

การสำรวจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพล
โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช: กรณีศึกษาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019

Survey of the factors causing stress of personnel

Navaminda Kasatriyadhiraj Royal Air Force Academy: A Case Study of the Coronavirus
Disease Outbreak 2019

หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

Haruetaitip Tuntatead

อาจารย์ กองการศึกษา โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

Email: haruetaitip@rtaf.mi.th

Received: April 16, 2021

Revised: May 4, 2021

Accepted: May 11, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพล โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนสูง กลุ่มตัวอย่างคือ กำลังพลของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช จำนวน 336 คน สถิติที่ใช้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยผลการสำรวจพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อกำลังพลทั้งหมดในระดับมาก คือ ปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไป ในเรื่องระเบียบ ข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น ส่วนปัจจัยในด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไป ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านสถานะทางการเงิน และปัจจัยด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดความเครียดต่อกำลังพลในระดับปานกลาง โดยระดับความเครียดของกำลังพลภาพรวม อยู่ในระดับเครียดปานกลาง กลุ่มข้าราชการชั้นสัญญาบัตร และลูกจ้างมีระดับความเครียดน้อย ส่วนในกลุ่มข้าราชการชั้นประทวนและพนักงานราชการมีระดับความเครียดปานกลาง รวมทั้งระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยเฉพาะในเรื่องของความทนทานทางอารมณ์ และด้านกำลังใจ แต่ด้านการจัดการกับปัญหา ทำได้อยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งถือเป็นจุดแข็งของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

คำสำคัญ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ความเครียด ความเข้มแข็งทางจิตใจ โควิด 2019

Abstracts

The purpose of this research is to survey the factors causing stress of the personnel of the Navaminda Kasatriyadhiraj Royal Air Force Academy. And the resilience of the personnel in the face of unusual situations with high volatility. The samples were 336 personnel of Navaminda Kasatriyadhiraj Royal Air Force Academy. The statistics were percentage, mean and standard deviation. The results of the survey showed the general well-being factor in terms of tighter regulations, other factors related to the situation of the 2019 coronavirus pandemic, living factors by In general, relational factors, financial status factors, and health factors cause stress on Manpower at a moderate level. The overall manpower stress level was moderate stress. Among the commissioned officers and employees had low stress levels. In the noncommissioned officers and government officials, had moderate stress level and the overall mental strength level was lower than the normal level. Especially in terms of emotional stability and will power, but problem solving can be done in normal criteria, which is a strength of the personnel of the Navaminda Kasatriyadhiraj Royal Air Force Academy.

Keywords: Factors that cause stress, Stress, Resilience, COVID-19

บทนำ

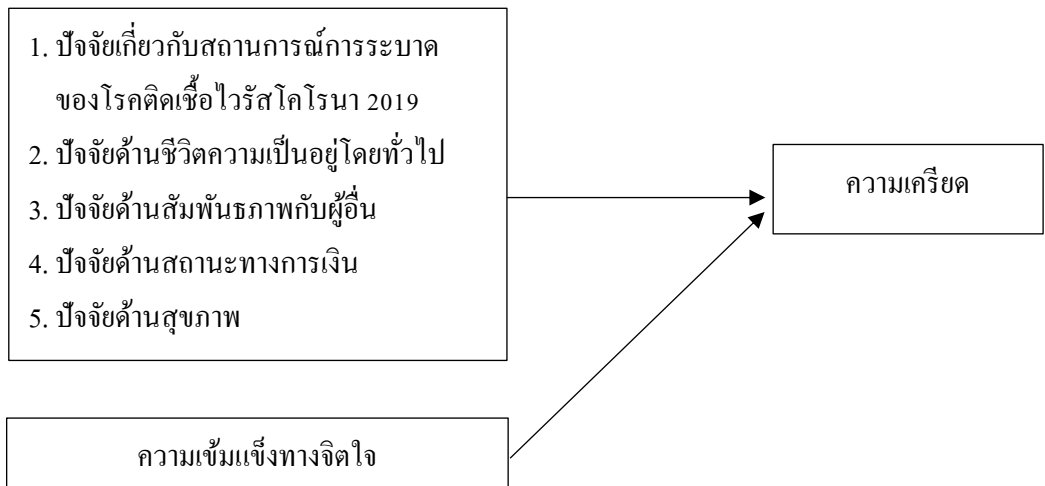
สถานการณ์ปัจจุบัน การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ทวีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อทางสังคมจิตวิทยาในวงกว้าง โดยเห็นได้จากการที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การระบาดของโรคดังกล่าวเป็นการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก (Pandemic) ในวันที่ 11 มีนาคม 2563 เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว โดยกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว [1] ก่อให้เกิดมาตรการแก้ปัญหาและป้องกันการระบาด ทั้งในเรื่องของการบังคับให้สวมหน้ากากอนามัย การแพทย์หรือหน้ากากผ้าในที่สาธารณะ การรณรงค์ให้ล้างมือและหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรม รวมทั้งการสั่งปิดสถานที่ การให้บริการหรือแหล่งสถานที่ต่าง ๆ เช่น สนามกีฬา สโมสร ห้างสรรพสินค้า ตลาดที่มีใช้สินค้าอุปโภคบริโภค ซึ่งนำไปสู่ผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยแนวโน้มของสถานการณ์การระบาดดังกล่าวจำเป็นต้องเฝ้าระวังและติดตามใกล้ชิดอย่างต่อเนื่อง

ยุทธศาสตร์กองทัพอากาศ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 เสริมสร้างสมรรถนะและความพร้อมในการป้องกันประเทศ กลยุทธ์ที่ 2.6 เสริมสร้างขีดความสามารถบุคลากรและพฤติกรรมการปฏิบัติงาน (Human and Behavior) โดย 2.6.7 เสริมสร้างกำลังพลมืออาชีพและวัฒนธรรมกองทัพอากาศให้เข้มแข็งบนพื้นฐานของค่านิยมหลักและสมรรถนะกำลังพลกองทัพอากาศ รวมทั้งส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความมั่นคงผ่านระบบสวัสดิการและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง [2] ซึ่งโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชในฐานะที่เป็นสถาบันหลักในการผลิตนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพอากาศ ให้มีสมรรถนะและความพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจ และสามารถพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น การเกิดสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างไปทั่วโลก ซึ่งกองทัพอากาศ ก็เป็นหนึ่งในองค์กรที่ให้ความสำคัญ โดยได้ติดตาม

และประเมินสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างใกล้ชิด รวมทั้งกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดในทุกด้าน โดยเฉพาะมาตรการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและด้านอื่น ๆ [3] อาทิ การให้จัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน และปรับให้เป็นเรียนทางไกล หรือทางออนไลน์ การยกเลิกการปล่อยกลับบ้านในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ยกเว้นมีความจำเป็นเร่งด่วนให้ขออนุมัติเป็นรายกรณี รวมทั้งให้จัดกำลังพลแบ่งการทำงานออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ทำงาน ณ ที่ตั้งปกติของหน่วย และส่วนที่ 2 ทำงานที่บ้าน ยกเว้นหน่วยที่ต้องสนับสนุนงานด้านยุทธการ โดยให้หัวหน้าหน่วยกำหนดมาตรการกำกับดูแลการทำงานที่บ้าน ทั้งนี้ให้ดำเนินการตามมาตรการจนกว่าสถานการณ์จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งมาตรการที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ถือเป็นมาตรการฉุกเฉินที่ถูกลำมาใช้ เพื่อดูแลชีวิตและความปลอดภัย ซึ่งบางมาตรการเป็นมาตรการใหม่อาจส่งผลกระทบต่อกำลังพล และบุคลากรต่าง ๆ ในการปรับตัว คุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตในหลายด้านพร้อม ๆ กัน

ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพล โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ถือเป็น การประเมินความพร้อมขององค์กร และการเตรียมความพร้อมในการดูแลช่วยเหลือบุคลากรในหน่วยงาน ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่ปกติของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปพร้อมกัน และจากการศึกษาพบว่าในทางจิตวิทยานั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่ความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคโดยสามารถจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง สามารถแสวงหาความสนับสนุนหรือความช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะวิกฤต โดยสามารถควบคุมชีวิตตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย และมีความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ [4] ซึ่งเป็นตัวแปรที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางด้านการปรับตัวทางสังคม โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ไม่ปกติ [5][6] ถือเป็นส่วนผสมระหว่างคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในด้านความฉลาดทางสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ นอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว ยังเป็นการสำรวจความพร้อมทางด้านจิตใจในการปฏิบัติภารกิจของกำลังพลในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ที่มีการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนสูง รวมทั้งยังเป็นการเฝ้าระวัง ดูแล และป้องกันการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของกำลังพลในระยะยาวได้

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในสถานการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ไม่ปกติมีหลากหลายปัจจัย ทั้งความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต โดยการศึกษาในครั้งนี้มุ่งสำรวจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช : กรณีศึกษาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในบริบทของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์การทางทหาร โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรของการวิจัยคือ กำลังพลของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ในปี 2563 ทั้งในส่วนของข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้าง ซึ่งยินยอมให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย โดยลงนามในหนังสือแสดงเจตนาเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form) การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงสำรวจของ Krejcie and Morgan [7] กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ได้เป็นจำนวน 285 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรในสัดส่วนที่ได้มาตรฐาน และป้องกันการได้รับข้อมูลจากแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ จึงได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 15 เป็นจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 328 คน เก็บข้อมูลระหว่าง เดือนเมษายน - มิถุนายน พ.ศ.2563 โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างเป็นระบบตามหน่วยงานของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ได้จำนวน 336 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดาราทฤษฎี งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมโดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต [8]

ส่วนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต [9]

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งมีคำชี้แจงข้อคำถามในแต่ละส่วนให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถทำความเข้าใจได้ เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน เมษายน ถึง มิถุนายน 2563 พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิจัย

กำลังพล โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชที่สมัครใจตอบแบบสำรวจ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 336 คน จากจำนวนกำลังพลทั้งหมด 559 คน ประกอบไปด้วย ข้าราชการชั้นสัญญาบัตร ข้าราชการชั้นประทวน พนักงานราชการและลูกจ้าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม/ประเภท	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กำลังพล	ชั้นสัญญาบัตร	190	56.55
	ชั้นประทวน	91	27.08
	พนักงานราชการ	45	13.39
	ลูกจ้าง	10	2.98
ช่วงอายุ	21 - 30 ปี	83	24.70
	31 - 40 ปี	86	25.59
	41 - 50 ปี	90	26.79
	51 - 60 ปี	77	22.92
เพศ	ชาย	222	66.07
	หญิง	114	33.93

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการชั้นสัญญาบัตร ร้อยละ 56.55 รองลงมาเป็น ข้าราชการชั้นประทวน ร้อยละ 27.08 พนักงานราชการ ร้อยละ 13.39 และลูกจ้าง ร้อยละ 2.98 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างกระจายในแต่ละช่วงอายุเป็นจำนวนใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 66.07 และเพศหญิง ร้อยละ 33.93

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของ กำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	กลุ่มตัวอย่างแต่ละประเภท				กำลังพล ทั้งหมด
	ชั้น สัญญาบัตร	ชั้น ประทวน	พนักงาน ราชการ	ลูกจ้าง	
ปัจจัยที่ 1 สถานการณ์การระบาด					
1.1 ข่าวสารเกี่ยวกับ Covid-19	3.38	3.51 *	3.89 *	3.40	3.40
1.2 มาตรการป้องกัน	3.50	3.70 *	4.02 *	3.60 *	3.47
ปัจจัยที่ 2 ด้านชีวิตความเป็นอยู่ทั่วไป					
2.1 การดำเนินชีวิต	3.20	3.48	3.91 *	3.70 *	3.44
2.2 สิ่งอำนวยความสะดวก	3.29	3.28	3.64 *	3.70 *	3.34
2.3 ระเบียบข้อบังคับ	3.24	3.44	3.86 *	3.70 *	3.56 *

ปัจจัยที่ 3 ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น					
3.1 ครอบครัว	2.84	3.02	3.20	3.10	3.06
3.2 เพื่อน/เพื่อนร่วมงาน	2.97	3.09	3.31	3.30	3.02
3.3 ผู้ที่มีสถานภาพสูงกว่า	3.03	3.21	3.40	3.80 *	3.31
ปัจจัยที่ 4 ด้านสถานะการเงิน					
4.1 การเงินของครอบครัว	2.80	4.01 *	4.02 *	3.10	3.21
4.2 การเงินของตนเอง	2.76	3.89 *	4.04 *	3.10	3.17
ปัจจัยที่ 5 ด้านสุขภาพ					
5.1 ด้านร่างกาย	2.92	3.44	3.67 *	3.40	3.03
5.2 ด้านจิตใจ	2.96	3.47	3.71 *	3.30	3.36

* ค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับที่มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับมากของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช มีเพียงปัจจัยเดียวคือ ปัจจัยที่ 2 ด้านชีวิตความเป็นอยู่ทั่วไปในเรื่องของระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.56, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85) โดยในกลุ่มข้าราชการชั้นสัญญาบัตร พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง แต่ในกลุ่มข้าราชการชั้นประทวน พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับมากมี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่ 1 สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเรื่องของการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมาตรการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กับปัจจัยที่ 4 ด้านสถานะทางการเงินทั้งในส่วนของครอบครัว และส่วนของตนเอง

ส่วนในกลุ่มพนักงานราชการ พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับมาก มี 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่ 1 สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเรื่องของการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมาตรการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจัยที่ 2 ด้านชีวิตความเป็นอยู่ทั่วไป ทั้งในเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป สิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานด้านการงาน และระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น ปัจจัยที่ 4 ด้านสถานะทางการเงินทั้งในส่วนของครอบครัว และของตนเอง และปัจจัยที่ 5 ด้านสุขภาพทั้งสุขภาพด้านร่างกายและสุขภาพทางด้านจิตใจ รวมทั้งกลุ่มสุดท้ายคือลูกจ้าง พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับที่มาก 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่ 1 สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเรื่องมาตรการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจัยที่ 2 ด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไป ในเรื่องรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนแปลง สิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานต่อการดำเนินชีวิต และระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น รวมทั้ง ปัจจัยที่ 3 ด้านสัมพันธภาพโดยเฉพาะกับผู้มีสถานภาพสูงกว่า

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชจากแบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต (n = 336 คน)

ระดับความเครียด		จำนวน	ร้อยละ
เครียดน้อย	(0.00 - 4.50 คะแนน)	157	46.72
เครียดปานกลาง	(4.51 - 7.50 คะแนน)	126	37.50
เครียดมาก	(7.51 - 9.50 คะแนน)	29	8.63
เครียดมากที่สุด	(9.51 - 15.00 คะแนน)	24	7.14

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 46.72 เครียดปานกลาง ร้อยละ 37.50 เครียดมาก ร้อยละ 8.63 และเครียดมากที่สุด ร้อยละ 7.14

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชในแต่ละประเภท

กลุ่ม/ประเภท	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
ข้าราชการชั้นสัญญาบัตร	190	3.95	2.90	เครียดน้อย
ข้าราชการชั้นประทวน	91	5.26	3.02	เครียดปานกลาง
พนักงานราชการ	45	6.02	3.51	เครียดปานกลาง
ลูกจ้าง	10	4.10	2.33	เครียดน้อย
กำลังพลทั้งหมด	336	4.59	3.10	เครียดปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า กำลังพลของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 4.59, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.10) โดยเมื่อพิจารณาตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างในส่วนที่เป็นข้าราชการชั้นสัญญาบัตร (ค่าเฉลี่ย 3.95, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.90) และกลุ่มลูกจ้าง (ค่าเฉลี่ย 4.10, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.33) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดน้อย ส่วนในกลุ่มข้าราชการชั้นประทวน (ค่าเฉลี่ย 5.26, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.02) และพนักงานราชการ (ค่าเฉลี่ย 6.02, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.51) นั้น มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดปานกลาง

ตารางที่ 5 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต

ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 55 คะแนน)	225	66.96
เกณฑ์ปกติ (55 - 69 คะแนน)	111	33.04
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (สูงกว่า 69 คะแนน)	0	0

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ร้อยละ 66.96 และมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 33.04

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลแยกตามแต่ละประเภทจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต

กลุ่ม/ประเภท	ความมั่นคงทาง อารมณ์ (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)	ด้านกำลังใจ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	การจัดการ กับปัญหา (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)	
ชั้นสัญญาบัตร	ค่าเฉลี่ย	25.14 *	11.96 *	16.01	53.11 *
	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.43	1.83	2.70	3.30
	ค่าเฉลี่ย	25.25 *	11.75 *	15.65	52.65 *
ชั้นประทวน	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.43	1.88	3.03	3.75
	ค่าเฉลี่ย	23.78 *	11.78 *	16.00	51.56 *
	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.78	2.33	2.58	4.09
พนักงานราชการ	ค่าเฉลี่ย	25.50 *	12.30 *	15.90	53.70 *
	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	3.34	1.70	2.18	4.81
	ค่าเฉลี่ย	25.00 *	11.89 *	15.90	52.79 *
ลูกจ้าง	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.54	1.91	2.76	3.61
	ค่าเฉลี่ย	25.00 *	11.89 *	15.90	52.79 *
	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.54	1.91	2.76	3.61
กำลังพลทั้งหมด	ค่าเฉลี่ย	25.00 *	11.89 *	15.90	52.79 *
	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	2.54	1.91	2.76	3.61
	ค่าเฉลี่ย	25.00 *	11.89 *	15.90	52.79 *

* ค่าคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (52.79 คะแนน) โดยมีองค์ประกอบในด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) และองค์ประกอบด้านกำลังใจอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (25.00 คะแนน และ 11.89 คะแนน ตามลำดับ) แต่องค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (15.90 คะแนน)

หากแยกพิจารณาตามประเภทของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ในส่วนของข้าราชการชั้นสัญญาบัตร ข้าราชการชั้นประทวน พนักงานราชการและลูกจ้าง มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย โดยมีองค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ แต่องค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

วิจารณ์ผลการวิจัย

การศึกษาและสำรวจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช: กรณีศึกษาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชในระดับมาก คือ ปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไปเรื่องระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น ซึ่งกองทัพอากาศได้มีมาตรการต่าง ๆ เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดในทุกด้าน โดยเฉพาะมาตรการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและด้านอื่น ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อขวัญและกำลังใจของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช อาทิ การให้งดการเรียนการสอนในชั้นเรียน แต่ต้องมีการจัดการเรียนการสอนตามตารางที่กำหนด โดยปรับให้เป็นเรียนทางไกล หรือทางออนไลน์ การยกเลิกการปล่อยนักเรียนกลับบ้านในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ยกเว้นมีความจำเป็นเร่งด่วน ให้ออมนุมัติเป็นรายกรณี ทำให้กำลังพลบางหน่วยต้องปรับแผนการทำงาน รวมทั้งกำลังพลบางส่วนต้องปฏิบัติตามระเบียบที่เปลี่ยนแปลง และมีข้อบังคับที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในเรื่องของการมาทำงาน ขั้นตอนการปฏิบัติภารกิจ และกำลังพลบางส่วนได้รับคำสั่งให้ทำงานที่บ้าน โดยมีการกำกับดูแลจากหัวหน้าหน่วยอย่างเคร่งครัด ทั้งในด้านการรายงานผลการปฏิบัติงาน การรายงานตัวตามมาตรการจนกว่าสถานการณ์จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ทำให้กำลังพลต้องปรับตัว ปรับวิธีการในการดำเนินชีวิตค่อนข้างมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของในเรื่องความกลัว COVID-19 ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของสเปน จากกรณีศึกษาแบบจำลองการทำงานอาการซึมเศร้า [10] ที่การเผชิญกับมาตรการปิดกั้น (Lockdown) ที่เข้มงวดและการมีทรัพยากรที่จำกัดทำให้เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น และจากการศึกษาความเครียดและสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในประเทศจีนที่กล่าวมามาตรการการแยกตัว (Separation) การเว้นระยะห่างทางสังคมที่เข้มงวดและความล่าช้าในการเริ่มต้นการศึกษาของโรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วประเทศคาดว่าจะมีอิทธิพลต่อนักศึกษาในเรื่องของความเครียดและสุขภาพ [11]

กำลังพลของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 4.59, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.10) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 46.72 มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 37.50 มีระดับความเครียดปานกลาง มีเพียงร้อยละ 15.77 ที่มีความเครียดในระดับที่มาก - มากที่สุด เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ถือเป็นโรคติดต่อใหม่ที่มีการแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนมาก จึงมีการกำหนดมาตรการป้องกันต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตของประชาชน จนก่อให้เกิดความเครียดซึ่งถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่ปกติในขณะนั้น สอดคล้องกับการสำรวจความสุขของครอบครัวไทยในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกรมสุขภาพจิต ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 28.33 ระดับความเครียดปานกลางร้อยละ 54.13 ระดับสูง ร้อยละ 13.13 และระดับเครียดมากที่สุด ร้อยละ 4.20 [12] และงานวิจัยรับรู้ความเครียดทางจิตใจและเกี่ยวข้องกับปัจจัยในระยะแรกของการแพร่ระบาดของโรค 2019 (COVID-19): หลักฐานจากประชากรจีนทั่วไป ที่พบว่า ร้อยละ 44.3 ของกลุ่มตัวอย่าง (n= 1,638 คน) มีความเครียดในระดับปานกลาง [13] โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงชาวจีนที่อายุน้อยและโสด ซึ่งมีการสนับสนุนทางสังคมที่น้อย และมีรูปแบบการเผชิญปัญหาทางลบ ทำให้มีแนวโน้มที่จะได้รับความเครียดทางจิตใจที่สูงขึ้นในช่วงแรกของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ

ไวรัสโคโรนา 2019 โดยเมื่อพิจารณาตามประเภทของกลุ่มตัวอย่าง ในส่วนที่เป็นข้าราชการชั้นสัญญาบัตร (ค่าเฉลี่ย 3.95, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.90) และกลุ่มลูกจ้าง (ค่าเฉลี่ย 4.10, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.33) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดน้อย ส่วนในกลุ่มข้าราชการชั้นประทวน (ค่าเฉลี่ย 5.26, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.02) และพนักงานราชการ (ค่าเฉลี่ย 6.02, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.51) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์เครียดปานกลาง เนื่องจากกำลังพลทั้งหมดของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชส่วนใหญ่ ได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตจากการระบาดในด้านการปัจจัยอื่น ๆ ก่อนข้างน้อย ยกเว้นผลกระทบจากมาตรการป้องกันซึ่งมีความเข้มงวดในเรื่องของระเบียบข้อบังคับ จึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้กำลังพลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย - ปานกลาง โดยเฉพาะในกลุ่มข้าราชการชั้นสัญญาบัตรซึ่งมีระดับความเครียดโดยเฉลี่ยต่ำที่สุด

กำลังพลของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (52.79 คะแนน) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ร้อยละ 66.96 และมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 33.04 ซึ่งเมื่อพิจารณาองค์ประกอบในแต่ละด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) และองค์ประกอบด้านกำลังใจอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (25.00 คะแนน และ 11.89 คะแนน ตามลำดับ) โดยมีองค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (15.90 คะแนน) ซึ่งเมื่อเทียบกับการสำรวจความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ของบุคลากรทางการแพทย์ ($n = 2878$ คน) จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต [14] ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งทางจิตใจในองค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 71.1 อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติร้อยละ 15.1 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 13.8 ส่วนองค์ประกอบด้านกำลังใจพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 65.6 อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติร้อยละ 13.8 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 20.6 รวมทั้งองค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์พบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 57.2 อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติร้อยละ 16.8 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 26 ทำให้สังเกตเห็นความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ว่าส่วนใหญ่อยู่ในส่วนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติและอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติงานในสายวิชาชีพทางการแพทย์อาจเกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ เนื่องจากการขาดข้อมูลหรือการรับข้อมูลที่มากเกินไป จนเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยได้ [5] แต่อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในการจัดการปัญหาเป็นองค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่างของทั้ง 2 การสำรวจทำได้อยู่ในเกณฑ์ปกติมากกว่าองค์ประกอบในด้านอื่น ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคล และองค์กรทั้งหลายยังสามารถทำงานจัดการกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปีที่ผ่านมาได้

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อกำลังพลทั้งหมดในระดับมาก คือ ปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไปในเรื่อง ระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.56 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.07) ส่วนปัจจัยในด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยทั่วไป ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านสถานะทางการเงิน และปัจจัยด้านสุขภาพก่อให้เกิดความเครียดต่อกำลังพลในระดับปานกลาง

2. ระดับความเครียดของกำลังพลโดยภาพรวมอยู่ในระดับเครียดปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 4.59, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.10) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 46.72 รองลงมาคือระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 37.50 ส่วนระดับความเครียดมากและมากที่สุด รวมกันร้อยละ 15.77 โดยกลุ่มข้าราชการชั้นสัญญาบัตรและลูกจ้างมีระดับความเครียดน้อย ในขณะที่กลุ่มข้าราชการชั้นประทวนและพนักงานราชการมีระดับความเครียดปานกลาง

3. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกำลังพลโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าเฉลี่ย 52.79, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.16) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ร้อยละ 66.96 และมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 33.04 โดยมีคะแนนในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ในองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความทนทานทางอารมณ์ และด้านกำลังใจ แต่องค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหา มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งถือเป็นจุดแข็งของกำลังพล โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการสำรวจที่ได้ถูกนำเสนอเพื่อเป็นข้อมูลให้แก่ผู้บัญชาการ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และคณะผู้บังคับบัญชาในการวางแผนจัดการด้านการเรียนการสอน การปฏิบัติภารกิจขององค์กรและดูแลคุณภาพชีวิตให้กับกำลังพลในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม ทั้งในเรื่องของการวางแผนมาตรการในการป้องกันที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิตที่มากเกินไป หรือการมีมาตรการช่วยเหลือในกลุ่มที่มีความเครียดสูงได้อย่างทันทั่วถึง เช่น การสนับสนุนทางด้านจิตใจ หรือการช่วยเหลือทางการเงินในภาวะวิกฤต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาหรือพัฒนาโปรแกรมในการเสริมสร้างจุดแข็ง หรือความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความเหมาะสมในแต่ละบริบท ทั้งในเรื่องของการพัฒนาจุดอ่อนในกลุ่มที่มีความเปราะบาง ต้องได้รับความช่วยเหลือและส่งเสริมในจุดแข็งในกลุ่มที่มีความพร้อม เพื่อเป็นการเตรียมบุคลากรขององค์กรในการเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตหรือความเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้บัญชาการ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช พลอากาศโท เดชอุดม คงศรี ที่สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมควบคุมโรค, “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): สถานการณ์ภาพรวมทั่วโลก”, [online]. Available: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/ind_world.php. [Accessed: 20 เมษายน 2563].
- [2] กองทัพอากาศ, *ยุทธศาสตร์กองทัพอากาศ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)* (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2563), กองทัพอากาศ, 78 หน้า, 2563.
- [3] กองทัพอากาศ, “มาตรการ 8 ด้าน เพื่อป้องกันโควิด 19”, [online]. Available: <https://wing6.rtaf.mi.th/index.php/page-main/9-2017-02-07-01-39-40/2017-02-03-05-15-15/312-d-m-h-t-t-21>. [Accessed: 5 พฤษภาคม 2563].
- [4] กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, *แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 (COVID-19) [Combat 4th Wave of COVID-19: C4]*, นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2563.
- [5] ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, “การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ 28, ฉบับที่ 4, หน้า 280-291, 2563.
- [6] ประยูร สุขะใจ, “การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต”, [online]. Available: https://www.mcu.ac.th/article/detail/276#_ftn1. [Accessed: 30 เมษายน 2563].
- [7] Kenpro, “Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table”, [online]. Available: <http://www.kenpro.org/sample-size-determination-using-crejcie-and-morgan-table/>. [Accessed: 30 April 2020].
- [8] กรมสุขภาพจิต, “แบบประเมินความเครียด [Stress test-5: ST5]”, [online]. Available: <https://www.dmh.go.th/test/qttest5/>. [Accessed: 25 เมษายน 2563].
- [9] กรมสุขภาพจิต, *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ*, พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี, 122 หน้า, 2563.
- [10] Antonio J. Rodríguez, Yisela Pantaleón, Irene Dios and Daniel Falla, “Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression”, *Front. Psychol*, Vol 11, Article 591797, pp 1-9, 2020.
- [11] Chunjiang Yang, Aobo Chen and Yashuo Chen, “College students’ stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion”, *PLoS ONE*, Vol 16, Issue 2, e0246676, pp. 1-16, 2021.
- [12] กรมสุขภาพจิต, “ความสุขของครอบครัวไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด 19”, [online]; Available: <https://www.dmh.go.th/covid19/news2/view.asp?id=9>. [Accessed 20 June 2020].
- [13] Yang X, Xiong Z, Li Z, Li X, Xiang W, Yuan Y, et al., “Perceived psychological stress and associated factors in the early stages of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic: Evidence from the general Chinese population”, *PLoS ONE*, 15(12), 2020.
- [14] กรมสุขภาพจิต, “การ์ดอย่าตก ไม่ตระหนก แต่ตระหนัก”, [online]. Available: <https://mso.coj.go.th/th/file/get/file/20200630c81e728d9d4c2f636f067f89cc14862c131928.pdf>. [Accessed: 25 มีนาคม 2564].