

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียด
ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส



นางสาวมนทิรา ปรีชา

ศูนย์วิทยพัทยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FACTORS RELATED TO STRESS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIORS OF
BORDER PATROL POLICE COMPANY 446 IN NARATHIWAT PROVINCE



Miss Montira Preecha

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446
จังหวัดนราธิวาส

โดย

นางสาวมนทิรา ปรีชา

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

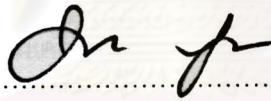
ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อติศร ภัทราดุลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(นายแพทย์ สมรักษ์ สันติเบญจกุล)

มนตรีปรา ปรีชา : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส. (FACTORS
RELATED TO STRESS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIORS OF
BORDER PATROL POLICE COMPANY 446 NARATHIWAT PROVINCE)
อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ศ.พญ.นันทิกา ทวิชาชาติ, 176 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อ
ศึกษา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวน
ชายแดนกองร้อย446 จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวม
ข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบทดสอบวัด
บุคลิกภาพ The Maudsley Personality Inventory (MPI) แบบสอบ ถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต
(The General Well being Schedule) และแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ,ค่าเฉลี่ย
,ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square test, t-test, One-way ANOVA,
Pearson'product moment correlation coefficient และทำนายปัจจัยโดยใช้การวิเคราะห์
ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดอยู่
ในระดับสูงร้อยละ 13.0 ความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 54.3 และมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
คิดเป็นร้อยละ 32.7 ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและเป็นปัจจัยทำนายการเกิดความเครียด
ได้แก่ บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ (ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N) การสนับสนุน
ทางสังคมในระดับต่ำ ระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาตรี การมีปัญหาด้านสุขภาพหรือโรคประจำตัว
รวมทั้งรายได้ครอบครัวและรายได้ตนเองที่ไม่เพียงพอ ซึ่งมีระดับความสำคัญทางสถิติที่ $P < .05$
ในส่วนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัด
นราธิวาสมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับสูงร้อยละ 30.9 ระดับปานกลางร้อยละ 36.4
และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็น
ปัจจัยทำนายการเกิดพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้แก่ บุคลิกภาพที่ชอบแสดงตัว (ลักษณะ
บุคลิกภาพ Scale N) ภูมิฐานะ การสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ รวมทั้งรายได้ครอบครัวและ
รายได้ตนเองที่ไม่เพียงพอ ซึ่งมีระดับความสำคัญทางสถิติที่ $P < .05$

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์

สาขาวิชา.....สุขภาพจิต.....

ปีการศึกษา.....2552.....

ลายมือชื่อนิสิต.....มนตรีปรา ปรีชา.....

ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5174857230 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS : STRESS / STRESS MANAGEMENT BEHAVIOR / BORDER PATROL POLICE

MONTIRA PREECHA : FACTORS RELATED TO STRESS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIORS OF BORDER PATROL POLICE COMPANY 446 IN NARATHIWAT PROVINCE. THESIS ADVISOR : PROF. NANTIKA THAVICHACHAT, M.D., 176 pp.

The purpose of this cross – sectional descriptive study was to examine the factors related to stress and stress management behaviors of border patrol police company 446 in Narathiwat province. The self reported questionnaire was used for demographic data, Mental health indicator questionnaire (General Well being Schudule), Stress management behaviors questionnaire, The Maudsley Personality Inventory (MPI), The social support questionnaire. The SPSS for Window was used for descriptive and inferential Statistical analysis. Descriptive statistics were presented as percentage, mean, standard deviation, while inferential Statistics were done for Chi-square test, t-test, One-way ANOVA, Pearson's product moment correlation coefficient. Stepwise multiple analysis was performed to determine for significant predictive factors.

The result of this research found that 13% of border patrol police company 446 in Narathiwat Province had the high level stress, 54.3% had the medium level stress and 32.7% had the lower level stress. The related factors and predicting factors such as stress were Neuroticism (Personality Scale N), low social support, low educational level, physical health problem, sufficiency of family and personal income, where as the factor which significantly associated with stress at $P < .05$. Stress management behavior were border patrol company 446 in Narathiwat Province had 30.9% of the high level stress management behavior, 36.4% had the medium level stress management behavior and 32.7% had the lower level stress management behavior. The related factors and predicting factors such as stress management behavior were Extroversion (Personality Scale E), native habitat, low social support, sufficiency of family and personal income, where as the factor which significantly associated with stress management behavior at $P < .05$.

Department : Psychiatry

Field of Study : Mental Health

Academic Year : 2009

Student's Signature Montira Preecha

Advisor's Signature N. Thavichachat

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความช่วยเหลืออย่างดีของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนันทิกา ทวิชาชาติ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษาต่างๆ ในการทำวิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์สมรักษ์ สันติเบญจกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของการทำวิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน อย่างเต็มกำลังตลอดมาจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์คณะแพทยศาสตร์ทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทความรู้ และ อบรมสั่งสอนผู้วิจัย รวมทั้งขอบคุณเจ้าหน้าที่ธุรการที่คอยให้คำปรึกษาตลอดเวลาที่ศึกษา ณ สถาบันแห่งนี้จนสำเร็จการศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
กรอบแนวคิด.....	6
วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	8
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการ	
ความเครียด.....	20
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	28
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม.....	34
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน.....	43

3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
	รูปแบบการวิจัย.....	49
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร.....	55
	ตอนที่ 2 คะแนนและระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด.....	62
	ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด	
	ในตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส.....	66
	3.1 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด.....	66
	3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและพฤติกรรม	
	การจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446	
	จังหวัดนราธิวาส กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม.....	78
	ตอนที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด.....	123
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	125
	สรุปผลการวิจัย.....	125
	อภิปรายผลการวิจัย.....	135
	ข้อเสนอแนะ.....	146
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป.....	147
	รายการอ้างอิง.....	148
	ภาคผนวก.....	157
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	176

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป.....	55
2	จำนวนและร้อยละของระดับความเครียด.....	62
3	จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวม.....	63
4	จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด จำแนกเป็นรายด้าน	64
5	แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยทางจิตสังคม จำแนกเป็น การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ.....	65
6	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการเกิดความเครียด.....	66
7	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการเกิดพฤติกรรมการจัดการความเครียด.....	72
8	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัย ส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที่ (t – test).....	78
9	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัย ทางจิตสังคมของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA.....	83
10	แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัย ส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีระดับชั้นยศ รายได้ตัวเอง และรายได้ ครอบครัวที่ต่างกัน โดยวิธีของ Scheffe.....	86
11	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัย ทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที่ (t – test).....	88

12	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคม ที่ต่างกันของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA	93
13	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test).....	96
14	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิต สังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA.....	101
15	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test).....	104
16	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA.....	109
17	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทาง สรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test).....	112
18	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อ ลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA.....	117

19	แสดงการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกา จัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มี ระดับชั้นยศ รายได้ตัวเองและรายได้ครอบครัวที่ต่างกัน โดยวิธีของ Scheffe.....	120
20	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างความเครียด กับพฤติกรรมจัดการความเครียด.....	122
21	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	123
22	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การจัดการความเครียด.....	124

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวความคิด.....	6
2	แสดงโครงสร้างกรมตำรวจ.....	46
3	แสดงโครงสร้างกองบัญชาการ ตำรวจตระเวนชายแดน.....	47
4	แสดงโครงสร้างกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาค 1- 4.....	48



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย (Background and Rationale)

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วัฒนธรรม สังคม การศึกษา เศรษฐกิจและการเมือง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดการปรับตัวและการแข่งขันที่สูงขึ้น ทำให้มนุษย์ที่อาศัยอยู่เกิดความเครียดมากขึ้น

ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ เพราะความเครียดทำให้บุคคล ไม่มีความสุข ความสบาย รวมทั้งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ⁽¹⁾ เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็จะใช้กระบวนการทางสติปัญญาในการเผชิญและการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการด้วยวิธีการต่อสู้หรือถอยห่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดความไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น⁽²⁾ จากการศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตคนไทยทั่วประเทศ โดยการสุ่มประชากร จำนวน 10,775 ราย⁽³⁾ พบว่ามีความเครียด ร้อยละ 67.6 รวมทั้งพบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดคือ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน (15 – 59 ปี) และจากการสำรวจความเครียดของประชาชนชาวไทยปี 2546⁽⁴⁾ พบประชาชนที่มีความเครียดในระดับมาก ร้อยละ 8.1 โดยสาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรกได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ การเงิน , ปัญหาครอบครัว , ปัญหาเรื่องงาน , ปัญหาเรื่องคู่รักและปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนตามลำดับ รวมทั้งผลสำรวจเกี่ยวกับความคิดอยากฆ่าตัวตายและความคิดอยากฆ่าผู้อื่นของอาชีพข้าราชการในจังหวัดเชียงใหม่⁽⁵⁾ พบว่าความเครียดมีความแตกต่างทางอาชีพ โดยอาชีพที่มีความเครียดสูงสุดคือข้าราชการตำรวจ โดยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 14.9 และความคิดอยากฆ่าผู้อื่นคิดเป็นร้อยละ 28.4 จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าอาชีพข้าราชการตำรวจเป็นอาชีพที่มีความเสี่ยงในการเกิดความเครียดค่อนข้างสูง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในประชากรกลุ่มนี้ อีกทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดในข้าราชการตำรวจค่อนข้างน้อย ส่วนในกลุ่มของตำรวจตระเวนชายแดนพบว่ายังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดมาก่อน

ตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานหนึ่งของสำนักงานตำรวจแห่งชาติจัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2496 โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีหน้าที่ในการป้องกันรักษาสถานการณ์ชายแดนหากไม่มีเหตุการณ์รุกรานหรือแทรกซึมปฏิบัติการของฝ่ายตรงข้ามจะต้อง

สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจในการป้องกันปราบปรามอาชญากรรม และสามารถดำเนินการพัฒนาช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ชายแดนหรือพื้นที่ห่างไกลการคมนาคมได้ ดังนั้นตำรวจตระเวนชายแดนจึงเป็นหน่วยงานที่จัดขึ้นให้มีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1) สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างตำรวจคือ สามารถป้องกันปราบปรามอาชญากรรมได้ตามบทบาทหน้าที่ของตำรวจ โดยเฉพาะการป้องกันปราบปรามอาชญากรรมที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติ 2) สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างทหารคือ สามารถทำการรบได้อย่างทหารโดยเฉพาะการรบด้วยหน่วยกำลังขนาดเล็ก และ 3) สามารถพัฒนาช่วยเหลือประชาชนได้อย่างพลเรือนคือ สามารถดำเนินการพัฒนาและช่วยเหลือประชาชนได้เช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือนโดยเฉพาะในพื้นที่ชายแดน พื้นที่ห่างไกลการคมนาคมและพื้นที่ที่มีปัญหาด้านความมั่นคง⁽⁶⁾

จะเห็นได้ว่าลักษณะงานที่ตำรวจตระเวนชายแดนต้องปฏิบัติและรับผิดชอบเป็นงานที่มีขอบข่ายงานที่กว้างขวาง เสี่ยงต่อภัยอันตราย นับตั้งแต่การลาดตระเวน การรักษาความมั่นคงปลอดภัยตามแนวชายแดน การป้องกันคุ้มครองช่วยเหลือพัฒนาราษฎรในพื้นที่ห่างไกล ทูรกันดาร ทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ การสาธารณสุขและด้านอื่นๆ อีกทั้งการปฏิบัติงานยังต้องมีความเสียสละความสุขส่วนตัว ต้องอยู่ห่างไกลครอบครัวและญาติพี่น้อง ซึ่งจากลักษณะงานดังกล่าวย่อมมีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน จึงเป็นเหตุให้ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน แต่เนื่องจากหน่วยปฏิบัติงานของตำรวจตระเวนชายแดนนั้น มีที่ตั้งกระจายอยู่ทั่วประเทศ จึงไม่สามารถทำการวิจัยศึกษาได้ครอบคลุมทุกกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน ดังนั้นเพื่อความสะดวกและความชัดเจนในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกทำการศึกษาเฉพาะกรณี ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมา

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมา เป็นกองร้อยซึ่งมีที่ตั้งอยู่ที่อำเภอแวงในจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งดูแลพื้นที่ครอบคลุม 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอแวง อำเภอสุคิริน อำเภอระแงะ อำเภอศรีสาครและอำเภอรือเสาะ โดยลักษณะงานและพันธกิจที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับทุกกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนต่างๆ ทั่วประเทศ อีกทั้งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมา ตั้งอยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นที่ทราบกันอยู่ดีแล้วว่ายังคงมีปัญหาความไม่สงบเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงคิดว่าการศึกษานี้ครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้วางแผน กำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมารับรู้ถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสม อันจะส่งผลทำให้การ

ปฏิบัติการภารกิจต่างๆ สัมฤทธิ์ผลและนำมาซึ่งความสงบในสังคมและสามารถเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติต่อไป

คำถามของการวิจัย (Research Question)

1. ความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสเป็นอย่างไร
2. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสเป็นอย่างไร
3. มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย446จังหวัดนราธิวาส
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย446จังหวัดนราธิวาส โดยใช้แบบสอบถาม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ราชการ สายงานในปัจจุบัน ภูมิลำเนาเดิม รายได้ของท่าน/รายได้ของครอบครัว โรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ประวัติการใช้ยาหรือสารต่างๆ

- ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและการสนับสนุนจากครอบครัว
- ปัจจัยด้านบุคลิกภาพประกอบด้วยบุคลิกภาพแบบชอบเก็บตัว (Introversion) บุคลิกภาพแบบชอบแสดงตัว (Extroversion) บุคลิกภาพแบบอ่อนไหวทางอารมณ์ (Neuroticism) บุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ (Stability)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

- ความเครียด
- พฤติกรรมการจัดการความเครียดประกอบด้วย การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการกระตุ้นทางสรีรวิทยา

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มประชากรในการศึกษาได้แก่ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ซึ่งปฏิบัติงานในสังกัดกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดน 446 อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส ในช่วงการเก็บข้อมูลรวมทั้งเป็นผู้ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัย (Limitation)

เนื่องจากการศึกษาเฉพาะตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่สมัครใจตอบแบบสอบถาม ดังนั้นการศึกษารั้งนี้ไม่สามารถเป็นตัวแทนของตำรวจตระเวนชายแดนทั้งหมดได้ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนอาจมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ช่วงเวลาที่แตกต่างกันย่อมมีปัจจัยภายนอกอื่นๆ ได้แก่ภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ค่านิยมและสถานการณ์ต่างๆ ทำให้มีผลกระทบต่อความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างกันด้วย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย (Operational Definition)

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่าง

ความต้องการกับความสามารถของตนเองที่จะตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระวิทยา อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆอย่างรวมกัน ซึ่งใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต (The General Well being Schedule) ในการประเมินความเครียด

2. พฤติกรรมการจัดการความเครียด (Stress management behavior) หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำที่ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสได้กระทำอย่างจริงจังด้วยตนเองเพื่อควบคุมและลดความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดและการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะในการประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียด

3. ตำรวจตระเวนชายแดน (Border patrol police) หมายถึง ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในสังกัดกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย (Expected Benefit and Application)

1. ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานของความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส
2. นำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนกำหนดนโยบายในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย446จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสม
3. ตำรวจตระเวนชายแดนและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้ตระหนักถึงปัญหาความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ตลอดจนปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง
4. เป็นแนวทางและข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลโดยผู้วิจัยศึกษาจากหนังสือ งานวิจัย วารสาร วิทยานิพนธ์ เอกสารราชการ รายงานการประชุม และเอกสารอื่นๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
2. ผู้วิจัยขอหนังสือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อส่งถึงผู้กำกับการกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ยื่นต่อผู้กำกับการกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส
4. เมื่ออนุญาตให้ทำการวิจัย ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าศูนย์กำกับการกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส เพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้
 - 5.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวเองกับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ และการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนการระบุชื่อ และเก็บข้อมูลของแต่ละบุคคลไว้เป็นความลับ รวมทั้งจะเปิดเผยข้อมูลเฉพาะในรูปแบบของการสรุปผลรวมของการวิจัยเท่านั้น จากนั้นขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมวิจัยในการตอบแบบสอบถาม
 - 5.2 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 5 ชุด

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	จำนวน	15	ข้อ
2. แบบสอบถามคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต	จำนวน	18	ข้อ
3. แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการความเครียด	จำนวน	31	ข้อ
4. แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	22	ข้อ
5. แบบทดสอบบุคลิกภาพ	จำนวน	48	ข้อ
6. ผู้เข้าร่วมวิจัยจะใช้เวลาในการตอบคำถามประมาณ 30 - 45 นาที
7. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและคำตอบของแบบสอบถาม หากพบข้อมูลขาดหายไป ผู้วิจัยจะซักถามผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้ได้ข้อความและข้อมูลครบสมบูรณ์ทุกข้อและนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด
3. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ
4. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
5. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน

1. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด(stress)เป็นคำศัพท์ซึ่งมีที่มาจากวิชาฟิสิกส์ หมายถึง แรงกดดัน (pressure) หรือแรง(force) ที่มีผลต่อร่างกาย คล้ายกับน้ำหนักของก้อนหินที่หล่นลงมากกระทบพื้นด้วยความแรง และคำว่า stress ยังคงมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ “strictus” ซึ่งหมายถึงความตึงแน่น (bound tight) ส่วนในทางจิตวิทยาความเครียดหมายถึงสิ่งที่ต้องการ(demand) ที่มีผลต่อสิ่งมีชีวิตเพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (adaptation)⁽⁷⁾

จำลอง ดิษยวณิช⁽⁷⁾ อธิบายว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกซึ่งอาจเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่มาถูกร่างกายและสิ่งที่ใจนึก มากกระทบประสาทสัมผัสของคนเรา จนก่อให้เกิดการปรับตัวขึ้นเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้นๆ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงใดๆก็ตามที่คนเราจะต้องมีการปรับตัว

กรมสุขภาพจิต⁽⁸⁾ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจคับคั่งใจ ถูกบีบคั้นหรือกดดันจิตใจ จนทำให้เกิดความทุกข์

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์และลัดดา แสนสีหา (อ้างถึงในฉวีวรรณ สัตยธรรม)⁽⁹⁾ ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของทุกๆ ไปของร่างกายที่มีต่อสิ่งกระตุ้น ที่เรียกว่า stressor ซึ่งปฏิกิริยาเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽¹⁰⁾ อธิบายความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พอใจ เหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้าที่ไม่อยากเผชิญ ความไม่สบายใจหรือความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งต่อด้านร่างกายและจิตใจ

2. ความเครียด เป็นสภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวตนหรือนอกตัวตน

3. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจที่สนองตอบต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้นซึ่งสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นที่กำลังเผชิญอยู่ก็คือปัญหานั้นเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัตรมงคล วศินอมร⁽¹¹⁾ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว จำนวน 215 นาย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกทดสอบเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยวในกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยมีความเครียดทางด้านร่างกายอยู่ในระดับต่ำ อาการเครียดที่พบมากที่สุด คือ มีเหงื่อออกมากเวลาตื่นเต้นและความเครียดทางด้านจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ อาการเครียดทางจิตใจที่พบมากที่สุด คือ อาการวิตกกังวล

Lazarus & Folkman⁽¹²⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่บุคคลใช้สติปัญญา (Cognitive appraisal) โดยประเมินว่าความสัมพันธที่เกิดขึ้นเกินความสามารถของบุคคลที่จะต่อต้านได้ และรู้สึกว่าคุณคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความสุข

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลซึ่งเกิดจากตัวกระตุ้น Stressor ซึ่งหมายถึงสถานการณ์ ความกดดันที่เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดความซับซ้อนใจ โดยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ รวมทั้งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคมตามมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งสิ้น

1.2 แนวคิดและทฤษฎีความเครียด

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ ได้อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดว่ามี 3 กลุ่มดังนี้⁽¹³⁾

กลุ่มที่ 1 ทฤษฎีความเครียดด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบดังนี้

1. รูปแบบอิงพื้นฐานของการตอบสนอง (Response - based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม

2. รูปแบบอิงพื้นฐานของสิ่งที่มากระตุ้น (Stimulation - based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองต่างๆ ต่อสิ่งแวดล้อมและเป็นบ่อเกิดของความเครียด

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction model of stress) อธิบายว่าความเครียดเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล

กลุ่มที่ 2 ทฤษฎีความเครียดจากการปฏิบัติงาน (Job stress) อธิบายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน (Person- environment fit theory) ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของมานพ วงษ์สุริรัตน์⁽¹⁴⁾ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทยจำกัด (มหาชน) จำนวน 317 คน โดยการใช้แบบประเมินความเครียด Health Opinion Survey (HOS) และแบบสอบถามปัจจัยภายนอกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทยจำกัด (มหาชน) มีความเครียดในระดับปานกลางและพบว่าปัจจัยด้านลักษณะของงาน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานและสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานสามารถพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 19.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปัจจัยด้านลักษณะของงานสามารถพยากรณ์ความเครียดได้ดีที่สุดและสอดคล้องกับการศึกษาของจิรัฐธาธานีรัตน์⁽¹⁵⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรในโรงพยาบาลปทุมธานี จำนวน 696 คน โดยการใช้แบบวัดความเครียดจากงานตามรูปแบบ Demand – control – support ซึ่งประกอบด้วยเหตุก่อความเครียดจากงาน 2 ด้าน คือด้านจิตสังคมและด้านวัตถุ รวมทั้งใช้แบบวัดสุขภาพจิต GHQ – 30 ฉบับภาษาไทย ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยจากงานคือระดับความเครียดจากงานและปัจจัยจากงานด้านอื่นคือเหตุก่อความเครียด 2 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ (ความก้าวหน้าในสาขาอาชีพ) และด้านวัตถุ (สิ่งคุกคามสุขภาพทางกายภาพและชีวภาพ) มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่มีแนวโน้มเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตของบุคลากรโรงพยาบาลปทุมธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

กลุ่มที่ 3 ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบต่อบุคคล ซึ่งได้แก่

1. สมมุติฐานตัวยูหัวกลับ (inverted-u hypothesis) อธิบายว่าเมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นย่อมส่งผลต่อการทำงาน (job performance) สอดคล้องกับการศึกษาของไฟโรจน์ เรื่องทิพย์⁽²¹⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและความพึงพอใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความท้อถอยในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร กองบังคับการตำรวจนครบาล 8 จำนวน 283 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการทำงานซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดในการทำงานของอัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล จำนวน 15 ข้อและแบบวัดความท้อถอยในการทำงานซึ่งผู้วิจัยใช้แบบวัดความท้อถอยในการทำงานของ กิตติ แสงเทียนฉาย ซึ่งปรับปรุงและพัฒนามาจากแบบวัดความท้อถอยของ Maslach (Maslach Burnout Inventory) ที่ใช้วัดความท้อถอย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความด้อยสัมพันธ์กับบุคคลและด้านความรู้สึกลดลงที่มีต่อผลสำเร็จในการปฏิบัติงาน ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจจราจรมีความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับสูง และตำรวจจราจรมีความรู้สึกท้อถอยในการทำงานในภาพรวมอยู่ในระดับสูง อีกทั้งพบว่าความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความท้อถอยในการทำงานด้านความรู้สึกลดลงสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

2. ทฤษฎีการรับสัญญาณ (signal detection theory) อธิบายว่า เมื่อร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งคุกคามจะเกิดสัญญาณให้ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนอง ซึ่งทำให้เกิดความเจ็บปวดหรืออาการเครียดได้

ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus^(12,14)

Lazarus อธิบายว่า ความเครียดเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่ความเครียดนั้นไม่ได้เป็นเพียงตัวกระตุ้นหรือการตอบสนองเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลมีอิทธิพลเหนือผลกระทบของสิ่งกระตุ้นได้โดยผ่านพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ ดังจะเห็นได้จากการที่แต่ละบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นตัวเดียวกันแต่จะมีระดับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่ง Lazarus เรียกกระบวนการนี้ว่า “ Cognitive appraisal “ ซึ่งเป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่บุคคลใช้ในการประเมินสถานการณ์ที่มากกระทบว่าเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ มีการตัดสินใจแยกแยะปัญหาและหาวิธีการในการจัดการ ควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์ต่างๆ ที่กระทบตัวบุคคลและมีการนำแหล่งประโยชน์ของบุคคลมาใช้อย่างมากในการจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ

Sheridan & Radmacher ได้แบ่งอธิบายความเครียดออกเป็น 3 แนวคิดใหญ่ๆ^(1,15,16,17)
 ดังนี้

แนวคิดที่ 1 ความเครียดคือปฏิกิริยาตอบสนอง

ในทางชีววิทยาและวิทยาศาสตร์การแพทย์ จะให้ความสำคัญและสนใจว่าความเครียดนี้เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย นักวิชาการที่ให้ความสนใจความเครียดในลักษณะนี้คือ Selye โดยเขาได้ทำการทดลองกับหนูและพบว่าการตอบสนองของร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่เฉพาะเจาะจง คือ ร่างกายจะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นไม่ว่าสิ่งกระตุ้นนั้นจะเป็นอะไร ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะคล้ายๆกัน เช่น เหงื่อออก ใจสั่น หัวใจเต้นแรง หน้ามืด เป็นต้น แต่ต่อมาได้มีการศึกษาทำการศึกษาในสัตว์ชนิดต่างๆพบว่า เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้เกิดความเครียดต่างกัน จะทำให้สัตว์มีการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นนั้นแตกต่างกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนและสารเคมีของระบบประสาทต่างกัน รวมทั้งผลการศึกษาของมหาวิทยาลัย Stanford พบว่า ถ้ามีตัวกระตุ้นความเครียดเป็นด้านอารมณ์ จะทำให้ epinephrine สูง แต่ถ้าเป็นตัวกระตุ้นทางกายภาพจะทำให้ norepinephrine

แนวคิดที่ 2 ความเครียดคือตัวกระตุ้น

แนวคิดนี้เชื่อว่าในความเป็นจริงแล้ว บุคคลไม่ได้ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทุกอย่างเหมือนกัน นักทฤษฎีบางท่านจึงเริ่มให้ความสนใจที่ตัวกระตุ้นความเครียด ในทฤษฎีแนวนี้จึงให้คำจำกัดความของคำว่าความเครียดในลักษณะที่ว่าความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั่นเอง โดยนักวิชาการที่ให้ความสนใจความเครียดในลักษณะนี้คือ Schroeder & Costa

แนวคิดที่ 3 ความเครียดคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

การศึกษาต่อมาพบว่าแต่ละบุคคลจะแปลความหมายของเหตุการณ์ต่างกัน นั่นคือสถานการณ์เดียวกันแต่แปลความหมายแตกต่างกัน และในบุคคลเดียวกันก็แปลความหมายของเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันในแต่ละเวลาแตกต่างกัน เพราะแต่ละบุคคลมีการประเมินสถานการณ์แตกต่างกัน การประเมินนี้คือการที่บุคคลใช้ระดับสติปัญญาในการประเมินทั้งสาเหตุของความเครียดและแหล่งประโยชน์ที่จะใช้ในการเผชิญความเครียด ซึ่งมีปัจจัยหลายๆอย่างที่มีผลต่อการประเมิน

1.3 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

กรมสุขภาพจิต⁽⁸⁾ ได้สรุปสาเหตุของความเครียดดังนี้

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย โดยสภาวะทางร่างกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ คุณลักษณะทางพันธุกรรม, ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย, การเจ็บป่วยทางร่างกาย, ภาวะโภชนาการ, การพักผ่อนไม่เพียงพอ, ลักษณะที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด ซึ่งสาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย, การเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิต (Life event), ความขัดแย้งในใจ (Conflict), ความคับข้องใจ (Frustration)

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งสาเหตุในส่วนนี้ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกาย, สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ, สภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งได้แก่ สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล บรรทัดฐานทางสังคมและระบบการเมืองการปกครอง

Farmer⁽¹⁸⁾ แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ตามสภาพของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคลซึ่ง ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อุดมคติในทัศนคติของบุคคล สุขภาพร่างกายและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหารเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ถึงสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น สอดคล้องกับการศึกษาของสิทธิศักดิ์ อัครฮาด⁽¹⁹⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของข้าราชการตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี จำนวน 65 นาย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียด ซึ่งข้อคำถามประกอบด้วยตัวแปร 4 ด้าน คือ ความเครียดด้านเศรษฐกิจ ความเครียดด้านหน้าที่การงาน ความเครียดด้านขวัญและกำลังใจและความเครียดด้านครอบครัว จำนวน 36 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าข้าราชการตำรวจจราจรมีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความเครียด

ทางด้านเศรษฐกิจเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะความเครียดเรื่องนี้สิน รองลงมาคือทางด้านครอบครัว โดยมีความเครียดเกี่ยวกับการไม่มีเวลาว่างให้บุตร

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับผลจากการพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ ตั้งแต่ คู่สมรส คนในครอบครัว เพื่อนและผู้ร่วมงานซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของปารวี ทองแพง⁽²⁰⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์นครปฐม จำนวน 294 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปัจจัยจากการทำงาน ประกอบด้วยภาระงาน สภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงานและการบริหารในหน่วยงาน ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ อีกทั้งใช้แบบประเมินความเครียด โดยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม Occupational stress indicator ของคูเปอร์และคณะ จำนวน 20 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์นครปฐมมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และพบว่าความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์นครปฐมมีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับความรู้สึกและประสบการณ์ในการทำงานปัจจุบัน รวมทั้งการคาดหวังในอนาคต ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของลัดดา ตันกันทะ⁽²¹⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในงานและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 199 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดในงานที่ดัดแปลงมาจาก แบบวัดความเครียดของ Dawkins Depp & Seller ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 73 ข้อ และแบบวัดความพึงพอใจในงาน ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความพึงพอใจของ ชนิษฐา กุลกฤษฎา ประกอบด้วยข้อคำถาม 34 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดในงานไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ชูทิพย์ ปานปรีชา⁽¹⁰⁾ ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึงความเครียดที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกแยะสาเหตุออกได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1. สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดเนื่อง จากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดโดนกระทบหรือเจ็บป่วยจะทำ

ให้อีกส่วนหนึ่งเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

- ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงโดยผ่านการทำงานมาอย่างหนัก
 - ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
 - รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ที่จำเป็นซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
 - ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว
 - ภาวะติดสุราและยาเสพติด โดยการติดสุราหรือการใช้สารเสพติดจะไปกดระบบประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- 1.2 สาเหตุทางจิตใจโดยสภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้

เช่น

- อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ
- ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางเกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวลก่อให้เกิดความเครียด
- บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist), เป็นคนใจร้อนรุนแรง (Impulsive) ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่, เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Dependence) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิทิตา ไชยศรี⁽²²⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในข้าราชการครูอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 286 คน โดยใช้แบบทดสอบความเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Davidson trauma scale : DTS) จำนวน 17 ข้อ แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Life stress event) จำนวน 43 ข้อและแบบทดสอบบุคลิกภาพ The Maudsley Personality (MPI) จำนวน 48 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า เหตุการณ์ความเครียดในชีวิตและลักษณะบุคลิกภาพแบบหุนหันไหวในสภาวะอารมณ์ (Scale N) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเกิดโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ในขณะเดียวกัน

พบว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Scale E) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเกิดโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ อีกทั้งพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Scale E) ต่ำ และลักษณะบุคลิกภาพแบบหวุ่นไหวในสภาวะอารมณ์ (Scale N) สูง เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึงปัจจัยต่างๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้แก่

- การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน ตำแหน่งหรือหน้าที่การงานต่างๆ
- การเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลา หรือระยะต่างๆของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานวันแรก วัยปลดเกษียณ วัยหมดประจำเดือน วัยรุ่น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้ต้องปรับตัวจึงถือว่าเป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่งเช่นกัน
- ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติก็ตาม สอดคล้องกับการศึกษาของ อารมณีย์ เชื้อประไพศิลป์และคณะ⁽²³⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการเยียวยาด้านจิตใจผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ ผู้ประสบภัยสึนามิ จังหวัดกระบี่ 3 คน จังหวัดภูเก็ต 3 คน และจังหวัดพังงา 6 คน ศึกษาระหว่างวันที่ 27 ธันวาคม 2547 – 30 เมษายน 2548 โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ อาศัยข้อมูลการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยา (Interpretive phenomenology) ผลการวิจัยพบว่าปรากฏการณ์ที่พบคือ ผู้ประสบภัยรู้สึกกลัว ตกใจ นอนไม่หลับและหมดหวังในชีวิต
- การทำงานชนิดที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ตนเองไม่พึงพอใจ
- ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้เกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- สภาพของสังคมเมือง ทำให้เกิดมลภาวะต่างๆ เกิดชุมชนแออัด ชีวิตต้องแข่งขัน ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

สร้อยตระกูล อรรถมาน⁽²⁴⁾ แบ่งสาเหตุของความเครียดที่เกี่ยวกับองค์การออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. นโยบาย ได้แก่ การบริหารที่ไม่ยุติธรรม ความไม่เสมอภาคในการจ่ายค่าจ้างแรงงาน กฎระเบียบที่ไม่มีความยืดหยุ่น การปรับเปลี่ยนโยกย้ายบ่อยเกินไปและการบรรยายลักษณะงานที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

2. โครงสร้าง ได้แก่ การใช้การรวมอำนาจ ขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ โอกาสที่จะก้าวหน้ามีน้อย เน้นระเบียบวิธีการมาก มีความขัดแย้งระหว่างฝ่ายปฏิบัติงานและฝ่ายอำนวยความสะดวก

3. สภาพทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว เสียงดัง อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป อากาศไม่ดี แสงไม่พอ

4. กระบวนการ ได้แก่ การติดต่อสื่อสารไม่ดี การบ่อนกเลิกในการปฏิบัติงานมีน้อย เป้าหมายไม่ชัดเจนหรือขัดแย้งกัน รวมทั้งข่าวสารข้อมูลไม่เพียงพอ

จากข้างต้นสามารถสรุปสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดังนี้ สาเหตุจากตัวบุคคลและสาเหตุภายนอก โดยสาเหตุจากตัวบุคคลได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความกดดันทางด้านจิตใจ บุคลิกภาพ ระดับความอดทน ระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ส่วนสาเหตุจากภายนอกได้แก่ สภาพเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับลักษณะของงานที่ทำ อาจจะทำงานมากหรือน้อยเกินไป ค่านิยมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงลักษณะทางกายภาพต่างๆ

1.4 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้ว่าจะมาจากสาเหตุชนิดเดียวกันหรือแตกต่างกัน แต่มีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับรู้ การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อความเครียด ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มากกระตุ้น Janis (อ้างถึงในปารวี ทองแพง)^(20,21) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ

คือ

- ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นภาวะความเครียดที่เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดลงในช่วงเวลาสั้นๆ ความเครียดในระดับนี้สามารถพบได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป โดยความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ดังนั้นจึงยังไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต
- ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นภาวะความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อมากกว่าระดับแรกอาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวันในการจัดการกับความเครียดระดับนี้ เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การ

ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้ต่อความเครียดที่มีการแสดงออกมาให้เห็น หรือสังเกตได้ถึงปฏิกิริยาที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์และความคิด เพื่อเป็นการขจัดสาเหตุ ซึ่งทำให้ความเครียดลดลง

- ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นระดับความเครียดที่มีอาการแสดง อยู่เป็นระยะเวลานาน อาจจะเป็นเดือนหรือเป็นปี เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความเจ็บป่วยที่รุนแรง ความล้มเหลวของชีวิตการทำงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน มีพยาธิสภาพและก่อให้เกิดความเจ็บป่วย

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽²⁵⁾ แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดเป็น 3 ระดับคือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือว่าเป็นปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นเด่นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลางเป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีการแสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียด ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพทางร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้เกิดความผิดพลาดในการทำงาน

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจให้เห็นชัดเจน มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลและรักษาตัวแม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย ดังนั้นระยะนี้การช่วยเหลือตัวเองอย่างเดียวไม่เพียงพอ แต่ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

1.5 ผลกระทบจากความเครียด

สมชาย บวรกิตติและคณะ⁽²⁶⁾ กล่าวว่าความเครียดในระดับต่ำและระยะสั้น มีผลทำให้ตื่นตัว ตั้งใจกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่างๆ แต่หากความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงและคงอยู่ระยะยาว พบว่าจะมีผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว งานและสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตนเอง ผลกระทบต่อตนเองสามารถแบ่งได้ดังนี้

- ด้านร่างกาย ได้แก่ ใจเต้นแรง, ปวดท้อง, เหงื่อออก, หายใจหอบ, ปวดศีรษะ, นอนไม่หลับ, สมรรถภาพทางเพศลดลง เป็นต้น
- ด้านความคิด ได้แก่ มองตัวเองในทางลบ, มองโลกในแง่ร้าย, ไม่มีสมาธิ, หลงลืมง่าย, ย้ำคิด, สับสน เป็นต้น
- ด้านอารมณ์ ได้แก่ วิตกกังวล, ภาวะวุ่นวาย, อ่อนไหวง่าย, เศร้า, หงุดหงิด เป็นต้น
- ด้านพฤติกรรม ได้แก่ เบื่ออาหารหรือบริโภคอาหารมากเกินไป, ความสามารถในการทำงานลดลง, สูบบุหรี่จัด, ดื่มเหล้ามากเกินไป เป็นต้น

2. ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน จนเกิดการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

3. ผลกระทบต่อที่ทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงานจนกระทั่งก่อให้เกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน, อาจเกิดปัญหาในการสื่อสารและมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานในระดับต่างๆ

4. ผลกระทบต่อสังคมทั่วไป มองสังคมในแง่ร้าย, ทะเลาะเบาะแว้งกับคนรอบข้าง, และบางครั้งอาจรุนแรงจนทำอันตรายผู้อื่นได้

สร้อยตระกูล อรรถมาน⁽²⁴⁾ กล่าวว่าผลกระทบของความเครียดสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1. ทางกายภาพ โดยความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ ระดับความดันโลหิต ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร

2. ทางจิตวิทยา โดยความเครียดทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และแสดงออกในรูปจิตวิทยา ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ ความเบื่อหน่าย ความหงุดหงิด หรืออาจพบว่าเมื่อบุคคลดำรงตำแหน่งที่ขาดความกระฉับกระชวยในภารกิจ อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดและลดความพึงพอใจในการทำงานได้

3. ทางพฤติกรรม ได้แก่ การขาดงาน การลดประสิทธิภาพในการทำงาน นิสัยในการรับประทานอาหารผิดปกติ นอนไม่เป็นเวลา และหากมีความเครียดสูงอาจทำให้คิดฆ่าตัวตายได้ จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าผลกระทบจากความเครียดที่มีต่อบุคคลนั้น สามารถแบ่งได้เป็นทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรม ซึ่งสิ่งที่แสดงออกเมื่อบุคคลเกิดความเครียดนั้นจะขึ้นอยู่กับลักษณะและระดับของความเครียดที่บุคคลนั้นๆ ประสบอยู่ โดยที่ความเครียดในระดับเหมาะสมจะช่วยให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำงาน แต่หากความเครียดนั้นคงอยู่เป็นเวลานาน ก็จะมีแนวโน้มสูงขึ้นจนทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมความเครียดหรือภาวะเหล่านั้นได้

2. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด (Stress Management) จัดว่าเป็นพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านหลักด้านหนึ่ง⁽²⁷⁾ บางตำราเรียกการจัดการความเครียดว่า Coping Mechanism⁽²⁸⁾ บางตำราเรียก Coping Behavior ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียด⁽²⁹⁾ บางตำราเรียก Coping Devices ซึ่งหมายถึงวิธีการเผชิญปัญหา⁽³⁰⁾ ในการศึกษาครั้งนี้จึงเรียกว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียด (Stress Management Behavior) และจากความหมายของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษามานั้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียด หมายถึงการที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ และหากวิธีใดใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลก็จะเลือกวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีอื่นต่อไป

Pender, et al⁽²⁷⁾ กล่าวว่าโดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของมนุษย์นั้นมี 3 ลักษณะ คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress situation) เป็นการจัดการกับเหตุการณ์เพื่อการป้องกันไม่ให้มีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ หรือกล่าวในอีกนัยหนึ่งคือ เป็นการกระทำอย่างจงใจเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความยุ่งยากใจซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดในภายหลัง พฤติกรรมการจัดการความเครียดในลักษณะนี้ได้แก่

1.1. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (changing the environment) เป็นการขจัดปัจจัยภายนอกซึ่งจะมีผลต่อความเครียดของบุคคล จากการศึกษาค้นคว้าความเครียดและการจัดการความเครียดของคณาจารย์จากการประกอบอาชีพในบริบทของกระบวนการแรงงานภายใต้การเปลี่ยนแปลงผ่านของระบบการผลิตอุตสาหกรรมประเภทสิ่งทอของสุธีกาญจน์ เขียมยิ่งพานิช⁽²⁸⁾ พบว่าความเครียดของคณาจารย์ในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอเกิดขึ้นจากการถูกกำหนดโดยสภาพขององค์กรการผลิต ได้แก่ การจัดโครงสร้างระบบการทำงานแบบราชการ การจัดการทางวิทยาศาสตร์ การควบคุมแรงงานสมัยใหม่และการทำงานระบบกะและถูกกำหนดโดยสภาพการผลิต ได้แก่ การใช้เครื่องจักรทำงานและควบคุมการทำงาน การทำงานอย่างหนักหน่วงตลอด 24 ชั่วโมง ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคล การจัดการโดยการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในการทำงานจะช่วยให้อาการเครียดของบุคคลลดลง แต่จากการศึกษาข้างต้นกลับพบว่าคณาจารย์ส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการยอมรับสภาพ การวางแผนไม่ใส่ใจ การบริโภคนิยม การทำลายตนเองมากกว่าการแก้ไขที่ต้นตอของปัญหาหรือระบบโครงสร้างที่เป็นอยู่ ทำให้คณาจารย์ดังกล่าวมีความเครียดในระดับที่สูง การศึกษาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมที่มนุษย์อาศัยอยู่มีความสำคัญ ถ้าหากมนุษย์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย มีความยืดหยุ่นความเครียดของมนุษย์ก็จะลดลง แต่หน้าที่และลักษณะงานของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส รวมทั้งสถานการณ์เหตุความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสนั้นเป็นปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่สามารถที่จะควบคุมได้ตามต้องการ ดังนั้นการที่จะปรับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปตามต้องการนั้นเป็นไปได้ยาก

1.2. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม (avoiding excessive change) หมายถึง การจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ตนเองสามารถควบคุมได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่ตนเองไม่มีความพร้อมและคิดว่าไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาหากเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การหลีกเลี่ยงการตั้งครุฑในขณะที่ตนเองกำลังตักงานหรือไม่ย้ายบ้านในขณะที่มีบุคคลกำลังเจ็บป่วยอยู่ การจัดการดังกล่าวจะช่วยป้องกันและจำกัดความเครียดของบุคคลไม่ให้มากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดเนื่องจากทุกๆ ครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงบุคคลจะมีความเครียดเกิดขึ้น ยิ่งถ้ามีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่มีความพร้อมหรือไม่กำลังก็จะยิ่งทำให้เพิ่มความเครียดแก่บุคคลได้

1.3. การควบคุมเวลา (time control) เป็นเทคนิคในการควบคุมการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุมเวลาช่วยป้องกันความเครียดที่เกิดจากการ

ทำอะไรในช่วงเวลาสั้นๆ จะช่วยลดความรู้สึกเร่งรีบและการไม่มีเวลา ช่วยลดความวิตกกังวล ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกไม่สมหวังและความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต

1.4. การบริหารเวลา (time management) หมายถึงการจัดการสิ่งต่างๆ ที่ตนเองตั้งใจไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตให้เหมาะสมกับเวลาที่ตนเองมี เนื่องจากเหตุผลในเรื่องเวลามักจะถูกอ้างอยู่เสมอในการไม่กระทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่ายโดยเฉพาะบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องช่วยให้บุคคลกลุ่มนี้มีทักษะการจัดการเวลาที่ดี การบริหารเวลาจะช่วยลดความรู้สึกเกี่ยวกับแรงกดดันเรื่องเวลาและภาวะเร่งรีบซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increase resistance to stress) หมายถึงการเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเครียดของบุคคลซึ่งประกอบด้วย การเพิ่มภูมิต้านทานทางด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย (promoting exercise) และการเพิ่มภูมิต้านทานทางด้านจิตใจ ได้แก่ การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (enhance self-esteem) การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง (enhance self-efficacy) การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ (setting realistic goal) และการหาแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหา (building coping resources)

2.1. การออกกำลังกาย (promoting exercise) การออกกำลังกายมีผลดีในการจัดการกับความเครียด คือ การออกกำลังกายจะทำให้มีการหลั่งเอนโดฟิน (endorphins) และเอนเคฟาลิน (enkephalins) ซึ่งมีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินทำให้เกิดอาการสดชื่น (euphoria) และสารนอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) ซึ่งทำให้อารมณ์ดี ลดความตึงเครียด ช่วยทำให้นอนหลับได้ ทำให้อารมณ์ดี (29) ส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มความสามารถและอำนาจในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการพัฒนาเกี่ยวกับมโนคติเกี่ยวกับตนเอง ช่วยลดการตอบสนองต่อภาวะเครียดเนื่องจากในระหว่างการออกกำลังกายการตอบสนองต่อภาวะเครียดจะลดลงและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมองมีกระบวนการตอบสนองต่อภาวะเครียดดีขึ้น ดังการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด และการออกกำลังกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนของรัชนี สรรเสริญ (30) พบว่ากลุ่มสตรีที่มีการออกกำลังกายมากมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)

2.2. การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (enhance self-esteem) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูของบิดามารดา การประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ การศึกษาของอนุรักษ บัณฑิตยชาติ⁽³¹⁾ พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ นักเรียนได้แก่ อายุ ชั้นเรียน สถานะสุขภาพของตนเอง อาชีพ ระดับการศึกษา สถานะสุขภาพและ

2.3. การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (enhance self-efficacy) การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก ทำให้เพิ่มการรับรู้ว่าตนเองมีทักษะและความสามารถซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจ อารมณ์ ความคิด และการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถบุคคลก็จะใช้ทักษะในการเผชิญกับความเครียดตามสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี

2.4. การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) ซึ่งหมายถึงการแสดง ออกทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เช่น การบอกความรู้สึกที่แท้จริงให้บุคคลอื่นทราบ การแสดงความคิดเห็นและวิจารณ์สิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

2.5. การตั้งเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้ (setting realistic goal) การตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริงและไม่เกินความสามารถจะช่วยให้บุคคลรู้สึกกว่าตนเองประสบความสำเร็จ ลดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เมื่อไรก็ตามที่สามารถบรรลุเป้าหมาย การให้แรงเสริมหรือรางวัลแก่ตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างขวัญและกำลังใจให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้

2.6. การหาแหล่งสนับสนุนและแหล่งช่วยเหลือในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม (building coping resources) ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการแก้ปัญหา (appraised demand) กับการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา (appraised coping capabilities) แหล่งสนับสนุนการเผชิญปัญหาจะช่วยให้บุคคลประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น

3. สร้างเงื่อนไขเพื่อลดการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด (counterconditioning to avoid physiologic arousal resulting from stress) มีวัตถุประสงค์เพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ด้วยวิธีการใช้เทคนิคการผ่อนคลายชนิดที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ

3.1. เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าด้วยวิธีการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ (Pro- gressive Relaxation Trough Tension-Relaxation Technicques) เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ (voluntary muscle) ช่วยลดการทำงานของ

ระบบประสาทซิมพาเทติกและเพิ่มการทำงานของระบบพาราซิมพาเทติก ซึ่งมีผลทำให้ลดการใช้ ออกซิเจน ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดอัตราการหายใจ ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการ ตื่นผิดปกติของหัวใจ ลดความดันโลหิต เพิ่มคลื่นแอลฟา (alpha wave) ในคลื่นสมอง เพิ่มการ ทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและยังช่วยลดความเครียดของบุคคลได้ เช่น การศึกษาของละเอียด ชู ประยูร⁽³²⁾ พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าและอโตจินิกจะช่วยลดความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

3.2. เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Without Tension) การผ่อนคลายโดยวิธีนี้ทำโดยไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกหายใจ การนั่งสมาธิ วิธีนี้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและ หลอดเลือด เนื่องจากในระยะที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้ความดันโลหิตสูงซึ่งอาจจะเป็น อันตรายกับบุคคลที่เป็นโรคดังกล่าวได้

3.3. การผ่อนคลายโดยวิธีการฝึกจินตภาพ (Relaxation Through Imagery) การสร้างจินตภาพ หมายถึง การแนะนำแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไป จากสิ่งเร้าที่ก่อ ให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่คุณปฏิบัติมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่ง อาจเป็นสถานที่หรือ เหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการสร้างจินตภาพ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับ ตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อการรับรู้ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

กานดา พุ่มพุ่ม⁽³³⁾ ระบุว่า รูปแบบการจัดการความเครียดแบ่งอย่างชัดเจนได้ 2 ลักษณะคือ

1. การแก้ปัญหาโดยตรง แนวทางนี้คือการแก้ปัญหาโดยความพยายามที่จะกระทำ พฤติกรรมใดๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ บุคคลอาจจะกระทำโดยการ วางแผนหาทางแก้ไขปัญหาให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ใช้การเจรจาตกลง การชกแจง การพยายาม ควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้อาจใช้หลักการประนีประนอม ยอมรับสภาพความเป็นจริงเมื่อไม่ สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการ ในบางครั้งอาจใช้การหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ก็เป็นการปรับตัวที่ดีได้ หากเป็นไปได้เพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าการ หลีกเลี่ยงนั้นต้องไม่ใช่การหลีกเลี่ยงสภาพการณ์เพราะจะกลายเป็นการตัดรำคาญ เลี่ยงปัญหา มากกว่าการแก้ปัญหา ดังนั้นหากต้องการหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ให้เหมาะสมต้องเป็นไปในแบบ การถอยมาตั้งหลักแล้วกลับไปเผชิญปัญหาใหม่

2. การแก้ปัญหาแบบป้องกันตนเอง คือความพยายามที่จะให้มีความมั่นใจแก่ตนเอง ลักษณะที่บุคคลใช้วิธีการเหล่านี้ได้แก่ การปฏิเสธความจริงในสิ่งที่รับรู้ การพยายามหรือตั้งใจที่จะลืมความทุกข์ การกล่าวโทษผู้อื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิตได้ระบุวิธีการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด ซึ่งพอจะสรุปได้เป็น 8 รูปแบบ⁽³⁴⁾ คือ

1. การแก้ปัญหาแบบวู่วาม เป็นการตอบสนองต่อปัญหาอย่างทันทีทันใด ทั้งโดยคำพูด และการกระทำ โดยใช้อารมณ์เป็นหลัก ขาดการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุและผลและอาจเป็นสาเหตุของการทะเลาะวิวาท ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ตรงจุด

2. การหนีปัญหา โดยไม่ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น แกล้งทำเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น และในขณะที่เดียวกันอาจจะหาทางออกเพื่อให้ตนเองสามารถลืมปัญหานั้นได้ชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ยาเสพติดหรือเล่นการพนัน เป็นต้น

3. การตั้งสติให้มั่นคง โดยไม่รีบร้อนในการโต้ตอบหรือแก้ไขปัญหานั้นๆ พยายามที่จะตั้งสติหรือสมาธิให้ได้ก่อนและเมื่อมีความมั่นคงทางจิตใจแล้วจึงจะเริ่มต้นในการแก้ไขปัญหานั้นๆ

4. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การจัดการปัญหาโดยวิธีนี้เป็น การขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าจะไม่ถูกทอดทิ้งให้เผชิญปัญหาตามลำพัง

5. การตำหนิตัวเอง มักคิดว่าปัญหาต่างๆ เกิดจากตนเองเป็นต้นเหตุ ชอบลงโทษหรือตำหนิตัวเอง ทำให้รู้สึกผิดอยู่เสมอ

6. การโยนความผิดให้กับผู้อื่น ไม่รับผิดชอบปัญหาที่เกิดขึ้น มักคิดหรือโทษผู้อื่นเสมอบ่อยครั้งที่ปล่อยให้ผู้อื่นแก้ปัญหา

7. การแก้ปัญหายังเป็นระบบ โดยใช้หลักการและเหตุผลในการแก้ปัญหา เริ่มจากการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา พิจารณารูปวิธีการแก้ไขปัญห และลงมือแก้ไขปัญหายังจริงจัง

8. การมองปัญหายังสร้างสรรค์ มองปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทาย ทำให้ตนเองมีโอกาสในการแสดงความสามารถ

สมจิต หนูเจริญกุล แบ่งพฤติกรรมจัดการความเครียดออกเป็น 5 แบบ⁽³⁵⁾ ดังนี้

1. การแสวงหาข้อมูล โดยเรียนรู้และทำความเข้าใจปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข
2. การกระทำโดยตรง เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่ประเมินว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
3. การหยุดยั้งการกระทำในกิจกรรมที่คิดว่าเป็นอันตราย
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง

5. การใช้กลไกทางจิต เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ ให้รู้สึกดีขึ้น รวมถึงการประเมินเหตุการณ์ใหม่ เบี่ยงเบนความสนใจ แสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งอื่น

Taylor (อ้างถึงในสุदारัตน์ หนูหอม)⁽³⁶⁾ แบ่งพฤติกรรมการจัดการความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดในระยะสั้น (Short term method) เป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความไม่พอใจหรือความโกรธของตนเองมากกว่าการเปลี่ยนแปลงสาเหตุของความเครียด จุดประสงค์คือทำให้ตนเองสบายใจขึ้น แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนี้จะช่วยให้ลดความวิตกกังวลลงได้ แต่ไม่ได้ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมจัดการความเครียดแบบนี้ จะช่วยลดความตึงเครียดลงชั่วคราวเท่านั้น

2. พฤติกรรมจัดการความเครียดในระยะยาว (Long term method) เป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับสาเหตุของความเครียด แม้ว่าความเครียดไม่ได้ถูกกำจัดไปโดยตรง แต่สาเหตุของความเครียดจะถูกกำจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นการเผชิญหน้ากับสาเหตุของความเครียดมากกว่าการถอยหนี

Lazarus & Folkman ⁽¹²⁾ กล่าวว่าเมื่อบุคคลเกิดภาวะเครียดก็จะพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความเครียดที่เป็นอันตราย หรือสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เรียกพฤติกรรมนี้ว่า พฤติกรรมจัดการความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น (Problem – focus behavior) โดยมุ่งเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และวิเคราะห์หาหนทางในการแก้ไข หรือเพิ่มความสามารถของตนในการที่จะเผชิญกับปัญหานั้น การยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือแม้แต่การพยายามที่จะคิดหาวิธีการแก้ปัญหาในหลายๆ ทาง

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ (Emotional- focus behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้กลไกทางจิตมาช่วยในการจัดการกับภาวะเครียดหรือปัญหานั้นๆ เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลทางด้านจิตใจ

จากการค้นคว้าเอกสารและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดพบว่า มีผลงานวิจัยของรอฮานี เจอะอาเซ⁽³⁷⁾ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 272 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พฤติกรรมจัดการความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาตามกรอบแนวคิดของ Pender ผลการศึกษา

พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด

อาภรณ์ทิพย์ บัวเพชร⁽³⁸⁾ ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดที่ประยุกต์จากทฤษฎีความสามารถของตนเองในพนักงานอุตสาหกรรม ผลิตถุ์มมือยงทงการแพทยจังหวดสงขลา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยกิจกรรมตามโปรแกรมประกอบด้วยทำให้ความรู้อึ้งเรื่องความเครียดจากการทำงาน วิธีจัดการกับความเครียด การจัดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียด โดยการฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายและปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับกิจกรรมใดๆ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการจัดการความเครียดจากการทำงานมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ นอกจากนี้พบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดจากการทำงานน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

สุวรรณ อนุสันติ⁽³⁹⁾ ศึกษารูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียดโดยการแบ่งระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเล็กน้อย ระดับปานกลางและระดับรุนแรง โดยให้นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับเล็กน้อยอ่านคู่มือลดความเครียด นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับปานกลางอ่านคู่มือลดความเครียดและฝึกเทคนิคลดความเครียดประกอบด้วยการฝึกสมาธิและการหายใจ และนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับรุนแรงอ่านคู่มือลดความเครียดและฝึกเทคนิคลดความเครียดและการให้คำปรึกษาในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้าโปรแกรมลดความเครียด คะแนนความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

อนุชิต สิ้นจตุรัส⁽⁴⁰⁾ ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสตรีวัยกลางคนในครัวเรือนเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือสตรีวัยกลางคนที่อายุระหว่าง 40 – 59 ปี กลุ่มตัวอย่างเขตเมือง 212 คน เขตชนบท 400 คน โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างข้อคำถามจากแบบพฤติกรรมการจัดการความเครียด 12 รูปแบบซึ่งผู้วิจัยกำหนดตามแนวทางของนักวิชาการหลายท่านและของกรมสุขภาพจิตจำนวน 34 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวมของสตรีวัยกลางคนเขตเมืองกับเขตชนบท พบว่าไม่มีความแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ แต่เมื่อพิจารณาถึงรูปแบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ใช้พบว่า โดยส่วนใหญ่รูปแบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่สตรีวัยกลางคนในเขตเมืองและเขตชนบทใช้มี 10 รูปแบบที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียง 2 รูปแบบเท่านั้นที่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ รูปแบบการหนีปัญหา ไม่ยอมรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น และรูปแบบการจัดการความเครียดระดับที่ 3 (การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจระดับลึก)

3. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

วิกา ภัคดี⁽⁴¹⁾ กล่าวว่าบุคลิกภาพ คือ ผลรวมอย่างมีระบบของพฤติกรรมต่างๆ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวบุคคล

ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ⁽⁴²⁾ กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึง แบบแผนพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะเอกลักษณ์ที่แสดงออกทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญา รวมทั้งด้านสรีระ ทำให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของบุคคลได้ หรือ อาจหมายถึงลักษณะภายนอกของบุคคล รวมทั้งรูปร่าง ทรวดทรง การแต่งกาย อากัปกริยา ท่าทาง การวางตัว ความสนใจ นิสัย ความสามารถ ความชอบหรือไม่ชอบ ความอดทน เซาว์ปัญญา เป็นต้น

กันยา สุวรรณแสง⁽⁴³⁾ กล่าวว่าบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านชีวิตส่วนตัว ด้านกิจกรรม หรือในด้านสังคมทั่วไป โดยไม่เจาะจงเกี่ยวกับรูปร่าง นิสัย หรือจิตใจ แต่ลักษณะเด่นชัดของแต่ละบุคคลมักจะถูกเอ่ยถึง หรือหยิบยกมาพิจารณาเป็นพิเศษ เช่นรูปร่าง การแต่งกาย กิริยา ท่าทาง สมองหรือสติปัญญา ความสามารถ เป็นต้น

โสภา ขปิลมันน์⁽⁴⁴⁾ ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ลักษณะแต่ละบุคคลซึ่งได้รับการหล่อหลอมมาทางด้านสังคม อันมีผลทำให้บุคคลนั้นๆ แตกต่างไปจากบุคคลอื่นๆ
2. ลักษณะของแต่ละบุคคลที่แสดงให้เห็นเด่นชัดออกมาจากลักษณะอื่น หรือจากนิสัยที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งถูกมองว่าเป็นคนในลักษณะใดนั้น ก็เนื่องมาจากความเด่นของลักษณะนั้นมี

เหนือลักษณะอื่นๆ ทำให้ครอบคลุมลักษณะอื่นไว้หมดกลายเป็นลักษณะเด่นชัดลักษณะเดียวของบุคคลนั้นขึ้นมา

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล⁽⁴⁵⁾ กล่าวว่าบุคลิกภาพ คือการผสมผสานระบบต่างๆ ภายในตัวบุคคล ทั้งส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น การแต่งกาย รูปร่าง หน้าตา ลักษณะการพูด และระบบภายในซึ่งเห็นไม่ชัดเจน เช่น ลักษณะอารมณ์ จิตใต้สำนึก วิธีคิด ความรู้สึกและค่านิยม เป็นต้น

จากความหมายของบุคลิกภาพที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพหมายถึงรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพมีหลายทฤษฎี เพราะบุคลิกภาพเป็นเรื่องกว้างซับซ้อน และไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายลักษณะบุคลิกภาพได้ครบหมดทุกด้าน โดยแต่ละทฤษฎีก็จะศึกษาในแง่มุมต่างๆ กันไป ซึ่งโดยทั่วไปทฤษฎีบุคลิกภาพสามารถแบ่งเป็น 4 กลุ่มใหญ่⁽⁴³⁾ ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ทฤษฎีการเรียนรู้หรือทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioristic theory) ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic theory) และทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait theories of personality)

กันยา สุวรรณแสง⁽⁴³⁾ ได้สรุปลักษณะบุคลิกภาพของJung ที่สามารถจำแนกตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคมหรือตามลักษณะการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) มีลักษณะที่เห็นได้ชัดดังนี้

1.1 ชอบทำงานเงียบๆเพียงคนเดียว ไม่ชอบปรึกษาหารือ ไม่ชอบทำงานเป็นกลุ่ม มีการวางโครงการและแผนงานอย่างละเอียด แต่ถ้ามีการผิดพลาดก็จะโทษโชคชะตาตนเอง ไปจนถึงดินฟ้า อากาศ

1.2 มีความวิตกกังวลในเรื่องเล็กน้อย เช่น กลัวคนนินทาว่าร้าย กลัวคนไม่เห็นด้วย มีความวิตกกังวลในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆ

1.3 ชอบทำตามกฎระเบียบมีหลักการที่แน่นอนไม่ยืดหยุ่น ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

1.4 เมื่อเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปการถดถอย หลบหนี แยกตัวจากสังคม

1.5 ชอบเขียนมากกว่าชอบพูด เพราะการเขียนทำให้มีเวลาคิด ไตร่ตรองได้และไม่เผชิญหน้ากับคนส่วนมาก

1.6 ชอบนั่งเฉยๆ นั่งนึกคิดอยู่คนเดียว

1.7 เก็บความรู้สึก ซื่อๆ ไม่ชอบสังคม

1.8 ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง ยึดการตัดสินใจของตนเองเป็นใหญ่

1.9 หากมีความผิดปกติทางจิตมักเป็น โรคจิตเภท (Schizophrenia)

1.10 มักเป็นนักคิด นักประดิษฐ์ นักวิชาการ

2. บุคลิกภาพแบบแสดงออก (Extraversion) มีลักษณะที่เห็นได้ชัดดังนี้

2.1 ถือคนส่วนมากในสังคมเป็นศูนย์กลาง ไม่ถือตนเป็นหลักมักทำตามคนหมู่มาก

2.2 ชอบทำงานเป็นหมู่ เป็นพวก เป็นนักประชาธิปไตย ไม่ขัดแย้งมติของที่ประชุม

2.3 คิดและทำตามหลักความจริง ตามข้อมูลต่างๆ ที่ได้มาจริงๆ

2.4 ไม่หมกมุ่นกับตนเองมากนัก

2.5 เป็นคนทันสมัย พร้อมที่จะเปลี่ยนนิสัยให้เป็นไปตามความเหมาะสม หรือตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ไม่ตั้งตนยึดมั่นในอุดมการณ์เก่าๆ เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีความอึดอัดขัดใจแต่อย่างใด

2.6 อารมณ์ดี สนุกสนาน รื่นโรจน์ไม่เครียดกับการใช้ความคิด ไม่โกรธเกรี้ยวหรือรักใคร่ง่ายๆ ปราดเปรี้ยว คล่องแคล่ว พุดคุยเก่ง

2.7 ถ้าเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปการก้าวร้าว

2.8 ไม่ชอบคิดถึงอดีต ไม่ครุ่นคิดเรื่องล่วงแล้วให้เบรื่องสมอง

2.9 หากมีความผิดปกติทางจิตมักเป็นโรคจิตประเภท Manic Depressive Psychosis หรือ Hysteria

2.10 มักทำงานด้านประชาสัมพันธ์ งานที่มีการติดต่อประสานงานกับผู้อื่นๆ

ส่วนบุคคลที่ไม่จัดอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่ง คือบุคลิกภาพแบบกลาง มีลักษณะทั้งแบบ extraversion และ introversion รวมกัน ไม่นิยมเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง Jung เรียก บุคคลประเภทนี้ว่า ประเภทกึ่งเก็บตัวและกึ่งแสดงออก (ambivert)

สุภัททา ปิณฑแพทย์⁽⁴⁶⁾ ได้สรุปทฤษฎีบุคลิกภาพของ H.J. Eysenck ว่าสามารถอธิบายบุคลิกภาพเป็น 2 มิติ มิติหนึ่งคือบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวคู่กับด้านมั่นคง (neuroticism – stability) อีกมิติหนึ่งคือบุคลิกภาพด้านแสดงตัวคู่กับด้านเก็บตัว (extraversion – introversion)

1. บุคลิกภาพด้านหวั่นไหว – มั่นคง (neuroticism – stability) สรุปได้ว่าผู้ที่มีความมั่นคงจะต้องใช้ปริมาณของสิ่งเร้าในการกระตุ้นเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว ซึ่งการแสดงพฤติกรรมราบเรียบของผู้มีบุคลิกภาพมั่นคงเนื่องมาจากการที่ระบบประสาทมีการตื่นตัวน้อยกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว

1.1 บุคลิกภาพมั่นคง : มีลักษณะอารมณ์ที่เยือกเย็น ผ่อนคลาย มีความอดทน มีสภาพทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำคงที่ไม่ตื่นตระหนกง่ายสามารถปรับตัวในสภาพแวดล้อมได้ดี

1.2 บุคลิกภาพหวั่นไหว: มีลักษณะอารมณ์ที่ไม่คงที่ ตื่นตระหนกง่าย มีความวิตกกังวลสูง มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่ค่อยควบคุมอารมณ์ตนเอง ขี้ระแวง

2. บุคลิกภาพด้านแสดงตัว – เก็บตัว (extraversion – introversion)

2.1 ผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมักจะมีลักษณะเป็นพวกนักทฤษฎีหรือนักวิทยาศาสตร์ เช่น วิศวกร นักเคมี ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมักจะเป็นพวกชอบสังคมชอบทำงานกับผู้อื่น เช่น พนักงานขาย ประชาสัมพันธ์

2.2 ผู้มีบุคลิกภาพเก็บตัวมักมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองบ่อยกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว และพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมักมีประสบการณ์ทางเพศตั้งแต่อายุยังน้อย และมักเปลี่ยนคู่นอนบ่อยกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

2.3 ผู้มีบุคลิกภาพเก็บตัวมักจะเรียนหนังสือได้ดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวและพบว่านักศึกษาที่มีการลาออกเนื่องจากสุขภาพจิตส่วนใหญ่มักเป็นผู้มีบุคลิกภาพเก็บตัว ส่วนนักศึกษาที่มีการลาออกเนื่องจากปัญหาทางการเรียนส่วนใหญ่มักเป็นผู้มีบุคลิกภาพ

2.4 ผู้มีบุคลิกภาพเก็บตัวมักจะมีระดับการตื่นตัวสูงในเวลาเช้า ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมักมีระดับตื่นตัวสูงในเวลาเย็น และพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวจะทำงานได้ดีในช่วงเช้า ผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะทำงานได้ดีในช่วงบ่าย

H.J.Eysenck (อ้างถึงใน วิโรจน์ ตัดโส)⁽⁴⁷⁾ ได้สร้างทฤษฎีบุคลิกภาพ โดยการสังเกตลักษณะนิสัยของกลุ่มประชากร และนำลักษณะที่แตกต่างกันมาหาความสัมพันธ์โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 มิติ มิติหนึ่งเป็นการแสดงออกคู่ คำนกับการเก็บตัว (extroversion – introversion) และอีกมิติหนึ่งเป็นการหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์คู่ คำนกับอารมณ์มั่นคง (neuroticism – stability) และได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 4 แบบ คือ

1. บุคลิกภาพแบบอารมณ์มั่นคง (stability) โดยมีลักษณะนิสัยเปิดเผย ให้ความร่วมมือ ใจกว้าง
 2. บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (neurotic) ตื่นเต้นง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง
 3. บุคลิกภาพแบบแสดงออก (extrovert) กล้าที่จะแสดงออก มักเป็นผู้นำกลุ่ม
 4. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (introvert) มีลักษณะเก็บตัว คิดเรื่องต่างๆ ในแง่ร้าย
- ซึ่งบุคลิกภาพทั้ง 4 แบบนี้สามารถที่จะสังเกตและวัดได้ โดยการกำหนดสถานการณ์ในรูปแบบของข้อคำถามเพื่อให้ผู้ตอบตัดสินใจว่ารู้สึกหรือกระทำตามข้อคำถามในแบบสอบถามหรือไม่ ซึ่งแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck มีลักษณะการประเมินบุคลิกภาพด้วยวิธีนี้

แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบ M.P.I. (Maudsley Personality Inventory)

สมทรง สุวรรณเลิศและคณะ (อ้างถึงใน รัตติกกรณ์ จงวิศาล)⁽⁴⁸⁾ ได้สรุปถึงแบบทดสอบบุคลิกภาพว่า M.P.I. (Maudsley Personality Inventory) เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพแบบมาตรฐานแบบหนึ่งซึ่ง H.J.Eysenck เป็นผู้คิดขึ้น แบบทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินบุคลิกภาพที่แสดงออกในคุณลักษณะ 2 อย่าง คือ Extroversion – Introversion (scale E) และ Neuroticism – Stability (scale N) ซึ่ง Eysenck ได้ให้คำจำกัดความที่ถือว่าเป็นแบบฉบับของลักษณะบุคลิกภาพ โดยสังเขปคือ Extroversion หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ชอบเข้าสังคม ชอบกิจกรรมที่ให้ความตื่นเต้น สนุกสนานร่าเริง ไม่จำเจ เป็นคนแสดงอารมณ์และความรู้สึกอย่างเปิดเผย ส่วน Introversion เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ตรงกันข้ามกับ Extroversion คือเป็นลักษณะของบุคคลที่ชอบเก็บตัว มักเป็นคนระมัดระวังและวางแผนล่วงหน้า เป็นคนเอาจริงเอาจัง เจ้าระเบียบ ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ความรู้สึก มักมองโลกในแง่ร้าย Neuroticism คือลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มีความไม่มั่นคงที่จะมีอารมณ์ทางจิตได้ง่าย ส่วน Stability คือลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี และตรงข้ามกับ Neuroticism

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ พบการศึกษาของอรุณเดช จันทร์งามศรี⁽⁴⁹⁾ ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพกับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลอุดรธานี จำนวน 328 คน โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพจำนวน 40 ข้อ ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามบุคลิกภาพของอรุณญา จรัสสุริยวงศ์ และแบบสอบถามวัดระดับความเครียด Symptom check list 90 ซึ่งมีจำนวนข้อคำถาม 90 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า ครูที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวใน

ทุกกลุ่มอาการ อีกทั้งพบว่าครูที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดในเกือบทุกกลุ่มอาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ออมสิน ตรารุ่งเรือง⁽⁵⁰⁾ ศึกษาบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 340 คน ใช้แบบวัดบุคลิกภาพ Gordon Personal Profile โดยวัดบุคลิกภาพ 4 ด้าน คือ ด้านความมีอำนาจ อิทธิพล ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความรับผิดชอบและด้านการเข้าสังคม ผลการศึกษาพบว่าระดับของบุคลิกภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่นทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีบุคลิกภาพด้านความรับผิดชอบมากที่สุด รองลงมาคือด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ในแง่ของความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ชวลิต เลิศศักดิ์วิมาน⁽⁵¹⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับพฤติกรรมจริยธรรมของข้าราชการตำรวจจราจร กองบังคับการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 295 นาย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16PF Form A (The Sixteen Personality Factors Questionnaire Form A) และแบบทดสอบพฤติกรรมจริยธรรมซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเองจากการทบทวนวรรณกรรม ผลการศึกษาพบว่าบุคลิกภาพด้านความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจริยธรรมตำรวจด้านอดทนต่อความเจ็บใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางอารมณ์ การจินตนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจริยธรรมตำรวจ ด้านอดทนต่อความเจ็บใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

อาชวีบารมี ฤปะติวงศ์⁽⁵²⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความวิตกกังวลทางสังคมกับความพึงพอใจในงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ อำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 283 คน โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของ Hiew et al ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ศิริเพิ่ม เชาวนศิริลย์ จำนวน 33 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ กับความพึงพอใจในงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจอำเภอเมืองเชียงใหม่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และพบว่าบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ ความวิตกกังวลทางสังคม สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ อำเภอเมืองเชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

4. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์⁽⁵³⁾ ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง สิ่งที่ได้ รับการช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทั้งทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือแม้กระทั่งการ สนับสนุนทางด้านจิตใจ จากผู้ให้ซึ่งหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มคน

จริยาวัตร คมพาศึกษ์⁽⁵⁴⁾ กล่าวว่า การสนับสนุนเป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ภายใน เครือข่ายสังคมเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

Schaefer, Coyne and Lazarus⁽⁵⁵⁾ กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เปรียบเหมือนสิ่งที่ ประคับประคองจิตใจของบุคคลในสังคม เพื่อใช้จัดการกับความเครียด และอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ บุคคลเกิดความพึงพอใจ

Thoits (อ้างถึงใน นันทินี สุขมงคล)⁽⁵⁶⁾ กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคล ในเครือข่ายทางสังคมได้รับการช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการ สนับสนุนทางสังคมนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ หรือภาวะความเจ็บป่วยได้ ดีขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึงการที่บุคคล ได้รับการยอมรับ เอาใจใส่ การยกย่อง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน อารมณ์ สังคม ข้อมูลข่าวสาร แม้กระทั่งด้านวัตถุประสงค์ของ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนมีผลต่อภาวะจิตใจ และอารมณ์ ช่วยให้ผู้รับสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่มาคุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลักการของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์⁽⁵³⁾ ได้สรุปหลักการของการสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับองค์ประกอบ ที่สำคัญดังนี้

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้การสนับสนุนและผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสาร ต้องมีลักษณะที่ทำให้ผู้ให้การสนับสนุนเชื่อว่า ผู้ให้การสนับสนุนมีความสนใจ เอาใจใส่และมีความปรารถนาดีอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ผู้รับการสนับสนุน เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

3. สิ่ง que ผู้ให้การสนับสนุนจะให้กับผู้รับการสนับสนุน อาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ และความต้องการทางจิตใจ

4. การให้การสนับสนุนนั้นจะต้องทำให้ผู้รับการสนับสนุนได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ กล่าวโดยสรุปได้ว่าหลักการของการสนับสนุนทางสังคมนั้น จะต้องมืทั้งผู้ให้และผู้รับ โดยการให้นั้นจะต้องช่วยให้ผู้รับบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ และสิ่งที่ให้นั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมส่วนใหญ่พัฒนามาจาก ทฤษฎีพื้นฐานเพื่ออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งระดับบุคคล ระหว่างบุคคล และระดับกลุ่ม บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์⁽⁵³⁾ ได้สรุปและแบ่งทฤษฎีออกเป็น 6 กลุ่มดังนี้

1. ทฤษฎีเจตคติ (Theories of Attitude)

เจตคตินี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกที่สังเกตได้ และเป็นที่ยอมรับว่าเจตคติมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล และขณะเดียวกันการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลก็มีผลต่อเจตคติของบุคคลนั้นด้วย โดยมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านการปฏิบัติ

2. ทฤษฎีพฤติกรรมและกระบวนการกลุ่ม (Theories of Group Behavior and Process)

เป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ โดยเป็นการศึกษาถึงกระบวนการในการทำงานร่วมกัน (Interaction) ของบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม อาจเป็นการกระทำร่วมกันทางกายภาพ หรือทางจิตวิทยา อีกทั้งยังรวมถึงแบบลักษณะ ที่เกิดตามมาจากการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มเดียวกัน หรือระหว่างสมาชิกกับกลุ่มทั้งกลุ่ม เพื่อการสนับสนุนให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมาย หรือพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ และสามารถนำมาเป็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ 3 ประการ คือ

- เป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลง หมายถึง กลุ่มจะเป็นตัวกลางสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสมาชิก และสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

- เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง คือการให้กลุ่มทั้งกลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรม
- เป็นตัวนำในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหลายอย่างของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ

3. ทฤษฎีอำนาจสัมพันธ์และอำนาจสิทธิธรรม (Theories of Power Relation and Authority)

ทฤษฎีนี้ระบุว่าคนที่คนจะมีพฤติกรรมในทิศทางใด ขึ้นอยู่กับอำนาจและอิทธิพลทางสังคมเป็นตัวกำหนด นั่นคือ อิทธิพลของบุคคลหรือกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง บนพื้นฐานของอำนาจ มีอยู่ 5 ประการคือ อำนาจแนวโน้มดึงดูดความสนใจ อำนาจในการให้คุณ อำนาจบังคับ อำนาจโดยธรรมและอำนาจผู้ชำนาญการ

4. ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสารระหว่างบุคคล (Theories of Interpersonal Relation and Interpersonal Communication)

ทฤษฎีนี้เน้นว่าการติดต่อสื่อสารใดๆ ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการสื่อสารระหว่างบุคคล ถ่ายทอดข่าวสารนั้นเป็นกระบวนการสื่อสารสองทาง ที่ผู้ให้และผู้รับแลกเปลี่ยนข่าวสารกัน ซึ่งผลของการสื่อสารระหว่างบุคคลนี้ นอกจากจะเป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสารแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

5. ทฤษฎีการรับรู้ทางสังคม (Theories of Social Perception)

ทฤษฎีนี้เป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับผู้อื่น และพฤติกรรมที่แสดงออกต่อผู้อื่น หากเรารับรู้ที่ผู้อื่นเป็นคนดีมีพฤติกรรมที่ดี เรามักจะแสดงพฤติกรรมในทางบวกตอบสนองในทางที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเรารับรู้ที่ผู้อื่นไม่ดี ก็จะแสดงพฤติกรรมในทางลบและมีพฤติกรรมต่อต้าน

6. ทฤษฎีกระบวนการอิทธิพลทางสังคม (Theories of Social Influence Process)

จากหลักความเป็นจริงที่ว่าบุคคลในสังคมจะต้องผ่านกระบวนการทางสังคม ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับความรู้ทักษะ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคมนั้นได้ กระบวนการอิทธิพลทางสังคม เป็นการที่สังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นสมาชิกของสังคม โดยที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติหรือตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยใช้บรรทัดฐานของสังคมเป็นเกณฑ์ เมื่อได้รับการยอมรับและการยกย่องจากกลุ่มคนในสังคม ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มปฐมภูมิ (Primary Group) คือ กลุ่มครอบครัว และกลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) คือกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นทางการแบบแผนและกฎเกณฑ์

จากทฤษฎีต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีเหล่านั้น เป็นการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล จนขยายขอบเขตถึงกลุ่มสังคม เพื่อที่จะได้เกิดการช่วยเหลือในด้านต่างๆ

ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ก็ต่อเมื่อมีการผสมผสานทฤษฎีต่างๆเข้าด้วยกัน

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

อุบล นิวัติชัย^(57,58) ได้สรุปถึงแนวคิดของ Kaplan เกี่ยวกับการจัดกลุ่มบุคคล ซึ่งเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Spontaneous or Natural Supportive System) ประกอบด้วยบุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 เป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน กับอีกประเภทหนึ่งเรียกว่า ครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ผู้รู้จักคุ้นเคย คนในที่ทำงานเดียวกัน
2. องค์กรและสมาคมที่ให้การสนับสนุน (Organized Support) หมายถึงกลุ่มบุคคลที่มารวมตัวเป็นหน่วย สมาคมหรือชมรม ซึ่งไม่ใช่กลุ่มที่จัดโดยกลุ่มวิชาชีพทางสุขภาพ เช่นสมาคมผู้สูงอายุ
3. กลุ่มผู้ช่วยเหลือวิชาชีพ (Professional Health care Worker) หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวงการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชนโดยอาชีพ

จริยาวัตร คมพาศย์⁽⁵⁴⁾ ได้กล่าวว่า แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary groups) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็ก สมาชิกในกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัวและมีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันอย่างไม่เป็นทางการ ลักษณะของบรรยากาศความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจึงมีลักษณะผ่อนคลาย โดยสมาชิกภายในกลุ่มให้ความสนใจซึ่งกันและกัน กลุ่มปฐมภูมิจะเป็นแหล่งที่ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ที่สำคัญมาก บุคลิกภาพของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มปฐมภูมิ ตัวอย่างกลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น
2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary groups) ลักษณะของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มสังคมประเภทนี้ จะมีความรู้สึกผูกพันกันไม่มาก แม้ว่าสมาชิกภายในกลุ่มจะมีความสัมพันธ์กันมา เป็นเวลานาน ลักษณะการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มจะเป็นแบบเป็นทางการ ไม่มีความสัมพันธ์ส่วนตัว สมาชิกกลุ่มไม่ให้ความสนใจในความเป็นตัวบุคคลของกันและกัน โดยขนาดของกลุ่มอาจจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ เพราะกลุ่มไม่ได้เน้นที่ความผูกพันของสมาชิกในกลุ่ม โดยส่วน

ใหญ่มักจะพบว่าสมาชิกกลุ่มจะรวมตัวกันเพื่อผลประโยชน์ด้านการทำงาน ดังนั้นกลุ่มจะถือเอาผลงานและการแสดงบทบาทที่เกี่ยวข้องกับงานเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด ตัวอย่างกลุ่มทฤษฎีนี้ได้แก่ สโมสร สมาคมการกุศล เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แหล่งของการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งได้โดยการยึดถือความรู้สึกผูกพัน ความสัมพันธ์ ความใกล้ชิด และลักษณะการติดต่อสื่อสารเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 แหล่งหลักๆ คือ แหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและแหล่งทุติยภูมิ ซึ่งได้แก่ กลุ่มสมาคม สโมสร เป็นต้น

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Jacobson (อ้างถึงในสุภัทตรา เก้าประดิษฐ์)⁽⁵⁹⁾ แบ่งการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจ โดยเชื่อว่าตนเองได้รับการยอมรับ ยกย่องเคารพ รวมทั้งอาจได้รับการเอาใจใส่และให้ความมั่นใจ
2. การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา (Cognitive Support) หมายถึงการให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ จนสามารถนำไปปรับต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้
3. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ (Material Support) หมายถึง การช่วยเหลือด้วยสิ่งของและบริการที่สามารถแก้ปัญหาได้

Weiss (อ้างถึงในภัทรานี ไพบูลย์)⁽⁶⁰⁾ กล่าวว่าชนิดของการสนับสนุนทางสังคมและผลของการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งตามชนิดต่างๆ ได้ดังนี้

1. การได้รับความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธ์ภาพแห่งการใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อน สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ถ้าหากบุคคลขาดการสนับสนุนทางสังคมนี้ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเดียวดาย ไม่ได้รับการตอบสนองทางด้านอารมณ์
2. การได้มีโอกาสเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity of Nurture) หมายถึงการที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือช่วยเหลือบุคคลอื่น และทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น และผู้อื่นพึงพาได้ ถ้าขาดการสนับสนุนสังคมด้านนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า ไร้ความหมาย

3. การมีส่วนร่วมในสังคมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) หมายถึง การได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน ร่วมทั้งมีความห่วงใยเข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกแยกออกจากสังคม และชีวิตน่าเบื่อหน่าย

4. การได้รับกำลังใจว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า (Reassurance of Worth) หมายถึง การที่บุคคลได้รับยกย่องและชื่นชมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ถ้าขาดการสนับสนุนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าขาดความเชื่อมั่นหรือไร้ประโยชน์

5. ความเชื่อมั่นในความเป็นมิตรที่ดี (Sense of Reliable Alliance) การสนับสนุนจะได้อาจมาจากครอบครัว เครือญาติซึ่งมีความหวังว่าจะได้รับความช่วยเหลือ ห่วงใยซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ถ้าขาดการสนับสนุนในลักษณะนี้จะส่งผลให้บุคคลรู้สึกขาดความมั่นคงและถูกทอดทิ้ง

6. การได้รับคำชี้แนะ (The Obtaining of Guidance) หมายถึง การได้รับความจริงใจช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนศรัทธาและเชื่อมั่น โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่บุคคลเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤติในชีวิต ถ้าขาดการสนับสนุนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง

Kahn (อ้างถึงใน อัจฉราภรณ์ ละเอียดดี)⁽⁶¹⁾ ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความผูกพันทางอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงถึงอารมณ์ในทางบวกของบุคคลหนึ่งที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความผูกพัน การเคารพ

2. การยืนยันและรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงความเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นการปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยการให้สิ่งของหรือการช่วยเหลือโดยตรง ซึ่งการช่วยเหลือนั้นอาจเป็นการช่วยเหลือทั้งในแง่ ข้อมูล วัสดุ สิ่งของ หรือด้านการเงิน

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽²⁵⁾ กล่าวว่า ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมจะครอบคลุมความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล 3 ด้าน คือ

1. ความจำเป็นพื้นฐานด้านอารมณ์

- การตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ มีความใกล้ชิดสนิทสนม ความผูกพันและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

- การตอบสนองความต้องการทางด้านการยอมรับ หมายถึง การที่บุคคลอื่นเห็นคุณค่า ได้รับการทักทายและเคารพนับถือจากบุคคลอื่น รวมทั้งการได้รับการให้อภัยและให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง
- 2. ความจำเป็นพื้นฐานด้านสังคม กล่าวคือ เป็นการตอบสนองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึงการได้รับข้อมูลข่าวสารและการแนะนำต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 3. การตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกาย เป็นการตอบสนองความจำเป็นทางด้านร่างกาย เพื่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวัน

การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด

Heller et al (อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ)⁽⁶²⁾ ได้อธิบายกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดว่ามี 2 ประการ

1. กระบวนการประเมินเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (Esteem Enhancing Appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนเองว่าอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะ ปฏิสัมพันธ์จากเขาได้รับ แล้วนำมาพัฒนาความรู้สึกของตนเองในเรื่องของควมมีคุณค่า ค่านิยม ความชอบหรือความสำคัญของตนเองต่อผู้อื่น โดยการสนับสนุนทางสังคมแบบนี้จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่าการช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่ และบุคคลพึงพอใจกับสัมพันธภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น
2. กระบวนการจัดการกับความเครียด (Stress – Related Interpersonal Transaction) ตามแนวคิดของ Heller ในเรื่องการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด และผลของการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเมื่อเผชิญความเครียด ดังนี้
 - 2.1 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมการแก้ปัญหา (Behavioral problem – focused support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากสภาพแวดล้อมที่ยุ่งยากซับซ้อน หรือเป็นการช่วยเหลือให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้รอดพ้นจากสภาพแวดล้อมที่ยุ่งยากซับซ้อน โดยให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับใช้ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
 - 2.2 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Cognitive problem – focused support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถตีความกับสถานการณ์ใหม่ โดยผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมีความสามารถ ในการแก้ไขสถานการณ์ได้ ดังนั้นเขาจึง

รู้สึกว่าคุณค่าความน้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจสนับสนุนให้คุณค่าการรับรู้ว่าคุณค่าความน้อยลง

2.3 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (Behavioral emotion – focused support) โดยผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้ในลักษณะการตักเตือน หรือบางคนอาจช่วยให้เขาเผชิญกับปัญหาโดยการให้กำลังใจและการให้การเสริมแรงโดยตรงต่อทำที่ที่เขาแสดงออก

2.4 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นปัญญาในการควบคุมอารมณ์ (Cognitive emotion – focused support) โดยผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้คุณลดความสนใจมาซึ่งความรู้สึกที่เขาเป็นอยู่ อาจจะช่วยเทคนิคการฝึกสมาธิ ซึ่งจะช่วยลดสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ นอกจากนี้สำหรับบุคคลที่ทุกข์โศกมาก และไม่สามารถควบคุมหรือเข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน มักหวาดกลัวว่าจะมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือจึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้รู้สึกว่า ความผิดหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือสถานการณ์นั้นไม่เลวร้ายมากนัก ซึ่งจะช่วยให้คุณลดความรู้สึกที่คุณค่าความลงได้

Cohen and Wills (อ้างถึงใน นันทินี ศุภมงคล)⁽⁵⁶⁾ ได้เสนอสมมุติฐานเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อภาวะเครียดนั้น มี 2 ประการ คือ

1. ผลกระทบทางตรง (The main affect model) โดยสมมุติฐานในข้อนี้อธิบายว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะเครียด กล่าวคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้มีผลโดยตรงต่อสภาวะจิตใจและร่างกาย ผลทางด้านจิตใจทำให้เกิดอารมณ์ที่มั่นคงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และตระหนักในการเห็นคุณค่าของตนเอง ส่วนผลทางด้านร่างกายจะมีผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสบาย ผ่อนคลายและมีสุขภาพที่แข็งแรง

2. ผลกระทบทางอ้อม (Buffering affect model) โดยสมมุติฐานในข้อนี้อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมจะทำหน้าที่เป็นตัวกันชนช่วยลดผลกระทบจากภาวะเครียด ทั้งนี้เนื่องจากภาวะเครียดเกิดมาจากการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในขณะนั้นว่าเป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามตนเอง แล้วส่งผลให้ตนเองไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์นั้นๆได้ หลังจากนั้นก็จะเกิดปฏิกิริยาสนองตอบต่อสถานการณ์นั้นในทางลบ คือ อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้ไม่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ ดังนั้นการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้นว่าเป็นสถานการณ์ที่ไม่รุนแรง เพราะว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นพร้อมที่จะ

มีบุคคลให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม จึงทำให้การประเมินสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป โดยประเมินสถานการณ์นั้นรุนแรงน้อยลง ดังนั้นปฏิกริยาที่ตอบสนองก็จะมี ความรุนแรงลดลงไปด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ผลกระทบทางอ้อมอีกประการหนึ่งคือ การได้รับสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร ทั้งที่เกี่ยวกับตนเอง สถานการณ์ รวมทั้งวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งการได้รับข้อมูลต่างๆเหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และรู้จักวิธีการแก้ปัญหา ทำให้บุคคลมีศักยภาพในการเผชิญปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้ ดังนั้นสถานการณ์ที่เป็นในลักษณะคุกคามก็จะหมดไป ความรู้สึกเครียดก็จะลดลงเช่นกัน

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม พบการศึกษาของปีติมา ฉายโสภาส⁽⁶³⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 414 คน ซึ่งใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Thoits ดังนั้นจึงแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือด้านอารมณ์ – สังคม ด้านข้อมูลข่าวสารและด้านทรัพยากร ร่วมกับแนวคิดของ Caplan et al จึงแบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 แหล่งคือ จากผู้บังคับบัญชา เพื่อนและผู้ร่วมงานและครอบครัว จำนวน 18 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลวิชาชีพมีการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัวมากที่สุด รองลงมาเป็นการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและผู้ร่วมงานตามลำดับ และพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและผู้ร่วมงานเป็นตัวแปรที่ร่วมพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ

นันทินี ศุภมงคล⁽⁵⁶⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 679 คน โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมที่พัฒนามาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของพูนพร ศรีสะอาด ซึ่งสร้างจากแนวคิดและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของ Brown จำนวน 20 ข้อ พบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและในด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลข่าวสารเป็นอย่างมาก ได้รับการสนับสนุนด้านสังคมด้านการประเมิน ด้านสิ่งของแรงงานและการเงินในระดับค่อนข้างมาก โดยได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อ แม่และเพื่อนเป็นอย่างมาก และพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคม

สายรุ้ง บัวระพา⁽⁵⁸⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความรุนแรงของอาการ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมทางกายในผู้ป่วยหัวใจวาย

เรื่องจริง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรังที่มารับการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลพระพุทธบาท โรงพยาบาลลพบุรี โรงพยาบาลบ้านหมี่ โรงพยาบาลอ่างทอง และโรงพยาบาลสิงห์บุรี จำนวน 120 คน โดยใช้แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่งของเยวภา บุญเที่ยง ซึ่งสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Cobb ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรังมีการสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด และพบว่าตัวแปรเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมไม่ได้เป็นปัจจัยการทำนายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรัง

5. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน

5.1 ประวัติความเป็นมาของตำรวจตระเวนชายแดน

โดยประวัติความเป็นมาของตำรวจตระเวนชายแดนแบ่งเป็น 4 ช่วง⁽⁶⁴⁾ คือ

ช่วงที่ 1 หลังสงครามโลกครั้งที่สองได้ยุติลงในปีพ.ศ.2488 ประเทศอาณานิคมที่เคยเป็นเมืองขึ้นมาเป็นเวลานานหลายประเทศ ก็ได้รับเอกราชคืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศเพื่อนบ้านโดยรอบก็ได้รับเอกราชใหม่ทุกประเทศได้แก่ พม่า ลาว เขมร เวียดนาม และมาเลเซีย แม้ประเทศเหล่านี้จะได้รับเอกราชสมบูรณ์ แล้วยก็ตาม แต่ความสงบสุขของบ้านเมืองในแถบนี้ยังห่างไกลจากความเป็นจริง ทั้งนี้เกิดจากความยุ่งยากทางการเมืองภายในจากการชิงอำนาจของนักการเมืองที่มีความคิดเห็นยุ่งยากทางการเมืองภายใน จากการชิงอำนาจของนักการเมืองที่มีความคิดเห็นนโยบายการปกครองแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยุ่งยากอันเกิดจากการเมืองภายนอกที่ประเทศคอมมิวนิสต์ และบริวารพยายามแผ่ขยายอิทธิพลเข้ามาสู่ภูมิภาคของโลกส่วนนี้ให้อยู่ในอุ้งมือให้จึงได้ ทั้งได้พยายามดำเนินการทั้งมวลที่จะให้ประชาชนของประเทศเหล่านั้นจับอาวุธเข้าต่อสู้รัฐบาลของตนและประชาชนที่เป็นชาติเดียวกันเองหนักมือยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นชนวนแห่งความยุ่งยาก และก่อให้เกิดเหตุร้ายในส่วนนี้ของโลกตราบเท่าทุกวันนี้

ช่วงที่ 2 ประเทศไทยได้เข้าร่วมในสงครามโลกครั้งที่ 2 ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ.2484 และสิ้นสุดลงในปี พ.ศ.2488 ซึ่งได้รับความบอบช้ำจากสงครามโลกครั้งที่ 2 เช่นเดียวกับประเทศเพื่อนบ้านอื่นๆ เศรษฐกิจและการทหารก็นับว่าอยู่ในระยะที่จะต้องปรับปรุงทั้งสิ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 ปรากฏว่าสถานการณ์รอบๆ ประเทศไทยและในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้เริ่มตั้ง

เค้าแห่งความไม่สงบขึ้นเพราะการใช้สงครามบ่อนทำลายของฝ่ายคอมมิวนิสต์มีสิ่งบอกระบุว่า ภัยอันตรายอาจจะเกิดขึ้นกับประเทศไทยได้ ด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยสู้รบระหว่างฝ่ายเวียดนามหรือฝ่ายเวียดนามคอมมิวนิสต์กับฝรั่งเศสมีการแทรกซึมของฝ่ายเวียดนามเข้าสู่ประเทศลาวและประเทศเขมร ประเทศไทยอยู่ในฐานะที่ถูกคุกคามได้ตลอดเวลา ทางด้านภาคเหนือของประเทศไทยได้มีการสู้รบกับระหว่างกองทัพของประเทศพม่ากับกองทัพจีนชาติ (ก๊กมินตั๋ง) ที่ถูกคอมมิวนิสต์ตีถอยร่นลงมาทางใต้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2492 และได้เข้าอยู่ในพื้นที่ของบ้านตุมและบ้านญวนในเขตแดนพม่าตรงข้ามกับอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่อื่น ๆ ตรงข้ามกับจังหวัดเชียงรายและแม่ฮ่องสอน นอกจากนี้กองทัพพม่ายังต่อสู้กับกระเหรี่ยงและไทยใหญ่ ที่เรียกร่องสิทธิในการปกครองตนเอง ซึ่งอยู่ติดกับทางทิศตะวันตกและทิศเหนือของไทยอีกด้วย ทางด้านภาคใต้โจรจีนคอมมิวนิสต์ได้ใช้พื้นที่บริเวณชายแดนไทย - มาเลเซีย เป็นฐานทำการต่อสู้กับรัฐบาลของอังกฤษและรัฐบาลมาเลเซีย ประเทศไทยจึงอยู่ในภาวะที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่งเพราะภัยที่ยังมองไม่เห็นกำลังคุกคามประเทศรอบด้านในขณะที่เหตุการณ์ภายนอกประเทศมีแนวโน้มซึ่งแสดงการคุกคามต่อประเทศไทยขณะเดียวกันเหตุการณ์ภายในประเทศก็เกิดขึ้นอีกโดยปฏิวัติของชาวนวนอพยพในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่น จังหวัดหนองคาย และจังหวัดอุบลราชธานี

ช่วงที่3 รัฐบาลและกรมตำรวจได้ร่วมกันพิจารณาภาวะการทางการเมืองดังกล่าวข้างต้น และพิจารณาหาหนทางในการป้องกันที่จะมิให้เกิดความเสียหายต่อความสงบสุขและความมั่นคงปลอดภัยของชาติและได้พิจารณาว่าหากจะใช้ตำรวจภูธรซึ่งงานในการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมก็ล้นมืออยู่แล้วเพราะในขณะที่ยุทธวิธีและขวัญของประชาชนเสื่อมและตกต่ำอย่างมากในระยะสงครามและยิ่งต่ำลงเมื่อสงครามเลิกแล้วส่วนการพิจารณาที่จะใช้กำลังทางทหารป้องกันและต่อสู้กับการคุกคามของคอมมิวนิสต์ด้วยวิธีการต่างๆในขณะนั้นจะมีผลกระทบกระเทือนต่อสัมพันธไมตรีอันดีระหว่างประเทศอย่างไรหรือไม่เพราะประเทศรอบบ้านเราต่างก็มีประวัติศาสตร์ที่เคยสู้รบแย่งชิงอำนาจกันมาก โดยตลอดและการใช้กำลังทหารในขณะนั้นจะได้ผลคุ้มค่าทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและเป็นการประหยัดหรือไม่เพราะเป็นการใช้ภารกิจด้านเดียวเพราะไม่สามารถเข้าทำการปราบปรามอาชญากรรมหรือให้บริการแก่ประชาชนได้เหมือนข้าราชการตำรวจและพลเรือน ปัญหาก็คือจะใช้หน่วยงานอะไรจึงจะให้ทำงานได้ผล รัฐบาลและกรมตำรวจจึงได้พิจารณาตกลงใจว่าจะต้องจัดตั้งหน่วยงานขึ้นและต้องเป็นหน่วยงานที่มีลักษณะเป็นทั้ง ทหาร ตำรวจ และพลเรือน เมื่อไม่รบก็ต้องปราบปรามอาชญากรรม และในขณะเดียวกันก็ต้องบริการประชาชนได้หน่วยงานนั้นนอกจากจะเป็นผลต่อความมั่นคงปลอดภัย และรักษาความ

สงบตามชายแดน แล้วยังคงที่จะสามารถดำเนินการตามนโยบายของทุกกระทรวง ทบวง กรม อีกด้วย หรืออาจกล่าวโดยสรุปก็คือว่าหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นนั้นจะต้องมีคุณลักษณะ 3 ประการ

ช่วงที่ 4 แนวความคิดของรัฐบาลและกรมตำรวจในการจัดตั้ง ตชด. ก็เพื่อเสริมกำลังตำรวจภูธรในการรักษาความสงบเรียบร้อยตามชายแดนและป้องกันการรุกรานของคอมมิวนิสต์ ประหยัดการใช้กำลังทางทหารในยามปกติรักษาสัมพันธไมตรีกับประเทศเพื่อนบ้านฝึกกำลังตำรวจเพื่อทำหน้าที่คล้ายทหารและกำลังแบบทหารฝึกกำลังให้กับประเทศใกล้เคียงในการต่อต้านคอมมิวนิสต์วัตถุประสงค์ในการจัดตั้งตำรวจตระเวนชายแดนเป็นการเตรียมกำลังตำรวจให้พร้อมเพื่อจะปฏิบัติการต่อต้านการรบแบบโดยเฉพาะการรบแบบกองโจรเป็นการเตรียมกำลังตำรวจให้พร้อมที่จะสนับสนุนการปฏิบัติการของกองทัพอื่นๆ ได้ทันที ถ้าสงครามเกิดขึ้นทำการคุ้มครองพื้นที่ของประเทศที่เป็นป่าเขาทั่วไปที่การคมนาคมทุกชนิดเข้าไปไม่ถึงด้วยการเดินเท้าหรือโดยการส่งลงทางอากาศทำการปราบปรามโจรผู้ร้ายที่ใช้รอยต่อของจังหวัดและของประเทศเป็นที่ซุกซ่อนกับการสกัดกั้นการลักลอบลำเลียงของหนีภาษีและยาเสพติดเมื่อไม่มีเหตุการณ์ สามารถพัฒนาสร้างสรรคให้เกิดการกินดีอยู่ดีแก่ประชาชน

5.2 คุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดน⁽⁶⁾

1. เทิดทูนและดำรงไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และเอกลักษณ์ของความเป็นไทย รักษาไว้ซึ่งระบบการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นองค์ประมุข
2. ความอยู่รอดของชาติและความผาสุกของประชาชนอยู่เหนือชีวิตและความเหนื่อยยากของตำรวจตระเวนชายแดน
3. ตำรวจตระเวนชายแดนจะต้องมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ประหยัด ขยันหมั่นเพียร มีคุณธรรม รับผิดชอบต่อประชาชนและมีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างแท้จริง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรม สามารถพึ่งตนเองได้

5.3 คุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดน

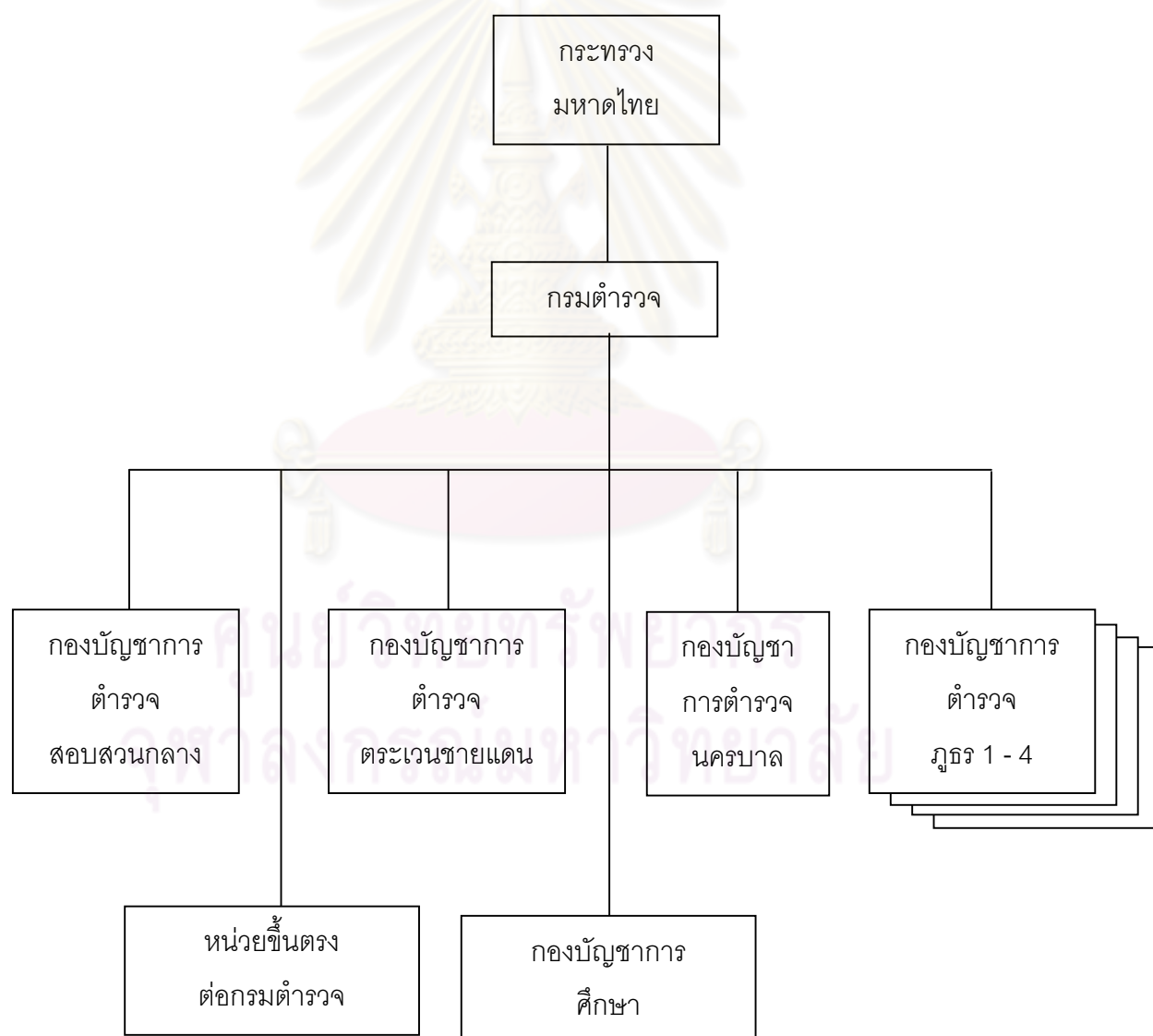
ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการ⁽⁶⁾ คือ

1. สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างตำรวจ คือ ตำรวจตระเวนชายแดนต้องสามารถป้องกันปราบปรามอาชญากรรมได้ตามบทบาทหน้าที่ของตำรวจโดยเฉพาะการป้องกันปราบปรามอาชญากรรมที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติ

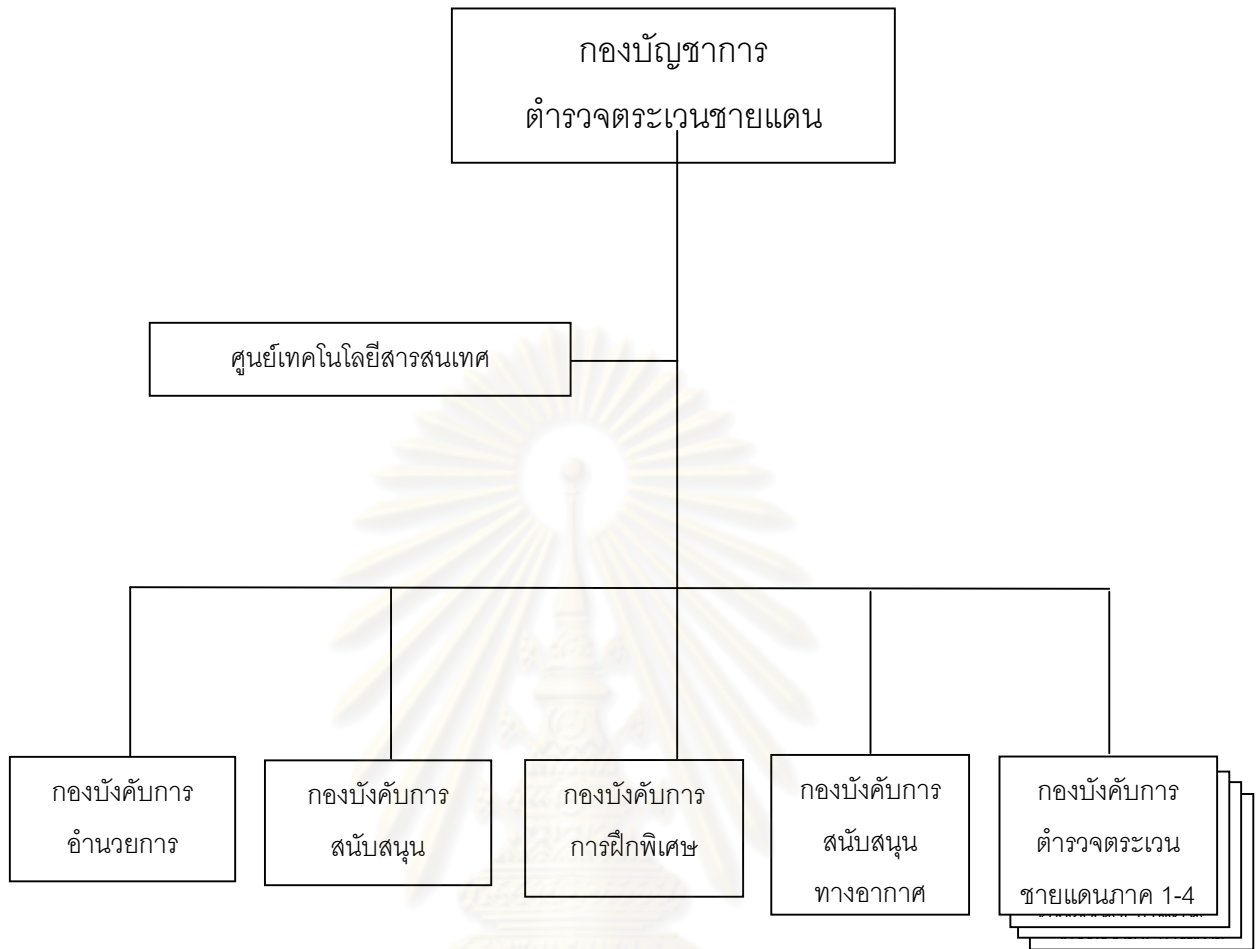
2. สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างทันท่วงที คือ ตำรวจตระเวนชายแดนต้องสามารถทำการรบได้อย่างทันท่วงทีโดยเฉพาะการรบด้วยหน่วยกำลังขนาดเล็ก

3. สามารถพัฒนาช่วยเหลือประชาชนได้อย่างพลเรือน คือ ตำรวจตระเวนชายแดนต้องสามารถพัฒนาช่วยเหลือประชาชนได้อย่างพลเรือนคือ สามารถดำเนินการพัฒนาและช่วยเหลือประชาชนได้เช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือนโดยเฉพาะในพื้นที่ชายแดน พื้นที่ห่างไกลการคมนาคม และพื้นที่ที่มีปัญหาด้านความมั่นคง

5.4 โครงสร้างและการบริหารงานของกรมตำรวจและกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

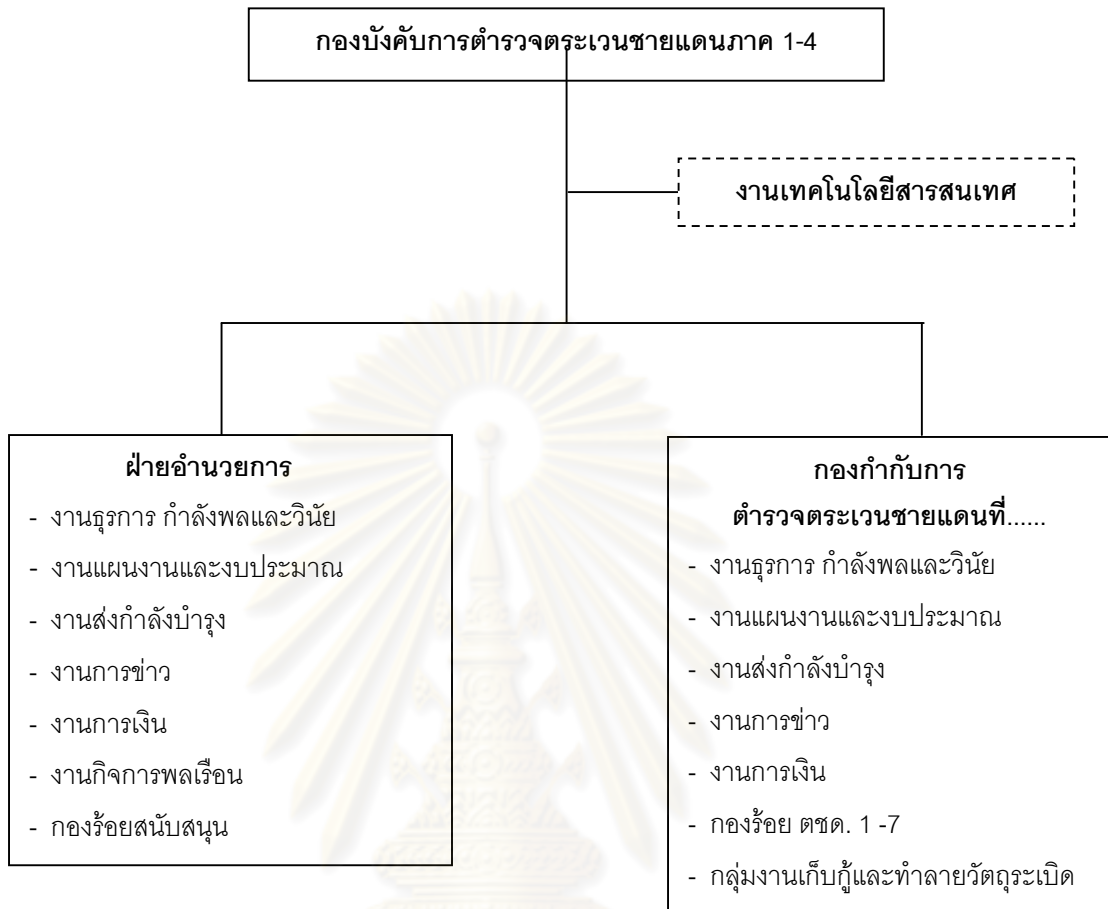


ภาพที่ 2 แสดงโครงสร้างกรมตำรวจ⁽⁶⁵⁾



ภาพที่ 3 แสดงโครงสร้างกองบัญชาการ ตำรวจตระเวนชายแดน⁽⁶⁶⁾

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4 แสดงโครงสร้างกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาค 1-4⁽⁶⁶⁾

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เป็นการศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross – sectional descriptive design) โดยใช้แบบทดสอบและแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน จังหวัดนครราชสีมา

ประชากรตัวอย่าง (Sample of Population) คือ ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในสังกัดกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอวัง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 280 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในสังกัดกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอวัง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งปฏิบัติงานในช่วงการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเป็นผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 280 คน

ขนาดตัวอย่าง (Sample size)

คำนวณโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างในการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Studies)

$$\text{โดยใช้สูตร}^{(67)} \quad n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 pq}{d^2}$$

n = ขนาดตัวอย่าง

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าวิกฤตที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากตารางแจกแจงค่าปกติ ซึ่ง มีค่าเท่ากับ 1.96

P = ความชุกของความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา อ้างอิงจากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาของ สรวงสุตาและคณะ⁽⁶⁸⁾ ซึ่งได้ ค่าความชุก เท่ากับ 0.19

q = 1 – p มีค่าเท่ากับ 0.81

d = ค่าความคลาดเคลื่อนของโอกาสที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตรจะได้

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.19)(0.81)}{(0.05)^2} = \frac{0.5912}{0.0025} = 236$$

เพื่อป้องกันความผิดพลาดจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 10%

ดังนั้นต้องใช้ตัวอย่างทั้งสิ้นเท่ากับ 260 คน แต่ในการศึกษาครั้งนี้ไม่มีการสุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึงใช้ประชากรทั้งหมด คือ 280 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อายุราชการ สายงานในปัจจุบัน รายได้ของตนเองและรายได้ของครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม โรคประจำตัวและปัญหาสุขภาพ ประวัติการใช้ยาหรือสารต่างๆ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต(The General Well being Schedule) สร้างโดย Harold J. Dupuy แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ ใช้ประเมินความรู้สึกของบุคคลว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับ“ สภาวะภายในส่วนบุคคล ” มากกว่าที่จะวัดสภาวะภายนอก ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 หมวด คือ ความวิตกกังวล , ความซึมเศร้า , สุขภาพทั่วไป , สภาวะสุขภาพจิตทางบวก , การควบคุมตนเอง , ความกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา , ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านบวก 7 ข้อ และด้านลบ 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (0-5) คะแนน คะแนนรวมในส่วนที่ 1 อยู่ในช่วง 0-70 คะแนน ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรง จาก 0 – 10 คะแนน โดยคะแนนรวมในส่วนที่ 2 จะอยู่ในช่วง 0-40 คะแนน

โดยเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลทำโดยการรวมคะแนนคำตอบจากแต่ละข้อ โดยคะแนนเต็มอยู่ระหว่าง 0 – 110 คะแนน ซึ่ง Dupuy ได้กำหนดระดับความรุนแรงของภาวะสุขภาพจิตตามระดับของคะแนนดังนี้

คะแนน 0 – 60 หมายถึง มีความเครียดระดับสูง

คะแนน 61 – 72 หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง

คะแนน 73 – 110 หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำ

จากการทดสอบเครื่องมือโดยการทำ test – retest reliability พบว่ามีค่า 0.85 และมีค่า internal consistency (co – efficient) เท่ากับ 0.91 – 0.95 กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์⁽⁶⁹⁾ ได้นำแบบสอบถามชุดนี้มาตรวจสอบหาค่าความน่าเชื่อถือจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชจำนวน 4 ท่าน พบว่ามีค่า content validity ที่ระดับ 0.81

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของ รชธานี เจาะอาแซและคณะ⁽⁷⁰⁾ ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะ นำมาใช้ในประชาชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.88 โดยแบบสอบถามมีข้อคำถาม 31 ข้อ ประกอบด้วยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด 3 ด้าน คือ

1. ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 16
2. ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27
3. ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 22, 23, 24, 28, 29, 30, 31

โดยการให้คะแนนข้อคำถามด้านบวก ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด (3 คะแนน) ปฏิบัติมาก (2 คะแนน) ปฏิบัติน้อย (1 คะแนน) ไม่เคยปฏิบัติ (0 คะแนน)

การให้คะแนนข้อคำถามด้านลบ ได้แก่ ข้อ 5, 9, 10, 19, 24, 25 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด (0 คะแนน) ปฏิบัติมาก (1 คะแนน) ปฏิบัติน้อย (2 คะแนน) ไม่เคยปฏิบัติ (3 คะแนน)

ใช้หลักการแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของรชธานี เจาะอาแซและคณะ⁽⁷⁰⁾ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ,กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ นราเดช ทิพย์รักษ์⁽⁷¹⁾ สร้างขึ้นจากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Kaplan และ จริยาวัตร ซึ่งนำมาใช้ในเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนจำนวน 336 คน ได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.95 มีจำนวน 22 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

- การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19
- การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22
- การสนับสนุนจากครอบครัว จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

โดยข้อคำถามทุกข้อ มีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ซึ่งกำหนดคะแนนในแต่ละระดับดังนี้ มากที่สุด (5 คะแนน) , มาก (4 คะแนน) , ปานกลาง (3 คะแนน) , น้อย (2 คะแนน) , น้อยที่สุด (1 คะแนน) เมื่อได้คะแนนครบทุกข้อ นำคะแนนมาแปลผลตามหลักการของนราเดช ทิพย์รักษ์ โดยแบ่งเกณฑ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง และได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง โดยพิจารณาจากการใช้สูตร

$$\bar{X} \pm S.D.$$

\bar{X} หมายถึง คะแนนเฉลี่ยการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม

S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสนับสนุนทางสังคม

คะแนน < 70.32 หมายถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

คะแนน 70.32 – 83.84 หมายถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง

คะแนน > 83.84 หมายถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง

ตอนที่ 5 แบบทดสอบบุคลิกภาพ ใช้ The Maudsley Personality Inventory (MPI) เป็นแบบทดสอบมาตรฐานสร้างโดย H.J. Eysenck แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย อาจารย์สมทรง สุวรรณเลิศและคณะ ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ ประเมินบุคลิกภาพ 2 มิติ

- มิติบุคลิกภาพเชิงภาวะอารมณ์ (Scale N) ได้แก่แบบหวั่นไหวทางสภาวะอารมณ์ (Neuroticism) และแบบมั่นคงทางสภาวะอารมณ์ (Stability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ
- มิติบุคลิกภาพเชิงพฤติกรรม (Scale E) ได้แก่พฤติกรรมแสดงออก (Extraversion) และแบบเก็บตัว (Introversion) ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ

โดยการตอบคำถามแต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่ และมีคะแนนตั้งแต่ 0- 2 คะแนน และเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

Scale E (Extraversion – Introversion)

ให้คะแนน	ใช่	0	คะแนน
	ไม่แน่ใจ	1	คะแนน
	ไม่ใช่	2	คะแนน

Scale N (Neuroticism – Stability)

ให้คะแนน	ใช่	0	คะแนน
	ไม่แน่ใจ	1	คะแนน
	ไม่ใช่	2	คะแนน

จากนั้นนำคะแนนรวมของแต่ละ Scale มาจัดแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 4 ประเภทตามเกณฑ์ของ แบบวัดบุคลิกภาพ MPI

ความตรง (Validity) ของแบบทดสอบบุคลิกภาพ MPI

Bening ได้หาค่าความตรง โดยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่าใน Scale วัดด้านการแสดงตัว - เก็บตัว มีค่าความตรงเท่ากับ 0.64 – 0.78

ความเที่ยง (Reliability) ของแบบทดสอบบุคลิกภาพ MPI

ประจักษ์ต์ ประจักษ์จิตต์⁽⁷²⁾ หาค่าความเที่ยงด้วยวิธี Test-retest กับกลุ่มนักเรียนนายเรืออากาศจำนวน 59 นาย ได้ค่าความเที่ยงของ Scale-E เท่ากับ 0.91 Scale-N เท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้กำกับกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอเวียงจังหวัดนราธิวาส เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูล
2. ติดต่อกับหัวหน้าศูนย์กำกับการกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 อำเภอเวียงจังหวัดนราธิวาส เพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บข้อมูล
3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน 2552 – ธันวาคม 2552
4. ตรวจสอบข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษابัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ
ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์
ข้อมูลเป็นลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตอนที่ 3 บัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตอนที่ 4 บัจจัยทำนายความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน n = 269	ร้อยละ (%)
อายุ		
20 – 29 ปี	123	45.7
30 – 39 ปี	131	48.7
มากกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	15	5.6
(\bar{X} = 30.74 , S.D.= 4.35 , Min = 24 , Max = 55)		
ศาสนา		
พุทธ	189	70.2
คริสต์	5	1.9
อิสลาม	75	27.9
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	71.4
ปริญญาตรี	77	28.6
สถานภาพสมรส		
โสด	112	41.6
คู่	123	45.7
หย่า	24	9.0
หม้าย	8	3.0
แยกกันอยู่(เลิกกันโดยไม่ได้หย่าตามกฎหมาย)	2	0.7
บุตร		
ไม่มีบุตร	52	33.5
มีบุตร	103	66.5

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน n = 269	ร้อยละ (%)
จำนวนบุตร		
1 คน	72	69.9
2 – 3 คน	25	24.3
มากกว่า 3 คน	6	5.8
คู่สมรส		
มีรายได้	98	79.7
ไม่มีรายได้	25	20.3
ภูมิลำเนา		
ภาคกลาง	2	0.7
ภาคเหนือ	35	13.0
ภาคใต้	168	62.5
ภาคตะวันออก	28	10.4
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	36	13.4
อายุราชการ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ปี	108	40.1
6 – 10 ปี	115	42.8
11 – 15 ปี	37	13.8
มากกว่า 15 ปี	9	3.3
(\bar{X} = 7.07 , S.D.= 4.12 , Min = 2 , Max = 32)		

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน n = 269	ร้อยละ (%)
สายงานที่ปฏิบัติ		
สายงานกำลังพล	32	11.9
สายงานการข่าว	40	14.9
สายงานยุทธการ	82	30.5
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	10.8
สายงานการเงิน	9	3.3
สายงานกิจการพลเรือน	28	10.4
สายงานตั้งฐานปฏิบัติการ	49	18.2
ตามแนวชายแดน		
ระดับชั้นยศ		
ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก	53	19.7
ดาบตำรวจ	41	15.2
จ่าสิบตำรวจ	37	13.8
สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก	138	51.3
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	10	3.7
10,001 – 15,000 บาท	144	53.5
15,001 – 20,000 บาท	92	34.2
20,001 – 25,000 บาท	16	5.9
มากกว่า 25,000 บาท	7	2.6
รายได้ของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	15	5.6
10,001 – 15,000 บาท	92	34.2
15,001 – 20,000 บาท	73	27.1
20,001 – 25,000 บาท	61	22.7
มากกว่า 25,000 บาท	28	10.4

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน n = 269	ร้อยละ (%)
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอและมีเหลือเก็บ	28	10.4
เพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ	170	63.2
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	71	26.4
โรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ		
ไม่มี	239	88.8
มี	30	11.2
ประเภทของปัญหาสุขภาพ		
ภูมิแพ้และทางเดินหายใจ	11	36.7
ไขมันในเลือดสูง	4	13.3
กระเพาะและลำไส้	14	46.7
ความดันโลหิตสูง	1	3.3
การใช้ยาหรือสารต่างๆ		
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ		
ไม่เคยใช้	92	34.2
เคยใช้แต่เลิกแล้ว	57	21.2
ใช้ (และยังใช้อยู่ต่อเนื่อง)	120	44.6
ความถี่ในการใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ		
1 – 10 มวนต่อวัน	85	68.0
11 – 20 มวนต่อวัน	33	26.4
มากกว่า 20 มวนต่อวัน	7	5.6

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน n = 269	ร้อยละ (%)
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์		
ไม่เคยใช้	44	16.4
เคยใช้แต่เลิกแล้ว	88	32.7
ใช้ (และยังใช้อยู่ต่อเนื่อง)	137	50.9
ความถี่ในการใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์		
1 ครั้งต่อสัปดาห์	88	64.2
2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์	49	35.8
การใช้กาแฟ		
ไม่เคยใช้	68	25.3
เคยใช้แต่เลิกแล้ว	37	13.8
ใช้ (และยังใช้อยู่ต่อเนื่อง)	164	61.0
ความถี่ในการใช้กาแฟ		
1 ถ้วยต่อวัน	90	54.9
2 – 3 ถ้วยต่อวัน	70	42.7
มากกว่า 3 ถ้วยต่อวัน	4	2.4
การใช้กัญชา		
ไม่เคยใช้	264	98.1
เคยใช้แต่เลิกแล้ว	5	1.9
การใช้ยาบ้า		
ไม่เคยใช้	268	99.6
เคยใช้แต่เลิกแล้ว	1	0.4
การใช้ฝิ่น เฮโรอีน ผงขาว		
ไม่เคยใช้	269	100.0

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 30 – 39 ปี จำนวน 131 คน (ร้อยละ 48.7) ช่วงอายุ 20 – 29 ปี จำนวน 123 คน (ร้อยละ 45.7) และช่วงอายุ มากกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี จำนวน 15 คน (ร้อยละ 5.6) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ 189 คน (ร้อยละ 70.2) ศาสนาอิสลาม จำนวน 75 คน (ร้อยละ 27.9) และศาสนาคริสต์ 5 คน (ร้อยละ 1.9) จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี 192 คน (ร้อยละ 71.4) และระดับปริญญาตรี 77 คน (ร้อยละ 28.6) มีสถานภาพสมรสโสด 112 คน (ร้อยละ 41.6) คู่ 123 คน (ร้อยละ 45.7) หย่า 24 (ร้อยละ 9) หม้าย 8 คน (ร้อยละ 3) และแยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่าตามกฎหมาย 2 คน (ร้อยละ 0.7) ในผู้ที่สมรสพบว่ามีบุตร 1 คน จำนวน 72 คน (ร้อยละ 69.9) มีบุตร 2 -3 คน จำนวน 25 คน (ร้อยละ 24.3) มีบุตรมากกว่า 3 คนจำนวน 6 คน (ร้อยละ 5.8) และไม่มีบุตรจำนวน 103 คน (ร้อยละ 66.5) เมื่อพิจารณารายได้ของคู่สมรส พบว่าส่วนใหญ่คู่สมรสมีรายได้ 98 คน (ร้อยละ 98) และไม่มีรายได้ 25 คน (ร้อยละ 20.3) ภูมิลำเนาเดิมส่วนใหญ่เป็นภาคใต้ 168 คน (ร้อยละ 62.5) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 36 คน (ร้อยละ 13.4) อายุราชการส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 6 – 10 ปี 115 คน (ร้อยละ 42.8) รองลงมาคือช่วงอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ปี 108 คน (ร้อยละ 40.1) สายงานที่ปฏิบัติในปัจจุบันส่วนใหญ่ปฏิบัติสายงานยุทธการ 82 คน (ร้อยละ 30.5) ระดับชั้นยศส่วนใหญ่ระดับสิบตำรวจตรี- สิบตำรวจเอก จำนวน 138 คน (ร้อยละ 51.3) รองลงมาคือ ยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก 53 คน (ร้อยละ 19.7) เมื่อพิจารณาถึงรายได้ตัวเองส่วนใหญ่รายได้อยู่ในช่วง 10,001 – 15,000 บาท 144 คน (ร้อยละ 53.5) รองลงมาคือช่วงรายได้ 15,001 – 20,000 บาท 92 คน (ร้อยละ 34.2) รายได้ครอบคลุมส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001 – 15,000 บาท 92 คน (ร้อยละ 34.2) รองลงมาคือช่วง 15,001 – 20,000 บาท 73 คน (ร้อยละ 27.1) ความเพียงพอของรายได้ส่วนใหญ่รายได้เพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ 170 คน (ร้อยละ 63.2) รองลงมาคือไม่เพียงพอและมีหนี้สิน 71 คน (ร้อยละ 26.4)

เมื่อพิจารณาในส่วนของโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ 239 คน (ร้อยละ 88.8) สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพนั้น ส่วนมากเป็นโรคหรือปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้ 14 คน (ร้อยละ 46.7) รองลงมาคือ ภูมิแพ้และทางเดินหายใจ 11 คน (ร้อยละ 36.7) ไชมันโนเลียดสูง 4 คน (ร้อยละ 13.3) และความดันโลหิตสูง 1 คน (ร้อยละ 3.3)

การใช้ยาหรือสารต่างๆ พบว่า การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ ส่วนมากยังคงใช้และใช้อย่างต่อเนื่อง 120 คน (ร้อยละ 44.6) ความถี่ในการใช้บุหรี่ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1- 10 มวนต่อวัน การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ พบว่าส่วนมากยังคงใช้และใช้อย่างต่อเนื่อง 137 คน (ร้อยละ 50.9) ความถี่ในการใช้แอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 88 คน (ร้อยละ 64.2) การใช้กาแฟ ส่วนมากยังคงใช้และใช้อย่างต่อเนื่องจำนวน 164 คน (ร้อยละ 61.0) ความถี่ในการดื่มกาแฟส่วนใหญ่ 1 ถ้วยต่อวัน 90 คน (ร้อยละ 54.9) รองลงมาคือ 2 – 3 ถ้วยต่อวันจำนวน 70 คน(ร้อยละ 42.7) การใช้กัญชา ส่วนมากไม่เคยใช้ 264 คน (ร้อยละ 98.1) และเคยใช้แต่เลิกแล้ว 5 คน(ร้อยละ 1.9) การใช้ยาบ้า ส่วนมากไม่เคยใช้ จำนวน 268 คน (ร้อยละ 99.6) และเคยใช้แต่เลิกแล้ว 1 คน (ร้อยละ 0.4) ส่วนการใช้ฝิ่น เฮโรอีน ผงขาวพบว่าไม่เคยใช้ 269 คน(ร้อยละ 100)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ระดับของความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน(คน) n = 269	ร้อยละ (%)
ความเครียดระดับสูง	35	13.0
ความเครียดระดับปานกลาง	146	54.3
ความเครียดระดับต่ำ	88	32.7

(\bar{X} = 69.01 , S.D. = 8.22 , Min= 41 , Max= 95)

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาระดับความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในระดับปานกลาง จำนวน 146 คน (ร้อยละ 54.3) รองลงมา คือความเครียดระดับต่ำ จำนวน 88 คน (ร้อยละ 32.7) และมีความเครียดระดับสูง จำนวน 35 คน (ร้อยละ 13)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยรวม

ระดับพฤติกรรมจัดการความเครียด	จำนวน(คน) n = 269	ร้อยละ (%)
พฤติกรรมจัดการความเครียด อยู่ในระดับต่ำ	88	32.7
พฤติกรรมจัดการความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง	98	36.4
พฤติกรรมจัดการความเครียด อยู่ในระดับสูง	83	30.9

(\bar{X} = 51.61 , S.D. = 6.50 , Min = 35 , Max = 73)

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมจัดการความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 98 คน (ร้อยละ 36.4) รองลงมาคือมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ระดับต่ำ จำนวน 88 คน (ร้อยละ 32.7) และมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 83 คน (ร้อยละ 30.9)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด จำแนกเป็น
รายด้าน (n = 269)

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	จำนวน น(คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ (%)
1. ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียด	100	37.2	101	37.5	68	25.3
2. ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อ ความเครียด	111	41.3	73	27.1	85	31.6
3. ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลด อาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อ ความเครียด	110	40.9	76	28.3	83	30.9

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดเป็นรายด้าน ผลเป็น
ดังนี้ 1) ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่
มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 101 คน (ร้อยละ 37.5) รองลงมาคือ
พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ 100 คน (ร้อยละ 37.2) และพฤติกรรมกรรมการจัดการ
ความเครียดระดับสูง 68 คน (ร้อยละ 25.3) 2) ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด พบว่า
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ จำนวน 111 คน (ร้อยละ
41.3) รองลงมาคือพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง จำนวน 85 คน (ร้อยละ 31.6) และ
พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 73 คน (ร้อยละ 27.1) และ 3) ด้าน
การสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่
มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ จำนวน 110 (ร้อยละ 40.9) รองลงมาคือ
พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง จำนวน 83 (ร้อยละ 30.9) และพฤติกรรมกรรมการจัดการ
ความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 76 คน (ร้อยละ 28.3)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยทางจิตสังคม จำแนกเป็นการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ

ปัจจัยทางจิตสังคม	จำนวน(คน) n = 269	ร้อยละ (%)
การสนับสนุนทางสังคม		
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 70.32 คะแนน)	44	16.1
ระดับปานกลาง (70.32 – 83.84 คะแนน)	188	70.1
ระดับสูง (มากกว่า 83.84 คะแนน)	37	13.8
$(\bar{X} = 77.08, S.D. = 6.76, Min = 53, Max = 99)$		
ลักษณะบุคลิกภาพ		
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>		
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	54.3
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	45.7
$(\bar{X} = 20.36, S.D. = 5.57, Min = 4, Max = 37)$		
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>		
บุคลิกภาพแบบที่มีความมั่นคงทางอารมณ์	144	53.5
บุคลิกภาพแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์	125	46.5
$(\bar{X} = 22.71, S.D. = 7.45, Min = 4, Max = 42)$		

จากตารางที่ 5 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.1 รองลงมาได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำและระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 16.1 และ 13.8 ตามลำดับ

ลักษณะบุคลิกภาพ พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส มีบุคลิกภาพ Scale E พบว่าชอบเก็บตัว ร้อยละ 54.3 และชอบแสดงตัว ร้อยละ 45.7 ส่วนบุคลิกภาพ Scale N คือบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 53.5 และบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 46.5

**ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดใน
ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส**

3.1 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

**ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการเกิด
ความเครียด**

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ				
	(35 คน)		(146 คน)		(88 คน)				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
1. ปัจจัยส่วนบุคคล									
อายุ							7.576	2	.023*
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 30 ปี	16	(9.9)	83	(51.6)	62	(38.5)			
มากกว่า 30 ปี	19	(17.6)	63	(58.3)	26	(24.1)			
ศาสนา							.911	2	.634
พุทธ	23	(12.2)	106	(56.1)	60	(31.7)			
อื่นๆ	12	(15.0)	40	(50.0)	28	(35.0)			
ระดับการศึกษา							13.977	2	.001**
ต่ำกว่าปริญญาตรี	29	(15.1)	113	(58.9)	50	(26.0)			
ปริญญาตรี	6	(7.8)	33	(42.9)	38	(49.4)			
สถานภาพสมรส							1.515	2	.469
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	16	(11.0)	79	(54.1)	51	(34.9)			
คู่	19	(15.4)	67	(54.5)	37	(30.1)			
บุตร							2.559	2	.278
ไม่มีบุตร	5	(9.6)	31	(59.6)	16	(30.8)			
มีบุตร	20	(19.4)	57	(55.3)	26	(25.2)			

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 6 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการ
เกิดความเครียด

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
รายได้คู่สมรส							.463	2	.793
มีรายได้	16	(16.3)	52	(53.1)	30	(30.6)			
ไม่มีรายได้	3	(12.0)	15	(60.0)	7	(28.0)			
ภูมิลำเนา							1.188	2	.552
ภาคใต้	22	(13.1)	95	(56.5)	51	(30.4)			
อื่นๆ	13	(12.9)	51	(50.5)	37	(36.6)			
อายุราชการ							1.727	2	.422
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10 ปี	30	(13.5)	117	(52.5)	76	(34.1)			
มากกว่า 10 ปี	5	(10.9)	29	(63)	12	(26.1)			
สายงานที่ปฏิบัติ							17.811	12	.122
สายงานกำลังพล	9	(28.1)	18	(56.2)	5	(15.6)			
สายงานการข่าว	4	(10.0)	24	(60.0)	12	(30.0)			
สายงานยุทธการ	11	(13.4)	42	(51.2)	29	(35.4)			
สายงานส่งกำลัง บำรุง	3	(10.3)	14	(48.3)	12	(41.4)			
สายงานการเงิน	0	(0.0)	6	(66.7)	3	(33.3)			
สายงานกิจการ พลเรือน	0	(0.0)	15	(53.6)	13	(46.6)			
สายงานตั้งฐาน	8	(16.3)	27	(55.1)	14	(28.6)			
ปฏิบัติการ									

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 6 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการ
เกิดความเครียด

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ				
	(35 คน)	(146 คน)	(88 คน)	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน			
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	(คน)	(%)	(คน)	(%)
ระดับชั้นยศ							27.756	6	.000***
ร้อยตำรวจตรี –	3	(5.7)	17	(32.1)	33	(62.3)			
ร้อยตำรวจเอก									
ดาบตำรวจ	4	(9.8)	27	(32.1)	10	(24.4)			
จ่าสิบตำรวจ	6	(16.2)	22	(59.5)	9	(24.3)			
สิบตำรวจตรี –	22	(15.9)	80	(58.0)	36	(26.1)			
สิบตำรวจเอก									
รายได้ของตนเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ)							10.780	4	.029*
น้อยกว่า 15,000	26	(16.9)	86	(55.2)	43	(27.9)			
15,000 – 20,000	6	(6.5)	46	(50.0)	40	(43.5)			
มากกว่า 20,000	3	(13.0)	15	(65.2)	5	(21.7)			
รายได้ครอบครัว							5.195	4	.268
น้อยกว่า 15,000	17	(16.0)	61	(57.5)	28	(26.4)			
15,000 – 25,000	15	(11.1)	73	(54.1)	47	(34.8)			
มากกว่า 25,000	3	(13.0)	12	(42.9)	13	(46.4)			
ความเพียงพอของรายได้							3.297	2	.192
เพียงพอ	27	(13.6)	101	(51.0)	70	(35.4)			
ไม่เพียงพอ	8	(11.3)	45	(63.4)	18	(25.4)			
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว							5.660	2	.059
ไม่มี	27	(11.3)	133	(55.6)	79	(33.1)			
มี	8	(26.7)	13	(43.3)	9	(30.0)			

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 6 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการ
เกิดความเครียด

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ				
	(35 คน)		(146 คน)		(88 คน)				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
น(คน)	ละ(%)	น(คน)	ละ(%)	น(คน)	ละ(%)				
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ							3.738	2	.154
ไม่ใช้	17	(11.4)	76	(51.0)	56	(37.6)			
ใช้	18	(15.0)	70	(58.3)	32	(26.7)			
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์							6.256	2	0.44*
ไม่ใช้	12	(9.1)	81	(61.4)	39	(29.5)			
ใช้	23	(16.8)	65	(47.4)	49	(35.8)			
การใช้กาแฟ							.987	2	.610
ไม่ใช้	11	(10.5)	59	(56.2)	35	(33.3)			
ใช้	24	(14.6)	87	(53.0)	53	(32.3)			

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 6 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม กับการ
เกิดความเครียด

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ				
	(35 คน)		(146 คน)		(88 คน)				
	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)			
2. ปัจจัยทางจิตสังคม									
การสนับสนุนทางสังคม							8.243	4	.083
ระดับต่ำ	7	(16.3)	28	(65.1)	9	(18.6)			
ระดับปานกลาง	24	(12.8)	103	(54.8)	61	(32.4)			
ระดับสูง	4	(10.8)	15	(40.5)	18	(48.6)			
ลักษณะบุคลิกภาพ									
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)							1.433	2	.488
บุคลิกภาพชอบ	17	(11.8)	83	(57.6)	46	(30.6)			
เก็บตัว									
บุคลิกภาพชอบ	19	(14.4)	62	(50.4)	42	(35.2)			
แสดงตัว									
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)							11.280	2	.004**
บุคลิกภาพที่มี	13	(9.0)	72	(50.0)	59	(41.0)			
ความมั่นคงทางอารมณ์									
บุคลิกภาพที่ไม่	22	(17.6)	74	(59.2)	29	(23.2)			
มีความมั่นคงทางอารมณ์									

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 6 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางจิตสังคม กับความเครียด ด้วยสถิติ Chi – Square พบว่าระดับชั้นยศ มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ระดับการศึกษาและลักษณะบุคลิกภาพ Scale N มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และพบว่า อายุ รายได้ ของตัวเอง การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ในส่วนของ ศาสนา สถานภาพสมรส การมีบุตร รายได้คู่สมรส ภูมิลำเนา อายุราชการ สายงานที่ปฏิบัติ รายได้ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว การใช้บุหรี่ การใช้กาแฟ การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ Scale E พบว่า ความสัมพันธ์กับความเครียดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
1. ปัจจัยส่วนบุคคล									
อายุ							2.706	2	.258
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 30 ปี	49	(30.4)	65	(40.4)	47	(29.2)			
มากกว่า 30 ปี	39	(36.1)	33	(30.6)	36	(33.3)			
ศาสนา							3.992	2	.136
พุทธ	55	(29.1)	74	(39.2)	60	(31.7)			
อื่นๆ	33	(41.2)	24	(30.0)	23	(28.8)			
ระดับการศึกษา							2.396	2	.302
ต่ำกว่าปริญญาตรี	66	(34.4)	72	(37.5)	54	(28.1)			
ปริญญาตรี	22	(28.6)	26	(33.8)	29	(37.7)			
สถานภาพสมรส							4.332	2	.115
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	40	(27.4)	59	(40.4)	47	(32.2)			
คู่ บุตร	48	(39.0)	39	(31.7)	36	(29.3)	2.630	2	.268
ไม่มีบุตร	18	(34.6)	14	(26.9)	20	(38.5)			
มีบุตร	36	(35.0)	39	(37.9)	28	(27.2)			
รายได้คู่สมรส							4.891	2	.087
มีรายได้	37	(37.8)	28	(28.6)	33	(33.7)			
ไม่มีรายได้	11	(44.0)	11	(44.0)	3	(12.0)			

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 7 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	(88 คน)		(98 คน)		(83 คน)				
	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)			
ภูมิลำเนา							3.397	2	.183
ภาคใต้	53	(31.5)	68	(40.5)	47	(28.0)			
อื่นๆ	35	(34.7)	30	(29.7)	36	(35.6)			
อายุราชการ							6.413	2	.041*
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10 ปี	74	(33.2)	87	(39.0)	62	(27.8)			
มากกว่า 10 ปี	14	(30.4)	11	(23.9)	21	(45.7)			
สายงานที่ปฏิบัติ							11.032	12	.526
สายงานกำลังพล	14	(43.8)	10	(31.2)	8	(25.0)			
สายงานการข่าว	15	(37.5)	14	(35.0)	11	(27.5)			
สายงานยุทธการ	23	(28.0)	30	(36.6)	29	(35.4)			
สายงานส่งกำลัง	10	(34.5)	14	(48.3)	5	(17.2)			
บำรุง									
สายงานการเงิน	3	(33.3)	2	(22.2)	4	(44.4)			
สายงานกิจการ	12	(42.9)	8	(28.6)	8	(28.6)			
พลเรือน									
สายงานตั้งฐาน	11	(22.4)	20	(40.8)	18	(36.7)			
ปฏิบัติการ									

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 7 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
ระดับชั้นยศ							16.325	6	.012*
ร้อยตำรวจตรี –	15	(28.3)	18	(34.0)	20	(37.7)			
ร้อยตำรวจเอก									
ดาบตำรวจ	13	(31.7)	8	(19.5)	20	(48.8)			
จ่าสิบตำรวจ	15	(40.5)	18	(48.6)	4	(10.8)			
สิบตำรวจตรี –									
สิบตำรวจเอก	45	(32.6)	54	(39.1)	39	(28.3)			
รายได้ของตนเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)							6.784	4	.148
น้อยกว่า 15,000	52	(33.8)	63	(40.9)	39	(25.3)			
15,000 – 20,000	27	(29.3)	28	(30.4)	37	(40.2)			
มากกว่า 20,000	9	(39.1)	7	(30.4)	7	(30.4)			
รายได้ครอบครัว							21.438	4	.000***
น้อยกว่า 15,000	31	(29.2)	53	(50.0)	22	(20.8)			
15,000 – 25,000	50	(37.0)	40	(29.6)	45	(33.3)			
มากกว่า 25,000	7	(25.0)	5	(17.9)	16	(57.1)			
ความเพียงพอของรายได้							16.443	2	.000***
เพียงพอ	77	(38.9)	71	(35.9)	50	(25.3)			
ไม่เพียงพอ	11	(15.5)	27	(38.0)	33	(46.5)			
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว							6.645	2	.036*
ไม่มี	83	(34.7)	81	(33.9)	75	(31.4)			
มี	5	(16.7)	17	(56.7)	8	(26.7)			

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 7 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	(88 คน)		(98 คน)		(83 คน)				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
	น(คน)	ละ(%)	น(คน)	ละ(%)	น(คน)	ละ(%)			
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ							5.318	2	.070
ไม่ใช้	40	(26.8)	58	(38.9)	51	(34.2)			
ใช้	48	(40.0)	40	(33.3)	32	(26.7)			
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์							.977	2	.614
ไม่ใช้	40	(30.3)	48	(36.4)	44	(33.3)			
ใช้	48	(35.0)	50	(36.5)	39	(28.5)			
การใช้กาแฟ							5.161	2	.076
ไม่ใช้	27	(25.7)	46	(43.8)	32	(30.5)			
ใช้	61	(37.2)	52	(31.7)	51	(31.1)			

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 7 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	(88 คน)		(98 คน)		(83 คน)				
	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)	จำนวน น(คน)	ร้อยละ ละ(%)			
2. ปัจจัยทางจิตสังคม									
การสนับสนุนทางสังคม							5.528	4	.237
ระดับต่ำ	12	(27.9)	22	(51.2)	10	(20.9)			
ระดับปานกลาง	64	(34.0)	64	(34.0)	60	(31.9)			
ระดับสูง	11	(29.7)	12	(32.4)	14	(37.8)			
ลักษณะบุคลิกภาพ									
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)							7.086	2	.029*
บุคลิกภาพชอบ	57	(39.3)	54	(37.0)	35	(23.6)			
เก็บตัว									
บุคลิกภาพชอบ	31	(27.7)	44	(34.5)	48	(37.8)			
แสดงตัว									
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)							1.986	2	.370
บุคลิกภาพที่มี	58	(40.3)	44	(30.6)	42	(29.2)			
ความมั่นคงทาง									
อารมณ์									
บุคลิกภาพที่ไม่	40	(32.0)	44	(35.2)	41	(32.8)			
มีความมั่นคงทาง									
อารมณ์									

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

จากตารางที่ 7 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมกับระดับพฤติกรรมจัดการความเครียด ด้วยสถิติ Chi – Square พบว่า รายได้ครอบครัวและความเพียงพอของรายได้มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และพบว่า อายุราชการ ระดับชั้นยศ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวและลักษณะบุคลิกภาพ Scale E มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ในส่วนของ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส การมีบุตร รายได้คู่สมรส ภูมิลำเนา สายงานที่ปฏิบัติ รายได้ของตนเอง การใช้บุหรี่ การใช้สุราหรือแอลกอฮอล์การใช้กาแฟ การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) พบว่าความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมจัดการความเครียดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ศูนย์วิทยพัทยาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด
ของตำรวจตระเวน ชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส กับปัจจัยส่วนบุคคล
และปัจจัยทางจิตสังคม

ตารางที่ 8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัย
ส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	S.D.	t	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	161	69.90	8.32	2.173	.031*
มากกว่า 30 ปี	108	67.69	7.91		
ศาสนา					
พุทธ	189	68.96	8.30	-.159	.874
อื่นๆ	80	69.13	8.07		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	71.77	8.36	-3.568	.000*
ปริญญาตรี	77	67.90	7.91		
สถานภาพสมรส					
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	146	69.70	8.33	1.505	.134
คู่	123	68.19	8.04		
บุตร					
ไม่มีบุตร	52	67.84	7.58	.383	.703
มีบุตร	103	68.34	8.77		
รายได้คู่สมรส					
มีรายได้	98	68.21	8.39	.052	.959
ไม่มีรายได้	25	68.12	6.63		
ภูมิลำเนา					
ภาคใต้	168	68.82	7.86	-.497	.620
อื่นๆ	101	69.33	8.80		

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดกับ
ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	S.D.	t	P
อายุราชการ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	223	69.30	6.91	-.262	.794
มากกว่า 10 ปี	46	68.95	8.47		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	198	68.71	9.19	.354	.724
ไม่เพียงพอ	71	69.12	7.86		
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว					
ไม่มี	239	66.23	10.00	1.977	.049*
มี	30	69.36	7.92		
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ					
ไม่ใช้	149	69.93	8.38	2.053	.041*
ใช้	120	67.87	7.90		
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์					
ไม่ใช้	132	69.37	7.88	.712	.477
ใช้	137	68.66	8.54		
การใช้กาแฟ					
ไม่ใช้	105	69.08	7.84	.113	.910
ใช้	164	68.96	8.47		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดกับ
ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	S.D.	t	P
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
ลักษณะบุคลิกภาพ					
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>					
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	69.26	8.05	-.462	.644
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	68.72	8.38		
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>					
บุคลิกภาพที่มีความ มั่นคงทางอารมณ์	144	66.72	7.63	4.394	.000*
บุคลิกภาพที่ไม่มีความ มั่นคงทางอารมณ์	125	71.00	8.22		
* P < .05 ** P < .01 *** P < .001					

จากตารางที่ 8 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาอื่นๆ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาพุทธแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรส โสด หย่า หมาย แยกกันอยู่ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีสถานภาพสมรสคู่ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่มิบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีบุตร แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดใกล้เคียงกันและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคอื่น ๆ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่รายได้ไม่เพียงพอ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่รายได้เพียงพอ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือไม่มีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้กาแฟ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้กาแฟ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยทางจิตสังคม ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	S.D.	F	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
สายงานที่ปฏิบัติ					
สายงานกำลังพล	32	65.56	7.54	2.032	.062
สายงานการข่าว	40	68.45	6.46		
สายงานยุทธการ	82	69.53	8.65		
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	68.89	9.94		
สายงานการเงิน	9	72.77	6.75		
สายงานกิจการพลเรือน	28	72.00	5.39		
สายงานตั้งฐาน	49	68.53	8.22		
ปฏิบัติการ					
ระดับชั้นยศ					
ร้อยตำรวจตรี – เอก	53	73.03	8.23	5.677	.001**
ดาบตำรวจ	41	68.73	6.39		
จ่าสิบตำรวจ	37	67.78	7.83		
สิบตำรวจตรี – เอก	138	67.88	8.38		
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ)					
น้อยกว่า 15,000 บาท	154	67.85	8.62	5.800	.003**
15,000 – 20,000 บาท	92	71.33	7.43		
มากกว่า 20,000 บาท	23	67.47	6.59		
รายได้ครอบครัว					
น้อยกว่า 15,000 บาท	106	72.35	8.50	4.769	.009**
15,000 – 25,000 บาท	135	69.57	7.51		
มากกว่า 25,000 บาท	28	67.41	8.71		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยทางจิตสังคมของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย ความเครียด	S.D.	F	P
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
การสนับสนุนทางสังคม					
ระดับต่ำ	44	71.97	9.52	3.185	.043*
ระดับปานกลาง	188	68.72	8.00		
ระดับสูง	37	67.60	7.57		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 9 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 คือ ระดับชั้นยศ รายได้ตัวเองและรายได้ครอบครัว และปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05 คือ การสนับสนุนทางสังคม

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่สายการเงินมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าสายงานอื่นๆ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศดาบตำรวจ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตัวเองแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ น้อยกว่า 15,000 บาท

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงน้อยกว่า 15,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง



ศูนย์วิทยพัทยาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด กับ
ปัจจัยส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้ Post Hoc Analysis

ตารางที่ 10 แสดงการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด
กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีระดับชั้นยศ รายได้ตัวเอง และรายได้
ครอบครัวที่ต่างกัน โดยวิธีของ Scheffe

ปัจจัยส่วนบุคคล	(I)	(J)	Mean Difference (I - J)	Std. Error	P	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
ระดับชั้นยศ	ร้อยตำรวจตรี - เอก	ดาบตำรวจ	4.30603	1.66665	.086	-.3832	8.9952
		จ่าสิบตำรวจ	5.25395*	1.71670	.026	.4240	10.0839
	สิบตำรวจตร-เอก	5.15368*	1.29494	.001	1.5103	8.7970	
รายได้ ตัวเอง	≤ 15,000	15,000–20,000	-3.47981*	1.06429	.005	-6.0997	-.8600
		> 20,000	.37888	1.80555	.978	-4.0657	4.8234
รายได้ ครอบครัว	≤ 15,000	15,000–25,000	-2.16268	1.05210	.123	-4.7525	.4272
		> 25,000	-4.94205*	1.72262	.017	-9.1824	-.7017

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

จากตารางที่ 10 แสดงการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยวิธี
Scheffe พบว่า ในเรื่องของชั้นยศ ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี ชั้น
ยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีภาวะความตึงเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวน
ชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก และระดับจ่า
สิบตำรวจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ในเรื่องรายได้ตัวเองตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้
ในช่วง ≤ 15,000 บาท มีความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัด

นราธิวาสที่มี รายได้อยู่ในช่วง 15,000 - 20,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 $P < .05$

รายได้ของครอบครัว ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้
ในช่วง $\leq 15,000$ บาท มีความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัด
นราธิวาสที่มี รายได้อยู่ในช่วง $> 25,000$ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที
(t – test)

ปัจจัย	จำนวน(คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการ ความเครียด	S.D.	t	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	161	51.26	6.10	-1.066	.288
มากกว่า 30 ปี	108	52.12	7.06		
ศาสนา					
พุทธ	189	51.41	6.96	-.843	.400
อื่นๆ	80	52.07	5.29		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	51.23	6.84	-1.511	.132
ปริญญาตรี	77	52.25	5.51		
สถานภาพสมรส					
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	146	51.51	6.79	2.632	.785
คู่	123	51.73	6.17		
บุตร					
ไม่มีบุตร	52	53.65	5.67	2.632	.009**
มีบุตร	103	50.70	6.98		
รายได้คู่สมรส					
มีรายได้	98	52.32	6.38	2.147	.034*
ไม่มีรายได้	25	49.40	4.65		
ภูมิลำเนา					
ภาคใต้	168	52.87	6.98	-2.481	.014*
อื่นๆ	101	50.85	6.10		
* P < .05 ** P < .01 *** P < .001					

ตารางที่ 11 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย		S.D.	t	P
		พฤติกรรมการจัดการความเครียด				
อายุราชการ						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	223	51.25	6.50	-1.996	.047*	
มากกว่า 10 ปี	46	53.34	6.31			
ความเพียงพอของรายได้						
เพียงพอ	198	53.74	7.43	-2.959	.004**	
ไม่เพียงพอ	71	50.84	5.98			
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว						
ไม่มี	239	51.82	6.14	1.136	.264	
มี	30	49.93	8.85			
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ						
ไม่ใช้	149	51.53	7.13	-0.220	.826	
ใช้	120	51.70	5.67			
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์						
ไม่ใช้	132	51.59	7.32	-0.055	.956	
ใช้	137	51.63	5.63			
การใช้กาแฟ						
ไม่ใช้	105	51.13	6.98	-0.968	.334	
ใช้	164	51.92	6.19			

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 11 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ย		S.D.	t	P
		พฤติกรรม การจัดการ	ความเครียด			
2. ปัจจัยทางจิตสังคม						
ลักษณะบุคลิกภาพ						
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>						
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	50.69	7.46	2.141	.030*	
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	52.41	5.45			
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>						
บุคลิกภาพที่มีความ มั่นคงทางอารมณ์	144	52.36	6.76	-1.759	.080	
บุคลิกภาพที่ไม่มีความ มั่นคงทางอารมณ์	125	50.96	6.23			
* P < .05 ** P < .01 *** P < .001						

จากตารางที่ 11 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาอื่นๆ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาพุทธแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย

446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรส โสด หย่า หม้าย แยกกันอยู่ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีสถานภาพสมรส คู่ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาที่อยู่อีกภาคอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้สุราหรือเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้กาแฟและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้กาแฟ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม ที่ต่างกันของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม			
		การจัดการ ความเครียด	S.D.	F	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
สายงานที่ปฏิบัติ					
สายงานกำลังพล	32	51.28	5.25	.129	.993
สายงานการข่าว	40	51.77	5.69		
สายงานยุทธการ	82	51.42	6.35		
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	51.37	6.51		
สายงานการเงิน	9	53.11	5.98		
สายงานกิจการพลเรือน	28	52.00	4.48		
สายงานตั้งฐาน	49	51.65	9.03		
ปฏิบัติการ					
ระดับชั้นยศ					
ร้อยตำรวจตรี – เอก	53	48.70	5.73	5.346	.001**
ดาบตำรวจ	41	54.09	5.56		
จ่าสิบตำรวจ	37	52.69	5.84		
สิบตำรวจตรี –เอก	138	51.23	6.89		
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)					
น้อยกว่า 15,000 บาท	154	50.72	6.81	3.611	.028*
15,000 – 20,000 บาท	92	52.97	5.60		
มากกว่า 20,000 บาท	23	52.13	7.01		
รายได้ครอบครัว					
น้อยกว่า 15,000 บาท	106	49.89	6.56	9.307	.000***
15,000 – 25,000 บาท	135	52.19	6.60		
มากกว่า 25,000 บาท	28	55.32	6.56		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม ที่ต่างกันของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม			
		การจัดการ ความเครียด	S.D.	F	P
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
การสนับสนุนทางสังคม					
ระดับต่ำ	44	49.63	5.53	3.084	.047*
ระดับปานกลาง	188	51.78	6.37		
ระดับสูง	37	53.08	7.79		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ คือ รายได้ครอบครัว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ คือ ระดับชั้นยศ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ คือ รายได้ตัวเองและการสนับสนุนทางสังคม

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของภาวะตึงเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่สายการเงินมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าสายงานอื่นๆ รองลงมาคือสายงานกิจการพลเรือน แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ตาบทำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศจ่าสิบตำรวจ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตนเองแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ มากกว่า 20,000 บาท

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือรายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน(คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการ ความเครียดด้านการ ลดความถี่ของ สถานการณ์ที่ ก่อให้เกิด ความเครียด		S.D.	t	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล						
อายุ						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	161	10.15	2.35	.301	.764	
มากกว่า 30 ปี	108	10.23	1.91			
ศาสนา						
พุทธ	189	10.08	2.09	.594	.553	
อื่นๆ	80	10.25	2.10			
ระดับการศึกษา						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	10.06	2.16	-1.759	.080	
ปริญญาตรี	77	10.55	1.89			
สถานภาพสมรส						
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	146	9.98	1.81	1.620	.106	
คู่	123	10.39	2.29			
บุตร						
ไม่มีบุตร	52	10.88	2.28	2.812	.006**	
มีบุตร	103	9.91	1.88			
รายได้คู่สมรส						
มีรายได้	98	10.02	1.88	.442	.659	
ไม่มีรายได้	25	9.84	1.51			
ภูมิลำเนา						
ภาคใต้	168	10.31	2.26	-0.680	.497	
อื่นๆ	101	10.13	1.99			
* P < .05 ** P < .01 *** P < .001						

ตารางที่ 13 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด			
		S.D.	t	P	
อายุราชการ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	223	10.08	2.16	-2.144	.033*
มากกว่า 10 ปี	46	10.80	2.06		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	198	10.21	2.48	-.032	.975
ไม่เพียงพอ	71	10.20	1.94		
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว					
ไม่มี	239	10.31	2.07	2.53	.012*
มี	30	9.30	2.11		
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ					
ไม่ใช้	149	10.16	1.86	.265	.791
ใช้	120	10.23	2.27		
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์					
ไม่ใช้	132	10.17	1.98	.233	.816
ใช้	137	10.23	2.21		
การใช้กาแฟ					
ไม่ใช้	105	10.14	2.07	.627	.531
ใช้	164	10.30	2.13		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 13 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดย ทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียด		S.D.	t	P
		ด้านการลดความถี่ของ	สถานการณ์ที่			
2. ปัจจัยทางจิตสังคม						
ลักษณะบุคลิกภาพ						
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>						
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	10.15	2.00	.381	.703	
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	10.25	2.20			
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>						
บุคลิกภาพที่มีความ	144	10.21	2.16	-.026	.979	
มั่นคงทางอารมณ์						
บุคลิกภาพที่ไม่มี	125	10.20	2.04			
มั่นคงทางอารมณ์						

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 13 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาอื่นๆ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาพุทธแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีสถานภาพสมรสโสด หย่า หม้าย แยกกันอยู่ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาที่อยู่ภาคอื่น แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดใกล้เคียงกับ ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์

ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้กาแฟและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้กาแฟ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ใกล้เคียงกับตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	S.D.	F	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
สายงานที่ปฏิบัติ					
สายงานกำลังพล	32	9.96	2.06	.984	.436
สายงานการข่าว	40	10.55	2.20		
สายงานยุทธการ	82	10.28	2.06		
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	9.93	1.99		
สายงานการเงิน	9	10.44	1.23		
สายงานกิจการพลเรือน	28	10.71	1.73		
สายงานตั้งฐาน	49	9.77	2.43		
ปฏิบัติการ					
ระดับชั้นยศ					
ร้อยตำรวจตรี – เอก	53	10.77	1.94	5.614	.001**
ดาบตำรวจ	41	11.04	2.26		
จ่าสิบตำรวจ	37	9.78	1.85		
สิบตำรวจตรี – เอก	138	9.84	2.06		
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ)					
น้อยกว่า 15,000 บาท	154	9.94	2.08	2.860	.059
15,000 – 20,000 บาท	92	10.59	2.11		
มากกว่า 20,000 บาท	23	10.34	1.92		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 14 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	S.D.	F	P
รายได้ครอบครัว					
น้อยกว่า 15,000 บาท	106	9.82	2.03	5.540	.004**
15,000 – 25,000 บาท	135	10.28	2.12		
มากกว่า 25,000 บาท	28	11.25	1.85		
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
การสนับสนุนทางสังคม					
ระดับต่ำ	44	9.91	1.84	.408	.665
ระดับปานกลาง	188	10.23	2.22		
ระดับสูง	37	10.29	1.73		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 14 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 คือ ระดับชั้นยศ และรายได้ครอบครัว

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่สายงานกิจการพลเรือนมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการ

ความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าสายงานอื่นๆ รองลงมาคือสายงานการข่าวและสายงานการเงิน แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ดาบตำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตัวเองแตกต่างกัน พบว่าความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ มากกว่า 20,000 บาท

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางจิตสังคม พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล
และปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน(คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการ จัดการความเครียดด้าน การเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียด	S.D.	t	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	161	31.14	4.35	-.105	.917
มากกว่า 30 ปี	108	31.20	5.12		
ศาสนา					
พุทธ	189	31.08	4.89	-.417	.677
อื่นๆ	80	31.35	4.11		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	30.94	4.96	-1.218	.224
ปริญญาตรี	77	31.71	3.80		
สถานภาพสมรส					
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	146	30.91	4.89	-.981	.328
คู่	123	31.47	4.39		
บุตร					
ไม่มีบุตร	52	32.51	3.57	2.972	.009**
มีบุตร	103	30.43	5.02		
รายได้คู่สมรส					
มีรายได้	98	31.77	4.57	1.528	.129
ไม่มีรายได้	25	30.28	3.43		
ภูมิลำเนา					
ภาคใต้	168	32.30	4.85	-3.155	.002**
อื่นๆ	101	30.48	4.43		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 15 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t –test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	S.D.	t	P
อายุราชการ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	223	31.10	4.76	-.495	.621
มากกว่า 10 ปี	46	31.47	4.22		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	198	32.74	5.38	-	.003**
ไม่เพียงพอ	71	30.60	4.26	3.034	
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว					
ไม่มี	239	31.29	4.47	.997	.326
มี	30	30.16	5.97		
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ					
ไม่ใช้	149	30.99	5.14	-.698	.486
ใช้	120	31.38	4.01		
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์					
ไม่ใช้	132	30.95	5.25	-.729	.467
ใช้	137	31.37	4.04		
การใช้กาแฟ					
ไม่ใช้	105	30.92	4.83	-.683	.495
ใช้	164	31.32	4.56		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 15 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด		S.D.	t	P
		ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด			
2. ปัจจัยทางจิตสังคม						
ลักษณะบุคลิกภาพ						
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>						
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	30.28	5.50	2.864	.005**	
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	31.93	3.64			
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>						
บุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์	144	31.40	4.82	-0.761	.447	
บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์	125	30.96	4.53			
* P < .05 ** P < .01 *** P < .001						

จากตารางที่ 15 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปีและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาอื่นๆ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาพุทธแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อ

ความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีสถานภาพสมรส โสด หย่า หม้าย แยกกันอยู่ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาที่อยู่ภาคอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ใช้กาแฟมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่ใช้กาแฟ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	S.D.	F	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
สายงานที่ปฏิบัติ					
สายงานกำลังพล	32	31.00	3.77	.174	.984
สายงานการข่าว	40	30.92	3.24		
สายงานยุทธการ	82	31.02	4.77		
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	31.62	3.77		
สายงานการเงิน	9	32.22	3.49		
สายงานกิจการพลเรือน	28	31.00	3.54		
สายงานตั้งฐานปฏิบัติการ	49	31.34	6.45		
ระดับชั้นยศ					
ร้อยตำรวจตรี – เอก	53	31.71	3.91	2.148	.095
ดาบตำรวจ	41	31.82	3.83		
จ่าสิบตำรวจ	37	29.48	4.67		
สิบตำรวจตรี –เอก	138	31.21	5.07		
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)					
น้อยกว่า 15,000 บาท	154	30.85	5.02	1.216	.298
15,000 – 20,000 บาท	92	31.78	3.93		
มากกว่า 20,000 บาท	23	30.82	4.83		
รายได้ครอบครัว					
น้อยกว่า 15,000 บาท	106	30.54	4.98	3.016	.051
15,000 – 25,000 บาท	135	31.28	4.38		
มากกว่า 25,000 บาท	28	32.92	4.44		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 16 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	S.D.	F	P
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
การสนับสนุนทางสังคม					
ระดับต่ำ	44	29.70	4.02	4.414	.013 [*]
ระดับปานกลาง	188	31.19	4.60		
ระดับสูง	37	32.75	5.24		

^{*}P < .05 ^{**}P < .01 ^{***}P < .001

จากตารางที่ 16 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05 คือ การสนับสนุนทางสังคม

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่สายการเงินมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าสายงานอื่นๆ รองลงมาคือสายงานส่งกำลังบำรุง แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ดาบตำรวจ ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทาน

ต่อความเครียดใกล้เคียงกัน รวมทั้งสูงกว่าระดับขั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือสิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตนเองแตกต่างกัน พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ มากกว่า 20,000 บาท แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วง มากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาทแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระ
วิทยากับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน(คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการ จัดการความเครียดด้าน การสร้างเงื่อนไขเพื่อลด อาการจากการกระตุ้นทาง สรีระวิทยา	S.D.	t	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	161	9.88	2.83	-2.570	.011*
มากกว่า 30 ปี	108	10.76	2.62		
ศาสนา					
พุทธ	189	10.07	2.86	-1.522	.129
อื่นๆ	80	10.63	2.56		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	192	10.22	2.77	-.164	.870
ปริญญาตรี	77	10.28	2.80		
สถานภาพสมรส					
โสด หย่า หม้าย แยกกัน	146	10.21	2.92	-.188	.851
คู่	123	10.27	2.62		
บุตร					
ไม่มีบุตร	52	10.35	2.73	-.238	.812
มีบุตร	103	10.25	2.60		
รายได้คู่สมรส					
มีรายได้	98	10.53	2.56	2.161	.033*
ไม่มีรายได้	25	9.82	2.66		
ภูมิลำเนา					
ภาคใต้	168	10.23	2.55	-.027	.979
อื่นๆ	101	10.24	2.14		

* P < .05

** P < .01

*** P < .001

ตารางที่ 17 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา			
		S.D.	t	P	
อายุราชการ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	223	10.07	2.82	-2.221	.027*
มากกว่า 10 ปี	46	11.06	2.45		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	198	10.78	3.13	-1.941	.053
ไม่เพียงพอ	71	10.04	2.61		
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว					
ไม่มี	239	10.46	3.26	-.469	.639
มี	30	10.21	2.72		
การใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ					
ไม่ใช้	149	10.30	3.05	.451	.652
ใช้	120	10.15	2.41		
การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์					
ไม่ใช้	132	10.40	2.73	.925	.356
ใช้	137	10.08	2.82		
การใช้กาแฟ					
ไม่ใช้	105	9.90	2.70	-1.593	.112
ใช้	164	10.45	2.81		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 17 (ต่อ) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมโดยทดสอบค่าที (t – test)

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา	S.D.	t	P
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
ลักษณะบุคลิกภาพ					
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)</u>					
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	146	10.22	2.70	-.079	.937
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	123	10.25	2.88		
<u>ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)</u>					
บุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์	144	10.75	2.76	-2.839	.005**
บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์	125	9.79	2.73		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 17 พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาอื่นๆ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่นับถือศาสนาพุทธแต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีสถานภาพสมรส โสด หย่า หม้าย แยกกันอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาที่อยู่ภาคอื่น มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการ

จากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้กาแฟและตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้กาแฟ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว และตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมที่ต่างกัน โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา	S.D.	F	P
1. ปัจจัยส่วนบุคคล					
สายงานที่ปฏิบัติ					
สายงานกำลังพล	32	10.31	3.11	.232	.966
สายงานการข่าว	40	10.30	2.24		
สายงานยุทธการ	82	10.12	2.50		
สายงานส่งกำลังบำรุง	29	9.82	3.09		
สายงานการเงิน	9	10.44	3.60		
สายงานกิจการพลเรือน	28	10.28	2.33		
สายงานตั้งฐานปฏิบัติการ	49	10.53	3.34		
ระดับชั้นยศ					
ร้อยตำรวจตรี – เอก	53	10.20	2.94	2.811	.040*
ดาบตำรวจ	41	11.21	2.47		
จ่าสิบตำรวจ	37	9.43	1.55		
สิบตำรวจตรี – เอก	138	10.18	2.99		
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ)					
น้อยกว่า 15,000 บาท	154	9.92	2.89	2.557	.079
15,000 – 20,000 บาท	92	10.59	2.61		
มากกว่า 20,000 บาท	23	10.95	2.43		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

ตารางที่ 18 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้วิธี One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน) n = 269	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา			
		S.D.	F	P	
รายได้ครอบครัว					
น้อยกว่า 15,000 บาท	106	9.52	2.77	6.414	.002**
15,000 – 25,000 บาท	135	10.61	2.65		
มากกว่า 25,000 บาท	28	11.14	2.92		
2. ปัจจัยทางจิตสังคม					
การสนับสนุนทางสังคม					
ระดับต่ำ	44	9.63	2.42	1.253	.287
ระดับปานกลาง	188	10.35	2.77		
ระดับสูง	37	10.40	3.17		

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 18 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 คือ รายได้ครอบครัว และปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05 คือ ระดับชั้นยศ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานที่แตกต่างกัน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาแตกต่างกัน โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ปฏิบัติหน้าที่สายงานตั้งฐานปฏิบัติการมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการ

ความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงกว่าสายงานอื่นๆ รองลงมาคือสายงานการเงิน แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ดาบตำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตัวเองแตกต่างกัน พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วงมากกว่า 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ 15,000 – 20,000 บาท แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง และการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ใกล้เคียงกัน และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการ
จัดการเครือข่าย กับปัจจัยส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้ Post Hoc Analysis

ตารางที่ 19 แสดงการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการ
จัดการเครือข่ายกับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มี ระดับชั้นยศ
รายได้ตัวเองและรายได้ครอบครัวที่ต่างกัน โดยวิธีของ Scheffe

ปัจจัย	(I)	(J)	Mean Difference (I - J)	Std. Error	Sig	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
ระดับชั้นยศ	ร้อยตำรวจตรี - เอก	ดาบตำรวจ	-1.39945	1.32220	.772	-5.1195	2.3206
		จ่าสิบตำรวจ	3.99541*	1.36192	.037	.1636	7.8272
	สิบตำรวจตร-เอก	1.45898	1.02731	.570	-1.4314	4.3494	
รายได้ ตัวเอง	≤ 15,000	15,000–20,000	-2.25748*	.84958	.031	-4.3488	-.1662
		> 20,000	-1.40966	1.44129	.620	-4.9575	2.1382
รายได้ ครอบครัว	≤ 15,000	15,000–25,000	-2.29637*	.81980	.021	-4.3144	-.2874
		> 25,000	-5.42520*	1.34227	.000	-8.7293	-2.1211

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

จากตารางที่ 19 แสดงการทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการ
จัดการเครือข่ายโดยวิธี Scheffe พบว่า ในเรื่องของชั้นยศ ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446
จังหวัดนราธิวาสที่มี ชั้นยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีพฤติกรรมกรรมการจัดการ
ความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ จ่า
สิบตำรวจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ในเรื่องรายได้ตัวเองตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้
ในช่วง ≤ 15,000 บาท มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดน

กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้ในช่วง 15,000 - 20,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ส่วนรายได้ของครอบครัว ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้ในช่วง $\leq 15,000$ บาท มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้ในช่วง 15,000 – 25,000 บาทและในช่วง $> 25,000$ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรม
การจัดการความเครียด

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน	P – value
พฤติกรรมจัดการความเครียด	- 0.229**	0.000
พฤติกรรมจัดการเครียดด้าน การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียด	- 0.226**	0.000
พฤติกรรมจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อ ความเครียด	- 0.196**	0.001
พฤติกรรมจัดการความเครียด ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลด อาการจากการกระตุ้นทางสรีระ วิทยา	- 0.336**	0.002

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2 – tailed)

จากตารางที่ 20 พบว่า พฤติกรรมจัดการความเครียดกับความเครียด มีความสัมพันธ์
ในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ $P < .01$ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม เนื่องจาก
เครื่องหมาย r เป็นลบ นั่นคือ ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี
พฤติกรรมจัดการความเครียดสูง จะมีความเครียดต่ำ ในทางกลับกันตำรวจตระเวนชายแดน
กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดต่ำ จะมีความเครียดสูงเช่นกัน
และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ 0.229 นั่นคือมีความสัมพันธ์กับความเครียดใน
ระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมจัดการความเครียดรายได้ พบว่าพฤติกรรมจัดการ
ความเครียดทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมจัดการเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่
ก่อให้เกิดความเครียด พฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อ
ความเครียด และพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการ
กระตุ้นทางสรีระวิทยา ล้วนมีความความสัมพันธ์ในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ $P < .01$ และมี
ความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ

ตอนที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตารางที่ 21 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ลำดับตัวแปร	R	R ²	B	Beta	T	Sig
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)	.260	.067	4.272	.260	4.394	.000 ^{***}
การสนับสนุนทางสังคม	.382	.146	3.073	.204	3.535	.000 ^{***}
ระดับการศึกษา	.402	.161	3.616	.199	3.522	.001 ^{**}
ปัญหาสุขภาพหรือโรค ประจำตัว	.431	.186	-3.323	-.127	-2.287	.023 [*]
รายได้ครอบครัว	.450	.202	.969	.136	2.317	.021 [*]
รายได้ตัวเอง	.467	.218	-1.853	-.181	-2.313	.020 [*]

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 21 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 9 ตัวแปร ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว การใช้บุหรี่ ยาสูบหรือยาเส้น ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N ระดับชั้นยศ รายได้ของตัวเอง รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม มาทำการวิเคราะห์ Linear Regression พบว่ามี 6 ตัวแปร คือ ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .001 ระดับการศึกษา มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 และปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รายได้ครอบครัวและรายได้ตัวเอง มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05 โดยลักษณะบุคลิกภาพ Scale N เป็นตัวพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 6.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องระดับการศึกษาจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 16.1 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 18.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ครอบครัวจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 20.2 และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ของตัวเองจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 21.8 ดังนั้นตัวแปรทั้ง 6 ตัว จึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดี ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิดความเครียดได้

ตารางที่ 22 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ลำดับตัวแปร	R	R ²	B	Beta	T	Sig
รายได้ครอบครัว	.254	.065	2.566	.254	4.294	.000 ^{***}
ภูมิลำเนาเดิม	.320	.102	2.643	.197	3.345	.001 ^{**}
รายได้ตัวเอง	.377	.142	-1.305	-.161	-2.002	.046 [*]
ความเพียงพอของรายได้	.381	.145	2.356	.160	2.680	.011 [*]
การสนับสนุนทางสังคม	.409	.168	2.298	.156	2.668	.008 ^{**}
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)	.413	.171	2.066	-.158	-2.779	.006 ^{**}

* P < .05 ** P < .01 *** P < .001

จากตารางที่ 22 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 10 ตัวแปร ได้แก่ การมีบุตร รายได้คู่สมรส ภูมิลำเนา อายุราชการ ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N ระดับชั้นยศ รายได้ของตัวเอง รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม มาทำการวิเคราะห์ Linear Regression พบว่ามี 6 ตัวแปร คือ รายได้ครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .001 ภูมิลำเนาเดิม การสนับสนุนทางสังคม ลักษณะบุคลิกภาพ(Scale E) มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .01 ส่วนรายได้ของตัวเองและความเพียงพอของรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < .05 โดยรายได้ครอบครัว เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 6.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง ภูมิลำเนาเดิม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ตัวเอง จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องความเพียงพอของรายได้ จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องการสนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 16.8 และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 17.1

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบทดสอบบุคลิกภาพ The Maudsley Personality Inventory (MPI) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต The General Well Being Schedule และแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี ร้อยละ 48.7 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 70.2 ส่วนใหญ่จบการศึกษาค่ากว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 71.4 มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 45.7 ในตำรวจตระเวนชายแดนที่มีสถานภาพสมรสคู่มีบุตร ร้อยละ 66.5 คู่สมรสมีรายได้ ร้อยละ 79.7 ภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคใต้ ร้อยละ 62.5 ส่วนใหญ่อายุราชการอยู่ในช่วง 6 – 10 ปี ร้อยละ 42.8 สายงานที่ปฏิบัติส่วนใหญ่คือสายงานยุทธการ ร้อยละ 30.5 ระดับชั้นยศ สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก ร้อยละ 51.3 ส่วนใหญ่รายได้ของตนเองต่อเดือน 10,000 – 15,000 บาท รายได้ครอบครัว 10,000 – 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.2 ความเพียงพอของรายได้คือเพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ ร้อยละ 63.2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 88.8 ในเรื่องของการใช้ยาหรือสารต่างๆ พบว่า ส่วนใหญ่ยังคงใช้บุหรี่ ยาเส้น ยาสูบ อย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 44.6 ปริมาณที่สูบต่อวัน 1 – 10 มวนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 68 การใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ยังคงใช้อย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 50.9 ปริมาณที่ใช้ส่วนใหญ่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 88 การใช้กาแฟ ส่วนใหญ่ยังคงใช้อย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 61 ปริมาณที่ใส 1 ถ้วยต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 54.9 ส่วนในเรื่องการใช้อัญญาพบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ ร้อยละ 98.1 ยาบ้าส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ ร้อยละ 99.6 ส่วนฝิ่น เฮโรอีน ผงขาว ไม่เคยใช้ ร้อยละ 100

2. **ความเครียด** พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.3 รองลงมาคือมีความเครียดในระดับต่ำ ร้อยละ 32.7 และมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 13.0

3. **พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด** พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.4 รองลงมาคือพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 32.7 และพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 30.9 และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดรายด้าน พบว่าพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.5 ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 41.3 และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 40.9

4. ปัจจัยทางจิตสังคม

4.1 **การสนับสนุนทางสังคม** พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.1 รองลงมาได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ และระดับสูง ร้อยละ 16.1 และ 13.8 ตามลำดับ

4.2 **ลักษณะบุคลิกภาพ** พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส มีลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) พบว่า บุคลิกภาพแบบที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 53.5 และบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 46.5 ส่วนบุคลิกภาพ (Scale E) พบว่า มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัว ร้อยละ 54.3 และบุคลิกภาพชอบเก็บตัว ร้อยละ 45.7

5. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม** พบว่าในส่วนปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียดมีความสัมพันธ์กับระดับชั้นยศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และอายุ รายได้ของตนเอง การใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ในส่วนของปัจจัยทางจิตสังคม พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคม 1 ปัจจัย คือปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (Scale N) มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

6. **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม** พบว่าด้านปัจจัยทางจิตสังคม พฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับ รายได้ครอบครัว และความเพียงพอของรายได้ มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และอายุราชการระดับชั้นยศ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ในส่วนของปัจจัยทางจิตสังคม พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคม 1 ปัจจัย คือปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (Scale E) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

7. **การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม** พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งจบการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ใช้การสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ร้อยตำรวจตรี - ร้อยตำรวจเอก มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศดาบตำรวจ และเมื่อทดสอบความแตกต่าง

รายคู่ของระดับชั้นยศ พบว่าชั้นยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก และระดับจ่าสิบตำรวจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตนเองแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ น้อยกว่า 15,000 บาท และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของรายได้ตัวเอง พบว่ารายได้ในช่วง $\leq 15,000$ บาท มีความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้อยู่ในช่วง 15,000 - 20,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงน้อยกว่า 15,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของรายได้ครอบครัว พบว่ารายได้ในช่วง $\leq 15,000$ บาท มีความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้อยู่ในช่วง $> 25,000$ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการสนับสนุนทางสังคมไม่พบว่ามี ความแตกต่างรายคู่ในการสนับสนุนทางสังคม

8. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ดาบตำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศจ่าสิบตำรวจ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของระดับชั้นยศ พบว่าชั้นยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ จ่าสิบตำรวจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของตนเองแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ตัวเองอยู่ในช่วง 15,000 – 20,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าช่วงรายได้อื่นๆ รองลงมาคือช่วงรายได้ มากกว่า 20,000 บาทและเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของรายได้ตัวเอง พบว่ารายได้ในช่วง 15,000 บาท มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย

446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้อยู่ในช่วง 15,000 - 20,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือรายได้ครอบครัวช่วง 15,000 - 25,000 บาทและเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของรายได้ครอบครัว พบว่า รายได้ในช่วง $\leq 15,000$ บาท มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดแตกต่างจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มี รายได้ในช่วง 15,000 - 25,000 บาท และในช่วง $> 25,000$ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการสนับสนุนทางสังคมไม่พบว่ามี ความแตกต่างรายคู่ในการสนับสนุนทางสังคม

8.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ตาบตำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าระดับชั้นยศ อื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

8.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพคู่แต่ไม่มีบุตร มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาที่อยู่ภาคอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีความเพียงพอของรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่า ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่ไม่มีความเพียงพอของรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด สูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงกว่าระดับการสนับสนุนทางสังคมระดับอื่นๆ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง

8.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยากับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่าสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีสถานภาพสมรส โสด หย่า หม้าย แยกกันอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสมีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงกว่า สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุราชการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่า สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีระดับชั้นยศต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ซึ่งสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีระดับชั้นยศ ดาบตำรวจ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยา สูงกว่าระดับชั้นยศอื่นๆ รองลงมาคือชั้นยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก

สำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ โดยสำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในช่วงมากกว่า 25,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการจากการกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงกว่ารายได้ครอบครัวช่วงอื่นๆ รองลงมาคือ รายได้ครอบครัวช่วง 15,000 – 25,000 บาท

9. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดและการสนับสนุนทางสังคม

9.1 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับความเครียด พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ นั่นคือ ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงจะมีความเครียดต่ำ ในทางกลับกันตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำ จะมีความเครียดสูงเช่นกัน

9.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ นั่นคือ ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความเครียดต่ำ ในทางกลับกันตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะมีความเครียดสูงเช่นกัน

10. ปัจจัยทำนายความเครียด

พบว่ามี 6 ตัวแปร คือ ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ระดับการศึกษา มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รายได้ครอบครัวและรายได้ตัวเอง มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยลักษณะบุคลิกภาพ Scale N เป็นตัวพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 6.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องระดับการศึกษาจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 16.1 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 18.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง รายได้ครอบครัวจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 20.2

และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ของตนเองจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 21.8 ดังนั้นตัวแปรทั้ง 6 ตัว จึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดี ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิดความเครียดได้

11. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

พบว่า มี 6 ตัวแปร คือ รายได้ครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ภูมิลำเนาเดิม การสนับสนุนทางสังคม ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ส่วนรายได้ของตนเองและความเพียงพอของรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยรายได้ครอบครัว เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 6.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง ภูมิลำเนาเดิม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ตัวเอง จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องความเพียงพอของรายได้ จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องการสนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 16.8 และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 17.1

ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลได้ทั้งสิ้นจำนวน 269 คน จากจำนวนทั้งหมด 280 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอีก 11 คนเป็นส่วนที่ปฏิบัติการในพื้นที่ซึ่งเป็นเขตอันตรายและผู้วิจัยไม่สามารถลงไปเก็บข้อมูลได้ด้วยตนเอง รวมทั้งบางส่วนต้องไปช่วยราชการในหน่วยงานอื่นๆในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และในจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 269 คน ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลโดยตรงจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 230 คน อีก 39 คน ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการอธิบายข้อคำถามอย่างละเอียดแก่ผู้ที่สามารถช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล โดยมีประเด็นที่น่าสนใจที่จะนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ระดับความเครียด

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส มีความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 13 ซึ่งสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของธรณินทร์ กองสุข⁽⁴⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของคนไทยเมื่อปีพุทธศักราช 2546 พบประชาชนที่มีความเครียดในระดับมาก ร้อยละ 8.1 โดยสาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรกได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ การเงิน , ปัญหาครอบครัว , ปัญหาเรื่องงาน , ปัญหาเรื่องคู่รักและปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนตามลำดับ และในการศึกษาค้นคว้าพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ กุชชงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์⁽⁷³⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี พบว่าตำรวจชั้นประทวนโดยภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน การที่ผลการศึกษาสอดคล้องกันนั้นอาจเนื่องมาจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา เพราะตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ร้อยละ 80.3 จัดอยู่ในชั้นประทวนเช่นเดียวกัน รวมทั้งเครื่องมือแบบวัดความเครียดที่ใช้เป็นแบบวัดการรับรู้ของบุคคลต่อภาวะสุขภาพซึ่งข้อคำถามแบ่งเป็นรายด้านและโดยส่วนใหญ่ข้อคำถามจะมีลักษณะคล้ายกับแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยใช้เช่นกัน ซึ่งต่างจากการศึกษาของเอกฉัตรมงคล วศินอมร⁽⁷⁴⁾ ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว ซึ่งพบว่าความเครียดในภาพรวมของเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งการที่ได้ผลแตกต่างกันอาจเนื่องมาจากการใช้เครื่องมือวัดความเครียดต่างกัน อีกทั้งตามทฤษฎีของ Taylor ได้กล่าวไว้ว่า

เหตุการณ์ใดที่บุคคลสามารถควบคุมหรือทำนายได้จะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้น้อยกว่าสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมหรือทำนายผลได้ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะงานของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสเพราะเหตุการณ์ที่เผชิญมักเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมได้มากกว่าตำรวจในสายงานอื่นๆ ดังนั้นเหตุผลนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีความเครียดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับตำรวจท่องเที่ยว

2. ระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงร้อยละ 30.9 ซึ่งสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของรอฮานี เจอะอาเซและคณะ⁽⁷²⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ พบว่าประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 24.10 ในแง่ของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การประเมินสถานการณ์หรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นของตำรวจตระเวนชายแดนว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเอง^(75,76,12) ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนต้องแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางอันตรายและความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความเครียดดังกล่าวจึงเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถคงสมดุลและดำรงชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางสถานการณ์และภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้น นอกจากนี้เหตุความไม่สงบที่เกิดขึ้นมานานกว่า 5 ปี ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดหลายรูปแบบ มีการใช้ประสบการณ์ในอดีตปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ประสบการณ์การจัดการความเครียดในอดีตดังกล่าวทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนได้พัฒนาทักษะการจัดการความเครียดของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ในแง่ของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระดับต่ำพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของสุตกรัก พิละกันทา⁽⁷⁷⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมกรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบพฤติกรรมกรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรอยู่ในระดับต่ำเพียงร้อยละ 10.32 ซึ่งอาจเกิดจากลักษณะงานหรือสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาที่ต้องเผชิญ

แตกต่างกัน ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับต่ำสูงกว่า ตำรวจจราจร จังหวัดเชียงใหม่ และในทางกลับกันเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ต่ำ นั่นคือความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือความสามารถในการจัดการกับความรุนแรงต่างๆ ย่อมลดลงเช่นกัน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับต่ำ จึงควรเป็นกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียดเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม

ปัจจัยส่วนบุคคล

อายุ พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีอายุมากกว่า 30 ปี สามารถอธิบายได้ว่าช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี เป็นระยะที่เริ่มปฏิบัติงาน ยังไม่เคยชินต่อลักษณะงานรวมทั้งยังไม่มี ความมั่นคงในตำแหน่งหน้าที่การงาน อีกทั้งยังต้องปรับตัวมากกว่าบุคคลที่ตนเองร่วมงานอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาของนิพัทธ์ พลอยเจริญ⁽⁷⁸⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ ตำรวจจราจร ศึกษาเฉพาะกองบังคับการตำรวจจราจร พบว่าตำรวจจราจรที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี เป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ซึ่ง สอดคล้องกับความคิดเห็นของสุภาพวรรณ โคตรจรัส (อ้างถึงในสุภาพ อารีเชื้อ)⁽⁷⁹⁾ ที่ได้กล่าวไว้ว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดเพราะอายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจากความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว จัดการกับปัญหาซึ่ง ส่งผลต่อการตอบสนองต่อปัญหาหรือความเครียดที่เผชิญ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของเอกฉัตร มงคล วสินอมร⁽⁷⁴⁾ พบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ตำรวจท่องเที่ยวไม่มี ความสัมพันธ์กับอายุ ซึ่งอาจเป็นเพราะความแตกต่างของลักษณะงานหรือสายงานที่ปฏิบัติที่ แตกต่างกันจึงทำให้ในบางกรณีความเครียดจึงไม่สัมพันธ์กับอายุ

ศาสนา พบว่าศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งตามแนวคิดเกี่ยวกับ ความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของ Pender et al.⁽²⁷⁾ กล่าวว่าปกติแล้วคนที่มีความเชื่อทางศาสนาจะสามารถปรับตัว เผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าคนที่ไม่มี

ความเชื่อ อาจเพราะแนวคิดของแต่ละศาสนา เช่น คนพุทธถือเป็นเรื่องบุญและกรรม ชีวิตคือการเวียนว่ายตายเกิด ในขณะที่เดียวกันคนที่นับถือศาสนาอิสลามถือว่าชีวิตเป็นของพระเจ้า ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ไม่อาจบอกถึงความสัมพันธ์ในแง่ของความเครียดกับศาสนาได้ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ มีเพียงส่วนน้อยมากที่นับถือศาสนาอิสลามและศาสนาคริสต์

ระดับการศึกษา พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของนิพัทธ์ พลอยเจริญ⁽⁷⁸⁾ ซึ่งพบว่าตำรวจจราจรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่า ตำรวจจราจรที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และสอดคล้องกับแนวคิดของสุภาพรพรณ โคตรจรัส⁽⁷⁹⁾ ที่กล่าวว่า ความแตกต่างของระดับการศึกษาทำให้บุคคลตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นต่างกัน โดยบุคคลที่มีการศึกษาที่ดีย่อมตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของเอกฉัตรมงคล วศินอมร⁽⁷⁴⁾ พบว่าพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ตำรวจท่องเที่ยวไม่มีความสัมพันธ์และความแตกต่างกับระดับการศึกษา อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างคือตำรวจท่องเที่ยวส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี รองลงมาคือสูงกว่าระดับปริญญาโท และมีต่ำกว่าระดับปริญญาโทเพียงเล็กน้อย จึงอาจจะทำให้มองไม่เห็นความแตกต่างของความเครียดกับระดับการศึกษา

สถานภาพสมรส พบว่าสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่งานวิจัยครั้งนี้พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มรสถานภาพสมรสโสด ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนิพัทธ์ พลอยเจริญ⁽⁷⁸⁾ พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรสโดยตำรวจจราจรที่มีสถานภาพสมรสคู่มีความเครียดสูงกว่าตำรวจจราจรที่มีสถานภาพสมรส โสดหรือหย่า อาจเนื่องมาจากในบางครั้งสาเหตุของการเกิดความเครียด อาจจะไม่ไม่ได้เกิดจากครอบครัวเพียงอย่างเดียว ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัจจัยด้านการทำงาน เพื่อนร่วมงาน หรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

ภูมิลำเนา พบว่าภูมิลำเนาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาภาคอื่นๆ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ อาจเป็นเพราะ

ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิลำเนาจากภาคอื่นๆ ไม่ได้เป็นคนในพื้นที่ ต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากกว่า

อายุราชการ พบว่าอายุราชการไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอธิบายได้ว่าอาจเกิดจากลักษณะงานหรือเหตุการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ล้วนเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมได้ ดังนั้นอายุราชการหรือประสบการณ์ในการทำงานในอดีต ซึ่งส่งผลต่อการตอบสนองของปัญหา อาจจะไม่สามารถนำมาใช้ได้ ในบางสถานการณ์

ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว พบว่าปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์และมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Garland ที่กล่าวว่าระดับความเครียดเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจ กล่าวคือในบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง มองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการจัดการและเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่อ่อนแอหรือท้อแท้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพ อารีเอื้อ⁽⁷⁹⁾ ศึกษาความเครียด การเผชิญปัญหาและคุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าความปวดและปัญหาสุขภาพทางร่างกายเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดสูงสุด

ความเพียงพอของรายได้ พบว่าความเพียงพอของรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่มีรายได้เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภุชงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์⁽⁷³⁾ พบว่าความเพียงพอของรายได้และการมีหนี้สินไม่สัมพันธ์กับความเครียด แต่เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดพบว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนที่มีความเพียงพอของรายได้และไม่มียอดหนี้สินมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนที่ไม่มีรายได้เพียงพอของรายได้และมียอดหนี้สิน และสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณภา ลีลาอัมพรสิน⁽⁸⁰⁾ ซึ่งศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าความเพียงพอของรายได้และการมีหนี้สินเป็นปัจจัยด้านเศรษฐกิจตัวหนึ่งที่มีผลต่อความเครียด

รายได้ของตัวเองและรายได้ครอบครัว พบว่าตัวแปรทั้ง 2 ตัวคือรายได้ตัวเองและรายได้ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของสุรศักดิ์ ศาณูจารย์⁽⁸¹⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรของสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้ทั้งของตัวเองและครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีรายได้ต่ำจะมีระดับความเครียดสูง อาจเนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ทำให้ปัจจัยทางการเงินมีความสำคัญมากขึ้น เพราะปัจจุบันปัจจัยทางด้านตัวเงินเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ประกอบกับค่านิยมของบุคคลในสังคมปัจจุบันมักจะทำให้ความหมายหรือเลือกสิ่งต่างๆโดยใช้ตัวเงินในการตัดสินใจ

ระดับชั้นยศ พบว่าระดับชั้นยศมีความสัมพันธ์กับความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่าชั้นยศที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุดคือชั้นยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของนิพัทธ์ พลอยเจริญ⁽⁷⁸⁾ ซึ่งพบว่าระดับชั้นยศมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยชั้นยศที่มีค่าคะแนนความเครียดสูงสุดคือตำรวจชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร (ตั้งแต่ยศดาบตำรวจ – สิบตำรวจตรี) อธิบายได้ว่าอาจเนื่องมาจากชั้นยศระดับร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอกในกองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมาเมื่อเทียบกับชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร อีกทั้งเป็นชั้นยศทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและระดับผู้ปฏิบัติ คือเป็นผู้รับคำสั่งจาก ผู้บังคับบัญชาที่สูงกว่าและเป็นผู้ออกคำสั่งแก่ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีชั้นยศต่ำกว่า นอกจากระบบการทำงานแล้ว สถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งเช่นกันเพราะตำรวจตระเวนชายแดนชั้นบังคับบัญชาต้องมีอำนาจในการตัดสินใจแก้ปัญหาเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตรมีหน้าที่ในระดับผู้ปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้นด้วยเหตุนี้จึงอาจจะเป็นข้อมูลสนับสนุนว่าตำรวจตระเวนชายแดนชั้นยศร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอกมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าชั้นยศอื่น

สายงานที่ปฏิบัติ พบว่าสายงานที่ปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แตกต่างจากการศึกษาของภุชงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์⁽⁷³⁾ ซึ่งพบว่าสายงานที่ปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับความเครียด นั่นคือ สายงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อธิบายได้ว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนครราชสีมาที่ปฏิบัติสายงานต่างกันไม่สัมพันธ์กับความเครียดอาจเนื่องมาจากการแบ่งสายงานที่ปฏิบัตินั้นเป็นการแบ่งตามนโยบายหรือตามระเบียบการจัดกำลังพลของตำรวจตระเวนชายแดนเท่านั้น แต่ในสภาพความเป็นจริงและในการปฏิบัติงานจริงนั้นได้มีการปรับเปลี่ยนสายงานที่ปฏิบัติเป็นช่วงๆเพื่อความเหมาะสมในการปฏิบัติงานและความเหมาะสมของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ประวัติการใช้ยาหรือสารต่างๆ พบว่าประวัติการใช้ยาหรือสารต่างๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่ใช้บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ ใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้กาแฟ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มตำรวจตระเวนชายแดนที่ไม่ได้ใช้สารต่างๆ เหล่านี้ อาจเนื่องจากการใช้สารต่างๆ เหล่านี้เป็นวิธีการจัดการความเครียดอย่างหนึ่ง เช่นกันจึงส่งผลให้ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในกลุ่มที่ใช้สารต่ำกว่าในกลุ่มที่ไม่ใช้สาร

ปัจจัยทางจิตสังคม

การสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียด และมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของนราเดช ทิพย์รักษ์⁽⁶⁸⁾ ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนในเขตกองบังคับการตำรวจนครบาล 2 พบว่าการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยตำรวจชั้นประทวนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Garland ที่กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมเปรียบได้กับแผนการช่วยเหลือจากสังคม รวมถึง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมสังคม และหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพในครอบครัว นับว่ามีบทบาทที่สำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจและปลอบใจ ถ้าสัมพันธ์ภาพของบุคคลรอบข้างดีก็จะได้รับการประคับประคอง ซึ่งการช่วยเหลือจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ความเครียดลดลงได้

ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) มีความสัมพันธ์กับความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของวิจิตา ไชยศรี⁽²²⁾ ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในข้าราชการครูอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา พบว่าข้าราชการครูที่มีบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง จะมีโอกาสเป็นโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และสอดคล้องกับการศึกษาของเลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์⁽⁹⁰⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนนทบุรี พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) ด้านหวั่นไหว – มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดในร่างกาย ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรมและความเครียดโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มักจะเป็นผู้ที่อ่อนไหว

ง่าย ค่อนข้างมีความรู้สึกริวกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายรวมทั้งมีความทนทานต่อเหตุการณ์หรือความกดดันที่เกิดขึ้นรอบข้างได้ค่อนข้างต่ำและไม่สามารถทนทานต่อสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นมาได้จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของเลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์⁽⁶²⁾ ซึ่งพบว่าโดยภาพรวมแล้วบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว – เก็บตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดทางร่างกายทางอารมณ์และทางพฤติกรรม แต่จากการศึกษาพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในตำรวจตระเวนชายแดนที่มีบุคลิกภาพชอบเก็บตัวสูงกว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Carlier IVE et al⁽⁶³⁾ ซึ่งศึกษาในกลุ่มเจ้าหน้าที่ตำรวจพบว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีบุคลิกภาพชอบเก็บตัวหรือการแสดงตัวต่ำมีโอกาสเป็นโรคเครียดสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัว 1.5 เท่า และสอดคล้องกับการศึกษาของวิโรจน์ ตัดใส⁽⁶⁴⁾ ศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคลิกภาพลักษณะครอบครัวและปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ฝ่ายป้องกันปราบปราม ตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรปราการ พบว่าตำรวจชั้นประทวนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบชอบเก็บตัวมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวและเกิดปัญหาครอบครัวมากกว่าตำรวจชั้นประทวนที่มีลักษณะบุคลิกภาพชอบแสดงตัว อธิบายได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพชอบเก็บตัว มักเป็นคนที่มีความขี้อาย เก็บตัว ไม่ชอบสังคม จึงทำให้ไม่มีผู้ใดสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้เมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือสิ่งรบกวนใจและไม่สามารถที่จะระบายความอัดอั้นใจ ความคับข้องใจที่มีอยู่ได้ออกมาได้ จนทำให้เกิดความเครียดในที่สุด ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มักที่จะแสดงอารมณ์หรือระบายความรู้สึกออกมาเมื่อคับข้องใจ อึดอัดหรือไม่สบายใจ ทำให้ความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นได้ถูกปลดปล่อยหรือระบายออกมาไม่เก็บสะสมจนเกิดเป็นความเครียด

4. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม

ปัจจัยส่วนบุคคล

รายได้ของตัวเองและรายได้ครอบครัว พบว่าทั้งรายได้ของตัวเองและรายได้ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของปริชา
รัตน์ปริดากุล⁽⁸⁵⁾ ซึ่งศึกษาพฤติกรรมคลายความเครียดของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานด้านการ
สอบสวน ประจำสถานีตำรวจภูธรในเขตพื้นที่ภาค 2 พบว่าข้าราชการตำรวจที่มีรายได้ของตนเอง
และครอบครัวเพียงพอและไม่มีหนี้สินมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการคลายเครียดสูงกว่าเมื่อ
เปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพออยู่ รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของMahon SM et al⁽⁸⁶⁾
กล่าวว่ารายได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด รายได้ที่เพียงพอและมีความ
มั่นคงแน่นอนทางการเงินจะเป็นแหล่งสนับสนุนสำคัญที่ทำให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา
หรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ภูมิฐานะ พบว่าภูมิฐานะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและมี
ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย
พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิฐานะอยู่ที่ภาคใต้มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการ
ความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิฐานะภาคอื่น อาจเป็นเพราะตำรวจตระเวน
ชายแดนที่มีภูมิฐานะภาคใต้มีความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมเพราะเป็นถิ่นบ้านเกิด รวมทั้งปัจจัย
ด้านสังคมต่างๆทำให้มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่าในขณะเดียวกันตำรวจตระเวน
ชายแดนที่มีภูมิฐานะภาคอื่นต้องใช้เวลาปรับตัวต่อเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆมากกว่าจึงทำ
ให้มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

อายุ พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด แต่พบว่าตำรวจ
ตระเวนชายแดนที่มีอายุมากกว่าจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่า ซึ่ง
สอดคล้องกับการศึกษาของรอฮานี เจอะอาเซและคณะ⁽³⁷⁾ พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
กรรมการจัดการความเครียดโดยประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีอายุน้อยจะมีพฤติกรรม
กรรมการจัดการความเครียดโดยรวมต่ำ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus⁽¹²⁾ ซึ่งกล่าวว่าการเกิด
ความเครียดหรือการลดความเครียดของบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปตามพัฒนาการ โดยอายุที่
มากขึ้นทำให้วุฒิทางอารมณ์ที่มั่นคง มีความสามารถในการไตร่ตรอง และมีการตัดสินใจเลือกใช้
วิธีการจัดการหรือการเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น

ศาสนา พบว่าศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด แตกต่าง
จากการศึกษาของรอฮานี เจอะอาเซและคณะ⁽³⁷⁾ ซึ่งพบว่าศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
จัดการความเครียดโดยประชาชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เลือกหลักคำสอนทางศาสนา

เป็นทางเลือกหรือวิธีการจัดการความเครียดมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เรื่องของศาสนาเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นความเชื่อและความศรัทธา โดยไม่สามารถประเมินออกมาได้ว่าต้องปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอย่างน้อยเพียงใด จึงจะมีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดเพราะต้องใช้ความรู้สึกและความคิดของแต่ละบุคคลเป็นตัวตัดสิน

สถานภาพสมรส พบว่าสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียด และค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนระหว่างสถานภาพสมรสคู่และสถานภาพสมรสโสด หย่า หม้ายแยกกันอยู่มีค่าใกล้เคียงกันมาก ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของสุจิตรา พงศ์พันธ์เลิศ⁽⁸⁷⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพในคู่สมรสกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังได้รับการตัดเต้านม พบว่าสัมพันธภาพในคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับคู่สมรสจะมีวิธีการเผชิญความเครียดดี อธิบายได้ว่าส่วนหนึ่งอาจเกิดจากตำรวจตระเวนชายแดนที่มีสถานภาพสมรสคู่ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับครอบครัวหรือคู่สมรส มีเป็นส่วนน้อยที่นำครอบครัวมาอยู่ในค่ายด้วย ดังนั้นส่วนใหญ่จึงต้องมาใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนร่วมงาน ดังนั้นปัจจัยในเรื่องสถานภาพสมรสจึงอาจไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน

ปัจจัยทางจิตสังคม

การสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม⁽⁸⁸⁾ ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ ระหว่างการปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนร่วมงานและเจ้าหน้าที่พยาบาลของหอผู้ป่วยที่เริ่มเข้าไปปฏิบัติงาน และพบว่าหากพยาบาลวิชาชีพได้รับการสนับสนุนจากสังคม มีแนวโน้มที่จะทำให้พยาบาลที่จบใหม่สามารถปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นพยาบาลวิชาชีพได้เร็วยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของนนทนีย์ ปาระมี⁽⁸⁹⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของทหารเรือที่ปฏิบัติราชการทางทะเล หมวดเรือรักษาการณ์ชายแดนกองเรือภาคที่ 1 กองเรือยุทธการกองทัพเรือ

พบว่าปัจจัยคัดสรรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้ปัจจัยหนึ่งคือการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะการสนับสนุนด้านผู้บังคับบัญชา และสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus⁽¹²⁾ กล่าวว่าแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เพราะแหล่งสนับสนุนทางสังคมนั้นหมายรวมถึงแหล่งที่จะช่วยให้กำลังใจเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือ เช่นครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มทางศาสนา เป็นต้น อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมที่ดีและเหมาะสมจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการเผชิญความเครียด

ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของของเลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์⁽⁸²⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพความเครียดและการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนนทบุรี พบว่าบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว – เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดทางร่างกาย ทางอารมณ์และทางพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus⁽¹²⁾ กล่าวว่าปัจจัยทางบุคลิกภาพ (Personality factors) ซึ่งนอกจากจะมีผลโดยตรงต่อประสบการณ์ของการเผชิญและการจัดการความเครียดแล้ว ลักษณะต่างๆของบุคลิกภาพ เช่นการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความเข้มแข็งอดทน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีอารมณ์ขัน รวมถึงการแสดงออกของอารมณ์ต่างๆที่รู้สึกต่อเหตุการณ์หรือภาวะคับข้องใจนั้นๆ จะเป็นตัวส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพในการจัดการมากยิ่งขึ้น และอาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัว มักจะมีเพื่อนมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ดังนั้นสามารถที่จะพูดคุย ระบายความทุกข์หรือความคับข้องใจต่างๆออกมาได้และมีกำลังใจจากการพูดคุย รวมทั้งในบางครั้งก็สามารถที่จะร่วมกันหาวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ

1. ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดระดับปานกลาง และพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งหากเพิกเฉยหรือปล่อยทิ้งไว้ทั้งในด้านความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด อาจทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชา หน่วยงานที่รับผิดชอบต่างๆ และรวมถึงตัวของตำรวจตระเวนชายแดนเองก็ควรมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับข้อมูลส่วนนี้ เพื่อหาแนวทางป้องกันปัญหาที่อาจเกิดตามมา เช่นอาจจะมีการจัดกิจกรรมอบรมหรือแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่รุนแรงต่างๆ ระหว่างกลุ่มตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีความเครียดได้ระบายความรู้สึก รวมทั้งหาวิธีการจัดการกับความรู้สึกต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การจัดการ หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้แล้วประสบความสำเร็จเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ

2. เรื่องรายได้และค่าตอบแทน พบว่าตัวแปรเกี่ยวกับรายได้ ทั้งรายได้ตัวเองและรายได้ครอบครัวรวมทั้งความเพียงพอของรายได้ล้วนมีความสัมพันธ์และเป็นตัวแปรทำนายการเกิดความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ดังนั้นผู้บังคับบัญชาหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับค่าตอบแทนในการทำงานของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ควรจะพิจารณาในเรื่องค่าตอบแทนที่เหมาะสม หรืออาจจะมีการจัดสวัสดิการเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ตำรวจตระเวนชายแดน เพราะจากการศึกษาปัจจุบันพบว่า มีตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนน้อยที่รายได้มีความเพียงพอโดยที่ไม่มีหนี้สิน

3. การสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนร่วมงานมีระดับต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับ การสนับสนุนด้านครอบครัวและด้านผู้บังคับบัญชา ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้เกิดการสนับสนุนด้านเพื่อนร่วมงานเพิ่มมากขึ้น เพราะตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสใช้ชีวิตโดยส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน ที่พักอาศัย หลังเลิกงาน กิจกรรมยามว่างต่างๆ หลังเลิกงานส่วนใหญ่ก็คือเพื่อนร่วมงานทั้งสิ้น ดังนั้นหากสามารถเพิ่มการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนร่วมงานให้มีเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนก็มีโอกาสที่จะลดลงเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น เช่นความพึงพอใจในการทำงาน การปรับตัว และคุณภาพชีวิต

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนชั้นประทวนและชั้นสัญญาบัตร อาจศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้หรือเปรียบเทียบกับตำรวจตระเวนชายแดนที่ไม่ได้ปฏิบัติงานในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เพิ่มเติม เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนป้องกันปัญหาซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติงานของตำรวจตระเวนชายแดน

3. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีรวบรวมข้อมูลอื่น ที่นอกเหนือจากการใช้แบบสอบถาม เช่น การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากขึ้นและทำให้ผลการศึกษามีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

4. ควรนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอาชีพอื่นๆ เพื่อดูว่าผลที่ได้แตกต่างหรือสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้เพียงใด เพื่อเป็นการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีมาตรฐาน ให้ผลการวิจัยที่ถูกต้อง รวมทั้งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง

รายการอ้างอิง

- [1] Sheridan, L.C. and Radmacher A.S. Health Psychology. Singapore : John Wiley & Sons Inc, 1992.
- [2] Montgomery, B. Coping with Stress. Malaysia : Longman Cheshire, 1992.
- [3] ธงชัย ทวิชาชาติและคณะ. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. รายงานการวิจัย. นนทบุรี : กองแผนงานกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- [4] ธรณินทร์ กองสุข. ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพมหานคร : ปิยะพันธ์พับลิชชิง, 2548.
- [5] มนตรี นามมงคลและคณะ. เปรียบเทียบความเครียด ความคิดอยากฆ่าตัวตายและความคิดอยากฆ่าผู้อื่น ของข้าราชการในจังหวัดเชียงใหม่. วารสารสวนปราง 2 (2541) : 11-17.
- [6] กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. อุดมการณ์ของตำรวจตระเวนชายแดน [ออนไลน์]. 2552 แหล่งที่มา: [http:// www.bpp.go.th/index_principle.html](http://www.bpp.go.th/index_principle.html) [วันที่ 19 ธันวาคม 2551].
- [7] จำลอง ดิษยวณิช, พิรมเพรา ดิษยวณิช. ความเครียดและสรีระวิทยาของความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 47(2545) : 3 – 27.
- [8] สุขภาพจิต, กรม. คู่มือดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์คอน, 2541.
- [9] ฉวีวรรณ สัตยธรรม. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. นนทบุรี : ยุทธินทร์การพิมพ์, 2539.
- [10] ชูติศย์ ปานปรีชา. ความเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534 : 486-488.
- [11] ฉัตรมงคล วคินอมร. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2546.
- [12] Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer Publish Company, 1984.
- [13] มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพจิตองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการบริหารการศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2538.

- [14] มานพ วงษ์สุวีรัตน์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- [15] จิรสุดา ธาณีนรัตน์. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรโรงพยาบาลประทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีพเวชศาสตร์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [16] ไพโรจน์ เรืองทิพย์. ปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและความพึงพอใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความท้อถอยในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร กองบังคับการตำรวจนครบาล 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา คณะสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี , 2546.
- [17] Clark, E. and Montague, S. Nursing Practice & Health Care. Great Britain : Edward Arnold, 1993 : 223 – 226.
- [18] Farmer, R.E., Monahan, L.H. and Hakeler, R. Stress Management for Human Service. Michigan : Sage Publication, 1984 : 184 – 189.
- [19] สิทธิศักดิ์ อัครชาติ. ความเครียดของข้าราชการตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , 2542.
- [20] ปารวี ทองแพง. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์นครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2547.
- [21] ลัดดา ตันกันทะ. ความเครียดในงานและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
- [22] วิทิตา ไชยศรี. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในข้าราชการครูอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

- [23] อภรณ์ เชื้อประไพศิลป์, ปรียา แก้วพิมล, กัลยา วิริยะ , บุษยา ชุนแก้วและแสง คำหงษา. รายงานวิจัย การเฝ้าระวังด้านจิตใจผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา โครงการสถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548.
- [24] สร้อยตระกูล อรรถมาน. พฤติกรรมองค์การ ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, 2541: 155 - 158.
- [25] ชูทิพย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2539: 22-25.
- [26] สมชาย บวรกิตติ, โยธิน เบญจวงและปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ. ตำราอาชีพเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: เจ เอส เค การพิมพ์, 2542.
- [27] Pender , N.J. , Murdaugh , C.L., & Parson, M.A . Health promoting in Nursing practice . (4th ed) 2002 : 233-251.
- [28] สุธีกาญจน์ เอี่ยมยิ่งพานิช. ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนงานจากการประกอบอาชีพในบริบทของกระบวนการแรงงานภายใต้การเปลี่ยนผ่านของระบบการผลิตอุตสาหกรรมประเภทสิ่งทอ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.
- [29] นัยนา หนูนิล. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ในสมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล, 131-146 นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2543.
- [30] รัชณี สรรเสริญ. การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียดและการออกกำลังกายของสตรีไทยวัยหมดประจำเดือน. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 9(2544) : 20-27.
- [31] อนุรักษ บัณฑิตยชาติ. ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 7(2542) : 77-83.
- [32] ละเอียด ชูประยูร. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกับอี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการจัดการกับความเครียด. วารสารจิตวิทยาคลินิก 29(2541) : 1-15.
- [33] กานดา พุ่มพุ่ม. ความเครียดและสุขภาพ เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช 10(2540) : 102-107.
- [34] สุขภาพจิต, กรม. คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เอวีพีเซ็นเทียร์, 2540.

- [35] สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : วี เจ พรินต์ติ้ง, 2537.
- [36] สุดารัตน์ หนูหอม. อิทธิพลของเชาว์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- [37] รชธานี เจาะอาเซ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548.
- [38] อภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร์. ผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดจากการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดสงขลา. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 12(2547) : 61-70.
- [39] สุวรรณา อนุสันติ. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- [40] อนุชิต สิ้นจตุรัส. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสตรีวัยกลางคนในครัวเรือนเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
- [41] วิภา ภัคดี. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการพิมพ์, 2541.
- [42] ศิริวรรณ เสรีรัตน์, อารี พันธุ์มณี, ลัทธிகาล ศรีระวรรณ, ณกมล จันทน์สม, สุพีร์ ลิ้มไทย, สมชาย หิรัญกิตติ, ขวลิต ประภวานนท์และสุดา เทียบจตุรัส. พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพมหานคร : ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์ , 2541.
- [43] กัญญา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2530.
- [44] ไสภา ชปิลมันน์. บุคลิกภาพและพัฒนาการแนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮ้าส์, 2536.
- [45] ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- [46] สุภัททา ปิลนทะแพทย์. พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542.

- [47] วิโรจน์ ตัดโส. การศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคลิกภาพ ลักษณะครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและความสำเร็จในชีวิตสมรส ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ฝ่ายป้องกันปราบปราม ตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- [48] รัตติกรณ์ จงวิศาล. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ทักษะสติ กับการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- [49] อรุณเดช จันทร์งามศรี. การศึกษาบุคลิกภาพกับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2542.
- [50] ออมสิน ตรารุ่งเรือง. การศึกษาบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2537.
- [51] ชวลิต เลิศศักดิ์วิมาน. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับพฤติกรรมจริยธรรม ของข้าราชการตำรวจจราจร กองบังคับการตำรวจจราจร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาระดับสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- [52] อาชวีบาร์มี ฤปะติวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความวิตกกังวลทางสังคมกับความพึงพอใจในงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ อำเภอเมือง เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- [53] บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. จิตสังคมกับการสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยา การแพทย์ หน่วยที่ 9-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2535.
- [54] จริยาวัตร คมพาศค์. การสนับสนุนทางสังคม: มโนทัศน์และการนำไปใช้. วารสารพยาบาลศาสตร์ 6(2541) : 96 – 105.
- [55] Schaefer, C., Coyne, J.C., and Lazarus, R.S. Integrating social support in nursing. London. SAGE, 1993.

- [56] นันทินี ศุภมวงค. ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [57] อุบล นวัตกรรม. หลักพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2537.
- [58] สายรุ้ง บัวระพา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความรุนแรงของอาการ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมทางกายในผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [59] สุภัศตรา แก้วประดิษฐ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการดูแลสุขภาพตนเองของคณงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานร่วมแสงพัฒนาอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- [60] ภัทรานี ไพบูลย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- [61] อัจฉราภรณ์ ละเอียดดี. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการป้องกันตนเองจากสารกำจัดศัตรูพืชของเกษตรกรชาวสวน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- [62] รังรอง งามศิริ. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- [63] ปิติมา ฉายโสภาส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

- [64] กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. ประวัติกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน [ออนไลน์]. 2552 แหล่งที่มา : [http:// www.bpp.go.thpravat.htm.mht](http://www.bpp.go.thpravat.htm.mht) [วันที่ 20 พฤศจิกายน 2552].
- [65] สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. โครงสร้างกรมตำรวจ [ออนไลน์]. 2552 แหล่งที่มา : [http:// www.royalthaipolice.go.th/policework.php](http://www.royalthaipolice.go.th/policework.php) [วันที่ 25 พฤศจิกายน 2552].
- [66] กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. โครงสร้าง บข.ตชด [ออนไลน์]. 2552 แหล่งที่มา : [http:// www.bpp.go.th/stu/st_001.htm](http://www.bpp.go.th/stu/st_001.htm) [วันที่ 20 พฤศจิกายน 2552].
- [67] ปิยะลัมพร หะวานนท์. การพิจารณาขนาดตัวอย่าง. ใน: ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ชาลประวรรตน์, ทวีสิน ต้นประยูร. หลักการทําวิจัยให้สำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด, 2542: 126.
- [68] สรวงสุดา, วินีภาญจน์ และ มุสลินท์. ความเครียดและการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในจังหวัดนราธิวาส. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 2548.
- [69] กรอนงค์ ยืนยงค์ชัยวัฒน์. ลักษณะของผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะชนิดที่ไม่มีพยาธิสภาพที่คลินิกปวดศีรษะโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2541.
- [70] รอฮานี เจอะอาแซ และคณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 2551.
- [71] นราเดช ทิพย์รักษ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน ในเขตกองบังคับการตำรวจนครบาล 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- [72] ประจิตต์ ประจักษ์จิตต์. ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับการเกิดอากาศยานอุบัติเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล , 2525.
- [73] ภูงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์. ความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547.

- [74] เอกฉัตรมงคล วศินอมร. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2546.
- [75] คอลีเยาะ เจ๊ะโสะ. การประเมินความเครียดและการเผชิญความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชนในตำบลภูซงญอ อำเภอจะแนะ จังหวัดนราธิวาส. รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 2549.
- [76] เมตตา คุณิง, นิตยา แม็คเนลและอภิรดี แซ่ลิ้ม. สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในข้อเท็จจริงและสถิติภาวะคุณภาพภาคใต้. สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ : สงขลา, 2550.
- [77] สุตรัก พิละกันทา. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- [78] นิพัทธ์ พลอยเจริญ. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจร:ศึกษาเฉพาะกองบังคับการตำรวจจราจร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- [79] สุภาพ อารีเอื้อ. ความเครียด การเผชิญปัญหาและคุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- [80] วรธนา ลีลาอัมพรสน. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.
- [81] สุรศักดิ์ ศานูจารย์. ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรของสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคมศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.
- [82] เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพ ความเครียด และการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำสถานีตำรวจภูธรจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.

- [83] Carlier IVE, Lamberts, R.D., & Gersons. B.P.R. Risk factors for Posttraumatic stress symptomatology in police officers : A prospective analysis. Journal of Nervous and Mental Disease 185 (1997) : 498-506.
- [84] วิโรจน์ ตัดโส. การศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลิกภาพ ลักษณะครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและความสำเร็จในชีวิตสมรส ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนฝ่ายป้องกันปราบปราม ตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- [85] ปรีชา รัตนปรีดากุล. พฤติกรรมคลายความเครียดของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานด้านการสอบสวนประจำสถานีตำรวจภูธรอำเภอในเขตพื้นที่ภาค 2. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541.
- [86] Mahom, S.M., Cella, D.F.,& Donovan, M.I. Psychosocial adjustment to recurrent cancer. Oncology Nursing Forum,17(1990), 47-54.
- [87] สุจิตรา พงศ์พันธ์เลิศ. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์และสัมพันธภาพในคู่สมรสกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- [88] ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม. ความเครียดและการเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ระหว่างกาปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
- [89] นันทนี ปาระมี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารเรือที่ปฏิบัติราชการทางทะเล หมวดเรือรักษาการณ์ชายแดน กองเรือภาคที่ 1 กองเรือยุทธการ กองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ได้รับเกียรติจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึง เหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของตำรวจตระเวน ชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาที่ได้นี้จะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นข้อมูล พื้นฐานของความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ใช้ในการวางแผน กำหนดนโยบายในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้ ตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ เหมาะสมและ ตระหนักถึง ปัญหาความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด ตลอดจนปัจจัย อื่นๆที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งใช้เป็นแนวทางและข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 15 ข้อ, แบบสอบถามการสนับสนุนทาง สังคม 22 ข้อ, แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพ 48 ข้อ , แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต 18 ข้อ และ แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด 31 ข้อ อย่างไรก็ตามหากท่านไม่สามารถตอบ คำถามด้วยสาเหตุใดๆก็ตาม ท่านสามารถเว้นการตอบได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านใดๆทั้งสิ้น

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ

การเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใดๆเป็นพิเศษทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะ เก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผย ข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีที่จำเป็นด้วยเหตุผลทาง วิชาการเท่านั้น

หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถสอบถามได้โดยตรงที่ นางสาวมนทิรา ปรีชา
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ หรือโทร 086- 544-2030

หากท่านมีข้อร้องเรียนทางจริยธรรมการวิจัย กรุณาติดต่อ สำนักงานคณะกรรมการ
พิจารณาจริยธรรมการวิจัย โทร 02- 256- 4455 ต่อ 14 หรือ 15

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวมนทิรา ปรีชา

ผู้วิจัย



ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด**
ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2552

การที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจาก ผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและ พฤติกรรมการจัดการความเครียด ของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ไป ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนกำหนดนโยบายในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการ จัดการความเครียดที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในหน่วยงานต่อไป

วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม โดยข้าพเจ้ามีสิทธิใน การปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลแต่ละบุคคลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้ในรูปสรุปผลรวมของการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นข้อมูลให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการจึงได้ ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....นางสาวมนทิรา ปรีชา.....)

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง และเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ตามความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับตัวท่าน

1. ปัจจุบันท่านอายุปี

2. ท่านนับถือศาสนา

พุทธ		<input type="checkbox"/> 1
คริสต์		<input type="checkbox"/> 2
อิสลาม		<input type="checkbox"/> 3
อื่นๆ โปรดระบุ.....		<input type="checkbox"/> 4

3. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าปริญญาตรี		<input type="checkbox"/> 1
ปริญญาตรี		<input type="checkbox"/> 2
สูงกว่าปริญญาตรี		<input type="checkbox"/> 3

4. สถานภาพสมรส

โสด (ซ้ำมไปทำข้อ 7)		<input type="checkbox"/> 1
คู่		<input type="checkbox"/> 2
หย่า		<input type="checkbox"/> 3
หม้าย		<input type="checkbox"/> 4
แยกกันอยู่		<input type="checkbox"/> 5

5. ท่านมีบุตรหรือไม่

ไม่มี		<input type="checkbox"/> 1
มี โปรดระบุจำนวน..... คน		<input type="checkbox"/> 2

6. ปัจจุบันคู่สมรสของท่านมีรายได้หรือไม่

มี		<input type="checkbox"/> 1
ไม่มี		<input type="checkbox"/> 2

7. ภูมิลำเนาเดิมของท่าน
- | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|
| กรุงเทพมหานคร | <input type="checkbox"/> | 1 |
| ภาคกลาง | <input type="checkbox"/> | 2 |
| ภาคเหนือ | <input type="checkbox"/> | 3 |
| ภาคใต้ | <input type="checkbox"/> | 4 |
| ภาคตะวันออก | <input type="checkbox"/> | 5 |
| ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | <input type="checkbox"/> | 6 |
8. อายุราชการปี
9. สายงานที่ปฏิบัติ
- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---|
| สายงานกำลังพล | <input type="checkbox"/> | 1 |
| สายงานการข่าว | <input type="checkbox"/> | 2 |
| สายงานยุทธการ | <input type="checkbox"/> | 3 |
| สายงานส่งกำลังบำรุง | <input type="checkbox"/> | 4 |
| สายงานการเงิน | <input type="checkbox"/> | 5 |
| สายงานกิจการพลเรือน | <input type="checkbox"/> | 6 |
| สายงานตั้งฐานปฏิบัติการตามแนวชายแดน | <input type="checkbox"/> | 7 |
10. ระดับชั้นยศ
- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| พันตำรวจตรี – พันตำรวจเอก | <input type="checkbox"/> | 1 |
| ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก | <input type="checkbox"/> | 2 |
| ดาบตำรวจ | <input type="checkbox"/> | 3 |
| จ่าสิบตำรวจ | <input type="checkbox"/> | 4 |
| สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก | <input type="checkbox"/> | 5 |
11. รายได้ของตัวท่านเองต่อเดือน (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)
- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| ต่ำกว่า 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 10,001 – 15,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 15,001 – 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 20,001 – 25,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 25,001 – 30,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 5 |
| มากกว่า 30,000 บาท | <input type="checkbox"/> | 6 |

12. รายได้ของครอบครัวของท่านต่อเดือน

- ต่ำกว่า 10,000 บาท 1
- 10,001 – 15,000 บาท 2
- 15,001 – 20,000 บาท 3
- 20,001 – 25,000 บาท 4
- 25,001 – 30,000 บาท 5
- มากกว่า 30,000 บาท 6

13. รายได้ของท่านและครอบครัวพอเพียงหรือไม่

- เพียงพอ และมีเหลือเก็บ 1
- เพียงพอ แต่ไม่มีเหลือเก็บ 2
- ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน 3
- ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน 4

14. ท่านมีโรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

- ไม่มี 1
- มี โปรดระบุ..... 2

15. ท่านเคยใช้ยาหรือสารต่อไปนี้หรือไม่

โปรดตอบโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบทางขวา และในกรณีที่ท่านใช้ยาหรือสารดังกล่าวและยังคงใช้ยู่ต่อเนื่อง โปรดระบุความถี่ (ระบุจำนวน) ในการใช้

ยาหรือสาร	ไม่เคยใช้	เคยใช้ แต่เลิกแล้ว	ใช้ (และยังใช้ยู่ต่อเนื่อง)	ความถี่ (ระบุจำนวน)
1. บุหรี่ ยาเส้นหรือยาสูบ				
2. สุราหรือเครื่องดื่มผสม แอลกอฮอล์				
3. กาแฟ				
4. กล้วยชา				
5. ยาบ้า				
6. ฟีน เฮโรอีน ผงขาว				

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต (The General Well – Being Schedule)

คำชี้แจง ความรู้สึกของท่านที่เกิดขึ้นในช่วง หนึ่งเดือนที่ผ่านมา เป็นอย่างไร?

กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือก ที่ตรงกับสภาพของท่านมากที่สุดเพียง 1 ข้อ

1. ท่านมีความรู้สึกโดยทั่วๆ ไปเป็นอย่างไร?
 1. [] ดีที่สุด
 2. [] ดีมาก
 3. [] ดี
 4. [] ปานกลาง (ระหว่างดีและไม่ดี)
 5. [] ไม่ดี
 6. [] ไม่ดีที่สุด

2. ท่านได้มีความรู้สึกกระวนกระวายใจ
 มากน้อยเพียงใด?
 1. [] มากที่สุดจนทำให้ทำงานไม่ได้
 2. [] มาก
 3. [] ปานกลาง
 4. [] มีบ้าง
 5. [] น้อย
 6. [] ไม่มีเลย

3. อารมณ์หรือความรู้สึกของท่านเป็นตัวการ
 ที่ควบคุมหรือกำหนดพฤติกรรมการแสดง
 ออกของท่านหรือไม่?
 1. [] ใช่ ถูกต้องที่สุด
 2. [] ใช่โดยส่วนใหญ่
 3. [] ใช่โดยทั่วไป
 4. [] ใช่เป็นส่วนน้อย
 5. [] ไม่ค่อยจริง
 6. [] ไม่จริงเลย

4. ท่านเคยรู้สึกเศร้า เสียกำลังใจ ขาดความหวัง
หรือมีปัญหามากมายจนคิดว่าคงจะไม่มีอะไร
ในโลกนี้ที่มีคุณค่าหรือไม่?
1. [] ถูกต้องที่สุดจนฉันมาสู่จุดหนึ่งที่
รู้สึกว่าฉันเกือบจะยอมแพ้ต่อชีวิต
 2. [] ถูกต้องมาก
 3. [] ถูกต้อง
 4. [] มีบ้าง
 5. [] มีน้อย
 6. [] ไม่มีเลย
5. ท่านมีความกดดันหรือรู้สึกเศร้าซึมมากน้อย
เพียงใด?
1. [] ใ้จนเกือบจะทนไม่ได้
 2. [] ใ้ - มีมาก
 3. [] ใ้ - มีบ้าง - มากกว่าปกติ
 4. [] ใ้ - มีบ้าง - เท่าปกติ
 5. [] ใ้ - มีน้อย
 6. [] ไม่มีเลย
6. ท่านมีความสุข ดีใจ หรือพอใจกับชีวิต
ส่วนตัวของท่าน มากน้อยเพียงใด?
1. [] มีความสุขมากที่สุด
คิดว่าไม่มีมากกว่านี้แล้ว
 2. [] มีความสุขมาก
 3. [] มีความสุขปานกลาง
 4. [] พอใจ - ดีใจ
 5. [] มีส่วนไม่พอใจบ้าง
 6. [] ไม่พอใจมาก
7. ท่านมีเหตุผลมากน้อยเพียงใด
เมื่อท่านล้มตัวขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้
ทำให้แสดงกิริยา พุดจา คิด หรือรู้สึกต้องใส่ใจ
บางอย่างออกมา?
1. [] ไม่เคยเลย
 2. [] มีน้อย
 3. [] มีบ้าง - แต่ไม่มากที่จะทำให้
 4. [] มีบ้าง - และฉันใส่ใจเพียงเล็กน้อย
 5. [] มีบ้างและฉันใส่ใจค่อนข้างมาก
 6. [] ใ้และใส่ใจมาก

8. ท่านมีความวิตกกังวลหรือผิดหวัง?
เจ็บป่วย มากน้อยเพียงใด?
1. [] มากที่สุด – อยู่ในจุดที่ทำให้
หรือเกือบเจ็บป่วย
 2. [] มาก
 3. [] ปานกลาง
 4. [] มีบ้าง-พอที่จะส่งผลให้เป็นที่
รำคาญ
 5. [] น้อย
 6. [] ไม่มีเลย
9. ท่านตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่น
และรู้สึกว่าได้พักผ่อนเพียงพอมากน้อยเพียงใด?
1. [] ทุกวัน
 2. [] เกือบจะทุกวัน
 3. [] บ่อย
 4. [] น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมด
 5. [] ไม่บ่อย
 6. [] ไม่เคยรู้สึกเลย
10. ท่านได้ถูกรบกวนโดยการเจ็บป่วย
ความผิดปกติของร่างกาย ความเจ็บปวด
หรือความกังวลที่เกี่ยวกับสุขภาพของท่าน
มากน้อยเพียงใด?
1. [] ตลอดเวลา
 2. [] เกือบตลอดเวลา
 3. [] บ่อย
 4. [] บางเวลา
 5. [] ส่วนน้อย
 6. [] ไม่เคยเลย
11. ชีวิตประจำวันของท่านเต็มไปด้วยสิ่งที่ท่าน
สนใจมากน้อยเพียงใด?
1. [] ตลอดเวลา
 2. [] เกือบตลอดเวลา
 3. [] บ่อย
 4. [] บางเวลา
 5. [] ส่วนน้อย
 6. [] ไม่เคยเลย

12. ท่านเคยรู้สึกเศร้า หมดกำลัใจ
บ่อยครั้งเพียงใด?
1. [] ตลอดเวลา
 2. [] เกือบตลอดเวลา
 3. [] บ่อย
 4. [] บางเวลา
 5. [] ส่วนน้อย
 6. [] ไม่เคยเลย
13. ท่านเคยรู้สึกอารมณ์มั่นคง และเกิดความ
มั่นใจเกี่ยวกับตนเอง บ่อยครั้งเพียงใด?
1. [] ตลอดเวลา
 2. [] เกือบตลอดเวลา
 3. [] บ่อย
 4. [] บางเวลา
 5. [] ส่วนน้อย
 6. [] ไม่เคยเลย
14. ท่านรู้สึกเหนื่อย หมดแรง
บ่อยครั้งเพียงใด?
1. [] ตลอดเวลา
 2. [] เกือบตลอด
 3. [] บ่อย
 4. [] บางเวลา
 5. [] ส่วนน้อย
 6. [] ไม่เคยเลย

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนตัวเลขที่ท่านรู้สึก ในช่วง หนึ่งเดือนที่ผ่านมา

15. ท่านกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน มากน้อยเพียงใด? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 |.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|
 ไม่กังวลเลย กังวลมากที่สุด

16. ท่านมีความสุขสบายใจหรือเครียด มากน้อยเพียงใด? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 |.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|
 สบายใจ เครียดมาก
 ไม่มีความเครียด

17. ท่านรู้สึกว่าตัวเองมีพลังงาน มีชีวิตชีวา มากน้อยเพียงใด? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 |.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|
 อ่อนล้า มีพลังมาก
 ไม่มีพลังงาน

18. ท่านมีความรู้สึกเศร้าซึม และมีความรู้สึกสนุกสนานร่าเริง เบิกบานมากหรือไม่? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 |.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|
 เศร้าซึมมาก สนุกสนาน
 ร่าเริงเบิกบานมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือ ให้ตรงกับกรปฏิบัติของท่าน

ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เป็นประจำหรือทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์นั้น

ปฏิบัติมาก หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ บ่อยครั้งหรือปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ นานๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มากที่สุด
1. ท่านจัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่				
2. ท่านไปเที่ยวตามสถานที่พักตากอากาศเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์				
3. ท่านหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด				
4. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการทำงานการพักผ่อนและการออกกำลังกาย				
5. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อท่านรู้สึกเครียด				
6. ท่านค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด				
7. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน การวิ่ง หรือวิธีอื่นๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที				
8. ท่านสำรวจและชื่นชมข้อดีของตนเอง				
9. ท่านบอกตัวเองว่าท่านต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบและเพียบพร้อมทุกอย่าง				
10. ท่านบอกตัวเองว่าท่านเป็นคนไม่มีความสามารถ				
11. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์				
12. ท่านสำรวจความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้				
13. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน พ่อ แม่ อย่างเปิดเผย				
14. ท่านบอกตนเองว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้				
15. ท่านเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาจากผู้ที่ผ่านมาพ้นวิกฤตต่างๆ				

พฤติกรรมจัดการความเครียด	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มากที่สุด
16. ท่านวางแผนการจ่ายเงินให้เพียงพอกับจำนวนที่ท่านได้รับ				
17. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านปรึกษาบุคคลที่ไว้ใจได้				
18. ท่านบอกตนเองว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์/ พระเจ้าจะช่วยคุ้มครองท่าน และช่วยเหลือท่านอยู่ตลอดเวลา				
19. ท่านบอกตนเองว่าไม่มีใครที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ท่านได้				
20. ท่านบอกตัวเองว่าย่ำสิ้นหวังในโชคชะตา				
21. ท่านพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนเมื่อไม่สบายใจ				
22. ท่านผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด				
23. ท่านใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ				
24. เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านสูบบุหรี่				
25. ท่านจะเล่นพนันเมื่อรู้สึกตึงเครียด				
26. ท่านหากิจกรรมอื่นๆ ทำ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ การดูหนัง หรือนิยาย เมื่อรู้สึกตึงเครียด				
27. ท่านอ่านหนังสือธรรม/ อัลกุรอ่าน เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ				
28. ท่านนอนเมื่อรู้สึกตึงเครียด				
29. ท่านพักผ่อนโดยการนอนหลับเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด				
30. ท่านอาบน้ำเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด				
31. ท่านจินตนาการนึกถึงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากแหล่งสนับสนุน 3 แหล่ง ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและครอบครัว โปรดตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวา ให้ตรงกับความเป็นจริง หรือสอดคล้องกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อท่านมีปัญหา ผู้บังคับบัญชาสามารถให้คำแนะนำ ช่วยเหลือท่านได้					
2. ท่านสามารถพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างเสรี โดยไม่ต้องระวังคำพูด					
3. เวลาที่ท่านเครียด คนในครอบครัวจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้น					
4. ผู้บังคับบัญชาของท่านช่วยให้กำลังใจท่านยามที่ท่านผิดหวัง					
5. เมื่อท่านถูกกระทบกระเทือนทางอารมณ์ เพื่อนร่วมงานของท่านจะคอยปลอบใจ ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายลงได้					
6. คนในครอบครัวจะช่วยให้กำลังใจและช่วยคิด ในกรณีที่ท่านต้องการตัดสินใจในสิ่งที่มีความสำคัญ					
7. ผู้บังคับบัญชาของท่านช่วยให้คุณเกิดความรู้สึกว่า ท่านมีสิ่งดีหลายอย่างที่ให้กับบุคคลอื่น					
8. เพื่อนร่วมงานทำให้ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม					
9. เมื่อท่านกังวลใจหรือถูกกดดัน คนในครอบครัวจะคอยให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา					
10. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือทางการเงินที่ไม่มากนักเกินไป ผู้บังคับบัญชาของท่านสามารถช่วยเหลือท่านได้					
11. เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือท่านเสมอในการทำงาน					
12. เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน คนในครอบครัวของท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือทั้งด้านการเงินและสิ่งของ					
13. ผู้บังคับบัญชาจัดหาอุปกรณ์หรือเครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงานให้กับท่าน					

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ท่านสามารถขอความช่วยเหลือหรือหยิบยืมวัสดุ อุปกรณ์ในการทำงานจากเพื่อนได้					
15. ท่านสามารถหยิบยืมสิ่งของเครื่องใช้บางอย่างจากญาติของท่านได้					
16. ผู้บังคับบัญชาคอยช่วยให้ข้อเสนอแนะแก่ท่านในการแก้ไขปัญหาในการทำงาน					
17. เพื่อนร่วมงานสามารถช่วยเหลือทางการเงินที่ไม่มากเกินไปแก่ท่านได้					
18. คนในครอบครัวจะคอยรับฟังปัญหาในการทำงานของท่าน					
19. แม้จะเป็นปัญหาเรื่องส่วนตัว ท่านก็สามารถขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้บังคับบัญชาได้					
20. เมื่อท่านต้องการคำแนะนำในเรื่องใดก็ตาม เพื่อนร่วมงานของท่านสามารถช่วยท่านได้					
21. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น คนในครอบครัวจะช่วยท่านหาทางแก้ปัญหา นั้นร่วมกัน					
22. เพื่อนร่วมงานของท่านจะคอยแนะนำวิธีแก้ไขปัญหาให้กับท่าน แม้จะเป็นเรื่องส่วนตัวก็ตาม					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพ (MPI)

คำชี้แจง ต่อไปนี้คือ คำถามเกี่ยวกับความเป็นไป ความรู้สึกและการกระทำของท่าน แต่ละคำตอบจะมีช่องว่างข้างท้ายให้ตอบว่า “ใช่” “ไม่แน่ใจ” “ไม่ใช่”

ให้ท่านลองอ่านและตัดสินใจที่ละข้อ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามที่ท่านเคยปฏิบัติหรือรู้สึกอยู่เสมอมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างข้างท้ายคำถามของแต่ละข้อ ถ้าท่านเห็นว่าตัดสินใจไม่ได้จริง ก็ให้ทำเครื่องหมายในช่องว่างที่มี “?” แต่ให้ทำเช่นนี้ได้เมื่อไม่แน่ใจจริงๆ เท่านั้น

โปรดทำอย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องใช้เวลาคิดแต่ละข้อนานเกินไป ขอให้ท่านตอบทันทีเมื่อท่านอ่านจบประโยค คือให้ตอบตามความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องคิดต่อไปอีก คำตอบของท่านไม่มีผิดหรือถูก และไม่ใช่การวัดเชาวน์ปัญญา หรือความสามารถ แต่เป็นการดูวิธีการปฏิบัติตามปกติวิสัยทั่วไปเท่านั้น

เมื่อท่านเข้าใจคำแนะนำแล้วโปรดลงมือทำ โดยให้ทำอย่างรวดเร็วและโปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ แน่ใจ (?)	ไม่ใช่
1	ท่านรู้สึกเป็นสุขที่สุดที่ได้ร่วมในการทำงานที่ต้องใช้ความรวดเร็ว			
2	บางครั้งท่านรู้สึกเป็นสุข บางครั้งเศร้าโดยไม่มีเหตุผล			
3	ท่านมักใจลอยในเวลาที่ท่านต้องการมีสมาธิ			
4	ในการคบเพื่อนใหม่ท่านมักเป็นฝ่ายทำความรู้จักกับเขาก่อน			
5	ท่านมักจะทำอะไรด้วยความรวดเร็วและเชื่อมั่นในการกระทำของท่าน			
6	บ่อยทีเดียวที่ท่านคิดถึงเรื่องอื่นซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ท่านกำลังพูดถึง			
7	บางครั้งท่านมีความคิดถึงเรื่องอื่นซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ท่านกำลังพูดถึง			
8	ท่านมีความเห็นว่าตัวท่านเป็นคนกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า			
9	ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลยถ้าไม่พบปะติดต่อกับคนอื่นหรือเข้าสังคมบ่อย			
10	ท่านมักอารมณ์เสียเสมอ			
11	ท่านมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่มีเหตุผลบ่อยๆ			
12	ท่านเป็นคนชอบลงมือมากกว่าเพียงแต่คิดว่าจะทำ			
13	ท่านมักคิดฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย			
14	เมื่อไปงานสังคมท่านมักไม่ใคร่แสดงตัว			

ข้อ ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ แน่ใจ (?)	ไม่ใช่
15	ท่านมักคิดถึงอดีต			
16	ท่านรู้สึกลำบากที่จะปล่อยให้สนุกสนานเต็มที่แม้จะอยู่ท่ามกลางงานรื่น เริง			
17	ท่านเคยรู้สึกไม่สบายใจโดยไม่มีเหตุผล			
18	ท่านเป็นคนที่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีมากเกินไป			
19	บ่อยทีเดียวที่ท่านมักตัดสินใจเข้าไป			
20	ท่านเป็นคนชอบทำความรู้จักกับคนอื่น			
21	ท่านมักนอนไม่หลับบ่อยเมื่อมีความวิตกกังวล			
22	ท่านเป็นคนพิถีพิถันในการคบเพื่อน			
23	ท่านเคยรู้สึกไม่สบายใจเมื่อทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ไม่ถูกต้อง			
24	เวลาที่ท่านจะทำงานอะไรก็ตามท่านมักคิดว่าเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย เสมอ			
25	ท่านเป็นคนใจน้อย			
26	ท่านชอบงานในสังคม			
27	ท่านมีความเห็นว่าท่านเป็นคนมีอารมณ์ตั้งเครียด			
28	ท่านมักชอบเป็นผู้นำของกลุ่ม			
29	ท่านเคยรู้สึกหงอยเหงาเปล่าเปลี่ยวบ่อยๆ			
30	ท่านรู้สึกกระดากอายเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม			
31	ท่านชอบฝันกลางวัน			
32	ท่านมักมีคำแก้ตัวทันทีเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์			
33	ท่านมักใช้เวลามากในการนึกถึงความหลังที่น่าชื่นชม			
34	ท่านมีความเห็นว่าตัวท่านเป็นคนทำอะไรตามสบาย			
35	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายโดยไม่มีเหตุผลบ่อยๆ			
36	เมื่ออยู่ในกลุ่มที่มีการพบปะสังสรรค์ท่านมักเป็นฝ่ายเงียบเฉย			
37	หลังจากเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไปแล้วท่านมักคิดได้ว่าท่านควรจะได้ทำ อย่างใดอย่างหนึ่งลงไปเวลานั้นแต่ไม่ได้ทำอย่างที่คิด			
38	ท่านมักสนุกสนานได้เต็มที่ในงานรื่นเริง			

ข้อ ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ แน่ใจ (?)	ไม่ใช่
39	ท่านมักคิดมากจนนอนไม่หลับ			
40	ท่านมักชอบทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจอย่างเต็มที่			
41	ท่านเคยรู้สึกรำคาญตัวเองที่เกิดความคิดไร้สาระขึ้นบ่อยๆ			
42	ท่านมักเป็นคนใจน้อยไม่ว่าเรื่องอะไร			
43	ท่านมักทำงานอย่างไม่ใคร่เอาจริงเอาจังนัก			
44	คนอื่น ๆ มีความเห็นว่าท่านเป็นคนกระฉับกระเฉงร่าเริง			
45	ท่านมักมีอาการง่วงนอนบ่อยๆ			
46	ท่านมีความเห็นว่าท่านเป็นคนช่างพูด			
47	ท่านเคยรู้สึกกระวนกระวายจนนั่งไม่ติด			
48	ท่านมักชอบเล่นไม่ซื่อกับคนอื่น			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวมนทิรา ปรีชา

เกิดวันที่ 31 มกราคม 2525 ที่จังหวัดสงขลา ปัจจุบันอายุ 27 ปี

พ.ศ.2548 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ. 2548 – พ.ศ. 2549 ทำงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ แผนกหออภิบาลผู้ป่วยหนักทาง
ศัลยกรรม (ICU ศัลยกรรม) โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน ทำงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ แผนกดูแลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด
(DS – PACU) โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (กรุงเทพมหานคร) และเข้าศึกษาต่อในระดับ
ปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2551



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย