



ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดของพลทหารใหม่
หน่วยฝึกทหารแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
SELECTED FACTORS RELATED TO STRESS OF THE NEW TROOPS
AT A MILITARY TRAINING UNIT IN THE NORTHEASTERN REGION

ภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก¹

Pornthip Pholkrathok

สุหทัย โตสังวาลย์^{1,*}

Suhathai Tosangwarn

¹วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข นครราชสีมา 30000

Boromarajonnani College of Nursing Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing,

Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health, Nakhon Ratchasima, 30000, Thailand

*Corresponding author E-mail: suhathai@knc.ac.th

Received: January 7, 2025

Revised: May 30, 2025

Accepted: June 28, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาความเครียด ความเข้มแข็งทางใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียดของพลทหารใหม่ ตัวอย่างเป็นทหารกองประจำการที่เข้ารับราชการใหม่ ปี 2567 ผลัดที่ 1 หน่วยฝึกทหารใหม่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 280 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียด แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแบบสอบถามความรู้สึกลึกต่อตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84, .89 และ .72 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า พลทหารใหม่ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.72) มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 57.86) และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.57) นอกจากนี้ยังพบว่า ความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.340$ และ $-.473, p < .05$)

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้พลทหารใหม่ได้พัฒนาความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อลดการเกิดความเครียดในประชากรกลุ่มนี้ต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด, ความเข้มแข็งทางใจ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, พลทหารใหม่

Abstract

This descriptive correlational study aimed to examine the stress, resilience quotient, self-esteem, and the relationships between resilience quotient and self-esteem with the stress of new troops. The participants consisted of 280 new troops in the first shift of the year 2024 at a military training unit in the Northeastern region. Multi-stage random sampling was used to select the participants. The research instruments consisted of a Thai Perceived Stress Scale-10, Resilience Quotient, and Thai version of Rosenberg Self-Esteem Scale, which had Cronbach's alpha coefficients of .84, .89, and .72 respectively. Data was analyzed using descriptive statistics and Pearson's product-moment correlation.

The research results found that most new troops had moderate levels of stress (70.72%), resilience in the normal range (57.86%), and moderate levels of self-esteem (73.57 %). It was also found that resilience and self-esteem were negatively significantly related to stress at the .05 level ($r = -.340$ and $-.473$, $p < .05$).

The results of this study could be used as a guideline to develop methods for promoting new troops to strengthen their mental resilience and self-esteem to reduce stress in this population.

Keywords: stress, resilience, self-esteem, new troops

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติรับราชการทหาร (2497) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของชายไทยไว้ว่า ชายที่มีสัญชาติเป็นไทย ตามกฎหมายมีหน้าที่รับราชการทหารด้วยตนเองทุกคน (Military Service Act, 1954) โดยเมื่อมีอายุ 21 ปีบริบูรณ์ ต้องเข้ารับการตรวจเลือกทหารเพื่อรับใช้ชาติ การเป็นทหารเป็นเรื่องที่มีเกียรติมีศักดิ์ศรี (Khunrattanakorn, Gesakomol, & Srisuwan, 2023; Sriket, 2017) ในขณะเดียวกัน การเข้ารับราชการทหารต้องประพฤติตนอยู่ภายใต้กฎระเบียบ ข้อบังคับและแบบธรรมเนียมทหาร และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน ถือเป็นวิกฤติที่พลทหารใหม่ต้องเผชิญ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้พลทหารใหม่เกิดความเครียด

การศึกษาความเครียดของพลทหารใหม่ที่ผ่านมาพบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 51.4 - 66.8) (Inthanate & Wongsawat, 2020; Nualsuwan, Prasittivatechakool, & Prajankett, 2012) ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า พลทหารใหม่เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการเกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากไม่มีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม ย่อมส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจอย่างรุนแรง และส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาได้

ความเครียดเป็นภาวะไม่สบายใจหรือความกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคาดหวัง (Department of Mental Health, 2022) ความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเวลา หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานาน อาจเกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ส่งผลเสียต่อทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดอาการใจเต้นเร็ว หายใจถี่และสั้น หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง และผลเสียต่อทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก เศร้าหมอง ท้อแท้หมดหวัง หากมีความเครียดที่รุนแรง อาจเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (Chintanapamote & Sittisarunkul, 2019; Department of Mental Health, 2022) จะเห็นได้ว่า หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ อาจส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่าความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดกับทุกช่วงวัย การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในพลทหารใหม่ที่ผ่านมา มีอยู่อย่างจำวนจำกัด ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านการระดมความคิดชอบในครอบครัว ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ ด้านการปรับตัว และด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเป็นทหาร (Inthanat & Wongsawat, 2020) ปัจจัยด้านระเบียบข้อบังคับ ด้านสัมพันธภาพ ด้านสถานะทางการเงิน และด้านสุขภาพ (Tuntatead, 2021) การสนับสนุนทางสังคม (Wongnoi, Nintachan, & Sangon, 2021; Wongprach, 2018) ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทิศทางลบกับความเครียด ($r = -.22$ ถึง $-.54$) (Jirathikengkrai, Vongsirimas, Thanoi, & Phetrasuwan, 2021; Nakrapanich & Puengsema, 2021; Pothimas, Meepring, & Youjaiyen, 2021; Zhi, Wang, Bian, & Wang, 2015) แต่ในบางศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทิศทางบวกกับความเครียด ($r = .19$) (Kritiyawan, 2016) ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทิศทางลบกับความเครียด ($r = -.27$ ถึง $-.39$) (Khampila, Supavitpatana, & Chaloumsuk, 2019; Rujirungsijareon, Limsuwan, Hongsanguansri, & Yongyuan, 2022) อย่างไรก็ตามในบางการศึกษาพบการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด (Mool & Sabita, 2021)

ความเข้มแข็งทางใจ (resilience) เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังพบเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 1) พลังแห่งความทนทางอารมณ์ (ฮึด) 2) พลังแห่งกำลังใจในตนเอง (ฮึด) และ 3) พลังที่คิดและลงมือแก้ปัญหา (สู้) (Department of Mental Health, 2020; Grotberg, 1995) นับเป็นคุณลักษณะที่ควรเกิดขึ้นกับทุกคน ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดีจะสามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตและเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากความเข้มแข็งทางใจแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นความรู้สึก ทัศนคติ

ทางบวกหรือทางลบที่มีต่อตนเอง (Rosenberg, 1965) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองเท่าเทียมกับคนอื่น เชื่อและยอมรับในความรู้ความสามารถของตนเอง พยายามดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพลังด้านบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับความเครียด (Department of Mental Health, 2019; Jantaragran, 2016; Rujirungsijareon et al., 2022)

พลทหารใหม่เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการเกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการเปลี่ยนแปลงบทบาทพลเรือนสู่การเป็นทหารที่ต้องฝึกรบยุทธวิธีต่าง ๆ ภายใต้อำนาจวินัยและแบบธรรมเนียมของทหารอย่างเคร่งครัด หากไม่มีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม ย่อมส่งผลเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาได้ ที่ผ่านมามีพบ การศึกษาความเครียดในกลุ่มพลทหารใหม่ของประเทศไทยมีจำนวนจำกัด มีการศึกษาในพลทหารใหม่สังกัดกองพลทหารม้าที่ 2 รักษาพระองค์ และพลทหารกองประจำการใหม่หน่วยทหารแห่งหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งพบการศึกษาเฉพาะในเขตภาคกลางของประเทศไทย ในขณะที่ไม่พบการศึกษาความเครียดของพลทหารใหม่ในบริบทของพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีหน่วยฝึกครอบคลุมพื้นที่ 6 จังหวัดของประเทศไทย อีกทั้งยังพบปัจจัยบางประการที่อาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในกลุ่มประชากรกลุ่มนี้ ดังนั้น เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของกลุ่มประชากรดังกล่าว คณะผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพลทหารใหม่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชากรกลุ่มนี้ ให้สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม เป็นการป้องกันการเกิดความเครียดในพลทหารใหม่ และเป็นการช่วยเหลือพลทหารใหม่ที่มีความเครียดได้อย่างทันท่วงที

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารใหม่ หน่วยฝึกทหารแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง กับความเครียดของพลทหารใหม่ หน่วยฝึกทหารแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

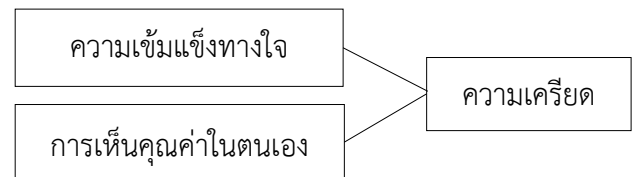
สมมุติฐานวิจัย

ความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับความเครียดของพลทหารใหม่ หน่วยฝึกทหารแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดความเครียดและการจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในพลทหารใหม่และกลุ่มใกล้เคียง ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังพบเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต (Department of Mental Health, 2020) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจกับความเครียดของพลทหารใหม่ แต่พบการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย และนักศึกษาพยาบาล พบว่าความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Jirathikengkrai et al., 2021; Nakrapanich & Puengsema, 2021; Pothimas et al., 2021; Zhi et al., 2015) ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึก ทศนคติทางบวกหรือทางลบที่มีต่อตนเอง (Rosenberg, 1965) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียดของพลทหารใหม่ แต่พบการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Khampila et al., 2019; Rujirungsijareon et al., 2022) ดังนั้น ความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงถูกคัดเลือกมาเป็นตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ และน่าจะเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพลทหารใหม่ ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

ประชากร คือ ทหารกองประจำการที่เข้ารับราชการใหม่ รุ่นปี 2567 ผลัดที่ 1 ในช่วงเดือนมิถุนายน ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2567 หน่วยฝึกทหารใหม่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 547 คน

ตัวอย่าง คือ ทหารกองประจำการที่เข้ารับราชการใหม่ รุ่นปี 2567 ผลัดที่ 1 และมีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ 1) สามารถเขียน อ่าน สื่อสารด้วยภาษาไทยได้ และ 2) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G* Power กำหนดสถิติทดสอบในการวิจัย คือ Correlation: Bivariate normal model กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) จากผลการวิจัยที่ผ่านมา (Jirathikengkrai et al., 2021; Khampila et al., 2019; Nakrapanich & Puengsema, 2021; Pothimas et al., 2021; Rujirungsijareon et al., 2022; Zhi et al., 2015) ได้ขนาดอิทธิพล เท่ากับ .22 กำหนดนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 และค่าอำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ .95 ได้จำนวนตัวอย่าง 262 ราย เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10

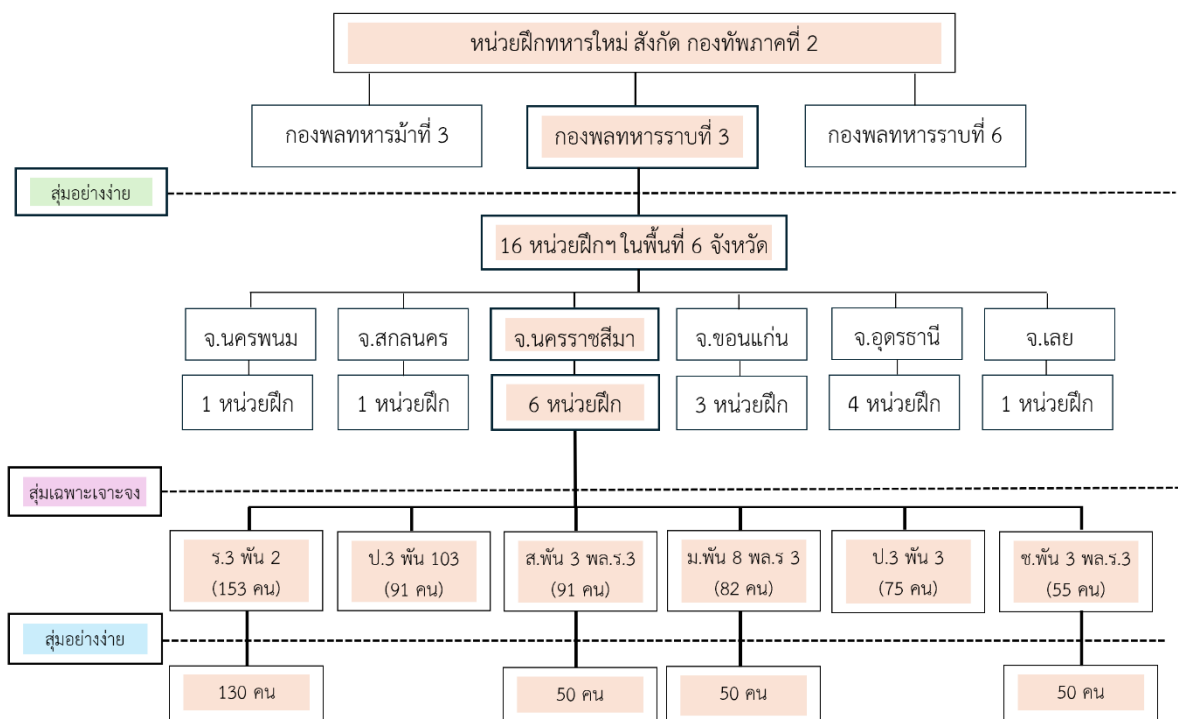
(Little & Rubin, 2002) รวมทั้งสิ้น 289 ราย และได้รับแบบสอบถามสมบูรณ์กลับมา จำนวน 280 ราย คิดเป็นร้อยละ 96.89 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งเพียงพอกับขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มมา 1 กองพล จากหน่วยฝึกทหารใหม่ในสังกัดกองทัพบกที่ 2 ที่มี 3 กองพล ประกอบด้วย 1) กองพลทหารราบที่ 3 2) กองพลทหารราบที่ 6 และ

3) กองพลทหารม้าที่ 3 จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากให้ได้ 1 กองพล

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยเลือกเป็นหน่วยฝึกทหารใหม่สังกัดกองพลทหารราบที่ 3 ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากมีหน่วยฝึกทหารใหม่ที่มีหลากหลายเหล่า

ขั้นที่ 3 สุ่ม 4 หน่วยฝึก จากหน่วยฝึกทหารใหม่ ของกองพลทหารราบที่ 3 ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ที่มี 6 หน่วยฝึก โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ผ่านการจับฉลากให้ได้ 4 หน่วยฝึก และได้จำนวนคน ดังภาพ 2



ภาพ 2 การสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนาเดิม อาชีพ เดิม เงินเดือนที่ได้รับต่อเดือน (สถานะทางการเงิน) ความเพียงพอของรายได้

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด ในการวิจัยนี้ใช้ของ Thai Perceived Stress Scale-10 (T-PSS-10) ที่พัฒนาจากแนวคิดของลาซาลัส โดย โคเฮน และคณะ (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) แปลเป็น

ภาษาไทยโดย ณัททัย วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์ เป็นเครื่องมือวัดความรู้สึกและความคิด ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ แบ่งเป็นคำถามทางบวก 4 ข้อ และคำถามทางลบ 6 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 - 4 คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 0 - 40 คะแนน คะแนนสูง หมายถึง มีความเครียดในระดับสูง (Wongpakaran & Wongpakaran, 2010) มีการนำไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและนักศึกษาพยาบาลได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .75 - .84 (Jirathikrengkrai

et al., 2021; Wongnoi et al., 2021) ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดไปหาความเชื่อมั่นในกลุ่มพลทหารใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient; RQ) พัฒนาโดย Department of Mental Health (2020) เพื่อวัดความเข้มแข็งทางใจ (พลังสุขภาพจิต) ของคนไทยในสภาวะวิกฤตการณ์ สภาวะที่ยากลำบาก มีจำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) 10 ข้อ 2) ด้านกำลังใจ (ฮึด) 5 ข้อ และ 3) ด้านการจัดการปัญหา (สู้) 5 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 - 4 คะแนน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 20 - 80 คะแนน การแปลผลเทียบกับเกณฑ์ปกติ โดยเกณฑ์ปกติของ คะแนนรวม คือ 55 - 69 คะแนน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ เกณฑ์ปกติ คือ 27 - 34 คะแนน 2) ด้านกำลังใจเกณฑ์ปกติ คือ 14 - 19 คะแนน และ 3) ด้านการจัดการปัญหา เกณฑ์ปกติ คือ 13 - 18 คะแนน มีการนำไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85 (Sriyarat & Jiebna, 2015) ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจไปหาความเชื่อมั่นในกลุ่มพลทหารใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความรู้สึกต่อตนเอง (Thai version of Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES-TR-10) ซึ่งสร้างจากแนวคิดทฤษฎีของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แปลโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัททัย วงศ์ปการันย์ มีจำนวน 10 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 - 3 คะแนน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 0 - 30 คะแนน คะแนนสูง แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีการนำไปใช้ใน กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .86 (Wongpakaran & Wongpakaran, 2012) ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความรู้สึกต่อ

ตนเองไปหาความเชื่อมั่นในกลุ่มพลทหารใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .72

การพิทักษ์สิทธิ การวิจัยได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เลขที่ COA No.28/2566 ณ วันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2566 ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย สิทธิของตัวอย่าง และการลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งตัวอย่างได้รับการชี้แจงจากผู้วิจัยว่ามีสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล และไม่มีผลกระทบต่อการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล และนำเสนอผลของการวิจัยในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เป็นที่เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตแม่ทัพภาคที่ 2 เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย
2. หลังได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับครูฝึกหน่วยฝึกทหารใหม่ เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงติดต่อนัดหมายวันและเวลาที่เหมาะสมในการเข้าพบตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยเข้าพบตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว อธิบายรายละเอียดของการวิจัยและให้ตัวอย่างทำแบบสอบถามประมาณ 30 นาทีต่อคน
4. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบตามกำหนดแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ความเครียด ความเข้มแข็งทางใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับความเครียดของพลทหารใหม่ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วย Kolmogorov-Sminov test พบว่า ข้อมูลของตัวแปรทุกตัวมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ

ผลการวิจัย

1. พลทหารใหม่มีอายุเฉลี่ย 20.86 ปี ($SD = 1.75$) ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 97.14) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (ร้อยละ 57.50) มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา (ร้อยละ 31.07) อาชีพเดิม คือ รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 41.78)

สถานะทางการเงินมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9,693.80 บาท และมีรายได้ที่เพียงพอ (ร้อยละ 63.93)

2. พลทหารใหม่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในภาพรวม เท่ากับ 16.16 ($SD = 4.73$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม เท่ากับ 61.00 ($SD = 9.50$) ซึ่งอยู่ในระดับปกติ หากพิจารณาความเข้มแข็งทางใจรายด้าน พบว่าด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อีดี) มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 29.89 ($SD = 5.16$) รองลงมา คือ ด้านกำลังใจ (ฮีด) เท่ากับ 16.14 ($SD = 2.68$) และน้อยที่สุด คือ ด้านการจัดการปัญหา (สึ) เท่ากับ 14.98 ($SD = 3.03$) และมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวม เท่ากับ 19.64 ($SD = 3.93$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ดังตาราง 1

ตาราง 1 ความเครียด ความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารใหม่ ($n = 280$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	แปลผล
ความเครียด	16.16	4.73	1	30	ปานกลาง
ความเข้มแข็งทางใจ	61.00	9.50	35	80	ปกติ
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อีดี)	29.89	5.16	16	40	ปกติ
ด้านกำลังใจ (ฮีด)	16.14	2.68	8	20	ปกติ
ด้านการจัดการปัญหา (สึ)	14.98	3.03	7	20	ปกติ
การเห็นคุณค่าในตนเอง	19.64	3.93	7	28	ปานกลาง

3. ความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.340$ และ $-.473, p < .05$) ดังตาราง 2

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียดของพลทหารใหม่ ($n = 280$)

ตัวแปร	<i>r</i>	<i>p</i>
ความเข้มแข็งทางใจ	-.340	.00
การเห็นคุณค่าในตนเอง	-.473	.00

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า พลทหารใหม่หน่วยฝึกทหารใหม่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี

ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสูงกว่าการศึกษาในพลทหารกองประจำการใหม่ที่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (Inthanate & Wongsawat,

2020) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มทหารเรือ ตำรวจจราจร และนักศึกษาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (Longphimai, 2017; Panpayak, Nintachan, Sangon, & Napa, 2021; Vachiraprakarnsakul & Suppavitiporn, 2022) อาจเนื่องจาก พลทหารใหม่มีการเปลี่ยนบทบาทจากพลเรือนสู่การเป็นทหาร ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น การฝึกตามหลักสูตรที่กำหนดภายใต้ระเบียบวินัย การย้ายภูมิลำเนาเข้ามาใช้ชีวิตในค่ายทหารที่เต็มไปด้วยกฎระเบียบที่เข้มงวด การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มีความแตกต่างกัน ทางด้านการศึกษาและอาชีพ อาจทำให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะเดียวกันทางหน่วยฝึกทหารใหม่มีระบบการดูแลทหารใหม่ ได้แก่ การปฐมนิเทศทหารใหม่ การดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ฝึก ครูฝึกและผู้ที่เกี่ยวข้อง การดูแลสุขภาพทหารใหม่ การตรวจเยี่ยมทหารใหม่จากผู้บังคับบัญชา การช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน (buddy) และการอนุญาตให้เยี่ยม (Khunrattanaporn et al., 2023; Nualsuwan et al., 2012; Phromtha, 2022) สิ่งเหล่านี้อาจช่วยให้พลทหารใหม่สามารถทนหรือปรับตัวต่อความเครียดได้

นอกจากนี้ พลทหารใหม่มีความเข้มแข็งทางใจโดยรวมอยู่ในระดับปกติ ใกล้เคียงกับการศึกษาในกลุ่มทหารกองประจำการ กรมทหารสื่อสาร ที่มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปานกลาง (Khunrattanaporn et al., 2023) เนื่องจากพลทหารใหม่มีความสามารถในการปรับตัวให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ (สู้) มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ (ยึด) มีกำลังใจที่ดีจากครอบครัวและญาติ (ยึด) ไม่ท้อถอย เพื่อเอาชนะอุปสรรค และจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (Department of Mental Health, 2016; 2022; Grotberg, 1995; Khunrattanaporn et al., 2023) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้เป็นสิ่งสำคัญของพลทหารใหม่ที่ใช้ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะเวลาการฝึกภายใต้ระเบียบวินัยทหาร ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียด

การเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า พลทหารใหม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (Jantaragran, 2016) เนื่องจากพลทหารใหม่รับรู้คุณค่าในตนเอง เชื่อในความรู้ความสามารถของตนเอง กล้าคิดกล้าทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญปัญหา ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Department of Mental Health, 2019; Kochsiripong & Duangrithi, 2018; Phromtha, 2022) หากต้องเผชิญกับแรงกดดันที่ก่อให้เกิดความเครียดในระหว่างการฝึกและการใช้ชีวิตในค่ายทหารที่เต็มไปด้วยกฎระเบียบที่เข้มงวดจึงสามารถปรับตัวและเผชิญกับความเครียดได้

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง กับความเครียดของพลทหารใหม่ หน่วยฝึกทหารแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มพยาบาล นักศึกษาพยาบาล และนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่พบความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Buajun, Sawatsing, Nuansithong, & Chotchai, 2019; Dilokkun, 2017; Nakrapanich & Puengsema 2021; Ounlam & Panpoklang, 2021; Polruamngern, Kerdcharoen, & Ungprungseesopon, 2022; Weraarchakul Weraarchakul, Thinsathid, & Chapawang, 2016; Wongnoi, Tawetanawanich, Homjandee, & Sroysungwan, 2023) เช่นเดียวกับการศึกษาในนักศึกษาแพทย์ ประเทศจีน ที่พบความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Zhi et al., 2015) นอกจากนี้ ยังพบการศึกษาในกลุ่มทหารกองประจำการ กรมการทหารสื่อสาร และนักศึกษาพยาบาล ที่ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า (Khunrattanaporn et al., 2023; Tosangwarn, 2021) การที่พลทหารใหม่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี

อาจเป็นเพราะพลทหารใหม่ต้องเผชิญกับวิกฤติ การเปลี่ยนแปลงในระหว่างการเข้ารับราชการทหาร โดยเฉพาะการฝึกที่ยากลำบาก การทดสอบระเบียบ วินัยและความอดทน การใช้ชีวิตในค่ายทหารที่เต็มไปด้วยกฎระเบียบที่เข้มงวด การห่างครอบครัวและ บุคคลที่รักมาอยู่ร่วมกันกับเพื่อนใหม่ อาจทำให้เกิด ความเครียดและความกดดัน ในขณะเดียวกันพลทหารใหม่ จะพยายามดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหา และปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สู้) และได้รับการฝึก ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อแรงกดดัน (อึด) ประกอบ กับมีกำลังใจที่ดีจากครอบครัวและคนใกล้ชิด มีเพื่อน (buddy) คอยปรับทุกข์ มีผู้ฝึกและครูฝึกคอยรับฟัง ปัญหาและช่วยเหลือตามความเหมาะสม (ฮึด) ซึ่ง องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยพัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางใจ ที่จำเป็นต่อการจัดการกับความเครียด เอาชนะอุปสรรค ต่าง ๆ และดำเนินชีวิตต่อไปได้ (Department of Mental Health, 2020; Grotberg, 1995; Khunrattaporn et al., 2023; Ounlam & Panpoklang, 2021; Polruamngern et al., 2022) ดังนั้น พลทหารใหม่ที่มีความเข้มแข็งทางใจดีจึงมีแนวโน้มความเครียดต่ำ

เช่นเดียวกันกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับศึกษาใน กลุ่มนักศึกษาที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Vachiraprakamsakul & Suppakitiporn, 2022) และการศึกษาในนักศึกษา พยาบาล ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า (Tosangwarn, 2021) และการศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ที่พบ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ปัญหาสุขภาพจิต (Kochsiripong & Duangrithi, 2018) ซึ่งการที่พลทหารใหม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี อาจ เป็นเพราะพลทหารใหม่รู้สึกดีกับตนเอง คิดว่าตนเองมี คุณค่า มีความภูมิใจในการเป็นทหารที่ได้ทำประโยชน์ ต่อสังคมและประเทศชาติ ทำหน้าที่เป็นกำลังสำคัญของ กองทัพในการเสริมสร้างความมั่นคงของชาติ ประกอบกับ ได้รับการปลูกฝังอุดมการณ์รักชาติและ

เสียสละ ผ่านการฝึกที่เน้นการทำงานเป็นทีม โดยเปิด โอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การแสดงออก และการรับผิดชอบ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการยอมรับความแตกต่าง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและครูฝึก และสามารถ รับมือกับแรงกดดันที่อาจทำให้เกิดความเครียดได้ (Department of Mental Health, 2019; Kochsiripong & Duangrithi, 2018; Phromtha, 2022) ดังนั้น พลทหารใหม่ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีจึงมีแนวโน้ม มีความเครียดต่ำ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดโปรแกรมให้คำแนะนำวิธีการจัดการ กับความเครียดด้วยตนเองอย่างเหมาะสมให้แก่ พลทหารใหม่ เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย การนวด การหายใจ หรือ การฝึกสมาธิ เป็นต้น เนื่องจาก ผลการศึกษา พบว่า พลทหารใหม่ส่วนใหญ่มีความ เครียดระดับปานกลาง

2. ควรส่งเสริมและพัฒนากิจการกรมเพื่อ เพิ่มความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กับพลทหารใหม่ เพื่อป้องกันความเครียด เช่น กิจกรรมปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก กิจกรรม การรู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมอารมณ์หรือกิจกรรมรู้ คุณค่าและจุดแข็งของตนเอง เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- Buajun, A., Sawatsing, T., Nuansithong, N., & Chotchai, T. (2019). Resilience and stress among the 1st nursing students at faculty of nursing Chaiyaphum Rajabhat University. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 6(4), 258-269.
- Chintanapamote, K., & Sittisarunkul, P. (2019). Physiology of stress in the aspect of job stress and coping in medical professional. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 26(2), 112-123.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Department of Mental Health. (2016). *Resilience Quotient*. Bangkok: Mental Health Development.
- Department of Mental Health. (2019). *8 ways to help children build self-worth*. Retrieved from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29535>

- Department of Mental Health. (2020). *Change bad into good: Mental health power (RQ: Resilience quotient)* (4th ed.). Bangkok: Beyond Publishing.
- Department of Mental Health. (2020). *Handbook for creating inner strength for teenagers (revised edition)* (2nd ed.). Bangkok: Beyond Publishing.
- Department of Mental Health. (2022). *Mental health articles: Tips for saying goodbye to stress*. Retrieved from <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- Dilokkun, T. (2017). *Work related stress, social support, and resilience among emergency nurses working in unrest areas of the southern border provinces* (Unpublished master's thesis). Prince of Songkla University.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: The Bernard Van Leer Foundation.
- Inthanate, K., & Wongsawat, P. (2020). Factors influencing stress level of the new troops, the military unit in Phitsanulok province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 21(2), 231-240.
- Jantaragran, P. (2016). Study self-esteem of students in King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang. *Journal of Industrial Education*, 15(2), 102-109.
- Jirathikrengkrai, C., Vongsirimas, N., Thanoi, W., & Phetrasuwan, S. (2021) Factors in predicting psychological well-being in late adolescents. *Nursing Sciences Journal of Thailand*, 39(2), 77-89.
- Khampila, W., Supavitpatana, B., & Chaloumsuk, N. (2019). Self-esteem, marital relationship, and parenting stress of first-time adolescent mothers. *Journal of Nursing and Health Care*, 37(1), 98-107.
- Khunrattanaporn, T., Gesakomol, K., & Srisuwan, P. (2023). Resilience quotient, depression and suicidal tendency of the new privates, signal department Royal Thai Army. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 24(1), 388-395.
- Kochsiripong, P., & Duangrithi, D. (2018). Mental health status and self-esteem in pharmacy students, Rangsit University. *Journal of Mental Health of Thailand*, 26(2), 117-128.
- Kritiyawan, S. (2016). The relationship between mental health and stress among students in the faculty of nursing, Rajathani University. *Promote interdisciplinarity Mixing Thai culture Step confidently into AC*, 1686-1698.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Little, R. J., & Rubin, D. (2002). *Statistical analysis with missing data* (2nd ed.). New York, NY: John Wiley and Sons.
- Longphimai, C. (2017). *Influencing factors of stress among navies in Narathiwat province* (Unpublished master's thesis). Burapha University.
- Military Service Act. (1954). *Military Service Act, B.E. 2497*. Retrieved from http://www.law.moi.go.th/law/group1/group1_law14.pdf
- Mool, R., & Sabita. (2021). Academic stress of adolescents in relation to self-esteem. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 8(1), 172-181. <https://doi.org/10.1729/Journal.26122>
- Nakrapanich, S., & Puengsema, R. (2021). Predicting factors of resilience quotient of the first-year nursing students, The Thai Red Cross College of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(1), 128-145.
- Nualsuwan, K., Prasittivatechakool, A., & Prajankett, O. (2012). Stress and coping strategies of the Royal Thai Army new privates. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 13(2), 72-81.
- Ounlam, T., & Panpoklang, S. (2021). Resilience quotient and level of stress in nursing students at school of nursing, Rangsit University. *Journal of Health and Nursing Research*, 37(1), 241-251.
- Panpayak, S., Nintachan, P., Sangon, S., & Napa, W. (2021). Relationships of demographic factors, stress, resilience, and social support to mental health in Thai traffic police officers. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(2), 15-34.
- Phromtha, A. (2022). *Development of self-esteem of military personnel at the 3rd Cavalry Division*. Retrieved from <http://awc.ac.th/storage/research/730.pdf>
- Polruamngern, N., Kerdcharoen, N., & Ungnungseesopon, T. (2022). Relationship between resilience quotient and mental health problems in urban late adolescents. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine*, 66(4), 267-276.
- Pothimas, N., Meepring, S., & Youjaiyen, M. (2021). The relationship among stress related to online learning, resilience, and coping of nursing students during COVID-19 pandemic. *Journal of Health and Nursing Research*, 37(3), 142-154.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. Retrieved from https://www.google.co.th/books/edition/Society_and_the_Adolescent_Self_Image/YR3WCgAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&printsec=frontcover
- Rujirungsijareon, N., Limsuwan, N., Honganguansri, S., & Yongyuan, B. (2022). Factors associated with stress levels in secondary school students under Bangkok metropolitan administration. *Journal of The Psychiatric Association of Thailand*, 66(1), 53-68.

- Sriket, T. (2017). *Military conscription in the Kingdom of Thailand under the Military Service Act, B.E. 2497*. Retrieved from https://cdc.parliament.go.th/ewtdmin/ewt/elaw_parcy/ewt_dl_link.php?nid=1724
- Sriyarat, K., & Jiebna, V. (2015). Relationships between resilience quotient (RQ) and perceived self-efficacy and academic achievement in psychiatric nursing practicum course of senior nursing students, Thai Red Cross College of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(1), 76-92.
- Tosangwan, S. (2021). Self-esteem, resilience, and depressive symptoms among nursing students in a nursing college in Northeast Thailand. *Journal of Health and Nursing Education*, 27(1), 58-74.
- Tuntatead, H. (2021). Survey of the factors causing stress of personnel Navaminda Kasatriyadhiraj Royal Air Force Academy: A case study of the coronavirus disease outbreak 2019. *NKRAFA Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(1), 109-120.
- Vachiraprakarnsakul, P. & Suppapatiporn, S. (2022). Self-esteem and perceived stress of undergraduate students at the faculty of veterinary science. *Journal of Psychology Kasem Bundit University*, 12(1), 49-63.
- Weraarchakul, W., Weraarchakul, W., Thinsathid, N., & Chapawang, C. (2016). Resilience quotient among dental students at clinical level, faculty of dentistry, Khon Kaen University, Thailand. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 99(5), S148-S154.
- Wongnoi, A., Nintachan, P., & Sangon, S. (2021). The relationships of resilience, practical problems on the ward and social support to stress among nursing students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(2), 73-94.
- Wongnoi, A., Tawetanawanich, Y., Homjandee, J., & Sroysungwan, T. (2023). Factors related to perceived stress among 4th year nursing students in the epidemic situation of Coronavirus Disease (COVID-19). *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 17(1), 213-226.
- Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2010). The Thai version of the PSS-10: An investigation of its psychometric properties. *Bio Psycho Social Medicine*, 4(1), 1-6.
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A reliability and construct validity comparison between the original and the revised version of the Rosenberg self-esteem scale. *Psychiatry Investigation*, 9(1), 54-58. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.1.54>
- Wongprach, B. (2018). Factors related to stress and coping stress of nursing students in the Royal Thai Army nursing college. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(2), 201- 210.
- Zhi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(16), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>