

Satisfaction on the Welfare and Stress Level among New Recruits in the Royal Thai Army at the 4th Army area, Wachirawut Camp

Nutchanok Chaiyakarn¹ Chamnong Thanapop^{2*} Sasithorn Thanapop²

1 Student in Master of Public Health Program School of Public Health, Walailak University

2 Lecturers in Master of Public Health Program School of Public Health, Walailak University

*Corresponding author contact E-mail address: tchamnon@wu.ac.th

Original article

OPEN ACCESS

Citation: Chaiyakarn, N, Thanapop, C., & Thanapop, S. Satisfaction on the Welfare, Stress, and Coping Mechanisms among New Recruits in the Royal Thai Army at the 4th Army area, Wachirawut Camp. *Public Health Policy and Laws Journal*. Retrieved from https://so05.tci-thaijo.org/index.php/journal_law/article/view/272952

Received: 6 May 2024

Revised: 22 May 2024

Accepted: 28 May 2024

Abstract

This cross-sectional analytical study aimed to assess stress level, satisfaction on the welfare, and coping mechanisms among new recruits in the 4th Army area, Wachirawut Camp, Thailand, and to analyze their associations with stress level. Data were collected from 231 participants, using a self-administered questionnaire. Descriptive statistics and chi-square tests were employed for data analysis.

The results showed that more than half of participants (67.1%) voluntarily enlisted, with a mean age of 21.7 years. More than three out of ten (35.9%) completed high school level education. Overall, 51.1% of the participants reported mild stress level, while 37.7%, 6.0% and 5.2% reported moderate, high and severe stress levels, respectively. Participants utilized both problem-focused and emotion-focused coping strategies. Satisfaction with the practice environment, living condition, nutrition, and healthcare access was at a good level, while satisfaction with assigned roles was at a moderate level. Income adequacy, living conditions, assigned duties, and healthcare access within the unit were significantly associated with stress levels. In conclusions, regular assessments of welfare satisfaction by relevant agencies and supervisors are recommended. Evaluation results should be used to improve the quality of military service, define appropriate roles, and optimize responsibilities.

Keywords: Satisfaction, Stress level, Coping Mechanisms, New Recruits, Thai Military

ความพึงพอใจต่อสวัสดิการและระดับความเครียดของทหารใหม่กองทัพบก กองทัพบกที่ 4 ค่ายวชิราวุธ

ณัฐชนก ไชยกาญจน์¹ จ่านงค์ ณะภพ^{2*} ศศิธร ณะภพ²

¹ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

² อาจารย์ประจำสำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

* ผู้ประพันธ์บทความ อีเมล: tchamnon@wu.ac.th

นิพนธ์ต้นฉบับ

บทคัดย่อ

วันรับ 6 พ.ค. 2567

วันแก้ไข 22 พ.ค. 2567 วัน

ตอบรับ 28 พ.ค. 2567

การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียด ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ และวิธีการเผชิญความเครียด รวมทั้งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัย และระดับความเครียดของทหารใหม่ สังกัดกองทัพบกที่ 4 ค่ายวชิราวุธ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วย แบบสอบถาม จำนวน 231 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 67.1 รับการคัดเลือกเป็นพลทหารในรูปแบบสมัครใจ มีอายุเฉลี่ย 21.7 ปี ร้อยละ 35.9 จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการประเมินความเครียดพบว่า มีระดับความเครียดน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.1, 37.7, 6.0 และ 5.2 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเผชิญความเครียดทั้งรูปแบบเผชิญกับปัญหาและการจัดการอารมณ์ ระดับความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในการฝึกปฏิบัติ ที่พักอาศัย ด้านโภชนาการ และการเข้าถึงบริการสุขภาพอยู่ในระดับดี ความพึงพอใจต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเพียงพอต่อรายได้และค่าใช้จ่าย สภาพที่พักอาศัย บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และการเข้าถึงบริการสุขภาพ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดในทหารใหม่ หน่วยงานและผู้บังคับบัญชาที่เกี่ยวข้องควรประเมินความพึงพอใจต่อการจัดสวัสดิการเป็นระยะๆ เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงให้มีคุณภาพเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งมอบหมายหน้าที่ให้มีความเหมาะสม

คำสำคัญ: ความพึงพอใจ, ระดับความเครียด, วิธีการเผชิญความเครียด, ทหารใหม่, กองทัพบกไทย

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2563 - 2565 พบความชุกความเครียด ร้อยละ 3.7 ภาวะซึมเศร้าร้อยละ 8.2 และความคิดทำร้ายตนเองร้อยละ 1.3 โดยมีแนวโน้มสูงขึ้นจนถึงระดับคงตัว พบความชุกความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความคิดทำร้ายตนเองสูงสุดในกลุ่มอายุ 18 - 24 ปี และผู้ที่ว่างงาน (Chutha et.al, 2023) โดยในปี พ.ศ. 2564 มีอัตราการตายจากการฆ่าตัวตายซึ่งเป็นตัวชี้วัดผลลัพธ์ภาพรวมสุขภาพจิตของคนในประเทศ เท่ากับ 7.4 ต่อประชากรแสนคน มีค่าสูงสุดในกลุ่มคนวัยทำงานอายุ 35-39 ปี (Thai Health report project, 2023) ซึ่งความเครียดเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ มนุษย์สัมพันธ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต (Senanayake, 2020) ดังนั้นหากได้รับความเครียดเป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต นำไปสู่การสูญเสียชีวิตและทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมีภาระเพิ่มขึ้น (WHO, 2013)

พลทหารใหม่กองประจำการ หรือ ทหารเกณฑ์ เป็นกำลังพลสำคัญของกองทัพไทยมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของชาติ เป็นผู้ซึ่งขึ้นทะเบียนกองประจำการ และได้เข้ารับราชการในกองประจำการจนกว่าจะได้ปลดในการฝึกและการปฏิบัติหน้าที่ของทหารใหม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในสภาพบุคคลและสิ่งแวดล้อม แม้ว่าส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแต่เมื่อมีการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่บทบาทใหม่ โดยการเปลี่ยนสถานภาพจากการใช้ชีวิตพลเรือนไปสู่ภาระหน้าที่รับใช้ประเทศชาติ ต้องเปลี่ยนงาน ต้องห่างจากครอบครัว ย่อมส่งผลต่อการปรับตัว ทักษะคิด และการดำเนินชีวิต ผลการศึกษาทหารกองประจำการในประเทศไทยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ปัจจัยด้านการฝึกทหาร สภาพความเป็นอยู่ การปรับสภาพการดำเนิน

ชีวิตประจำวันจากพลเรือนมาเป็นทหารกองประจำการ การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับคนอื่นจำนวนมาก และการถูกจำกัดกิจกรรมKensila, 2017) แม้ว่าการรับราชการทหารยังมีความองงามทางจิตใจ มีการรับรู้คุณค่าจากสิ่งที่ได้รับจากการเป็นทหารอาชีพที่ได้จากรัฐและสวัสดิการความมีเกียรติและสัมพันธ์ภาพจากเพื่อนในสังคมทหาร (Duangurai & Taephant, 2017) เพื่อยกระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ให้ทหาร จึงจำเป็นต้องจัดสวัสดิการให้มีความเหมาะสม ทั้งด้านการดูแลสุขภาพอนามัย ความก้าวหน้าในการทำงาน ความมั่นคงทางสังคม ที่อยู่อาศัย การเพิ่มพูนทางการศึกษาและการมีรายได้เสริม (Thongta, 2022)

กองทัพบกมีนโยบายในการแก้ปัญหา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นภารกิจเร่งด่วนของกองทัพบก โดยแบ่งกำลังพลทหารใหม่ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกประจำการที่ตั้ง สำหรับกำลังพลทหารใหม่กลุ่มที่ 2 ที่เข้ารับราชการเป็นเวลา 2 ปี กำหนดไปปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งต้องปฏิบัติภารกิจในห้วงเวลาหนึ่งซึ่งอาจจะประสบกับการเปลี่ยนแปลง ความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม ด้านสังคมและวัฒนธรรมแล้ว ยังต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดันและความรุนแรง รวมทั้งทั้งทัศนคติ และมุมมองและความมั่นใจที่กำลังพลมีต่อหน่วยงาน ย่อมส่งผลต่อระดับความเครียดและมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ในกลุ่มพลทหารใหม่ที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่และภารกิจ (Rukskul, 2011; Dickinson & Manorom, 2015)

ดังนั้นเพื่อให้สามารถทราบถึงระดับความพึงพอใจและขนาดของปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงได้ประเมินระดับความพึงพอใจต่อสวัสดิการด้านความเป็นอยู่และการได้รับการปฏิบัติ ระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของทหารใหม่ กองทัพภาคที่ 4 ค่ายวชิราวุธ เพื่อนำผลการศึกษาเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพการจัดสวัสดิการซึ่งเป็นปัจจัยที่

เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดให้สอดคล้องกับบริบทของทหารใหม่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของทหารใหม่
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสวัสดิการด้านความเป็นอยู่และการได้รับการปฏิบัติของทหารใหม่
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางด้านประชากร ทักษะด้านความเป็นอยู่ และการได้รับการปฏิบัติกับระดับความเครียดของทหารใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง โครงการวิจัยผ่านการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ WUEC 21 200 01 เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ.2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นพลทหารใหม่กองประจำการผลัดที่ 2 ปี พ.ศ. 2563 ค่ายวชิราวุธ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 442 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรประมาณสัดส่วนประชากร ซึ่งกำหนดค่าสัดส่วน = 0.5 เพื่อความคลาดเคลื่อนไว้ 10% ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 231 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1) เป็นพลทหารใหม่ ผลัดที่ 2/ 63 ที่ติดประจำการ 1 ปี และ 2 ปี 2) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ เช่น อ่านออก เขียนได้ 3) ไม่อยู่ระหว่างการลาพักหรือเจ็บป่วย และ 4) มีความเต็มใจเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่ได้พัฒนาขึ้นจากกรอบทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย 1) ข้อมูลทางด้านประชากร จำนวน 16 ข้อ 2) ความพึงพอใจต่อสวัสดิการด้านความเป็นอยู่และการ

ปฏิบัติหน้าที่ขณะอยู่ในหน่วยฝึก ข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ 3 ระดับ (น้อย ปานกลาง มาก) จำนวน 25 ข้อ 3) แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 (Department of Mental Health, 2008) ประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอาการพฤติกรรมและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ จำนวน 5 ข้อ และ 4) พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะการแสดงออกในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นในการแก้ปัญหา หรือเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ จากแนวคิดของ Jalowiec, Murphy, & Power. (1984) อ้างใน Leelukkanaveera, (2018) โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบการประเมินค่า Likert scale ให้ผู้ตอบพิจารณาเลือกตอบ มีระดับคะแนน 5 ระดับ จำนวน 22 ข้อ

แบบสอบถามดังกล่าวผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่า IOC รวมทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง เท่ากับ 0.67-1.00 พร้อมนำไปทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับทหารใหม่ที่สังกัดค่ายทหารในพื้นที่อื่น จำนวน 30 คน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbachs' Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.95

การแปลคะแนนของระดับความเครียดและความพึงพอใจ มีรายละเอียดดังนี้

- 1) ระดับความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ 5 (Department of Mental Health, 2008) ได้แก่
0 - 4 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดน้อย
5 - 7 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปานกลาง
8 - 9 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดมาก
10 - 15 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดมากที่สุด
- 2) ระดับความพึงพอใจต่อสวัสดิการด้านความเป็นอยู่และการได้รับปฏิบัติขณะอยู่ในหน่วยฝึก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

- 1.00 – 1.66 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย
1.67 – 2.33 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง
2.34 – 3.00 คะแนน หมายถึง ระดับมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยเข้าพบผู้บริหารของหน่วยงานและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2) หน่วยงานนักกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ผู้วิจัยไปมอบแบบสอบถามและชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และรายละเอียดของการตอบแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

หลังจากตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลทางด้านประชากร ระดับความพึงพอใจ ระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด และใช้สถิติเพียร์สันไคสแควร์ (Pearson's Chi-square) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับระดับความเครียด โดยแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ระดับความเครียดน้อย และ ระดับความเครียดปานกลางถึงมากที่สุด

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

1. ข้อมูลด้านประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 231 คน พบว่าร้อยละ 93.9 มีอายุระหว่าง 21 – 24 ปี ร้อยละ 67.1 รับการคัดเลือกเป็นพลทหารกองประจำการในรูปแบบการสมัครเอง ร้อยละ 35.9 จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 70.1 นับถือศาสนาพุทธ โดย ร้อยละ 83.1 มีสถานภาพโสด ก่อนเข้ามาเป็นพลทหารใหม่พบว่า ร้อยละ 38.5 ประกอบ

อาชีพรับจ้าง กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 90.9 ไม่มีโรคประจำตัว และร้อยละ 40.3 สูบบุหรี่

2. ระดับความพึงพอใจต่อสวัสดิการ ความเป็นอยู่และการปฏิบัติหน้าที่ขณะอยู่ในหน่วยฝึก

ความพึงพอใจต่อสวัสดิการด้านความเป็นอยู่ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างปฏิบัติหน้าที่ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ยกเว้นบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณารายด้านพบว่า สภาพแวดล้อมระหว่างการฝึกในค่ายโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 50.2) และปานกลาง (ร้อยละ 41.6) เช่นเดียวกับการพักอาศัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 55.8) และปานกลาง (ร้อยละ 39.0) การดูแลด้านโภชนาการอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 54.5) และปานกลาง (ร้อยละ 39.4) การได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ในค่ายทหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51.5) และระดับมาก (ร้อยละ 39.4) เช่นเดียวกับการเข้าถึงบริการสุขภาพและสวัสดิการระหว่างฝึกในค่ายทหารส่วนใหญ่อยู่ระดับมาก (ร้อยละ 51.9) และระดับปานกลาง (ร้อยละ 42.9) (ตารางที่ 1) ซึ่งหน่วยฝึกอาจจำเป็นต้องชี้แจงทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่แต่ละกลุ่มของทหารใหม่ให้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามทหารใหม่มีความพึงพอใจในระดับมากต่อการได้เรียนรู้และการเพิ่มทักษะใหม่ๆ ที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาความพึงพอใจต่อสวัสดิการของกำลังพลที่เป็นข้าราชการประจำ ซึ่งพบว่าโดยภาพรวมอยู่มีความพึงพอใจในระดับมาก โดยมีคะแนนความพึงพอใจที่สูง 3 ด้านแรก ได้แก่ การดูแลสุขภาพอนามัย การทำงาน และความมั่นคงในสังคม ส่วนประเด็นด้านที่อยู่อาศัยและการมีรายได้เสริมมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ (Thongta, 2022) ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างของบริบทที่แตกต่างกันในกลุ่มข้าราชการประจำ เมื่อมีความมั่นคงในหน้าที่การงานแล้ว ยังคงต้องการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยและรายได้เสริมให้ครอบครัวมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมั่นคงยิ่งขึ้น

3. อาการ ระดับความเครียดและพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ของการเกิดอาการทางด้านความเครียด มักจะเกิดเป็นบางครั้งมากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไป ได้แก่ 1) ปัญหาการนอน นอนไม่หลับ 2) มีสมาธิน้อยลง 3) หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ และรู้สึกเบื่อ เซ็ง (ตารางที่ 2) เมื่อแบ่งระดับความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดน้อย ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 118 คน (ร้อยละ 51.1) ระดับปานกลาง จำนวน 87 คน (ร้อยละ 37.7) ระดับมาก จำนวน 14 คน (ร้อยละ 6.0) และระดับมากที่สุด จำนวน 12 คน (ร้อยละ 5.2)

รูปแบบพฤติกรรมการเผชิญกับปัญหาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีความถี่ของการใช้เป็นบางครั้งทุก รูปแบบ โดยมีวิธีการที่นำมาใช้บ่อยครั้ง ได้แก่ นำเอาประสบการณ์เดิมมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พยายามอย่างยิ่งที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ การค้นหาเป้าหมายและการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงเพื่อขจัดความเครียด เป็นต้น สำหรับรูปแบบด้านการจัดการกับอารมณ์ที่นำมาใช้บ่อย ได้แก่ การพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เคยประสบปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน

พยายามแก้ปัญหาโดยแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ และหากำลังใจ ความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน (ตารางที่ 3) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่และแนวทางการแก้ไขปัญหของกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ 1 กองกำลังสุรนารี ซึ่งพบว่าการกำลังพลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับน้อย โดยพบว่ามีการเบี่ยงเบนมากที่สุด และหากเกิดความเครียดจะใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ หลีกเลียงการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่เสี่ยงภัย พูดคุยกับเพื่อนเพื่อสร้างอารมณ์ขัน อ่านหนังสือ รวมทั้งการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Dickinson & Manorom, 2014) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Nualsuwan, (2012) ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเล็กน้อย โดยมีวิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหามีวิธีลดหรือจัดการความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด ด้านการยอมรับส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือจัดการความเครียดโดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ซึ่งระดับความเครียดจะมีความแตกต่างหากเปรียบเทียบกับการศึกษาในกลุ่มทหารเรือซึ่งเป็นข้าราชการประจำ ซึ่งส่วนใหญ่ผลการประเมินพบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (Leelukkanaveera, 2018)

ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจต่อสวัสดิการ ความเป็นอยู่และการปฏิบัติหน้าที่ขณะอยู่ในหน่วยฝึก (n=231)

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ: จำนวน (ร้อยละ)			คะแนนเฉลี่ย (ระดับ)
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
สภาพแวดล้อมระหว่างการฝึกปฏิบัติ (โดยรวม)	19 (8.2)	96 (41.6)	116 (50.2)	2.42 (มาก)
1) สนามฝึกปฏิบัติมีขนาดที่กว้างขวางและเพียงพอ	14 (6.1)	101 (43.7)	116 (50.2)	2.44 (มาก)
2) หน่วยฝึกมีห้องน้ำเพียงพอกับจำนวนพลทหาร	28 (12.1)	135 (58.4)	68 (29.4)	2.17 (ปานกลาง)
3) การฝึกมีเครื่องช่วยฝึกเพียงพอ มีสภาพดี พร้อมใช้งาน	12 (5.2)	117 (50.6)	102 (44.2)	2.39 (มาก)
4) สถานที่ฝึกโล่ง ไม่อบอ้าวหรือร้อนเกินไป	15 (6.5)	115 (49.8)	101 (43.7)	2.37 (มาก)
5) ที่นั่งพักบริเวณรอบสนามฝึก มีความเพียงพอเหมาะสม	22 (9.5)	100 (43.3)	109 (47.2)	2.38 (มาก)
6) รูปแบบการฝึก ไม่มีความรุนแรงและไม่ส่งผลต่อสุขภาพ	26 (11.3)	125 (54.1)	80 (34.6)	2.23 (ปานกลาง)

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ: จำนวน (ร้อยละ)			คะแนนเฉลี่ย (ระดับ)
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ที่พักอาศัยในค่ายทหาร (โดยรวม)	12 (5.2)	90 (39.0)	129 (55.8)	2.51 (มาก)
1) มีจำนวนห้องนอนเพียงพอกับจำนวนพลทหาร	14 (6.1)	110 (47.6)	107 (46.3)	2.40 (มาก)
2) โรงนอน มีอากาศถ่ายเทดี โลง ไม่ร้อนหรืออบอ้าว	26 (11.3)	116 (50.2)	89 (38.5)	2.27 (ปานกลาง)
3) โรงนอนสะอาดและไม่มีแหล่งพาหะนำโรค	21 (9.1)	134 (58.0)	76 (32.9)	2.24 (ปานกลาง)
4) มีจำนวนห้องนอน ห้องน้ำ เพียงพอกับจำนวนพลทหาร	20 (8.7)	139 (60.2)	72 (31.2)	2.23 (ปานกลาง)
5) มีของใช้ที่จำเป็น เพียงพอกับจำนวนพลทหาร	14 (6.1)	117 (50.6)	100 (43.3)	2.37 (มาก)
6) ห้องพักผ่อนจัดไว้เป็นสัดส่วน สะอาดเรียบร้อย	18 (7.8)	122 (52.8)	91 (39.4)	2.32 (ปานกลาง)
การดูแลด้านโภชนาการ (โดยรวม)	14 (6.1)	91 (39.4)	126 (54.5)	2.48 (มาก)
1) หน่วยฝึกจัดทำอาหารอย่างเพียงพอต่อจำนวนพลทหาร	22 (9.5)	109 (47.2)	100 (43.3)	2.34 (มาก)
2) ได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อทุกวัน	12 (5.2)	89 (38.5)	130 (56.3)	2.51 (มาก)
3) อาหารที่ได้รับมีสารอาหารครบ 5 หมู่	13 (5.6)	105 (45.5)	113 (48.9)	2.43 (มาก)
4) มีน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย และเพียงพอ	18 (7.8)	106 (45.9)	107 (46.3)	2.39 (มาก)
5) มีความสะดวกในการซื้ออาหารจากร้านค้าสวัสดิการ	32 (13.8)	115 (49.8)	84 (36.4)	2.23 (ปานกลาง)
บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย (โดยรวม)	21 (9.1)	119 (51.5)	91 (39.4)	2.30 (ปานกลาง)
1) งานที่ได้รับมอบหมายมีความเหมาะสม	26 (11.3)	112 (48.5)	93 (40.3)	2.29 (ปานกลาง)
2) บทบาทหรืองานที่ได้รับมอบหมายมีโอกาสก้าวหน้า	25 (10.8)	117 (50.7)	89 (38.5)	2.28 (ปานกลาง)
3) ได้เรียนรู้งาน และเพิ่มทักษะใหม่ๆ	17 (7.4)	109 (47.2)	105 (45.4)	2.38 (มาก)
การเข้าถึงบริการสุขภาพและสวัสดิการในค่าย (โดยรวม)	12 (5.2)	99 (42.9)	120 (51.9)	2.47 (มาก)
1) มีบริการตรวจสุขภาพพลทหารแรกเข้าของหน่วยฝึก	14 (6.1)	104 (45.0)	113 (48.9)	2.43 (มาก)
2) มียาและเวชภัณฑ์สำหรับปฐมพยาบาลอย่างเพียงพอ	17 (7.4)	114 (49.4)	100 (43.3)	2.36 (มาก)
3) เจ้าหน้าที่ประจำหน่วยมีความรู้ด้านสุขภาพ	8 (3.5)	114 (49.4)	109 (47.2)	2.44 (มาก)
4) หากฉุกเฉินสามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ทันถ่วงที	17 (7.4)	106 (45.9)	108 (46.8)	2.39 (มาก)
5) กรณีพิการหรือเสียชีวิตมีสวัสดิการและเงินชดเชย	22 (9.5)	112 (48.5)	97 (42.0)	2.32 (ปานกลาง)

ตารางที่ 2 ความถี่ของการเกิดอาการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=231)

อาการ	ความถี่ของการเกิดอาการ : จำนวน (ร้อยละ)			
	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1) มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	60 (26.0)	133 (57.6)	33 (14.3)	5 (2.2)
2) มีสมาธิน้อยลง	71 (30.7)	129 (55.8)	27 (11.7)	4 (1.7)
3) หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	75 (32.5)	119 (51.5)	28 (12.1)	9 (3.9)
4) รู้สึกเบื่อ เซ็ง	46 (19.9)	113 (57.6)	36 (15.6)	16 (6.9)
5) ไม่อยากพบปะผู้คน	113 (48.9)	90 (39.0)	20 (8.7)	8 (3.5)

ตารางที่ 3 ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=231)

รูปแบบ/วิธีการ	ระดับพฤติกรรม: ร้อยละ				
	ไม่ได้ใช้	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุก ครั้ง
ด้านการเผชิญกับปัญหา					
1) พยายามค้นหาเป้าหมาย และทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	6.9	25.5	38.5	20.4	8.7
2) ตั้งเป้าหมายให้เจาะจง ชัดเจน เพื่อช่วยเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา	6.5	20.8	42.0	18.6	12.1
3) ลองแก้ไขปัญหาลงมือวิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด	7.8	19.9	42.4	17.8	12.1
4) นำเอาประสบการณ์เดิมมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	5.2	21.2	34.2	26.8	12.6
5) พยายามอย่างยิ่งที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์	5.6	22.1	38.1	22.1	12.1
6) ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรง เพื่อขจัดความเครียด	7.8	22.9	38.5	20.4	10.4
7) เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งเลวร้ายที่สุด ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น	10.0	20.8	36.4	18.6	14.3
8) แก้ปัญหาด้วยตัวเอง แยกตัว พยายามอยู่ลำพัง	15.2	29.4	36.8	11.7	6.9
9) รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจ	14.3	33.3	35.5	13.0	3.9
10) คิดเพื่อฝันในสิ่งต่างๆ	14.3	29.9	31.6	17.8	6.5
11) โกรธ ต่ำ ว่า สบถ สาบาน	29.0	31.6	26.4	9.1	3.9
12) ตำหนิผู้อื่นว่าทำให้ปัญหาเกิดขึ้นกับท่าน	32.0	28.6	29.4	6.1	3.9
13) ระบายอารมณ์กับผู้อื่น หรือกับสิ่งของ	38.1	22.9	25.5	6.9	6.5
ด้านการจัดการกับอารมณ์					
1) พยายามควบคุมสถานการณ์บางอย่างไว้ได้	11.7	24.2	36.4	20.8	6.9
2) หากกำลังใจ ความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน	5.6	17.3	36.4	24.7	16.0
3) พยายามแก้ปัญหา โดยแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ เพื่อที่จะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น	5.2	21.2	37.2	25.5	10.8
4) พยายามมองและทำความเข้าใจปัญหาตามความจริง	5.6	19.5	39.4	22.1	13.4
5) หาข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือปัญหาเพิ่มเติมเพื่อจะได้จัดการแก้ไขให้ดีขึ้น	6.9	20.4	40.7	21.7	10.4
6) คิดหาแนวทางหลายๆแบบ ที่จะควบคุมปัญหาหรือเหตุการณ์	6.1	22.5	39.4	21.7	10.4
7) พุดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เคยประสบปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน	7.8	18.6	34.6	29.4	9.5
8) ครุ่นคิด	12.1	21.7	36.4	20.8	9.1
9) รับประทานอาหาร สูดบุหรืหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง ดื่มเบียร์ หรือสุรา	23.8	22.9	32.5	12.6	8.2

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากร ความพึงพอใจและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากร ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ ความเป็นอยู่และการได้รับการปฏิบัติ กับระดับความเครียดของทหารใหม่

พบว่าปัจจัยด้านความเพียงพอต่อรายได้และค่าใช้จ่าย สภาพที่อาศัย บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และการเข้าถึงบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) (ตารางที่ 4) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้และค่าใช้จ่ายเพียงพอระดับน้อยถึง

ปานกลาง มีสัดส่วนความเครียดในระดับปานกลางถึงมากที่สุดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส โดยพบว่าปัญหาด้านการเงินเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้นในกำลังพลถึงร้อยละ 62 ซึ่งกำลังพลมีความต้องการผลตอบแทนในรูปแบบของเงินเดือนมากกว่าค่าตอบแทนความก้าวหน้าในการเลื่อนยศหรือตำแหน่ง (Rukskul, 2011) เช่นเดียวกับการศึกษาการเกิดความเครียดตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่ารายได้ครอบครัวและรายได้ของตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (Preecha & Thavichachart, 2012)

ด้านความพึงพอใจในการกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจต่องานที่ได้รับมอบหมายในระดับมาก มีสัดส่วนของการเกิดความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่มีความพึงพอใจในระดับน้อยถึงปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยงานและพฤติกรรมการจัดการคลายเครียดที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพรานในจังหวัดนราธิวาส แม้ว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ แต่พบว่าปัจจัยด้านงานมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ในประเด็นลักษณะงานที่รับผิดชอบ บทบาทในองค์กร ความก้าวหน้าในงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน โครงสร้างองค์กรและบรรยากาศทั่วไป รวมทั้งนโยบายคำสั่งหรือกฎระเบียบข้อบังคับในหน่วยงาน (Mangana, 2020) เช่นเดียวกับการศึกษาความเครียดของทหารเรือในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบการจัดการกับอารมณ์และความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้น (Leelukkanaveera, 2018) ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อสภาพที่อาศัยในหน่วยฝึกในระดับน้อยถึงปานกลาง มีสัดส่วนของการเกิดความเครียดสูงมากกว่ากลุ่มที่พึงพอใจในระดับมาก ซึ่งสภาพที่พักอาศัยในค่ายทหารเป็นส่วน

หนึ่งของสภาพแวดล้อมของความเป็นอยู่ หากมีสภาพบางส่วนยังไม่เหมาะสมย่อมส่งผลต่อความพึงพอใจและเกิดภาวะเครียดได้ เช่นเดียวกับการเข้าถึงบริการสุขภาพระหว่างอยู่ในหน่วยฝึกค่ายทหาร โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมาก แต่หากพิจารณาตามสัดส่วนของระดับความพึงพอใจ ซึ่งพบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในระดับน้อยถึงปานกลาง มีสัดส่วนของการเกิดความเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีความพึงพอใจในระดับมาก ซึ่งหากทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการทางการแพทย์พื้นฐานได้และมีความพึงพอใจ ย่อมส่งผลต่อระดับความเครียดและคุณภาพชีวิต (Senanayake, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความชุกของการเกิดภาวะซึมเศร้าในทหารกองประจำการใหม่ ซึ่งพบว่าปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่ภายในกองพันและการฝึกมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า (Yungyuen & Waleeprakhon, 2020)

ข้อเสนอแนะ

หน่วยฝึกทหารใหม่ หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในค่ายทหาร จำเป็นต้องชี้แจงทำความเข้าใจและประเมินความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการและความเป็นอยู่พื้นฐาน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาและปรับปรุงให้สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานแก่ทหารใหม่ รวมทั้งการกำหนดบทบาทหน้าที่และสภาพความเป็นอยู่โดยรวม พร้อมทั้งพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพจิตที่มีความเฉพาะเจาะจงแต่ละกลุ่มของทหารใหม่ รวมถึงการสนับสนุนทางสังคมและกลไกการจัดการปัญหาในแง่ความรู้สึกด้วยความรู้และทัศนคติที่ถูกต้อง (Turliuc & Balcan, 2023)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะทางประชากร ความพึงพอใจและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=231)

ปัจจัย	ระดับความเครียด		รวม	p-value
	น้อย (n=118)	ปานกลาง-มากที่สุด (n=113)		
ลักษณะทางประชากร				
ระดับการศึกษา				0.503
ประถม-มัธยมต้น	59 (46.1)	69 (53.9)	128 (55.4)	
มัธยมปลาย-ปริญญาตรี	59 (57.3)	44 (42.7)	103 (44.6)	
สถานภาพสมรส				0.645
โสด	110 (50.7)	107 (49.3)	217 (93.9)	
สมรส	8 (57.1)	6 (42.9)	14 (6.1)	
ศาสนา				0.943
พุทธ	83 (51.2)	79 (48.8)	162 (70.1)	
อิสลาม	35 (50.7)	34 (49.3)	69 (29.9)	
อายุ				0.785
21 – 22 ปี	110 (50.7)	107 (49.3)	217 (93.9)	
23 ปีขึ้นไป	8 (57.1)	6 (42.9)	14 (6.1)	
อาชีพก่อนเป็นพลทหารใหม่				0.268
เกษตรกร/รับจ้าง	72 (49.3)	74 (50.7)	146 (63.2)	
พนักงานของรัฐ/เอกชน	46 (54.1)	39 (45.9)	85 (36.8)	
ความเพียงพอต่อรายได้และค่าใช้จ่าย				<0.001*
น้อย-ปานกลาง	59 (39.9)	89 (60.1)	148 (64.0)	
มาก	59 (71.1)	24 (28.9)	83 (36.0)	
ระดับความพึงพอใจต่อสวัสดิการ ด้านความเป็นอยู่และการปฏิบัติหน้าที่ขณะอยู่ในหน่วยฝึก				
สภาพแวดล้อมระหว่างการฝึกปฏิบัติ				0.058
น้อย-ปานกลาง	50 (43.5)	65 (56.5)	115 (49.8)	
มาก	68 (58.6)	48 (41.4)	116 (50.2)	
สภาพที่พักอาศัย				0.028*
น้อย-ปานกลาง	42 (41.2)	60 (58.8)	102 (44.2)	
มาก	76 (58.9)	53 (41.1)	129 (55.8)	

ปัจจัย	ระดับความเครียด		รวม	p-value
	น้อย (n=118)	ปานกลาง-มากที่สุด (n=113)		
การได้รับโภชนาการ				0.212
น้อย-ปานกลาง	47 (44.8)	58 (55.2)	105 (45.5)	
มาก	71 (56.4)	55 (43.6)	126 (54.5)	
บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย				0.003*
น้อย-ปานกลาง	63 (45.0)	77 (55.0)	140 (60.6)	
มาก	55 (60.4)	36 (39.6)	91 (39.4)	
การเข้าถึงบริการสุขภาพ				0.001*
น้อย-ปานกลาง	45 (40.5)	66 (59.5)	111 (48.0)	
มาก	73 (60.8)	47 (39.2)	120 (52.0)	

เอกสารอ้างอิง (ภาษาอังกฤษ)

- Chutha, w., Makkhlai, K., Sriuengrat, D. & Jayana, R. (2023). The prevalence and trends of mental health problems during the COVID-19 pandemic in Thailand, 2020 – 2022. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2023;31(3):227-39. [In Thai]
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Mental health check in. <https://dmh.go.th/test/>
- Dickinson, A. & Manorum, A. (2014). Stress relating to the conduct of operational duties among the personnel of task force 1 Suranaree Field Force and solutions to deal with the problem. *Journal of Liberal Art Ubon Ratchathani University*, 11(1),117-140. [In Thai]
- Duangurai, A. & Taephant, N. (2017). Psychological Experiences of Posttraumatic Growth in Veterans. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(Supplement), 189-197. [in Thai]
- Kensila, U. & Kensila, J. Depression of Royal Thai Air Force Soldiers Wing 23 Udon Thani proceedings of Ratchathani University national conference 2017; 2017 July 26-27; Ubonrachathani, 2017: 109-49. [in Thai]
- Khantong, P. & Nimnuan, C. (2011). Mental health problems of new Thai army recruits in PhraMongkutklao Hospital. *Chulalongkorn Medical Journal*, 55(2),181-192. DOI: <https://doi.org/10.58837/CHULA.CMJ.55.2.8> [in Thai]
- Leelukkanaveera, Y., Longphimai, C. & Toonsiri, C. (2018). Influencing factors of stress among the Royal Thai Navy in Narathiwat province. *Royal Thai Navy Medical Journal*, 45(2), 399-416. [in Thai]
- Mangana, N., Ananthanatom, A., Yossomsakdi, S. & Prateep, C. (2020). A study of work stress of among the soldier of 11 Paramilitary Regiment Task Force in Amphoe Waeng and Amphoe Sukirin, Narathiwat. *Journal of Politics, Administration and Law*, 12(2), 335-355. [in Thai]

- 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. [in Thai]
- Preecha, M. & Thavichachart, N. (2012). Factors related to stress and stress management behaviors of border patrol police company 446 in Narathiwat Province. *Chula med J*, 56(2), 243 - 258. [in Thai]
- Rukskul, I. (2011). Mental health status and attitudes among the Royal Thai Army personnel deployed for the peace building process in southernmost provinces of Thailand. *RTA Med J*, 64 (2), 67-73. [in Thai]
- Senanayake, B., Wickramasinghe, I., Edirippulige, S. & Arambepola, C. (2020). stress and its social determinants - a qualitative study reflecting the perceptions of a select small group of the public in Sri Lanka. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 69–79. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_482_18
- Thai health report project. (2023). Thai health. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. <https://www.thaihealth.or.th/e-book>
- Thongta, N. (2022). Satisfaction on the welfare of staffs in the 3rd infantry battalion, 21st Infantry Regiment Queen's. [Master degree, Burapha University]. [in Thai]
- Turliuc, MN. & Balcan, AD. (2023). Stress and psychological well-being in Military Gendarmes. *Soc. Sci.* 2023, 12, 517. <https://doi.org/10.3390/socsci12090517>
- World Health Organization. (2013). Comprehensive mental health action plan 2013–2020. WHO. https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/bw_version.pdf?ua=1
- Yungyuen, W. & Waleeprakhon, P. (2020). Factors Associated with Depression in New Conscripts. *J Psychiatr Assoc Thailand*, 65(2), 105-116. [in Thai]