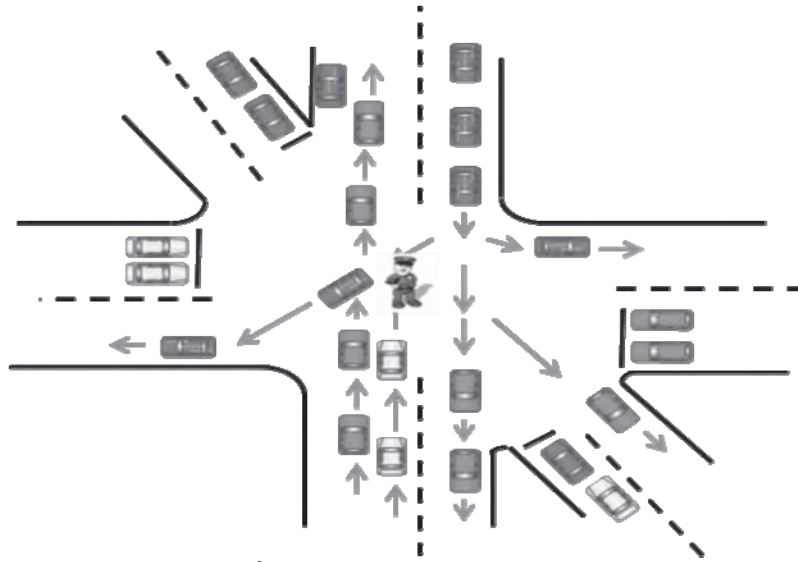
- ๘) รถแน่นทุกด้าน ลักษณะเช่นนี้เป็นการติดขัดอย่างแทบหมดทางแก้ คือ รถจากทุกด้านติดขัดหมด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือ ต้องสังเกตว่าทางใดมีท่าพอจะให้รถขยับได้ก็ต้องดำเนินการทันที และที่สำคัญอย่าให้รถที่จอดรอ นั้นเข้ามาอยู่ในบริเวณทางแยกโดยเด็ดขาด

๑.๒.๕ การจัดการจราจรประเภทถนนห้าแยกหรือมากกว่า

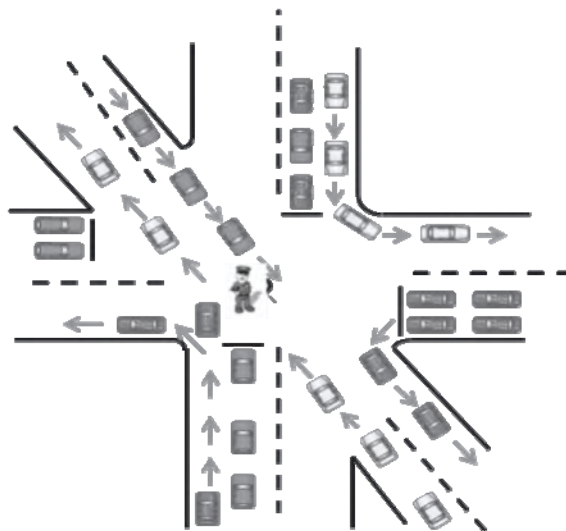
การจัดการจราจรบนถนนห้าแยก จะต้องจัดทางให้รถเดินเป็นทางใหญ่ตัดกันเสีย ๒ สายแล้วปล่อยบรรดาถนน นอกจากนั้นให้เดินรถสลับกันกับถนนใหญ่ทั้ง ๓ สาย เพียงชั่วระยะสั้นๆ หรือปล่อยให้รถเลี้ยวซ้ายเลี้ยวได้หมดในขณะที่ห้ามรถทางตรงทุกด้านหยุด จากภาพประกอบจะเป็นที่เข้าใจว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจจะไม่ยอมให้รถเข้ามาในบริเวณทางแยกพร้อมกันเกินกว่าจาก ๒ ทิศและเฉพาะทางที่มีวยดยานมากกว่าทางอื่นๆ จะต้องให้เดินรถนานกว่า



ระยะที่ ๑ เปิดทางใหญ่สายตะวันออกและตะวันตก



ระยะที่ ๒ เปิดทางใหญ่สายเหนือและใต้



ระยะที่ ๓ เปิดทางรองให้ผ่านตัดกันและเลี้ยวซ้ายจากทิศทางนั้นๆ

๑.๒.๖ การจัดการจราจรประเภทถนนบนสะพาน/ทางลอด

การจัดการจราจรบนถนนบนสะพาน/ทางลอดนี้ มักจะเป็นการใช้มาตรการแบบสลับช่องทางเดินรถ (Reversible Lane) กับสะพาน/ทางลอดที่ช่องทางจราจรมากกว่า ๒ ช่องทางจราจร ทั้งไปและกลับ โดยอาศัยการสลับตามปริมาณรถ เช่น ในช่วงเช้า ขาเข้าเมืองจะมีการเพิ่มช่องทางจราจร โดยการลดช่องทางจราจรของขาออกเมือง เพื่อเพิ่มพื้นที่จราจรในการระบายรถเข้าสู่เมือง ในทางกลับกันในช่วงเย็นก็จะเปิดช่องทางจราจรเพิ่มสำหรับขาออกเมือง โดยการลดช่องทางจราจรของขาเข้าเมือง เพื่อเร่งระบายรถออกจากเมือง เป็นต้น

๑.๓ การจัดการจราจรในเขตชุมชนเมือง และจราจรหนาแน่น

การจัดการจราจรในภาพรวม หมายถึง การจัดการจราจรของทั้งเมืองที่คำนึงถึงประโยชน์ในภาพรวมของเมืองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยถือว่าผลประโยชน์ของโครงข่าย (Network) สำคัญกว่าเส้นทาง (Route) เส้นทาง

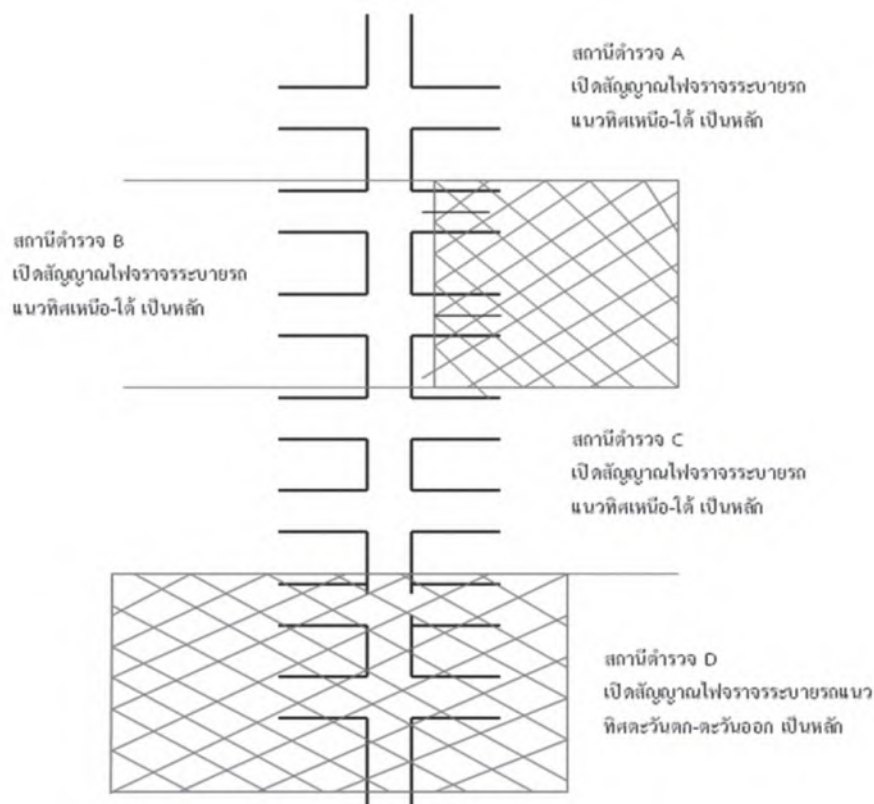
สำคัญกว่าถนน (Link) ถนนสำคัญกว่าทางแยก (Intersection) เดียว หรือจุดเดียว เป็นต้น การจัดการจราจรแบบนี้ถือว่าผลประโยชน์ของสถานีตำรวจต้องมาทีหลังของภาพรวม

การจัดการจราจรโดยในภาพรวม ประกอบด้วยวิธีการจัดการจราจรสำคัญ ได้แก่ การจัดการจราจรเป็นเส้นทาง และการจัดการจราจรเป็นโครงข่าย ได้แก่

๑.๓.๑ การจัดการจราจรเป็นเส้นทาง (Route Traffic Management) ความหมายการจัดการจราจรเป็นเส้นทาง หมายถึง การจัดการจราจรที่ใช้เจ้าหน้าที่ตำรวจและเทคโนโลยีจัดการ (Management) ให้มีการเคลื่อนตัวของกระแสจราจรเป็นเส้นทางยาว (Route) ที่ต่อเนื่องโดยไม่มีอุปสรรค โดยเฉพาะในถนนสายหลัก (Arterial Road) ที่เป็นเส้นทางเข้า-ออกเมือง (Inbound-Outbound) เพื่อให้การเดินทางมีประสิทธิภาพสูงสุด

สภาพปัญหา

๑) การจัดการจราจรปัจจุบัน ขึ้นอยู่กับทางแยกที่ดูแลการจราจร แบบเป็นท่อน (Part) หรือเป็นพื้นที่ (Area) ซึ่งแบ่งแยกกันรับผิดชอบโดยสถานีตำรวจจำนวนมาก แต่ขาดการประสานงานหรือขาดเอกภาพในการบังคับบัญชาการจัดการจราจรแบบเป็นท่อน ทำให้ถนนเส้นหนึ่งมีเจ้าหน้าที่ตำรวจควบคุมสัญญาณไฟหลายทางแยกแต่ขึ้นกับคนละสถานีตำรวจ และต่างก็เปิดสัญญาณไฟในทิศทางที่เกิดประโยชน์กับท้องที่ตัวเอง ซึ่งอาจจะไม่สัมพันธ์ต่อทิศทางจราจรหลัก ตามภาพประกอบ



๒) การจัดการจราจรบริเวณทางแยก จะระบายรถที่เห็นจากทางแยกเดียว หรือเฉพาะพื้นที่ของตัวเองให้มีความคล่องตัว ไม่ถูกตำหนิ แต่อาจขัดแย้งไม่สอดคล้องกับจุดอื่นๆ

๓) การจัดการในเขตพื้นที่หนึ่ง จะไม่คำนึงถึงเขตธุรกิจศูนย์กลางเมือง (Central Business District: CBD) ย่านที่อยู่อาศัย (Residential Area) ที่จะต้องเชื่อมต่อกัน ซึ่งคำนึงถึงผลประโยชน์ภาพรวมของทั้งเมืองเป็นหลัก

วิธีปฏิบัติ

๑) จัดการจราจรเป็นทีมเวิร์ค (Team Work) เป็นกลุ่มทำงานที่ประกอบขึ้นจากเจ้าหน้าที่หลายทางแยกในเส้นทางทั้งหมด มีการจัดองค์กร (Organization) ของกลุ่ม โดยแบ่งแยกหน้าที่กัน มีการประชุม วางแผน ระดับความคิด มีความรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาาร่วมกันโดยทั้งกลุ่มจะมีการตกลงใจ และมีความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่อง

- เป้าหมายของกลุ่ม

- วิธีการทำงานของทุกคนในกลุ่มเพื่อไปสู่เป้าหมาย

๒) มีการสำรวจวางแผน โดยใช้ข้อมูล เช่น ถนน ทางแยก ระยะทาง ความเร็วเฉลี่ย จุดก่อกวนจราจร (Traffic Conflict Point)

๓) จัดการควบคุมสัญญาณไฟแบบเหลื่อมเวลา (Offset) รับปริมาณจราจรแต่ละทางแยกที่สัมพันธ์กัน โดยการคำนวณหรือทดลองขับขึ้นบนเส้นทาง

๔) จัดกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นสายตรวจ และกำลังประจำจุดในเส้นทางได้แก่ จุดกลับรถทางม้าลาย คอขวด ปากซอย จุดก่อกวนจราจร เป็นต้น โดยสัมพันธ์กับทางแยกและทุกชุดทำงานประสานกัน

๕) จัดการในเรื่อง งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การให้รางวัล การบำรุงขวัญ โดยมีผู้รับผิดชอบ ให้ผู้ปฏิบัติได้รับการสนับสนุนครบเป็นชุดทั้งหมด (Package)

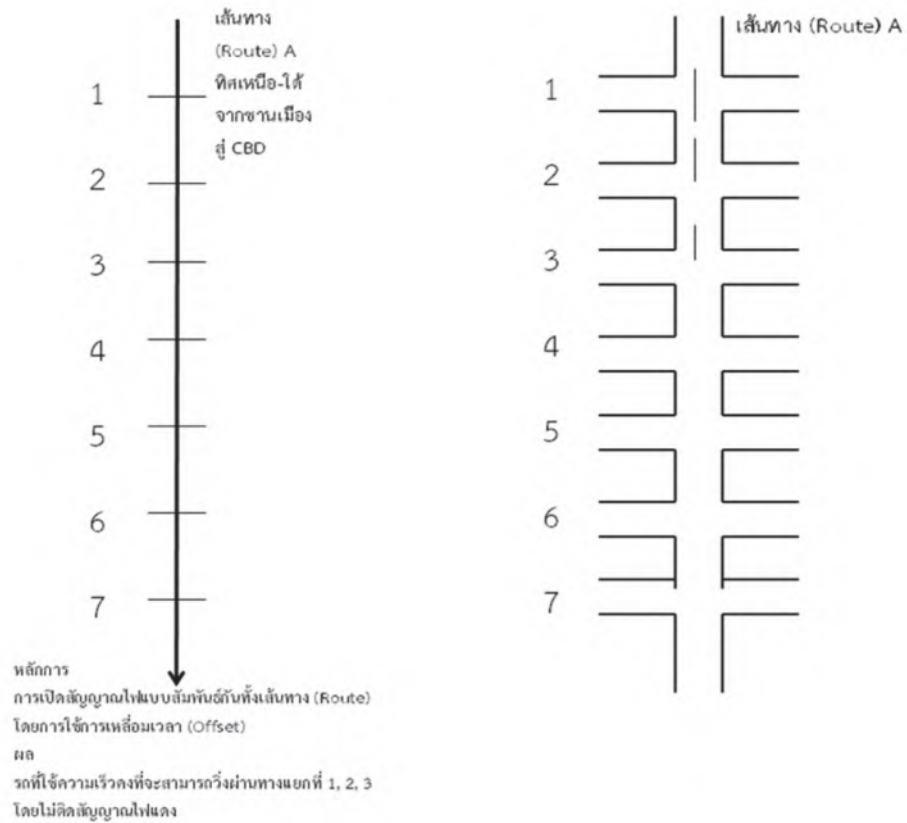
๖) จัดการจราจรแบบสลับช่องทางเดินรถ (Reversible Lane) บริเวณที่เหมาะสม

๗) ควบคุมเวลาตอบสนอง (Response Time) ในการเดินทางไปยังที่เกิดเหตุหรือจุดที่เกิดปัญหาจราจร

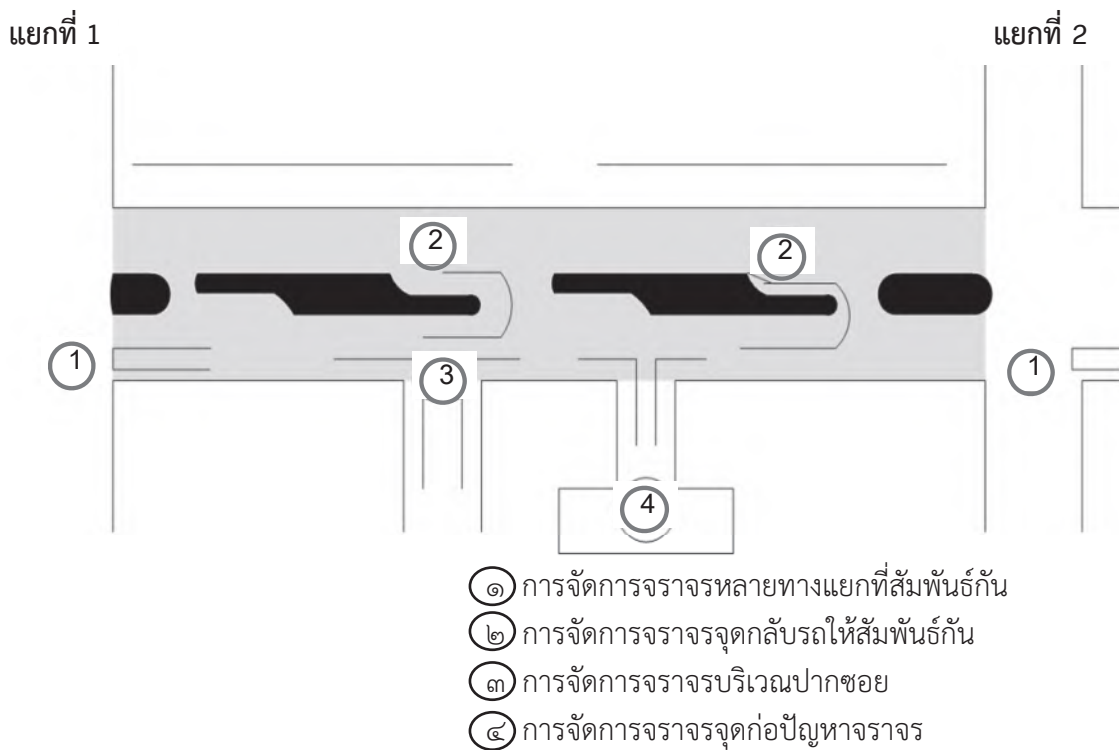
๘) มีระบบการควบคุมสั่งการ และประสานงานจากศูนย์ควบคุมการจราจร (Traffic Control Center) เพื่อให้ข้อมูลของกระแสการจราจร ปัญหาจราจร การกำกับดูแล และตรวจสอบการปฏิบัติงาน โดยมีผู้บริหารระดับสูงประจำที่ศูนย์ควบคุมฯ

๙) ทำการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลการเดินทางแก่ประชาชนตลอดเวลา

การจัดการจราจรเป็นเส้นทางจำเป็นจะต้องมีการวางแผน ที่คำนึงถึงความสอดคล้องของทางแยกอาทิ เปิดสัญญาณไฟแบบรับช่วงต่อเนื่องกันหลายทางแยก โดยดำเนินการกับถนนสายหลักที่เป็นเส้นทางเข้า-ออกเมือง ที่จะส่งผลต่อการเดินทางของประชาชน การจัดการจราจรเป็นเส้นทาง (ดังภาพประกอบ)



นอกจากการจัดการจราจรเป็นเส้นทางที่มุ่งให้ การเปิดสัญญาณไฟระหว่างทางแยก (Node) มีความสัมพันธ์กันแล้ว ภายในเส้นทาง (Link) ที่เชื่อมระหว่างระหว่างทางแยก ก็จะต้องจัดการจราจรให้สัมพันธ์กันได้แก่ จัดการจุดกลับรถ ทางม้าลาย ปากซอย จุดก่อกำแพงจราจร เป็นต้น ซึ่งควรจะสัมพันธ์กับสัญญาณไฟของทางแยก และประสานงานสอดคล้องกันเอง



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”

๔. เทคนิคการตั้งจุดตรวจจราจรเพื่อความปลอดภัยทางถนน

ด้านตรวจ

จุดตรวจ

จุดสกัด

ตร.มีบันทึกที่

๐๖๒๕.๒๓/๓๗๗๙

ลงวันที่ ๑๓ มี.ค.

๔๐เรื่อง มาตรการ
การปฏิบัติเกี่ยวกับ

การตั้งด่านตรวจ

จุดตรวจ และ จุด

สกัด

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 เพื่อจับกุมผู้กระทำความผิดในเขตทางเดินรถหรือทางหลวงในกรณีปกติเป็นการชั่วคราวโดยมีกำหนดระยะเวลาเท่าที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว แต่ต้องไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมงและเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจแล้วจะต้องยุบเลิกจุดตรวจดังกล่าวทันที

จุดสกัด

“จุดสกัด” หมายถึง สถานที่ที่เจ้าพนักงานตำรวจออกปฏิบัติหน้าที่ตรวจค้น เพื่อจับกุมผู้กระทำความผิดในเขตทางเดินรถ หรือทางหลวง ในกรณีที่มีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือจำเป็นเร่งด่วนเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราวและจะต้องยุบเลิกเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจ ดังกล่าว

ความสำคัญของการตั้งจุดตรวจจราจร

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

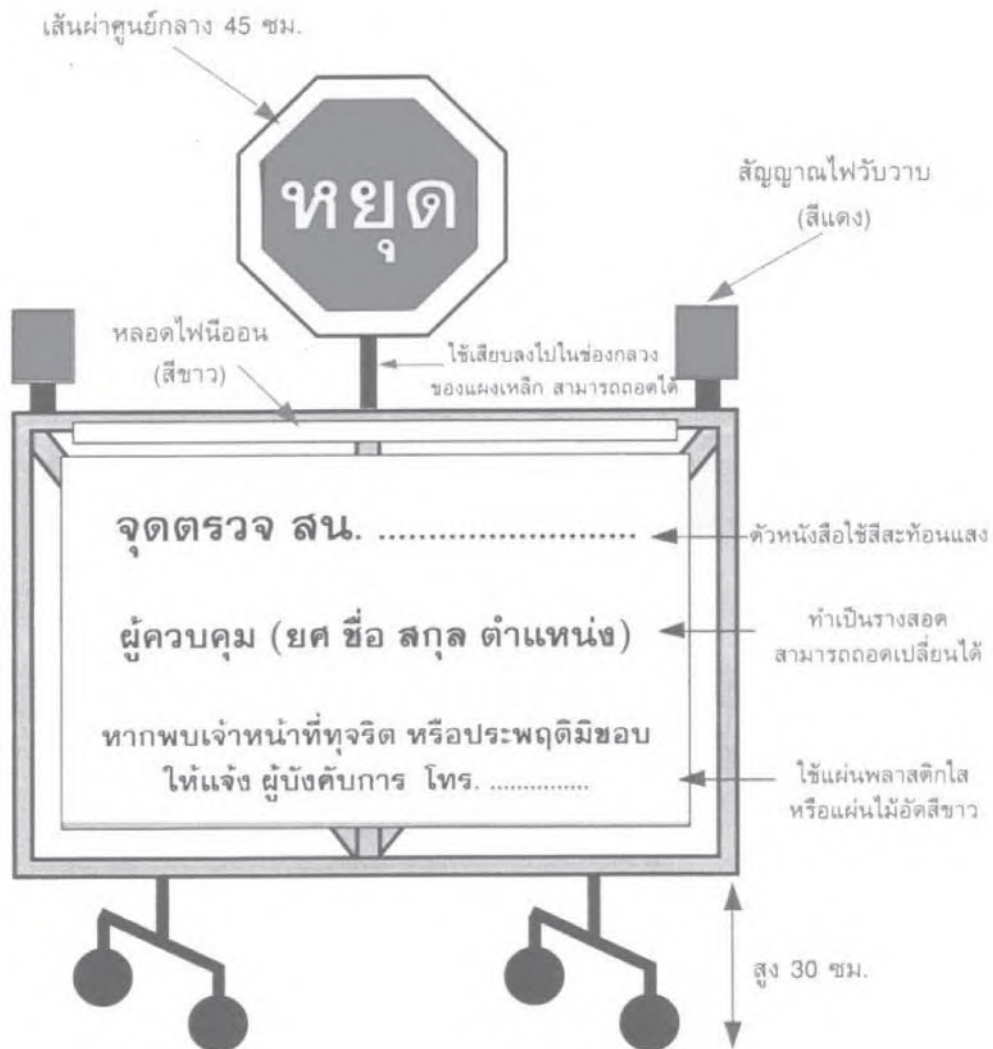
หลักพื้นฐานของการตั้งจุดตรวจจราจร

ห้ามมิให้ตั้งด่านตรวจ จุดตรวจหรือจุดสกัด ในเขตทางเดินรถหรือทางหลวงเว้นแต่
มีนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรเป็นหัวหน้าควบคุมและจะต้องแต่งเครื่องแบบในการปฏิบัติหน้าที่
การตั้งจุดตรวจ หรือจุดสกัดให้ทุกหน่วยประสานการปฏิบัติระหว่างหน่วยให้ชัดเจน
การปฏิบัติในการตรวจค้น จับกุม ต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องโดยเคร่งครัด

หลักการพิจารณาพื้นที่ในการตั้งจุดตรวจจราจร

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

ตัวอย่าง แผงกันใช้สำหรับการตั้งจุดตรวจค้น



แผงเหล็กขนาด 80 x 120 ซม.

ด้านหน้าและด้านหลัง จะมีลักษณะและข้อความเหมือนกันทั้งสองด้าน



อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร

อุปกรณ์ ที่ต้องมี

๑. รถยนต์ที่ติดไฟขาวาบ
๒. ป้ายเตือนชนิดเคลื่อนย้ายได้
๓. กรวยยาง จร.สีส้มวางก่อนถึงจุดตรวจค้นและตามแนวช่องทางเดินรถรักษาพื้นที่

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)

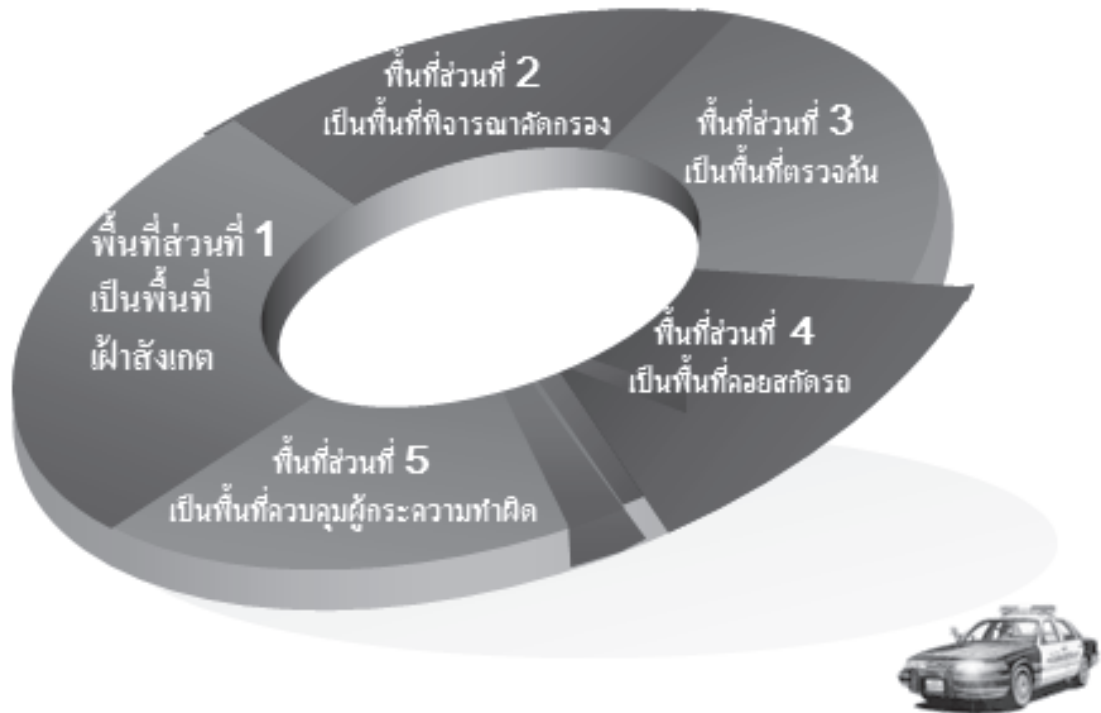
ภาพอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร



ภาพ อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ในการตั้งจุดตรวจจราจร



การแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจจราจรเป็น 5 ส่วน



การแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจ

พื้นที่ส่วนแรก พื้นที่เฝ้าสังเกตรถต้องสงสัยและบุคคลที่อยู่ภายในรถที่จะวิ่งผ่านเข้ามาในบริเวณพื้นที่ตั้งจุดตรวจ วางกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ ๒ คนโดยอยู่ก่อนถึงพื้นที่ตั้งจุดตรวจห่างประมาณ ๒๐ เมตร

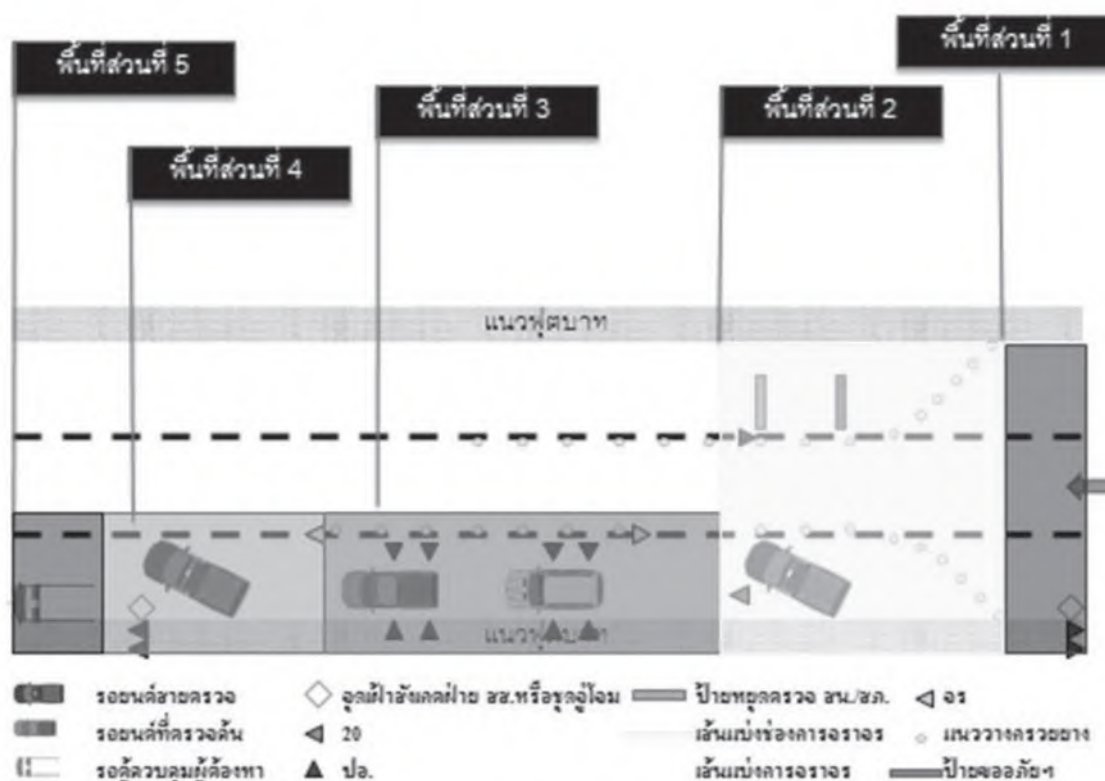
พื้นที่ส่วนที่สอง เป็นพื้นที่ที่พิจารณาคัดเลือกรถต้องสงสัยเพื่อโบกรถเข้ามาสู่พื้นที่ตรวจค้น วางกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ ๑ คน และเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจราจร ๑ คน รวมเจ้าหน้าที่จำนวน ๒ คน

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

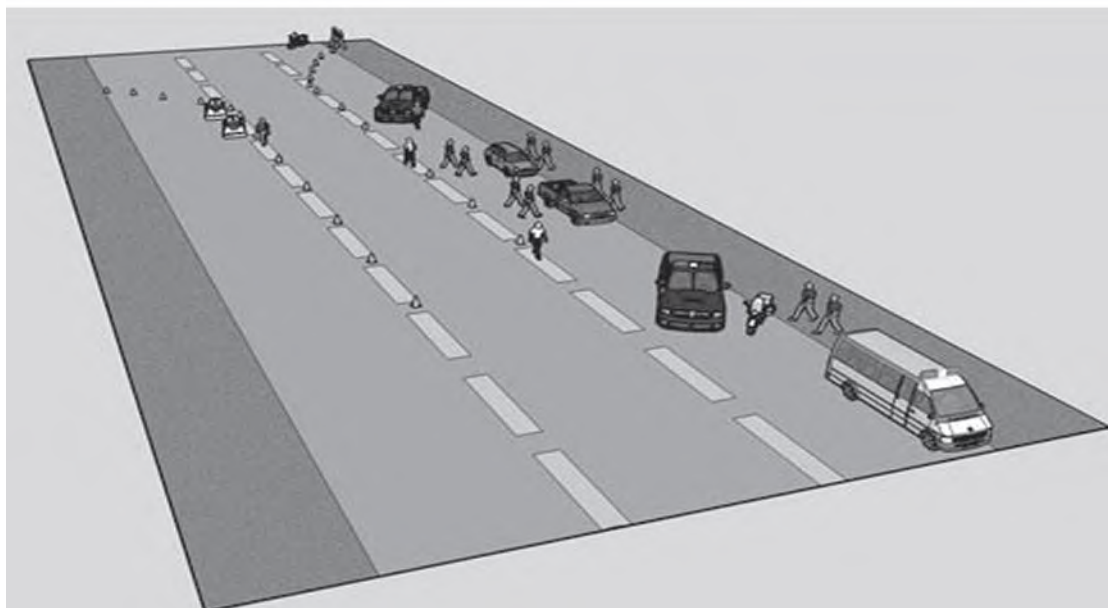
พื้นที่ส่วนที่ห้า เป็นพื้นที่ควบคุมผู้กระทำความผิด มีเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย ๑ คน

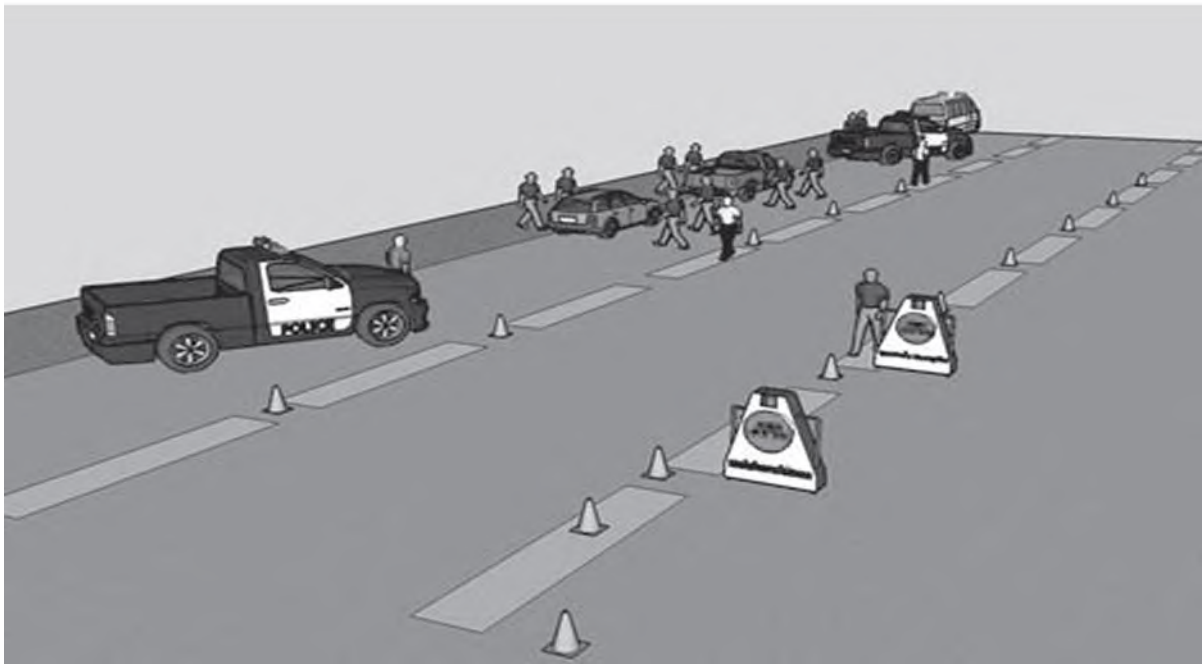


แผนผังการแบ่งพื้นที่บริเวณจุดตรวจจราจร

รูปแบบการตั้งจุดตรวจ

๑. รูปแบบการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่มีการจราจรไปในทิศทางเดียวกัน (One Way)

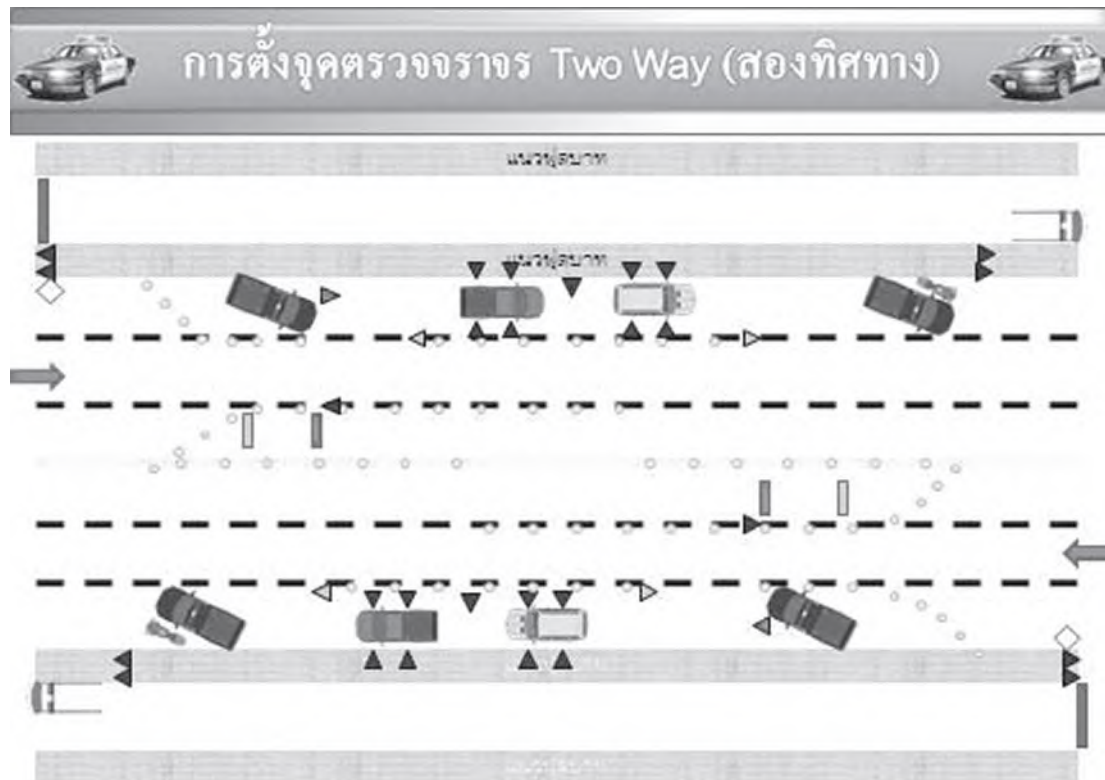




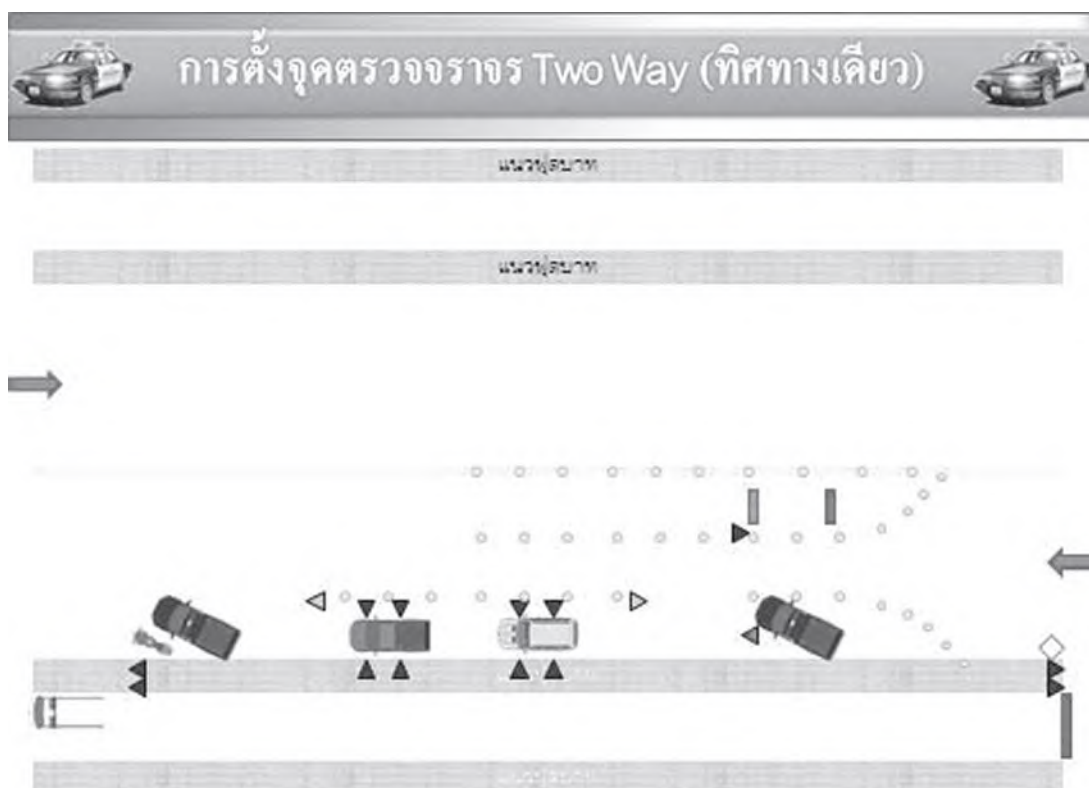
๒. รูปแบบการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่มีการจราจรไปได้ในสองทิศทาง (Two Way)



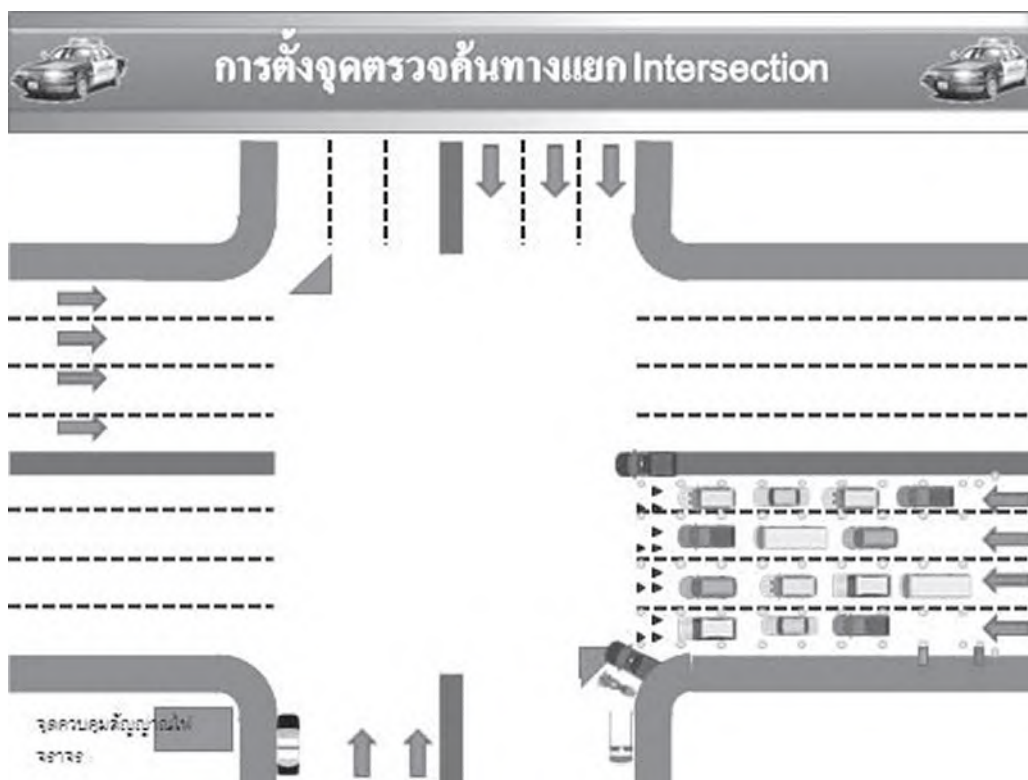
๒.๑ ตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถทั้งสองทิศทาง



๒.๒ ตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถทิศทางเดียว



๓. รูปแบบการการตั้งจุดตรวจบนทางเดินรถที่บริเวณสี่แยก (Intersection)



ขั้นตอนการปฏิบัติ การควบคุมการตรวจสอบการปฏิบัติ

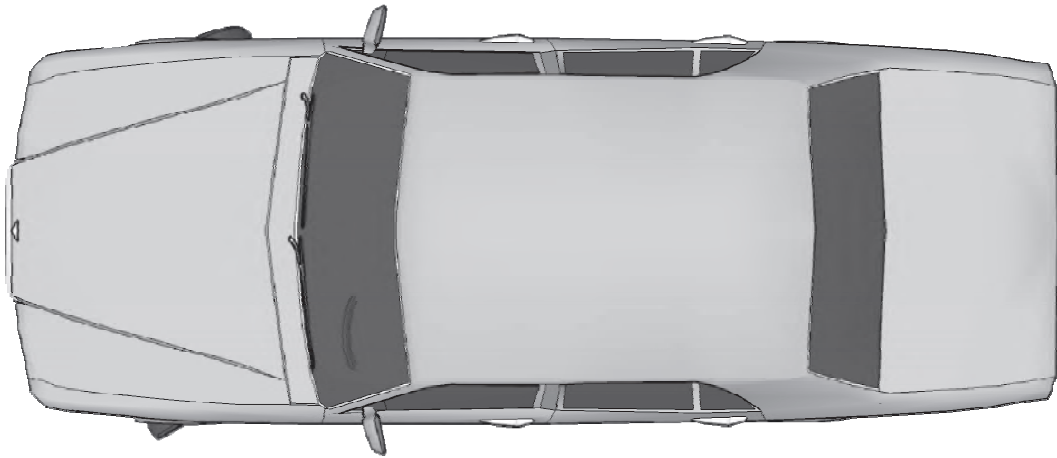
- เรียกแถวตรวจยอดกำลังพล ตรวจสอบความพร้อมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ผู้ปฏิบัติรวมทั้งอุปกรณ์เครื่องมือ-เครื่องใช้การตั้งจุดตรวจ
- อบรมชี้แจงแนวนโยบายและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา
- กำหนดตัวเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ปฏิบัติในแต่ละส่วนของพื้นที่จุดตรวจ และ ทำความเข้าใจกับบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้ชัดเจน
- การตั้งจุดตรวจจราจร ให้รายงานทาง ว. ให้ผู้บังคับบัญชาทราบเมื่อเริ่มต้นและเลิกปฏิบัติ
- เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติ ให้รายงานผลการปฏิบัติเป็นลายลักษณ์อักษรเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นจนถึงผู้สั่งอนุมัติภายในวันถัดไปเป็นอย่างช้า
- ผู้บังคับบัญชาระดับ สว. ขึ้นไป ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันออกตรวจการปฏิบัติ
- หากตรวจพบว่ามีเจ้าหน้าที่ตำรวจ ณ จุดตรวจจราจรได้ปฏิบัติโดยมิได้รับคำสั่งจากผู้มีอำนาจเพื่อแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ หรือหากตรวจพบเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ใดประพฤติมิชอบในลักษณะดังกล่าวให้พิจารณาดำเนินการกับเจ้าหน้าที่ผู้นั้นไปตามอำนาจหน้าที่ทั้ง คดีอาญาและคดี

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

- ให้ผู้บังคับบัญชาในระดับตั้งแต่กองบังคับการหรือเทียบเท่าขึ้นไป หากตรวจพบว่ามี เจ้าหน้าที่ตำรวจทุจริตจรรยาบรรณที่ใด 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. ส่วนที่ห้าใต้ท้องรถ

กรณีรถของบุคคลโดยทั่วไปที่เข้ามาในพื้นที่การตั้งจุดตรวจจะทำการตรวจค้นเฉพาะส่วนที่หนึ่ง และส่วนที่สองเท่านั้น คือ ใต้เบาะคนขับ ลิ่นชัก คอนโซล

- เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ด้านผู้ขับขี่จะตรวจค้นรถในส่วนที่ ๑ และส่วนที่ ๓
- เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ด้านซ้ายของผู้ขับขี่ จะทำการตรวจค้นรถในส่วนที่ ๒ และส่วนที่ ๔

ข้อควรระวังในการตั้งจุดตรวจ

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

บรรณานุกรม

กองบัญชาการศึษา 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 แผ่นโปสเตอร์ วิชยูกระจายเสียง วิชยูโทรทัศน์ สไลด์มัลติมีเดีย เทปเสียง ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถสื่อสารความเข้าใจได้ การเลือกใช้สื่อในการประชาสัมพันธ์มีความสำคัญ ถ้าเป็นบุคคลภายในอาจใช้โทรทัศน์วงจรปิด เสียงตามสาย ประกาศข่าว จดหมายข่าว ถ้าเป็นประชาชนทั่วไป สื่อประชาสัมพันธ์จะต้องเผยแพร่ข้อมูลได้ในวงกว้าง เช่น วิชยูโทรทัศน์ 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. ต้องปฏิบัติงานโดยติดต่อและสม่ำเสมอจึงจะทรงใจคน
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

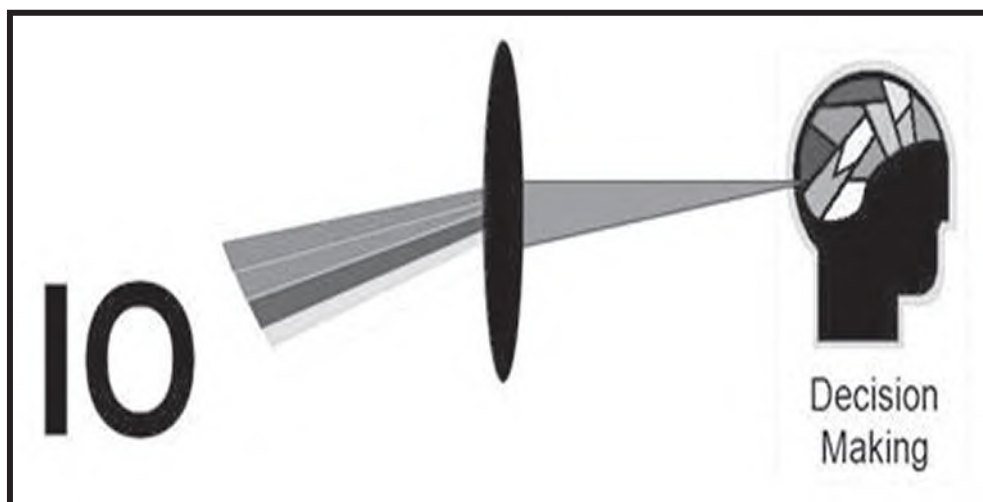
(๒) ขีดความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของหน่วยงานภาครัฐมีความสำคัญยิ่งต่อการวางแผนเพื่อทำการยุทธกับฝ่ายตรงข้าม, ผู้ก่อความไม่สงบ โดยที่ขีดความสามารถดังกล่าวหมายถึงขีดความสามารถที่สามารถจัดการกับข่าวสารเพื่อทำให้เป้าหมาย (ผู้รับข่าวสาร) เกิดความเชื่อตามที่ฝ่ายเราต้องการ จนส่งอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจของเป้าหมาย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

(๓) ระบบสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการปฏิบัติการข่าวสาร เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิรูปการปฏิบัติการข่าวสารของหน่วยงาน ด้านความมั่นคง ซึ่งจะทำให้เกิดการสั่งการ

บังคับบัญชาในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรวดเร็วและเกิดความแม่นยำในการตัดสินใจ

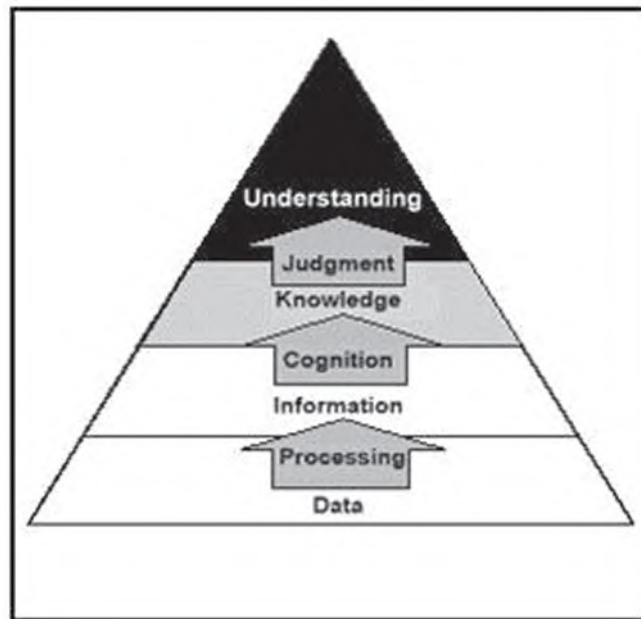
(๔) ระบบ C๔ISR (Command, Control, Communications, Computers, Intelligence, Surveillance and Reconnaissance) เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิรูปกระทรวงกลาโหมและกองทัพ ซึ่งจะทำให้เกิดการสั่งการบังคับบัญชาสามารถได้อย่างเห็นภาพในทุกมิติ (Transparent battle space) เกิดความรวดเร็วและเกิดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ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

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



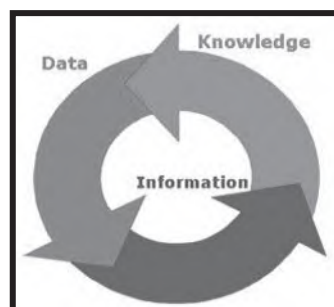
รูปแสดงถึงความหมายของ IO คือการกระทำต่อความคิดของผู้มีอำนาจเพื่อให้ตัดสินใจตามที่ฝ่ายเราต้องการ และเป้าหมายที่แท้จริงมิใช่เอาชนะกำลังของฝ่ายตรงข้าม แต่เป็นการเอาชนะความเชื่อและการตัดสินใจของผู้นำ

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

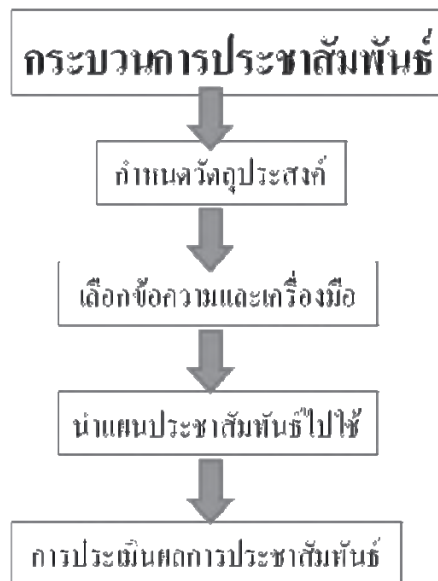
กระบวนการการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทำให้เราสามารถแปลงจากข้อมูลดิบ (Data) ที่ยังไม่มีประโยชน์มาก จนกลายมาเป็นข่าวสาร/สารสนเทศ (Information) ซึ่งเริ่มทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ต่างๆในสารสนเทศนั้น และถ้ามีการเก็บข้อมูล วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเป็นเวลานานนับปี ก็อาจทำให้เราเห็นถึงความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง 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 บันทึก รายงาน 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 การซ่อมผิวทางขบวนแห่ ประเพณีต่างๆ

๓. สื่อประชาสัมพันธ์ ในงานจราจร ส่วนใหญ่ตำรวจมักจัดทำเป็นแผ่นป้าย ป้ายสัญลักษณ์ การออกรายการวิทยุ ทิวทัศน์ ถนนหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น 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

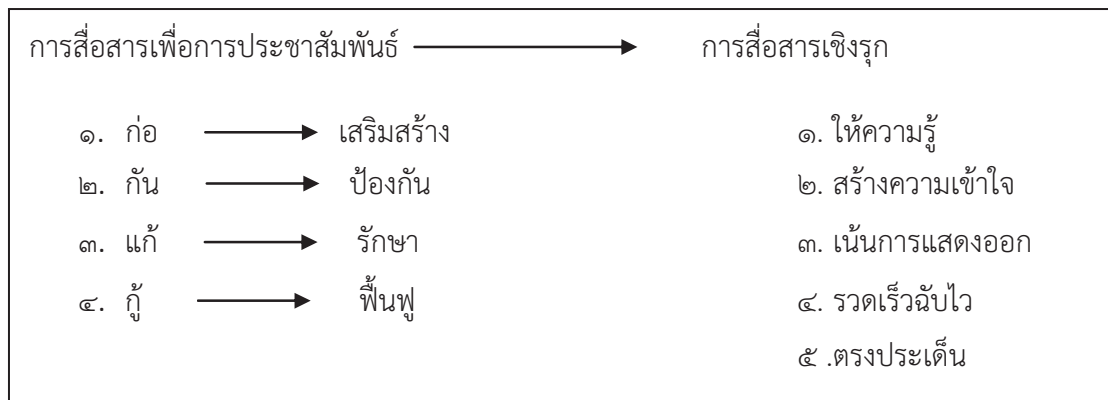
๒. ยุทธศาสตร์การชักจูงใจ ประกอบด้วย

- ๒.๑ การกำหนดแผน หรือวิธีการที่จะจูงใจประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้เห็นพ้องกับเนื้อหาที่นำไปประชาสัมพันธ์อย่างเป็นขั้นตอน
- ๒.๒ นำข่าวสารให้ถึงผู้รับสารกลุ่มเป้า หมาย 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 เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขปัญหาให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ได้ทันท่วงที



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

- สถาบันวิทยุข่าวสารด้านจราจร ระดับประเทศ/ระดับท้องถิ่น
- โทรศัพท์
- หนังสือพิมพ์
- นิตยสาร
- ภาพยนตร์
- เครือข่ายที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ (Connection)



๓.๔ สื่อกิจกรรม

- นิทรรศการ
- โครงการ
- การประกวด
- การแข่งขัน
- การรณรงค์

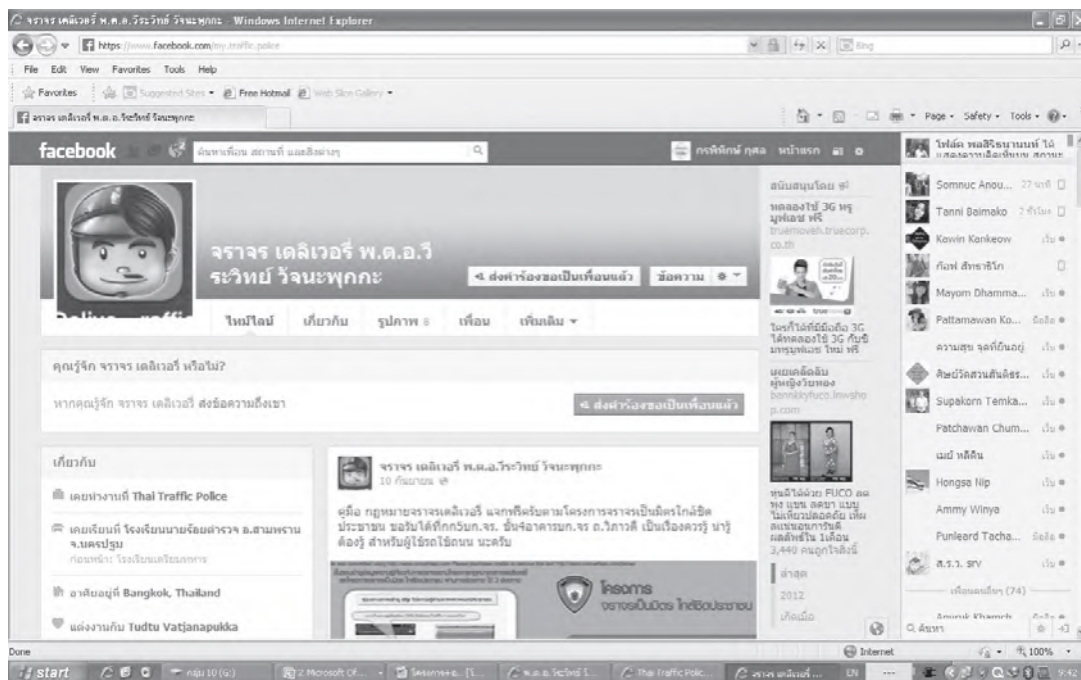


๓.๕ สื่อโซเชียล

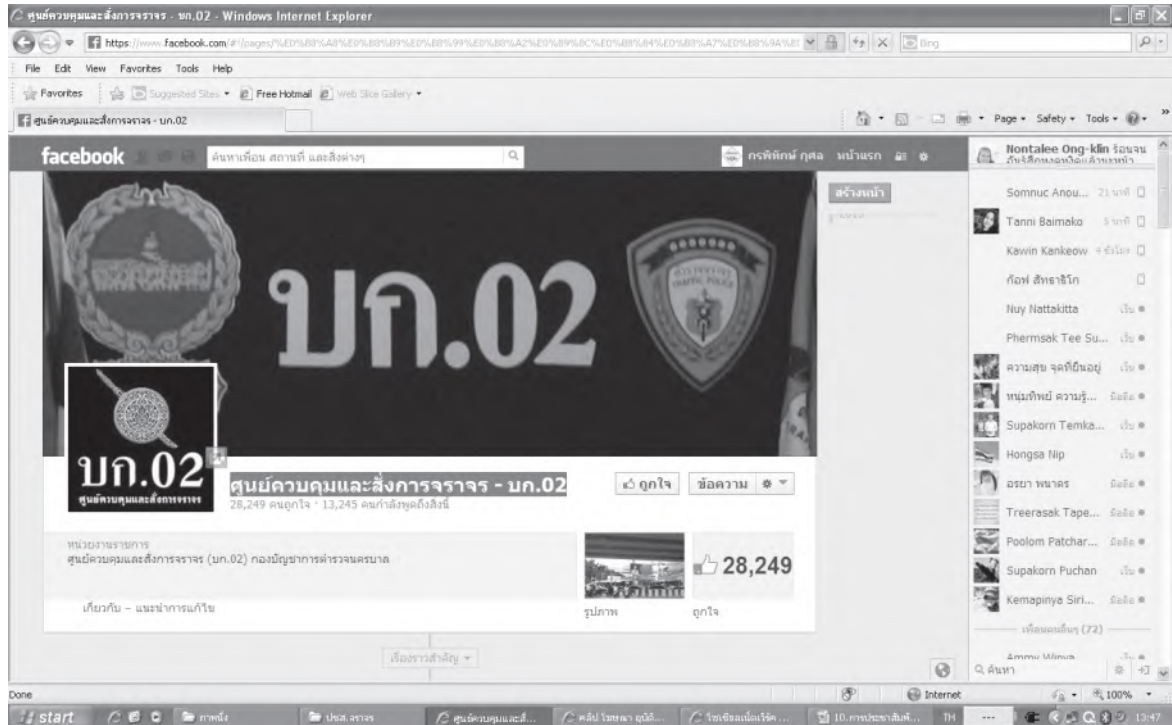
- ป้ายสลับข้อความ
- เว็บไซต์
- Application
- Line
- Facebook
- Video Clip
- Spot โฆษณา

ตัวอย่าง ผ่านทาง facebook

www.facebook.com/my.traffic.police



www.facebook.com/ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร - บก.02

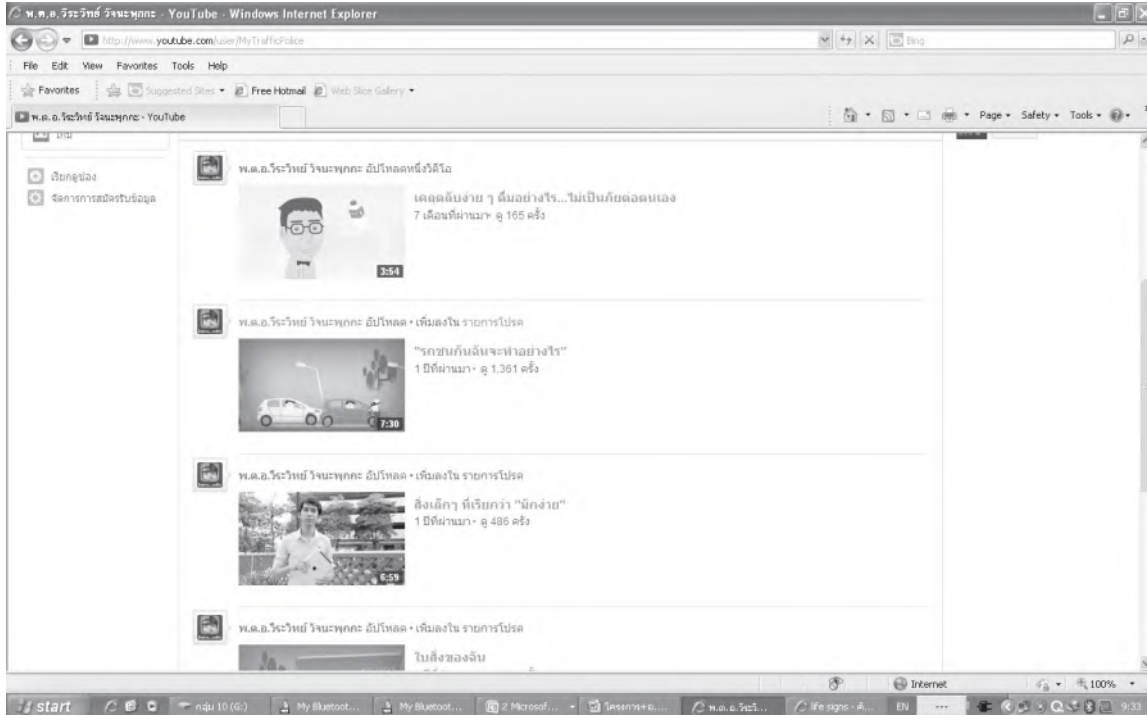


ตัวอย่าง เว็บไซต์สื่อออนไลน์ที่มีการประชาสัมพันธ์งานด้านการจราจร



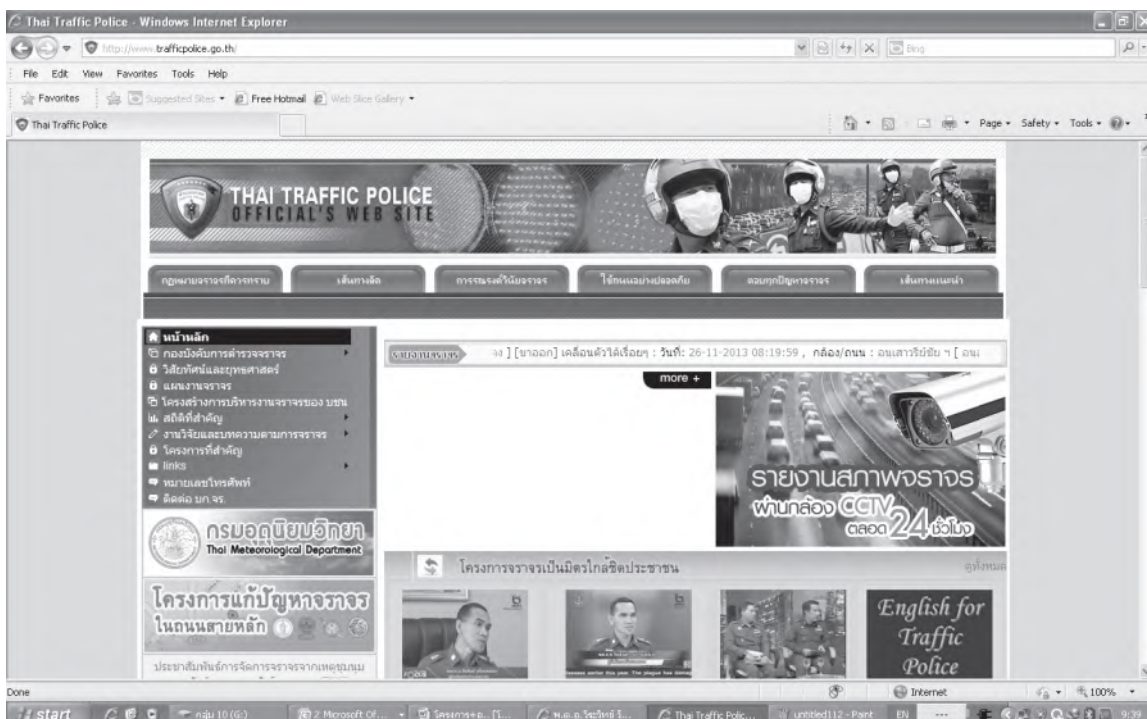
ตัวอย่าง ผ่านทาง YouTube

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. ภาควิชาเครือข่ายประชาสัมพันธ์

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

การประชาสัมพันธ์ที่ดีที่สุดในงานจราจร คือ

“เจ้าหน้าที่ตำรวจทุกนาย”

บรรณานุกรม

กองบังคับการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาล.โครงการจราจรเป็นมิตรใกล้ชิดประชาชน

ตอนกฎหมายจราจรเตลิเวอร์รี่.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/๓๓๒/๔๒.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 ลดความเสี่ยงภัยและแก้ไขสภาวะอันไม่พึงประสงค์ต่างๆ ภายในเขตพื้นที่รับผิดชอบด้วย รวมถึงการศึกษาหาสาเหตุและมาตรการเพื่อแก้ไขสาเหตุของอุบัติเหตุการจราจรที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมอีกด้วย การปฏิบัติงานประจำวันของตำรวจจราจรจะเริ่มออกปฏิบัติหน้าที่ในเวลาเช้าตามจุดต่างๆ ที่ผู้บังคับบัญชากำหนด จากการขาดกำลังพลด้านการจราจร จึงมักจะกำหนดให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานแบบรับผิดชอบตลอดวันโดยให้พักผ่อนแบบยืดหยุ่น เช่น ประจำจุดในเวลาเช้า แต่เมื่อสถานการณ์คลี่คลายก็ให้ไปพักผ่อนได้ และออกปฏิบัติหน้าที่อีกครั้งในเวลาเย็นถึงหมดปัญหาจราจร ส่วนมากจึงทำงานเกินกว่า ๘ ชั่วโมง และมีชั่วโมงทำงานที่ไม่แน่นอน จึงส่งผลให้เกิดความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และเกิดความผิดพลาด (error) ในการทำงานด้วย (กองบังคับการตำรวจจราจร, ๒๕๕๒) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตของ Schultz and Schultz (๑๙๘๘ อ้างถึงใน จตุพร เลิศล้ำ, ๒๕๔๗) ที่กล่าวว่าการทำงานมากเกินไป (work overload) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยภาวะของการทำงานมากเกินไปหรือมากเกินไปกำลังสามารถ ซึ่งแบ่งออกเป็น

๑. การทำงานมากเกินไปเวลาที่กำหนด (quantitative overload) หมายถึงสภาวะที่มีงานมากเกินไปที่จะทำได้ในเวลาเท่าที่มีอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าเป็นต้นเหตุของความเครียด และเชื่อมโยงไปถึงความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายจิตใจ อันเกิดจากความเครียดนี้ด้วย เช่น โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร ฯ ปัจจัยที่สำคัญคือระดับการควบคุมคนทำงานให้มีอัตราจำนวนที่สูงกว่าจำนวนของตัวงาน โดยในปัจจุบันกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรก็มีไม่เพียงพอทำให้ต้องทำงานหนักเกินเวลา

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 และกำลังเจ้าหน้าที่ที่ไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับภาระงานแล้วถือว่าเป็นการทำงานที่หนักมาก ในขณะที่ปัญหาจราจรมีเพิ่มมากขึ้นและยากต่อการแก้ไข รวมทั้งกระแสทางสังคมที่ต้องการ การแก้ไข อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแรงกดดันในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรที่ต้องประสบอยู่ทุกวัน ด้วย ภาวะเช่นนี้อาจเป็นแรงกดดันบีบคั้นสภาพจิตใจ และส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตของ ตำรวจจราจรได้ ซึ่งย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการทำงานของตำรวจจราจรและ ปัญหาจราจรโดยรวม ดังนั้นการให้ความสำคัญในการป้องกันปัญหาและส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ที่รับภาระงานหนักอย่างตำรวจจราจร

๒. จิตวิทยาการจัดการความเครียด

จิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการทางจิต ซึ่ง หมายถึง ทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน โดยที่บุคคลอาจจะไม่รู้ตัวเลยก็ได้ เป็นวิทยาศาสตร์ ที่ว่าด้วยพฤติกรรม โดยเน้นพฤติกรรมทางจิตของบุคคลทั่วไป จิตวิทยาจึงสามารถนำเอาความรู้ไป ใช้ได้อย่างกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นครอบครัวและสถานที่ทำงาน ตลอดจนมีความสำคัญต่อการประกอบ อาชีพต่างๆ ทั้งนี้เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่างๆ มากมาย ความสำคัญและคุณค่าความรู้ทางจิตวิทยา เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ปรางณี 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 ได้ดีขึ้น

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

๔) จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพ บางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นผู้หญิง ลักษณะความเป็นผู้ชาย ลักษณะผิดเพี้ยนบางประการ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชน รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยาก ทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด หรือเกิดการลอกเลียนแบบอันไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลกระทบต่อการกระทำในเชิงลบ ฯลฯ เป็นต้น

๕) จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ความรู้ทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยการเลี้ยงดูในวัยเด็ก อันมีผลต่อบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ส่งผลให้เกิด ความพยายาม ในการสร้างรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ได้คนที่มีประสิทธิภาพ หรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ และจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ศึกษารับรู้โดยเร็ว

เกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จึงกล่าวได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกศาสตร์หนึ่ง

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 เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่ายากหรือนั้นร้ายแรง 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 นอกจากนั้นคนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ยินยอมให้คนอื่นช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็มีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

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 อาหาร ไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหัวดื่บ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

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

๓. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนขวายทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจ็บข้อม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

สรุป ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญ กับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

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 และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิด เป็นอาการของโรคหอบหืด โรคมุมแพต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผื่นร่วนและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

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 บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนหิวอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาด ขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิด และตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่ การฆ่าตัวตายในที่สุด

การแก้ปัญหาความเครียด ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในส่วนที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จลະເວນການແກ້ບັນຫາແບບຕ່າງໆ ຕໍ່ໄປນີ້

อย่า! แก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะโวยวาย 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 และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึงทำได้

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้อีกโอกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

อย่า! โยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหายังเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

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

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้อลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม

๑. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จีบผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่น อยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทริฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

๒. คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

๓. คิดหลายๆ แง่มุม ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาอย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

๔. คิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ หรือความล้มเหลว ผิดหวัง หรือไม่เป็นเป็นสุขทั้งหลาย ก็วยังเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

๕. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

การผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆ ไป เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วๆ ไป มีดังนี้ คือ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เดินรำ สีสาศ

- 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 เสียพินัน แล้วทำให้เกิดหนี้สิน 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 สังเกตได้จากอาการหน้ามือคว่ำ ขมวด 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 โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
๗. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
๘. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
๙. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอตัวเท้าแล้วคลาย 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... ให้มีรู้สึกว่าท้องพองออก 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 ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องให้ได้ประมาณ ๔๐ ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น

- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

๓. การทำสมาธิ

หลักการ

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

วิธีการฝึก

ขั้นที่ ๑

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลับตาทายใจเข้า 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 หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่น

แทรกเข้ามา ก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุด ก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่อง และไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิขึ้น

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

การใช้จินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด ในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายลงจากความคิดได้ระยะหนึ่ง การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อยๆ ในขณะจินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น

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

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

ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟันทรายแสนจะอ่อนนุ่ม และอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาตาว และฝูงปลาตัวเล็กๆ สีเงิน วายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิว เป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ 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. แขนขวาของฉันทันหนัก ... ๆ ... ๆ
๒. แขนซ้ายของฉันทันหนัก ... ๆ ... ๆ
๓. ขาขวาของฉันทันหนัก ... ๆ ... ๆ
๔. ขาซ้ายของฉันทันหนัก ... ๆ ... ๆ
๕. คอและไหล่ของฉันทันหนัก ... ๆ ... ๆ
๖. แขนขวาของฉันทันอ่อน ... ๆ ... ๆ
๗. แขนซ้ายของฉันทันอ่อน ... ๆ ... ๆ
๘. ขาขวาของฉันทันอ่อน ... ๆ ... ๆ
๙. ขาซ้ายของฉันทันอ่อน ... ๆ ... ๆ
๑๐. คอและไหล่ของฉันทันอ่อน ... ๆ ... ๆ
๑๑. หัวใจของฉันทันอ่อนอย่างสงบและสม่ำเสมอ ... ๆ ... ๆ
๑๒. ฉันทันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ ... ๆ ... ๆ
๑๓. ท้องของฉันทันอ่อนและสงบ ... ๆ ... ๆ
๑๔. หน้าผากของฉันทันสบายและสงบ ... 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

หลักการนวดที่ถูกรู้

๑. การกดให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด 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



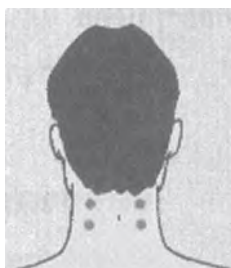
๒. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด ๓ - ๕ ครั้ง



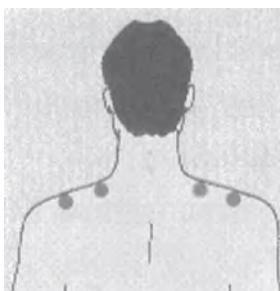
๓. จุดขอกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด ๓ - ๕ ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน ๓ - ๕ ครั้ง



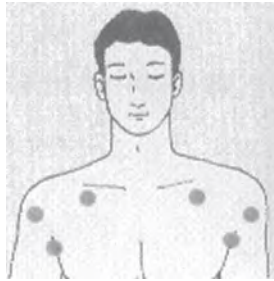
๔. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า ๓ - ๕ ครั้ง



๕. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง



๖. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย 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 และเพิ่มเนื้อหาสาระจนกลายมาเป็นดนตรีหลากหลายรูปแบบดังที่เราได้ยินได้ฟัง กันในทุกวันนี้ การฟังดนตรีที่มีท่วงทำนองที่แตกต่างกัน จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันด้วย ดนตรีที่มีจังหวะท่วงทำนองเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน จังหวะช้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า และดนตรีที่มีเสียงสูงต่ำดังกึ่งกลางจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ 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 เวลาเราลากเส้นสลับฟันปลาตัวเอง 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 ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียดและเรียกประสิทธิภาพในการทำงานกลับคืนมา วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้คือ การฟังเพลงประเภทต่าง ๆ ดังนี้ เพลงบรรเลงเบาๆ เช่น เพลงมานโตวานี (Mantovani) เพลงของพอล โมริอาต์ (Paul Mauriat) หรือเพลงของริชาร์ด เคลเลอร์แมน (Richard Calyderman) เพลงคลาสสิก เช่น ซิมโฟนีหมายเลข ๕ ของบีโธเฟ่น (Beethoven's Symphony NO.๕ in C.Minor) หรือเพลงของไชคอฟสกี (Tchaikovsky) เป็นต้น นอกจากนี้เพลงที่มีเสียงธรรมชาติผสมผสานกับเครื่องดนตรีประเภทไวโอลิน พิณฝรั่ง คลาริเน็ต หรืออื่นๆ เช่น เพลงของคิทาโร่ (Kitaro) มีข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ดนตรีที่มีคุณภาพทั้งเนื้อร้อง ทำนอง จังหวะ และความถี่ของเสียง จะช่วยกระตุ้นให้สมองของมนุษย์หลั่งสารแห่งความสุข หรือเอนโดฟิน (Endorphin) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ดนตรีที่มีคุณภาพยังมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการจำ สร้างสรรค์ความคิดริเริ่ม ช่วยพัฒนาสมอง ดังนั้นการเลือกฟังเพลงหรือดนตรี จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓)

ความเครียดของตำรวจจราจร

ความเครียดเกิดขึ้นกับทุกคนในสังคมทุกหน่วยงาน และตำรวจจราจรเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่เกิดสภาพความเครียดด้วยลักษณะงานและสภาพแวดล้อมที่มีทั้งฝุ่นละออง ควันพิษจากท่อไอเสีย มลภาวะทางเสียงซึ่งส่งผลให้มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบกับงานที่ทำเป็นงานที่มีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยสูง และไม่สมดุลกับค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับ นอกจากนี้โอกาสพัฒนาขีดความสามารถในการทำงาน ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงานยัง不多พอ ปัจจัยเหล่านี้จึงอาจก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานของตำรวจจราจรและย่อมส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของผู้ใช้รถใช้ถนนอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยง ความเครียดของตำรวจจราจร เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

ความเครียดในการทำงาน หมายถึง ภาวะที่มีปัจจัยในการทำงานส่งผลให้ผู้ทำงานเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจเกิดความเสียสมดุลของร่างกายมีผลทั้งในแง่บวกและลบในแง่บวกทำให้เกิดผลผลิต ประสิทธิภาพขององค์กร ในแง่ลบส่งผลให้เกิดการสูญเสียสมดุลรบกวนต่อบุคคล

ความเครียดจากการทำงานของตำรวจจราจร มาจาก

๑. สิ่งเร้าทางกายภาพ เช่น มลพิษต่างๆ ในที่ทำงานทั้งกลิ่น เสียง ฝุ่น ควัน ความร้อน ความเย็น สารเคมี สารพิษ ความสกปรก
๒. ลักษณะงาน เช่น ความกดดันจากเวลางาน การเผชิญหน้ากับประชาชน งานหนัก หรือซับซ้อน ซ้ำซาก จำเจ ต้องทำงานเกี่ยวกับความปลอดภัยของประชาชน
๓. บทบาท ไม่ชัดเจนหรือขัดแย้งกัน มีการทำงานที่ซับซ้อน หรือก้าวร้าวกัน
๔. ลักษณะสังคม เช่น มีปัญหากับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน มีปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม
๕. เวลางาน เช่น ระยะเวลาทำงาน การเข้าเวร หรือทำงานเป็นกะ การมีช่วงเวลาดำเนินงานที่นานเกินไป
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 ดูแลให้ประชาชนขับขีวดยานพาหนะได้อย่างปลอดภัย แต่ประชาชนไม่ชื่นชมเท่าที่ควร จะถูกมองในแง่ลบ และถูกตำหนิ โดนร้องเรียนในเรื่องการใช้อำนาจจราจรอย่างไม่เป็นธรรมเพราะถูกตำรวจจราจรจับกุมเมื่อมีการทำผิดกฎหมายจราจร เพราะมีประชาชนบางส่วนขาดความเข้าใจในระบบงานของตำรวจจราจร

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

๓. ด้านกฎระเบียบข้อบังคับ การทำงานของตำรวจจราจรต้องทำงานตามกฎระเบียบข้อบังคับของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ไม่ย่อหย่อน และทำงานตามที่ผู้บังคับบัญชาได้มอบหมายสำเร็จไปได้ด้วยดี

๔. ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน คือการได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม เช่น การประเมินขึ้นเงินเดือนให้เหมาะสมกับความเหนื่อยยากในการทำงาน สภาพสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัย การมีโอกาสนำมาซึ่งการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

ทั้งนี้ ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ตำรวจจราจรเกิดความเครียดและเป็นสาเหตุที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๓. ทศนคติเชิงบวกในการปฏิบัติงาน

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

แนวทางเสริมสร้างทัศนคติให้แก่นตนเอง และผู้อื่น

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

คนเราต้องการความเห็นอกเห็นใจ	เพื่อยากให้ผู้อื่นร่วมรู้
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
- คุณเผชิญปัญหากับทีมงาน
- คุณต้องรายงานหัวหน้างาน

คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก

ความเชื่อ...

- เชื่อว่าเราทำได้ เราก็กทำได้
- เชื่อมั่นต่อผู้อื่น
- เชื่อมั่นในการกระทำว่าจะก่อเกิดผลลัพธ์ที่ดี
- เชื่อมั่นว่า สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเอง

ความกระตือรือร้น...

- แรงปรารถนาในการทำงานอย่างแรงกล้า
- กระตุ้นพลังในตัวเองได้ด้วยตัวเอง
- ใส่ตามเป้าหมาย อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ความกล้าหาญ...

- เอาชนะความกลัวด้วยการลงมือทำทันที
- กล้าทำในสิ่งที่กลัว
- ความเต็มใจในการลองเสี่ยง
- แปลความล้มเหลวเป็นประสบการณ์

มองโลกในแง่ดี...

- คาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ตกอยู่ในความลำบาก
- คาดหวังว่าจะชนะงานที่ท้าทายไปได้
- คาดหวังว่าผู้คนที่เกี่ยวข้องเป็นคนดี
- คาดหวังคิดดี ทำดี แล้วจะได้ดี

ปฏิบัติการด้านทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

- คิด “คำคมประจำวัน” ไว้ที่โต๊ะทำงานของคุณ
- ใช้ภาษาของทัศนคติในทางบวก
- เต็มใจที่จะทำอะไร เพื่อผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผลใด ๆ
- เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นปฏิบัติตาม
- อยู่ร่วมวง วิจารณ์ นินทาและต่อว่าผู้อื่น
- หาทางแก้ปัญหา มากกว่าบ่น และเลิกโอตครวญ

การบำรุงรักษาทัศนคติเชิงบวกให้มั่นคง

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

๔. การดูแลสุขภาพที่ดีในระหว่างปฏิบัติงานของตำรวจจราจร

การดูแลสุขภาพกายที่ดี

ในปัจจุบัน สภาพการจราจรในกรุงเทพมหานคร ปริมาณรถและเมืองใหญ่ของประเทศเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหามลภาวะด้านอากาศและเสียง ที่มีค่าเกินมาตรฐานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรผู้ปฏิบัติหน้าที่อยู่บนท้องถนนได้ มลภาวะทางอากาศเหล่านี้เกิดจากการสะสมควันจากท่อไอเสียรถ อันประกอบด้วย ฝุ่น เหม่า 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 โรคประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง

ข้อควรปฏิบัติสำหรับตำรวจจราจรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคทั้ง ๓ กลุ่ม คือ

๑. ควบรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ วันละ ๓๐-๔๐ นาที เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทำให้หัวใจทำงานได้ดี และสูบฉีดโลหิตได้แข็งแรง

- พักผ่อนให้เพียงพอ

- เลิกสูบบุหรี่ซึ่งทำลายเนื้อปอด

- ทำให้จิตใจสบายเบิกบานไม่เครียด ระวังอยู่เสมอจนเป็นนิสัย

- ฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ

๒. การรับประทานอาหารให้ถูกส่วน

- รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ เมื่ออายุมากขึ้นควรลดเนื้อสัตว์ และไขมันลงเพิ่มผักสดและผลไม้ให้มาก

- ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๖ แก้ว เพื่อให้เกิดการขับถ่ายของเสียจากร่างกายได้ดี และทางเหงื่อได้ไม่เกิดภาวะแห้งน้ำ

- ควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมาต่างๆ

๓. การป้องกันมลภาวะทางอากาศ

- ตระหนักถึงผลกระทบของสารมลพิษต่างๆ ในอากาศ เช่น ฝุ่น ก๊าซ คาร์บอนดำ

- ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ การใช้หน้ากากกรองฝุ่นและละออง โดยมีวัสดุกรองเป็นแผ่นกรองฝุ่นขนาดเล็กและยืดหยุ่นมาก โดยการใส่หน้ากากนี้ต้องกระชับสนิทกับรูปหน้า ไม่มีอากาศรั่ว เพื่อการป้องกันที่ดีที่สุด หน้ากากนี้ต้องทำความสะอาดสม่ำเสมอและเก็บไว้ในที่ที่สะอาด 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
- โรงพยาบาลจะให้การรักษาแนะนำการป้องกันและการฟื้นฟูสภาพ บางแห่งอาจมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย

ถ้าท่านปฏิบัติตามแนวทางข้างต้นอย่างเคร่งครัด จะทำให้ท่านมีสุขภาพดี และหลีกเลี่ยงผลกระทบจากมลภาวะอากาศและเสียงในขณะปฏิบัติงานจรรยาได้

คำแนะนำตำราวจรจรในการดูแลสุขภาพ

สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบ/โรค	มาตรการแก้ไข/การป้องกัน
ยืนนาน ๑๐-๑๒ ชม.	ปวดเมื่อย	ยืนสลับการนั่ง
อากาศร้อนอบอ้าว(อากาศ/เครื่องแบบ)	เป็นลม	-ก่อนเป็นจรรยาฝึกให้ชินกับอากาศร้อน -ดื่มน้ำ/น้ำเกลือแร่ให้พอเพียง -เปลี่ยนแปลงระเบียบเครื่องแบบ -ออกกำลังกายให้ฟิตอยู่เสมอ
อากาศที่มีสิ่งปนเปื้อน/ควันท่อไอเสียรถยนต์/ฝุ่นละอองต่าง ๆ	โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้สมรรถภาพปอดเสื่อม	-ควบคุมมลพิษอากาศ -ตำราวจรจรใส่หน้ากากกันฝุ่นและควันพิษในวันที่มีฝุ่นมาก
มลพิษทางเสียง/เสียงดังเกิน ๘๕ เดซิเบลไดยืนนานกว่า ๘ ชม.	ประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง	ใส่ EAR PLUG (อุดช่องหู)
ความเครียด	โรคทางจิตโรคทางกาย	-ตรวจสอบสุขภาพจิตเป็นระยะ -พบจิตแพทย์
ปฏิบัติหน้าที่จรรยาต่อเนือง	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 เยื่อเยื่อระ ่วนนอนง่าย หงุดหงิด เป็นลมหน้าแดง โดยสัมพันธ์กับการได้รับมลพิษจากการจราจร (ไม่ใช่การเป็นลมและช็อค) บางรายมีอาการคล้ายกับเป็นไข้ ไม่ทราบสาเหตุ มีเมือก เยื่อเยื่อ ระ ่วนช็อค ระ ่วนช็อค มักไปรับบริการที่ห้องฉุกเฉิน และมักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

- โรคพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เกิดจากระบบทางเดินหายใจผิดปกติ บางรายคล้ายอาการหอบหืดต้องเข้ารับการรักษาที่ห้องฉุกเฉินทั้งที่ไม่มีประวัติครอบครัวในเรื่องโรคนี้

- โรคพิษไนโตรเจนไดออกไซด์ มีอาการคล้ายกับโรคพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์

๒. โรคเรื้อรัง ที่พบ ได้แก่

- โรคพิษตะกั่วเรื้อรัง จากการหายใจเอาตะกั่วจากไอเสียที่ปล่อยจากเครื่องยนต์ ที่ใช้น้ำมันที่มีสารตะกั่วมีผลกระทบต่อระบบสมองและประสาทส่วนปลายระบบเลือด ระบบไตและระบบ

สปีพันธุ์ อาการสำคัญที่พบ คือ ปวดศีรษะเรื้อรัง ลืมง่าย หงุดหงิด โลหิตจาง อ่อนเพลีย ใตววย มีบุตรยาก ประจำเดือนผิดปกติ ในเด็กนักเรียน มีรายงานปัญหาด้านเซาว์ปัญญา และตะกั่วสามารถผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ให้เป็นโรคพิษตะกั่วเรื้อรังได้ และมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

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

- ในกลุ่มโรคเรื้อรังนี้ มีหลายรายงานกล่าวถึงการที่มลพิษทางอากาศจากการจราจรมีสารบางชนิดที่เกิดจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงเกิดขึ้น คือ เบนโซไพรีนและสารอื่นที่เกี่ยวข้องกับหลายชนิดที่มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งที่รายงานในสัตว์ทดลอง 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 ตลอดจนการเป็นบุคคลที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่งานของตนเอง และสังคมด้วย

สุขภาพจิตเสื่อม หมายถึง สภาพที่เรารู้สึกไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลทุกซ່ວน ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือเป็นอยู่เสมอ อันเนื่องมาจากความต้องการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกไปนั้นขัดกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม หรือเนื่องมาจากความต้องการของผู้อื่นหรือส่วนรวมเกิดขัดกับความรู้สึกของเรา

การที่จะตัดสินว่า บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่นั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอนตายตัว ปัญหาทางจิตของบุคคลหนึ่ง อาจจะไม่เป็นปัญหาของอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ หรือพฤติกรรมชนิดหนึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลกลุ่มหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นปัญหาของบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง นั่นคือ การพิจารณาว่า บุคคลใดมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่จึงดูจากพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละบุคคลว่าเหมาะสมกับสภาพการณ์ เวลา สถานที่และบุคคลโดยส่วนรวมหรือไม่ มันก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจแก่บุคคลนั้นหรือไม่ มีผลเสียต่อการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ของเขาหรือไม่ ถ้ากระทบกระเทือนเราก็ถือว่าบุคคลผู้นั้นมีปัญหาทางสุขภาพจิต

ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสุขภาพของร่างกายเลย ซึ่งเราจะเห็นว่าโรงพยาบาลโรคจิตในปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนไข้มากขึ้น ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมในปัจจุบันทวีจำนวนมากขึ้นซึ่งก่อให้เกิดปัญหาย่างยากซับซ้อนในสังคม เช่น ปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้ง สาเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติของตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า มนุษย์ในปัจจุบันต้องพบกับสภาพความตึงเครียดมากมาย ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความรับผิดชอบที่ต้องมีต่อครอบครัวและสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยต่างๆ ในสังคม เช่น โจรผู้ร้าย การฉ้อโกง การฉ้อโกงและการข่มขืน

การแพร่หลายของยาเสพติดต่างๆ ทำให้เกิดความห่วงใยบุตรหลานกลัวว่าจะไปติดยาเสพติด หรือถูกยุงให้กลายเป็นผู้ประกอบอาชญากรรมต่างๆ เมื่อใดก็ได้ ภาวะดังกล่าว ผู้มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะต่อสู้ได้ นั่นคือผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น ที่จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี สุขภาพจิตสามารถที่จะบำรุงได้เช่นเดียวกับสุขภาพของร่างกาย และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายอย่างแยกไม่ออก ผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมไม่ใช่ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ และมีความห่วงใยทางอารมณ์ง่าย ๆ

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

ความสำคัญของสุขภาพจิตต่อชีวิตประจำวัน

การดำรงชีวิตในสังคมคนเราจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องกับพึงพาอาศัยกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเรามีสุขภาพจิตดี เราย่อมจะเป็นที่พึ่งพาแก่ผู้อื่นได้ดี และถ้ามีความจำเป็นเราก็จะไปพึ่งผู้อื่น หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ดีด้วย ถ้าหากสุขภาพจิตเสื่อมเราจะกลายเป็นภาระให้แก่ผู้อื่นดูแลและต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลาหากสุขภาพจิตเสื่อมอย่างรุนแรง อาจจะเป็นภัยแก่สังคมได้เช่น อาจจะทำการทะเลาะวิวาท การมีอารมณ์พลุ่งพล่านโดยไม่มีสาเหตุ และหากจิตเสื่อมรุนแรงมากอาจจะก่ออาชญากรรมต่างๆ นับเป็นการสูญเสียทางสังคมอย่างยิ่ง

ฉะนั้น ประโยชน์ที่ได้จากการมีสุขภาพจิตดี ในการดำรงชีวิตจึงมีนานาประการ ทุกคนจึงควรบำรุงรักษาสุขภาพจิตของตนให้ดีอยู่เสมอ การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆ เป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ชีวิตเป็นระเบียบแบบแผนขึ้น โดยเฉพาะเวลาที่เกิด กัดกลุ้ม ก็ให้รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดลงเสียบ้างจะช่วยให้ชีวิตของคนเรามีความสุขขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น

สาเหตุของความผิดปกติทางสุขภาพจิต

เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความเครียดหรือความข้องคับใจ (Frustration) ก็จะเกิดขึ้น ร่างกายจะต้องหาทางปรับตัว เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือชดเชยความผิดหวัง แต่ในกรณีที่ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้ ร่างกายก็จะรับแต่ความผิดหวังเข้าไปเรื่อยๆ ทับถมทวีมากขึ้นๆ 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 และ รักผู้อื่นอย่างจริงใจ 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 พุดบด ลักขโมย หนีโรงเรียน เทียวกลางคืน เล่นการพนัน ติดยาเสพติด และอื่นๆ

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

ค. ความผิดปกติทางด้านนิสัย ได้แก่ กินอยู่ยาก นอนหลับยาก กัดเล็บ ดูดนิ้วมือ ปัสสาวะรดที่นอน และอื่นๆ

ง. การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ขณะที่เด็กกำลังเจริญเติบโต จะไม่คว่ำ คลาน ยืน หรือ เดิน ตามวัยที่ควร ทั้งๆ ที่กลไกด้านต่างๆ พร้อมที่จะทำงานได้ หรือผู้ใหญ่ที่แสดง จริตกริยาคล้ายเด็กในด้านการพุดจา 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.เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๑๖.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗.ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
๑๘.ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙.มีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ				
๒๐.ความสุขทางเพศลดลง				

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง ๐-๕ คะแนน แสดงว่า
๖-๑๗ คะแนน แสดงว่า
๑๘-๒๕ คะแนน แสดงว่า
๒๖-๒๙ คะแนน แสดงว่า
๓๐ ขึ้นไป คะแนน แสดงว่า

ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจคำถาม
ปกติ/ไม่เครียด
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย(Mild stress)
เครียดปานกลาง(Moderate stress)
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 ว่าคุณมีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจน และยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการ กับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

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

อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามลำดับ ความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน ๒๖ - ๒๙

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความ ตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก มาจากปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือน ขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความ ขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมี

ผลกระทบต่องานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการ
อย่างใด อย่างหนึ่ง

สิ่งแรกที่ต้องบริหารจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ ๑ - ๒
ครั้ง ๆ ละ ๑๐ นาที โดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ ๑ - ๑๐
ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้

ท่านควรแก้ไขปัญหาคือขึ้น 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 ซึ่งจะช่วย
ให้ท่านมองเห็นปัญหา และแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (๒๕๕๓). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองบังคับการตำรวจจราจร. (๒๕๕๒). **คู่มือการปฏิบัติงานตำรวจจราจร**. กรุงเทพมหานคร.
- จตุพร เลิศล้ำ. (๒๕๕๗). **สุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการทำงานของตำรวจจราจรไทย**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบน วงศ์เครือ, ร.ต.อ. (๒๕๕๒) **ปัจจัยที่พยากรณ์ความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี รามสูต. (๒๕๕๒). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์.ร.ต.อ. (๒๕๒๖). **อุบัติเหตุการจราจรบนถนนลาดพร้าว : การศึกษาสำรวจประชาชนผู้ใช้ถนนและการบังคับใช้**. คณะรัฐประศาสนศาสตร์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อนันต์ สุขเจริญ, พ.ต.ท. (๒๕๕๑) **จิตวิทยาและการรักษาสุขภาพผู้ปฏิบัติงานจราจร**. เอกสารเผยแพร่ทาง
http://www.mnpt.police.go.th/index.php?option=com_content&task=view&id=๑๖๐&Itemid=๙๕ สืบค้นวันที่ ๑๐ พ.ย.๒๕๕๖
- วัชรพงษ์ พนิตอำรง, พ.ต.ท. (๒๕๕๖) **การจัดการความเครียด**. กรุงเทพฯ: บรรณสารการพิมพ์.
- ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน.(๒๕๕๔). **แผนที่นำทางเชิงกลยุทธ์ (Strategic Map) ทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๓**. กรุงเทพมหานคร.
- สมชาติ กิจยรรยง.(๒๕๕๔) **ความคิดเพิ่มพลังสมองสู่การเป็นผู้นำ**.กรุงเทพฯ: พาวเวอร์ฟูลไลฟ์.
- สุภาส เครือเนตร. (๒๕๕๒). **บริหารสุขภาพจิตพิชิตความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- Schultz, D. P. and S. E. Schultz. (๑๙๙๘). **Psychology and Work Today**. ๗th ed. New Jersey: Prentice Hall.
- <http://www.watpon.com/test/serious.htm>

บทที่ ๑๒

การจัดการสถานที่เกิดเหตุจราจร

บทนำ

คดีอุบัติเหตุจราจร สถานที่เกิดเหตุนี้มีความสำคัญมากเพราะสามารถชี้ได้ว่าฝ่ายใดได้เปรียบหรือเสียเปรียบในคดีและสามารถนำสืบชี้ได้ว่าฝ่ายใดถูกหรือผิด ซึ่งจะมีผลต่อการชดเชยค่าเสียหายในคดีอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น บ่อยครั้งที่คดีอุบัติเหตุจราจรมักจะมีปัญหาในการโต้แย้งฟ้องร้องและร้องเรียนพนักงานสอบสวนเจ้าของคดีที่รับผิดชอบและตัดสินคดีที่เกิดขึ้น สาเหตุหนึ่งเกิดจากเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรที่ไปถึงที่เกิดเหตุคนแรก ไม่จัดการและรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อให้พยานหลักฐานคงอยู่ในสถานที่เกิดเหตุ ในสภาพเดิม ส่วนพนักงานสอบสวนไม่พยายามรวบรวมพยานหลักฐานเพื่อเป็นหลักฐานในการชี้ยืนยันว่า ฝ่ายใดได้เปรียบหรือเสียเปรียบในทางคดี หรืออาจเดินทางไปยังที่เกิดเหตุล่าช้า ทำให้พยานหลักฐานต่างๆ ในที่เกิดเหตุสูญสลายไป ทำให้ขาดพยานหลักฐานสำคัญในทางคดี

การให้ความรู้เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรนี้มีความสำคัญมาก โดยเริ่มตั้งแต่การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การจัดการสถานที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการจราจร การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อประโยชน์ในการเก็บพยานหลักฐานทางคดี ซึ่งจะเป็นผู้ช่วยเหลือพนักงานสอบสวนในการรวบรวมพยานหลักฐานให้ความยุติธรรมในทางคดี เป็นการอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนตามนโยบายสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

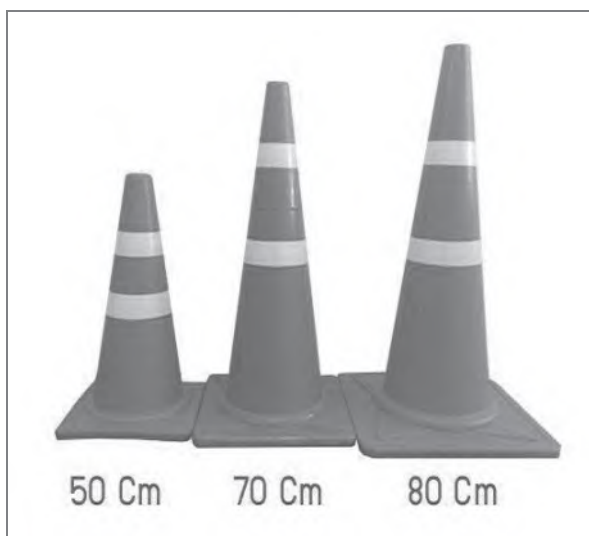
เอกสารฉบับนี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่สำคัญ ๔ หัวข้อดังต่อไปนี้

๑. การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
๒. การจัดการสถานที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัยและอำนวยความสะดวกในการจราจร
๓. การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
๔. การรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อประโยชน์ในการเก็บพยานหลักฐานทางคดี

๑. การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์

กรวยยาง

ในส่วนงานจราจรซึ่งส่วนใหญ่จะมียานพาหนะในการปฏิบัติหน้าที่หลักๆ ๒ ประเภท คือ รถยนต์ และ รถจักรยานยนต์ เมื่อรับแจ้งเหตุ หรือ ประสบเหตุ อุบัติเหตุจราจร สิ่งแรกที่จะต้องพิจารณา คือ ความปลอดภัยมิให้เกิดอุบัติเหตุซ้ำ การวางกรวยยาง บังคับ เตือนจึงเป็นสิ่งสำคัญ กรวยยางมาตรฐาน มีขนาดประมาณ ๕๐ ถึง ๘๐ ซม. ลักษณะขนาดจึงไม่สะดวกที่รถจักรยานยนต์สายตรวจจราจรสามารถบรรทุกได้ กรวยยางจึงเหมาะกับรถยนต์สายตรวจจราจรมากกว่า และปัจจุบันมีการผลิตกรวยยางที่มีแสงสว่างในตัวออกมาใช้แล้ว เพื่อสะดวกและมองเห็นได้ง่ายในเวลาที่มีแสงน้อย



รถจักรยานยนต์สายตรวจจราจร อาจเป็นเครื่องกั้น เตือน แทนกรวยยางได้ แต่คงต้องติดสัญลักษณ์แถบแสง ซึ่งจะเห็นได้ชัดในระยะไกล





ปัจจุบัน มีแถบไฟ LED ซึ่งสามารถติดได้ทั้งด้านหน้าและท้ายรถจักรยานยนต์ ในราคาไม่แพง



ในส่วนของรถยนต์สายตรวจซึ่งน่าจะมีอุปกรณ์ไฟไว้เป็นมาตรฐาน และ รถยนต์สายตรวจส่วนใหญ่เป็น รถกระบะ จึงไม่ประสบปัญหาในการบรรทุกกรวยยาง



แผงเหล็กจราจร สำหรับกั้นสถานที่เกิดเหตุซึ่งเป็นบริเวณกว้างและห้ามบุคคลที่ไม่เกี่ยวกับทางคดีเข้าไปในที่เกิดเหตุ



เชือกกั้นสถานที่เกิดเหตุ สำหรับป้องกันบริเวณจุดเกิดเหตุซึ่งมีบริเวณกว้างมากโดยสามารถนำมาใช้ร่วมกับแผงกั้นได้ ตามสถานการณ์



กล้องถ่ายภาพ ปัจจุบันสื่อต่างๆ ไปได้รวดเร็วมาก เป็นเพราะเทคโนโลยี กล้องบันทึกภาพที่จะพิสูจน์ความผิดได้ง่ายและชัดเจน รวมถึงการบันทึกภาพที่เกิดเหตุ อาจใช้ที่ติดตั้งที่รถยนต์



เสื้อกันฝน ใช้สวมใส่ขณะที่มีฝนตกและสามารถสะท้อนแสงให้เห็นได้ชัดเจนเพื่อความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร



ไฟฉาย



ไฟฉายนิรภัย KingLite 4000
RLD-KL4000



อุปกรณ์ทำเครื่องหมายชี้จุดที่เฉี่ยวชนและลักษณะรถที่ปรากฏอยู่ในที่เกิดเหตุ



๒. การจัดการสถานที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการจราจร

เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางถนนมีสิ่งสำคัญ ๔ ประการที่ควรกระทำ คือ

๑. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
๒. การรักษาสถานที่เกิดเหตุทางคดี
๓. การป้องกันอุบัติเหตุซ้ำซ้อน
๔. การอำนวยความสะดวกการจราจร

การรับทราบเหตุอุบัติเหตุจราจร มาจาก ๒ กรณี คือ

๑. ประสบเหตุด้วยตนเอง
๒. ได้รับแจ้งเหตุจากสื่อต่างๆ เช่น ศูนย์วิทยุ หรือได้รับแจ้งทางโทรศัพท์

เมื่อได้รับทราบเหตุแล้ว เจ้าหน้าที่จราจรมีหน้าที่จะต้องปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. รีบเดินทางไปที่เกิดเหตุโดยเร็วและให้พิจารณาความหนักเบาของสถานการณ์เพื่อดำเนินการป้องกันผลร้ายที่อาจเกิดเพิ่มขึ้น เช่น การเกิดเพลิงไหม้ หรือสารพิษรั่วไหล และรีบแจ้งสถานีตำรวจท้องที่ เพื่อแจ้งผู้เกี่ยวข้องหรือขอกำลังมาช่วยเหลือ และประชาสัมพันธ์ผู้ใช้เส้นทางให้หลีกเลี่ยงเส้นทางดังกล่าว

๒. ตรวจสอบที่เกิดเหตุหากพบผู้บาดเจ็บในที่เกิดเหตุให้รีบช่วยเหลือนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้เคียงในทันที พร้อมจดชื่อที่อยู่ และโรงพยาบาลที่รักษา เพื่อแจ้งพนักงานสอบสวน หากพบผู้เสียชีวิตในที่เกิดเหตุให้ดูแลทรัพย์สินและรักษาสถานที่เกิดเหตุไว้ จากนั้นให้รีบแจ้งพนักงานสอบสวนทราบ

๓. รักษาสถานที่เกิดเหตุและจัดการจราจรเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อน โดยมีการกั้นสถานที่เกิดเหตุไว้ ไม่ให้ผู้ใดเข้าไปทำลายพยานหลักฐาน และมีป้ายแจ้งเตือนการเกิดอุบัติเหตุข้างหน้าก่อนถึงสถานที่เกิดเหตุ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อน

๔. สอบถามผู้เห็นเหตุการณ์เบื้องต้นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร จดชื่อ ที่อยู่ พร้อมเบอร์โทรศัพท์ของพยานไว้ ส่วนคู่กรณีเหตุรถชนให้ขอใบอนุญาตขับขี่ของคู่กรณีทุกฝ่าย พร้อมทั้งอยู่ปัจจุบันและเบอร์โทรศัพท์ติดต่อไว้

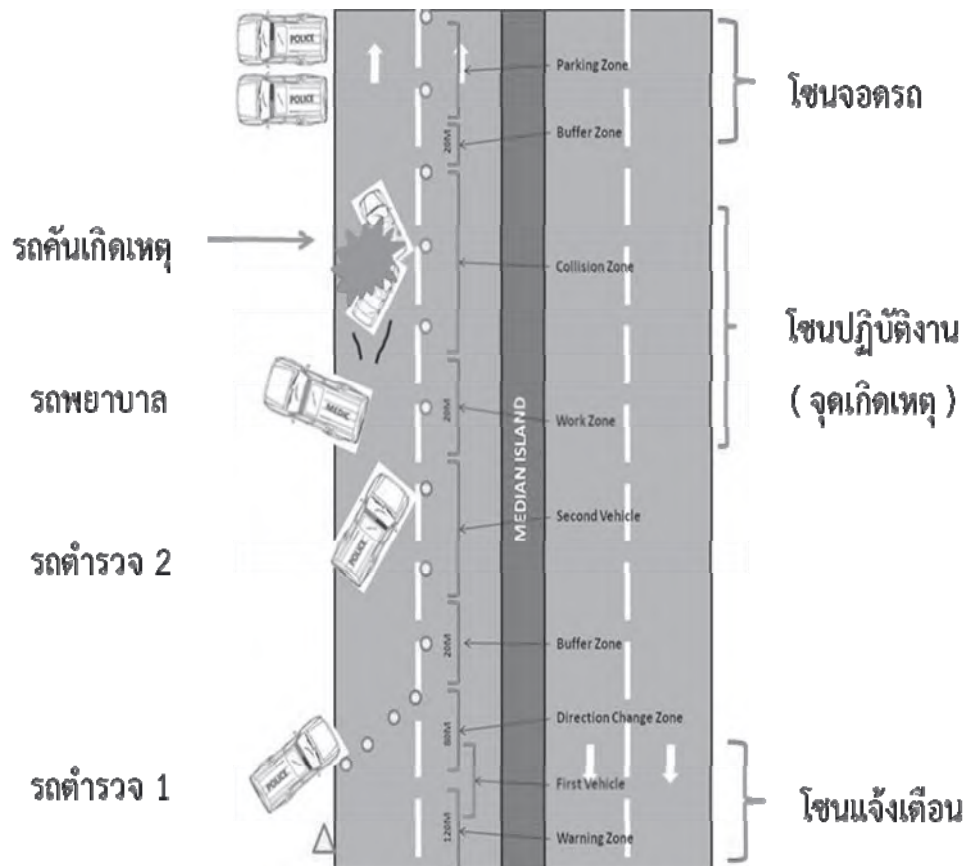
๕. ทำเครื่องหมาย ถ่ายภาพ และจัดทำแผนที่เกิดเหตุโดยสังเขป (ถ้าทำได้) ในกรณีที่ต้องจัดการจราจรโดยเร่งด่วน ไม่อาจรอพนักงานสอบสวนได้ เจ้าหน้าที่จราจรควรมีการถ่ายภาพไว้ในเบื้องต้น โดยถ่ายภาพในภาพรวม ระยะใกล้ ซ้าย ขวา หน้า หลัง ซึ่งภาพที่ออกมาควรมองเห็นได้ทุกด้าน และทำเครื่องหมายในที่เกิดเหตุไว้ โดยการพ่นสี หรือใช้กรวยยางวางจุด ซึ่งหากมีปัญหาสามารถนำรถคู่กรณีมาวางในจุดเดิม ลักษณะเดียวกันได้ พร้อมทำแผนที่เกิดเหตุโดยสังเขปไว้

๖. แยกกรณีที่เกิดขึ้นให้พ้นการกีดขวางการจราจร เช่น ชิดขอบทางด้านซ้าย หรือนำไปจอดไว้ในที่ปลอดภัย โดยประสานกับทางพนักงานสอบสวนและได้รับอนุญาตแล้ว ส่วนกรณีอุบัติเหตุเล็กน้อย คู่กรณีสามารถตกลงกันได้ เจ้าหน้าที่จราจรให้อำนวยความสะดวกด้านการจราจรและแยกแวกไว้ข้างทาง เพื่อความปลอดภัยในการเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อนขึ้นได้ หลังจากแยกแวกแล้ว หากมีสิ่งของที่ตกลงหล่น กีดขวาง พื้นผิวการจราจร ให้จัดเก็บสิ่งของที่ตกลงให้พ้นพื้นผิวการจราจรนั้น

๗. กรณีการเกิดอุบัติเหตุรถชนกันที่รุนแรงหรือมีปัญหาโต้แย้งกันของคู่กรณีในเรื่องเส้นทางการจราจรของการเกิดอุบัติเหตุดังกล่าว ให้รีบแจ้งพนักงานสอบสวนมาดูแลที่เกิดเหตุพร้อมรักษาสถานที่เกิดเหตุไว้

๘. มอบแผนที่สังเขปของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นให้กับพนักงานสอบสวน และไม่ควรพูดหรือให้ความเห็นทางคดีต่อคู่กรณีว่าฝ่ายใดถูกหรือผิดในระหว่างรอพนักงานสอบสวนมายังที่เกิดเหตุ เพราะว่าเป็นดุลพินิจของพนักงานสอบสวน ประกอบกับพยานหลักฐานที่พบในที่เกิดเหตุ หากเจ้าหน้าที่จราจรให้ความเห็นในทางคดีกับคู่กรณีอาจมีปัญหาในเรื่องการตัดสินคดีของพนักงานสอบสวน ในภายหลังได้

ตัวอย่างการจัดตำแหน่งรถตำรวจเพื่อความปลอดภัย



กรณีศึกษา: เหตุรถตู้ชนกับรถจักรยานยนต์ รถทั้งสองคันขับไม่ได้ ร้อยเวรไปคูที่เกิดเหตุแล้ว เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรจึงแจ้งรถยกให้ยกรถตู้เข้ามาที่โรงพัก ขณะนั้นรถร้อยเวรไปปรับตัวผู้ต้องหาเหตุอื่น จึงยังไม่ได้ออกไปรับรถจักรยานยนต์ เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรจึงให้คนยกรถจักรยานยนต์ใส่มาในรถตู้เข้ามาที่โรงพัก โรงพักห่างจากที่เกิดเหตุประมาณ ๑๐ กม. ทางเข้าโรงพักขรุขระ อยู่ระหว่างการก่อสร้าง ทำให้น้ำมันจากรถจักรยานยนต์ไหลซึมออกมาและทำปฏิกิริยากับหัวเทียนที่ร้อน เกิดเป็นเปลวไฟแล้วลุกไหม้ขึ้นที่รถจักรยานยนต์ลามไปถึงรถตู้ ทำให้ไฟไหม้เสียหายหมดทั้ง ๒ คัน กรณีดังกล่าวเป็นความประมาทของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรและรถยก ซึ่งต้องร่วมกันชดใช้ค่าเสียหายให้แก่เจ้าของรถทั้ง ๒ คัน



๓. การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บอุบัติเหตุจราจร

การปฐมพยาบาลจะช่วยลดภาวะเสี่ยงอันตรายของผู้ประสบอุบัติเหตุ ทั้งนี้การช่วยเหลือจะต้องทำอย่างถูกขั้นตอนตามหลักการแพทย์ มิเช่นนั้นผู้บาดเจ็บจะได้รับอันตรายจากการปฐมพยาบาลแทนที่จะปลอดภัย ก่อนที่จะเริ่มการปฐมพยาบาลควรตรวจสอบบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุ ทำการเก็บศพถ้ามีผู้เสียชีวิต ช่วยเหลือผู้ที่ได้ประสบอุบัติเหตุ จนนำส่งโรงพยาบาล และดำเนินการช่วยเหลือถึงที่สุดความสามารถ

หลักการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้บาดเจ็บหรือผู้เจ็บป่วย ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่หาได้ขณะนั้น หลังจากนั้นส่งผู้บาดเจ็บให้อยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์

วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

๑. เพื่อช่วยชีวิต
๒. ลดความรุนแรง ภาวะไม่พึงประสงค์
๓. เพื่อป้องกันความพิการ
๔. บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน
๕. ช่วยให้กลับคืนสู่สภาพเดิม

การประเมินเบื้องต้น

เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนให้การช่วยเหลือประกอบด้วย

การประเมินสถานการณ์

ประเมินเกี่ยวกับความปลอดภัย ภาวะแวดล้อม ภาวะอันตราย ป้องกันการติดเชื้อ ไม่สัมผัสกับเลือดผู้บาดเจ็บโดยตรง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์ ยกเว้นการดูแลรักษาผู้บาดเจ็บ

การประเมินผู้ป่วย

เป็นการรวบรวมข้อมูลความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ

การจำแนกผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน

แบ่งตามอาการบาดเจ็บแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้

๑. สีแดง อาการหนัก ต้องช่วยเหลือทันที
๒. สีเหลือง อาการปานกลาง รอได้ในระยะเวลาหนึ่ง
๓. สีเขียว อาการเบา เดินได้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
๔. สีดำ เสียชีวิต หรือไม่มีทางรอด

หลักการขอความช่วยเหลือ สิ่งที่ต้องแจ้งคือ

๑. สถานที่เกิดเหตุ บอกจุดที่สังเกตได้ง่าย
๒. บอกชื่อผู้แจ้ง และเบอร์โทรที่สามารถติดต่อกลับได้
๓. เป็นเหตุหรือสาเหตุการเจ็บอะไร ก็คน อาการเป็นอย่างไร

หลักการห้ามเลือด

- บาดแผลขนาดเล็ก ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อช กดลง ที่บาดแผลโดยตรง
- บาดแผลขนาดใหญ่ ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อช พับหนาๆ กดลงที่บาดแผลโดยตรง

บาดแผลที่มีอวัยวะถูกตัดขาด

๑. กดและยกส่วนนั้นให้สูง
๒. เอาอวัยวะส่วนที่ขาดใส่ถุงพลาสติกที่แห้งสะอาด แล้วปิดปากถุง
๓. นำถุงที่ใส่อวัยวะแช่ลงในน้ำแข็งหรือน้ำเย็น

กระดูกหัก

อาการ

- ปวด บวม ร้อน บริเวณที่หัก
- การเคลื่อนไหวผิดปกติ
- รูปร่างของกระดูก อวัยวะนั้นผิดปกติ
- อาจมีบาดแผลและพบปลายกระดูกโผล่ออกมา



ขั้นตอนการช่วยเหลือ

๑. สำรวจสถานการณ์

ต้องประเมินว่าสถานการณ์นั้นปลอดภัยพอที่จะเข้าไปช่วยผู้บาดเจ็บ ถ้าไม่ปลอดภัยขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยต่างๆ โดยเร็ว และไม่ควรเข้าไปใกล้สถานการณ์ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อผู้ช่วยเหลือได้

๒. สำรวจผู้บาดเจ็บขั้นที่ ๑

เมื่อแน่ใจว่าสถานการณ์ปลอดภัยแล้ว รีบทำการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บทันที ถ้ามีผู้บาดเจ็บหลายคน ต้องทำการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่มีอาการสาหัสก่อน ได้แก่ หมดความรู้สึก ถ้าไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติต้องระวังทางเดินหายใจอุดตัน ล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ออก เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ระบบหายใจสังเกตดูการเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอก ฟังเสียงลมหายใจ และให้แก้มสัมผัสลมหายใจที่เป่าออกมา ปกติผู้ใหญ่หายใจประมาณ ๑๒-๒๐ ครั้งต่อนาที การเต้นของหัวใจ ใช้นิ้วมือแตะที่เส้นเลือดแดงบริเวณข้อมือ คอ การเต้นของหัวใจของวัยผู้ใหญ่ประมาณ ๖๐ - ๙๐ ครั้งต่อนาที เสียเลือดปริมาณเลือดที่ออกจากบาดแผลและจากอาการแสดงของผู้บาดเจ็บ

๓. ขอความช่วยเหลือ

ผู้บาดเจ็บที่จำเป็นต้องเบิกค่าสินไหมทดแทน ควรเรียกพยาบาลมาช่วยควรให้ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ สถานที่เกิดเหตุ สถานที่ใกล้เคียง หรือจุดสังเกตเห็นได้ง่าย สถานการณ์ จำนวนผู้บาดเจ็บ อาการผู้บาดเจ็บที่ประเมินได้ การปฐมพยาบาลที่ได้ช่วยไปแล้ว และกำลังช่วยอยู่ ชื่อ นามสกุล ผู้แจ้ง (หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ)



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

๑) การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว

ใช้ในกรณีที่เราพบผู้ป่วยคนเดียว และไม่สามารถที่จะหาผู้อื่นมาช่วยได้ เหมาะสำหรับเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี ดังนี้

๑. วิธีพยุงเดิน ใช้กับผู้ป่วยที่รู้สึกตัว ซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ให้ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้าง ผู้ป่วย หันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน จับแขนข้างหนึ่งของผู้ป่วยพาเดินไว้ที่คอ เมื่อผู้ช่วยเหลือข้างหนึ่งอ้อมไปด้านหลัง รััดบันเอวของผู้ป่วยไว้ และพาเดินไปในทิศทางเดียวกัน

๒. วิธีอุ้มกอดด้านหน้า

วิธีนี้เหมาะสำหรับกรณีผู้ป่วยมีรูปร่างเล็กกว่าผู้ช่วยเหลือ และผู้ช่วยเหลือ และผู้ป่วยเดินไม่ได้ แต่ยังสามารถใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งได้ มีวิธีปฏิบัติ คือ ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าลงข้างหนึ่งใช้มือทั้งสองซ้อนตัวผู้ป่วยขึ้นโดยใช้กำลึงขา ถ้าผู้ป่วยยังมีสติให้ใช้แขนด้านในคล้องคอผู้ช่วยเหลือไว้

๓. วิธีอุ้มทาบและกอดหลัง

หรือจะเรียกว่ากอดคอซีหลังก็ได้ใช้ในกรณีที่คนเจ็บเดินไม่ได้ ข้อมเท้าแพลงหรือข้อเท้าเคล็ด ซึ่งเป็นวิธีที่มักพบเห็นได้บ่อยๆ มีวิธีปฏิบัติคือ ให้ผู้ป่วยยืนทาบด้านหลังและกอดคอของผู้ช่วยเหลือโดย ผู้ช่วยเหลือย่อเข้า ลงพร้อมสอดมือใต้เข่าของผู้ป่วยทั้งสองข้าง จากนั้นยึดฝ่ามือทั้งสองข้างของผู้ป่วยไว้

๔. วิธีอุ้มแบก

สำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวหรือรู้สึกตัวก็ได้แต่ไม่ใช่เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่กระดูกสันหลังหักสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑. ก่อนเคลื่อนย้ายผู้ช่วยเหลือต้องตรวจดูร่างกายผู้ป่วยและจัดให้อยู่ในท่านอนคว่ำ

๒. ผู้ช่วยเหลือยืนคร่อมลำตัวผู้ป่วย เอามือดึงไหล่ผู้ป่วยขึ้นมา

๓. สอดแขนและมือใต้รักแร้ของผู้ป่วย แล้วประสานขึ้นมา

๔. ดึงตัวผู้ป่วยจากท่าคุกเข่าให้ยืนขึ้น มือข้างหนึ่งจับข้อมือผู้ป่วยไว้ อีกข้างโอบที่เอว

๕. ย่อตัวลงเพื่อให้ผู้ป่วยพาดอยู่ที่บ่าโดยใช้มือที่โอบเอวรวบเข้าทั้งสองข้างของผู้ป่วยไว้

๖. ผู้ช่วยเหลือยืนขึ้นใช้มือข้างหนึ่งจับขาบริเวณข้อพับมืออีกข้างยึดมือผู้ป่วยไว้

๗. ใช้มือข้างที่จับขาผู้ป่วยจับยึดข้อมือของผู้ป่วยไว้แล้วจึงพาเคลื่อนย้าย

๒) การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือสองคน

ในกรณีที่ผู้ป่วยตัวใหญ่หรือมีน้ำหนักมาก จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วยเหลือมากกว่าสองคนเคลื่อนย้าย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยมากกว่า

๑. **วิธีอุ้มเคียง** ผู้ช่วยเหลือจะต้องยืนด้านเดียวกัน โดยให้คนใดคนหนึ่งอุ้มบริเวณศีรษะและไหล่ ส่วนอีกคนอุ้มสะโพกและขา แล้วเดินออกพร้อม ๆ กัน

๒. **วิธีพยุง** วิธีนี้จะต้องให้แขนทั้งสองข้างของผู้ป่วยพาดที่ไหล่ของผู้ช่วยเหลือทั้งสอง แล้วจับมือผู้ป่วยไว้ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้พยุงผู้ป่วยไว้



๓. **วิธีอุ้มแบกนั่งสองมือ** ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคุกเข่าหันหน้าเข้าหากันโดยให้ผู้ป่วยอยู่ตรงกลางผู้ช่วยเหลือใช้มือประสานกัน แล้วยกผู้ป่วยขึ้นพร้อมๆ กัน แล้วจึงพาเคลื่อนย้ายไปยังจุดหมาย

๔. **วิธีอุ้มคู่แบบใช้สองคนหาม** วิธีนี้จะในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บไม่รุนแรง และผู้ป่วยสามารถใช้ตนเองได้ โดยให้ผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นพร้อมๆ กัน วิธีนี้ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังหัก

๕. **วิธีอุ้มประสานแครง** จะใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ยังมีสติดี ให้ผู้ช่วยเหลือสองคนใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมคุกเข่าลง และให้ผู้ป่วยนั่งบนมือของผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างกอดคอผู้ช่วยเหลือไว้จากนั้นผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นพร้อมกัน และพาเคลื่อนย้าย

๓) การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือสามคน

การเคลื่อนย้ายในลักษณะนี้ใช้ในกรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่านอน และผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว ระยะทางที่ต้องเคลื่อนย้ายจะต้องไม่ไกลมาก ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ผู้ช่วยเหลือยืนเรียงกันหันหน้าเข้าหาข้างตัวของผู้ป่วย จากนั้นคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่งลง ควรเป็นข้างเดียวกัน โดยผู้ช่วยเหลือคนแรกใช้แขนข้างหนึ่งสอดใต้ศีรษะตรงบริเวณคอและไหล่ของผู้ป่วย มืออีกข้างเข้าสอดที่หลัง ส่วนคนที่สองสอดแขนข้างหนึ่งที่บริเวณเอวและสะโพก อีกข้างสอดเข้าที่ขาท่อนบน และคนที่สามสอดแขนข้างหนึ่งเข้าที่ใต้เข่า อีกข้างสอดที่ข้อเท้า

๒. ให้สัญญาณยกผู้ป่วยขึ้นพร้อมๆกัน โดยยังอยู่ในท่าคุกเข่า
๓. ให้สัญญาณยกผู้ป่วยขึ้นพร้อมๆกัน แล้วทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังจุดหมาย
๔. การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม คือการขนย้ายในลักษณะให้ผู้ป่วยนอนราบ ซึ่งใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการช็อคหมดสติบาดเจ็บรุนแรงกระดูกขาหักหรืออื่นๆ โดยจะต้องใช้ผู้ช่วยเหลือจะต้องหาวัสดุอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัวมาใช้ดัดแปลงให้สามารถเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้
๕. การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกดี ซึ่งมีอยู่ด้วยกันสองวิธีคือ

๑. ให้ผู้ช่วยเหลืออยู่ด้านข้างของผู้ป่วย
๒. ให้ผู้ช่วยเหลืออยู่ด้านหน้าและด้านหลัง

โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ ควรยกให้ด้านหลังเอียงประมาณ ๓๐ องศา และผู้ช่วยเหลือจะต้องเดินไปพร้อม ๆ กัน

๔. การรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อประโยชน์ในการเก็บพยานหลักฐานทางคดี

หมายถึง การรักษาให้สภาพของสถานที่เกิดเหตุอยู่ในสภาวะเดียวกับที่พบครั้งแรกไว้ระยะหนึ่ง ในขณะเดียวกันก็ป้องกันไม่ให้พยานหลักฐานเสื่อมค่าหรือสูญหายไป

ขอบเขตการรักษาสถานที่เกิดเหตุไม่ได้จำกัดเฉพาะสถานที่เกิดเหตุเท่านั้น แต่รวมถึงสถานที่ที่เกี่ยวข้องก่อนหรือหลังเกิดเหตุด้วย

พยานหลักฐาน หมายถึง สิ่งใด ๆ ที่สามารถนำมาใช้เพื่อพิสูจน์ถึงข้อเท็จจริงในคดีได้

ประเภทของพยานหลักฐาน

๑. พยานวัตถุ
๒. พยานเอกสาร
๓. พยานบุคคล

คุณค่าของวัตถุพยาน

๑. เป็นสิ่งที่พิสูจน์ถึงการเกิดขึ้นจริงของคดี
๒. เชื่อมโยงผู้กระทำผิด ผู้เสียหาย หรือสถานที่เกิดเหตุ
๓. สามารถชี้ตัวผู้กระทำผิดได้
๔. สามารถป้องกันผู้บริสุทธิ์ที่ถูกกล่าวหาได้
๕. สามารถยืนยันคำให้การผู้เสียหายได้
๖. สามารถทำให้เกิดการสารภาพ หรือ ยอมรับการกระทำความผิด
๗. เชื่อถือได้มากกว่าพยานบุคคล
๘. ศาลใช้พยานวัตถุเป็นหลักในการพิจารณาคดี

พยานวัตถุจะเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่ามากในการพิจารณาคดี ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับวัตถุพยานจะต้องปฏิบัติเกี่ยวกับพยานวัตถุ ดังนี้

๑. ป้องกันรักษาสถานที่เกิดเหตุ ไม่ให้พยานวัตถุเสียหาย
๒. ผู้ตรวจเก็บต้องเป็นผู้มีหน้าที่ถูกต้องตามกฎหมาย
๓. การค้นหาพยานวัตถุต้องทำอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

๔. มีลูกโซ่ (ลำดับขั้นตอน) การครอบครองพยานวัตถุโดยตลอด

สิ่งที่ทำให้วัตถุพยานเสียหาย

๑. ระบบปฏิบัติงาน

- ได้รับแจ้งหลังจากเกิดเหตุแล้วเป็นเวลานาน
- เดินทางไปสถานที่เกิดเหตุช้า
- ไม่มียานพาหนะ
- ไม่มีเจ้าหน้าที่ไปปฏิบัติงานหรือยังติดงานอื่น
- ไม่มีอุปกรณ์ เครื่องมือกันสถานที่เกิดเหตุ
- ขาดความรู้ในการป้องกันสถานที่เกิดเหตุ
- ไม่กล้าสั่งการให้ผู้ไม่มีหน้าที่ออกจากสถานที่เกิดเหตุ

๒. บุคคลที่เข้าไปในสถานที่เกิดเหตุ

- ไทยมุง
- สื่อมวลชน
- เจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ผู้เสียหาย
- มูลนิธิ
- คนร้าย

๓. การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ

- ฝนตก
- ลมแรง
- แสงแดด

พยานหลักฐานที่พบบนถนนในคดีอุบัติเหตุจราจร

- เศษดิน สนิม ที่ติดอยู่ใต้ตัวถังรถตกลงมา
- อุปกรณ์ชิ้นส่วนรถแตกหักหล่นบนจุดชน
- ของเหลวจากรถทุกชนิด เช่น น้ำจากหม้อน้ำ น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรค
- สิ่งที่บรรทุกมากับรถ เช่น ข้าวสาร ข้าวโพด มันสำปะหลัง
- สิ่งที่อยู่ข้างทาง เช่น เศษหญ้า เศษไม้
- รอยบนพื้นผิวถนนทั้งแบบตื้นและ แบบลึก
- รอยยางรถ (รอยดอกยาง, รอยไถล, รอยไถลข้าง)
- ตำแหน่งหยุดของรถ

วิธีการรักษาสถานที่เกิดเหตุเพื่อประโยชน์ทางคดี

๑. กันผู้ไม่เกี่ยวข้องออกจากสถานที่เกิดเหตุ (กรณี จำเป็นอาจต้องใช้เชือกในการกันสถานที่เกิดเหตุ)

๒. หากมีปัจจัยอื่นใด เช่น กรณีฝนตกหรือเหตุจำเป็นต้องแยกรถที่อาจทำให้พยานหลักฐานบางอย่าง เช่น คราบน้ำมัน คราบเลือด เสียหายหรือสูญหายไป ให้รีบทำเครื่องหมายหรือถ่ายภาพพยานหลักฐานนั้นไว้

การกำหนดเขตพื้นที่ป้องกัน (บริเวณที่วางแผนปฏิบัติงาน)

ระดับ ๑ นักข่าว, บุคคลที่ทำงานหรืออาศัยอยู่ในบริเวณนี้

ระดับ ๒ เจ้าหน้าที่ตำรวจ, ผู้บังคับบัญชา, หน่วยสนับสนุน

ระดับ ๓ เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจสอบสถานที่เกิดเหตุ

การถ่ายรูปสถานที่เกิดเหตุคดีอุบัติเหตุจราจร

ถ่ายภาพถนนทั่วไป

- ถ่ายสภาพจุดชน รอยห้ามล้อ รอยครูด
- ถ่ายภาพพยานหลักฐานอื่น ๆ เช่น คราบสีติดที่รถศพ คราบโลหิต คราบน้ำมัน เศษวัสดุ เป็นต้น
- ถ่ายภาพแผ่นป้ายทะเบียนให้ชัดเจน

การถ่ายวัตถุพยาน

- จะต้องถ่ายโดยให้ระนาบด้านหลังกล้องขนานกับวัตถุพยาน หรือกล้องต้องตั้งฉากกับวัตถุพยาน
- การถ่ายภาพระยะใกล้จะต้องมีสเกลวัดระยะวางกำกับไว้ด้วยทุกครั้ง
- การถ่ายภาพระยะใกล้หรือปานกลางจะต้องให้เห็นป้ายแสดงหมายเลข กำกับวัตถุพยานชิ้นนั้นในสถานที่เกิดเหตุด้วย

บรรณานุกรม

ดวงฤดี ผ่านพินิจ.การปฐมพยาบาลเบื้องต้น. สืบค้นเมื่อ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖, จาก
<https://sites.google.com/site/dwngvdi/home/kheruxng-mux-phyabal>

Nick Dollman. **Accident scene safety and paramedic.** สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖,
จาก <http://www.arrivealive.co.za/pages.aspx?i=๒๘๖๙>

บทที่ ๑๓

การจัดการจราจรในสถานการณ์พิเศษ

๑. บทนำ

สถานการณ์พิเศษ หมายถึง ภาวะที่ไม่ปกติ ที่ต้องใช้ในการดำเนินการวางแผนและดำเนินการ ในการจัดการจราจรเป็นพิเศษมากกว่าปกติ

แบ่งเป็นสถานการณ์พิเศษดังนี้

๑) กรณีทราบสถานการณ์ก่อนล่วงหน้า เป็นสถานการณ์ที่ทราบข้อมูลเบื้องต้น ก่อนที่ภารกิจจะลงมือปฏิบัติ มีโอกาสได้เตรียมตัว และมีการวางแผนการดำเนินการไว้ล่วงหน้า และทราบภารกิจว่าจะเกิดขึ้นที่ไหน เวลาใด และมีข้อมูลก่อนพอสมควร เป็นภาวะที่มีการระดมกำลังพลและยานพาหนะ และอุปกรณ์ในการจัดการจราจรมากกว่าปกติ เช่น งานราชพิธี งานเทศกาล งานประเพณี งานมหรสพ งานมหกรรมต่างๆ งานแข่งกีฬาระดับใหญ่ การประชุมสัมมนาระดับชาติ ฯลฯ

๒) กรณีไม่ทราบสถานการณ์ล่วงหน้า เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และจะต้องปฏิบัติทันที ซึ่งจะเป็นการจัดการจราจรที่ต้องใช้ไหวพริบปฏิภาณ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ภารกิจประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนน้อยที่สุด เช่น การชุมนุมประท้วง การเกิดอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติครั้งใหญ่เพลิงไหม้ขนาดใหญ่ ฯลฯ

แนวทางปฏิบัติในการจัดการจราจรในสถานการณ์พิเศษ มีแนวทางในการจัดการจราจรเพื่อให้ภารกิจสำเร็จ แบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนเตรียมการ
- ขั้นตอนการปฏิบัติ
- ขั้นตอนการสรุปผล หลังปฏิบัติเพื่อถอดบทเรียน

การเตรียมการ

๑. กรณีทราบสถานการณ์ล่วงหน้า ขั้นตอนเตรียมการสำหรับการจัดการจราจรในสถานการณ์พิเศษ จะสามารถทำให้ภารกิจประสบความสำเร็จ และจัดการจราจร มีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด เนื่องจากการจัดเตรียมการมาก่อน แนวทางมีดังนี้

๑.๑ ขั้นตอนรวบรวมข้อมูลข่าวสารของภารกิจ การทราบวัน เวลา สถานที่ ทราบจำนวนของผู้ที่จะมาร่วมกิจกรรม การทราบข้อมูลเส้นทางหลัก เส้นทางสำรอง ข้อมูลพาหนะ พื้นที่จอดรถ สถานภาพกำลังพล วัสดุอุปกรณ์

๑.๒ ขั้นตอนการวางแผนรองรับภารกิจ เป็นขั้นตอนในการกำหนดวิธีการว่าจะจัดการจราจรในลักษณะใดเพื่อให้ภารกิจบรรลุเป้าหมาย เช่นการกำหนดเส้นทาง ทิศทางการเดินทาง จุดจอด จุดวางกำลัง จุดจอดรถ ฯลฯ

๑.๓ ขั้นตอนกำหนดกำลังพลผู้รับผิดชอบ เมื่อทราบว่าจะต้องใช้กำลังพลจำนวนเท่าใด จากการรวบรวมข้อมูลและการวางแผนในการรองรับภารกิจจะมีการกำหนด มีการกำหนดตัวบุคคลรับผิดชอบในภารกิจนั้น ทั้งตัวเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และผู้ควบคุมกำกับดูแล เป็นต้น

๑.๔ ขั้นตอน ฝ่ายสนับสนุน เป็นขั้นตอนในการจัดหาอุปกรณ์เสริม เพื่อให้ภารกิจบรรลุตามแผนงานที่ได้วางไว้ เช่น แผงเหล็ก กรวย ป้ายกำหนดทิศทางการเดินทาง ป้ายห้ามการเดินทาง เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยสนับสนุนรองด้านอื่น เช่น การส่งกำลังบำรุง เป็นต้น

๑.๕ ขั้นตอนประชาสัมพันธ์ เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นตอนตามที่กล่าวข้างต้น เป็นขั้นตอนการกระจายข้อมูลให้กำลังพลที่รับผิดชอบทราบในภารกิจ หรือการประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนที่จะได้รับผลกระทบได้รับทราบข้อมูล ทั้งข้อมูลทิศทางการเดินทาง พื้นที่จอดรถ ฯลฯ ตามแนวทางในหลักการประชาสัมพันธ์ เช่น ป้ายแนะนำ สิ่งพิมพ์ สื่อสารมวลชน ฯลฯ

๒. กรณีไม่ทราบสถานการณ์ล่วงหน้า จะมีแนวทางหลักการ คล้ายกับการจัดการจราจรในสถานการณ์ล่วงหน้า แต่มีเวลารวบรวมเร็วกว่า เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติทันที อาจจะไม่มีการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นได้ครบในทันที และ ไม่มีโอกาสได้วางแผนการล่วงหน้า ดังนั้นจะต้องใช้หลักการบริหารการจราจรโดยใช้ปฏิภาณไหวพริบ หรือเตรียมการล่วงหน้า เช่น การชักซ้อมแผนเผชิญเหตุต่างๆ เตรียมการไว้ก่อนล่วงหน้า ทั้งรูปแบบวิธีการ และสถานที่ต่างๆ เป็นต้น

ขั้นตอนการปฏิบัติ

เป็นขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติตามภารกิจ ที่ได้วางแผนไว้ตามขั้นตอนการเตรียมการ ซึ่งอาจมีทั้งเหตุการณ์ที่เป็นไปตามแผน ที่ได้เตรียมการไว้ หรือมีเหตุการณ์ใหม่ที่ต้อง มีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นไหวพริบ ปฏิภาณของผู้ควบคุมการจราจร เช่นการเปลี่ยนเส้นทาง การมีพาหนะ บุคคลมากกว่า ที่ได้คาดคะเนไว้ ฯลฯ

ขั้นตอนสรุปผล

เป็นขั้นตอนรวบรวม จุดเด่น จุดด้อย หลังจากการปฏิบัติตามภารกิจ ซึ่งเป็นการถอดบทเรียน อาจนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการกิจลักษณะดังกล่าว หรือภารกิจที่ใกล้เคียงกันในคราวต่อไป อาจจะรวบรวมได้จากการประชุม หรือและรวบรวมแบบสอบถามต่าง ๆ เป็นต้น

๒. การจัดการจราจรในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน

๒.๑ กฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการถวายความปลอดภัย

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐

มาตรา ๘ องค์พระมหากษัตริย์ทรงดำรงอยู่ในฐานะอันเป็นที่เคารพสักการะ ผู้ใดจะละเมิดมิได้ ผู้ใดจะกล่าวหาหรือฟ้องร้องพระมหากษัตริย์ในทางใดๆ มิได้

มาตรา ๗๐ บุคคลมีหน้าที่พิทักษ์รักษาไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขตามรัฐธรรมนูญนี้

มาตรา ๗๑ บุคคลมีหน้าที่ป้องกันประเทศ รักษาผลประโยชน์ของชาติ และปฏิบัติตามกฎหมาย

มาตรา ๗๔ บุคคลผู้เป็นข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างของหน่วยราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือเจ้าหน้าที่อื่นของรัฐ มีหน้าที่ดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมายเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวม อำนวยความสะดวก และให้บริการแก่ประชาชนตามหลักธรรมาภิบาลของการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

ในการปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติภารกิจอื่นที่เกี่ยวข้องกับประชาชน บุคคลตามวรรคหนึ่งต้องวางตนเป็นกลางทางการเมือง

ในกรณีที่บุคคลตามวรรคหนึ่งละเลย หรือไม่ปฏิบัติให้เป็นไปตามหน้าที่ตามวรรคหนึ่งหรือสอง บุคคลผู้มีส่วนได้เสียย่อมมีสิทธิขอให้บุคคลตามวรรคหนึ่ง หรือผู้บังคับบัญชาของบุคคลดังกล่าวชี้แจง แสดงเหตุผล และขอให้ดำเนินการให้เป็นไปตามบทบัญญัติในวรรคหนึ่งหรือวรรคสองได้

มาตรา ๗๗ รัฐต้องพิทักษ์รักษาไว้ซึ่งสถาบันพระมหากษัตริย์ เอกราช อธิปไตย และบูรณภาพแห่งเขตอำนาจรัฐ และต้องจัดให้มีกำลังทหาร อาวุธยุทโธปกรณ์ และเทคโนโลยีที่ทันสมัย จำเป็น และเพียงพอ เพื่อพิทักษ์รักษา เอกราช อธิปไตย ความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์แห่งชาติ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขและพัฒนาประเทศ

พระราชบัญญัติราชองครักษ์ พ.ศ. ๒๕๘๐

มาตรา ๔ ให้มีราชองครักษ์ สังกัด กรมราชองครักษ์ ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของ สมุหราชองครักษ์ มีหน้าที่รักษาความปลอดภัยสำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนพระองค์ และพระราชอาคันตุกะ ทั้งนี้โดยต้อง ปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระราชประสงค์

มาตรา ๑๐ ทวิ ให้สมุหราชองครักษ์มีอำนาจแต่งตั้งข้าราชการทหาร ข้าราชการตำรวจ และ ข้าราชการพลเรือนที่ส่วนราชการต่างๆ จัดมา ขึ้นสมทบกรมราชองครักษ์เป็นเจ้าพนักงาน มีหน้าที่ช่วยราช องครักษ์ในการปฏิบัติหน้าที่

พระราชบัญญัตินายตำรวจราชสำนัก พ.ศ. ๒๕๙๕

มาตรา ๓ ให้มีนายตำรวจราชสำนักแห่งพระมหากษัตริย์ทำหน้าที่พิทักษ์รักษาให้ความปลอดภัย ในราชสำนัก และปฏิบัติตามพระราชประสงค์ นอกจากหน้าที่อื่นที่มีอยู่แล้วตามกฎหมาย

ในการปฏิบัติหน้าที่ตามความในวรรคก่อน นายตำรวจราชสำนักต้องฟังคำสั่งของ สมุหราชองครักษ์

พระราชบัญญัติว่าด้วย การรักษาความปลอดภัยสำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนพระองค์ และพระราชอาคันตุกะ พ.ศ. ๒๕๔๙

ข้อ ๑๔ ให้สมุหราชองครักษ์มีอำนาจสั่งการแก่กำลังทหารและตำรวจที่เข้าไปปฏิบัติหน้าที่อยู่ ภายในเขตพระราชฐานและที่ประทับ

ข้อ ๑๙ ให้สมุหราชองครักษ์มีอำนาจสั่งการแก่กำลังทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ถวายความปลอดภัยอยู่ในขบวนเสด็จพระราชดำเนิน

พระราชบัญญัติตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๗

มาตรา ๖ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เป็นส่วนราชการมีฐานะเป็นนิติบุคคลอยู่ในบังคับบัญชาของนายกรัฐมนตรี และมีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

๑. รักษาความปลอดภัยสำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนพระองค์ และพระราชอาคันตุกะ

ฯลฯ

ระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ว่าด้วยการรักษาความปลอดภัยสำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนพระองค์ และพระราชอาคันตุกะ พ.ศ.๒๕๔๘ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๕๒

หลักนิยมการปฏิบัติการถวายความปลอดภัย กรมราชองครักษ์ พ.ศ.๒๕๕๒

แผนการรักษาความปลอดภัย สำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาทผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนพระองค์ (ปก.๙)

๒.๒ หลักทั่วไปว่าด้วยการถวายความปลอดภัย

จุดมุ่งหมายของการถวายความปลอดภัย

๑. ปฏิบัติตามพระราชประสงค์
๒. บูรณาการให้เกิดความปลอดภัยสูงสุด
๓. สมพระเกียรติ
๔. มีผลกระทบต่อประชาชนน้อยที่สุด

ความปลอดภัย หมายความว่า “ความปลอดภัยส่วนพระองค์ ความปลอดภัยของพระราชฐานที่ประทับ พระราชพาหนะ และความปลอดภัยของเอกสาร รวมทั้งการติดต่อสื่อสารซึ่งถ้าหากเปิดเผยอาจกระทบกระเทือนต่อความปลอดภัยส่วนพระองค์ด้วย”

การรักษาความปลอดภัย หมายถึง การรักษาความปลอดภัยสำหรับ

๑. พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท พระบรมวงศานุวงศ์ชั้นสมเด็จเจ้าฟ้าขึ้นไป
๒. ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์
๓. พระราชอาคันตุกะในการเสด็จเยือน หรือเยือนอย่างเป็นทางการ
๔. พระบรมวงศานุวงศ์นอกเหนือจาก ๑. พระราชอาคันตุกะนอกเหนือจาก ๓. หรือผู้แทนพระองค์ในกรณีที่ได้รับการร้องขอจากสมุหราชองครักษ์ ราชเลขาธิการหรือเลขาธิการพระราชวัง

ขอบเขตและความรับผิดชอบในการถวายความปลอดภัย

๑. การถวายพระเกียรติ การปฏิบัติต้องเป็นไปอย่างสมพระเกียรติ โดยยึดหลักดังนี้
 - ๑) ถือปฏิบัติตามโบราณราชประเพณี
 - ๒) มีการเตรียมพื้นที่รับเสด็จพระราชดำเนินอย่างสมพระเกียรติ
 - ๓) การวางกำลังเจ้าหน้าที่ถวายความปลอดภัยให้เป็นไปอย่างเหมาะสม
๒. ปฏิบัติตามพระราชประสงค์
 - ๑) โปรดเกล้าฯ ให้ปฏิบัติการถวายความปลอดภัยพระองค์หนึ่งพระองค์ใด
 - ๒) การปฏิบัติจะต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับประชาชน
 - ๓) มีพระราชประสงค์ให้มีความเป็นส่วนพระองค์

ข้อพึงปฏิบัติที่สำคัญในการถวายความปลอดภัย

- การปฏิบัติหน้าที่ต้องไม่ส่งผลกระทบต่อความจงรักภักดีของประชาชน
- ขณะรักษาการณ์ หากมีการกระทำผิด หรือการกระทำอื่นใดอันอาจเป็นอุปสรรคต่อการเสด็จพระราชดำเนินเกิดขึ้น ให้เข้าระงับเหตุ หรือแก้ไขได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม

การเสด็จพระราชดำเนิน แบ่งเป็น

๑. การเสด็จพระราชดำเนินอย่างเป็นทางการ ได้แก่
 - ๑.๑ กรณีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปในพระราชพิธี รัฐพิธี
 - ๑.๒ กรณีสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี หรือสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ ตาม ๑.๑
 - ๑.๓ กรณีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี หรือสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปในงานพิธี

๒. การเสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ ได้แก่

๒.๑ กรณีเสด็จพระราชดำเนินไปในงานพิธีซึ่งระบุไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นการส่วนพระองค์

๒.๒ กรณีเสด็จพระราชดำเนินอื่นๆ เช่น เสด็จฯ ไปทรงตรวจพระวรกาย เสด็จฯ ไปทรงทำพระทนต์ เสด็จฯ โครงการพระราชดำริ เป็นต้น

นโยบายในการถวายความสะดวกด้านการจราจรในการเสด็จพระราชดำเนิน

๑. ถวายความสะดวกการจราจรและถวายความปลอดภัย

๒. อย่าให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อน หรือได้รับผลกระทบน้อยที่สุด

๓. สนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านงบประมาณ จำนวนเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็น ตลอดจนสวัสดิการและสิทธิกำลังพลในด้านต่างๆ

๒.๓ การถวายความสะดวกด้านการจราจรในการเสด็จพระราชดำเนินโดยรถยนต์

กรณีเสด็จพระราชดำเนินอย่างเป็นทางการ

ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

- ผบช.น. หรือ ผบช.ภ. จัดกำลังนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ขึ้นประทวน ไปรักษาความปลอดภัยและจัดการจราจรตามเส้นทางที่จะเสด็จพระราชดำเนินและทางแยก ให้แล้วเสร็จทุกหน้าที่ก่อนเวลาเสด็จพระราชดำเนินไม่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง

- ผบช.น. จัดนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ๑ นาย ใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ไปจอดคอย ณ ต้นทางเสด็จพระราชดำเนิน เมื่อรถยนต์พระที่นั่งเคลื่อนออกจากต้นทางให้นายตำรวจผู้นั้นล่วงหน้าไปก่อนในระยะห่างพอสมควร แล้วให้สัญญาณแก่ตำรวจที่รักษาความปลอดภัยและจัดการจราจร

จังหวัดอื่น นอกเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

- ผบช.ภ. หรือ ผบช.ศชต. จัดกำลังนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ชั้นประทวน ไปรักษาความปลอดภัยและจัดการจราจรตามเส้นทางที่จะเสด็จพระราชดำเนินและทางแยก ให้แล้วเสร็จทุกหน้าที่ก่อนเวลาเสด็จพระราชดำเนินไม่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง

- ผบช.ภ.หรือ ผบช.ศชต. มีอำนาจเรียกระดมกำลังตำรวจจากส่วนภูมิภาค ในเขตพื้นที่รับผิดชอบไปปฏิบัติหน้าที่ตามความจำเป็นและเหมาะสม

- หัวหน้าสถานีตำรวจท้องที่ในเส้นทางที่จะเสด็จพระราชดำเนินผ่าน รับผิดชอบ ควบคุม ตรวจสอบ อำนวยความสะดวกและรักษาความปลอดภัยด้วยตนเองโดยเคร่งครัด

- ผู้บังคับบัญชาตำรวจท้องที่ระดับไม่ต่ำกว่า ผกก. ไปปฏิบัติหน้าที่สั่งการและประสานงานกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยฝ่ายอื่นที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ณ ที่หมายเสด็จพระราชดำเนิน

- ผู้บังคับบัญชาตำรวจท้องที่ต้องกำกับ ตรวจสอบ และควบคุมโดยใกล้ชิด เว้นแต่จะติดราชการสำคัญและจำเป็น โดยให้มีการประชุมชี้แจงภารกิจและตรวจความพร้อม รวมทั้งซักซ้อมการปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

- ก่อนมีการเสด็จพระราชดำเนิน ทุกครั้ง จะต้องมีการตรวจสอบในเส้นทางโดยละเอียด เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีสิ่งใดกีดขวางในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รถยนต์ที่จอดในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ในกรณีที่ไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ทัน ให้จัดเจ้าหน้าที่ตำรวจไปประจำโดยให้เฝ้าสังเกตถึงพฤติกรรมของผู้ขับขี่

การวางกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจรายทางเสด็จพระราชดำเนิน

- วางกำลังตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทางที่จะเสด็จพระราชดำเนิน

- วางกำลังสลับฟันปลา เว้นระยะห่างกันพอสมควร ให้ยืนในท่าพักตามระเบียบหันหลังให้ถนนหรือทาง แล้วท่ามุม ๔๕ องศา เฉียงไปในทิศทางที่จะเสด็จพระราชดำเนินมา

- ถ้าเป็นจุดที่มีการจัดกำลังคู่ให้แต่ละนายยืนในท่าพักตามระเบียบ หันข้างท่ามุม ๙๐ องศา กับถนนหรือทาง โดยหันหลังเข้าหากัน

- การยืนรายทางให้ยืนบนไหล่ทางและห่างจากผิวจราจรอย่างน้อย ๑-๒ เมตร

- กรณีพื้นที่ หรือภูมิประเทศไม่อำนวย ให้เปลี่ยนแปลงการยืนได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจสายทางเสด็จพระราชดำเนิน

- ห้ามและป้องกันไม่ให้ถ่ายภาพขบวนเสด็จพระราชดำเนิน
- ระมัดระวังและป้องกันยานพาหนะ คน สัตว์ และสิ่งของทุกชนิดในเส้นทางเสด็จ พระราชดำเนิน มิให้เป็นอุปสรรคแก่ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ทั้งนี้ รวมถึงการห้ามและป้องกันมิให้ข้าม เเดิน วิ่ง ตัด สวน แสง และตามขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ด้วย
- กรณีเส้นทางที่ขึ้นเขาลาดชัน ให้จัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ใช้หนุนล้อรถกัน เลื่อนไหลด้วย เช่น ขอนไม้ เป็นต้น สำหรับผู้ขับขี่ให้นั่งประจำอยู่ที่รถเพื่อควบคุมมิให้รถเลื่อนไหล
- กรณีสงสัยว่าจะมีผู้ก่อความไม่สงบเรียบร้อย หรือหากปรากฏว่ามีสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเสด็จพระราชดำเนินให้รีบแก้ไขหรือรายงานให้ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมอยู่ ณ ที่นั้นดำเนินการต่อไปโดยด่วน
- กรณีมีผู้แต่งกายไม่สุภาพเรียบร้อย หรือไม่ถูกต้องตามวัฒนธรรม แนะนำให้ถอยไปอยู่แถวหลัง
- การถวายความปลอดภัยตามเส้นทางเสด็จพระราชดำเนินจะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อขบวนเสด็จพระราชดำเนินกลับแล้ว หรือได้รับคำสั่งให้เลิกปฏิบัติหน้าที่แล้วเท่านั้น ระหว่างที่รอคอยให้ขบวนเสด็จพระราชดำเนินกลับจะต้องรักษาหน้าที่คอยสังเกตระวังป้องกันยานพาหนะ บุคคล สัตว์ สิ่งของ และหรือพฤติกรรมที่อาจจะเป็นอุปสรรคแก่ขบวนเสด็จพระราชดำเนินในเที่ยวกลับอยู่ตลอดเวลา
- ผู้ปฏิบัติหน้าที่ถวายความปลอดภัย ต้องมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ตลอดเวลา

๒.๔ การจัดการจราจรในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน

- เส้นทางที่ไม่ใช่เส้นทางเสด็จพระราชดำเนินไม่ต้องทำการหยุดรถ
- การปิดการจราจร ห้ามกระทำการก่อนขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ผ่าน หรือถึงเป็นเวลานานเกินสมควร ให้ผู้มีหน้าที่ถวายความปลอดภัยที่ต้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ประสานงานโดยใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่ในขบวนเสด็จพระราชดำเนิน เมื่อได้รับแจ้งเวลาที่ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ออกจากต้นทางแล้ว ให้แจ้งต่อให้เจ้าหน้าที่ที่ถวายความปลอดภัยตามเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ทราบ เพื่อสั่งปิดการจราจรในเวลาอันสมควร โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับระยะทางและเวลาที่ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน จะผ่านจุดที่ตนรับผิดชอบ

- บริเวณจุดตัดหรือทางร่วมทางแยก ให้มีการปิดกั้นจราจรโดยให้รถยนต์ และ ยานพาหนะอื่น จอดห่างจากจุดตัด หรือทางร่วมทางแยก ประมาณ ๓๐ เมตร ทั้งนี้ ให้มีเจ้าหน้าที่อยู่ ประจำ ณ จุดตัดทางร่วมทางแยก เพื่อรักษาความปลอดภัยในเส้นทางอีกชั้นหนึ่ง ในกรณีที่เป็นทางแยก ใหญ่หรือพิจารณาแล้วเห็นว่าอาจไม่ปลอดภัยเพียงพอ ให้จัดรถยนต์สายตรวจจอดขวางแนวกันรัถอีก ชั้นหนึ่ง ยานพาหนะที่จอดชิดขอบทางแล้ว จัดเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำโดยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของผู้ขับขี่

- การปิดกั้นรถยนต์หรือยานพาหนะตามจุดต่างๆ ที่เป็นเส้นทางเสด็จพระราช ดำเนิน ให้รถยนต์ หรือยานพาหนะที่จอดอยู่ด้านหน้าดับเครื่องยนต์ หากเป็นเวลากลางคืน ให้ดับ เครื่องยนต์ ปิดไฟหน้า

- หากขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ไปถึงจุดใดในระยะเวลากระชั้นชิด และไม่สามารถจะจัดการให้ยานพาหนะออกนอกเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ได้ก่อนขบวนเสด็จพระราชดำเนิน จะผ่านไปให้ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ ณ จุดนั้น และหรือตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในรถเบิกทางหรือรถนำขบวน เสด็จพระราชดำเนิน สั่งผู้ขับขี่ยานพาหนะนั้นๆ ให้รับนำยานพาหนะจอดชิดขอบทางแล้วหยุดอยู่กับที่ เพื่อให้ความสะดวกแก่ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน

- ขณะที่ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน กำลังจะออกจากต้นทางหรืออยู่ในเส้นทาง หากมีรถไฟ รถขนส่งมวลชน รถพยาบาล รถดับเพลิง และรถฉุกเฉิน จำเป็นต้องผ่านหรือใช้เส้นทางเสด็จ พระราชดำเนิน ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ควบคุมการจราจรตรวจสอบ หากเห็นว่ากรณีเร่งด่วนและจำเป็น ให้แจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ทราบ เพื่อจะได้แจ้งให้ผู้ขับขี่ยานพาหนะใน ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ทราบ เมื่อเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่ในขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ตอบรับทราบแล้ว จึงให้ปล่อยให้รถนั้นผ่านไป

- กรณีเสด็จพระราชดำเนินผ่านทางรถไฟในเขตอำนาจรับผิดชอบของกอง ตำรวจรถไฟ ให้ผู้บังคับการ กองตำรวจรถไฟ เป็นผู้รับผิดชอบรักษาความปลอดภัย ณ จุดผ่านโดยประสาน การปฏิบัติกับผู้ว่าการการรถไฟแห่งประเทศไทย หรือ ผู้บัญชาการกองบัญชาการตำรวจนครบาล หรือผู้ บัญชาการตำรวจภูธรภาค แล้วแต่กรณี

- เมื่อขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ผ่านไปแล้วเป็นระยะทางพอสมควร ให้ตำรวจ รักษาความปลอดภัยและจัดการจราจร ณ จุดนั้น เริ่มปล่อยให้การจราจรเป็นไปตามปกติ โดยให้ปล่อย ยานพาหนะด้านซึ่งติดกับทางเสด็จพระราชดำเนินก่อน ต่อไปจึงปล่อยยานพาหนะด้านซึ่งจะต้องตาม ขบวนเสด็จพระราชดำเนิน การปฏิบัติตามข้อนี้ให้ถือเป็นหน้าที่ซึ่งต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัด

- ให้หน่วยที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบทุกหน่วย กำหนดแนวทางในการปิดกั้น การจราจรและกำหนดจุดวางกำลังตำรวจให้ชัดเจน โดยพิจารณาและคำนึงตามสภาพเส้นทาง

แนวทางปฏิบัติสำหรับนายตำรวจราชสำนักประจำ และ หรือ ผู้ควบคุมขบวน กับ
เจ้าหน้าที่ตำรวจที่รับผิดชอบเส้นทางและที่หมายเสด็จพระราชดำเนิน ในการปฏิบัติตามนโยบาย
คณะกรรมการอำนวยการจราจรในการเสด็จพระราชดำเนิน

- ประสานรายละเอียดในการเสด็จพระราชดำเนินที่เกี่ยวข้องกับเส้นทางและที่
หมายเสด็จพระราชดำเนิน เพื่อแจ้งส่วนที่เกี่ยวข้องทราบ

- ตรวจสอบสภาพการจราจรอย่างต่อเนื่อง

- รายงานสภาพการจราจรและข้อควรปฏิบัติตามข้อเท็จจริง

- ประสานส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามพระราชประสงค์และ
นโยบายคณะกรรมการอำนวยการจราจรในการเสด็จพระราชดำเนิน

- การปิดกั้นการจราจรในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ให้พิจารณาตาม
ข้อเท็จจริงและสภาพการจราจรในขณะนั้น โดยมีผลกระทบต่อประชาชนน้อยที่สุด

- เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเวลา หรือที่หมายเสด็จพระราชดำเนิน ให้นายตำรวจ
ราชสำนักประจำ หรือผู้ควบคุมขบวนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ตำรวจที่รับผิดชอบเส้นทาง และที่หมายเสด็จพระ
ราชดำเนินทราบ

- กรณีขบวนเสด็จพระราชดำเนินสวนกัน หรือตัดกัน ให้นายตำรวจราชสำนัก
ประจำ หรือผู้ควบคุมขบวน พิจารณาหยุดขบวนหรือชะลอความเร็วแล้วแต่กรณี เพื่อถวายพระเกียรติแด่
ขบวนเสด็จ พระราชดำเนินที่มีพระอิสริยยศสูงกว่า

การถวายความปลอดภัยเมื่อเสด็จพระราชดำเนินไปประทับที่ชุมนุมสาธารณะ

กรณีเสด็จพระราชดำเนินอย่างเป็นทางการ

ให้ ผบช.น. ผบช.ภ. หรือ ผบช.ศชต. แล้วแต่กรณี เป็นผู้รับผิดชอบและดำเนินการดังนี้

- จัดกำลังตำรวจไปยังที่ที่จะเสด็จพระราชดำเนินในงานราชพิธี หรือรัฐพิธี เพื่อ
ตรวจสอบสถานที่ประทับหรือพลับพลาหรือสิ่งปลูกสร้างอื่นใดที่เกี่ยวข้องตั้งแต่เริ่มดำเนินการก่อนเสด็จพระราช
ดำเนินถึงการตรวจให้เริ่มทำการตรวจตั้งแต่พื้นดินและวัสดุที่นำมาใช้ในการก่อสร้าง เพื่อให้แน่ใจว่าที่
ประทับหรือพลับพลา มีความมั่นคงแข็งแรงทั้งไม่มีการชุกซ่อนวัสดุใดที่อาจจะเป็นอันตรายหรือก่อความไม่
สงบขึ้นได้เป็นอันตราย และให้ใช้เครื่องมืออุปกรณ์สำหรับตรวจด้วย หากไม่มีให้ขอความร่วมมือจาก
หน่วยงานที่มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ดังกล่าว

- ที่ประทับหรือพลับพลาซึ่งเป็นสิ่งปลูกสร้างถาวรอยู่แล้ว ให้ตรวจอย่างละเอียด
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเห็นว่ามั่นคงปลอดภัยแล้ว ให้ควบคุมรักษาที่ประทับหรือพลับพลานั้นไว้จนกว่าจะถึง

เวลาเสด็จ พระราชดำเนิน เว้นแต่ที่ประทับหรือพลับพลาในเขตทหารไม่ว่าจะเป็นการถาวรหรือชั่วคราว หรือในงานพิธีของฝ่ายทหารซึ่งมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบอยู่แล้ว หรือสำหรับสถานที่หรือบ้านของบุคคลซึ่งได้รับเอกสิทธิทางการทูต ให้ติดต่อประสานกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถานที่หรือบุคคลนั้น หากได้รับการขอร้องก็ให้ทำการตรวจเช่นเดียวกัน

- จัดทางออกสำหรับเหตุฉุกเฉินทุกครั้งที่มีการเสด็จพระราชดำเนินไปประทับในที่ชุมนุมสาธารณะ โดยให้เตรียมการไว้ล่วงหน้าและจัดกำลังส่วนหนึ่งทั้งในและนอกเครื่องแบบควบคุม

- ทางออกฉุกเฉินและตามจุดต่างๆ ที่จำเป็นไว้ตลอดเวลา โดยให้สามารถเปิดใช้ได้ทันที ทางออกฉุกเฉินและกำลังตำรวจให้ปิดเป็นความลับ ให้รู้แต่เฉพาะเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องเท่านั้น

- จัดกำลังตำรวจทั้งนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนในเครื่องแบบทำหน้าที่รักษาการณ์ถวายความปลอดภัย ณ บริเวณรอบที่ประทับหรือพลับพลาต่อจากทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ออกมา ส่วนบริเวณรอบนอกเขตที่ประทับหรือพลับพลาหรือบริเวณที่เสด็จพระราชดำเนิน เยี่ยมประชาชนก็ให้จัดวางกำลังตำรวจทั้งในและนอกเครื่องแบบตามจุดและช่องทางต่างๆ เพื่อถวายความปลอดภัยตลอดจนสังเกตความเคลื่อนไหวของบุคคล

- กรณีที่มีการจัดที่ให้ประชาชนนั่งเฝ้าฯ ให้จัดกำลังตำรวจเพียงพอเท่าที่จำเป็นอยู่หน้าประชาชนเฉพาะตามจุดที่เห็นว่าสำคัญ และให้จัดกำลังตำรวจอีกส่วนหนึ่งยืนรักษาการณ์อยู่หลังประชาชนที่นั่งเฝ้าฯ และปะปนอยู่กับประชาชนที่ยืนเฝ้าฯ ในด้านหลัง ถ้าจัดตำรวจหญิงให้ตำรวจหญิงนั่งแทรกประชาชนที่นั่งเฝ้าฯ ในด้านหน้าเมื่อเสด็จพระราชดำเนินถึงที่ที่ประชาชนเฝ้ารับเสด็จพระราชดำเนิน ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่หน้าประชาชนหลบออกให้พ้นเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน การรักษาความปลอดภัยในส่วนนี้จะเจ้าหน้าที่ของส่วนหน้าและส่วนหลังของราชองครักษ์ นายตำรวจราชสำนักประจำทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่ประจำขบวนเสด็จพระราชดำเนิน

- การวางกำลังตำรวจนอกเครื่องแบบที่ให้ถือการรักษาความปลอดภัยเป็นหลัก โดยวางกำลังปะปนกับประชาชนในที่ที่คาดว่าจะมีอันตรายจากผู้เฝ้าฯ หากไม่ซ่อนพรางหรือกำบังตัวอาจจะทำฝ่ายตรงข้ามสงสัย รู้ตัว และสามารถตอบโต้ได้

- การวางกำลังตำรวจในเครื่องแบบโดยวิธีซ่อน พราง หรือกำบังตัวต้องเป็นไปตามแผนปฏิบัติการ ซึ่งมีการประสานงานกับหน่วยต่างๆ ล่วงหน้าและตลอดเวลา

- ให้ ผบช.ส.จัดกำลังตำรวจสืบสวนพฤติกรรม และสืบสวนหาข่าวที่อาจจะเป็นภัยหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ

- กรณีที่ที่ประทับหรือพลับพลาตั้งอยู่ในพื้นที่ป่าเขาหรือทุรกันดารให้ ผบช.ตชด. จัดกำลังสนับสนุนถวายความปลอดภัย เมื่อได้รับคำขอจาก ผบช.ภ. หรือ ผบช.ศชต. แล้วแต่กรณี

- กรณีที่ที่ประทับหรือพลับพลา มีประชาชนหรือผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าเฝ้าฯ ร่วมอยู่ในบริเวณเดียวกัน เช่น ในโรงมหรสพหรือสถานที่ซึ่งมีการแสดงต่างๆ ให้ ผบช.น. หรือ ผบช.ภ. หรือ ผบช.ศชต. แล้วแต่กรณี ร่วมกับ ผบช.ส. จัดนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรนอกเครื่องแบบทำหน้าที่ถวายความปลอดภัยโดยปะปนอยู่กับประชาชนหรือผู้ที่ได้รับเชิญ โดยประสานงานกับนายตำรวจราชสำนักประจำ

๒.๕ การแต่งเครื่องแบบของตำรวจผู้มีหน้าที่รักษาความปลอดภัย

หมายกำหนดการแต่งกาย	ระดับ	การเสด็จพระราชดำเนิน	
		อย่างเป็นทางการ	เป็นการส่วนพระองค์
เครื่องแบบเต็มยศ/ครึ่งยศ	สัญญาบัตร	เครื่องแบบเสื้อนอกคอแบะง่ากึ่ง ประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เว้น สายสะพาย นรว. และ นรพ. ประดับเครื่องสาย ยงยศนายตำรวจราชสำนักใหม่ สีเงิน	-
	ประทวน	เครื่องแบบชุดฝึกติดสายนกหวีดและ ประดับ เครื่องราชอิสริยาภรณ์	-
เครื่องแบบปกติ ขาว/ ปกติกาฬีคอตตั้ง	สัญญาบัตร	เครื่องแบบปกติเสื้อนอกคอแบะง่ากึ่ง ประดับแพรแถบของ เครื่องราชอิสริยาภรณ์	-
	ประทวน	เครื่องแบบชุดฝึกติดสายนกหวีดและ ประดับแพรแถบของ เครื่องราชอิสริยาภรณ์	-
เครื่องแบบปกติ คอพับก่ากีผูกผ้า ผูกคอ	สัญญาบัตร	เครื่องแบบปกติคอพับก่ากีแขนยาว ประดับแพรแถบของ เครื่องราชอิสริยาภรณ์ <u>ผู้มีหน้าที่ควบคุมกำลัง</u> - เครื่องแบบ ชุดฝึก โดยไม่ต้องติดกระดุมเสื้อเม็ด บน ๑ เม็ด	-

หมายกำหนด การแต่งกาย	ระดับ	การเสด็จพระราชดำเนิน	
		อย่างเป็นทางการ	เป็นการส่วนพระองค์
	ประทวน	เครื่องแบบชุดฝึกติดสายนกหวีดและ ประดับแพรแถบของ เครื่องราชอิสริยาภรณ์	-
-	สัญญาบัตร	-	เครื่องแบบปกติคอพับปกากี แขนยาว ประดับแพรแถบของ เครื่องราชอิสริยาภรณ์ <u>ผู้มีหน้าที่ควบคุมกำลัง</u> - เครื่องแบบชุดฝึก โดยไม่ต้อง ติดกระดุมเสื้อเม็ดบน ๑ เม็ด
	ประทวน	-	เครื่องแบบชุดฝึกติดสายนกหวีดและประดับแพรแถบ ของเครื่องราชอิสริยาภรณ์ และอาจใช้เครื่องแบบปกติคอ พับปกากีแขนสั้นได้

- หมายเหตุ** ๑. การแต่งกายเป็นไปตามที่สำนักพระราชวังกำหนด
๒. ผู้บังคับบัญชาตำแหน่ง ผบช. แห่งพื้นที่ จะสั่งให้ตำรวจที่รักษาความปลอดภัยตาม
เส้นทางเสด็จ พระราชดำเนินที่อยู่นอกเขตชุมชน แต่งเครื่องแบบเป็นอย่างอื่นก็ได้ตามความเหมาะสม
๓. ให้ใช้หมวก เสื้อสะท้อนแสง กระบองไฟ ไฟฉาย ให้สัญญาณ ชุดกันฝนหรืออุปกรณ์
ประกอบเครื่องแบบอื่นเป็นรูปแบบเดียวกันตลอดเส้นทาง

การพกพาอาวุธของผู้มีหน้าที่รักษาความปลอดภัย

ผู้มีหน้าที่รักษาการณ์รายทางเสด็จพระราชดำเนิน

- ให้ใช้ปืนพกเป็นอาวุธประจำกาย โดยพกใส่ซองติดกับเข็มขัดทางด้านมือที่
ถนัด นายสิบและพลตำรวจให้ใช้ปืนพกและหรือกระบองด้วย
- ในกรณีที่เห็นสมควรหรือจำเป็น ผู้บังคับบัญชาระดับไม่ต่ำกว่า ผบก. หรือผู้ที่
ได้รับมอบหมายจะสั่งให้เปลี่ยนหรือเพิ่มอาวุธประจำกายเป็นอาวุธปืนชนิดอื่นก็ได้

- ในพื้นที่ที่อาจมีอันตรายจากฝ่ายตรงข้าม การถืออาวุธให้เป็นไปตามยุทธวิธี
- ผู้มีหน้าที่รักษาการณ์ภายในบริเวณพิธีที่มีชุมนุมชน
- ให้ใช้ปืนพกเป็นอาวุธประจำกาย โดยพกใส่ซองติดกับเข็มขัดทางด้านมือที่

ถนัด

- ดำรวจนอกเครื่องแบบที่ปะปนกับประชาชน ห้ามพกพาอาวุธปืน
- ** หมายเหตุ การใช้อาวุธเพื่อรักษาความปลอดภัยนอกขบวนเสด็จให้อยู่ในดุลพินิจของ สมุหราชองครักษ์ หรือผู้แทน ผู้ควบคุมสำนักงานตำรวจแห่งชาติ, ผบช. หรือ กองอำนวยการร่วมถวายความปลอดภัย แล้วแต่กรณี

แนวทางปฏิบัติในการถวายความปลอดภัยกรณีอื่นๆ

กรณีบุคคลแสดงกิริยาไม่เหมาะสมในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน

- ให้สืบสวนพฤติการณ์และสืบสวนหาข่าวที่อาจจะเป็นภัย หรือพฤติการณ์ที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ หากพบว่ามีพฤติการณ์ดังกล่าว ให้ดำเนินการตามอำนาจและหน้าที่
- ให้จัดวางกำลังตำรวจทั้งในและนอกเครื่องแบบตามจุดและช่องทางต่างๆ โดยปะปนอยู่กับประชาชนหรือผู้ที่ได้รับเชิญ
- ประสานงานกับ นายตำรวจราชสำนักประจำ เพื่อถวายความปลอดภัย ตลอดจนสังเกตความเคลื่อนไหวของบุคคล เช่น ผู้พกพาหรือซุกซ่อนอาวุธ หรือผู้ที่มีพฤติการณ์อันจะกระทบกระเทือนต่อความปลอดภัย ทั้งนี้ เพื่อจะได้สกัดจับและปราบปรามได้ทันทั่วทั้งที่ ตำรวจผู้ทำหน้าที่ดังกล่าวต้องรับการอบรมชี้แจงให้มีความรู้ความสามารถอำนวยความสะดวกและความเป็นระเบียบเรียบร้อยแก่ผู้ไปเฝ้าฯ รับเสด็จพระราชดำเนิน ด้วย
- กรณีมีผู้ประสงค์จะเข้าเฝ้าฯ หรือทูลเกล้าฯ ถวายสิ่งของ ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจปฏิบัติหน้าที่ถวายความปลอดภัยและพบเห็นสอบถามความประสงค์ของการเฝ้าฯ หรือทูลเกล้าฯ ถวายสิ่งของนั้น แล้วรายงานให้นายตำรวจอาวุโสหรือ นายตำรวจราชสำนักประจำ หรือนายทหารราชองครักษ์ประจำ ซึ่งอยู่ ณ ที่นั้นทราบ เพื่อจัดให้เฝ้าฯ หรือทูลเกล้าฯ ถวายของตามสมควร
- กรณีมีพฤติการณ์น่าสงสัยว่าจะเป็นอันตราย ก่อความวุ่นวาย ส่งเสียงดังหรือแสดงข้อความที่ไม่พึงประสงค์ ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ถวายความปลอดภัยอยู่ ณ ที่นั้น นำตัวผู้นั้นออกไปให้ห่างเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน หรือที่ประทับเพื่อดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ต่อไป โดยให้มีการบันทึกภาพและเสียงขณะเกิดเหตุการณ์ไว้ด้วย และระวังมิให้ปรากฏทางสื่อทุกรูปแบบ

- สรุปและประเมินผลการปฏิบัติรวมทั้งประมวลข้อขัดข้องและข้อเสนอ แล้วรายงานให้ส่วนที่เกี่ยวข้องทราบเพื่อพิจารณาดำเนินการตามที่เหมาะสม

- จัดเก็บรายละเอียดและสถิติที่เกี่ยวข้องในระบบฐานข้อมูลเพื่อการสืบค้นต่อไป

กรณีมีการชุมนุมทางการเมือง

- หาข่าว รวบรวมข้อมูล สาเหตุของการชุมนุมเรียกร้อง การดำเนินการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตั้งสมมติฐาน

- พิจารณา ตรวจสอบความพร้อม ณ ที่หมายเสด็จพระราชดำเนิน ในเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน เส้นทางหลัก เส้นทางสำรอง ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รับทราบถูกต้องตรงกัน

- การสั่งการ การปฏิบัติ ให้ใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์อย่างเต็มที่สมควรแก่สถานการณ์ ประสานการปฏิบัติกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามข้อเท็จจริง บริหารความเสี่ยงเพื่อหลีกเลี่ยงมิให้เกิดผลกระทบในการปฏิบัติหน้าที่และการถวายความปลอดภัย

- กรณีมีเหตุชุมนุมเรียกร้องที่อาจส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ ถปภ. ให้พิจารณาดำเนินการตามที่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สั่งการโดยเคร่งครัด หากไม่สามารถดำเนินการได้ให้ผู้รับผิดชอบพื้นที่ แจ้งให้ นายตำรวจราชสำนักประจำหรือเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำขบวนทราบโดยด่วน

กรณีมีการยื่นถวายฎีกา

- ตรวจสอบหนังสือฎีกาเท่าที่สามารถทำได้ ว่าเป็นการถวายฎีกาจริงหรือไม่ และต้องไม่มีข้อความในลักษณะดูหมิ่น หรือหมิ่นประมาทสถาบันพระมหากษัตริย์

- ให้แนะนำประชาชนว่า หากมีความเดือดร้อน ก็ให้นำส่งสำนักราชเลขาธิการ หรือให้เจ้าที่เก็บรวบรวมไว้ในกรณีที่มีชื่อ ชื่อสกุลที่สามารถตรวจสอบได้ และนำส่งให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง หรือข้าราชการบริพาร ที่ตามเสด็จพระราชดำเนิน เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน

กรณีพบเห็นบุคคลวิกลจริต หรือคนจรจัด

- ให้ตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น เช่น ชื่อ ชื่อสกุล และที่อยู่ ว่าเป็นข้อมูล

- ติดต่อญาติให้มารับตัวไปดูแลรักษา หรือนำส่งสถานพยาบาลหรือสถานสงเคราะห์

- การปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น ให้ใช้กิริยา วาจาที่สุภาพ ในลักษณะขอความร่วมมือให้เกิดความเดือดร้อนต่อประชาชนน้อยที่สุด

กรณีมีรถสวน หรือแซงขบวนเสด็จพระราชดำเนิน

- แจ้งข้อมูลให้ นายตำรวจราชสำนักประจำ ประจำพระองค์ทราบ เพื่อพิจารณาสั่งการปฏิบัติ
- เจ้าหน้าที่ตำรวจรายทาง เจ้าหน้าที่ในขบวนเสด็จพระราชดำเนิน และศูนย์วิทยุที่รับผิดชอบ ประสานงานกันอย่างใกล้ชิด
- ติดต่อสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่ตำรวจในขบวน และท้องที่เพื่อติดตามสกัดจับกุมโดยทันที
- จัดจำหน่ายเลขทะเบียน สี่รถ และจุดสังเกต
- จัดจำดำหนิรูปพรรณของคนขับสี่ และลักษณะของรถ
- ผู้บังคับการในพื้นที่รับผิดชอบพิจารณาแจ้งข้อหา ควบคุมตัวดำเนินคดี
- รายงานเบื้องต้นและผลคดีให้ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และ สำนักงานนายตำรวจราชสำนักประจำทราบ

กรณีเกิดอุบัติเหตุระหว่างเสด็จพระราชดำเนิน

- ให้ผู้บังคับบัญชาที่รับผิดชอบในเส้นทาง หรือที่อยู่ในที่เกิดเหตุแจ้งให้ นายตำรวจราชสำนักประจำ หรือ ผู้ควบคุมขบวนทราบทันที
- ตรวจสอบสาเหตุ แจ้งข้อมูลต่าง ๆ เช่น รถยนต์ ผู้ได้รับบาดเจ็บ คู่กรณี เป็นต้น
- นำผู้บาดเจ็บส่ง รพ. อย่างถูกวิธี รวดเร็ว และปลอดภัย โดยให้ประสานการปฏิบัติกับ นายตำรวจราชสำนักประจำ หรือ ผู้ควบคุมขบวน
- กรณีมีผู้บาดเจ็บในขบวนให้ฟังคำสั่งสมุหราชองครักษ์หรือผู้แทน และแพทย์ประจำพระองค์
- หากมีรถยนต์ในขบวนเสด็จพระราชดำเนินเกิดขัดข้อง ให้รีบเข้าช่วยเหลือทันที รีบนำผู้โดยสาร และสัมภาระ ไปยังที่หมายเสด็จพระราชดำเนิน
- กรณีเกิดอุบัติเหตุและไม่สามารถเคลื่อนย้ายรถได้ทัน ให้ประสานการปฏิบัติกับ นายตำรวจราชสำนักประจำหรือ ผู้ควบคุมขบวนโดยเร็ว
- สภาพทางที่เป็นหลุมเป็นบ่อ ให้นำกรวยวางมาวางกันไว้ โดยให้วางล่วงหน้าเป็นระยะพอสมควร อย่าให้กระชั้นชิดเกินไป และควรมีเจ้าหน้าที่ตำรวจมายืนให้สัญญาณ

- กรณีอื่นๆ เช่น วัสดุตก หล่น หรือ คราบน้ำมัน ให้พิจารณา แก้ไขตามวิธีการที่ถูกต้อง หากเห็นว่าขบวนวิ่งผ่านแล้วอาจเกิดอันตรายภายหลังได้ ให้แจ้งเป็นข้อมูลในการพิจารณา

- เจ้าหน้าที่ตำรวจให้สัญญาณมือชี้จุด ในการใช้เส้นทางพิเศษ โดยเฉพาะในทางโค้ง ทางร่วม ทางแยก ทางแคบ เขตชุมชนหนาแน่น เพิ่มเติมเครื่องหมายจราจร สัญญาณไฟวับวาบ เครื่องสะท้อนแสง แล้วแต่กรณี

การแจ้งข่าว และกำหนดเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน

กรณีเสด็จพระราชดำเนิน อย่างเป็นทางการ

- กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง เป็นผู้แจ้งข่าว/กำหนดเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน และแจ้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติทราบ เพื่อสั่งการหน่วยปฏิบัติ

กรณีเสด็จพระราชดำเนิน เป็นการส่วนพระองค์

- กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง เป็นผู้แจ้งข่าว

- นายตำรวจราชสำนักประจำ เป็นผู้กำหนดเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน และแจ้งให้หน่วยปฏิบัติทราบ

๓. การอำนวยความสะดวกด้านการจราจรในเส้นทางบุคคลสำคัญ

ความหมาย

บุคคลสำคัญ หมายถึงบุคคลซึ่งดำรงตำแหน่งสำคัญระดับสูงของทั้งในและต่างประเทศ ทั้งในด้านการเมือง ส่วนราชการรวมถึงภาคเอกชน เช่น ประธานองคมนตรี รัฐบุรุษ นายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา สมเด็จพระสังฆราช ผู้นำประเทศต่างๆ ทูตานุทูต อธิบดี ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นต้น

๓.๑ แนวคิดในการจัดการจราจรบุคคลสำคัญ

๓.๑.๑ สะดวก หมายถึงจะต้องจัดการจราจรให้บุคคลสำคัญ ได้รับความสะดวกในการเดินทางตั้งแต่เริ่มออกเดินทางจนถึงจุดหมายปลายทาง

๓.๑.๒ ปลอดภัย หมายถึงจะต้องจัดการจราจรให้บุคคลสำคัญ เดินทางไปยังที่หมายโดยปลอดภัยปราศจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุดในการอำนวยความสะดวก

๓.๑.๓ สมเกียรติ หมายถึงการจัดการจราจรจะต้องคำนึงถึงฐานะและตำแหน่งของบุคคลสำคัญนั้นๆว่ามีความสำคัญมากน้อยเพียงใด

๓.๑.๔ ถึงที่หมายตรงเวลา หมายถึงการจัดการจราจรจะต้องนำบุคคลสำคัญไปยังที่หมาย เพื่อปฏิบัติภารกิจให้ทันตามเวลาที่กำหนด

๓.๒. ขั้นตอนการจัดวางกำลังและอำนวยความสะดวกการจราจร

๓.๒.๑ จัดทำแผนการจัดการจราจร โดยกำหนดเส้นทางในการเดินทางโดยยึดหลักแนวคิดในการจัดการจราจรตามที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งเส้นทางในการเดินทางจะต้องกำหนดเส้นทางดังนี้

- เส้นทางหลัก คือเส้นทางที่เป็นทางปกติที่กำหนดในแผนที่ใช้ในการเดินทางจากปลายทางไปยังที่หมาย

- เส้นทางสำรอง คือ เส้นทางที่ใช้ในการเดินทางไปยังที่หมาย ในกรณีที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉินขึ้นเช่น มีการชุมนุมประท้วงปิดถนน หรือเกิดอุบัติเหตุขนาดใหญ่จนไม่สามารถเคลียร์เส้นทางได้ทันเวลา เป็นต้น

- เส้นทางฉุกเฉิน มี ๒ กรณี คือ เส้นทางฉุกเฉินทางการแพทย์ ใช้สำหรับกรณีบุคคลสำคัญเกิดภาวะเจ็บป่วยฉับพลัน จะต้องกำหนดเส้นทางเพื่อนำบุคคลสำคัญไปยังสถานรักษาพยาบาล และอีกกรณีหนึ่งคือพื้นที่ปลอดภัย หมายถึงต้องกำหนดสถานที่สำหรับเคลื่อนย้ายบุคคลสำคัญไปยังพื้นที่ที่ปลอดภัยที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสถานที่ราชการ ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นเช่น มีการชุมนุมประท้วง เป็นต้น

๓.๒.๒ จัดกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรประจำจุดต่างๆที่กำหนด ได้แก่

- จุดตัด จุดกลับรถ ทุกทางร่วมทางแยกในเส้นทางหลัก

- จุดที่มีปัญหาอุปสรรคอันอาจเกิดความไม่สะดวกในเส้นทาง เช่น รถจอดเสียกะทันหันในเส้นทาง หรือมีอุบัติเหตุในเส้นทาง

- ที่หมายที่บุคคลสำคัญจะไป โดยมีการกำหนดพื้นที่สำหรับจอดรถของบุคคลสำคัญ รวมถึงคณะผู้ติดตาม ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องและประชาชนที่อยู่ในบริเวณนั้น

๓.๒.๓ จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นรวมตลอดถึงป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อเตือนหรือบอกเส้นทางต่างๆ

ทั้งนี้ในการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของบุคคลสำคัญนั้น จะต้องพิจารณาถึงระดับความสำคัญของบุคคลสำคัญนั้นว่าอยู่ในระดับใด เช่น ระดับสูงคือผู้นำประเทศหรือประมุขของประเทศต่างๆ องคมนตรี รัฐมนตรี เป็นต้น ระดับปานกลาง เช่น ข้าราชการประจำผู้เป็นหัวหน้ากระทรวง ทบวง กรม เป็นต้น ระดับธรรมดา เช่น ผู้มีตำแหน่งสำคัญต่างๆของภาคเอกชน เป็นต้น เพื่อจัดรูปแบบในการจัดการจราจรให้เหมาะสมกับฐานะและตำแหน่งของบุคคลสำคัญนั้นๆ

๓.๓ หลักเกณฑ์การขอใช้รถตำรวจนำขบวนของบุคคลสำคัญ

๑. การใช้รถตำรวจนำขบวนตามหลักเกณฑ์นี้หมายถึง การขออนุญาตนำรถยนต์และรถจักรยานยนต์ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติมาใช้นำขบวนยานพาหนะของบุคคลผู้มีตำแหน่งหน้าที่

สำคัญ โดยมุ่งหมายที่จะรักษาความปลอดภัยของผู้เดินทางหรือของผู้ใช้รถใช้ถนน อารักขาบุคคลสำคัญ และอำนวยความสะดวกเป็นสำคัญ

ในการใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นครั้ง ๆ ไปนั้น ให้บุคคลผู้มีสิทธิหรือหน่วยงานของบุคคลนั้น แจ้งขอล่วงหน้าต่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดรถตำรวจนำขบวน โดยให้แจ้งขอตามความจำเป็น ไม่ใช่ในภารกิจที่เป็นเรื่องส่วนตัวโดยแท้ เมื่อสิ้นสุดภารกิจแล้วให้ส่งคืน และให้เจ้าหน้าที่ประจำรถตำรวจนำขบวนรายงานการสิ้นสุดภารกิจต่อผู้บังคับบัญชา ส่วนการใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นประจำ ให้บุคคลผู้มีสิทธิหรือหน่วยงานของบุคคลนั้น แจ้งขอรถตำรวจนำขบวนได้คราวละหนึ่งชุด มิให้มิชุดสำรองอยู่ประจำ เมื่อพ้นจากตำแหน่งแล้วให้ส่งคืนทันที ทั้งนี้ ให้เจ้าหน้าที่ประจำรถตำรวจนำขบวนรายงานการสิ้นสุดภารกิจต่อผู้บังคับบัญชาด้วยเช่นกัน

๒. นอกจากขบวนเสด็จพระราชดำเนิน ขบวนเสด็จพระดำเนิน และขบวนเสด็จของพระบรมวงศานุวงศ์ ซึ่งมีรถตำรวจนำขบวนตามปกติประเพณีแล้ว บุคคลสำคัญอื่น ๆ สามารถใช้รถตำรวจนำขบวนได้เป็นประจำหรือเป็นครั้ง ๆ ไปตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

๒.๑ ในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นประจำได้สำหรับบุคคล ดังนี้

๒.๑.๑ ประธานองคมนตรี รัฐบุรุษ

๒.๑.๒ นายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา (ประธานสภาผู้แทนราษฎร) รองประธานรัฐสภา (ประธานวุฒิสภา) ประธานศาลฎีกา ประธานศาลรัฐธรรมนูญ และประธานศาลปกครองสูงสุด

๒.๑.๓ สมเด็จพระสังฆราช

๒.๑.๔ รองนายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี ผู้นำฝ่ายค้านในสภาผู้แทนราษฎร ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และประธานกรรมการที่ปรึกษานายกรัฐมนตรีซึ่งได้รับแต่งตั้งตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดินและมีอำนาจหน้าที่ติดตามการปฏิบัติราชการในเขตพื้นที่ต่าง ๆ

๒.๑.๕ ผู้เคยดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี

๒.๒ ในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ผู้บังคับการตำรวจจราจร หรือผู้ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับการตำรวจจราจรมีอำนาจพิจารณาอนุญาตให้ใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นครั้ง ๆ ไปตามความจำเป็นแห่งโอกาสสำหรับบุคคล ดังนี้

๒.๒.๑ ผู้แทนพระองค์ พระราชอาคันตุกะ ประมุขของรัฐต่างประเทศ ผู้นำรัฐบาลต่างประเทศ เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ

๒.๒.๒ องคมนตรี

๒.๒.๓ ผู้นำทางศาสนาอื่น สมเด็จพระราชาคณะ

๒.๒.๔ ขบวน ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้รถตำรวจนำขบวนเพื่อความปลอดภัยของขบวน หรือความปลอดภัยของผู้ใช้รถใช้ถนนตามความจำเป็นแก่กรณี เช่น รถนักเรียน ขบวนรถซึ่งเดินทางไปประกอบศาสนกิจหรือพิธีการ ขบวนที่มีรถหลายคัน เป็นต้น หรือเป็นกรณีมีความจำเป็นเร่งด่วนของบุคคลผู้มีตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ในทางราชการเพื่อเดินทางไปปฏิบัติภารกิจสำคัญของทางราชการ

๒.๓ นอกเขตกรุงเทพมหานคร ให้ใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นประจำโดยปกติ

ได้สำหรับบุคคล ดังนี้

๒.๓.๑ ประธานองคมนตรี รัฐบุรุษ

๒.๓.๒ นายกรัฐมนตรี ประธานรัฐสภา (ประธานสภาผู้แทนราษฎร) รองประธานรัฐสภา (ประธานวุฒิสภา) ประธานศาลฎีกา ประธานศาลรัฐธรรมนูญ และประธานศาลปกครองสูงสุด

๒.๓.๓ สมเด็จพระสังฆราช

๒.๓.๔ รองนายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี ผู้นำฝ่ายค้านในสภาผู้แทนราษฎร และประธานกรรมการที่ปรึกษานายกรัฐมนตรีซึ่งได้รับแต่งตั้งตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน และมีอำนาจหน้าที่ติดตามการปฏิบัติราชการในท้องที่ต่าง ๆ

๒.๓.๕ ผู้เคยดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี

๒.๔ นอกเขตกรุงเทพมหานคร ให้ผู้บังคับการตำรวจทางหลวง หรือผู้ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับการตำรวจทางหลวงมีอำนาจพิจารณาอนุญาตให้ใช้รถตำรวจนำขบวนเป็นครั้ง ๆ ไปตามความจำเป็นแห่งโอกาสสำหรับบุคคล ดังนี้

๒.๔.๑ ผู้แทนพระองค์ พระราชอาคันตุกะ ประมุขของรัฐต่างประเทศ ผู้นำรัฐบาลต่างประเทศ เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ

๒.๔.๒ องคมนตรี

๒.๔.๓ ผู้นำทางศาสนาอื่น สมเด็จพระราชาคณะ

๒.๔.๔ ขบวนซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้รถตำรวจนำขบวนเพื่อความปลอดภัยของขบวน หรือความปลอดภัยของผู้ใช้รถใช้ถนนตามความจำเป็นแก่กรณี เช่น รถนักเรียน ขบวนรถซึ่งเดินทางไปประกอบศาสนกิจหรือพิธีการ ขบวนที่มีรถหลายคัน เป็นต้น หรือเป็นกรณีมีความจำเป็นเร่งด่วนของบุคคลผู้มีตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ในทางราชการเพื่อเดินทางไปปฏิบัติภารกิจสำคัญของทางราชการ

๒.๕ การใช้รถตำรวจนำขบวนของบุคคลข้างต้นให้ใช้กับผู้รักษาราชการแทนผู้รักษาราชการแทน ผู้ปฏิบัติหน้าที่แทน และบุคคลสำคัญชาวต่างประเทศที่มาเยือน ประเทศไทยซึ่งมีตำแหน่งหน้าที่เทียบเท่าโดยอนุโลม

๓. การใช้รถตำรวจนำขบวนในราชการและภารกิจของสำนักงานตำรวจแห่งชาติให้เป็นไปตามที่ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติพิจารณาอนุญาตเป็นราย ๆ ไป ตามความจำเป็นแก่กรณี ทั้งนี้ ให้มีอำนาจพิจารณาอนุญาตให้มีรถตำรวจนำขบวนเป็นครั้ง ๆ ไป สำหรับบุคคลสำคัญ ชาวต่างประเทศที่เป็นแขกของสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้

๔. สำหรับการใช้นำขบวนของผู้บัญชาการทหารสูงสุด ผู้บัญชาการเหล่าทัพ ให้ใช้นำขบวนของฝ่ายทหารเอง โดยใช้หลักเกณฑ์และวิธีการใช้ไฟสัญญาณของฝ่ายตำรวจโดยอนุโลม

๕. ให้กระทรวงกลาโหม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และผู้เกี่ยวข้องถือปฏิบัติตามหลักเกณฑ์นี้โดยเคร่งครัด และให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติจัดทำบัญชีแสดงรายการการขอใช้รถตำรวจนำขบวนไว้เพื่อการตรวจสอบด้วย สำหรับการใช้นำขบวนที่มีได้เป็นไปตามหลักเกณฑ์นี้ ให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติเรียกคืนภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งมตินี้

๔. การจัดการจราจรในสถานการณ์พิเศษอื่นๆ

๔.๑ การจัดการจราจร กรณีงานมหกรรม (เดิน-วิ่งการกุศล)

สภาพปัญหา

- ใช้ถนนที่เปิดการจราจรไปด้วยแต่มีผู้ร่วมกิจกรรมจำนวนมาก
- รถเข้ามาในขณะมีการวิ่ง - เดิน ทำให้การแข่งขันหยุดชะงัก
- อาจเกิดอุบัติเหตุบนเส้นทางทำให้ขบวนหยุดชะงัก
- ขาดการประชาสัมพันธ์ก่อนดำเนินการทำให้ประชาชนที่ขับขี่ไม่ทราบว่าจะปิด

การจราจร

การปฏิบัติ

- เตรียมข้อมูลในเส้นทางการแข่งขันและจัดวางกำลังจุดสำคัญพร้อม
- จัดเตรียมอุปกรณ์ กรวยยาง แผงเหล็กให้พร้อมและจัดเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์

อำนวยความสะดวก

- ประสานในพิธีเปิด - ปิดคือใครจะต้องเข้าสู่พิธีโดยเส้นทางใด
- จัดรถนำและปิดท้ายขบวนเดิน - วิ่ง และปิดการจราจรบางจุด ถ้าจำเป็นหรือส่อจะ

เกิดอันตราย

- ประชาสัมพันธ์ต่อประชาชนด้วยสื่อต่างๆ ให้ทราบเพื่อหลีกเลี่ยงใช้เส้นทางอื่น

๔.๒ การจัดการจราจร กรณีเกิดเหตุชุมนุม

สภาพปัญหา

- มีการชุมนุมกีดขวางการจราจร และมีการทำผิดกฎหมายอื่นๆ บางครั้งมีการปิดเส้นทางสำคัญส่งผลกระทบต่อสภาพการจราจรโดยรอบ
- มีการยั่วยุอาจเกิดเหตุรุนแรงหรือเหตุร้ายจากฝั่งตรงข้าม
- บางครั้งผู้ชุมนุมมีจำนวนมากหรือเป็นประเด็นทางการเมืองทำให้ยากต่อการเจรจาต่อรอง

- ยังไม่มีกฎหมายเกี่ยวกับการชุมนุมกำหนดแนวทางไว้โดยเฉพาะ
- สื่อมวลชนบางแห่งนำเสนอข่าวการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจในแง่ลบ

การปฏิบัติ

- จัดทำแผนอำนวยความสะดวกจราจรเป็น ๔ แผนแบ่งตามจำนวนกลุ่มผู้ชุมนุม
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์แฉ่งเหล็กกรวยยางป้ายประชาสัมพันธ์รถขยายเสียงให้พร้อมและเข้าเตรียมพร้อมก่อนผู้ชุมนุมมาถึง
- จัดทำแผนที่พิจารณาปิดการจราจรในจุดเสี่ยงและจัดเตรียมเส้นทางลัดเส้นทางเลี่ยง เส้นทางฉุกเฉินพา VIP หลบหนี
- ประสานแกนนำให้ตั้งเต็นท์จัดที่จอดรถให้กีดขวางการจราจรน้อยที่สุดเพื่อให้รถอื่นสามารถผ่านได้

๔.๓ การจัดการจราจร กรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้

สภาพปัญหา

- รถดับเพลิง หน่วยกู้ภัยและผู้บังคับบัญชาเข้าที่เกิดเหตุไม่ถูก
- มูลนิธิ นักข่าว ที่ไม่มีคนขับประจำรถ ทั้งรถไว้เคลื่อนย้ายไม่ได้
- ถนน ซอย ของที่เกิดเหตุคับแคบ มีรถจอดกีดขวาง ทำให้เดินทางไม่สะดวกหรือเข้าออกไม่ได้
- ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้าไปมุงดู กีดขวางการช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- ไม่มีการแบ่งพื้นที่จอดรถ ทำให้รถที่มีความสำคัญไม่มีที่จอดรถ

การปฏิบัติ

- วางกำลังอำนวยความสะดวกการจราจรบริเวณทางเข้าออกที่เกิดเหตุ เส้นทางรอบๆเพื่อเป็นทางลัดทางเลี่ยง

- เตรียมเส้นทางผู้บังคับบัญชาไปที่เกิดเหตุ พร้อมจัดเตรียมที่จอดรถแบ่งแยกตามลักษณะการทำงานของรถที่มาจอด

- ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน หลีกเลียงเส้นทางจราจร
- ควรมีการซ่อมแซมเหตุเพลิงไหม้ หรืออาคารถล่มของเมืองต่างๆในยามปกติ

๔.๔ การจัดการจราจร กรณีเกิดอุบัติเหตุทางถนนรายใหญ่

สภาพปัญหา

- รถจอดกีดขวางการจราจร เกิดปัญหาการจราจรติดขัด
- กรณีมีผู้บาดเจ็บ ไม่สามารถนำผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาลได้อย่างทัน่วงที่
- ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องไม่สามารถเข้าที่เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว

สภาพปัญหา

- จัดตำรวจจราจรไปรักษาสถานที่เกิดเหตุโดยเร็วที่สุด
- พิจารณาจัดหาเส้นทางสำรอง หากรถไม่สามารถผ่านได้ตามปกติ
- ตรวจสอบว่ามีผู้บาดเจ็บหรือไม่ หากมีให้นำคนเจ็บส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว
- แจ้งพนักงานสอบสวน มาตรวจสถานที่เกิดเหตุ
- ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ ให้ผู้ใช้เส้นทางหลีกเลียงเส้นทาง
- ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น รถยก รถมูลนิธิ รถพยาบาล ฯลฯ
- ทำเครื่องหมาย หรือถ่ายภาพ เรียกเก็บใบขับขี่รถคู่กรณีและพยานหลักฐาน

เบื้องต้น ส่งมอบให้พนักงานสอบสวน

- เคลื่อนย้ายรถออกจากผิวการจราจรโดยเร็ว
- อำนวยความสะดวกการจราจร เรงระบายรถที่ตกค้าง ให้เข้าสู่ภาวะปกติ

บรรณานุกรม

สำนักงานนายตำรวจราชสำนักประจำ. กฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการถวายความปลอดภัย.

เข้าถึงได้จาก:<http://www.rsp.go.th/>(วันที่ค้นข้อมูล: ๑ ธันวาคม ๒๕๕๖).

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (๒๕๕๕). นโยบายและแนวทางการปฏิบัติในการถวายความสัตวักด้าน

การจราจรในการเสด็จพระราชดำเนิน(เป็นการส่วนพระองค์). กรุงเทพมหานคร: กองสารนิเทศ
และโรงพิมพ์ตำรวจ.

บทที่ ๑๔

ภาวะผู้นำและหลักธรรมาภิบาล

๑. ภาวะผู้นำ (Leadership)

ผู้นำดี	ผู้ตามดี	ย่อมดีแน่
ผู้นำดี	ผู้ตามแย่	พอแก้ไข
ผู้นำแย่	ผู้ตามดี	มีทางไป
ผู้นำแย่	ผู้ตามไม่เอาไหน	บรล้วยเอย

จากบทกลอนข้างต้น สามารถบ่งบอกได้ว่า ผู้นำ มีความสำคัญกับองค์กรมากน้อยแค่ไหน เพียงใด หากเรามีผู้นำองค์กรที่ดี ถึงแม้จะมีผู้ตามที่ไม่ดี องค์กรก็ยังสามารถพอที่จะขับเคลื่อนไปได้ แต่หากได้ผู้นำไม่ดีถึงแม้จะมีผู้ตามหรือลูกน้องดีมากแค่ไหน องค์กรก็ไม่สามารถดำเนินการไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่จะเป็นผู้นำนั้น ไม่ได้เกิดจากพรสวรรค์ โชคชะตา กำหนด เพียงอย่างเดียว ต้องเกิดจากการเรียนรู้ ฝึกฝน ใส่ใจ เพื่อให้การทำหน้าที่หัวหน้าหน่วยงานเป็นผู้นำที่ประสบความสำเร็จ มีภาวะผู้นำที่ดีเยี่ยม นำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จ

ผู้นำ (Leader) ตามพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.๒๕๓๐ ให้ความหมายของ คำว่า ผู้นำว่า เป็นคำนามหมายถึง “หัวหน้า”

ความหมายที่ ๑ บุคคลที่มีความสามารถในการใช้อิทธิพลให้คนอื่นทำงานในระดับต่าง ๆ ที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ (Macfaland, ๑๙๗๙: ๒๑๔-๒๑๕)

ความหมายที่ ๒ ผู้ที่สามารถในการชักจูงใจให้คนอื่นทำงานให้สำเร็จตามที่ตนเองต้องการ (Barnard, ๑๙๓๒: ๒๒๗)

ความหมายที่ ๓ บุคคลซึ่งนำกลุ่มหรือพากลุ่มไปสู่วัตถุประสงค์หรือจุดหมายที่วางไว้ แม้แต่เพียงชี้แนะให้กลุ่มไปสู่จุดหมายปลายทางก็ถือว่าเป็นผู้นำ ทั้งนี้รวมถึงผู้นำที่นำกลุ่มออกนอกกลุ่มนอกทางด้วย

ความหมายที่ ๔ ผู้มีอิทธิพล มีศิลปะ มีอิทธิพลต่อกลุ่มชน เพื่อให้พวกเขามีความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายตามต้องการ (อรุณ วัชรธรรม, ๒๕๓๕: ๒๖๖)

ความหมายที่ ๕ บุคคลที่เป็นหัวหน้า ทำหน้าที่ในการสั่งการ แนะนำหรือชี้แนะให้กลุ่มปฏิบัติตามหรือมีบทบาทในการนำด้านการปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความเคลื่อนไหวต่างๆ

ความหมายที่ ๖ บุคคลที่มีสถานภาพและหน้าที่เป็นที่ยอมรับในฐานะที่เป็นหัวหน้าที่ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป ผู้นำ หมายถึง บุคคลซึ่งเป็นหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กร มีอำนาจหน้าที่เหนือคนอื่น ๆ ภายในองค์กรนั้น ๆ มีหน้าที่ในการสั่งการ วางแผน แนะนำ ชี้แนะ หรือปฏิบัติ และมีความสามารถในการนำพากลุ่มหรือองค์กรไปสู่วัตถุประสงค์หรือจุดหมายที่วางไว้

ความแตกต่างระหว่างผู้นำกับผู้บริหาร คือ ผู้บริหารและผู้นำไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคลคนเดียวหรือเหมือนกัน พิจารณาจากคุณลักษณะประการหนึ่ง คือ ผู้บริหาร (Administrator) จะเกี่ยวข้องกับการบริหารงานเดิม ซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็นงานประจำและมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างถูกต้องความมีประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรให้บรรลุจุดหมายขององค์การได้ดี ในขณะที่ผู้นำ (Leader) จะมุ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงนวัตกรรม ในทิศทางที่ถูกต้อง ความมีประสิทธิภาพและความสามารถจึงให้ผู้ปฏิบัติเกิดแรงบันดาลใจใช้ความสามารถพิเศษได้อย่างเต็มที่ (Chung, Kae H., and Megginson, Leon C, ๑๙๘๑: ๒๔๗)

ภาวะผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถในการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่นและจูงใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามและทำงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

ภาวะผู้นำเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้อำนาจหน้าที่ที่จะกำหนดหรือชักจูงใจให้กลุ่ม สมาชิกในองค์การทำงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการมีอิทธิพลต่อกลุ่มต่าง ๆ ในองค์การ

จะเห็นได้ว่า **ภาวะผู้นำ** ควบคู่ไปกับการชักนำ จูงใจให้คนในองค์การ เดินไปสู่เป้าหมายที่ผู้นำต้องการด้วยความเต็มใจ แต่การจะชักนำได้ ผู้นำจะต้องมีอำนาจในการชักนำด้วย

อำนาจ ทำให้ผู้นำมีอิทธิพลเหนือบุคคลในองค์การ อำนาจมาจากไหน สามารถบอกแหล่งที่มาของอำนาจ (Sources of Power) ได้ดังนี้

๑. อำนาจที่เกิดขึ้นตามกฎหมาย (Legitimate power) หมายถึง อำนาจหน้าที่ที่เกิดขึ้นจากการดำรงตำแหน่งในองค์การ

๒. อำนาจที่เกิดจากการให้รางวัล (Reward power) หมายถึง ความสามารถในการให้รางวัลกับผู้อื่น

๓. อำนาจในการลงโทษ (Coercive power) หมายถึง อำนาจในการลงโทษ การลดเงินเดือน การลดตำแหน่ง การไล่ออก

๔. อำนาจที่เกิดจากการมีข้อมูลข่าวสาร (Informational power) หมายถึง ความสามารถในการให้ข่าวสารกับผู้อื่นเกี่ยวกับองค์การ แผนงานขององค์การ

๕. อำนาจที่เกิดจากความเชี่ยวชาญ (Expert power) หมายถึง อำนาจที่เกิดจากความชำนาญเชี่ยวชาญ ทักษะ ความรู้ประสบการณ์ในการทำงาน

๖. อำนาจที่เกิดจากการอ้างอิง (Referent power) หมายถึง อำนาจหน้าที่เป็นความสามารถของผู้บริหารที่ทำให้ผู้ร่วมงานเกิดความเชื่อถือ ศรัทธาและสวามิภักดิ์

เมื่อมีผู้นำ ย่อมต้องมีผู้ตาม หรือผู้ใต้การปกครองบังคับบัญชา หรือพนักงาน สำหรับปฏิกิริยาตอบสนองจากจากผู้ตาม แบ่งได้ออกเป็น ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. ยอมรับและปฏิบัติตาม (Commitment)

๒. การวางเฉย (Compliance)

๓. การต่อต้าน (Resistance)

รูปแบบของผู้นำ

การศึกษาเกี่ยวกับผู้นำมีหลายลักษณะ จากการศึกษาของ William J. Reddin ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชาและสถานการณ์ โดยแสดงให้เห็นถึงรูปแบบผู้นำที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ไว้ดังนี้

รูปแบบผู้นำที่มีประสิทธิผลสูง

๑. **นักบริหาร (Executive)** ผู้นำแบบนี้จะมีความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในเรื่องของงานและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความสามารถในการจูงใจคนกำหนดมาตรฐานในงานสูง เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและการทำงานเป็นทีม

๒. **นักพัฒนา (Developer)** ผู้นำแบบนี้จะให้ความสำคัญกับเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากกว่าให้ความสนใจกับงาน จะให้ความไว้วางใจผู้ร่วมงาน สร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจเพื่อให้ ทุกคนพัฒนาตนเอง

๓. **นักเผด็จการแบบใช้พระคุณ (Benevolent autocrat)** ผู้นำแบบนี้จะให้ความสนใจอย่างมากกับงาน และให้ความสนใจเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลน้อย มุ่งประสิทธิผลของงานและทำให้บรรลุผลได้อย่างดี โดยไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง

๔. **ผู้รักษากฎระเบียบ (Bureaucrat)** ผู้นำแบบนี้จะให้ความสำคัญกฎ ระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งอย่างเคร่งครัด ถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องมีความคิดเห็นใหม่ ๆ จึงไม่กระตุ้นให้เกิดผลผลิตหรือแนวคิดใหม่พยายามดำเนินงานตามแบบดั้งเดิมที่เคยปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น ใส่ใจในการทำงานแต่ไม่สนใจในสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน คนลักษณะนี้หากเป็นทหาร ตำรวจ ข้าราชการ จะประสบความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ปัจจุบัน สามารถแบ่งประเภทของผู้นำ ตามลักษณะของการใช้อำนาจในการควบคุมบังคับบัญชา ได้ ๔ แบบ คือ

๑. ผู้นำแบบเสรี (Laissez – faire Leader)

ผู้นำแบบนี้ จะปล่อยให้ผู้ร่วมงานคิด ตัดสินใจ ดำเนินการได้เอง ไม่ต้องรอการตัดสินใจจากผู้บังคับบัญชา มักจะขาดการควบคุมและติดตามงานอย่างใกล้ชิด ปล่อยให้ลูกน้องทำงานไปเรื่องตามระเบียบข้อบังคับ

๒. ผู้นำแบบเกื้อกูลหรือแบบใช้พระคุณ (Charismatic Leader)

มีพฤติกรรมอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจผู้ใต้บังคับบัญชา ใช้หลักธรรม หลักมนุษยสัมพันธ์ ในการทำงานมักจะได้รับความเชื่อถือศรัทธาจากผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ความร่วมมือในการทำงานด้วยความเต็มใจ

๓. ผู้นำแบบเผด็จการ (Autocratic Leader)

ผู้นำที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ชอบสั่งการ รวบอำนาจด้วยการตัดสินใจด้วยตนเอง และอาจจะใช้อำนาจในการตัดสินใจ

๔. ผู้นำแบบประชาธิปไตย (Democratic Leader)

แตกต่างจากแบบเสรี คือ เอาความคิดของกลุ่มเป็นหลักในการตัดสินใจ ฟังเสียงข้างมาก ชึ่งน้ำหนักข้อดีข้อเสีย ฟังเหตุฟังผลของเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ทุกคนร่วมแก้ไขปัญหาคือว่า เป็นผู้นำแบบ ที่ดีที่สุด

คุณลักษณะของผู้นำ ต้องเก่ง ๓ อย่าง

๑. เก่งคิด (Conceptual Ability) ได้แก่

- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์พัฒนาองค์กรและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

- มีความยืดหยุ่นในความคิด คิดในสิ่งที่เป็นไปได้
- มีความสามารถในการต่อเติมเสริมแต่ง หรือ ต่อยอด
- คิดคล่อง คิดรวดเร็วฉับพลัน แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและทันเหตุการณ์
- คิดนอกกรอบ

๒. เก่งคน (Social Ability) ได้แก่

- รู้จักและเข้าใจผู้บังคับบัญชา
- รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง อันจะนำมาซึ่งการเข้าใจผู้อื่นและยอมรับผู้อื่น ปรับตนเองให้รู้จักคุณคน รู้จักใจคน อ่านคนออก
- รู้จักลูกน้อง ควบคุมพฤติกรรมของเขาได้หรือพูดได้ว่าปรับคนอื่นได้
- รู้จักเพื่อน รู้จักคบมิตร ผูกมิตรไว้ได้

๓. เก่งงาน (Task Ability)

- ฐานะของผู้บังคับบัญชา นั่นคือ ฐานะนโยบายเพื่อปรับงานของหน่วยงานให้สามารถปฏิบัติงานสอดคล้องกับนโยบายของหน่วยเหนือ
- ฐานะของตนเอง ทำได้ตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ
- ฐานะของผู้ใต้บังคับบัญชา จะได้แนะนำแก้ปัญหาให้ได้
- ฐานะของเพื่อน จะได้ประสานงานได้สอดคล้อง

นายวิริยยุทธ จินสีคง มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้นำไว้ว่า ผู้นำที่ดีควรมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

๑. ความรู้ (Knowledge)

การเป็นผู้นำนั้น ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ความรู้ในที่นี้มิได้หมายความว่าเฉพาะความเกี่ยวกับงานในหน้าที่เท่านั้น หากแต่รวมถึงการใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมในด้านอื่น ๆ ด้วย การจะเป็นผู้นำที่ดีผู้นำจึงต้องเป็นผู้รอบรู้ ยิ่งรอบรู้มากเพียงใด ฐานะแห่งความเป็นผู้นำก็จะยิ่งมั่นคงมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

๒. ความริเริ่ม(Initiative)

คือ ความสามารถที่จะปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขอบเขตอำนาจหน้าที่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยคำสั่ง หรือความสามารถแสดงความคิดเห็นที่จะแก้ไขสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีขึ้นหรือเจริญขึ้นได้ด้วยตนเอง

๓. มีความกล้าหาญและความเด็ดขาด (Courage & Firmness)

ผู้นำที่ดีจะต้องไม่กลัวต่ออันตราย ความยากลำบากหรือความเจ็บปวดใด ๆ ทั้งทางกาย วาจาและใจ ผู้นำที่มีความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว จะช่วยให้สามารถผจญต่องานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ นอกจากความกล้าหาญแล้ว ความเด็ดขาดก็เป็นลักษณะอันหนึ่งที่จะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของผู้ผู้นำเองให้อยู่ในลักษณะของการ “กล้าได้ กล้าเสีย” ด้วย

๔. มินุษยสัมพันธ์ (Human Relation)

ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จักประสานความคิด ประสานประโยชน์ สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศทุกวัยทุกระดับการศึกษาได้ ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะช่วยให้ปัญหาใหญ่กลายเป็นปัญหาเล็กได้

๕. มีความยุติธรรมและซื่อสัตย์สุจริต (Fairness & Honesty)

ผู้นำที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการหรือปฏิบัติงานด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียง ไม่เล่นพรรคเล่นพวก

๖. มีความอดทน (Patience)

ความอดทน จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ทั้งจะต้องมีความอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่อสถานการณ์และแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งจากภายในและภายนอกองค์กร

๗. มีความตื่นตัวแต่ไม่ตื่นตูม (Alertness)

หมายถึง มีความฉับไวกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง สุขุมรอบคอบ ไม่ประมาทกระฉับกระเฉง พร้อมที่จะตอบโต้ หรือรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับความตื่นตัว เป็นลักษณะที่แสดงออกทางกาย แต่การไม่ตื่นตูมเป็นพลังทางจิตจะหยุดคิดไตร่ตรองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักคลุ้ยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง หรือ พุดง่าย ๆ ว่าผู้นำจะต้องรู้จักควบคุมตนเองนั่นเอง

๘. มีความภักดี (Royalty)

การเป็นผู้นำหรือหัวหน้าที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีความภักดีต่อหมู่คณะ ต่อส่วนรวมและต่อองค์การความภักดีนี้จะช่วยให้ผู้นำได้รับความไว้วางใจและปกป้องภัยอันตรายในทุกทิศทุกทางได้เป็นอย่างดี

๙. มีความสงบเสถียรไม่ถือตัว (Modesty)

ผู้นำที่ดีจะต้องไม่หยิ่งยะโส ไม่จองหอง ไม่ว่างอำนาจ ไม่วางตนข่มขาน และไม่ภูมิใจ ในสิ่งที่ไร้เหตุผล หรือจะเรียกได้ว่า รู้จักถ่อมตน ก็จะทำให้ลูกน้องมีความนับถือและให้ความร่วมมือเสมอ

หากจะกล่าวอย่างง่าย และเป็นคำที่คนทั่วไปมักใช้พูดกันจนติดปากถึงคุณลักษณะของความเป็นผู้นำก็คือ การครองตน การครองคน และการครองงาน ทั้ง ๓ ประการนี้ คือบุคลิกอันพึงประสงค์ของผู้นำที่ง่ายต่อการจดจำและนำไปใช้ โดยในแต่ละประการประกอบด้วยอะไรบ้าง

๑. ครองตน

- มีความประพฤติ ปฏิบัติดี
- มีความรู้ ความสามารถ เข้าใจเหตุการณ์
- มีความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นที่ตั้ง
- มีความอดทน อดกลั้น
- มีเหตุผล

- มีการควบคุมอารมณ์ที่ดี
- มีความรักดีต่อองค์การและหมู่คณะ
- มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ครองคน

- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- มีความเสียสละ
- มีความจริงใจ
- มีความสามารถในการชักจูงใจ
- มีความสามารถส่งเสริมให้ลูกน้องก้าวหน้า
- มีความยุติธรรม
- มีความเมตตา กรุณา

๓. ครองงาน

- มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์
- มีความรับผิดชอบ
- ตรงต่อเวลา
- มีความมุ่งมั่นในการสร้างผลงาน
- มีผลงานเป็นที่ประจักษ์
- มีความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว

**ผู้นำ หรือ นักบริหารตำรวจ ตามแนวนโยบาย
ของ
พลตำรวจเอก อุดุลย์ แสงสิงแก้ว
ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ**

กับคำพูดที่พวกเรา มักจะได้ยินเสมอว่า “ไม่มีไพร่พลเรามีแต่แม่ทัพนายกองเท่านั้นที่เลว” นี่ คือ วลีที่ พลตำรวจเอก อุดุลย์ แสงสิงแก้ว ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ มักจะยกมาพูดอยู่เสมอ ๆ ซึ่ง ความหมายของวลีดังกล่าวก็บ่งบอกอยู่ในตัวของมันเองแล้ว พูดให้เข้าใจขึ้นก็คือ ลูกน้องทุกคนเป็น คนดีมีความสามารถ แต่เพราะมีนายหรือผู้บังคับบัญชาที่ไม่เอาไหน ทำให้ลูกน้องกลายเป็นคนเลว

พลตำรวจเอก อุดุลย์ แสงสิงแก้ว ขึ้นดำรงตำแหน่ง ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ นับเป็นผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ คนที่ ๙ ประวัติการทำงานของท่าน เดิมนั้นมาจากการทำงานในหน่วยงานปฏิบัติมาตลอด เริ่มรับราชการครั้งแรกในตำแหน่ง รอง สวป.สน. ปทุมวัน จากนั้นได้สมัครใจไปทำงานในพื้นที่สีแดง ในตำแหน่ง ผู้บังคับหมวด หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จังหวัดนครพนม ซึ่งในยุคนั้น มีการต่อสู้อย่างรุนแรงกับคอมมิวนิสต์ และยังเป็นสารวัตรปกครอง ป้องกัน สถานีตำรวจ สารวัตรหัวหน้าสถานีตำรวจ จังหวัดในแถบภาคอีสาน ทำงานในกองบัญชา การตำรวจตระเวนชายแดน เป็นอาจารย์ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นผู้บังคับการ สำนักงาน แผนงานและงบประมาณ เป็นผู้บังคับการตำรวจจราจร เป็นผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๓ ภาค ๔ จนกระทั่งเลื่อนตำแหน่งขึ้นเป็นผู้ช่วยและรองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ตามลำดับ จนได้รับโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติซึ่งถือว่า เป็นผู้นำสูงสุดของตำรวจ จากประวัติ การทำงานจะได้ว่า ท่านได้ผ่านการเป็นผู้นำหรือเป็นผู้บริหารระดับต่าง ๆ ของหน่วยงานในทุกระดับ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ทั้งฝ่ายปฏิบัติและฝ่ายสนับสนุน ทำให้ท่าน มีประสบการณ์ในการ ปกครองบังคับบัญชามาอย่างโชกโชกจนเป็นที่ยอมรับทั้งในส่วนของการตำรวจหน่วยราชการ อื่น และองค์กรภาคเอกชน

ท่านได้เคยรับเชิญ มาเป็นวิทยากรบรรยาย เรื่อง ประสบการณ์การบริหารงานตำรวจ เมื่อ ครั้งดำรงตำแหน่ง รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติและเลขาธิการสำนักงานป้องกันและปราบปรามยา เสพติด ท่านได้อรรถาธิบาย โดยใช้ประสบการณ์ในการผู้นำหน่วยตำรวจในระดับต่างๆ ผสมผสานกับ หลักวิชาการได้อย่างน่าสนใจ สามารถนำไปเป็นแบบอย่างในการทำงานได้เป็นอย่างดี โดยน้อม นำเอาพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ที่ได้พระราชทานแก่ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ว่า “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” โดยขอยกเอาเฉพาะ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ภาวะผู้นำ ที่จำเป็นต่อการเป็นนักบริหารงานตำรวจมาไว้ดังนี้

หัวข้อบรรยาย : บทบาทของผู้บริหารงานตำรวจ (บทบาทและคุณลักษณะของนักบริหารงาน
ตำรวจ)

ผู้บริหารงานตำรวจในทุกระดับตำแหน่ง ที่มีความสำคัญมากของสำนักงานตำรวจ
แห่งชาติ ได้แก่

- ผู้กำกับการ/สารวัตรใหญ่/สารวัตรหัวหน้าสถานี

- ผู้บังคับการ

- ผู้บัญชาการ

ทั้ง ๓ ระดับ ล้วนมีความสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายของสำนักงานตำรวจแห่งชาติเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสถานีตำรวจถือเป็นจุดแตกหักที่สำคัญ เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด ดังนั้น ผู้นำ และ ผู้บริหารระดับต่าง ๆ ในสถานีตำรวจจึงมีความจำเป็นต้องมีภาวะผู้นำ โดยในแนวคิดของ พล.ต.อ.อดุลย์ แสงสิงแก้ว ผบ.ตร. ได้บรรยายอธิบายบทบาทและคุณลักษณะของผู้บริหารงานตำรวจ ไว้ ดังนี้

๑. นักปกครอง หมายถึง ต้องทำหน้าที่ปกครอง ผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ปฏิบัติงานตามนโยบาย เดินไปสู่เป้าหมายขององค์กร ให้สำเร็จ เรียบร้อย อย่างมีประสิทธิภาพ นักปกครองที่ดีต้องมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- มีเอกภาพในการบังคับบัญชา
- ตามสายการบังคับบัญชา
- การมีส่วนร่วม
- คุณธรรมในการบริหาร
- บรรยาการ
- เป็นตัวอย่าง
- เสียสละ
- การปลุกเร้าให้คนอยากทำงาน
- ภาวะผู้นำ
- ธรรมาภิบาล
- การครองใจ
- ความเพียร
- จริงใจ
- ต้องคิดให้ ไม่คิดเอา
- ผู้ใต้บังคับบัญชา ต้องการ “ผู้นำ” ไม่ต้องการ “ผู้บังคับบัญชา”
- ต้องทำงานเคียงข้างกับลูกน้อง

๒. นักบริหารหมายถึง ต้องรู้จักหลักการบริหารงาน สามารถนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่มาบริหารให้เกิดผลสัมฤทธิ์ โดยเฉพาะจะต้องบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ ประหยัดทรัพยากร ประหยัดเวลา ได้ผลเป็นอย่างดี จึงจะถือได้ว่าเป็นนักบริหาร นักบริหารที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- กำหนดนโยบาย
- กำหนดแผนปฏิบัติ
- ระบบงบประมาณ – พัสดุ
- ระบบห้องปฏิบัติการ
- การมอบหมายงาน
- การติดตามประเมินผล
- มาตรฐานงาน

- ปัจจัยเรื่องเวลา
- บุรณาการ

๓. นักปฏิบัติการ (ยุทธวิธี) หมายถึง การเป็นนักปฏิบัติ ต้องรู้ยุทธวิธีหรือวิธีการที่จะใช้ในการทำงานอย่างแท้จริง จนเกิดเป็นความเชี่ยวชาญ ชำนาญเฉพาะด้าน ในส่วนของตำรวจผู้บริหาร ตำรวจมีความจำเป็นต้องรู้ยุทธวิธีในการทำงานด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านการสืบสวน (การข่าว)
- ด้านการสอบสวน
- ด้านการป้องกันและปราบปราม
- ด้านการจราจร
- ยุทธวิธีการปฏิบัติ, การแก้สถานการณ์วิกฤต
- การควบคุมฝูงชน – การชุมนุมประท้วง
- การควบคุมอบายมุข การจัดระเบียบสังคม
- การถวายความปลอดภัย
- งานด้านยุทธการ
- งานชุมชนและมวลชนสัมพันธ์
- การประชาสัมพันธ์

๔. นักพัฒนา หมายถึง นักบริหารที่ดีต้องทำให้ทุกส่วนในองค์กรดีขึ้น ต้องรู้จักพัฒนาในทุก ๆ ด้านประกอบด้วย

- พัฒนาบุคลากร
 - การฝึก
 - การอบรม
 - โยธา
 - สวัสดิการ
 - ให้ทุน – ให้โทษ
 - ความเป็นธรรม
 - ความเด็ดขาด
 - การให้อภัย
- การพัฒนาหน่วยหญ้าไม่รก สีไม่ตก
- พัฒนาระบบงาน การใช้ ศปก. เป็นเครื่องมือในการบริหารงาน
- พัฒนาสวัสดิการ
- พัฒนาชุมชน

๕. นักประสานงาน

- ภาครัฐ
- เอกชน
- ประชาชน
- องค์กรเอกชน

- สื่อสารมวลชน (๓ ช. เป็นหัวใจของงานสื่อมวลชน “เชื่อ ชอบ ช่วย”
กรณีศึกษาจากประสบการณ์ของ พล.ต.อ.อดุลย์ แสงสิงแก้ว (เมื่อครั้งดำรงตำแหน่ง หัวหน้าสถานี
ตำรวจ ผู้บังคับการและผู้บัญชาการ)

๑. เอกภาพการบังคับบัญชา

๒. แผน

๓. การพัฒนาบุคลากร

๔. การพัฒนาองค์ความรู้/วิธีปฏิบัติงาน

๕. การพัฒนาหน่วย

๖. การจัดระบบสวัสดิการ

๗. การประสานงาน

๑. เอกภาพการบังคับบัญชา ประกอบด้วย

- การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการปกครอง บังคับบัญชา และดูแลความ
ประพฤติของผู้ใต้บังคับบัญชา

- ตามสายการบังคับบัญชา การปกครองบังคับบัญชาตามสายงาน
ตลอดจนระดับชั้นในการปกครองบังคับบัญชาตลอดหลั่นกันไป

- บรรยากาศ สร้างบรรยากาศที่ดี ในการทำงานร่วมกัน

๒. แผน

- กำหนดทิศทางเป้าหมาย ผลลัพธ์ ผลที่ติดตามมา

- กำหนดนโยบายต้องชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้

- ใช้แผนเป็นเครื่องมือในการบริหาร

๓. การพัฒนาบุคลากร

- การฝึกทั่วไปเช่น การฝึกฝนทางร่างกาย การฝึกทำบุคคลมือเปล่า ฝึกแถว

- การฝึกยุทธวิธี/วิธีปฏิบัติ เช่น การตรวจค้น จับกุม การใช้อาวุธปืน การ

ต่อสู้

- ฝึกเฉพาะเรื่อง เช่น การฝึกใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การฝึกด้านยาเสพติด

- ความรู้วิชาการ เช่น งานสอบสวน งานงบประมาณพัสดุ

- การประชุมหน้าแถว เช่น หลังหรือก่อนเคารพธงชาติ

- การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

- การแข่งขันกีฬาภายใน

๔. การพัฒนาองค์ความรู้/วิธีปฏิบัติงาน

- กำหนดขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติงาน

- จัดทำคู่มือปฏิบัติงาน

- การมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน และประชาชน

- นำเทคโนโลยีมาใช้งาน

๕. การพัฒนาหน่วย

- จัดทำแผนหลักของหน่วย (Master Plan)

- จัดระเบียบภายในที่ทำงาน
- ความสะอาดหน่วย
- กิจกรรม ๕ ส.

๖. จัดระบบสวัสดิการ

- การเบิกจ่ายเงินงบประมาณสวัสดิการ
- จัดระเบียบบ้านพัก
- จัดสวัสดิการอาหารกลางวันสำหรับผู้ได้บังคับบัญชา
- ส่งเสริมอาชีพแม่บ้านตำรวจ
- จัดตั้งศูนย์เด็กเล็กก่อนวัยเรียน
- จัดร้านค้าสวัสดิการ
- จัดร้านตัดผมสวัสดิการ

๗. การประสานงาน

- หน่วยเหนือ
- นอกหน่วยที่เกี่ยวข้อง
- ภาคเอกชน
- สื่อสารมวลชน
- องค์กรภาคประชาชน

จุดเน้น

๑. เป็น “ผบ.หน่วย และ ฝ่ายอำนวยการ” ในตัวเอง
๒. การมี “ส่วนร่วม” ของคนในองค์กร
๓. การใช้ “แผน” เป็นเครื่องมือบริหาร
๔. จัดระบบสวัสดิการ
๕. การประสานงาน – ผนึกกำลังจากทุกฝ่าย

หลักราชการนิพนธ์ ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ รัชการที่ ๖

.....

คนส่วนใหญ่หลงนึกว่า ไม่ว่าจะกระทำให้ใด ๆ ข้อสำคัญอยู่ที่มีความรู้จากการสอบ ได้คะแนนดี ๆ มีปริญญา ประกาศนียบัตร ทั้งลาภ ยศ ทรัพย์ จะไหลมา แต่แท้จริงแล้ว ไม่ใช่แต่วิชาอย่างเดียวแต่จะต้องมีคุณวิเศษอื่น ประกอบด้วย ดังนี้

๑. ความสามารถ
๒. ความเพียร
๓. ความมีไหวพริบ
๔. ความรู้เท่าถึงการ
๕. ความซื่อตรงต่อหน้าที่
๖. ความซื่อตรงต่อคนทั่วไป
๗. ความรู้จักนัยคน (ผู้น้อย ผู้ใหญ่)
๘. ความรู้จักผ่อนผัน
๙. ความมีหลักฐาน
๑๐. ความจงรักภักดี

ภาวะผู้นำ – นักบริหารในการขับเคลื่อนการปฏิบัติ

๑. ภาวะผู้นำ
๒. มีเป้าหมายในการทำงาน
๓. สร้างทีมในการทำงาน
๔. มีวิธีปลุกเร้า สร้างพลัง ให้กับผู้ใต้บังคับบัญชา
๕. มีพฤติกรรมเป็นที่ศรัทธาเชื่อถือ
๖. ต้องรู้จักชม
๗. ต้องเสียสละ
๘. มีข้อมูล – รู้ระเบียบ – อำนาจ – ยุทธวิธี
๙. รู้จักพื้นที่ ภูมิประเทศ มวลชน
๑๐. พูดเป็น – ประชุมเป็น
๑๑. การให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน
๑๒. การตรวจสอบข้อมูล – รายงานผู้บังคับบัญชา
๑๓. การประสานงาน
๑๔. การบริหารเวลา
๑๕. สุขภาพ หลัก ๕ อ. (อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย และ อุจจาระ)
๑๖. ภาษาอังกฤษ , IT (เทคโนโลยี สารสนเทศ)
๑๗. เตรียมการในทุกเรื่อง
๑๘. หลัก ๔ เกาะติด (พื้นที่ ศัตรู มวลชน บนเกาะติดล่าง)

คุณลักษณะผู้นำที่ไม่พึงประสงค์

ประเภทหนึ่ง ถือว่าตนเป็นคนฉลาด	เก่งจนจู้จี้จริงทุกสิ่งสรรค์
ผู้น้อยกล่าวอะไรมากันทำพลัน	ว่าข้อนั้นท่านเป็นผู้รอบรู้ดี
ประเภทสอง เอาแต่แคใจตน	ไม่ฟังเหตุและผลให้ถ้วนถี่
เป็นประธานการประชุมแต่ละที	มติที่ถูกต้อง คือ ของตน
ประเภทสาม ไม่ยอมรับผิดชอบงาน	ผู้น้อยผ่านก็ไม่ให้เหตุผล
เสนอเรื่องสุดแท้แต่เบื้องบน	คิดปลื้กตนเพื่อร้ายไม่รับรอง
ประเภทสี่ ผู้น้อยฟังไม่ได้	งานพลังพลาดขาดหายไม่เกี่ยวข้อง
ถ้าได้ตีมีผลตนเข้าครอง	ยามบกพร่องก็ปล่อยปละไม่อาลัย
ประเภทห้า หลับตาไม่ฟังเหตุ	นำทุเรศเชื่อคนพันวิสัย
จะถูกผิดไม่คิดคะเนใจ	รักผู้ใดถือว่าดีไม่มีทราวม
ประเภทหก โทสะโมหะร้าย	น้ำจิตบาปหยาบคายให้เหยียดหยาม
ผู้น้อยปลั่งครั้งหนึ่งถึงประณาม	หรือคุกคามกริยา ด่าตะบอย
ประเภทเจ็ด เกิดข้อผิดไม่คิดรับ	ยกโยนกลับตนปลื้ก แล้วหลีกถอย
ผู้ได้บังคับบัญชาต้องรับรอย	ส่วนตัวลอยไม่ให้มีราศีเคื่อง
ประเภทแปด เลือกที่รักมักที่ชัง	คิดปลุกฝังพวกไว้ให้ฟังเฟื่อง
ใครใกล้ชิดสนิทหน้าพารุ่งเรือง	ที่ขัดเคื่องก็สลดตัดหนทาง
ประเภทเก้า อาฆาตและจองเวร	จิตเขม่นผู้น้อยคอยกีดขวาง
ผิดครั้งเดียวจดจำไม่จืดจาง	มุ่งหักล้างจับผิดเป็นนิจกาล
ประเภทสิบ บำเหน็จหรือความชอบ	มักประกอบกรณีอันวิถถาร
ไม่พินิจตามร่องของราชการ	มุ่งประมาณว่าอารมณ์ว่าแต่สมควร

ประเภทสิบเอ็ด หูเบาเยาว์ปัญญา	เชื่อว่าจาคำประจบจนเกินส่วน
ใครลั่นลมคมคายฝ่ายสำนวน	ก็ชักชวนเชื่อฟังไม่ลังเล
ประเภทสิบสอง อยากได้ฝ่ายลาภผล	เห็นแก่คน จนราชการงานไขว่ไขว
ขอบริดเร้นรับรองของโมเม	ใครท่มเทพลให้ท่าน ท่านชอบเอย

๒. หลักธรรมาภิบาล (Good governance)

๑. ที่มา

ธรรมาภิบาลไม่ใช่เรื่องใหม่แต่มีสอนอยู่ในหลักศาสนาต่างๆอยู่แล้ว แต่มีได้เรียกอย่างที่เราเรียกกันในปัจจุบันนี้ ในพุทธศาสนามีการสอนเรื่องธรรมาภิบาลหรือการบริหารจัดการที่ดีกันมาตั้งแต่พุทธกาลแล้ว โดยหากเราพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเห็นว่าเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับเรื่องของการบริหาร รัฐกิจแนวใหม่และมีการนำมาใช้ในการบริหารงานอย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งในศาสนาอื่นๆก็คิดว่ามีได้แตกต่างกันมากนัก มีคำสอนมากมายที่ระบุชัดเจนถึงหลักการธรรมาภิบาลหรือการบริหารจัดการที่ดี อาทิการเป็นคนสมบูรณ์แบบ หรือ ideal person นั้นจะนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและสวัสดิ โดยประกอบไปด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) , ๒๕๔๑) ตามหลักสัปปุริสธรรม ซึ่งเป็นธรรมของคนดี การรู้หลักและรู้จักเหตุ เป็นการรู้กฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย รู้หน้าที่ของตนเอง อันจะทำให้ปฏิบัติงานตรงตามหน้าที่ มีความสำนึกรับผิดชอบ ความมุ่งหมายและรู้จักผล เข้าใจวัตถุประสงค์ของงานที่ทำ ทำให้ทำงานแล้วเกิดผลสัมฤทธิ์ ก่อให้เกิดประสิทธิผล รู้ตน รู้จักตนเอง ว่าโดยฐานะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ เป็นอย่างไร และทำการต่างๆให้สอดคล้อง รู้ประมาณ รู้จักพอดี รู้กาล รู้กาลเวลาที่เหมาะสม ระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ หน้าที่การงาน รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร วางแผนการใช้เวลา เป็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั่นเอง รู้ชุมชน รู้จักถิ่น ที่ชุมชน ชุมชน การอันควรประพฤติในที่ชุมชน รู้ระเบียบวินัย ประเพณี วัฒนธรรม ทำให้ประพฤติตัวถูกหลักนิติธรรม คุณธรรม จริยธรรม ของท้องถิ่นนั้น รู้บุคคล รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคล เป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุขและเกิดสัมฤทธิ์ผลของงานได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย จึงอาจกล่าวได้ว่า ธรรมาภิบาลสำหรับคนไทยแล้วมิใช่เรื่องใหม่แต่อย่างไร เพียงแต่มีได้นำมาปฏิบัติให้เกิดผลเป็นรูปธรรม

ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๓๙-๒๕๔๐ แนวคิดเรื่องการบริหารจัดการที่ดีได้เผยแพร่สู่สังคมไทย โดยองค์กรพัฒนาในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งนักวิชาการที่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารจัดการที่ดี ในการสนับสนุนการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยได้หยิบยกปัญหาที่เป็นผลกระทบจากการมีระบบบริหารจัดการ ที่ไม่ดีและแนวทางสร้างระบบที่ดีขึ้นมาเป็นประเด็นในการสร้างความเข้าใจและระดมความเห็นจากประชาชนในภาคส่วนต่างๆของสังคมเป็นผลให้ภาคประชาชน ภาคประชาสังคม เกิดการตื่นตัวในเรื่องดังกล่าวอย่างกว้างขวาง องค์กรต่างประเทศที่

ให้เงินกู้และเงินช่วยเหลือเช่นธนาคารโลก และกองทุนการเงินระหว่างประเทศ ได้นำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ เพื่อให้ประเทศกำลังพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อการนำเงินไปใช้อย่างโปร่งใส มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยมีหลักการของการมีธรรมาภิบาลหลายหลักการแตกต่างกันออกไป แต่ก็มักมีหลักการพื้นฐานคล้ายกัน หลักการพื้นฐานที่สำคัญคือ หลักการมีส่วนร่วม หลักความโปร่งใส สำนึกรับผิดชอบ และประสิทธิภาพประสิทธิผล

คำว่า ธรรมาภิบาล เกิดจากคำว่า “ธรรม” บวกกับ “อภิบาล” (การรักษายิ่งธรรม) มาจากคำภาษาอังกฤษว่า good governance โดยคำว่า governance (การอภิบาล) คือ วิธีการใช้อำนาจเพื่อการบริหารทรัพยากรขององค์กร good governance (ธรรม + อภิบาล = ธรรมาภิบาล) จึงเป็นวิธีการที่ดีในการใช้อำนาจ เพื่อบริหารจัดการทรัพยากรขององค์กร (โดย ศาสตราจารย์บวรศักดิ์ อุวรรณโณ ได้ทำการให้คำจำกัดความสั้นๆไว้ในการบรรยายนักศึกษาที่สถาบันพระปกเกล้า) อย่างไรก็ดี คำว่า good governance นี้คณะกรรมการบัญญัติศัพท์รัฐศาสตร์ของราชบัณฑิตยสถาน ได้บัญญัติว่า “วิธีการปกครองที่ดี” แต่นักวิชาการบางท่านใช้คำว่า “ธรรมรัฐแห่งชาติ” (Boonmi, ๒๐๐๒) ซึ่งไม่ตรงกับความหมายในภาษาอังกฤษ เพราะ “ธรรมรัฐ” แปลว่า “รัฐที่มีธรรม” แต่มีการให้ความหมายโดยทางกรมการข้าราชการพลเรือนว่า “สุประศาสนการ” ซึ่งต่อมาศาสตราจารย์บวรศักดิ์ อุวรรณโณ ได้นำเสนอคำว่า “ธรรมาภิบาล” (จำนง ทองประเสริฐ, ๒๕๔๕) และทางสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ใช้คำว่า “การบริการกิจการและสังคมที่ดี” ขณะที่ทางคณะกรรมการพัฒนาระบบงานใช้คำว่า “การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี” ดังปรากฏในพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการและมูลนิธิสถาบันวิจัยกฎหมาย, ๒๕๔๖) อย่างไรก็ตามในที่นี้จะขอใช้คำว่า “ธรรมาภิบาล” เพราะมีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย กระชับและเข้าใจกันอยู่มากแล้ว

ในส่วนของประเทศไทยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างระบบบริหารจัดการที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ ได้กำหนดแนวทางเพื่อสร้างการบริหารจัดการที่ดีในยุทธศาสตร์การพัฒนาประชาธิปไตย โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนา

ในกระบวนการพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ ตลอดจนการเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างภาครัฐกับประชาชน เพื่อให้เกิดการประสานร่วมมือกันในการพัฒนาประเทศ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ ยังคงให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องกับการสร้างระบบบริหารจัดการที่ดี โดยได้ขยายกรอบการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกภาคส่วนของสังคม ได้แก่ การสร้างระบบบริหารจัดการที่ดีในภาครัฐกิจเอกชน การส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของกลไกตรวจสอบทั้งที่จัดตั้งขึ้นตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๔๐ และกลไกตรวจสอบสาธารณะในภาคประชาชน รวมทั้ง การปลูกจิตสำนึกของประชาชนในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ความพอดี เพื่อเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างระบบบริหารจัดการที่ดีในสังคมไทย

ผลการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมาของหน่วยงานราชการจัดว่ามีความสอดคล้องกับทิศทางของแผนพัฒนาฯ ในหลายส่วน โดยเฉพาะเรื่องการปฏิรูประบบราชการที่ได้มีการจัดทำแผนปฏิรูประบบบริหารภาครัฐ รวมทั้งระบบงบประมาณ และระบบกฎหมาย ให้มีประสิทธิภาพ โปร่งใส ตรวจสอบได้และเป็นเครื่องมือสนับสนุนการพัฒนาประเทศอย่างแท้จริง และมีการเสริมสร้างความ

เข้มแข็งให้แก่ชุมชนและท้องถิ่นตามแนวทางการกระจายอำนาจ แต่ยังไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนถึงประเด็นสำคัญในเรื่องของการบริหารจัดการที่ดี แต่ได้มีระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี ที่ได้ระบุแนวทางในการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดีไว้ ๖ ประการ คือ หลักนิติธรรม หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส หลักความมีส่วนร่วม หลักความรับผิดชอบ หลักความคุ้มค่า ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ และ ๙ และใช้เป็นหลักการในการดำเนินการให้มีผลในทางการสร้างการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

๒. ความหมาย

แนวคิดของ “การปกครอง” “การบริหารจัดการ” หรือ governance ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นสิ่งที่มีความพร้อมกับการมีอารยธรรมของมนุษย์ ดังนั้นเราอาจให้ความหมายของ “การปกครอง” หรือ “การบริหารจัดการ” ว่าเป็นกระบวนการของการตัดสินใจและกระบวนการที่มีการนำผลของการตัดสินใจไปปฏิบัติ คำว่าการปกครองหรือการบริหารจัดการอาจถูกใช้ไปในหลายสถานะ เช่น ในเรื่องของการปกครองหรือการบริหารงานเอกชน การปกครองหรือการบริหารงานในระดับนานาชาติ ระดับชาติ หรือระดับท้องถิ่น

อย่างไรก็ดี มีคนจำนวนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องของธรรมาภิบาลแม้กระทั่งคำจำกัดความของธรรมาภิบาล ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด คำว่า governance เป็นเรื่องของ การอภิบาล เป็นวิธีการใช้อำนาจ ขณะที่ good governance เป็นการรวมคำของ ธรรม และ อภิบาล เป็น ธรรมาภิบาล เป็นวิธีการที่ดีในการใช้อำนาจ เพื่อบริหารจัดการทรัพยากรขององค์กร โดยหลักธรรมาภิบาลสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกภาคต่างๆ อาทิ ภาครัฐ ธุรกิจ ประชาสังคม ปังเอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ โดยมีเป้าหมายของการใช้หลักธรรมาภิบาลคือเพื่อการมีคุณธรรม ความสุจริต ความมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งวิธีการที่จะสร้างให้เกิดมีธรรมาภิบาลขึ้นมาได้ก็คือ การมีความโปร่งใส มีความรับผิดชอบ ถูกตรวจสอบได้ และการมีส่วนร่วมเป็นสำคัญ แต่อาจประกอบไปด้วยหลักการอื่นๆอีกได้ด้วยแล้วแต่ผู้นำไปใช้ โดยสภาพแวดล้อมของธรรมาภิบาลอาจประกอบไปด้วยกฎหมาย ระเบียบต่างๆ ประมวลจริยธรรม ประมวลการปฏิบัติที่เป็นเลิศและวัฒนธรรม ซึ่งล้วนเอื้อหรือไม่เอื้อต่อการบริหารจัดการที่ดี

ธรรมาภิบาลจึงเป็นเรื่องของหลักการบริหารแนวใหม่ ที่มุ่งเน้นหลักการ โดยมีใช้หลักการที่เป็นรูปแบบทฤษฎีการบริหารงาน แต่เป็นหลักการการทำงาน ซึ่งหากมีการนำมาใช้เพื่อการบริหารงานแล้ว จะเกิดความเชื่อมั่นว่าจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคือ คุณธรรม, ความสุจริต, ความมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล (ถวิลวดี บุรีกุลและคณะ, ๒๕๔๕)

ธรรมาภิบาล ประกอบไปด้วยหลักการสำคัญหลายประการ แล้วแต่วัตถุประสงค์ขององค์กรที่นำมาใช้ หลักการที่มีผู้นำไปใช้เสมอคือ การมีส่วนร่วมของประชาชน การมุ่งฉันทามติ การมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ความโปร่งใส การตอบสนอง ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพ ความเท่าเทียมกันและการคำนึง ถึงคนทุกกลุ่มหรือพหุภาคีและการปฏิบัติตามหลักนิติธรรม แต่ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดีนั้นได้ระบุไว้ ๖ หลักการดังกล่าวมาแล้วและกลายเป็นหลักการสำคัญที่มีการนำมาใช้ในประเทศไทยอย่างกว้างขวางอยู่ในปัจจุบันนี้ แต่ก็มีคำถามว่าหลักการต่าง ๆ นี้หมายถึงอะไร แล้วจะทราบได้อย่างไรว่ามีธรรมาภิบาลแล้วหรือยัง มีมากหรือน้อย

ต้องปรับปรุงอะไรอีกบ้าง คำตอบที่อาจเป็นไปได้ คือ การจัดทำตัวชี้วัดเพื่อผู้ใช้จะได้เข้าใจและนำไปใช้ตรวจสอบตนเองและผู้อื่นหรือหน่วยงานอื่นได้

หลักการต่างๆที่อธิบายการมีธรรมาภิบาลและการนำไปประยุกต์ใช้ ธรรมาภิบาลอาจประกอบไปด้วยหลักการต่างๆมากมายแล้วแต่ผู้ที่จะนำเรื่องของธรรมาภิบาลไปใช้ และจะให้ความสำคัญกับเรื่องใดมากกว่ากัน และในบริบทของประเทศ บริบทของหน่วยงาน หลักการใดจึงจะเหมาะสมที่สุดสำหรับประเทศไทยแล้ว เนื่องจากได้มีระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี และพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖ ที่ให้ความสำคัญกับหลักการสำคัญ ๖ หลักการดังกล่าวแล้วในนี้จึงขอนำเสนอรายละเอียดของการพัฒนาดัชนีวัดธรรมาภิบาลบนพื้นฐานของหลักการทั้ง ๖ หลักการของสถาบันพระปกเกล้า (ถวิลวดี บุรีกุลและคณะ, ๒๕๔๕) ดังต่อไปนี้

๓. หลักธรรมาภิบาล



รูปที่ ๑ หลักการสำคัญของธรรมาภิบาล

๓.๑ ด้านหลักนิติธรรม (Rule of Laws)

หลักการสำคัญอันเป็นสาระสำคัญของ “หลักนิติธรรม” ประกอบด้วย ๗ หลักการคือ หลักการแบ่งแยกอำนาจ หลักการคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ หลักความชอบด้วยกฎหมายของฝ่ายตุลาการและฝ่ายปกครอง ความชอบด้วยกฎหมายในทางเนื้อหา หลักความเป็นอิสระของผู้พิพากษา หลัก “ไม่มีความผิด และไม่มีโทษโดยไม่มีกฎหมาย” และหลักความเป็นกฎหมายสูงสุดของรัฐธรรมนูญ

๑. หลักการแบ่งแยกอำนาจเป็นพื้นฐานที่สำคัญของหลักนิติธรรม เพราะ หลักการแบ่งแยกอำนาจเป็นหลักที่แสดงให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันของการแบ่งแยกอำนาจการตรวจสอบอำนาจ และการถ่วงดุลอำนาจ

๒. หลักการคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ หลักนิติธรรมมีความเกี่ยวพันกันกับสิทธิในเสรีภาพของบุคคล และสิทธิในความเสมอภาค สิทธิทั้งสองประการดังกล่าวข้างต้นถือว่าเป็นพื้นฐานของ “ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” อันเป็นหลักการสำคัญตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ

๓. หลักความชอบด้วยกฎหมายของฝ่ายตุลาการและฝ่ายปกครอง การใช้กฎหมายของฝ่ายตุลาการ หรือฝ่ายปกครองที่เป็นการจำกัดสิทธิของประชาชนมีผลมาจากกฎหมายที่ได้รับความเห็นชอบ จากตัวแทนของประชาชน โดย ฝ่ายตุลาการจะต้องไม่พิจารณาพิพากษาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้แตกต่างไปจากบทบัญญัติของกฎหมาย ฝ่ายตุลาการมีความผูกพันที่จะต้องใช้กฎหมายอย่างเท่าเทียมกัน ฝ่ายตุลาการมีความผูกพันที่จะต้องใช้ดุลพินิจ โดยปราศจากข้อบกพร่อง

๔. หลักความชอบด้วยกฎหมายในทางเนื้อหา เป็นหลักที่เรียกร้องให้ฝ่ายนิติบัญญัติ หรือฝ่ายปกครองที่ออกกฎหมายลำดับรอง กำหนดหลักเกณฑ์ในทางกฎหมายให้เป็นตามหลักความแน่นอน ของกฎหมาย หลักห้ามมิให้กฎหมายมีผลย้อนหลัง และหลักความพอสมควรแก่เหตุ

๕. หลักความอิสระของผู้พิพากษา ผู้พิพากษาสามารถทำภาระหน้าที่ในทางตุลาการได้ โดยปราศจากการแทรกแซงใดๆ โดยผู้พิพากษามีความผูกพันเฉพาะต่อกฎหมายและ ทำการพิจารณาพิพากษาภายใต้มนธรรมของตนเท่านั้น โดยวางอยู่บนพื้นฐานของความอิสระจาก ๓ ประการ กล่าวคือ ความอิสระจากคู่ความ ความอิสระจากรัฐ และความอิสระจากสังคม

๖. หลัก “ไม่มีความผิด และไม่มีโทษโดยไม่มีกฎหมาย” เมื่อไม่มีข้อบัญญัติทางกฎหมายให้เป็นความผิด แล้วจะเอาผิดกับบุคคลนั้นๆมิได้

๗. หลักความเป็นกฎหมายสูงสุดของรัฐธรรมนูญ หมายความว่า รัฐธรรมนูญได้รับการยอมรับให้เป็นกฎหมายที่อยู่ในลำดับที่สูงสุดในระบบกฎหมายของรัฐนั้น และหากกฎหมายที่อยู่ในลำดับที่ต่ำกว่า ขัดหรือแย้งกับรัฐธรรมนูญกฎหมายดังกล่าวย่อมไม่มีผลบังคับ

๓.๒ หลักด้านหลักคุณธรรม (Ethics)

ประกอบด้วยหลักการสำคัญ ๓ หลักการคือหน่วยงานปลอดการทุจริต หน่วยงานปลอดจากการทำผิดวินัย และหน่วยงานปลอดจากการทำผิดมาตรฐานวิชาชีพนิยมและจรรยาบรรณองค์ประกอบของคุณธรรมหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ปลอดจากคอร์รัปชัน หรือมีคอร์รัปชันน้อยลง คอร์รัปชัน การฉ้อราษฎร์บังหลวง หรือ corruption โดยรวมหมายถึง การทำให้เสียหาย การทำลาย หรือการละเมิดจริยธรรม ธรรมเนียมปฏิบัติและกฎหมาย สำหรับพิษภัยของคอร์รัปชันได้สร้างความเสียหายและความเดือดร้อน และเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลในทางลบต่อคุณธรรมของการบริหารจัดการอย่างร้ายแรง เมื่อพิจารณาเรื่องของคุณธรรมจึงควรพิจารณาเรื่องต่อไปนี้

๑. องค์ประกอบคุณธรรมหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ปลอดจากการไม่ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างโจ่งแจ้งหรือไม่ปฏิบัติตามกฎหมายน้อยลง

๒. องค์ประกอบคุณธรรมหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ปลอดจากการปฏิบัติที่น้อยกว่าหรือไม่ดีเท่าที่กฎหมายกำหนดหรือปฏิบัติเช่นนั้นน้อยลง

๓. องค์ประกอบคุณธรรมหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ปลอดจากการปฏิบัติที่มากกว่าที่กฎหมายกำหนด หรือปฏิบัติเช่นนั้นน้อยลง

๔. องค์ประกอบคุณธรรมหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ปลอดจากการปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย แต่ใช้วิธีการที่ผิดกฎหมายหรือปฏิบัติเช่นนั้นน้อยลง

สำหรับการที่หน่วยงานปลอดจากการทำผิดมาตรฐานวิชาชีพนิยมและจรรยาบรรณนั้น เป็นการกระทำผิดวิชาชีพนิยมได้แก่ พฤติกรรมที่สวนทางหรือขัดแย้งกับองค์ประกอบของวิชาชีพนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของการมีจรรยาบรรณวิชาชีพ และการประพฤติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

๓.๓ ด้านความโปร่งใส (Transparency)

ประกอบไปด้วยหลักการย่อย ๔ หลักการคือ หน่วยงานมีความโปร่งใสด้านโครงสร้าง หน่วยงาน มีความโปร่งใสด้านการให้ทุน หน่วยงานมีความโปร่งใสด้านการให้โทษ หน่วยงานมีความโปร่งใส ด้านการเปิดเผยข้อมูล

๑. ความโปร่งใสด้านโครงสร้าง ประกอบด้วยพฤติกรรมต่อไปนี้

- ๑) มีการตรวจสอบภายในที่เข้มแข็ง เช่น มีคณะกรรมการตรวจสอบ คณะกรรมการสอบสวน เป็นต้น
- ๒) โปร่งใส เห็นระบบงานทั้งหมดได้อย่างชัดเจน
- ๓) ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม รับรู้การทำงาน
- ๔) มีเจ้าหน้าที่มาด้วยระบบคุณธรรมมีความสามารถสูงมาอยู่ใหม่มากขึ้น
- ๕) มีการตั้งกรรมการหรือหน่วยงานตรวจสอบขึ้นมาใหม่
- ๖) มีฝ่ายบัญชีที่เข้มแข็ง

๒. ความโปร่งใสด้านให้ทุน ประกอบด้วยพฤติกรรมต่อไปนี้

- ๑) มีค่าตอบแทนพิเศษในการปฏิบัติงานเป็นผลสำเร็จ
- ๒) มีค่าตอบแทนเพิ่มสำหรับการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ
- ๓) มีค่าตอบแทนพิเศษให้กับเจ้าหน้าที่ที่ซื่อสัตย์
- ๔) มีมาตรฐานเงินเดือนสูงพอเพียงกับค่าใช้จ่าย

๓. ความโปร่งใสด้านการให้โทษ ประกอบด้วยพฤติกรรมต่อไปนี้

- ๑) มีระบบการตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพ
- ๒) มีวิธีการพิจารณาโทษผู้ทำผิดอย่างยุติธรรม
- ๓) มีการลงโทษจริงจัง หนักเบาตามเหตุแห่งการกระทำผิด
- ๔) มีระบบการฟ้องร้องผู้กระทำผิดที่มีประสิทธิภาพ
- ๕) หัวหน้างานลงโทษผู้ทุจริตอย่างจริงจัง
- ๖) มีการปรามผู้ส่อทุจริตให้เลิกความพยายามทุจริต
- ๗) มีกระบวนการยุติธรรมที่รวดเร็ว

๔. ความโปร่งใสด้านการเปิดเผย ประกอบด้วยพฤติกรรมต่อไปนี้

- ๑) ประชาชนได้เข้ามารับรู้ การทำงานของคณะกรรมการตรวจสอบ

- ๒) ประชาชนและสื่อมวลชนมีส่วนร่วมในการจัดซื้อจัดหา การให้สัมปทานการออกกฎระเบียบ และข้อบังคับต่างๆ
- ๓) ประชาชน สื่อมวลชน และองค์กรพัฒนาเอกชน ได้มีโอกาสควบคุมฝ่ายบริหารโดยวิธีการต่างๆ มากขึ้น
- ๔) มีการใช้กลุ่มวิชาชีพภายนอก เข้ามาร่วมตรวจสอบ

๓.๔ หลักการมีส่วนร่วม (Participation)

การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการซึ่งประชาชน หรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้มีโอกาสแสดงทัศนะ และเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน รวมทั้งมีการนำความคิดเห็นดังกล่าวไปประกอบการพิจารณากำหนดนโยบาย และการตัดสินใจของรัฐ การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการสื่อสารในระบบเปิด กล่าวคือ เป็นการสื่อสารสองทาง ทั้งอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งประกอบไปด้วยการแบ่งสรรข้อมูลร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม

ระดับของการมีส่วนร่วมแบ่งออกได้ เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. ระดับการให้ข้อมูล เป็นระดับต่ำสุดและเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดของการติดต่อสื่อสารระหว่าง ผู้วางแผนโครงการกับประชาชน เพื่อให้ข้อมูลแก่ประชาชนเกี่ยวกับการตัดสินใจของผู้วางแผนโครงการ และยังเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นหรือเข้ามาเกี่ยวข้องใดๆ เช่น การแถลงข่าว การแจกข่าว การแสดงนิทรรศการ และการทำหนังสือพิมพ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ

๒. ระดับการเปิดรับความคิดเห็นจากประชาชน เป็นระดับขั้นที่สูงกว่าระดับแรก กล่าวคือ ผู้วางแผนโครงการเชิญชวนให้ประชาชนแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น และกระตุ้นใน การประเมินข้อดีข้อเสียชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการริเริ่มโครงการต่างๆ และการบรรยายให้ประชาชนฟังเกี่ยวกับโครงการต่างๆ แล้วขอความคิดเห็นจากผู้ฟังรวมไปถึงการร่วมปรึกษาหารือ เป็นต้น

๓. ระดับการวางแผนร่วมกัน และการตัดสินใจ เป็นระดับขั้นที่สูงกว่าการปรึกษาหารือ กล่าวคือ เป็นเรื่องการมีส่วนร่วมที่มีขอบเขตกว้างมากขึ้น มีความรับผิดชอบร่วมกันในการตัดสินใจ และวางแผนเตรียมโครงการ และเตรียมรับผลที่จะเกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการ ระดับนี้มักใช้ในกรณีที่เป็นเรื่องซับซ้อนและมีข้อโต้แย้งมาก เช่น การใช้กลุ่มที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง การใช้อนุญาโตตุลาการเพื่อปัญหาข้อขัดแย้ง และการเจรจาเพื่อหาทางประนีประนอมกัน เป็นต้น

๔. ระดับการพัฒนาศักยภาพในการมีส่วนร่วม สร้างความเข้าใจให้กับสาธารณชน เป็นระดับขั้นที่สูงสุดของการมีส่วนร่วม คือเป็นระดับที่ผู้รับผิดชอบโครงการได้ตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ที่จะได้จากการมีส่วนร่วมของประชาชนและได้มีการพัฒนาสมรรถนะหรือ ชีตความสามารถในการมีส่วนร่วมของประชาชนให้มากขึ้นจนอยู่ในระดับที่สามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่ และเกิดประโยชน์สูงสุด

๓.๕ หลักสำนักรับผิดชอบ (Accountability)

มีความหมายกว้างกว่าความสามารถในการตอบคำถามหรืออธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมได้เท่านั้น ยังรวมถึงความรับผิดชอบในผลงาน หรือปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมทั้งการตอบสนองต่อความคาดหวังของสาธารณะ เป็นเรื่องของความพร้อมที่จะรับผิดชอบ ความพร้อมที่จะถูกตรวจสอบได้ โดยในแง่ของการปฏิบัติถือว่า สำนักรับผิดชอบเป็นคุณสมบัติหรือทักษะที่บุคคลพึงแสดงออกเพื่อเป็นเครื่องชี้ว่าได้ยอมรับในภารกิจที่ได้รับมอบหมายและนำไปปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ ประกอบด้วยหลักการย่อยดังนี้

๑. การมีเป้าหมายที่ชัดเจน

การมีเป้าหมายชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญสิ่งแรกของระบบสำนักรับผิดชอบกล่าวคือ องค์กรจะต้องทำการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติการสร้างวัฒนธรรมใหม่ให้ชัดเจน ว่าต้องการบรรลุอะไรและเมื่อไรที่ต้องการเห็นผลลัพธ์นั้น

๒. ทุกคนเป็นเจ้าของร่วมกัน

จากเป้าหมายที่ได้กำหนดเอาไว้ ต้องประกาศให้ทุกคนได้รับรู้และเกิดความเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุ และเงื่อนไขเวลาที่ต้องการให้เห็นผลงาน เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เป็นเจ้าของ โครงการสร้างวัฒนธรรมนี้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดการประสานกำลังคนร่วมใจกันทำงาน เพื่อผลิตภาพโดยรวมขององค์กร

๓. การปฏิบัติการอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำเร็จของการสร้างวัฒนธรรมสำนักรับผิดชอบ อยู่ที่ความสามารถของหน่วยงานในการสื่อสารสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นในองค์กร ผู้บริหารให้ความสนับสนุน แนะนำ ทำการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพและมีการประสานงานร่วมมือกันทำงานระหว่างหน่วยงานต่างๆในองค์กร

๔. การจัดการพฤติกรรมที่ไม่เอื้อการทำงานอย่างไม่หยุดยั้ง

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงนับว่าเป็นเรื่องปกติ และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลง มักจะมีการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงเสมอ หน่วยงานต้องมีมาตรการในการจัดการกับพฤติกรรม การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเพื่อให้ทุกคนเกิดการยอมรับแนวความคิดและเทคโนโลยีใหม่ๆ

๕. การมีแผนการสำรอง

ส่วนประกอบสำคัญขององค์กรที่มีลักษณะวัฒนธรรมสำนักรับผิดชอบ ต้องมีการวางแผนฟื้นฟู ที่สามารถสื่อสารให้ทุกคนในองค์กรได้ทราบและเข้าใจถึงแผน และนโยบายขององค์กร และที่สำคัญคือ ต้องมีการกระจายข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องสมบูรณ์ อย่างเปิดเผย

๖. การติดตามและประเมินผลการทำงาน

องค์กรจำเป็นต้องมีการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจสอบดูว่าผลงานนั้นเป็นไปตามมาตรฐานคุณภาพงานที่กำหนดไว้หรือไม่ ผลงานที่พบว่ายังไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดต้องมีการดำเนินการแก้ไขในทันที ขณะที่ผลงานที่ได้มาตรฐานต้องได้รับการยอมรับยกย่องในองค์กร

๓.๖ หลักความคุ้มค่า (Value for Money)

หลักการนี้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวมในการบริหารการจัดการและการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด สิ่งเหล่านี้เป็นผลในการปฏิบัติอันเกิดจากการใช้หลักธรรมาภิบาลนั่นเอง ประกอบด้วย

๑. การประหยัด หมายถึง

๑.๑ การทำงานและผลตอบแทนบุคลากรเป็นไปอย่างเหมาะสม

๑.๒ การไม่มีความขัดแย้งเรื่องผลประโยชน์

๑.๓ การมีผลผลิตหรือบริการได้มาตรฐาน

๑.๔ การมีการตรวจสอบภายในและการจัดทำรายงานการเงิน

๑.๕ การมีการใช้เงินอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. การใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด หมายถึง

๒.๑ มีการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ มีการพัฒนาทรัพยากรบุคคล

๒.๓ มีการใช้ผลตอบแทนตามผลงาน

๓. ความสามารถในการแข่งขัน หมายถึง

๓.๑ การมีนโยบาย แผน วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าหมาย

๓.๒ การมีการเน้นผลงานด้านบริการ

๓.๓ การมีการประเมินผลการทำงาน

๓.๔ ผู้บริหารระดับสูงมีสภาวะผู้นำ

เมื่อมีหลักการที่เป็นแนวทางในการสร้างธรรมาภิบาลแล้ว หน่วยงานที่ต้องการใช้หลักการบริหารแนวใหม่ที่มุ่งสร้างธรรมาภิบาลสามารถประยุกต์ใช้ได้และวัดระดับการมีธรรมาภิบาลของหน่วยงานตนได้ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ตลอดจนรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่แล้ว ในหน่วยงาน ภาพข้างล่างนี้เป็นตัวอย่างของการนำหลักการข้างต้นไปสร้างตัวชี้วัดและนำไปทดสอบจริงในหน่วยงาน และสามารถแสดงผลให้เข้าใจได้ง่าย ทำให้ผู้บริหารสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขการทำงานของหน่วยงานให้มีธรรมาภิบาลมากขึ้นได้

๔. ความยั่งยืน

เพื่อให้องค์กรของรัฐ เอกชน และทุกๆส่วนนำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ให้กว้างขวางและยั่งยืน จำเป็นต้องมีปัจจัยสำคัญหลายๆปัจจัย ที่นอกเหนือจากความตระหนักของบุคลากรในหน่วยงานและผู้บริหารแล้ว คือ ความต่อเนื่องหรือความยั่งยืนของการเป็นประชาธิปไตยและความมั่นคงของประเทศ (sustainability of democracy and national security) เพราะประชาธิปไตยค่อนข้างเป็นพลวัต เพราะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม และยังมีการอภิปรายกันถึงความหมายที่แท้จริงอย่างกว้างขวาง แต่มิติที่สำคัญของประชาธิปไตยก็คือการแข่งขัน การมีส่วนร่วม และเสรีภาพในทางการเมือง การเป็นประชาธิปไตยและความยั่งยืนของประชาธิปไตยจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้การบริหารจัดการที่ดี หรือธรรมาภิบาลคงอยู่ได้ เนื่องจากตราบใดที่ไม่เป็นเผด็จการ ประชาชนย่อมมีโอกาสแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย มีการตรวจสอบการ

ดำเนินการของรัฐ ทำให้เกิดความโปร่งใส ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของรัฐและเอกชนตลอดหน่วยงานต่างๆ มีสำนึกรับผิดชอบ ประชาธิปไตยจึงมีข้อดี คือเป็นวิธีส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลกลุ่มต่างๆ เพื่อหาแนวทางแก้ไขความขัดแย้งแทนการใช้ความรุนแรง กระบวนการเป็นประชาธิปไตยนำมาสู่การส่งเสริมสันติวิธีในชาติ และระหว่างชาติได้ ประชาธิปไตยเปิดโอกาสให้เกิดการมีส่วนร่วม อย่างมีประสิทธิภาพ มีการลงคะแนนเสียงโดยเท่าเทียมกัน มีการสร้างความเข้าใจร่วมกัน มีการควบคุมทางนโยบาย ประชาธิปไตยนำมาสู่การหลีกเลี่ยงทรราช การมีสิทธิเสรีภาพ มีการแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความอิสระทางความคิด มีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ปกป้องความสนใจส่วนบุคคล มีความเท่าเทียมกันทางการเมืองและประชาธิปไตยแนวใหม่นำมาสู่การแสวงหาเสรีภาพและความเจริญ และที่สำคัญกระบวนการประชาธิปไตยนำมาสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการสร้างการเจริญเติบโตในด้านการสร้างความรับผิดชอบและสร้างปัญญา ขณะเดียวกัน ก็นำมาซึ่งแนวทางที่สำคัญที่สุดสำหรับประชาชนในการปกป้องและนำเสนอความสนใจของพวกเขา (Nadler, David A.; Tushman, Michael and Hatvany, Nine G., ๑๙๘๒: ๔๗)

การใช้กระบวนการประชาธิปไตยเพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกฎหมาย การบริหาร และทางสังคม ตลอดจนการมีความเป็นธรรมมากขึ้นจัดเป็นเรื่องยาก แต่ก็เป็นที่เข้าใจกันว่า การเมืองแบบประชาธิปไตยทำให้เกิดนิติธรรม เป็นส่งเสริมเสรีภาพทางการเมืองและเสรีภาพของประชาชน เกิดการเลือกตั้งได้ผู้จะทำหน้าที่ในกระบวนการนิติบัญญัติได้อย่างเสรีและเป็นธรรม

ประชาธิปไตยเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดประการหนึ่งของการมีธรรมาภิบาล อันที่จริงแล้วธรรมาภิบาลและประชาธิปไตยเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกันอยู่ ประเทศใดที่มีได้เป็นประชาธิปไตย การมีธรรมาภิบาลคงเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะไม่มีปัจจัยสำคัญของการเป็นธรรมาภิบาล หรือไม่สมารถที่จะเกิดขึ้นหรือทำให้เกิดขึ้นได้ อาทิเช่น หลักของนิติธรรม นิติรัฐ ผู้มีอำนาจจะใช้กฎหมายเพื่อประโยชน์ของตนเองและพวกพ้องมากกว่าเพื่อประชาชนโดยรวม ทั้งนี้เพื่อให้คงความมีอำนาจของตนและพวกต่อไป กฎหมายกฎระเบียบต่างๆ จึงเป็นไปเพื่อกำจัดฝ่ายตรงข้ามเสียมากกว่า

หลักการมีส่วนร่วมของประชาชน จะเกิดขึ้นยากมากเพราะตราบไต่ที่ประชาชนสามารถแสดงความคิดเห็นต่อการทำงานของภาครัฐได้ ตรานั้นผู้มีอำนาจสามารถทำงานได้ยากยิ่ง เพราะต้องคอยตอบคำถาม ต้องให้ข้อมูล ให้ประชาชนผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ตลอดจนกลุ่มต่างๆมาร่วมรับรู้ ตัดสินใจ และที่สำคัญหากใช้หลักการนี้มากๆ การมีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง หรือถอดถอน อาจนำมาสู่การหลุดจากอำนาจได้

อนึ่งธรรมาภิบาลจะยังยืนต้องมีประชาธิปไตยที่ยั่งยืนและความยั่งยืนของประชาธิปไตยจะเกิดขึ้นได้ต้องมีประชาชนมีจิตสำนึกและพฤติกรรมในการเป็นประชาธิปไตย มีความเชื่อมั่นสถาบัน ประชาธิปไตยมีประสิทธิภาพทางการเมืองของประเทศ มีทุนทางสังคมสูง มีการมีส่วนร่วมทางการเมืองสูง มีวัฒนธรรมทางการเมืองแบบมีส่วนร่วม ผู้นำเป็นผู้แทนประชาชนอย่างแท้จริง มาจากการเลือกตั้งของประชาชน

๓. สุภาพบุรุษจรรยา

คำว่า “สุภาพบุรุษ” หมายความว่า ชายผู้ดี ชายผู้มีเกียรติ อาจสรุปได้ว่า สุภาพบุรุษ หมายถึง ผู้ชายที่ดำรงตนอยู่ในแต่ละสภาวะการณ์ที่ถูกต้องตามที่ควรจะเป็น จะต้องประกอบด้วยทำตัวดี พูดดี คิดดี และต้องรู้จักกาลเทศะ จะเห็นได้ว่าหลักการพื้นฐานของคำว่า “สุภาพบุรุษ” อยู่บนพื้นฐานเดียวกันกับหลักการสำคัญทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ต้องอยู่บนพื้นฐานการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมที่ควรเริ่มจากนามธรรมเข้าสู่รูปธรรมอย่างเต็มรูปแบบ

ตำรวจรรยา เป็นตำรวที่ทำงานใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด จึงทำให้ประชาชนมองตำรวจรรยา เป็น ๒ ภาพลักษณ์ที่ซ้อนกันอยู่ กล่าวคือ

มองภาพตำรวจรรยาไปในทางที่ไม่ดี มองว่าตำรวจรรยาชอบแกล้งจับกุมเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ แต่อีกมุมหนึ่งมองภาพของตำรวจรรยาว่าเป็นตำรวที่ทำงานหนักเหนื่อยตากแดด ตากฝนทนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้รถใช้ถนนอย่างสะดวกและปลอดภัย เป็นตำรวที่น่าเห็นใจน่าสงสารกว่าตำรวหน้าอื่น ๆ

เมื่อประชาชนมองภาพลักษณ์ของตำรวจรรยา ออกเป็น ๒ ด้าน เราจะทำอย่างไรให้ภาพลักษณ์ในด้านอัปลักษณ์ ถูกจัดให้หมดสิ้นไป และภาพลักษณ์ในด้านดีถูกส่งเสริมให้ดีขึ้น คงต้องขึ้นอยู่กับตัวเจ้าหน้าที่ตำรวจรรยา ที่จะเป็นผู้สร้างภาพลักษณ์ด้านดีให้ประชาชนได้มองเห็นสัมผัสและ จดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากการประพฤติ ปฏิบัติ ของตำรวจรรยานั่นเอง

สุภาพบุรุษจรรยา จึงหมายถึง ตำรวจรรยาที่เป็นผู้คิดดี พูดดี ประพฤติดี มีเกียรติ น่าเชื่อถือ น่ายกย่อง จากนโยบายของ พลตำรวจเอก อุดลย์ แสงสิงแก้ว ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ในด้านการจรรยาและการบริการประชาชน ด้านการพัฒนากำลังพล กองบังคับการตำรวจจรรยา ในยุคที่มี พลตำรวจตรี ปิยะ ต๊ะวิชัย เป็นผู้บังคับการตำรวจจรรยา กองบัญชาการตำรวจนครบาล ได้กำหนดหลักเกณฑ์การปฏิบัติตนของตำรวจจรรยาที่จะนำไปสู่ภาพลักษณ์ ของความเป็นสุภาพบุรุษจรรยาไว้ในหลัก ๕ S ดังนี้

๑. Smile คือ การปฏิบัติหน้าที่ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่หน้าบึ้ง หรือ ใช้กิริยา วาจา ดูหมิ่นเหยียดหยาม รังเกียจ ประชาชน แม้แต่เขาจะเป็นผู้กระทำผิดกฎหมายจรรยาก็ตาม

๒. Smart คือ การปฏิบัติหน้าที่ด้วยบุคลิกภาพที่ดีทั้งร่างกายและการแต่งกาย การแต่งเครื่องแบบและส่วนประกอบของเครื่องแบบจะต้องดูเรียบร้อย สะอาด ทะมัดทะแมง ประดับเครื่องหมายต่าง ๆ ตลอดจนป้ายชื่อให้เรียบร้อย ติดกระดุมให้ครบทุกเม็ด ไม่ไว้ผมยาวรุงรัง หนวดเคราต้องโกนให้เรียบร้อย

๓. Salute คือ การปฏิบัติหรือแสดงท่าทำความเคารพด้วยท่าทางที่ถูกต้อง เข้มแข็ง ทั้งกับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และประชาชน การแสดงท่าเคารพ มีทั้งท่ายืนท่ายืนหัตถ์ทำโค้งคำนับ

หรือ ท่าตรง (กรณีไม่สวมหมวก) ต้องใช้ให้เหมาะสม และจริงใจ รวมทั้งการเป็นผู้รับการเคารพที่ดี เมื่อมีผู้ทำความเคารพ หรือแสดงการเคารพต่อเราด้วย

๔. Service Mind คือ การปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตวิญญาณของการเป็นผู้ให้บริการด้วยความเต็มใจ ความยินดี และด้วยบริการที่ดี มีอัธยาศัยไมตรี เป็นมิตร เป็นที่ประทับใจของผู้รับบริการจากเรา ถึงแม้เขาจะเป็นผู้กระทำผิดกฎหมายจราจรก็ตาม ดังคำกล่าวของท่านพลตำรวจเอก วิเชียร พจน์โพธิ์ศรี อดีตผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ที่ว่า “บริการดูญาติ พิกัดราษฎร์ดูครอบครัว”

๕. Standard คือ การสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานและการดำเนินการตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ ทั้งวิธีการปฏิบัติที่ประชาชนยอมรับ หลักสากล หากตำรวจจราจรท่านใด สามารถปฏิบัติได้ครบถ้วนทั้ง ๕ ข้อ ตามสโลแกนที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่งกายถูกต้อง แคล่วคล่องทำความเคารพ เจนจบให้บริการ มีมาตรฐานการทำงานที่ดี” ก็จะได้ชื่อว่า เป็นสุภาพบุรุษจราจร

บรรณานุกรม

จำนง ทองประเสริฐ. (๒๕๔๕). **ธรรมาภิบาล**. กรุงเทพมหานคร: เอแอนด์บี กราฟฟิค

ถวิลวดี บุรีกุลและคณะ. (๒๕๔๕). **ธรรมาภิบาลภาครัฐของไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณ รักธรรม. (๒๕๓๕). **การพัฒนาองค์การเพื่อการเปลี่ยนแปลง**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนา
พานิช.

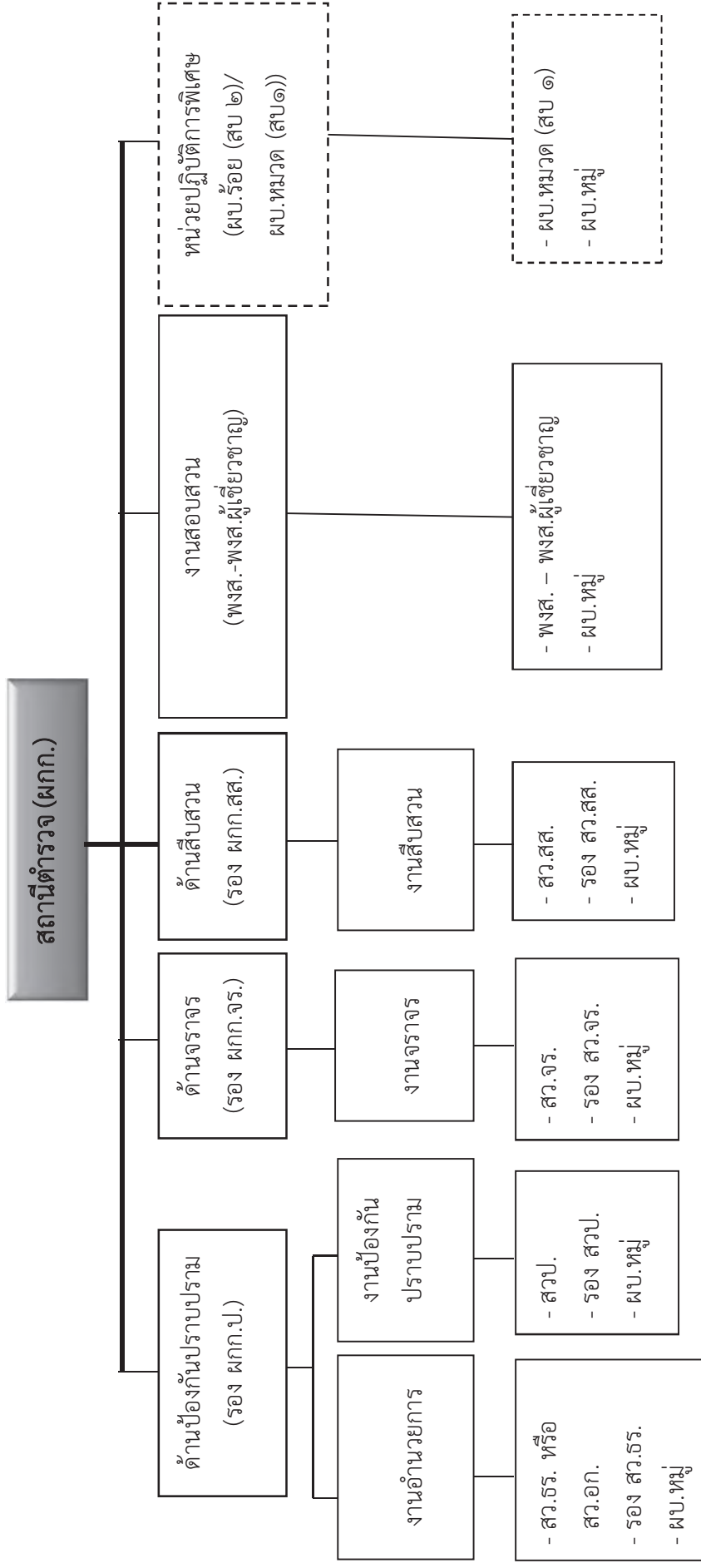
Barnard, Chester I. (๑๙๗๒). **The functions of executive**. Massachusetts: Harvard
University Press.

Chung, Kae H., and Megginson, Leon C, (๑๙๘๑). **Organizational behavior developing
managerial skills**. New York: Harper and Rows Publisher.

McFarland. (๑๙๗๙). **Management: Foundation and Practices**. ๕th ed. New
York: Macmillan Publishing Inc.

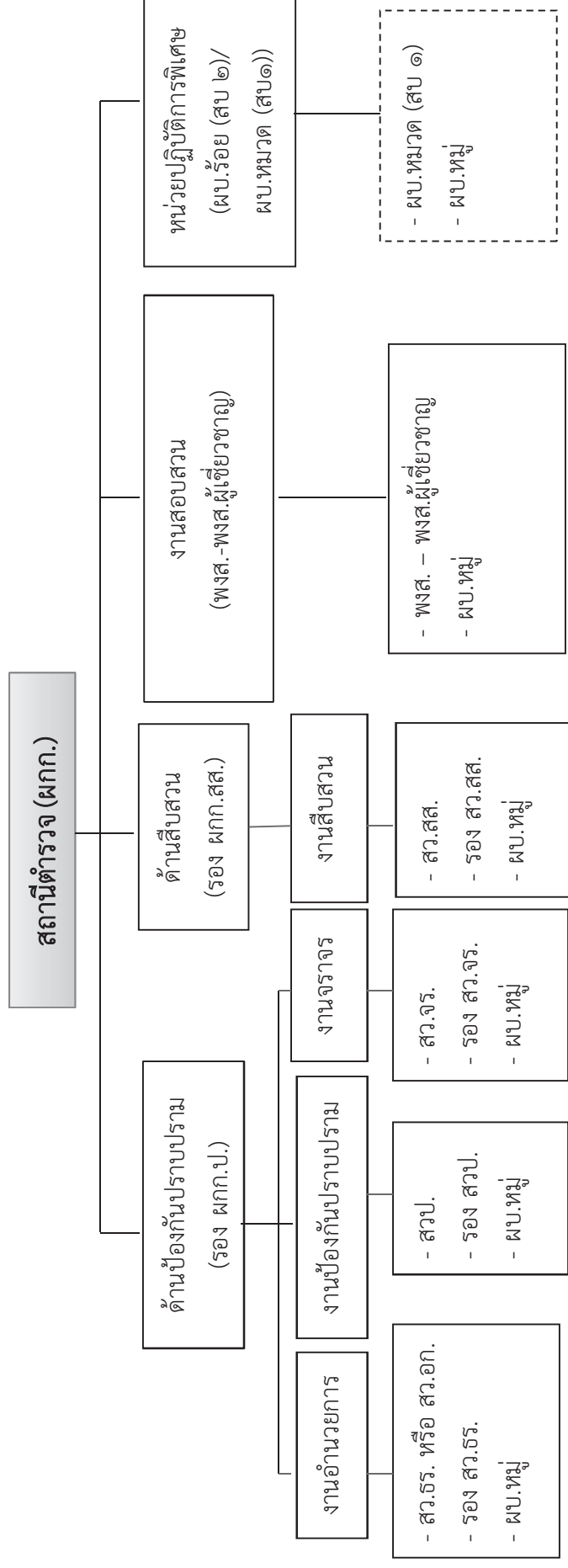
Nadler, David A.; Tushman, Michael; and Hatvany, Nine G. (๑๙๘๒). **Managing
organization**. Boston: Little Bronw Company.

โครงสร้างสถานีดำรวจ (รูปแบบที่ ๑)



- หมายเหตุ**
- ๑) รองผู้กำกับการป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก และงานป้องกันปราบปราม
 - ๒) รองผู้กำกับการจราจร เป็นหัวหน้างานจราจร
 - ๓) รองผู้กำกับการสืบสวน เป็นหัวหน้างานสืบสวน
 - ๔) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้างาน
 - ๕) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

โครงสร้างสถานี่ตำรวจ (รูปแบบที่ ๒) หมวด ก.



หมายเหตุ ๑) รองผู้กำกับการป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก งานป้องกันปราบปราม และงานจราจร

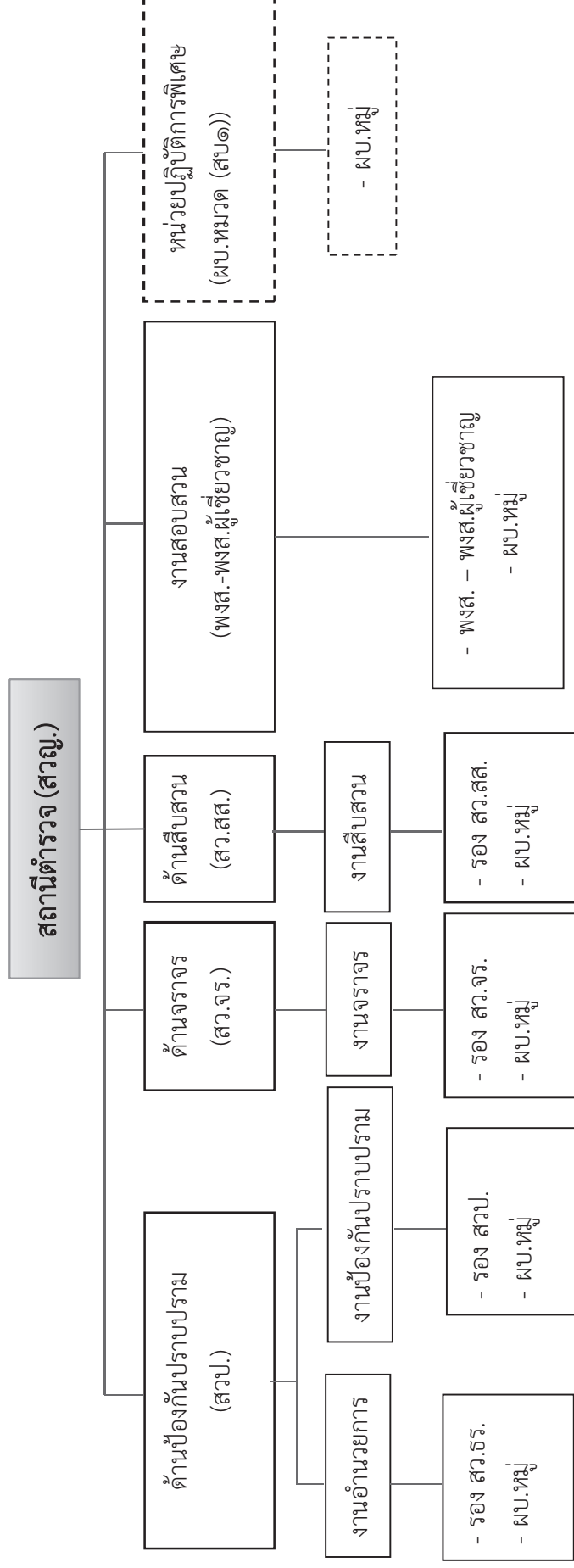
๒) รองผู้กำกับการสืบสวน เป็นหัวหน้างานสืบสวน

๓) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้างาน

๔) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

โครงสร้างสถานีดำรวจ (รูปแบบที่ ๓)

ผนวก ก.

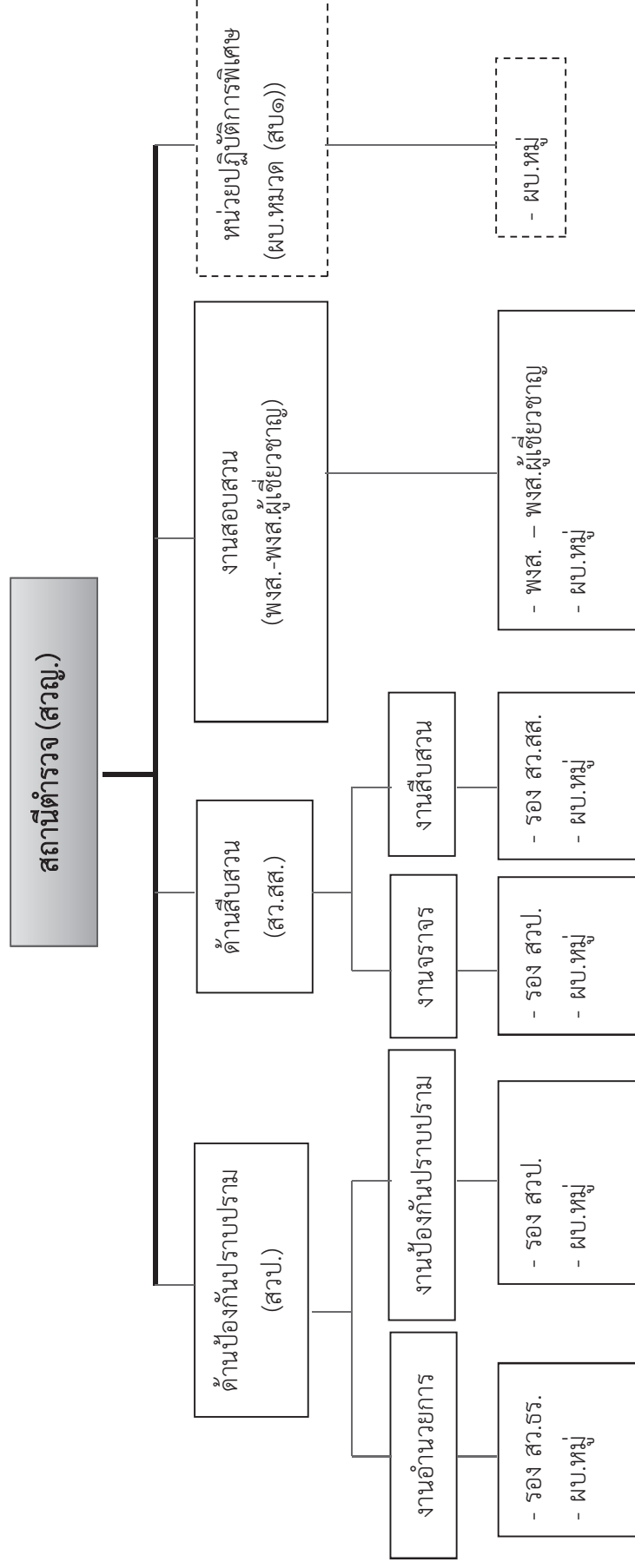


หมายเหตุ

- ๑) สารวัตรป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก และงานป้องกันปราบปราม
- ๒) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้างาน
- ๓) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

โครงสร้างสถานีดำรวจ (รูปแบบที่ ๔)

ผนวก ก.

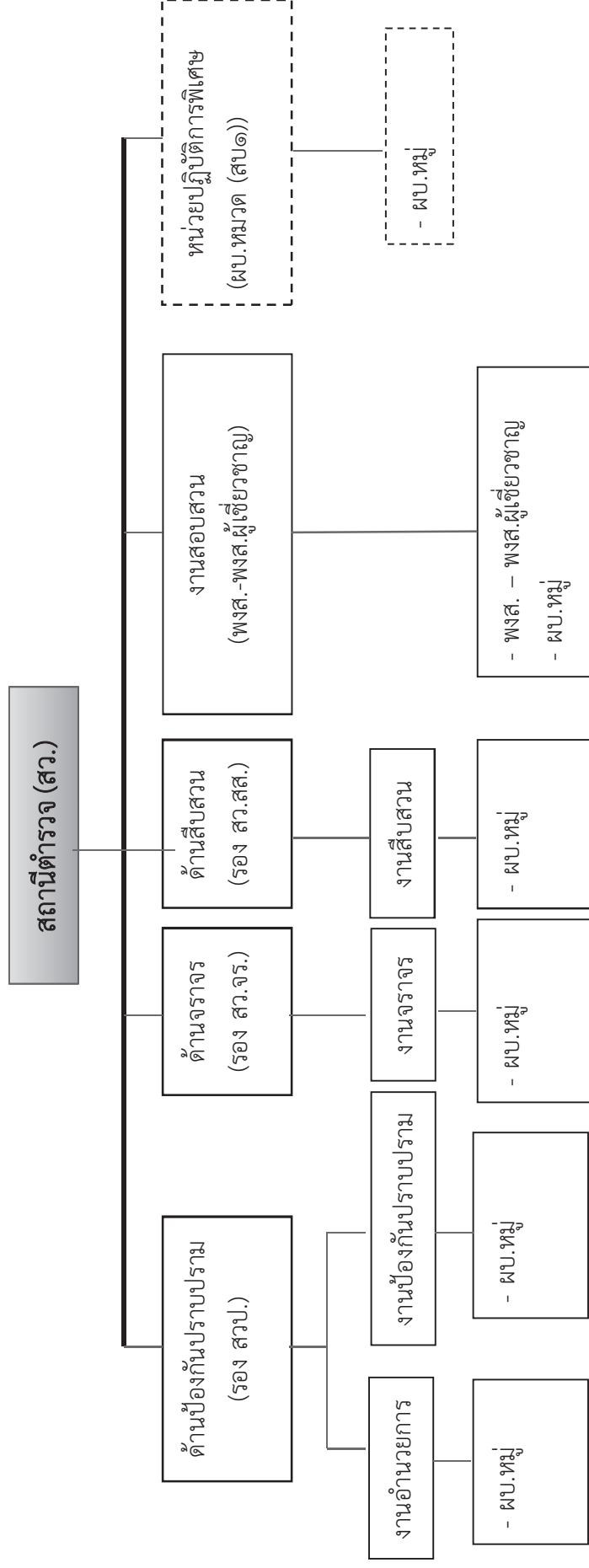


หมายเหตุ

- ๑) สารวัตรป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก งานป้องกันปราบปราม และงานจราจร
- ๒) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้างาน
- ๓) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

โครงสร้างสถานีดำรวจ (รูปแบบที่ ๕)

ผนวก ก.

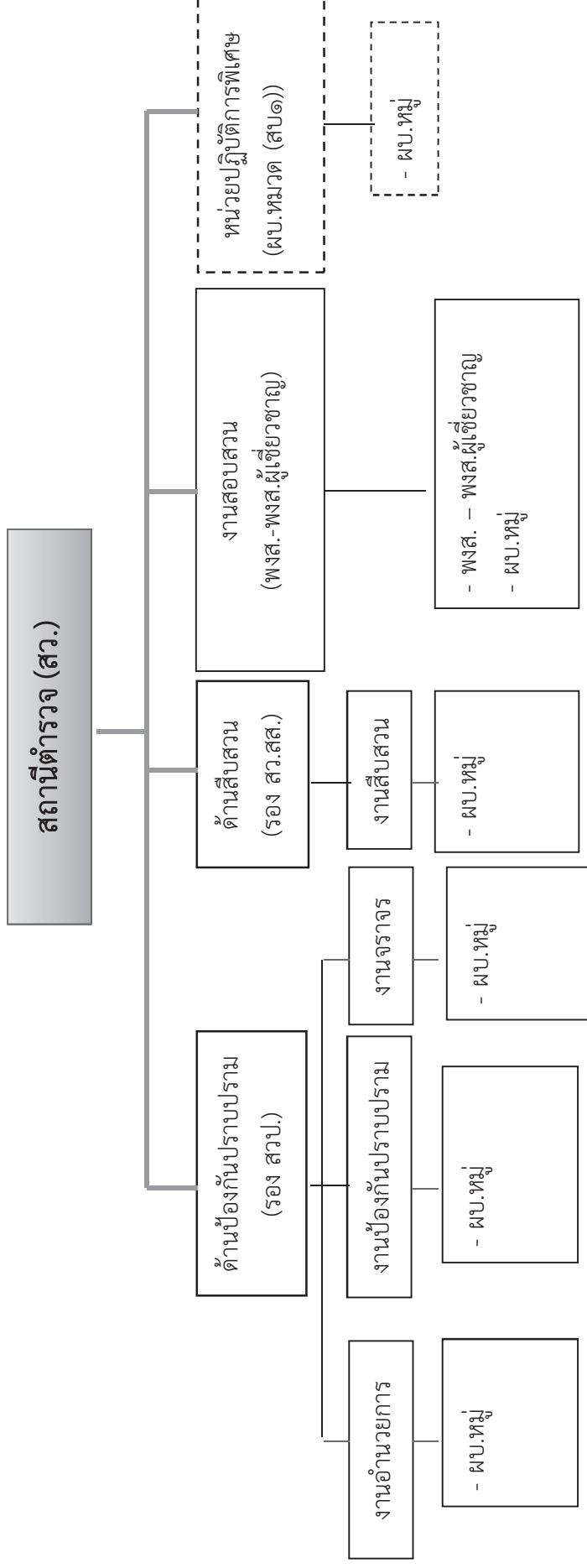


หมายเหตุ

- ๑) รองสารวัตรป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก และงานป้องกันปราบปราม
- ๒) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสสูงสุดเป็นหัวหน้างาน
- ๓) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

โครงสร้างสถานีดำรง (รูปแบบที่ ๒)

ผนวก ก.



หมายเหตุ

- ๑) รองสารวัตรป้องกันปราบปราม เป็นหัวหน้างานอำนวยความสะดวก งานป้องกันปราบปราม และงานจราจร
- ๒) พนักงานสอบสวนที่อาวุโสที่สุดเป็นหัวหน้างาน
- ๓) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ จะกำหนดให้ตามสถานการณ์และความจำเป็น

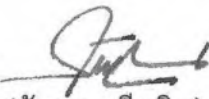
การเรียกชื่อ หน้าที่และคำย่อของตำแหน่งในสถานีดำรวจ
(แบบท้ายคำสั่ง ตร.ที่ ๕๓๗/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕)

ชื่อตำแหน่ง	คำย่อ
หัวหน้าสถานีดำรวจ ผู้กำกับการ สถานีตำรวจนครบาล... ผู้กำกับการ สถานีตำรวจภูธร...	ผกก.สน. ... ผกก.สภ. ...
สารวัตรใหญ่ สถานีตำรวจนครบาล... สารวัตรใหญ่ สถานีตำรวจภูธร...	สวญ.สน. ... สวญ.สภ. ...
สารวัตร สถานีตำรวจภูธร...	สว.สภ. ...
งานอำนวยการ สารวัตรธุรการ สารวัตรอำนวยการ รองสารวัตรธุรการ รองสารวัตร (ตำแหน่งควบผู้บังคับหมู่ถึงรองสารวัตร) ธุรการ รองสารวัตรการเงินและบัญชี ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ธุรการ)	สว.จร. สว.อก. รอง สว.จร. รอง สว. (ตำแหน่งควบ ผบ.หมู่ ถึง รอง สว.) (จร.) รอง สว.กง. ผบ.หมู่ (จร.)
งานป้องกันปราบปราม รองผู้กำกับการป้องกันปราบปราม สารวัตรป้องกันปราบปราม รองสารวัตรป้องกันปราบปราม รองสารวัตร (ตำแหน่งควบผู้บังคับหมู่ถึงรองสารวัตร) งานป้องกันปราบปราม ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ธุรการ) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ปฏิบัติการป้องกันปราบปราม) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ชุมชนสัมพันธ์) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่คุมผู้ต้องหาคดี) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่พิมพ์ลายนิ้วมือ) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่เสมียนประจำวันธุรการ) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่พนักงานวิทยุ)	รอง ผกก.ป. สว.ป. รอง สว.ป. รอง สว. (ตำแหน่งควบ ผบ.หมู่ ถึง รอง สว.) (ป.) ผบ.หมู่ (จร.) ผบ.หมู่ (ป.) ผบ.หมู่ (ชส.) ผบ.หมู่ (คตส.) ผบ.หมู่ (ปชส.) ผบ.หมู่ (พม.) ผบ.หมู่ (ปจว.จร.) ผบ.หมู่ (พงว.)

ชื่อตำแหน่ง	คำย่อ
งานจราจร รองผู้กำกับการจราจร สารวัตรจราจร รองสารวัตรจราจร รองสารวัตร (ตำแหน่งควบผู้บังคับหมู่ถึงรองสารวัตร) งานจราจร ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ธุรการ) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่จราจร)	รอง ผกก.จร. สว.จร. รอง สว.จร. รอง สว. (ตำแหน่งควบ ผบ.หมู่ ถึง รอง สว.) (จร.) ผบ.หมู่ (จร.) ผบ.หมู่ (จร.)
งานสืบสวน รองผู้กำกับการสืบสวน สารวัตรสืบสวน รองสารวัตรสืบสวน รองสารวัตร (ตำแหน่งควบผู้บังคับหมู่ถึงรองสารวัตร) งานสืบสวน ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่ธุรการ) ผู้บังคับหมู่ (ทำหน้าที่สืบสวน)	รอง ผกก.สส. สว.สส. รอง สว.สส. รอง สว. (ตำแหน่งควบ ผบ.หมู่ ถึง รอง สว.) (สส.) ผบ.หมู่ (จร.) ผบ.หมู่ (สส.)
หน่วยปฏิบัติการพิเศษ ผู้บังคับกองร้อย (สบ ๒) ผู้บังคับหมวด (สบ ๑) รองสารวัตร (ตำแหน่งควบผู้บังคับหมู่ถึงรองสารวัตร) หน่วยปฏิบัติการพิเศษ ผู้บังคับหมู่ (หน่วยปฏิบัติการพิเศษ)	ผบ.ร้อย (สบ ๒) ผบ.มว. (สบ ๑) รอง สว. (ตำแหน่งควบ ผบ.หมู่ ถึง รอง สว.) (นปพ.) ผบ.หมู่ (นปพ.)

ตรวจแล้วถูกต้อง

พลตำรวจตรี



(กัมพล ศรีเจริญ)

ผู้บังคับการ กองอัตรากำลัง

บทเรียนและประสบการณ์ในการนำหน่วย

พลตำรวจเอก อุดุลย์ แสงสิงแก้ว

ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

- ๑) มีภาวะผู้นำ
- ๒) มีเป้าหมายในการทำงาน
- ๓) สร้างทีมในการทำงาน
- ๔) มีวิธีปลุกเร้า สร้างพลัง ให้กับผู้ใต้บังคับบัญชา
- ๕) มีพฤติกรรมเป็นที่ศรัทธาเชื่อถือ
- ๖) ต้องรู้จักชม
- ๗) ต้องเสียสละ
- ๘) มีข้อมูล – รู้ระเบียบ – อำนาจ – ยุทธวิธี
- ๙) รู้จักพื้นที่ ภูมิประเทศ มวลชน
- ๑๐) พูดเป็น – ประชุมเป็น
- ๑๑) การให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน
- ๑๒) การตรวจสอบข้อมูล – รายงานผู้บังคับบัญชา
- ๑๓) การประสานงาน
- ๑๔) การบริหารเวลา
- ๑๕) สุขภาพ : หลัก ๕ อ.
- ๑๖) การใช้ภาษาอังกฤษ, IT
- ๑๗) การเตรียมการทุกอย่าง
- ๑๘) ใช้หลัก ๔ เกาะติด (พื้นที่ ศัตรู มวลชน บนเกาะติดล่าง)



จัดทำโดย
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



จัดพิมพ์โดย โรงพิมพ์ตำรวจ

ถ.เศรษฐศิริ ดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๖๘-๒๘๑๑-๓ โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๔๖๕๘