

## Psychosocial Factors Related to Stress Management Behavior of Royal Thai Navy Officers<sup>1</sup>

Wadfun Maungaum<sup>2</sup>  
Sudarat Tuntivivat<sup>3</sup>

*Received: Aug 28, 2020*

*Revised: Dec 16, 2021*

*Accepted: Jan 28, 2021*

### Abstract

The objective of this research was to investigate the predictive factors of stress management behavior of Royal Thai Navy officers. The samples consisted of three hundred and fifty-nine Royal Thai Navy officers. They were selected using the cluster sampling method. The data were collected by using rating scale questionnaires which divided into 8 sections. The reliability of Cronbach's alpha reliability coefficient of questionnaires ranged from .608 to .913. The data analyzed by using descriptive statistics, two-way analysis of variance and Stepwise Multiple Regression Analysis. The research found that resilience, self-efficacy, and marital status were the co-predictors of Royal Thai Navy officers' stress management behavior at 42.39% at the 0.001 level of significance. The results of the two-way analysis of variance were show that 1) there were no correlation between resilience and social support factor with stress management behaviors in overall and each coping strategy. 2) there were no correlation between self-efficacy and social support with stress management behaviors in overall and each coping strategy. 3) there were correlation between resilience and stressful work environment with overall stress management behaviors and emotion-focused coping, with statistical significance at .05

**Keywords:** stress management behavior, psychosocial factors, navy officers

---

<sup>1</sup> This paper submitted in partial fulfillment of Master's thesis in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.

<sup>2</sup> Graduate Student, Master's Degree in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. E-mail: kwaun\_wadfun@hotmail.com

<sup>3</sup> Assistant Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.

## ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือกองทัพเรือ<sup>1</sup>

วาทฝัน ม่วงอ่ำ<sup>2</sup>  
สุदारัตน์ ต้นติวิวัฒน์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ กลุ่มตัวอย่าง คือ หน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ B จำนวน 359 คนได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามชนิดมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 8 ตอน ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและได้มีการหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาระหว่าง .608 ถึง .913 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง และการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทำนายสำคัญของพฤติกรรมการจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ คือ ความหยุนตัว (ค่าเบต้า .438) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ค่าเบต้า .271) และสถานภาพสมรส (ค่าเบต้า .106) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ทั้งสามตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในกลุ่มรวมได้ร้อยละ 42.39 ในส่วนของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านรวมและรายด้าน 2) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมจัดการความเครียดในด้านรวมและรายด้าน 3) พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและบรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านรวมและด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการจัดการความเครียด ปัจจัยทางจิตสังคม ทหารเรือ

<sup>1</sup> บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาบัตรระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
อีเมล: kwaun\_wadfun@hotmail.com

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บทนำ

กลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงมาอย่างยาวนาน (Department of Mental health, 2019) เนื่องจากการมีหน้าที่ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันและลักษณะของงานที่ทำให้เกิดความเครียด อาชีพทหารเรือ เป็นส่วนงานที่ทำหน้าที่ในการเตรียมกำลังพล และฝึกฝนกำลังพลให้พร้อมรบ เพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงหรือสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ต้องพบกับความไม่สะดวกสบายของพื้นที่ที่ไปปฏิบัติงาน และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการปฏิบัติงาน อีกทั้งลักษณะการทำงานของทหารที่มีความจำเจ และมีความไม่ชัดเจนของงานอาจทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้ ซึ่งหากไม่มีการจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดความเจ็บป่วย กระทั่งต่อจิตใจทำให้มีความวิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ความจำไม่ดี ซึมเศร้า เสียความมั่นใจในตนเอง และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Pliankerd, 2009) กระทั่งต่อความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Hallowell, 2009) การจัดการความเครียดจะช่วยให้บุคคลมีความเครียดและปัญหาที่เกิดจากความเครียดลดลง ความเครียดในระดับที่พอดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีพลังในการต่อสู้และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น Department of Mental health. (2012).

การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียดในกลุ่มอาชีพทหาร พบว่ายังขาดงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมกับปัจจัยสภาพแวดล้อมกับพฤติกรรมจัดการความเครียด และความสามารถในการร่วมกันพยากรณ์การเกิดพฤติกรรมจัดการความเครียด การศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1977) บนพื้นฐานความเชื่อว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม และแนวคิดการจัดการความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1966; Lazarus, 1984, cited in Auerbach, 1998) เพื่อศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในการค้นหาปัจจัยที่มีผลให้ทหารเรือมีพฤติกรรมจัดการความเครียด ซึ่งจะช่วยให้เป็นองค์ความรู้ที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดให้ดียิ่งขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของทหารเรือกองทัพเรือ

## การประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดการจัดการความเครียด

แนวคิดสำคัญในการศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดของงานวิจัยนี้ คือแนวคิดการจัดการความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1966; Lazarus, 1984, cited in Auerbach, 1998) บนพื้นฐานความเชื่อว่าความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) กับสิ่งแวดล้อม (Environment) นำไปสู่การจัดการความเครียด ผ่านการประเมินสถานการณ์ของบุคคลเพื่อหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหา โดยหากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์อยู่ในความสามารถในการจัดการได้หรือสามารถขอ

ความช่วยเหลือได้จะเกิดความเครียดน้อย และหากประเมินว่าสถานการณ์เกินความสามารถในการจัดการและไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้จะเกิดความเครียดมาก วิธีการจัดการความเครียดแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ 1) การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (problem focused coping) เป็นความพยายามในการจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยการหาสาเหตุ หาทางแก้ไข ดำเนินการแก้ไขที่ปัญหากลางและที่ตัวบุคคล เช่น การปรับทัศนคติ การยอมรับสถานการณ์ รวมทั้งการเรียนรู้ทักษะและวิธีการใหม่ๆ เพื่อจัดการปัญหาหรือจัดการความเครียด (Lazarus and Folkman, 1984, cited in Chaiyapan, 2011) และ 2) การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ (emotion focus coping) เป็นความพยายามลดอารมณ์ความรู้สึกทุกข์หรือไม่เป็นสุข ด้วยการใช้กระบวนการทางความคิดหรือกลไกทางจิต โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ มักใช้ในสถานการณ์ที่ตนเองมองว่าไม่สามารถแก้ไขได้ ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ การไม่เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่น การหลีกเลี่ยง และการใช้กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น เป็นต้น (Lazarus and Folkman, 1984, cited in Intarakamhang, 2008) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ให้ความหมายพฤติกรรมจัดการความเครียดว่าเป็นความพยายามในการจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อลดภาวะความเครียด เมื่อบุคคลประเมินและรับรู้ว่าเป็นภาวะคุกคาม ประกอบด้วย การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นความพยายามในการจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรงที่ปัญหา และการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นความพยายามจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการควบคุม ด้วยการลดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ตัวแปรนี้วัดได้จากแบบวัดการเลือกใช้พฤติกรรมจัดการความเครียด จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จาก 1 คือ ไม่เคยทำเลย จนถึง 6 คือ ทำเป็นประจำ ทหารที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมจัดการความเครียดมากกว่าทหารที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### **แนวคิดทฤษฎีที่เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยในการวิเคราะห์พฤติกรรมจัดการความเครียด**

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดของ Bandura (1977) ที่เสนอว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ บุคคล (Person) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ในปี 1986 เชื่อว่าพฤติกรรมโดยส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ต้นแบบ และพฤติกรรมที่สามารถที่จะส่งเสริมให้มีการกระทำพฤติกรรมที่มากขึ้นด้วยการเสริมแรงภายนอก เช่น การให้รางวัล การให้คำชม การเสริมแรงที่มาจาก การสังเกต เช่น การเห็นคนอื่นทำดีแล้วได้รางวัลตนเองจะทำดีตาม ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการสังเกตโดยเริ่มจากการคิดนำตนเองเข้ามาสู่สถานการณ์และคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา และการเสริมแรงของตนเอง เช่น ความภูมิใจในใจตนเองในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ จึงกล่าวได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลจากกระบวนการทางความคิดด้วย (Patjanasoontorn & Rangsikachi, 2007) การเกิดพฤติกรรมจึงเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ (Bandura, 1997, cited in Thorsuwan, 2006) กับสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงศึกษาปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการ

ความเครียด จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ ปัจจัยทางจิต คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Jeharsae, et al., 2017) การมองโลกในแง่ดี (Wongsinudom, 2014) บุคลิกภาพแบบมีสติ (Prasansak, 2007) และความหยุนตัว (Jornburom, 2017) และปัจจัยทางสังคม คือ บรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด (Chaiyapan, 2011) และการสนับสนุนทางสังคม (Khuakoonrat & Ua-kit, 2014) มีรายละเอียดดังนี้

#### ปัจจัยทางจิต

การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยประสิทธิภาพของการกระทำขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น หากบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้ และมีความคาดหวังว่าจะกระทำสำเร็จ จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมเพื่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง (Bandura, 1997, cited in Thorsuwan, 2006)

การมองโลกในแง่ดี เป็นรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล บุคคลที่มองโลกในแง่ดี เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่ดี จะให้เหตุผลว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพียงสถานการณ์นั้น และเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่น หากสถานการณ์ดี จะให้เหตุผลว่าสถานการณ์จะเกิดขึ้นถาวร สามารถเกิดขึ้นได้กับสถานการณ์อื่นได้ และเกิดจากปัจจัยภายใน คือ การกระทำของตนเอง ในขณะที่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย หากพบสถานการณ์ที่ไม่ดีจะให้เหตุผลว่าสถานการณ์จะเกิดขึ้นถาวร และเกิดจากการกระทำของตนเอง หากพบสถานการณ์ที่ดี จะให้เหตุผลว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นชั่วคราว เกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง และเกิดจากปัจจัยภายนอก (Seligman, 1998, cited in Homrutaikamol, 2009)

บุคลิกภาพแบบมีสติ เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีแนวโน้มจะแสดงออกถึงความมีวินัย ความน่าเชื่อถือ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความทะเยอทะยาน เป็นผู้ที่บุคลิกภาพแบบมีสติสูง ขณะที่บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ไม่ค่อยมีความทะเยอทะยาน ไม่มีระเบียบแบบแผน ไม่มีความตั้งใจในการกระทำให้ประสบความสำเร็จ ไม่สามารถควบคุมตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผน (Costa & McCrae, 1984, cited in Cloninger, 2009; Prasansak, 2007)

ความหยุนตัว เป็น ความสามารถของบุคคลฟื้นตัวและเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ บุคคลจะมีความเข้มแข็งเข้มพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต (Grotberg, 1995; Snyder & Lopez, 2002) บุคคลมีคุณสมบัติของความหยุนตัวจากแหล่งที่มา 15 แหล่ง แบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก คือ “ฉันมี” (I have) “ฉันเป็น” (I am) และ “ฉันสามารถ” (I can) (Grotberg, 1995, as cited in Doungyota, 2010)

#### ปัจจัยทางสังคม

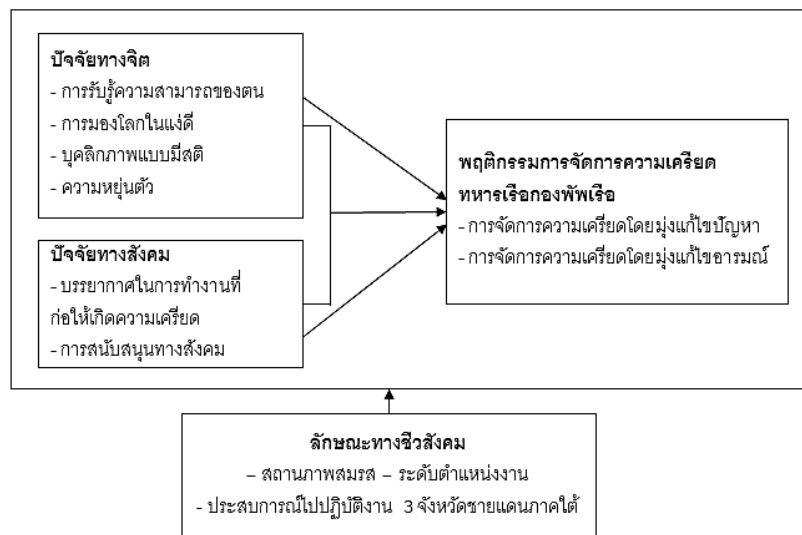
บรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นปัจจัยด้านลบที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงาน เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป งานที่มีความเสี่ยงต่ออันตราย ความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่ สภาพการทำงานที่ไม่ดี งานที่ต้องรับผิดชอบสูงและความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน มีผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมา แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ปัจจัยในตัวงาน บทบาทใน

องค์กร และความก้าวหน้าในอาชีพ (Cooper & Marshall, 1976, cited in Laplamool, 2014; Wangeansernsuk, 2011)

การสนับสนุนทางสังคม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือด้านต่างๆ (House, 1981, as cited in Dockiao, 2010) การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าได้ได้รับความช่วยเหลือได้รับความรักความใส่ใจ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน (Schaefer et al, 1981, cited in Dockiao, 2010) คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านวัตถุ และการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของทหารเรือ กองทัพเรือ ได้ใช้กรอบแนวคิดของ Bandura (1997) ที่เสนอว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ปัจจัยทางจิต ปัจจัยทางสังคม และลักษณะชีวสังคม (Bandura, 1997, cited in Thorsuwan, 2006)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยทางจิต ปัจจัยทางสังคม และลักษณะทางชีวสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียด ทั้งในภาพรวมและรายด้าน (การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์) ของทหารเรือกองทัพเรือได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นทหารเรือกองทัพเรือ หน่วย ก จำนวน 22,198 คน (อัตรา หน่วย ก ใหม่ ตามแนวทางกรมยุทธการทหารเรือพิจารณา (ประชุมเมื่อวันที่ 22 พ.ย. 62))

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณจากตาราง Krejcie and Morgan (1970, cited in Kenpro, 2012) กำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 กำหนดระดับความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ของจำนวนประชากรทั้งหมด กำหนดความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คิดเป็นจำนวน 379 คน และเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรในสัดส่วนที่ได้มาตรฐานยิ่งขึ้นและป้องกันการได้รับแบบสอบถามตอบกลับที่ไม่สมบูรณ์จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกประมาณร้อยละ 10 จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 417 คน เก็บข้อมูลได้แบบสอบถามได้จำนวน 359 ชุด ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) 2 ครั้ง การสุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 สุ่มจากหน่วย ก ได้หน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ A และสุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 สุ่มจากหน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ A ได้หน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ B ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ทั้งนี้ผู้วิจัยระบุชื่อหน่วยงานภายใต้กองทัพเรือเป็น A และ B เพื่อเคารพความเป็นส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม

### การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดและจริยธรรมการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดมาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและจากการปรับใช้แบบวัดของนักวิจัยท่านอื่น เป็นชุดแบบสอบถามปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด จำนวน 8 ตอน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน 4) แบบวัดการมองโลกในแง่ดี 5) แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีสติ 6) แบบวัดความหยุนตัว 7) แบบวัดบรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด และ 8) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 6

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดมีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์บริบทของหน่วยงานและลักษณะงานของกลุ่มตัวอย่าง 2) กำหนดนิยามปฏิบัติการและคุณลักษณะที่ต้องการวัด 3) สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามปฏิบัติการ โดยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีและจากการปรับแบบวัดงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง 4) นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (IOC : Index of Item Objective Congruence) จากกาตรวจสอบดังกล่าวได้ผลค่า IOC ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0 5) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ได้ผลค่าอำนาจจำแนกวิเคราะห์ความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ระหว่าง .066 ถึง .745 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาระหว่าง .608 ถึง .913 ทั้งนี้มีการนำข้อคำถามที่ได้อำนาจจำแนกเท่ากับ .066 ซึ่งค่าต่ำกว่าเกณฑ์ (จากเกณฑ์ .2) มาใช้เนื่องจากมีจำนวนข้อคำถามน้อย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ (มศว) เลขที่ SWUEC/X/G-036/2563 และผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอเก็บข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรถึงหน่วยงานกลุ่มตัวอย่าง และ

คำอธิบายแบบสอบถามว่าข้อมูลจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ จะไม่นำข้อมูลไปใช้ในกรณีอื่นใดนอกจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และจะรายงานผลเป็นภาพรวม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้สถิติพื้นฐานพรรณนาข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two Analysis of variance) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อการทดสอบสมมติฐาน

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าหน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ B ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 81.89 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 17.27 และสถานภาพหย่า/หม้าย คิดเป็นร้อยละ 0.84 ทหารเรือหน่วยงานภายใต้กองทัพเรือ B ส่วนใหญ่จะมีระดับตำแหน่งงาน นายพลกึ่ง (ยศ จ่า) ลงมา และระดับตำแหน่งงาน ผบ. หมู่ (ยศ พันจ่าเอก) ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 8.91 และเป็นผู้ที่เคยไปรับราชการที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 10.03 และไม่เคยไปรับราชการที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 89.97

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two Analysis of variance) พบว่า 1) ความหุนหันตัวและการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองกับการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3) ความหุนหันตัวกับบรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ ด้วยวิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (r) มีค่าระหว่าง .013-.691 (ควรมีค่าไม่เกิน 0.8) ค่า Tolerance มีค่าระหว่าง .485-.867 (ควรมีค่าไม่น้อยกว่า .2 และมีค่าใกล้ 1) และ VIF มีค่าระหว่าง 1.154-2.064 (ควรมีค่าไม่เกิน 10)

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ตัวแปรอิสระ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปัจจัยทางจิต 4 ตัวแปร คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพแบบมีสติ และความหุนหันตัว กลุ่มปัจจัยทางสังคม 2 ตัวแปร คือ บรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด และการสนับสนุนทางสังคม และลักษณะทางชีวสังคม คือ สถานภาพสมรส ระดับตำแหน่ง และประสบการณ์ไปปฏิบัติงานที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวม 9 ตัวแปรอิสระ วิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านรวมและพฤติกรรมการจัดการความเครียดรายด้าน (ด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์และด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา) โดยทำการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ผลวิเคราะห์แสดงในตาราง 2



ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (N=359)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดในภาพรวม									
2. การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์	.740**								
3. การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา	.961**	.526**							
4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.548**	.467**	.502**						
5. การมองโลกในแง่ดี	.491**	.427**	.445**	.567**					
6. บุคลิกภาพแบบมีสติ	.411**	.254**	.416**	.465**	.488**				
7. ความหย่อนตัว	.609**	.444**	.588**	.624**	.693**	.601**			
8. บรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด	.178**	.077	.194**	.151**	.159**	.266**	.345**		
9. การสนับสนุนทางสังคม	.477**	.346**	.461**	.508**	.581**	.525**	.686**	.258**	
10. สถานภาพสมรส (สมรส)	.131*	.049	.145**	.045	.119*	.081	.029	-.080	.052
11. ระดับตำแหน่งงาน (สูง: ตั้งแต่ ผบ หมู่ (ยศ พันจ่าเอก) ขึ้นไป)	.073	.086	.058	.081	.060	.077	.020	-.070	.009
12. ประสบการณ์ไปปฏิบัติงานที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (เคยไป)	.059	.078	.042	.051	.024	.026	-.034	-.152**	-.036

หมายเหตุ: \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 2** ผลการทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านรวมและรายด้าน โดยใช้ปัจจัยทางจิต ปัจจัยทางสังคม และลักษณะทางชีวสังคม เป็นตัวทำนาย

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ปัจจัยทางจิต ปัจจัยทางสังคม และลักษณะทางชีวสังคม (1 - 9)						
		ตัวทำนาย	% ทำนาย (R <sup>2</sup> )	S <sub>b</sub>	ค่าเบต้า	F	t	p
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ด้านรวม	359	4, 1, 7	42.39	.045	.438, .271,	88.804	8.525,	< .001***,
				.143	.106		5.276,	< .001***,
				.968			2.641	.009**
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ด้านการจัดการความเครียด โดยมุ่งแก้ไขอารมณ์	359	1, 2, 4,	26.21	.054	.275, .158,	43.384	4.604,	< .001***,
				.034	.163		2.432,	.016*,
				.019			2.389	.017*
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ด้านการจัดการความเครียด โดยมุ่งแก้ไขปัญหา	359	4, 1, 7	38.55	.037	.450, .216,	75.865	8.497,	< .001***,
				.117	.122		4.073,	< .001***,
				.790			2.933	.004**

หมายเหตุ: \*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตัวทำนายที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตัวทำนายที่ 2 การมองโลกในแง่ดี

ตัวทำนายที่ 3 บุคลิกภาพแบบมีสติ

ตัวทำนายที่ 4 ความหยุนตัว

ตัวทำนายที่ 5 บรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด

ตัวทำนายที่ 6 การสนับสนุนทางสังคม

ตัวทำนายที่ 7 สถานภาพสมรส

ตัวทำนายที่ 8 ระดับตำแหน่ง

ตัวทำนายที่ 9 ประสบการณ์ไปปฏิบัติงานที่ 3 จังหวัด

ชายแดนภาคใต้

จากตาราง 2 พบว่า ตัวทำนายในกลุ่มปัจจัยทางจิตและลักษณะทางชีวทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในภาพรวม มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ ความหยิ่งตัว (เบต้า .438) การรับรู้ความสามารถของตน (เบต้า .271) และสถานภาพสมรส (เบต้า .106) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 42.39 พฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ การรับรู้ความสามารถของตน (เบต้า .275) การมองโลกในแง่ดี (เบต้า .158) และความหยิ่งตัว (เบต้า .163) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ร้อยละ 26.21 และพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา

มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ ความหยิ่งตัว (เบต้า .450) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (เบต้า .216) และสถานภาพสมรส (เบต้า .122) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาได้ร้อยละ 38.55

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน พบตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดในภาพรวมมากที่สุด คือ ความหยิ่งตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสถานภาพสมรสที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งปัจจัยที่เป็นตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านรวม และพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหามีตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมตามลำดับความสำคัญของการทำนายที่เหมือนกัน คือ ความหยิ่งตัว การรับรู้ความสามารถของตน และสถานภาพสมรส ตามลำดับ ขณะที่ปัจจัยที่เป็นตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์พบตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมที่แตกต่างคือ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความหยิ่งตัว

การวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านรวมและด้านการแก้ไขปัญหามีผลดังกล่าว อธิบายได้ว่าเนื่องจากทหารที่มีความหยิ่งตัวคือผู้ที่สามารถปรับตัวให้กลับมาสู่สภาพปกติเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีทำให้มีความเข้มแข็งของจิตใจ และทหารที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองคือผู้ที่รู้ถึงศักยภาพความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จและมีความหวัง ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมจัดการความเครียดในการแก้ไขกับปัญหา และสอดคล้องกับพลังสุขภาพจิตตามความหมายของกรมสุขภาพจิตซึ่งเป็นชื่อเรียกอีกหนึ่งของความหยิ่งตัว ว่าการแสดงออกของพลังสุขภาพจิตในระดับที่สอง เป็นศักยภาพในการในการจัดการกับปัญหา ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกได้อย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าการติดอยู่ในอารมณ์และความรู้สึก และการแสดงออกของพลังสุขภาพจิตระดับที่สาม เป็นศักยภาพในการจัดการกับความรู้สึกของตนเองซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ที่แม้ว่าจะมีความทุกข์แต่ยังรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นใจ และเชื่อจะสามารถผ่านพ้นปัญหา เรื่องร้ายไปได้ (Department of Mental health, 2017) และสอดคล้องกับผลการศึกษาตัวแปรความหยิ่งตัวและตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Jornburom (2017) ที่ศึกษาผลของการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด

ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของ Jeharsae, et al. (2017) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตน พฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยการรับรู้ความสามารถเป็นของตนเองเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้มากที่สุด Hallowell (2009) อธิบายทฤษฎีที่มีสถานภาพสมรรถจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านรวมและด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหามา เนื่องจากผู้ที่สมรรถแล้วจะมีผู้ที่คอยให้คำปรึกษาในการแก้ไขและจัดการกับปัญหา จึงจัดการความเครียดโดยแก้ไขที่ต้นตอของปัญหามากกว่าหนีหรือจัดการกับอารมณ์เพียงอย่างเดียว รวมทั้งผู้ที่สมรรถแล้วจะมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหาที่บุคคลอื่นนั้นทำให้สามารถทำงานและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและแสดงพฤติกรรมการจัดการปัญหาในการทำงานได้ดีกว่า (Wiangsong, 2007)

ขณะที่พฤติกรรมการจัดการความเครียดในด้านการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นตัว อาจเป็นเพราะในบริบทงานของทหารที่มีพื้นฐานต้องทำตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาและกฎระเบียบ การบริหารจัดการของหน่วยงานจึงอาจทำให้ไม่สามารถกระทำพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหได้ทุกอย่าง จึงมีการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยทหารที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมีการประเมินตนเองถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้นแต่เมื่อมองว่าไม่สามารถแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหาได้ จึงมีการมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นทัศนคติที่ทำให้มองสถานการณ์ที่ไม่ดีว่าอย่างมีความหวังว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น (Goleman, 1995, cited in Wongsinudom, 2014) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรับมือกับสถานการณ์ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ และความยืดหยุ่นตัวจะช่วยให้มีพลังใจในการดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน (Rutter, 1985, cited in Department of Mental health, 2017)

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ของ Bandura (1997) ที่ใช้อธิบายการเกิดพฤติกรรมการจัดการความเครียด ที่กล่าวว่าพฤติกรรมเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล และเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความยืดหยุ่นตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม คือ สถานภาพสมรรถ ซึ่งเป็นลักษณะทางชีวสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ และพบคู่ตัวแปรที่ร่วมส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ ความยืดหยุ่นตัว ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และบรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม

## ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัด คือไม่สามารถเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ เนื่องจากในช่วงเวลาดำเนินการเก็บแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างบางส่วนไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่อื่น ประกอบกับเป็นช่วงที่สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่ระบาด จึงทำให้การเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่ไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่อื่นหรือการเก็บแบบสอบถามเพิ่มเติมในกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเป็นไปได้ยาก

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติเพื่อพัฒนา

1. จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าทหารเรือกองทัพเรือควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวที่ดีขึ้น ร่วมกับการส่งเสริมให้ลดบรรยากาศในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดจะทำให้ทหารเรือมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดมากขึ้น โดยส่งเสริมให้ทหารเรือมีความยืดหยุ่นตัวที่ดีขึ้น ด้วยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมและบุคคลที่จะช่วยให้เกิดการสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกันของบุคลากรในหน่วยงาน มีบุคคลต้นแบบในการทำงาน มีบุคคลที่เป็นผู้ให้การฝึกอบรมทักษะในการทำงานแก่บุคลากร มีการอบรมให้มีทัศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งเสริมให้มีบรรยากาศในการทำงานที่ดีเพื่อลดความเครียด ด้วยการบริหารจัดการจัดการงานให้เหมาะสมต่อบุคคลและปริมาณงาน มีการหมุนเวียนงานเพื่อลดความจำเจของงาน และมีเครื่องป้องกันหรือบุคคลผู้สนับสนุนคอยช่วยเหลือเมื่อต้องปฏิบัติงานที่เสี่ยงต่ออันตราย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในหน่วยงานของบุคลากร สัมพันธภาพระหว่างเพื่อร่วมงานและหัวหน้างาน และรู้ภาระหน้าที่และขั้นตอนการปฏิบัติงานที่จำเป็นในการปฏิบัติงานและส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานได้พัฒนาความรู้ตามความสนใจเพื่อพัฒนาตนเอง

2. จากการวิเคราะห์ทัศนคติของแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นตัว การรับรู้ความสามารถของตน และการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมีอำนาจทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของทหารเรือกองทัพเรือ หน่วยงานจึงควรมีการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทหารเรือให้มีความรู้ความเข้าใจ และมีคุณลักษณะตามตัวแปรดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวและการรับรู้ความสามารถของตน และการมองโลกในแง่ดีจะทำให้ทหารเรือมีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น เนื่องจากผู้ที่มีความยืดหยุ่นตัวมากจะฟื้นตัวจากการพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ดีได้เร็ว จะมีจิตใจเข้มแข็ง และผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตน จะเป็นผู้ที่ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและมีความหวัง มีความพยายามในการกระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จ และผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เป็นบุคคลที่มองปัญหาตามความเป็นจริงไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่ขึ้นและมีความหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้น จะส่งผลให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติงานที่ต้องอยู่ในระเบียบวินัย ความอดทน และเสี่ยงต่ออันตราย ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของทหาร พบว่า ยังขาดงานวิจัยวิจัยเชิงทดลองโปรแกรมการพัฒนาการจัดการความเครียดที่นำมาใช้ในทหาร จึงควรมีงานวิจัยศึกษาโปรแกรม

พัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดและปัจจัยที่จะช่วยสนับสนุนพฤติกรรมจัดการความเครียด เช่น ความหยุนตัว และการรับรู้ความสามารถของตน เป็นต้น

2. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้เป็นผู้ปฏิบัติงานเท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างในระดับตำแหน่งที่สูงขึ้นเพื่อทำให้ทราบถึงบริบทการปฏิบัติงานของผู้ที่มีตำแหน่งที่สูงกว่า ที่จะทำให้ได้องค์ความรู้และแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- Auerbach, S. M. (1998). *Stress management : psychological foundations*: Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*: Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Chaiyapan, M. (2011). *Khwāmsamphan rawāng khwāmru suk sōtkhlōng klomklun nai chīwit kap khwāmkhriat nai kān patibat ngān khōng thahan nai phunthī sām changwat chaidēn phāk tai doī mī rūpbæp kān phachōēn panhā pentuā præ song phān*. [Relationship between sense of coherence and work stress of military personnel in the three southern border provinces : the mediating effect of coping styles]. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Cloninger, S. C. (2009). *Theories of personality : understanding persons* (5th ed.): Upper Saddle River, NJ : Pearson Education.
- Department of Mental health. (2012). *Khūmū khlaī khriat (chabap prapprung mai)*. Bangkok: Department of Mental health.
- Department of Mental health. (2017). *Promotion Mental Health : concepts - emerging evidence - practice*. Bangkok: Wanida Karnpim Limited Partnership.
- Department of Mental health. (2019). *Report suicide rate*.  
<https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>
- Doungyota, T. (2010). *Kānsuksā læ phatthana khwām yun tuā khōng phu dulæ phupūai chittawēt doī kānhai kham pruksā penraī bukkhon*. [A Study and Development of Resilience of Psychiatric Patient Caregivers Through Individual Counseling]. Bangkok: Srinakharinwirot University.

- Dockiao, S. (2010). *Khwāmsamphan rawāng kān sanapsanun chāk ngān kān sanapsanun chāk khrōpkhruā lāe khwāmkhatyāēng rawāng ngān kap khrōpkhruā : suksā chaphō kōrānī phanakngān bōrikān rōngphayābān ‘ēkkachon hāēng nung*. [Relationship between work support, family support and work family conflict : a case study of service employees in a private hospital]. Bangkok: Thammasat University.
- Grotberg. (1995). *A guide to promoting resilience in children:strengthening the human spirith*. <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Hallowell, E. (2009). *Managing stress*. Bangkok: Expernetbooks.
- Homrutaikamol, P. (2009). *Khwāmsamphan rawāng kān mōng lōk nai ngāē dī khwāmsāmāt nai kān phachōēn panhā lāe fanfā ‘uppasak lāe kānraprū khwāmsamret nai ‘āchīp : kōrānī suksāphayābān wichāchīp rōngphayābān chāophrayā aphai phubētra chāngwat prāchīnburī*. [Relationship between optimism, adversity quotient and perceived career success : a case study of nursing career in Chaophaya Abhaibhubejhr Hospital Prachinburi Province]. Bangkok: Thammasat University.
- Intarakamhang, U. (2008). *Kān sangkhrō ngānwichai thī kiēokap khwāmkhriāt lāe kān phachōēn khwāmkhriāt khōng Khon Thai : raīngān kānwichai chabap thī nungrōjsipha*. [Research synthesis concerning the stress and coping of Thai people]. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Jeharsae, R. et al. (2017). *Attrā kānchai sān sēp tit lāe kānmī suānrūām khōng prachāchon phūā pōngkan kānchai sān sēp tit nai chumchon Mutsalim chāngwat chāidāēn phāk tai*. [Prevalence of Illegal Substance Use, Participation in Drug Prevention of Illegal Substance Use Program among Muslims in the Southernmost Provinces]. *Wārasān wittthaya bōrikān mahāwittthayālai songkhlanakharinthōn*, 28(2), 195-207.
- Jornburom, Y. (2017). *Phon khōng kān soēmsāng khwām yūtyun thāng ‘ārom phūā lot khwāmkhriāt khōng nakriān matthayommasuksā tōn ton*. [Effect of the Resilience Enhancement Program on Reduced Stress of Students. Secondary School]. *wārasān kōng kānphayābān*, 44(1), 103-115.
- Kenpro. (2012, August 25). Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table. Retrieved from <http://www.kenpro.org/sample-size-determination-using-krejcie-and-morgan-table/>
- Khuakoonrat, P. & Ua-kit, N. (2014). *pat̄chai khat san thī samphan kap kān phachōēn khwāmkhriāt khōng tamruāt chārāchōn Krung Thēp Mahā Nakhōn*. *JOURNAL OF THE POLICE NURSES*.

- Laplamoool, P. (2014). *Khwaṁkhrīat phāinai 'ongkoṅ thī mi khwaṁsamphan kap prasitthiphāp nai kān patibat ngān khoṅ phanakngān boṛisat 'ai thek khoṁmunīkhechan čhamkat*. [Stress in organization relating to tendency of employee's performance efficiency in I-Tech Communication CO.,LTD]. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Patjanasooontorn, N, and Rangsikachi, P. (2007). *Behavioral sciences*. Khon Kaen: Khon Kaen University.
- Pliankerd, P. (2009). *Patchai thamnai khwaṁkhrīat khoṅ thahan thī patibat ngān nai 'amphoe sīsāk čhangwat narāthiwāt*. [Factors predicting stress among soldiers stationed in Si Sakhon District, Narathiwat Province]. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Prasansak, M. (2007). *Khwaṁsamphan rawāng bukkhalikkaphāp hā 'ongprakōp kap withi phachoen khwaṁkhrīat khoṅ khru rōngriān prathom suksā suksā chaphoḥ koṛani rōngriān thī yū phāitai sangkat samnakngān khet phūnthī kānsuksā Chaiyaphum khet nung*. [The Relationship between Five Factors of Personality and the Management of Stress by Primary School Teachers: A Case Study of Schools under the Jurisdiction of the Chaiyaphum Educational Area 1 Office]. Bangkok: Ramkhamhaeng University.
- Snyder, C. R., และ Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*: New York : Oxford University Press.
- Thorsuwan, P. (2006). *Khwaṁsamphan rawāng kānraprū banyakāt 'ongkān kānraprū khwaṁsāmāt khoṅ ton'ēng khwaṁkhrīat læ khunnaphāp chīwit nai kānthamngān khoṅ phanakngān nai rōngngān 'utsāhakam phalit sūaphā hēng nung*. [The relationships between perceived organizational climate, perceived self-efficacy, stress and quality of work life of employees at a domestic-export garment industrial factory in Bangkok]. Bangkok: Kasetsart University.
- Wangeansernsuk, S. (2011). *Kānpriāpthiāp khwām tæktāng khoṅ patchai dān ngān thī song phon tō khwaṁkhrīat læ phruttkam phachoen khwaṁkhrīat khoṅ phanakngān ratwisāhakit : koṛani suksā phanakngān boṛisat koṣoṭhoṭ thōrakhamanākhom čhamkat (Mahāchon) samnakngān lak sī læ samnakngān bāng rak*. [The study of comparison of the factors effecting the stress and stress coping behavior in operations of state enterprise employees : a case study of the employee of The CAT Telecom Public Company Limited (PCL), Laksi Office and Bangrak Office]. Bangkok: Silpakorn University.



- Wiangsong, S. (2007). *Patchai suān bukkhon botbāt thāng phēt kap phruttkam kān phachōēn panhā nai kānthamngān kōrānī suksā phanakngān radap patibatkān nai rabop rotfaifā taidin*. [Personal factors, sex-role and problem coping behavior in work a case study of operational staffs in Metro system]. Bangkok: King Mongkut's University of Technology North Bangkok.
- Wongsinudom, P. (2014). *Khwām wang kān mōng lok nai ngæ dī kān phachōēn panhā læ khwām witok kangwon khōng phūsūng āyu thī mī khwām cheppūai rūārang nai chumchon*. [Hope, optimism, coping, and geriatric anxiety of community-dwelling older adults with chronic illness]. Bangkok: Chulalongkorn University.