

## ความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24

ปิตินัฐ ราชภักดี อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 จริญญา ดวงกุลสา นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 ัญญารัตน์ ลั่นทมเหลือง นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 ทิพย์วิมล เหลลาแก้ว นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 กฤตพร ศรีสุข นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 จิรัชญา พิสุทธิ นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 ภาวิณี พรหมตุ้ นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 ภัทรวดี ศรีสง่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี  
 ภาวิณี ธีระวงศ์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน ในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 กลุ่มตัวอย่างเป็นการตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 จำนวน 92 คน ซึ่งปฏิบัติงานอยู่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 ในช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2562 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดระดับความเครียด แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และแบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าความสอดคล้องของเครื่องมือทั้งฉบับอยู่ในช่วง 0.63-1.00 และหาค่าความเที่ยงตรงของส่วนที่ 3 และ 4 โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 และ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่าระดับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50.00) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$  ได้แก่ ปัจจัยความก้าวหน้า ด้านสัมพันธภาพ ด้านบทบาท และปัจจัยด้านองค์กร และปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านบทบาท ( $\beta = .362, p < 0.05$ ) และปัจจัยด้านความก้าวหน้า ( $\beta = .355, p < 0.01$ ) วิธี การเผชิญความเครียด พบว่า ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นปัญหาบ่อยครั้งกว่าแบบมุ่งปรับลด/ปรับอารมณ์ เมื่อพิจารณารายชื่อวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความจริง ( $\bar{X} = 3.88, SD 0.97$ ) เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบ การณ์ที่ผ่าน มา ( $\bar{X} = 3.87, SD 0.89$ ) มีสติ พร้อมเผชิญปัญหา ( $\bar{X} = 3.86, SD 0.94$ ) ตามลำดับ ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้้น้อยที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ขอเปลี่ยนแปลงลักษณะงานที่ได้รับผิดชอบ ( $\bar{X} = 2.45, SD 1.14$ ) สูบบุหรี่ยี่เมื่อรู้สึกเครียด ( $\bar{X} = 2.39, SD 1.41$ ) และขอโยกย้ายตำแหน่งไปยังหน่วยงานอื่น ( $\bar{X} = 2.37, SD 1.22$ )

ข้อเสนอแนะ: จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ปัจจัยด้านบทบาทในองค์กรและปัจจัยด้านความก้าวหน้า ดังนั้นผู้บังคับบัญชาควรพิจารณาเรื่องการบริหารงาน บทบาทหน้าที่ในองค์กร และเพิ่มการสนับสนุนความก้าวหน้าในตำแหน่งงานการเลื่อนขั้น ซึ่งจะช่วยให้ตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 มีความเครียดในการทำงานลดลง

**คำสำคัญ:** ความเครียด, ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด, ตำรวจตระเวนชายแดน, การเผชิญความเครียด

Corresponding author: ปิตินัฐ ราชภักดี โทรศัพท์ 086-8439224 E-mail: Pitinut@rtu.ac.th

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี 293 ถ.เลี้ยวเมือง ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000

**Stress, Factors Influencing Stress, and Stress Management of the Border Patrol Police 24**

Pitnut Ratchapakdee, Department of Adult & Aging nursing, Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Jarinya Duangkulsa, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Thanyarut Lanthomhleung, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Thipwimon Laokaew, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Krittaporn Srisuk, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Jiratchaya Pisut, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Parinee Promtu, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Padtarawadee Srisanga, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.  
Pavinee Theeravong, Third Year Nursing Students. Faculty of Nursing, Ratchathani University Udonthani campus.

**Abstract**

The purpose of this research was to examine to study stress levels, the factors related stress and coping strategies of the border patrol police 24. The sample were 92 people were working in the border patrol police 24 during the period of data collection in April-May 2019. Data were collected by questionnaire: stress test, factors related stress, and coping strategies. Analyzed content validity of the questionnaire was confirmed by three experts. The index of item-objective congruence were between 0.63-1.00 in all the questionnaire, the Cronbach's Alpha Coefficient were 0.94, 0.89 in the questionnaire parts 3 and 4. Data were analyzed using descriptive statistics, correlation and multiple regression.

The study results are as following 1) The stress of Border Patrol Police 24 was moderate level 2) Factors were positively related with stress at statistically: job advancement opportunity ( $r = .620, p < 0.01$ ), job relationship ( $r = .604, p < 0.01$ ), role factors ( $r = 0.597, p < 0.01$ ) and organizational factors ( $r = .385, p < 0.01$ ) and the factors that were able to predict stress were statistically significant were role factors ( $\beta = .362, p < 0.05$ ) and job advancement opportunity factors ( $\beta = .355, p < 0.01$ ) 3) Stress management: use problem-focused coping more often than reduced / emotional coping methods. Three of the most to management stress: accept the problems ( $\bar{X} = 3.88, SD 0.97$ ), learning to develop yourself from past experiences ( $\bar{X} = 3.87, SD 0.89$ ), being conscious ( $\bar{X} = 3.86, SD 0.94$ ). Three of the least to management stress: to change the job ( $\bar{X} = 2.45, SD 1.14$ ), smoke when feel stressed ( $\bar{X} = 2.39, SD 1.41$ ), move to another organization ( $\bar{X} = 2.37, SD 1.22$ ).

From this study, the important influencing factors of stress are role factors and job satisfaction Therefore, Police commander should consider their role in the organization and support progress in the workplace. This will help to reduce the stress of border patrol police at the border patrol police station.

**Keyword:** Stress, Factor influencing stress, The Border Patrol Police, Coping Strategies

## บทนำ

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความรู้สึกตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของบุคคล ที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียวแต่เป็นผลสะท้อนจากการที่เราปฏิบัติกริยาตอบโต้กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเมื่อใดก็ตามที่สามารถเข้าใจการกระทำของตนเองและสามารถแยกแยะการกระทำนั้นๆได้ก็จะไม่เครียด<sup>1</sup> ซึ่งการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายตื่นตัวเพื่อการตอบสนองความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจได้<sup>2</sup> ซึ่งในปัจจุบันความเครียดจากการทำงานเป็นหนึ่งในอิทธิพลที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งความเครียดในทางานมีความสัมพันธ์กันกับการทำงานและสามารถทำนายความเหนื่อยหน่ายในการทำงานได้<sup>3</sup> ความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาการฆ่าตัวตายที่นับวันจะมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น<sup>4</sup>

ตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานหนึ่งในสังกัด สำนักงานตำรวจแห่งชาติแต่การปฏิบัติหน้าที่แตกต่างกับตำรวจหน่วยงานอื่นๆ โดยมีหน้าที่หลักคือปฏิบัติภารกิจป้องกันรักษาสถานการณ์ชายแดน การลาดตระเวน ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคง เช่น การลักลอบขนยาเสพติด คนหลบหนีเข้าเมือง การลักลอบตัดไม้ทำลายป่า การค้าอาวุธสงคราม และยังช่วยเหลือพัฒนาประชาชนตามชายแดนให้มีความมั่นคง ช่วยเหลือพัฒนาราชการในพื้นที่ห่างไกล ทูรกันดาร ทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ซึ่งลักษณะงานมีขอบข่ายที่กว้างและยุ่งยาก อีกทั้งมีความเสี่ยงต่อภัยอันตราย ต้องมีความเสียสละความสุขส่วนตัว ที่ต้องอยู่ห่างไกลครอบครัวและญาติพี่น้อง ทำให้มีโอกาสเกิดความเครียดจากการทำงาน อีกทั้งการปฏิบัติงานของตำรวจต้องปฏิบัติตามผู้บังคับบัญชาสั่งการ โดยเฉพาะ กรณีที่เป็นตำรวจชั้นผู้น้อยอาจไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน ขาดอิสระในการปฏิบัติงานและเกิดความคับข้องใจในงานขึ้น อีกทั้งการสนับสนุนให้มี

การพัฒนาความสำเร็จในอาชีพยังมีน้อย<sup>5</sup> ซึ่งความเครียดที่ถูกสะสมไว้นานๆ และต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการแก้ไขสาเหตุและไม่สามารถเผชิญความเครียดในรูปแบบที่เหมาะสมจะนำไปสู่ภาวะเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ส่งผลกระทบกับภาวะสุขภาพและงานได้<sup>6</sup> ซึ่งผลจากความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจอาจเป็นสาเหตุให้บุคคลไม่พึงพอใจในงาน คับข้องใจ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หงุดหงิด เบื่อหน่าย หยุตหรือลางาน ลาป่วยบ่อย หรืออาจถึงขั้นลาออก<sup>1</sup> และส่งผลกระทบกับภาวะสุขภาพ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ซึ่งผลต่างๆ เหล่านี้ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงานและคุณภาพการให้บริการประชาชนลดน้อยลงอีกด้วยและเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะใช้สติปัญญาและแนวทางในการเผชิญปัญหาและจัดการกับความเครียด แนวทางการจัดการและการเผชิญความเครียด ซึ่งกระบวนการตอบสนองเพื่อลดความรุนแรงของปัญหาหรือความคับข้องใจ เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลทั้งทางกายและใจ คือพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและพฤติกรรมเผชิญปัญหาซึ่งทั้งสองแบบมีความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาที่แตกต่างกันขึ้นกับสภาพปัญหาที่บุคคลพบเจอขณะนั้น<sup>2,7</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีผู้ที่ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมาบ้างแล้วในตำรวจนครบาล<sup>8-9</sup> ตำรวจภูธร<sup>10</sup> ตำรวจจราจร<sup>11-14</sup> และตำรวจตระเวนชายแดนที่ปฏิบัติการอยู่ในจังหวัดชายแดนใต้<sup>15-16</sup> ซึ่งงานส่วนใหญ่มักจะทำในตำรวจจราจร<sup>11-14</sup> ซึ่งไม่พบการศึกษาในตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีพื้นที่ติดกับประเทศเพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติงานตามเขตชายแดนเช่นกับเจ้าหน้าที่ในจังหวัดอื่น ๆ ซึ่งมีขอบเขตงานเหมือนกัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนที่อยู่ภูมิภาคที่แตกต่างกัน ทั้งนี้มีความมุ่งหวังว่าผลการศึกษานี้จะสามารถนำไปให้หน่วยต้นสังกัดหรือผู้บังคับบัญชาใช้ในการวิเคราะห์และกำหนดแนวทางในการบริหารจัดการดูแลภาวะความเครียด และ ทิศทางในการพิจารณาปรับปรุงแนวทางในการบริหารจัดการเพื่อลดความเสี่ยงในการ

สูญเสียบุคลากรเนื่องจากสาเหตุ ความเครียดในการปฏิบัติงานต่อไป

### วัตถุประสงค์

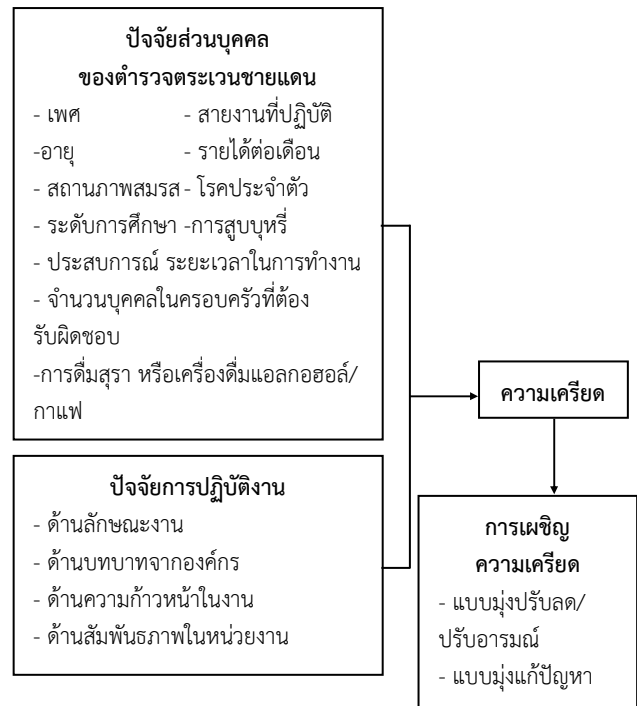
1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24
3. เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24

### รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาชนิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงทำนาย

### กรอบแนวคิด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด (Stress, Appraisal and Coping Model) ของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman)<sup>2</sup> ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของตนเองและต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลังเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจะประเมินตัดสินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเครียดหรือไม่และรุนแรงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยด้านตัวบุคคลและปัจจัยด้านสถานการณ์ และได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็น 2 แบบ คือ การมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และการปรับลดอารมณ์ (Emotional-focused coping) ทั้งนี้ในชีวิตประจำวันจะมีการใช้ทั้ง 2 แบบเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และการประเมินของบุคคล<sup>2</sup>



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ ตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 จำนวน 119 คน

การศึกษาค้นคว้านี้เป็นวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงทำนายพหุตัวแปร ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of thumb) ซึ่งจะใช้นขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 รายต่อตัวแปรการวิจัยหนึ่งตัวแปร<sup>17</sup> โดยในการศึกษาค้นคว้านี้มีตัวแปรทั้งสิ้นจำนวน 4 ตัวแปร ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างต้องมีจำนวนอย่างน้อย 80 ราย และเพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ตามหลักของ Polit & Hungler<sup>18</sup> ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้จึงมีจำนวนเท่ากับ 92 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 ซึ่งปฏิบัติงานอยู่ภายในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 ในช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลเดือน เมษายน 2562-พฤษภาคม 2562 และเป็นผู้ที่ยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา โรคประจำตัว ระดับยศ สายงานที่ปฏิบัติ ประสบการณ์/ระยะเวลาในการทำงาน ที่พัก จำนวนบุคคลในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ และสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20)<sup>19</sup> ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทั้งหมด 20 ข้อ มีลักษณะการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ส่วนคะแนนของระดับความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

- 0-23 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับน้อย
- 24-41 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
- 42-61 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับมาก
- 62 คะแนนขึ้นไป ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 มีทั้งหมด 26 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก วิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจของ มนทิรา ปรีชา<sup>5</sup>, นิพัทธ์ พลอยเจริญ<sup>11</sup>, ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศและกฤษณา สุวรรณรงค์<sup>12</sup> ได้แก่ ปัจจัยภายในลักษณะงาน จำนวน 8 ข้อ, บทบาทในองค์กร จำนวน 8 ข้อ, ความก้าวหน้าในงาน จำนวน 5 ข้อ, สัมพันธภาพในหน่วยงาน จำนวน 5 ข้อ 5 มีลักษณะการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง เป็นปัจจัยที่ส่งผลน้อยมาก
- 2 หมายถึง เป็นปัจจัยที่ส่งผลน้อย
- 3 หมายถึง เป็นปัจจัยที่ส่งผลปานกลาง
- 4 หมายถึง เป็นปัจจัยที่ส่งผลมาก
- 5 หมายถึง เป็นปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด

และเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

- ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 ระดับมากที่สุด
- 3.50 - 4.49 ระดับมาก
- 2.50 - 3.49 ระดับปานกลาง
- 1.50 - 2.49 ระดับน้อย
- 1.00 - 1.49 ระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก งานวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจของ มนทิรา ปรีชา<sup>5</sup>, ปารวี เกื้อกุลรัฐ<sup>12</sup> และอนูรัตน์ อนันทนารถ<sup>10</sup> ได้แก่ พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ จำนวน 11 ข้อ, พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ
- 2 หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
- 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 5 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยที่สุด

และเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

- ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 ใช้บ่อยที่สุด
- 3.50 - 4.49 ใช้บ่อยครั้ง
- 2.50 - 3.49 ใช้บางครั้ง
- 1.50 - 2.49 ใช้นานครั้ง
- 1.00 - 1.49 ใช้น้อยที่สุด

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย (Content Validity) ทั้งฉบับ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence: IOC) ของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ในช่วงค่า 0.63-1.00

แบบสอบถามส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสุกิจ ทองพิลาและประกิจ โสมภีร์<sup>19</sup> นำไปวัดความเครียดในนิสิตพยาบาลที่เตรียมความพร้อมเพื่อสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ และหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) 0.90 และแบบสอบถามส่วนที่ 3 และ 4 หาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.94, 0.89

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี เลขที่ HE 6201 พ.ศ.2562 ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับชื่อโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง เมื่อให้ความยินยอมโดยสมัครใจที่จะตอบแบบสอบถาม (Informed Consent Form) ผู้วิจัยจะรักษาความลับ ความเป็นส่วนตัว และการปิดบังชื่อของผู้ให้ข้อมูล หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถทำได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆตามรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับความรู้ถึงระดับความเครียดของตนเอง เพื่อตระหนักและหาวิธีการจัดการเพื่อจะได้ไม่สะสมความเครียดต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอเก็บข้อมูลจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานีวิทยาเขตอุดรธานี ถึงผู้บัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 พร้อมนัดหมายวันเวลาให้ผู้วิจัยเข้าพบ

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้บัญชาการหน่วยฯ และกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย แจงรายละเอียดใน

การเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างและขอความร่วมมือให้ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ของแบบสอบถามทั้งหมด และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเก็บได้ทั้งหมด 92 ฉบับ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for window version ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลหาค่าความถี่ ร้อยละ ข้อมูลระดับความเครียด หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

3. ข้อมูลวิธีการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการศึกษา

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 89.10 เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 35-55 ปี ร้อยละ 54.30 และร้อยละ 66.30 มีสถานภาพโสด ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 91.30 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 57.60 รายได้ 10,000-20,000 บาท ร้อยละ 50.00 ระดับยศส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นประทวน ร้อยละ 73.90 สายงานที่ปฏิบัติส่วนใหญ่คือ สายอำนวยการ ร้อยละ 38.04 ประสบการณ์/ระยะเวลาในการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์ทำงานอยู่ที่ 26 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 27.20 ส่วนใหญ่อยู่บ้านพักข้าราชการ ร้อยละ 65.20 จำนวนบุคคลในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบส่วนใหญ่ 2-3 คน ร้อยละ 75.00 และส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 60.86

**ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24**

พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา มีระดับความเครียดมาก จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 40.20 ความเครียดน้อย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.70 และมีระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1 ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 (N=92)**

| ระดับความเครียด | ค่าคะแนน       | จำนวน (ร้อยละ) |
|-----------------|----------------|----------------|
| ระดับน้อย       | 0-23 คะแนน     | 8 (8.70)       |
| ระดับปานกลาง    | 24-41 คะแนน    | 46 (50.00)     |
| ระดับมาก        | 42-61 คะแนน    | 37 (40.20)     |
| ระดับรุนแรง     | 62 คะแนนขึ้นไป | 1 (1.10)       |

**ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด**  
 3 อันดับแรก คือ ในด้านลักษณะงาน ต้องเสียสละเวลาส่วนตนมากกว่าเวลาให้ครอบครัว ต้องปฏิบัติงานหลายๆ อย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกัน และปริมาณงานที่ทำมากเกินไปในแต่ละวัน ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่ทำให้เครียดน้อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เพื่อนร่วมงานไม่มีน้ำใจที่จะช่วยเหลือ แนวความคิดขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา และผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับในความสามารถ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (N=92)**

| ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด                       | $\bar{X}$ (SD) | แปลผล   |
|--|----------------|---------|
| <b>I. ด้านลักษณะงาน</b>                            |                |         |
| 1. ปริมาณงานที่ทำมากเกินไปในแต่ละวัน               | 3.13 (0.81)    | น้อย    |
| 2. เวลาปฏิบัติงานไม่แน่นอน                         | 2.96 (0.91)    | ปานกลาง |
| 3. ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป                 | 2.96 (0.96)    | ปานกลาง |
| 4. ความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน                  | 2.74 (1.00)    | ปานกลาง |
| 5. ท่านต้องเสียสละเวลาส่วนตนมากกว่าเวลาให้ครอบครัว | 3.23 (0.85)    | มาก     |

**ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (n=92) (ต่อ)**

| ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด  | $\bar{X}$ (SD) | แปลผล   |
|---|----------------|---------|
| <b>I. ด้านลักษณะงาน (ต่อ)</b>   |                |         |
| 6. ท่านต้องอยู่เวรต่อเนื่องในขณะที่มีปัญหาสุขภาพ  | 2.66 (1.06)    | ปานกลาง |
| 7. ถูกสลับเปลี่ยนหน้าที่/เรียกทำงานกะทันหันบ่อยๆ  | 2.60 (1.00)    | ปานกลาง |
| 8. ขอบเขตหน้าที่ในการปฏิบัติงานไม่ชัดเจน  | 2.68 (1.09)    | ปานกลาง |
| รวมเฉลี่ย   | 2.87 (0.96)    | ปานกลาง |
| <b>II. ด้านบทบาทในองค์กร</b>  |                |         |
| 1. ต้องปฏิบัติงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกัน   | 3.17 (0.89)    | มาก     |
| 2. ท่านได้รับมอบหมายงานที่ยากกว่าเพื่อนและต้องรับผิดชอบงานสูง                                     | 3.02 (0.88)    | มาก     |
| 3. ไม่ได้รับการยอมรับผลงานจากบุคคลในองค์กร  | 2.55 (1.13)    | ปานกลาง |
| 4. การไม่มีอำนาจตัดสินใจในการทำงาน  | 2.79 (1.03)    | ปานกลาง |
| 5. ท่านต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของกฎหมาย/กฎระเบียบ/นโยบาย                                     | 3.09 (1.07)    | มาก     |
| 6. ระเบียบข้อบังคับในการทำงานมีมากและไม่ยืดหยุ่น  | 2.99 (1.01)    | ปานกลาง |
| 7. เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับนับถือความสามารถของท่าน  | 2.45 (0.98)    | ปานกลาง |
| 8. ผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับในความสามารถของท่าน   | 2.39 (1.11)    | ปานกลาง |
| รวมเฉลี่ย   | 2.80 (1.01)    | ปานกลาง |
| <b>III. ด้านความก้าวหน้าในงาน (ต่อ)</b>   |                |         |
| 1. ขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน   | 2.92 (1.11)    | ปานกลาง |
| 2. ผู้บังคับบัญชาไม่สนับสนุนให้ความรู้เพิ่มเติม เช่น ไม่อนุมัติการประชุม หรืออบรมความรู้เพิ่มเติม | 2.58 (1.03)    | ปานกลาง |
| 3. ท่านรู้สึกว่าเงินเดือนที่ได้รับในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับงานที่ทำในแต่ละวัน                       | 3.16 (0.98)    | มาก     |
| 4. ความกังวลเกี่ยวกับการโยกย้ายตำแหน่งหรือหน่วยงาน  | 2.91 (1.10)    | ปานกลาง |
| 5. การไม่ได้รับเบี้ยเลี้ยงพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ  | 3.03 (1.22)    | มาก     |
| รวมเฉลี่ย   | 2.92 (1.08)    | ปานกลาง |

## ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (N=92) (ต่อ)

| ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด                      | $\bar{X}$ (SD) | แปลผล   |
|---|----------------|---------|
| IV. ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน                      |                |         |
| 1. การขาดความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงานในสายงาน      | 2.65 (1.15)    | ปานกลาง |
| 2. เพื่อนร่วมงานซึ่งดิ่งเดิ่น                     | 2.60 (1.14)    | ปานกลาง |
| 3. ท่านต้องเอาใจผู้บังคับบัญชาหลายคน              | 2.50 (1.03)    | ปานกลาง |
| 4. แนวความคิดของท่านขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา      | 2.43 (1.08)    | ปานกลาง |
| 5. เพื่อนร่วมงานไม่มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือท่าน | 2.45 (1.04)    | ปานกลาง |
| รวมเฉลี่ย   | 2.52 (1.08)    | ปานกลาง |

เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับความเครียด จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะความก้าวหน้า ( $r = .620, p < 0.01$ ) ด้านสัมพันธภาพ ( $r = .604, p < 0.01$ ) และด้านบทบาท ( $r = 0.597, p < 0.01$ ) และปัจจัยด้านองค์กร ( $r = .385, p < 0.01$ ) ดังแสดงในตารางที่ 3

## ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 กับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านต่าง ๆ (N=92)

| ตัวแปร                    | 1      | 2      | 3      | 4      | 5 |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1. ความเครียด             | 1      |        |        |        |   |
| 2. ปัจจัยด้านองค์กร       | .385** | 1      |        |        |   |
| 3. ปัจจัยด้านบทบาท        | .597** | .724** | 1      |        |   |
| 4. ปัจจัยด้านความก้าวหน้า | .620** | .481** | .602** | 1      |   |
| 5. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ   | .604** | .516** | .737** | .701** | 1 |

\*\* $p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านต่างๆ สามารถร่วมทำนายความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 ได้ร้อยละ 48 โดยมีปัจจัยด้านบทบาทและความก้าวหน้าเท่านั้น ที่สามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = .362, p < 0.05$ ;  $\beta = .355, p < 0.01$ ) ดังแสดงในตารางที่ 4

## ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression) ในการทำนายความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 (N=92)

| ปัจจัย                    | B     | SE   | $\beta$ | t      | p-value |
|---------------------------|-------|------|---------|--------|---------|
| 1. ปัจจัยด้านองค์กร       | -.270 | .239 | -.128   | -1.130 | .262    |
| 2. ปัจจัยด้านบทบาท        | .727  | .286 | .362    | 2.539  | .013    |
| 3. ปัจจัยด้านความก้าวหน้า | 1.047 | .326 | .355    | 3.207  | .002    |
| 4. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ   | .388  | .328 | .155    | 1.185  | .239    |

Constant = .693,  $R^2 = .481$ , Adjust  $R^2 = .457$ ,  $F = 20.132$ ,

วิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดใน 3 ลำดับแรก ได้แก่ ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความจริง ( $\bar{X}=3.88, SD 0.97$ ) เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ( $\bar{X}=3.87, SD 0.89$ ) มีสติพร้อมเผชิญปัญหา ( $\bar{X}=3.86, SD 0.94$ ) ตามลำดับ ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้น้อยที่สุดใน 3 ลำดับแรก 3 ลำดับแรก ได้แก่ ขอยกย้ายตำแหน่งไปยังหน่วยงานอื่น ( $\bar{X}=2.37, SD 1.22$ ) สูบบุหรี่ยี่เมื่อรู้สึกเครียด ( $\bar{X}=2.39, SD 1.41$ ) และขอเปลี่ยนลักษณะงานที่ได้รับผิดชอบ ( $\bar{X}=2.45, SD 1.14$ ) ดังแสดงในตารางที่ 5



ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นต่อวิธีการเผชิญความเครียดของข้าราชการตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 (N=92)

| วิธีการเผชิญความเครียด  | $\bar{X}$ (SD) | แปลผล     |
|---|----------------|-----------|
| <b>I. แบบมุ่งปรับลด/ปรับอารมณ์</b>  |                |           |
| 1. จัดสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัยให้น่าอยู่  | 3.37 (1.00)    | บ่อยครั้ง |
| 2. ทำงานอดิเรกทำในช่วงว่าง เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ฯลฯ                     | 3.70 (0.92)    | บ่อยครั้ง |
| 3. หลีกหนีจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด                                   | 3.28 (1.05)    | บางครั้ง  |
| 4. รับประทานอาหาร ขนมต่าง ๆ   | 2.95 (1.06)    | บางครั้ง  |
| 5. เข้าสังคม หรือทำกิจกรรมบันเทิงร่วมกับผู้อื่น เช่น การไปพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว | 3.38 (1.05)    | บางครั้ง  |
| 6. ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์  | 2.59 (1.36)    | บางครั้ง  |
| 7. สูบบุหรี่เมื่อท่านรู้สึกเครียด   | 2.39 (1.41)    | นานๆครั้ง |
| 8. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส  | 3.67 (0.93)    | บ่อยครั้ง |
| 9. มีสติ พร้อมเผชิญปัญหา  | 3.86 (0.94)    | บ่อยครั้ง |
| 10. อุทิศตนเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวม  | 3.73 (0.93)    | บ่อยครั้ง |
| 11. หากำลังใจการปลอมโยนความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง                                    | 3.22 (1.08)    | บางครั้ง  |
| รวมเฉลี่ย   | 3.28 (1.06)    | บางครั้ง  |
| <b>II. แบบมุ่งแก้ปัญหา</b>  |                |           |
| 1. ยอมรับว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้                      | 3.84 (0.94)    | บ่อยครั้ง |
| 2. เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา                                    | 3.87 (0.89)    | บ่อยครั้ง |
| 3. ปรึกษากับผู้บังคับบัญชา หรือผู้มีความรู้และประสบการณ์มากกว่า                     | 3.78 (0.92)    | บ่อยครั้ง |
| 4. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความจริง                                 | 3.88 (0.97)    | บ่อยครั้ง |
| 5. แยกแยะปัญหาออกเป็นส่วนใหญ่และพยายามแก้ไขปัญหาทีละส่วน ๆ                          | 3.82 (0.90)    | บ่อยครั้ง |

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นต่อวิธีการเผชิญความเครียดของข้าราชการตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 (n=92) (ต่อ)

| วิธีการเผชิญความเครียด                                      | $\bar{X}$ (SD) | แปลผล     |
|---|----------------|-----------|
| 6. ขอโยกย้ายตำแหน่งไปยังหน่วยงานอื่น                        | 2.37 (1.22)    | นานๆครั้ง |
| 7. ขอเปลี่ยนลักษณะงานที่ได้รับผิดชอบ                        | 2.45 (1.14)    | นานๆครั้ง |
| 8. ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา                         | 3.52 (1.04)    | บ่อยครั้ง |
| 9. พิจารณาปัญหาอย่างละเอียด                                 | 3.67 (0.93)    | บ่อยครั้ง |
| 10. ทดลองใช้วิธีแก้ปัญหาหลายๆวิธี และเลือกวิธีที่ดีที่สุด   | 3.79 (0.85)    | บ่อยครั้ง |
| 11. ควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขตเท่าที่จะทำได้ | 3.38 (1.05)    | บางครั้ง  |
| รวมเฉลี่ย   | 3.50 (0.98)    | บ่อยครั้ง |

#### การอภิปรายผล

##### 1. ระดับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน 24 มีความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เต็นชัย จันทรรักษา<sup>15</sup> ที่พบว่าระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ 3 กองบังคับการอำนวยการศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ กชกร โฉมแพ้ว<sup>9</sup> ที่ศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของพนักงานสอบสวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน แต่เมื่อพิจารณาหน่วยงานที่เป็นตำรวจตระเวนชายแดน พบว่าการศึกษาคั้งนี้ระดับความเครียดแตกต่างจากการศึกษาของ มนทิรา ปรินชาและและนันท์ทิภา ทวีชาติ<sup>16</sup> ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่าระดับความเครียดอยู่ระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะงานของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสเพราะเหตุการณ์ที่เผชิญมักเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงกว่าพื้นที่อื่น ๆ มักเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถ

ทำนายหรือควบคุมได้มากกว่าพื้นที่อื่น ๆ มักไม่พบกับเหตุการณ์ที่สงบสุข ดังนั้นเหตุผลนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดน 446 จังหวัดนราธิวาส มีความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน 24 ที่มีความเครียดระดับปานกลาง และเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน บริบทแตกต่างกัน และช่วงเวลาของการเก็บแบบสอบถามต่างกันทำให้ผลการศึกษาดังกล่าว ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของ Lazarus & Folkman<sup>2</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดในการทำงานของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 24 พบว่า ด้านลักษณะความก้าวหน้า ด้านสัมพันธภาพ ด้านบทบาท และด้านองค์กร อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ จิตวิวัฒน์ ยะชัยมา และวรรณณา แผนมุนิน<sup>13</sup> และกนกวรรณ ช่วยบำรุง<sup>14</sup>

## 2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยความก้าวหน้า ( $r = .620, p < 0.01$ ) ด้านสัมพันธภาพ ( $r = .604, p < 0.01$ ) ด้านบทบาท ( $r = 0.597, p < 0.01$ ) และปัจจัยด้านองค์กร ( $r = .385, p < 0.01$ ) และปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านบทบาท ( $\beta = .362, p < 0.05$ ) และปัจจัยด้านความก้าวหน้า ( $\beta = .355, p < 0.01$ ) ซึ่งอภิปรายความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายได้ดังนี้

ปัจจัยด้านความก้าวหน้า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน ( $r = .620, p < 0.01$ ) และสามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = .355, p < 0.01$ ) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านความก้าวหน้ามีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตวิวัฒน์ ยะชัยมา และวรรณณา แผนมุนิน<sup>13</sup> ที่พบว่าปัจจัยด้าน

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานของตำรวจนครบาลมีผลกระทบต่อความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาปัจจัยรายข้อพบว่า 3 อันดับแรกที่ทำให้เครียดมากที่สุด ได้แก่ เงินเดือนที่ได้รับในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับงานที่ทำในแต่ละวัน เรื่องเบียดเบียนพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ และการขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นระดับชั้นประทวน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑิรา ปรีชา และนันทิกา ทวีชาติ<sup>16</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีรายได้ต่ำจะมีระดับความเครียดสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ทำให้ปัจจัยทางการเงินมีความสำคัญมากขึ้น เพราะปัจจุบันปัจจัยทางการเงินเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ประกอบกับค่านิยมของบุคคลในสังคมปัจจุบันมักจะให้ความสำคัญหรือเลือกรื่องต่างๆโดยใช้เงินในการตัดสินใจ ซึ่งความก้าวหน้าในตำแหน่ง เช่น ไม่มีโอกาสเลื่อนขั้นหรือได้ตำแหน่งสูงขึ้น รวมทั้งทำงานเป็นแบบแบ่งพรรค แบ่งพวก ใครที่รู้จักผู้บังคับบัญชาระดับสูงก็จะมีโอกาสได้เลื่อนขั้นมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รู้จักกับผู้บังคับบัญชา การส่วนตัวทำให้ผู้ทำงานขาดขวัญและกำลังใจทำให้มีความเครียดสูงขึ้น<sup>13</sup>

ปัจจัยด้านบทบาทในองค์กร มีความสัมพันธ์กับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน ( $r = 0.597, p < 0.01$ ) และสามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = .362, p < 0.05$ ) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัย ด้านบทบาทในองค์กรมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายข้อ 3 อันดับแรกที่ทำให้เครียดมากที่สุด ได้แก่ ต้องปฏิบัติงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกัน ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของกฎหมาย/กฎระเบียบ/นโยบาย และได้รับมอบหมายงานที่ยากกว่าคนอื่นและต้องรับผิดชอบงานสูง ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ กชกร โฉมแพ้ว ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจนครบาลในด้านการทำงานอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และกลิ่นชบา สุวรรณรงค์<sup>8</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของตำรวจนครบาลพบว่า ปัจจัยด้านองค์กร มีความสัมพันธ์และสามารถ

ทำนายความเครียดได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะตำรวจตระเวนชายแดน ปฏิบัติหน้าที่แตกต่างกับตำรวจหน่วยงานอื่นๆ โดยมีหน้าที่หลักคือ ปฏิบัติการป้องกันรักษาสถานการณ์ชายแดน การลาดตระเวน ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคง เช่น การลักลอบขนยาเสพติด คนหลบหนีเข้าเมือง การลักลอบตัดไม้ทำลายป่า การค้าอาวุธสงคราม และยังช่วยเหลือพัฒนาประชาชนตามชายแดนให้มีความมั่นคง ช่วยเหลือพัฒนาราษฎรในพื้นที่ห่างไกล ทุรกันตาร ทั้งในด้านการศึกษากองประกอบอาชีพ ซึ่งลักษณะงานมีขอบข่ายที่กว้าง งานเยอะแยะและมีความซับซ้อน อีกทั้งมีความเสี่ยงต่อภัยอันตราย ต้องมีความเสียสละความสุขส่วนตัว ที่ต้องอยู่ห่างไกลครอบครัวและญาติพี่น้อง ทำให้มีโอกาสเกิดความเครียดจากการทำงานอยู่ในระดับมาก และจากการศึกษาของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และกลิ่นชบาสุวรรณรงค์<sup>๕</sup> พบว่า กฎระเบียบหรือนโยบายที่เปลี่ยนแปลงบ่อยทำให้ต้องปรับตัวเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงผู้บังคับบัญชาในระดับสูง หรือมีเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงนโยบาย มอบนโยบายใหม่ให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้ภาระงานที่ต้องปฏิบัติเพิ่มขึ้น

### 3. วิธีการเผชิญความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24

วิธีการเผชิญความเครียด พบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 24 ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นปัญหา บ่อยครั้งกว่าแบบมุ่งปรับลด/ปรับอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของอนูรัตน์ อนันนทนาธร<sup>10</sup> ศึกษาภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจ ตำรวจภูธร ข้าราชการตำรวจ ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับเป็นบ่อยครั้งและด้านพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดปัญหาอยู่ในระดับเป็นครั้งคราว ซึ่ง Lazarus and Folkman<sup>2</sup> กล่าวว่า ในภาวะที่บุคคลถูกสิ่งกระตุ้นสิ่งเร้า (Stressor) หรือคุกคามจากสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ย่อมกระทบกระเทือนต่อสมดุลของบุคคลนั้น การได้รับสิ่ง

กระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่อภาวะสมดุลของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลมีการปรับตัวและแก้ไขปัญหา เพื่อให้กลับคืนสู่ภาวะสมดุลมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ การแสดงออกเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามนี้ เรียกว่า การเผชิญความเครียด (Coping) การที่บุคคลจะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดในทางที่เหมาะสม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า วิธีที่ใช้บ่อยที่สุดใน 3 ลำดับแรก ได้แก่ วิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดใน 3 ลำดับแรก ได้แก่ ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความจริง ( $\bar{X}=3.88$ , SD 0.97) เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบ การณ์ที่ผ่านมา ( $\bar{X}=3.87$ , SD 0.89) มีสติพร้อมเผชิญปัญหา ( $\bar{X}=3.86$ , SD 0.94) ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ Rui Gomes & Jorge Afonso<sup>20</sup> ที่ศึกษาความเครียดและการเผชิญปัญหาของตำรวจโปรตุเกส พบว่าการให้การยอมรับในสถานการณ์งานที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ตำรวจโปรตุเกสใช้มากที่สุด และสอดคล้องกับ การศึกษาของ อนูรัตน์ อนันนทนาธร<sup>10</sup> ที่พบว่า ข้าราชการตำรวจ มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยครั้ง ได้แก่ การยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณืที่ผ่านมา ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดใน 3 ลำดับแรก ได้แก่ ขอเปลี่ยนแปลงลักษณะงานที่ได้รับผิดชอบ ( $\bar{X}=2.45$ , SD 1.14) สูบบุหรี่เมื่อรู้สึกเครียด ( $\bar{X}=2.39$ , SD 1.41) และขอยกย้ายตำแหน่งไปยังหน่วยงานอื่น ( $\bar{X}=2.37$ , SD 1.22) ที่เป็นเช่นนี้เพราะตำรวจตระเวนชายแดนในกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 24 นั้น มีอายุอยู่ระหว่าง 35-55 ปี (ร้อยละ 54.30) ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในวัยนี้เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ เป็นวัยที่ใช้เหตุผล อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี เมื่อความเครียดจะเน้นวิธีการการแก้ปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหามากกว่าแบบมุ่งปรับลด/ปรับอารมณ์

โดยผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และกลิ่นชบาสุวรรณรงค์<sup>๕</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และการจัดการความเครียดของตำรวจ ผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดที่มี

ประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีการพูดคุยระบายกับคนที่สนิทหรือคนในครอบครัว (ร้อยละ 25.60) รองลงมาคือออกกำลังกาย (ร้อยละ 20.70)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือระดับความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 40.20 ผู้เข้าร่วมวิจัย ควรมีโอกาสส่งเสริมให้ตนเองได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ให้มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน, การหาเวลาพักผ่อนกับครอบครัว, พูดคุยเพื่อระบายความเครียดหรือปัญหาที่มีเพื่อหากำลังใจ การปลอบโยน และความเข้าใจจากครอบครัว บุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่ตนเองไว้วางใจ, หาเวลาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่หน่วยงานจัดขึ้น เป็นต้น

2. การมีความเครียดระดับปานกลาง จนถึงมาก หากเพิกเฉยหรือปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้มีปัญหากับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้บังคับบัญชาของตำรวจตระเวนชายแดนเองควรมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับข้อมูลส่วนนี้ เพื่อหาแนวทางป้องกันปัญหาที่อาจเกิดตามมา

3. พบว่าปัจจัย 3 อันดับแรกที่ทำให้เครียดมากที่สุด ได้แก่ เงินเดือนที่ได้รับในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับงานที่ทำในแต่ละวัน เรื่องเบี้ยเลี้ยงพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ และการขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน ดังนั้นผู้บังคับบัญชาหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับค่าตอบแทนในการทำงานของตำรวจตระเวนชายแดน ควรพิจารณาในเรื่องค่าตอบแทนที่เหมาะสม หรืออาจจะมีการจัดสวัสดิการเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ตำรวจตระเวนชายแดน

#### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาโดยกำหนดขอบเขตการศึกษา ในพื้นที่อื่นของจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับประเด็นความเครียดด้านต่าง ๆ

### เอกสารอ้างอิง

1. กานดา วิชานธิกรกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร อ.เมือง จังหวัดชุมพร [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.
2. Lazarus R., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer; 1984.
3. Patel R., Huggard P., Toledo A. Occupational stress and burnout among surgeons in Fiji. Front: Public Health; 2017. p.5: 41.
4. Henry V. E. Death Work: Police, Trauma, and the Psychology of Survival. Oxford: Oxford University; 2004.
5. มนทิรา ปรีชา. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
6. ภิสักก์ ก้อนเมฆ. การปฏิบัติการทางทหารกับปัญหาทางจิตใจ. ว.นาวิกศาสตร์ 2551; 51(6): 36-41.
7. กุณนที พุ่มสงวน, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร, องค์กร ประจันเขตต์. ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของทหารใหม่. ว.พยาบาลทหารบก 2555; 13 (2): 72-81.
8. ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, กลิ่นชบา สุวรรณรงค์. ความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของตำรวจ. ว.พยาบาลศาสตร์ 2557; 32(3): 20-30.
9. กชกร โฉมแพ. ภาวะความเครียดของพนักงานสอบสวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1. ว.วิจัยวิชาการ 2563; 3(2): 113-124.
10. อนุรัตน์ อนันนทนาธร, ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธร ภาค 2. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2559.
11. นิพัทธ์ พลอยเจริญ. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจร: ศึกษาเฉพาะกองบังคับการตำรวจจราจร [สารนิพนธ์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2544.

12. ปารวี เกื้อกุลรัฐ, นรลักษณ์ เอื้อกิจ. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรกรุงเทพมหานคร. ว.พยาบาลตำรวจ 2554; 3(2): 41-53.

13. จิตติวัฒน์ ยะชัยมา, วรณา แผนมุนิน. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจรกรุงเทพมหานคร. รมยสาร 2561; 16(2): 539-560.

14. กนกวรรณ ช่วยบำรุง. ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้: กรณีศึกษาสถานีตำรวจภูธรเมืองนราธิวาส [สารนิพนธ์].สงขลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2562.

15. เต๋นชัย จันทรรักษา. ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ 3 กองบังคับการอำนวยการศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยาลัยการจัดการเพื่อการพัฒนา: มหาวิทยาลัยทักษิณ; 2557.

16. มณฑิรา ปรีชา, นันทิกา ทวีชาติ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส. เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2555; 56(2): 245-258.

17. Schumacker, R., Lomax, R. A beginner's guide to structural equation modelling. Mahwah: Lawrence Erlbaum; 2004.

18. Polit, D. F., Hungler, B. P. Nursing research: Principles and methods. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 1999.

19. สุกิจ ทองพิลา และประไพจิตร โสมภีร์, ประสิทธิผลโปรแกรมพัฒนาจิตเพื่อลดความเครียดในนิสิตพยาบาล ที่เตรียมความพร้อมเพื่อสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ การพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้น 1 ของสภาการพยาบาล.วารสารการพยาบาลและการศึกษา 2557: 7(4): 64-77.

20. Rui Gomes., Jorge Afonso. Occupational Stress and Coping among Portuguese Military Police Officer. Avances en Psicología Latinoamericana 2016; 34(1): 47-65.