



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือ ในจังหวัดนราธิวาส

Influencing Factors of Stress among The Royal Thai Navy in Narathiwat Province

ยุวดี ลีลัคณาวิระ* ชัชดา หลงพิมาย** ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ***
Yuwadee Leelukkanaveera, R.N., Ph.D.,* Chatchada Longphimai, R.N.,**
Chanandchidadussadee Toonsiri, R.N., Ph.D.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเรือในหน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้ ค่ายจุฬาภรณ์ ในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560 จำนวน 300 นาย ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียด แบบสอบถามเหตุการณ์กดดันในชีวิต แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว แบบสอบถามพฤติกรรมและการเผชิญความเครียด และแบบสอบถามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 29.25 ปี ($SD = 10.37$) ชั้นยศเป็นระดับชั้นประทวน ร้อยละ 63.70 สถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 67.00 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 85.30 สังกัดพรรคนาวิกโยธิน ร้อยละ 90.00 รายได้เฉลี่ยรวมต่อเดือน 19,304.76 บาท ($SD = 6.70$ บาท) และค่ามัธยฐานระยะเวลาในการออกปฏิบัติราชการที่นราธิวาสเท่ากับ 1 ปี ($IQR = 1$ ปี) ระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.34 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดแต่ไม่สามารถทำนายระดับความเครียด ได้แก่ ชั้นยศ ($r = -.11, p < .05$) สถานภาพสมรส (สมรส หมาย หย่า) ($r = -.18, p < .05$) ระดับการศึกษา ($r = -.12, p < .05$) รายได้ ($r = -.10, p < .05$) การเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับปัญหา ($r = .21, p < .05$) สัมพันธภาพในครอบครัว ($r = -.27, p < .05$) และเหตุการณ์กดดันในชีวิต ($r = .23, p < .01$) ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส คือ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์ ($B = 1.641, p < .01$) ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ($B = -0.090, p < .01$) และอายุ ($B = -0.043, p = .01$) โดยสามารถร่วมทำนายความเครียดได้ร้อยละ 79.6 ($R^2 = .796, p < .01$)

* Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University. E-mail: yuwadeel@buu.ac.th, Corresponding Author

** Student in Master of Nursing Science Program, Faculty of Nursing, Burapha University

*** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University



จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า บุคลากรด้านสุขภาพที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลทหารที่ต้องถูกส่งไปปฏิบัติราชการในพื้นที่เสี่ยง ควรมีการประเมินความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหาร พร้อมกับจัดทำมาตรการให้ทหารมีวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ไม่ควรใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับอารมณ์ และควรปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานให้ทหารรู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบาย

คำสำคัญ : ความเครียด การเผชิญความเครียด เหตุการณ์กดดันในชีวิต สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ทหารเรือไทย

Abstract

This study aimed to examine the factors affecting stress of the Royal Thai Navy Personnel in Narathiwat province. The samples were 300 military personnel working in marine's special operation unit at Chulabhorn Camp between April and May 2017 which were recruited by multistage random sampling. A self-administered questionnaire was used to collect the data including stress assessment, stress life events, family relationship, coping behaviors, and working environment. Descriptive statistics and stepwise multiple regression were used to analyze the data.

The results revealed that the samples' average age was 29.25 years (SD = 10.37). They were non-commissioned officer (63.70%), single status (67.70%), under bachelor's degree (85.30%), and affiliated with marine group (90.00%). The average monthly income was 19,304.76 baht (SD = 6.70), and the median of the duration of work in Narathiwat province was 1 year (IQR = 1 year). 67.34 percent of samples were under moderate stress. Factors were statistically significant related to stress but not predicted stress levels were rank ($r = -.11$, $p < .05$), marital status (divorced widow) ($r = -.18$, $p < .05$), education levels ($r = -.12$, $p < .05$), monthly income ($r = -.10$, $p < .05$), problem-focused coping ($r = .21$, $p < .05$), family relationship ($r = -.27$, $p < .05$) and stress life events ($r = .23$, $p < .01$). The predictors of stress were emotional-focused coping ($B = 1.641$, $p < .01$), the appropriateness of working environment ($B = -0.090$, $p < .01$), and age ($B = -0.043$, $p = .01$). These factors explained 79.60% of the variance in participants' stress ($R^2 = .796$, $p < .01$).

The results suggested that health personnel who are responsible for the care of the military personnel in this risk areas should assess not only the stress, but also coping behaviors and providing the appropriate means of coping, not to cope with emotional management. Finally, they should improve the working environment to make the military personnel feel safe and comfortable.

Keywords : stress, coping, stress life event, working environment, The Royal Thai Navy

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อเกิดภาวะสงครามหรือความขัดแย้งขึ้นที่ใด ย่อมเกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน รวมถึงผลกระทบทางด้านสภาวะร่างกายและจิตใจของผู้ที่ผ่านวิกฤตสงครามขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ Brooks, Fulton ได้ศึกษาย้อนหลังในยุคสงครามเกาหลี พบว่า ทหารผ่านศึกมีปัญหาภาวะสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่ทำหน้าที่อื่นๆ ในสงคราม² และพบว่า สุขภาพร่างกายภายนอกแม้จะดูสมบูรณ์แต่ทหารที่ผ่านศึกสงครามมาจะมีความวิตกกังวล มีความเครียด เนื่องจากต้องทำงานที่เคร่งเครียดและมีการแข่งขันตลอดเวลา ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อระยะยาวเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตโดยเฉพาะทหารที่เคยผ่านการสงครามมาแล้ว

สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย อันประกอบไปด้วย จังหวัดนราธิวาส จังหวัดปัตตานี และจังหวัดยะลา ตั้งอยู่ตอนใต้สุดของประเทศ มีความไม่สงบในรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้นมาโดยตลอด และไม่มีท่าทีว่าจะสงบลงโดยเร็ว และภัยคุกคามส่วนใหญ่เป็นภัยที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้³ จากรายงานของศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ พบว่า มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นในช่วงปี พ.ศ. 2547 จนถึงปี พ.ศ. 2558 รวม 15,360 เหตุการณ์ เป็นผลทำให้มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตรวมทั้งสิ้น 18,442 คน โดยแยกออกเป็นผู้เสียชีวิต 6,532 ราย และบาดเจ็บ 11,910 ราย⁴ มีการปรับเปลี่ยนยุทธวิธีการก่อเหตุโจมตีจากการมุ่งไปที่เป้าหมายอ่อน (Soft targets) มาเป็นเป้าหมายเข้มแข็ง (Hard targets) ซึ่งประกอบไปด้วยเป้าหมายที่เป็นทหาร ตำรวจ และอาสาสมัครรักษาดินแดน โดยโจมตีเป้าหมายเข้มแข็งสูงถึงร้อยละ 50 - 60⁵ ผู้ปฏิบัติหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของประเทศจะต้องเผชิญสิ่งกดดันต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงตลอดเวลา ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวลจากการใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ปลอดภัย ความเครียดที่สะสมสะสมไว้นานๆ และต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการแก้ไขสาเหตุและไม่สามารถเผชิญความเครียดในรูปแบบที่เหมาะสมจะนำไปสู่ภาวะเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและสูญเสียศักยภาพในการทำหน้าที่จนเป็นภาระของหน่วยงาน⁶

ทหารเรือจากฐานทัพเรือสัตหีบ เป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่งที่ถูกส่งไปปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีพื้นที่รับผิดชอบ คือ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งต้องได้รับผลกระทบและแรงกดดันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กรมแพทย์ทหารเรือเห็นความสำคัญในปัญหาดังกล่าวจึงได้ดำเนินการดูแลสุขภาพจิตของทหารโดยนำทีมสุขภาพจิตทหารเรือ อันประกอบไปด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก พยาบาลจิตเวช จากโรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ และโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ ลงปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตให้แก่กำลังพล บรรยายให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตทหาร ผลกระทบที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติภารกิจของทหาร ได้แก่ การอ่อนล้าจากการรบ (Battle fatigue) พฤติกรรมนอกแนว (Misconduct stress behavior) โรคจิตเวชหลังการเผชิญอันตราย (Post-Traumatic Stress Disorder : PTSD) รวมทั้งให้ทราบถึงแนวทางการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันทางจิตใจ ตลอดจนกิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียดของทหาร หากพบกำลังพลมีแนวโน้มจะเกิดปัญหาสุขภาพจิต มีการประสานหมวดพยาบาลค่ายจุฬาภรณ์ ให้ทีมแพทย์และพยาบาลติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่กำลังพลทหารเรือ ให้สามารถปฏิบัติภารกิจเพื่อชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป⁷

อย่างไรก็ตามข้อมูลจากสถิติผู้ป่วยนอกของกองสุขภาพจิต โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ พบว่า มีผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตจำนวนสูงขึ้นเป็นลำดับจาก 4,756 คน ในปี พ.ศ. 2556 เป็น 9,047 คน และ 9,677 คน ในปี พ.ศ. 2557 และ พ.ศ. 2558 ตามลำดับ⁸ แต่ยังไม่มีการศึกษาระดับความเครียดของทหารเรือจากฐานทัพเรือสัตหีบที่ลงไปปฏิบัติงานในจังหวัดนราธิวาสว่าเป็นอย่างไร

Lazarus & Folkman⁹ เชื่อว่าความเครียดเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างเต็มที่ หรือต้องใช้มากกว่าที่ตนเองมีอยู่ และส่งผลกระทบต่อความผาสุก โดยที่สาเหตุของความเครียดเกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล หรือสิ่งแวดล้อม⁹ ซึ่งได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม มนุษย์สัมพันธ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินชีวิต ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในกลุ่มทหารและตำรวจที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบงานวิจัยเพียง 4 เรื่อง คือ กฤษดา บุญประกอบ¹⁰ พจนา เปลี่ยนเกิด¹¹ ไหมไทย ไชยพันธุ์¹² และเด่นชัย จันทราช¹³ และยังไม่มีการศึกษาถึงอิทธิพลของปัจจัย เหตุการณ์กดดันในชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน สัมพันธภาพในครอบครัว และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในกลุ่มนี้ว่ามีผลต่อความเครียดอย่างไร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือจากฐานทัพเรือสัตหีบ ที่ออกปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งต้องทำงานที่มีภาวะกดดันและเสี่ยงต่อชีวิต ผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลที่สำคัญที่ทำให้ทราบระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของทหารเรือจากฐานทัพเรือสัตหีบที่ออกปฏิบัติราชการ ซึ่งจะได้นำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขอย่างถูกวิธี เพราะระดับความเครียดที่พอเหมาะเป็นภาวะที่มีประโยชน์ ที่จะผลักดันให้บรรลุภารกิจด้วยดี ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ และส่งผลให้เกิดการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ อายุ ชัยยศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา พรรค รายได้ ระยะเวลาที่ออกราชการในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว เหตุการณ์กดดันในชีวิต และความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส



กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman^๑ เป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เชื่อว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยบุคคลได้ประเมินสถานการณ์ที่เผชิญนั้นมีผลต่อสภาวะสุขภาพของตนเองและต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการกับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ของบุคคลนั้น เมื่อบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นมีผลกระทบ คุกคามหรือเป็นอันตรายก็จะเกิดอาการเครียด และมีการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ อาจก่อให้เกิดอาการทางร่างกาย ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจและนอนไม่หลับ ความบกพร่องในบทบาทหน้าที่ทางสังคม โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้น มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล โดยความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้คัดสรรปัจจัยที่นำมาศึกษา ได้แก่ อายุ ชัยยศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา พรรค รายได้ ระยะเวลาในการออกราชการ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด สัมพันธภาพในครอบครัว เหตุการณ์กดดันในชีวิต และความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน จากการกรอบแนวคิดนี้สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาศึกษา ดังนี้

ปัจจัยภายในตัวบุคคล

- อายุ
- ชัยยศ
- สถานภาพสมรส
- ระดับการศึกษา
- พรรค
- รายได้
- ระยะเวลาในการออกราชการ
- พฤติกรรมการเผชิญความเครียด
 - ด้านการจัดการกับปัญหา
 - ด้านการจัดการกับอารมณ์

ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

- สัมพันธภาพในครอบครัว
- เหตุการณ์กดดันในชีวิต
- ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน

ความเครียดของทหารเรือ
ในจังหวัดนราธิวาส

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพยากรณ์ (Predictive research) ประชากร คือ ทหารเรือที่ปฏิบัติงานในจังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่าง คือ ทหารเรือที่ออกปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาส ในช่วงเดือนเมษายน พ.ศ. 2560 ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560 โดยมีคุณสมบัติ คือ สามารถอ่านออก ฟัง และเขียนภาษาไทยได้ และ ยินดีเข้าร่วมในการศึกษา

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคำนวณ จากสูตรของ Lemeshow, Hosmer, Klar, Lwanga¹⁴

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2}{\epsilon^2 \mu^2}$$

- n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้
Z = ค่ามาตรฐานได้โค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ($Z_{\alpha/2} = 1.96$)
 σ^2 = ความแปรปรวน ความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส ได้จากการศึกษาของ พจนา เปลี่ยนเกิด¹¹ = 8.082
 ϵ = ค่าความคลาดเคลื่อนของความเครียดจากค่าเฉลี่ยในประชากร กำหนดให้ = .02
 μ = ค่าเฉลี่ยของความเครียด ได้จากการศึกษาของ พจนา เปลี่ยนเกิด¹¹ = 50.178
แทนค่าในสูตร ได้จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่าง (n) = 249 คน

และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลหรือกลุ่มตัวอย่างตอบคำถาม ไม่สมบูรณ์ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 คน

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ขั้นที่หนึ่งสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลากสุ่มหน่วยงานทั้งหมดที่อยู่ในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีทั้งหมด 3 หน่วยงาน คือ หน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้ ค่ายจุฬาภรณ์ หน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 32 และหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 สุ่มด้วยการจับสลากได้หน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้ ค่ายจุฬาภรณ์ ขั้นที่สอง แบ่งทหารในหน่วยที่สุ่มได้เป็น 2 พรรค คือ พรรคนาวิกโยธินและพรรคพิเศษ แต่ละพรรคแบ่งตามชั้นยศ ซึ่งพรรคนาวิกโยธินมีจำนวนนายทหารชั้นสัญญาบัตรและประทวน จำนวน 628 นาย และพลทหาร จำนวน 231 นาย และพรรคพิเศษมีจำนวนนายทหารชั้นสัญญาบัตรและประทวน จำนวน 70 นาย และพลทหาร จำนวน 26 นาย แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละพรรค ตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างพรรคนาวิกโยธินที่เป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตรและประทวน จำนวน 197 นาย พลทหาร จำนวน 73 นาย และจากพรรคพิเศษเป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตรและประทวน จำนวน 22 นาย และเป็นพลทหาร จำนวน 8 นาย ขั้นที่สาม สุ่มรายชื่อทหารที่เป็นข้าราชการและพลทหารจากแต่ละพรรค ให้ได้จำนวนตามที่คำนวณไว้ด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของทหารเรือ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย อายุ ชั้นยศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา พรรค/เหล่า รายได้ ระยะเวลาในการออกราชการในจังหวัดนราธิวาส

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดของทหารเรือที่ออกปฏิบัติราชการสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินความเครียดของ พจนา เปลี่ยนเกิด¹¹ ซึ่งสร้างมาจากแนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดของ Lazarus & Folkman⁹ และสถานการณ์สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริงเลย (0 คะแนน) ไม่จริง (1 คะแนน) จริง (2 คะแนน) และจริงที่สุด (3 คะแนน)

การแปลผลเพื่อพรรณนาระดับความเครียด ใช้ค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนคำตอบเป็นเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.26 - 3.00 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.25 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.76 - 1.50 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.00 - 0.75 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเหตุการณ์กดดันในชีวิต เป็นแบบสอบถามเหตุการณ์กดดันในชีวิตช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา นำมาจากการศึกษาของ ทานตะวัน อวิรุทธวรกุล, มาโนช หล่อตระกูล¹⁵ ซึ่งแปลจาก Life Event Questionnaire ของ Brugha, Bebbington, Tennant, Hurry¹⁶ ซึ่งมีทั้งหมด 12 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบว่าเคยหรือไม่เคย มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ เคยให้ 1 คะแนน ไม่เคยให้ 0 คะแนน รวมคะแนนทั้งหมด 12 คะแนน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว นำมาจากการศึกษาของ นวรัตน์ ด้วงชะอุม¹⁷ เป็นเครื่องมือที่ดัดแปลงมาจากเครื่องมือที่เรียกว่า Family environment scale ของ Moos, Moos แปลโดย สุรีย์มาศ นาคะพุดรัตน์¹⁸ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (ตั้งแต่ น้อยมาก น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด) เลือกมาศึกษาเฉพาะมิติความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ด้านละ 9 ข้อ รวมเป็นข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารเรือที่ออกปฏิบัติราชการสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินการเผชิญความเครียดของ Jalowiec, Murphy, Power¹⁹ ซึ่งแปลโดย กนกพร สุก้าว²⁰ ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้มีผู้นำไปใช้แล้ว คือ นันทณี ปาระมี²¹ และนวรัตน์ ด้วงชะอุม¹⁷ โดยในการศึกษานี้นำมาเฉพาะข้อที่เป็นการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหา จำนวน 13 ข้อ และด้านการจัดการกับอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ รวม 22 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ได้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้วยวิธีนั้นเลย ใช้นานๆ ครั้ง ใช้เป็นบางครั้ง ใช้อย่างน้อย และใช้เกือบทุกครั้ง (คะแนนตั้งแต่ 0 - 4 คะแนน ตามลำดับ)

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนตำราและเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมา และมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นอาจารย์สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ 1 ท่าน แพทย์ทหารสาขาอาชีวอนามัย 1 ท่าน แพทย์ทหารสาขาจิตวิทยา 1 ท่าน มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเครียด แบบสอบถามเหตุการณ์กดดันในชีวิต แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว แบบสอบถามพฤติกรรมและการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหา พฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์ และแบบสอบถามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานไปทดลองใช้ (Try out) กับข้าราชการทหารเรือที่เคยผ่านการออกราชการสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และกลับมาปฏิบัติงานในพื้นที่ลัดทึบแล้ว ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.71, 0.70, 0.94, 0.88, 0.65 และ 0.88 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการหน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้ พร้อมนัดหมายวันเวลาให้ผู้วิจัยเข้าพบ
2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการหน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้ และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย แจงรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนที่สุ่มได้ มอบให้หัวหน้าหน่วยเฉพาะกิจนาวิกโยธินภาคใต้และหัวหน้าหน่วยแพทย์ ที่ค่ายจุฬาภรณ์ เพื่อแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในพรรคนาวิกโยธิน และพรรคพิเศษตามลำดับ และขอความร่วมมือให้ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อส่งคืนผู้วิจัยภายใน 7 วัน
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมด และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยและจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยบูรพา (เลขที่ 11-02-2560 ลงวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2560) และได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลจากต้นสังกัดของกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว



การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน เพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือที่ออกปฏิบัติราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ วิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

ผลการวิจัย

สรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ ทหารเรือที่ปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาส จำนวน 300 นาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 29.25 ปี $SD = 10.37$ ส่วนใหญ่มีชั้นยศเป็นระดับชั้นประทวน ร้อยละ 63.70 สถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 67.00 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 85.30 ส่วนใหญ่สังกัดพรรคคนวิภโยธิน ร้อยละ 90.00 โดยส่วนมากเป็นเหล่าทหารราบ ร้อยละ 68.89 รายได้เฉลี่ยรวมต่อเดือน 19,304.76 บาท $SD = 6.70$ บาท และระยะเวลาในการออกปฏิบัติราชการที่จังหวัดนราธิวาสในครั้งนี้นับตั้งแต่วันที่มาจนถึงวันที่เก็บข้อมูล มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 1 ปี ($IQR = 1$ ปี) และระยะเวลาที่เหลือที่ต้องปฏิบัติราชการที่จังหวัดนราธิวาสในครั้งนี้นับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 0.5 ปี ($IQR = 1$ ปี)

2. ระดับความเครียด ทหารเรือที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.34 หนึ่งในสี่มีความเครียดในระดับค่อนข้างสูง ร้อยละ 24.33 คะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.31, SD = 0.76$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับสูง คือ ขณะนั่งรถออกไปจากหน่วย ท่านต้องตื่นตัวและคอยสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเสมอ และ ณ เวลาที่ต้องการความสงบสุขและสันติภาพ ($\bar{X} = 2.47, SD = 0.64; \bar{X} = 2.47, SD = 0.76$ ตามลำดับ) รองลงมา อยู่ในระดับค่อนข้างสูงมี 3 ข้อ ได้แก่ รู้สึกหดหู่ใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ($\bar{X} = 1.68, SD = 0.85$) บางครั้งรู้สึกอยากกลับบ้านก่อนสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนดไว้ ($\bar{X} = 1.61, SD = 0.95$) และเมื่อมีผู้โทรศัพท์มาแจ้งเกี่ยวกับโอกาสที่จะเกิดเหตุร้ายขึ้น รู้สึกว่าขณะนี้ชีวิตไม่ปลอดภัย ($\bar{X} = 1.56, SD = 0.63$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด ($n = 300$)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง	73	24.33
ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง	202	67.34
ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ	25	8.33



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อ
คำถามรายข้อ (n = 300)

ข้อคำถาม	M	SD	ระดับ ความเครียด
1. ไม่กล้าออกไปเที่ยวนอกพื้นที่ เพราะกลัวถูกทำร้าย	1.02	0.84	ปานกลาง
2. ขณะนั่งรถออกไปจากหน่วย ท่านต้องตื่นตัวและคอยสังเกต สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเสมอ	2.47	0.64	สูง
3. เมื่อมีผู้โทรศัพท์มาแจ้งเกี่ยวกับโอกาสที่จะเกิดเหตุร้ายขึ้น รู้สึกวุ่นวายไม่วิตไม่ปลอดภัย	1.56	0.63	ค่อนข้างสูง
4. รู้สึกหดหู่ใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้	1.68	0.85	ค่อนข้างสูง
5. บางครั้งรู้สึกอยากกลับบ้านก่อนสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนดไว้	1.61	0.95	ค่อนข้างสูง
6. รู้สึกว่าเหตุการณ์ในภาคใต้รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ	1.42	0.71	ปานกลาง
7. ณ เวลานี้ต้องการความสงบสุขและสันติภาพ	2.47	0.76	สูง
8. ไม่ไว้วางใจชาวบ้านในพื้นที่ซึ่งท่านปฏิบัติภารกิจอยู่	1.39	0.80	ปานกลาง
9. รู้สึกกลัวจนต้องสวมหมวกกันน็อกให้ชีวิตปลอดภัย	0.96	0.87	ปานกลาง
10. มีความหวาดกลัวและระแวงภัย ภายหลังได้รับข่าวเกี่ยวกับ สถานการณ์ในภาคใต้	1.21	0.76	ปานกลาง
11. รู้สึกอยากแก้แค้นให้ผู้บริสุทธิ์ และเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เสียชีวิต ในสถานการณ์ภาคใต้	1.47	0.99	ปานกลาง
12. หวาดผวาเมื่อได้ยินเสียงระเบิด เสียงปืนลั่น	1.17	0.72	ปานกลาง
13. นอนไม่หลับ เพราะกังวลว่าจะมีคนเข้ามาลอบทำร้าย	0.78	0.79	ปานกลาง
14. บางครั้งขณะที่ทำงานในพื้นที่หรือนอกพื้นที่ ท่านรู้สึกปวดหัว ปวดตึงท้ายทอย	1.16	0.77	ปานกลาง
15. ก่อนนอนอยากรับประทานยานอนหลับ เพื่อให้หลับสบาย	0.58	0.74	ต่ำ
16. รู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลาขณะทำงานนอกพื้นที่	0.85	0.59	ปานกลาง
17. กลัวว่าจะทำงานผิดพลาดในภารกิจที่รับผิดชอบ	1.48	0.77	ปานกลาง
18. รู้สึกไม่มีความสุขเลยขณะทำงานในภารกิจนี้	0.91	0.68	ปานกลาง
19. รู้สึกไม่ยินดีหรือพอใจกับสิ่งที่ทำอยู่	0.90	0.73	ปานกลาง
20. คิดว่าทำงานได้ไม่คุ้มกับที่คาดหวังไว้	1.14	0.80	ปานกลาง
ความเครียดโดยรวม	1.31	0.76	ปานกลาง



3. เหตุการณ์ก่ดตันในชีวิต

ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาทหารเรือที่ปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาส ร้อยละ 82.30 ได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ก่ดตันในชีวิตอย่างน้อย 1 เหตุการณ์ โดยประสบเหตุการณ์เฉลี่ยคนละ 2.94 เหตุการณ์ (SD = 2.44) เหตุการณ์ที่ประสบมากที่สุด คือ คนที่สนิทกับครอบครัวหรือญาติเสียชีวิต ร้อยละ 51.30 รองลงมา คือ เคยเลิกคบกับคนที่สนิทกันมานานและสิ่งของมีค่าเคยสูญหายหรือถูกขโมย ร้อยละ 50.70, และ 41.30 ตามลำดับ และเหตุการณ์ก่ดตันในชีวิตที่พบน้อยที่สุด คือ เคยถูกปลดหรือถูกไล่ออกจากงาน คิดเป็นร้อยละ 7.00

4. สัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัวของทหารเรือที่ปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาสภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 (SD = 0.34) อยู่ในระดับมาก โดยสัมพันธภาพในครอบครัวด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 (SD = 0.34) อยู่ในระดับมาก สัมพันธภาพในครอบครัวด้านการแสดงความรู้สึกโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 (SD = 0.34) อยู่ในระดับปานกลาง และสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความปรองดองโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 (SD = 0.55) อยู่ในระดับมาก

5. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารเรือที่ปฏิบัติราชการในจังหวัดนราธิวาส ภาพรวมพฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 (SD = 0.62) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก คือ ใช้วิธีพยายามควบคุมสถานการณ์บางอย่างไว้ให้ได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 (SD = 0.83) รองลงมา คือ ใช้วิธีพยายามค้นหาเป้าหมาย และทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 (SD = 0.99) และตั้งเป้าหมายให้เจาะจง ชัดเจน เพื่อช่วยเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 (SD = 0.94) และภาพรวมพฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.28 (SD = 0.62) อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ทหารเรือในจังหวัดนราธิวาสใช้วิธีเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 (SD = 1.08) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ใช้วิธีการครุ่นคิด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.07 (SD = 1.13) อยู่ในระดับปานกลาง

6. ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน

ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาสภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 (SD = 0.46) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีกล้องตรวจการณ์เวลากลางคืนเพียงพอในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 (SD = 0.78) รองลงมา คือ มีเสื้อเกราะกันกระสุนเพียงพอสำหรับใช้ปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 (SD = 0.92) สภาพสิ่งแวดล้อมที่มีความเหมาะสมน้อยที่สุด คือ งานที่ปฏิบัติเป็นงานที่ไม่เสี่ยงอันตราย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 (SD = 1.14) รองลงมา คือ งานที่ปฏิบัติอยู่ท่ามกลางอากาศที่ไม่ร้อนเกินไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 (SD = 1.11)

ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) เพื่อหาปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส พบว่า เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ แล้ว ปัจจัยที่สามารถทำนายมี 3 ปัจจัย คือ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์ ($B = 1.641$, $p < .01$) ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ($B = -0.090$, $p < .01$) และอายุ ($B = -0.043$, $p = .01$) โดยสามารถร่วมทำนายระดับความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส ได้ร้อยละ 79.6 ($R^2 = .796$, $p < .01$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาสของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 300$)

ตัวแปร	R^2 change	B	SE(b)	Beta	t	p
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์ (ecoping)	.788	1.641	.050	.873	32.833	< .001
ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน (env)	.005	-0.090	.033	-.073	-2.754	.006
อายุ (age)	.004	-0.043	.017	-.065	-2.477	.014
ค่าคงที่ = 10.843					8.592	< .01
$R^2 = .796$, $F = 389.398$, $p < .01$						

จากการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสร้างสมการถดถอยเพื่อทำนายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส ในรูปสมการคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\text{ระดับความเครียด} = 10.843 + 1.641 (\text{ecoping}) - 0.090 (\text{env}) - 0.043 (\text{age})$$

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ความเครียด จากผลการวิจัย พบว่า ความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.34) ค่าเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.31$, $SD = 0.76$) สอดคล้องกับการศึกษาของ เด่นชัย จันทราชา¹³ ที่พบว่า ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ 3 กองบังคับการอำนวยการ ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ ความเครียดด้านสถานการณ์ความไม่สงบของจังหวัดชายแดนภาคใต้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่สูงกว่าการศึกษาของ กฤษดา บุญประกอบ¹⁰ ที่พบว่า ทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2547 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2550

มีความเครียดระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะช่วงที่ผ่านมาสถานการณ์ภาคใต้มีความรุนแรงขึ้น และระหว่างช่วงที่ทำการเก็บข้อมูล ได้มีสถานการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดเมื่อ 19 เมษายน พ.ศ. 2560 ได้เกิดเหตุไม่สงบหลายจุดในพื้นที่อย่างน้อย 10 อำเภอ ในจังหวัดปัตตานีและนราธิวาส²² การศึกษาครั้งนี้ไม่พบทหารเรือที่มีความเครียดในระดับสูง แต่พบความเครียดในระดับค่อนข้างสูง ร้อยละ 24.33 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีการเตรียมความพร้อมก่อนออกปฏิบัติงานในจังหวัดนราธิวาส โดยมีการฝึกหน้าที่เฉพาะด้านของแต่ละพรรคและเหล่าของตน เช่น ฝึกการลาดตระเวน ฝึกการล่าเหยื่อกำลังพล ฝึกการใช้ยุทธวิธีทางทหารโดยหน่วยงานต้นสังกัด และมีการประเมินและเตรียมความพร้อมด้านการดูแลสุขภาพจิต มีการฝึกการช่วยชีวิตเชิงยุทธวิธี โดยทีมงานจากกรมแพทยทหารเรือ จึงทำให้ระดับความเครียดของทหารอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงมากนัก อย่างไรก็ตามภารกิจของทหารเป็นงานที่จำเป็นต้องผ่านเหตุการณ์กดดันทั้งในการกิจและสภาพแวดล้อมอื่นๆ ในการทำงานในหน้าที่ ทหารจะถูกฝึกให้รู้จักการควบคุมความรู้สึกที่ต้องการต่อสู้ ให้รู้จักสามัคคีในกลุ่ม ความกล้าหาญและความเข้มแข็งอดทน และมีความตื่นตัวในการกิจที่ได้รับมอบหมาย ความเครียดจะถูกควบคุมและนำไปใช้ในทางบวก²³

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส อภิปรายได้ ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ด้านการจัดการกับอารมณ์สามารถร่วมทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส และเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อความเครียด อธิบายได้โดยใช้แนวคิดของ Lazarus & Folkman⁹ ที่ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เป็นผลมาจากความเครียด โดยทั่วไปการเผชิญความเครียดมีการทำใน 2 ลักษณะหลัก คือ การเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับปัญหา คือ พยายามแก้ที่สาเหตุของความทุกข์ (Problem-focused coping) และการจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping) ซึ่งการเผชิญความเครียดทั้งสองวิธีมีอิทธิพลต่อความเครียดทางจิตใจ และต้องมีการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคนเป็นตัวกลาง การเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับปัญหาจะทำให้ความเครียดหมดไปถ้าสามารถแก้ที่สาเหตุของปัญหาได้ แต่การเผชิญปัญหาแบบการจัดการกับอารมณ์อาจช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ชั่วคราวจากการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงสิ่งทำให้เกิดความเครียด การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของทหารที่ผ่านการสู้รบ พบว่า การเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย (Post-Traumatic Stress Disorder) ที่มากขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับการเผชิญความเครียดแบบจัดการกับปัญหา²⁴⁻²⁶ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้โดยที่ทหารที่ใช้การเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์อาจประเมินสถานการณ์ที่เป็นอยู่แล้วพบว่าไม่สามารถแก้ที่สาเหตุได้และไม่สามารถปรับมุมมองความคิดที่จะทำให้ความรู้สึกทุกข์บรรเทาลง ในขณะที่เดียวกันก็ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงจากปัญหาได้เนื่องจากเป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติ จึงทำให้ระดับความเครียดไม่บรรเทาลงดังจะเห็นได้จากข้อมูลที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างเผชิญความเครียดด้วยการจัดการกับอารมณ์ด้วยการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นมากที่สุด ($\bar{X} = 2.43$, $SD = 1.08$) รองลงมา คือ การครุ่นคิด ($\bar{X} = 2.07$, $SD = 1.13$)

2.2 ความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน สามารถร่วมทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาสได้ โดยมีค่าสหสัมพันธ์และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเป็นลบ กล่าวคือ ถ้าความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการทำงานดี ระดับความเครียดก็จะน้อยลง แต่ถ้าความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่ดีระดับความเครียดก็จะมากขึ้น เป็นไปตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman⁹ ที่ว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งของและวัตถุต่างๆ รอบตัวที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต และสถานการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าอาจก่อให้เกิดอันตราย/สูญเสีย (Harm/loss) แก่ตนเอง เช่น ได้รับบาดเจ็บ เจ็บป่วยทางกาย หรือการสูญเสียทางจิตใจ เช่น สูญเสียคุณค่าในตนเอง สูญเสียคนรัก หรือสูญเสียบุคคลที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล กลัว ท้อแท้ ซึมเศร้า และสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การที่ทหารได้รับการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการปฏิบัติงานจากหน่วยงาน จะเป็นเสมือนเครื่องป้องกันบุคคลจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด^{27,28} สอดคล้องกับการศึกษาของ Han และคณะ²⁹ ที่พบว่า การสนับสนุนช่วยเหลือจากหน่วยงานซึ่งส่วนหนึ่งคือการสนับสนุนอุปกรณ์และเครื่องมือให้ทหารอเมริกันที่ปฏิบัติหน้าที่ในอิรักอย่างพอเพียง มีผลต่อความผิดปกติทางจิตใจภายหลังอันตราย (B = -.13, p < .05)

2.3 อายุ สามารถร่วมทำนายความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส โดยมีค่าสหสัมพันธ์และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเป็นลบ กล่าวคือ ถ้าอายุน้อยลง ระดับความเครียดก็จะมากขึ้น แต่ถ้าอายุมากขึ้น ระดับความเครียดก็จะน้อยลง อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มความเครียดหรือลดความเครียดของบุคคล เพราะบุคคลในแต่ละวัยจะมีประสบการณ์และเทคนิคการใช้แหล่งประโยชน์ที่จะเผชิญความเครียดแตกต่างกัน บุคคลที่อายุมากขึ้นมีประสบการณ์ต่างๆ มากมายจึงสะสมประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นแหล่งประโยชน์ที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการประเมินค่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด⁹ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ พงณา เบลิเยนเกิด¹¹ ที่พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงาน ในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษดา บุญประกอบ¹⁰ ที่พบว่า อายุของทหารไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดด้านความกลัว

2.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดแต่ไม่สามารถทำนายระดับความเครียด ได้แก่ ชัยยศ (นายทหารชั้นประทวนหรือสัญญาบัตร) ($r = -.11$, $p < .05$) สถานภาพสมรส (สมรส หม้าย หย่า) ($r = -.18$, $p < .05$) ระดับการศึกษา (ปริญญาตรีหรือสูงกว่า) ($r = -.12$, $p < .05$) รายได้ ($r = -.10$, $p < .05$) การเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับปัญหา ($r = .21$, $p < .05$) สัมพันธภาพในครอบครัว ($r = -.27$, $p < .05$) และเหตุการณ์กดดันในชีวิต ($r = .23$, $p < .01$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความสัมพันธ์ที่พบเป็นความสัมพันธ์ในระดับที่ต่ำ ไม่มีผลเพียงพอที่จะมีอิทธิพลต่อความเครียดได้ หรืออาจเป็นเพราะจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มย่อยมีจำนวนน้อยเกินไป เช่น ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีเพียง 44 คน นอกจากนี้ยังอาจเป็นเพราะความเครียดจากการต้องปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยที่ไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ไม่สามารถป้องกันที่สาเหตุอย่างแท้จริง จึงทำให้ปัจจัยเหล่านี้ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียด



2.5 ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและไม่สามารถทำนายระดับความเครียด
ได้แก่ พรรค ($r = .02, p < .05$) ระยะเวลาที่มาปฏิบัติงานที่นราธิวาส ($r = .04, p < .05$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่ว่าจะอยู่พรรคนาวิกโยธินหรือพรรคพิเศษ ก็ต้องปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยที่อาจถูกโจมตีได้ทุกเมื่อเช่นกัน รวมทั้งระยะเวลาที่ปฏิบัติงานที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (มากกว่าร้อยละ 70) มาปฏิบัติงานที่นราธิวาสเป็นเวลาน้อยกว่า 2 ปี สอดคล้องกับการศึกษาของ พงณา เปลี่ยนเกิด¹¹ ที่พบว่า ประสบการณ์ในพื้นที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส และสอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษดา บุญประกอบ¹⁰ ที่พบว่า สถานภาพเป็นโสด สมรส หรือหม้าย ยศ ตำแหน่ง และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. บุคลากรด้านสุขภาพที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลทหารที่ต้องถูกส่งไปปฏิบัติราชการในพื้นที่เสี่ยงควรมีกิจกรรมการประเมินความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหาร พร้อมกับจัดทำมาตรการให้ทหารมีวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ไม่ควรใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยการจัดการกับอารมณ์ เพราะยิ่งทำให้ทหารเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น โดยการฝึกกระบวนการเรียนรู้การเผชิญปัญหาในลักษณะงานที่ถูกจำกัด หรือพื้นที่เสี่ยงอันตราย ในการปฏิบัติราชการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจและด้านร่างกายให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะด้านความปลอดภัยให้ทหารรู้สึกมั่นใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยลดระดับความเครียดลงได้ ($B = -0.090, p < .01$) ซึ่งจากการศึกษา พบว่าทหารมีการรับรู้ถึงความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ทั้งในด้านความพร้อมของปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีพ เครื่องตรวจจับวัตถุระเบิด รถยนต์ กล้องตรวจการณ์ในเวลากลางคืน และอุปกรณ์ในการช่วยชีวิตเบื้องต้น
3. บุคลากรด้านสุขภาพที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลทหารที่ต้องถูกส่งไปปฏิบัติราชการในพื้นที่เสี่ยงควรให้ความสนใจหรือเฝ้าระวังภาวะเครียดในทหารที่อายุน้อย เพราะพบว่าระดับความเครียดจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ($B = -0.043, p = .01$) เนื่องจากผู้ที่อายุน้อยย่อมมีประสบการณ์ในการตัดสินใจน้อย อาจเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ที่มีผลต่อการปฏิบัติการทางทหารได้
4. ควรมีการสอบถามประวัติการเกิดเหตุการณ์กดดันในชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ของทหารที่กำลังจะถูกส่งไปปฏิบัติในพื้นที่เสี่ยง เนื่องจากพบว่า เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และจากการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความผิดปกติทางจิตภายหลังภัยอันตราย และหากพบว่าเป็นผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์กดดันในชีวิตที่รุนแรงก็ควรได้รับการบำบัดดูแลก่อนที่จะส่งไปปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษา พบว่า กลุ่มประชากรทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่พบว่ามีอิทธิพลต่อความเครียด ได้แก่ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ด้านการจัดการกับอารมณ์ จึงควรพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม โดยพัฒนากระบวนการจัดการกับอารมณ์ เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดและส่งผลกระทบกับสภาวะร่างกาย และจิตใจกำลังพลในการทำงานในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส

2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อนำประสบการณ์ของทหารและครอบครัวที่สูญเสียจากการปฏิบัติราชการพื้นที่เสี่ยงภัยได้รับอันตราย เพื่อศึกษาความต้องการความช่วยเหลือที่แท้จริงของบุคคลที่ได้รับประสบการณ์จริง และนำไปเป็นแนวทางป้องกันแก่ทหารและครอบครัวทหารเรือในโอกาสต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Khuangsirikul V. Military psychiatry. J Psychiatr Assoc Thailand 2011;56(4):339-44. (in Thai).
2. Brooks MS, Fulton L. Evidence of poorer life-course mental health outcomes among veterans of the Korean War Cohort. Aging Ment Health 2010;14(2):177-83
3. สุรชาติ บำรุงสุข. เมืองกับการก่อการร้ายร่วมสมัย. โครงการสนับสนุนสำนักข่าวกรองแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: สแควร์ ปริ้นซ์; 2553.
4. สุภาภรณ์ พันธ์สนธิ และคณะ. สรุปสถิติเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประจำปี 2557: ปีที่มีจำนวนเหตุการณ์น้อยที่สุดในรอบ 11 ปี. คณะทำงานฐานข้อมูลเหตุการณ์ชายแดนภาคใต้ (DSID) ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (1-11). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 ตุลาคม 2557]. แหล่งที่มา: <http://www.deepsouthwatch.org>.
5. ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี, รอมฎอน ปันจอร์. บทวิเคราะห์ ไฟใต้กับการริเริ่มสันติภาพแห่งเดือนรอมฎอน 2556: ความรุนแรงที่ยืดเยื้อจะต้องถ่วงดุลด้วยพลังสันติภาพเท่านั้น. ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (DSW) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม 2556]. แหล่งที่มา: <http://www.deepsouthwatch.org>.
6. ภัสกร์ ก้อนเมฆ. การปฏิบัติการทางทหารกับปัญหาทางจิตใจ. วารสารนาวิกศาสตร์ 2551;51(6):36-41.
7. พรทิพย์ อินทรวีเชียร. จิตเวชทหารเรือ. ข่าวสารแพทย์นาวี 2558;58(2):10-3.
8. สถิติผู้รับการตรวจผู้ป่วยนอก. แผนกจิตเวช กองสุขภาพจิต โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐท.สส. 2558.
9. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.



10. Boonprakob G. The job stress of the soldiers of the 42nd Military Circle in the Three Southern Border Provinces. [Master's Thesis, Arts in Development Strategy]. Songkhla Rajabhat University; 2008. (in Thai).
11. Pliankerd P. Factors predicting stress among soldiers stationed in Si Sakhon District, Narathiwat Province. [Master's Thesis, Faculty of Humanities]. Chiang Mai University; 2009. (in Thai).
12. Chaiyapan M. Relationship between sense of coherence and work stress of military personal in the Three Southern Border Provinces : the mediating effect of coping strategies. [Master's Thesis, Faculty of Psychology]. Chulalongkorn University; 2012. (in Thai).
13. เด่นชัย จันทราชา. ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ 3 กองบังคับการอำนวยการ ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้. [วิทยาลัยการจัดการเพื่อการพัฒนา (TSU-MDC)]. มหาวิทยาลัยทักษิณ; 2557.
14. Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. Adequacy of sample size in health studies. Chichester: John Wiley & Son; 1992. p. 36-7.
15. Awirutworakul T, Lotrakul M. Stressful life events before the onset of major depressive disorder and panic disorder. J Psychiatr Assoc Thailand 2011;56(3):277-86. (in Thai).
16. Brugha T, Bebbington P, Tennant C, Hurry J. The list of threatening experiences: a subset of 12 life event categories with considerable long-term contextual threat. Psychol Med 1985;15(1):189-94.
17. Duangcha-oom N. Factors affecting stress and coping behavior of the navy's wives in naval area command while the navies are on board. [Master's Thesis, Faculty of Nursing]. Burapha University; 2001. (in Thai).
18. Nakapadungrat S. Relationship between intra-family relation and social support of family towards the elderly: a case study of Senior Educators and Teachers Organization, Ministry of Education. [Master's Thesis, Faculty of Social Sciences]. Kasetsart University; 1998. (in Thai).
19. Jalowiec A, Murphy SP, Power MJZ. Psychometrics assessment of the jalowiec coping scale. Nursing Research 1984;33(4):157-61.
20. Sucamvang K. A Causal model of quality of life among the elderly with osteoarthritis. [Doctoral Dissertation, Faculty of Nursing]. Mahidol University; 1997. (in Thai).
21. Paramee N. Factors influencing stress and coping behaviors of the navies on board in border patrol Division First Naval Area Command, Royal Thai Fleet, Royal Thai Navy. [Master's Thesis, Faculty of Nursing]. Burapha University; 2001. (in Thai).



22. สำนักข่าวอิสรา ศูนย์ข่าวภาคใต้. [Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2560]. แหล่งที่มา: <https://www.isranews.org/main-issue.html>.
23. Naval Medical Department, Royal Thai Navy. Combat stress control. [Internet]. [cited 2012 May 14]. Available from: <http://www.navy.or.th>.
24. Fairbank JA, Hansen DJ, Fitterling JM. Pattern of appraisal and coping across different stressor conditions among former prisoners of war with and without posttraumatic stress disorder. *J Consult Clin Psychol* 1991;59(2):274-81.
25. Sharkansky EJ, King DW, King LA, Wolfe J, Erickson DJ, Stokes LR. Coping with Gulf War combat stress: mediating and moderating effects. *J Abnorm Psychol* 2000;109(2):188-97.
26. Dirkzwager AJE, Bramsen I, van der Ploeg HM. Social support, coping, life events, and posttraumatic stress symptoms among former peacekeepers: a prospective study. *Pers Individ Dif* 2003;34(8):1545-59.
27. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med* 1976;38(5):300-14.
28. Cohen S, Will TA. Stress social support and the buffering hypothesis. *Psychol Bull* 1985;98(2):310-57.
29. Han SC, Castro F, Lee LO, Charney ME, Marx BP, Brailey K, et al. Military unit support, post deployment social support, and PTSD symptoms among active duty and National Guard soldiers deployed to Iraq. *J Anxiety Disord* 2014;28(5):446-53.