

3-1-2012

Factors related to stress and stress management behaviors of border patrol police company 446 in Narathiwat Province

M Preecha

N. Thavichachart

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Preecha, M and Thavichachart, N. (2012) "Factors related to stress and stress management behaviors of border patrol police company 446 in Narathiwat Province," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 56: Iss. 2, Article 10.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal/vol56/iss2/10>

This Modern Medicine is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส

มนทิรา ปรีชา*

นันทิกา ทิวชาชาติ*

Preecha M, Thavichachart N. Factors related to stress and stress management behaviors of border patrol police company 446 in Narathiwat Province. Chula med J 2012 Mar - Apr; 56(2): 243 - 58

- Background** : *Stress and stress management behavior are important mental health problems and were mostly caused by work or professional problems. It was found that the complicated and too wide framed character of work and responsibility caused the manpower shortage problem in the border patrol police company which further led to their stress and stress management behavior. However, there was no data about stress, stress management behavior and the related factors in border patrol police company, so the researcher was interested in studying them.*
- Objective** : *To study stress, stress management behavior and related factors of stress and stress management behaviors in border patrol police company 446 in Narathiwat Province.*
- Design** : *A cross – sectional descriptive study.*
- Setting** : *Border patrol police company 446 in Narathiwat Province*

* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Materials and Methods : *Two hundred and sixty – nine border patrol police officers from border patrol police company 446 in Narathiwat Province. The instruments were demographic data questionnaire, the social support questionnaire, personality test (The Maudsley Personality Inventory), mental health indicator questionnaire (The General Well- being Schedule) and stress management behavior questionnaire.*

Results : *This study found that 54.4% of 269 subjects from border patrol police Company 446 in Narathiwat Province, mean age 30.74 years old, had medium level of stress. The related factors which could be statistically significant stress prognosis ($P < .05$) were the characters of personality (Scale N), low social support, low educational level, physical health problems, family and personal income. Most of the border patrol police officers - in the Company 446, Narathiwat Province had the stress management behavior of medium level or 36.4 %, the related factors and the statistical significant stress management behavior prognosis ($P < .05$) were family income, native habitat, personal income, sufficiency of income, social support and character of personality (Scale E).*

Conclusion : *As the results, it was found that most of the border patrol police officers in Company 446, Narathiwat Province had the medium stress level and the medium level stress management behavior. Besides there were many related factors which are personal, family and social , economic and professional factors.*

Keywords : *Stress, stress management behavior, border patrol police.*

Reprint request: Thavichachart N. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. April 17, 2010.

มนทิรา ปรีชา, นันทิกา ทวีชาชาติ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2555 มี.ค. - เม.ย.; 56(2): 243 - 58

- สาเหตุการทำวิจัย** : ความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมาจากปัญหาของงานหรืออาชีพ และเนื่องจากตำรวจตระเวนชายแดนมีลักษณะงานในความรับผิดชอบที่มีความ ยุ่งยากซับซ้อนและขอความช่วยเหลือที่กว้างเกินไป สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดตามมา แต่อย่างไรก็ตามพบว่าที่ผ่านมาไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนมาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะ ศึกษาเรื่องดังกล่าว
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาความเครียด พฤติกรรมจัดการความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส
- รูปแบบการวิจัย** : การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา
- สถานที่ทำวิจัย** : ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : เก็บข้อมูลจากตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส จำนวน 269 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบทดสอบบุคลิกภาพ The Maudsley Personality Inventory (MPI) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต (The General Well being Schedule) และแบบสอบถามพฤติกรรมจัดการความเครียด
- ผลการศึกษา** : จากกลุ่มตัวอย่าง 269 คน อายุเฉลี่ย 30.74 ปี จากผลการศึกษาพบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 54.4 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ รวมทั้งเป็นตัวทำนายการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) การสนับสนุนทางสังคม ระดับการศึกษา ปัญหาสุขภาพ หรือโรคประจำตัว รายได้ครอบครัวและรายได้ตนเอง ในส่วนของพฤติกรรมจัดการความเครียด พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446

จังหวัดนราธิวาส ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 36.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และเป็นตัวทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ได้แก่ รายได้ครอบครัว ภูมิฐานะ รายได้ตัวเอง ความเพียงพอของรายได้ การสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)

- สรุปผล** : จากผลการศึกษาพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่มีความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดมีหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านการทำงาน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถ ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อลดความเครียดและเพิ่มพฤติกรรมจัดการความเครียดรวมทั้งส่งเสริมให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- คำสำคัญ** : ความเครียด, พฤติกรรมจัดการความเครียด, ตำรวจตระเวนชายแดน.

ความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ รวมทั้งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ^(1,2) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดจากงาน และอาชีพ⁽³⁾ โดยตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นให้มีคุณลักษณะสำคัญคือ สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างตำรวจ ทำการรบได้อย่างทหารและพัฒนาช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ที่มีปัญหาด้านความมั่นคง จะเห็นได้ว่าลักษณะงานของตำรวจตระเวนชายแดนมีขอบข่ายที่กว้างและยุ่งยาก⁽⁴⁾ โดยเฉพาะในกลุ่มของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส นอกจากจะต้องมีคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังคงต้องเผชิญกับสถานการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ปฏิบัติงาน และจากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ที่ผ่านมามีผู้วิจัยจำนวนมากก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส เพื่อคัดกรองผู้ที่มีปัญหาด้านความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในระยะเริ่มแรก อีกทั้งข้อมูลพื้นฐานที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยด้านอื่น ๆ เพื่อสังคมต่อไป

วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ซึ่งปฏิบัติงานในช่วงที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างในการวิจัยเชิงพรรณนา⁽⁵⁾ บวกเพิ่มอีก 10% เพื่อป้องกันความผิดพลาดได้จำนวนตัวอย่าง 260 คน ไม่มีการสุ่มตัวอย่างเพราะเก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 280 คน โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 269 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 96.07

เก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามแก่ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่ยินดีเข้าร่วมวิจัย สถานที่เก็บข้อมูล คือกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 446 จังหวัดนราธิวาสโดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูล

ตั้งแต่เดือนกันยายน 2552 – ธันวาคม 2552

เครื่องมือที่ใช้ในแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ของนราเดช ทิพย์รักษ์⁽⁶⁾ สร้างจากกรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Kaplan มีจำนวน 22 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา จำนวน 7 ข้อ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานจำนวน 8 ข้อและการสนับสนุนจากครอบครัวจำนวน 7 ข้อโดยข้อคำถามทุกข้อ มีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ซึ่งกำหนดคะแนนในแต่ละระดับดังนี้มากที่สุด (5 คะแนน), มาก (4 คะแนน), ปานกลาง (3 คะแนน), น้อย (2 คะแนน), น้อยที่สุด (1 คะแนน) แปลผลตามหลักการของนราเดช ทิพย์รักษ์ โดยแบ่งเกณฑ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ คะแนนน้อยกว่า 70.32 หมายถึงการสนับสนุนทางสังคมต่ำ, คะแนน 70.32 – 83.84 หมายถึงการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง, คะแนนมากกว่า 83.84 หมายถึงการสนับสนุนทางสังคมสูง

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบบุคลิกภาพ MPI แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย อาจารย์สมทรง สุวรรณเลิศ และคณะ ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ^(7,8) ประเมินบุคลิกภาพ 2 มิติ คือ มิติบุคลิกภาพเชิงภาวะอารมณ์ (Scale N) ได้แก่แบบหวั่นไหวทางสภาวะอารมณ์ (Neuroticism) และแบบมั่นคงทางสภาวะอารมณ์ (Stability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ และมีมิติบุคลิกภาพเชิงพฤติกรรม (Scale E) ได้แก่ พฤติกรรมแสดงออก (Extraversion) และแบบเก็บตัว (Introversion) ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ โดยการตอบคำถามแต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่ และมีคะแนนตั้งแต่ 0 - 2 คะแนน และเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ Scale E (Extraversion – Introversion) ใช่ 0 คะแนน, ไม่แน่ใจ 1 คะแนน, ไม่ใช่ 2 คะแนน, Scale N

(Neuroticism – Stability) ใช้ 0 คะแนน, ไม่แน่ใจ 1 คะแนน, ไม่ใช้ 2 คะแนน ซึ่งการแปลผลแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 4 ประเภท คือ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวทางสภาวะอารมณ์ (Neuroticism), บุคลิกภาพมั่นคงทางสภาวะอารมณ์ (Stability), บุคลิกภาพที่มีพฤติกรรมแสดงออก (Extraversion) และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต (The General Well being Schedule) สร้างโดย Harold J. Dupuy แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ^(9,10) ใช้ประเมินความรู้สึกของบุคคลว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับ "สภาวะภายในส่วนบุคคล" มากกว่าที่จะวัดสภาวะภายนอก ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 หมวด คือ ความวิตกกังวล, ความซึมเศร้า, สุขภาพทั่วไป, สภาวะสุขภาพจิตทางบวก, การควบคุมตนเอง, ความกระปรี้กระเปร่าที่มีชีวิตชีวา, 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 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรงจาก 0 - 10 คะแนน โดยคะแนนรวมในส่วนที่ 2 จะอยู่ในช่วง 0 - 40 คะแนน เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลทำโดยการรวมคะแนนคำตอบจากแต่ละข้อ โดยคะแนนเต็มอยู่ระหว่าง 0 - 110 คะแนน ซึ่งกำหนดระดับของความเครียดดังนี้ คะแนน 0 - 60 หมายถึง เครียดรุนแรง, คะแนน 61 - 72 หมายถึง เครียดปานกลาง, คะแนน 73 - 110 หมายถึง ไม่มี ความเครียด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของ รอฮานี เจอะอาแซและคณะ⁽¹¹⁾ สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะ โดยแบบสอบถามมีข้อคำถาม 31 ข้อ ประกอบด้วยพฤติกรรมการจัดการความเครียด 3 ด้าน คือ ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน

6 ข้อ, ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด จำนวน 18 ข้อ และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด จำนวน 7 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็นคำถามด้านบวกและคำถามด้านลบ โดยการให้คะแนนข้อคำถามด้านบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด (3 คะแนน), ปฏิบัติมาก (2 คะแนน), ปฏิบัติน้อย (1 คะแนน), ไม่เคยปฏิบัติ (0 คะแนน) การให้คะแนนข้อคำถามด้านลบ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด (0 คะแนน), ปฏิบัติมาก (1 คะแนน), ปฏิบัติน้อย (2 คะแนน), ไม่เคยปฏิบัติ (3 คะแนน) แปลผลตามหลักการของรอฮานี เจอะอาแซและคณะ⁽¹¹⁾ ซึ่งแบ่งพฤติกรรมการจัดการความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ พฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ, พฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติเชิงพรรณนา ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์ด้วย Chi - Square และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้วย Independent Samples T test, One- way ANOVA รวมทั้งดูตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายด้วย Multiple Regression Analysis ด้วยวิธี Stepwise

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล

ลักษณะโดยทั่วไปของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสทั้งหมด 269 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 30.74 ปี อายุน้อยสุด 24 ปีและอายุมากที่สุด 55 ปี นับถือศาสนาพุทธ 189 คน (ร้อยละ 70.2) ภูมิลำเนาเดิมส่วนใหญ่อยู่ภาคใต้ 168 คน (ร้อยละ 62.5) ส่วนใหญ่จบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 192 คน (ร้อยละ 71.4) และสถานภาพสมรสส่วนใหญ่เป็นคู่ 123 คน (ร้อยละ 45.7) ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือโรคประจำตัวมี 30 คน (ร้อยละ 11.2)

ปัจจัยด้านจิตสังคม

ปัจจัยด้านจิตสังคมประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะบุคลิกภาพ ด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่าส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง 188 คน (ร้อยละ 70.1) และลักษณะบุคลิกภาพ พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ Scale N ส่วนใหญ่เป็นแบบที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ 144 คน (ร้อยละ 53.5) ส่วนลักษณะบุคลิกภาพ Scale E พบว่าส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพชอบเก็บตัว 146 คน (ร้อยละ 54.3)

ความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่ามีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 13.0, ความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 54.3 และความเครียดระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ดังตารางที่ 1

พฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสพบว่า มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงร้อยละ 30.9, พฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 36.4 และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 32.7 ดังตารางที่ 2

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสจากตารางที่ 3 พบว่าระดับชั้นยศ มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับ $P < .001$ ระดับการศึกษาและลักษณะบุคลิกภาพ Scale N มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับ $P < .01$ ส่วนอายุ รายได้ของตนเอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับ $P < .05$

ตารางที่ 1. แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 269)

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

ตารางที่ 2. แสดงจำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 269)

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

ตารางที่ 3. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัย	ระดับความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	รุนแรง (35 คน)		ปานกลาง (146 คน)		ไม่เครียด (88 คน)				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
1. ปัจจัยส่วนบุคคล									
อายุ							7.576	2	.023 [*]
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	16	(9.9)	83	(51.6)	62	(38.5)			
มากกว่า 30 ปี	19	(17.6)	63	(58.3)	26	(24.1)			
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)			
ระดับชั้นยศ							27.756	6	.000 ^{***}
ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก	3	(5.7)	17	(32.1)	33	(62.3)			
ดาบตำรวจ	4	(9.8)	27	(32.1)	10	(24.4)			
จ่าสิบตำรวจ	6	(16.2)	22	(59.5)	9	(24.3)			
สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก	22	(15.9)	80	(58.0)	36	(26.1)			
รายได้ของตัวเอง (รวมเงินเดือนและรายได้อื่นๆ)							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)			
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N)							11.280	2	.004 ^{**}
บุคลิกภาพที่มีความมั่นคง ทางอารมณ์	13	(9.0)	72	(50.0)	59	(41.0)			
บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคง ทางอารมณ์	22	(17.6)	74	(59.2)	29	(23.2)			

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

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส จากตารางที่ 4 พบว่ารายได้ครอบครัวและความเพียงพอของรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การจัดการความเครียดที่ระดับ $P < .001$ ส่วน อายุราชการ ระดับชั้นยศ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวและลักษณะบุคลิกภาพ Scale E มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ระดับ $P < .05$

ตารางที่ 4. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด n = 269 คน						χ^2	df	P-value
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)			
อายุราชการ							6.413	2	.041 [*]
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	74	(33.2)	87	(39.0)	62	(27.8)			
มากกว่า 10 ปี	14	(30.4)	11	(23.9)	21	(45.7)			
ระดับชั้นยศ							16.325	6	.012 [*]
ร้อยตำรวจตรี – ร้อยตำรวจเอก	15	(28.3)	18	(34.0)	20	(37.7)			
ดาบตำรวจ	13	(31.7)	8	(19.5)	20	(48.8)			
จาสิบตำรวจ	15	(40.5)	18	(48.6)	4	(10.8)			
สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก	45	(32.6)	54	(39.1)	39	(28.3)			
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)			
ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E)							7.086	2	.029 [*]
บุคลิกภาพชอบเก็บตัว	57	(39.3)	54	(37.0)	35	(23.6)			
บุคลิกภาพชอบแสดงตัว	31	(27.7)	44	(34.5)	48	(37.8)			

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

เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเกิด ความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 9 ตัวแปร ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว การใช้บุหรี่ยาสูบหรือยาเส้น ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N ระดับชั้นยศ รายได้ของตนเอง รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม มาทำการวิเคราะห์ Linear Regression พบว่ามี 6 ตัวแปร คือ ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ระดับการศึกษา มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รายได้ ครอบครัวและรายได้ตัวเอง มีผลต่อความเครียดอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยลักษณะบุคลิกภาพ Scale N เป็นตัวพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 6.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.6 เมื่อเพิ่มตัวแปร ในเรื่องระดับการศึกษาจะเพิ่มความสามารถในการ พยากรณ์เป็นร้อยละ 16.1 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวจะเพิ่มความสามารถใน การพยากรณ์เป็นร้อยละ 18.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง รายได้ครอบครัวจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็น ร้อยละ 20.2 และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ของตนเอง จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 21.8 ดังนั้นตัวแปรทั้ง 6 ตัว จึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สามารถ ร่วมกันพยากรณ์การเกิดความเครียดได้ ดังตารางที่ 5

จากตารางที่ 6 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ จำนวน 10 ตัวแปร ได้แก่ การมีบุตร รายได้ คู่สมรส ภูมิลำเนา อายุราชการ ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N ระดับชั้นยศ รายได้ของ ตัวเอง รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม มาทำการวิเคราะห์ Linear Regression พบว่ามี 6 ตัวแปร คือ รายได้ครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความ เครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ ภูมิลำเนาเดิม การสนับสนุนทางสังคม ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ส่วนรายได้ของตนเองและความ เพียงพอของรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความ เครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ โดยรายได้ ครอบครัว เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความ เครียดได้ร้อยละ 6.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง ภูมิลำเนา เดิม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องรายได้ตัวเอง จะเพิ่มความสามารถ ในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 14.2 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่อง ความเพียงพอของรายได้ จะเพิ่มความสามารถในการ พยากรณ์เป็นร้อยละ 14.5 เมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องการ สนับสนุนทางสังคม จะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์ เป็นร้อยละ 16.8 และเมื่อเพิ่มตัวแปรในเรื่องลักษณะ บุคลิกภาพ (Scale E) จะเพิ่มความสามารถในการ พยากรณ์เป็นร้อยละ 17.1

ตารางที่ 5. 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**
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว	.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

ตารางที่ 6. 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

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความเครียด

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส มีความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 13 ซึ่งสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของธรณินทร์ กองสุข⁽¹²⁾ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของคนไทยเมื่อปีพุทธศักราช 2546 พบประชาชนที่มีความเครียดในระดับมาก ร้อยละ 8.1 โดยสาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ การเงิน, ปัญหาครอบครัว, ปัญหาเรื่องงาน, ปัญหาเรื่องคู่รักและปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนตามลำดับ และในการศึกษาครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของภูซงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์⁽¹³⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี พบว่าตำรวจชั้นประทวนโดยภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน การที่ผลการศึกษาสอดคล้องกันนั้นอาจเนื่องมาจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา เพราะตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ร้อยละ 80.3 จัดอยู่ในชั้นประทวนเช่นเดียวกัน รวมทั้งเครื่องมือแบบวัดความเครียดที่ใช้เป็นแบบวัดการรับรู้ของบุคคลต่อภาวะสุขภาพซึ่งข้อคำถามแบ่งเป็นรายด้านและโดยส่วนใหญ่ข้อคำถามจะมีลักษณะ

คล้ายกับแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยใช้เช่นกัน ซึ่งต่างจากการศึกษาของเอกฉัตรมงคล วศินอมร⁽¹⁴⁾ ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว ซึ่งพบว่าความเครียดในภาพรวมของเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งการที่ได้ผลแตกต่างกันอาจเนื่องมาจากการใช้เครื่องมือวัดความเครียดต่างกัน อีกทั้งตามทฤษฎีของ Taylor ได้กล่าวไว้ว่า เหตุการณ์ใดที่บุคคลสามารถควบคุมหรือทำนายได้จะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้น้อยกว่าสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมหรือทำนายผลได้ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะงานของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสเพราะเหตุการณ์ที่เผชิญมักเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมได้มากกว่าตำรวจในสายงานอื่น ๆ ดังนั้นเหตุผลนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีความเครียดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับตำรวจท่องเที่ยว

2. ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

พบว่าตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงร้อยละ 30.9 ซึ่งสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของรอฮานี เจอะฮาเซและคณะ⁽¹¹⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนใน

สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ พบว่าประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรม การจัดการความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 24.10 ในแง่ของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัด นราธิวาสที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับสูง ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การประเมินสถานการณ์หรือ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นของตำรวจตระเวนชายแดนว่าเป็น สิ่งคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเอง ทำให้ตำรวจตระเวน ชายแดนต้องแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเผชิญความเครียด ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิต อยู่ได้ท่ามกลางอันตรายและความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะ เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความเครียดดังกล่าวจึงเป็น กลไกสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถผสมผสานและดำรง ชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางสถานการณ์และภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้น นอกจากนี้เหตุความไม่สงบที่เกิดขึ้นมานานกว่า 5 ปี ทำให้ ตำรวจตระเวนชายแดนได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด หลายรูปแบบ มีการใช้ประสบการณ์ในอดีตปรับเปลี่ยน วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ประสบ การณ์การจัดการความเครียดในอดีตดังกล่าวทำให้ตำรวจ ตระเวนชายแดนได้พัฒนาทักษะการจัดการความเครียด ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ในแง่ของพฤติกรรมจัดการความ เครียดในระดับต่ำพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมจัดการความเครียด ในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษา ของสุตวัฑฒ์ พิละกันทา⁽¹⁵⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ ความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมเผชิญ ความเครียดของตำรวจจราจร จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบ พฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรอยู่ใน ระดับต่ำเพียงร้อยละ 10.32 ซึ่งอาจเกิดจากลักษณะงาน หรือสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาที่ต้องเผชิญแตก ต่างกัน ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีพฤติกรรมจัดการ ความเครียดในระดับต่ำสูงกว่าตำรวจจราจร จังหวัด เชียงใหม่ และในทางกลับกันเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีระดับ พฤติกรรมจัดการความเครียดที่ต่ำ นั่นคือความสามารถ ในการเผชิญปัญหาหรือความสามารถในการจัดการกับ

ความรุนแรงต่าง ๆ ย่อมลดลงเช่นกัน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับต่ำ จึงควร เป็นกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการ ความเครียดเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดที่อาจจะเกิด ขึ้น

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และเป็นตัวทำนายการเกิด ความเครียด

ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) พบว่าตำรวจ ตระเวนชายแดนที่มีบุคลิกภาพไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีบุคลิกภาพมีความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเลิศลักษณ์ นันท์วิสิทธิ์⁽¹⁶⁾ พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale N) ด้าน ห้วนไหว – มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ความเครียดในร่างกาย ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรมและ ความเครียดโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเกิด จากบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มักจะเป็นผู้ ที่อ่อนไหวง่าย ค่อนข้างมีความรู้สึกวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นได้ง่ายรวมทั้งมีความทนทานต่อเหตุการณ์หรือ ความกดดันที่เกิดขึ้นรอบข้างได้ค่อนข้างต่ำ

การสนับสนุนทางสังคม ตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมีค่าคะแนนเฉลี่ยของ ความเครียดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับตำรวจตระเวน ชายแดนที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางและสูง สอดคล้องกับการศึกษาของนราเดช ทิพย์รักษ์⁽⁶⁾ พบว่าการ สนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์ กับความเครียด โดยตำรวจชั้นประทวนที่มีการสนับสนุน ทางสังคมสูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ และสอดคล้อง กับแนวคิดของ Garland LM et al⁽¹⁷⁾ ที่กล่าวว่า การ สนับสนุนทางสังคมเปรียบได้กับแผนการช่วยเหลือจาก สังคม รวมถึง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และหัวหน้างาน หรือผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพในครอบครัว นับว่ามีบทบาทที่สำคัญในการเป็นผู้นำกำลังใจและปลอบใจ ถัดสัมพันธ์ภาพของบุคคลรอบข้างที่ดีก็จะได้รับการประคับประคอง ซึ่งการช่วยเหลือจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ความเครียดลดลงได้

ระดับการศึกษา พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีมีค่าคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งอธิบายได้ว่าความแตกต่างของระดับการศึกษาทำให้บุคคลตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นต่างกัน โดยบุคคลที่มีการศึกษาที่ดีย่อมตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า

ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Garland LM et al⁽¹⁷⁾ ที่กล่าวว่าระดับความเครียดเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจ กล่าวคือในบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง มองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการจัดการและเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่อ่อนแอหรือท้อแท้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพ อารีเอื้อ⁽¹⁸⁾ พบว่าความปวดและปัญหาสุขภาพทางร่างกายเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดสูงสุด

รายได้ของตัวเองและรายได้ครอบครัว พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีรายได้ทั้งในส่วนของรายได้ตนเองและรายได้ครอบครัวต่ำมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีรายได้ตนเองและรายได้ครอบครัวปานกลางและสูง สอดคล้องกับการศึกษาของสุรศักดิ์ ศานูจารย์⁽¹⁹⁾ พบว่ารายได้ทั้งของตัวเองและครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีรายได้ต่ำจะมีระดับความเครียดสูง อาจเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ทำให้ปัจจัยทางการเงินมีความสำคัญมากขึ้น เพราะปัจจุบันปัจจัยทางด้านตัวเงินเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ประกอบกับค่านิยมของบุคคลในสังคมปัจจุบันมักจะทำให้ความหมายหรือเลือกสิ่งต่างๆโดยใช้ตัวเงินในการตัดสิน

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และเป็นตัวทำนายการเกิดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

รายได้ของตัวเองและรายได้ครอบครัว

สอดคล้องกับการศึกษาของปรีชา รัตนปรีดากุล⁽²⁰⁾ พบว่าข้าราชการตำรวจที่มีรายได้ของตัวเองและครอบครัวเพียงพอและไม่มีหนี้สินมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคลายเครียดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพออยู่ รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mahon SM et al⁽²¹⁾ กล่าวว่ารายได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด รายได้ที่เพียงพอและมีความมั่นคงแน่นอนทางการเงินจะเป็นแหล่งสนับสนุนสำคัญที่ทำให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ภูมิลำเนา พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคใต้มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิลำเนาภาคอื่น อาจเป็นเพราะตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิลำเนาภาคใต้มีความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมเพราะเป็นถิ่นบ้านเกิด รวมทั้งปัจจัยด้านสังคมต่าง ๆ ทำให้มีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่าในขณะเดียวกันตำรวจตระเวนชายแดนที่มีภูมิลำเนาภาคอื่นต้องใช้การปรับตัวต่อเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากกว่าจึงทำให้มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

การสนับสนุนทางสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของนนท์ ปาระมี⁽²²⁾ พบว่าปัจจัยคัดสรรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้ปัจจัยหนึ่งคือการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะการสนับสนุนด้านผู้บังคับบัญชา และสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus RS et al⁽¹⁸⁾ กล่าวว่าแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เพราะแหล่งสนับสนุนทางสังคมนั้นหมายรวมถึงแหล่งที่จะช่วยให้กำลังใจเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือ เช่นครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มทางศาสนา เป็นต้น อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมที่ดีและเหมาะสมจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการเผชิญความเครียด

ลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) พบว่าลักษณะบุคลิกภาพ (Scale E) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและมีความแตกต่างของคะแนน

เฉลี่ยความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของของเลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์⁽¹¹⁾ พบว่าบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว – เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดทางร่างกาย ทางอารมณ์และทางพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus RS et al⁽¹⁸⁾ กล่าวว่าปัจจัยทางบุคลิกภาพ (Personality factors) ซึ่งนอกจากจะมีผลโดยตรงต่อประสบการณ์ของการเผชิญและการจัดการความเครียดแล้ว ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพ เช่นการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความเข้มแข็งอดทน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีอารมณ์ขัน รวมถึงการแสดงออกของอารมณ์ต่าง ๆ ที่รู้สึกต่อเหตุการณ์หรือภาวะคับข้องใจนั้น ๆ จะเป็นตัวส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพในการจัดการมากยิ่งขึ้นและอาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตัวมักจะมีเพื่อนมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ดังนั้นความสามารถที่จะพูดคุย ระบายความทุกข์หรือความคับข้องใจต่าง ๆ ออกมาได้และมีกำลังใจจากการพูดคุย รวมทั้งในบางครั้ง ก็สามารถที่จะร่วมกันหาวิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ

ประโยชน์และข้อเสนอแนะ

1. ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดระดับปานกลางและพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งหากเพิกเฉยหรือปล่อยทิ้งไว้ทั้งในด้านความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียด อาจทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชาหน่วยงานที่รับผิดชอบต่าง ๆ และรวมถึงตัวของตำรวจตระเวนชายแดนเองก็ควรมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับข้อมูลส่วนนี้ เพื่อหาแนวทางป้องกันปัญหาที่อาจเกิดตามมา เช่นอาจจะมีการจัดกิจกรรมอบรมหรือแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ ระหว่างกลุ่ม

ตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนที่มีความเครียดได้ระบายความรู้สึกรวมทั้งหาวิธีการจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การจัดการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใช้แล้วประสบความสำเร็จเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

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

3. การสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนร่วมงานมีระดับต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับ การสนับสนุนด้านครอบครัวและด้านผู้บังคับบัญชา ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้เกิดการสนับสนุนด้านเพื่อนร่วมงานเพิ่มมากขึ้น เพราะตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสใช้ชีวิตโดยส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน ที่พักอาศัยหลังเลิกงาน กิจกรรมยามว่างต่าง ๆ หลังเลิกงานส่วนใหญ่ก็คือเพื่อนร่วมงานทั้งสิ้น ดังนั้นหากสามารถเพิ่มการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนร่วมงานให้มีเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนก็มีโอกาสที่จะลดลงเช่นกัน

อ้างอิง

1. Sheridan LC, Radmacher AS. Health Psychology. Singapore : John Wiley & Sons; Inc. 1992.
2. Montgomery B. Orthopsychiatry. In : Montgomery

- B, ed. Copy with Stress. Malaysia: Longman Cheshire, 1992: 20 - 31.
3. ธรณินทร์ กองสุข. ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์พับลิชชิง, 2548.
 4. กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. ประวัติและหน้าที่ของตำรวจตระเวนชายแดน [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2551].แหล่งที่มา: URL: www.bpp.go.th/index_principle.html
 5. ปิยะลัมพร หะวานนท์. การพิจารณาขนาดตัวอย่าง. ใน: ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ซาลประวรรตน์, ทวีสิน ต้นประยูร. หลักการทำวิจัยให้สำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัท เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด, 2542: 122 - 126.
 6. นราเดช ทิพย์รักษ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน ในเขตกองบังคับการตำรวจนครบาล 2. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม]. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544
 7. วิทิตา ไชยศรี. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในข้าราชการครูอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549
 8. วิโรจน์ ตัดไธ. การศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคลิกภาพลักษณะครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและความสำเร็จในชีวิตสมรส ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนฝ่ายป้องกันปราบปราม ตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรปราการ [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2544
 9. ภูมรินทร์ เฉลิมยุทธ. การคัดกรองภาวะสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีอยุธยา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต]. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543
 10. ประชิต ศราภพันธุ. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความเครียดในงาน ภูมิหลังกับความสามารถในการปฏิบัติงานของหัวหน้างานหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540
 11. รอฮานี เจาะอาแซ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์]. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548
 12. ธรณินทร์ กองสุข. ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์พับลิชชิง, 2548.
 13. ภูงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์. ความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัด ตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชารัฐศาสตร์ และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547
 14. เอกฉัตรมงคล วคินอมร. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2546
 15. สุตวัค พิละกันทา. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความ

เครียดในการทำงานและพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ]. เชียงใหม่: คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541

16. เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้
ความสามารถของตนเอง การรับรู้การใช้อำนาจ
ของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพ ความเครียด
และการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ
ประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนนทบุรี.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม]. กรุงเทพมหานคร:
คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545
17. Garland LM, Bush CT. Coping behavior and
nursing. Virginia: Reston Publishing Co, 1982
18. สุภาพ อารีเอื้อ. ความเครียด การเผชิญปัญหาและ
คุณภาพชีวิตของหญิงสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่]. กรุงเทพมหานคร:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540
19. สุรศักดิ์ ศานูจารย์. ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่
ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรของสถานีตำรวจ

นครบาลในกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม].
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชารัฐศาสตร์และ
รัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2536

20. ปรีชา รัตน์ปรีดากุล. พฤติกรรมคลายความเครียดของ
ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานด้านการสอบสวน
ประจำสถานีตำรวจภูธรอำเภอในเขตพื้นที่ภาค 2.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
วิชาการบริหารการศึกษา]. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541
21. Mahon SM, Cella DF, Donovan MI. Psychosocial
adjustment to recurrent cancer. *Oncology
Nursing Forum* 1990 May; 17(3): 47 – 54
22. นันทณี ปาระมี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและ
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารเรือ
ที่ปฏิบัติราชการทางทะเล หมวดเรือรักษาการณ
ชายแดนกองเรือภาคที่ 1 กองเรือยุทธการ
กองทัพเรือ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน].
ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา,
2544