

**ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน  
ของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19**  
**Stress And Factors Related To Operational Stress Of The Muang Rayong Provincial  
Police Station, Rayong Province In The Situation Of The COVID-19 Outbreak**

พพรชล ตั้งแต่ง, กนกพร นันทจักร, ญัฐนิชา ในเมือง\*, มาริสา สายเทพ, เบญจมาศ เคนแสง, อารยา คำช่วย  
สาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
\*Email : natanichanaimuang@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 176 คน สุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบไปด้วย 1) แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ 2) แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ 3) ปัจจัยด้านองค์กร จำนวน 25 ข้อ 4) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน โดยใช้ Chi-Square test

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 69.90 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีภูธรเมืองระยอง ได้แก่ อายุ ( $p\text{-value}^* = 0.001$ ) ระดับการศึกษา ( $p\text{-value}^* = 0.001$ ) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว ( $p\text{-value}^* = 0.004$ ) ปัจจัยด้านองค์กร ( $p\text{-value}^* = 0.004$ ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ( $p\text{-value}^* = 0.000$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ข้อเสนอแนะ ผู้บังคับบัญชาควรจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด และส่งเสริมให้ตำรวจและครอบครัวมีอาชีพเสริม เพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ลดภาระหนี้สิน และมีเงินออมไว้ใช้ในอนาคต

**คำสำคัญ :** ความเครียด ตำรวจ สถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

### Abstracts

This research is a cross-sectional descriptive research. to study personal factors organizational factors Environmental factors related to stress level of police at Muang Rayong Provincial Police Station, Rayong Province in 3 waves of Covid-19 outbreak situation, sample group of 176 people, randomly selected. The instruments used in the study consisted of 1) Personal Factors Questionnaire (9 items), 2) Seasoned Stress Scale (SPST-20) (20 items), 3) Organizational

Factors (25 items), 4) Environmental Factors, 30 items. The accuracy was 0.91. Data were analyzed using inferential statistics using Chi-Square test.

The results of the study found that The stress level of the police at Muang Rayong Police Station, Rayong Province during the 3rd wave of Covid-19 outbreak, was mostly at high stress level. accounted for 69.90 percent, personal factors that The correlation with stress level of Muang Rayong Provincial Police Station was age (p-value\* = 0.001), level of education (p-value\* = 0.001), average monthly income in the family (p-value\* = 0.004). Organization (p-value\* = 0.004) and environmental factors (p-value\* = 0.000) were statistically significant 0.05.

Suggestions: Supervisors should organize activities to relieve stress. and encourage the police and their families to have additional careers to reduce expenses, increase income, reduce debt burden and have savings for future use

**Keywords** : stress level, police, The situation of the Covid-19 outbreak 3

## บทนำ

สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ระลอก 3 ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 14 กันยายน พ.ศ. 2564 ในจังหวัดระยอง พบผู้ติดเชื้อเป็นอันดับที่ 8 ของประเทศไทยมียอดผู้ติดเชื้อสะสมจำนวน 24,224 คน และเสียชีวิตสะสมจำนวน 114 คน (กรมควบคุมโรค, 2564: ออนไลน์) จังหวัดระยอง เป็นพื้นที่สีแดงเข้มควบคุมสูงสุด มีมาตรการจังหวัดคือ ห้ามออกนอกเคหสถานตั้งแต่ช่วงเวลา 21.00 น. - 04.00 น. ห้ามรวมกลุ่มกิจกรรมเกิน 5 คน หรือดเว้นภารกิจที่ต้องเดินทางออกนอกเคหสถานโดยไม่จำเป็น สำหรับการเดินทางในกรณีที่จำเป็นสามารถทำได้โดยการต้องไปขอเอกสารสำหรับการเดินทางหรือลงทะเบียนผ่านไทยชนะ ส่วนการทำงานจะทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) ทั้งรัฐและเอกชน ยกเว้นที่เกี่ยวข้องกับบริการสาธารณสุข การควบคุมโรค ระบบสาธารณสุขโรค การจราจร บรรเทาสาธารณภัย การรักษาความสงบ และจำกัดจำนวนผู้โดยสารที่ใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะทั่วประเทศ

ระยอง เป็นจังหวัดทางภาคตะวันออกของประเทศและมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจไทย และภาคอุตสาหกรรมไทยมาหลาย 10 ปี เนื่องด้วยจังหวัดระยอง เป็นเมืองที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจอย่างมากทั้งในด้านการท่องเที่ยวที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงมากมาย และด้านอุตสาหกรรม ระยองมีโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก ทำให้มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากทั้งคนไทยและชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยว และมาทำงานในจังหวัดระยอง ในบริบทของการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจนั้น เป็นอีกอาชีพหนึ่งที่สะท้อนถึงความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจปฏิบัติงานได้อย่างยากลำบากมากยิ่งขึ้น ตำรวจนั้นไม่สามารถทำงานในรูปแบบ Social Distancing ได้เพราะระหว่างการจับกุมการต่อสู้ ฯลฯ จำเป็นต้องสัมผัสตัวผู้กระทำความผิดแบบเลี่ยงไม่ได้ จากปกติตำรวจมีความเครียดจากการทำงานอยู่แล้วและในสถานการณ์ตอนนี้มีการปฏิบัติงานที่แตกต่างออกไปจากเมื่อก่อนเป็นอย่างมากทำให้ตำรวจต้องปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นและต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ดังนั้น เจ้าหน้าที่ตำรวจมีโอกาสที่ต้องเผชิญกับความเครียดมากยิ่งขึ้นจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19

ด้วยบทบาทหน้าที่และสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมีโอกาสนเผชิญกับความเครียด โดยความเครียดเป็นสภาวะของความรู้สึกนึกคิดหรือสภาวะอารมณ์ที่เป็นผลมาจากความกดดันที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนจากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตในสถานการณ์ที่โควิด-19 ระบาดนั้นพบว่ามีคนไทยในประเทศทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตจำนวน 2,344,620 คน มีภาวะเครียดระดับมากถึงมากที่สุดจำนวน 197,541 คน คิดเป็นร้อยละ 8.43 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าจำนวน 23,226 คน คิดเป็นร้อยละ 9.86 เสี่ยงฆ่าตัวตายจำนวน 127,524 คน คิดเป็นร้อยละ 5.44 และภาวะหมดไฟจำนวน 23,397 คน คิดเป็นร้อยละ 4.07 จากการเก็บสถิติ ณ วันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2564 (กรมสุขภาพจิต,2564:ออนไลน์)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ปฏิบัติงานในช่วงการระบาดของโควิด-19 จึงได้สนใจทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 เพื่อนำผลการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการจัดการลดความเครียดได้อย่างถูกต้อง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

### 1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

- 1.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3
- 1.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

### 2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ใช้ Chi-Square test) ของสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3
- 2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยด้านองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ใช้ Chi-Square test) ของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3
- 2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ใช้ Chi-Square test) ของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

## สมมติฐาน

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด
2. ปัจจัยด้านองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

## รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณน ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง แบบภาคตัดขวาง ( Cross-sectional Descriptive Studies )

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยคือ ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 271 คน  
 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยคือ ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 176 คน  
 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Krejcie and Morgan คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ใช้แบบสำรวจในการเก็บข้อมูลโดยแบ่งคำถามทั้งหมดออกเป็น 4 ส่วน

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นยศ อายุการทำงาน สถานภาพสมรส ภาระทางครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว

**ส่วนที่ 2** แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) กรมสุขภาพจิต

**ส่วนที่ 3** เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านองค์กร

**ส่วนที่ 4** เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

## ทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ทดสอบความเที่ยงตรงเนื้อหา (Validity) คำนวณหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าเท่ากับ 0.97 โดยค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป หมายความว่าเนื้อหาที่มีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้ได้
2. การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยทำการทดสอบกับกลุ่มเจ้าหน้าที่ตำรวจในสถานีตำรวจภูธรบ้านฉาง จังหวัดระยอง จำนวน 60 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Crobach's Coefficient Alpha) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 โดยข้อคำถามที่มีความเชื่อมั่นที่เหมาะสมต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.7

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่จะทำวิจัย
2. ผู้วิจัยได้นำเสนอหัวข้อวิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่จะทำวิจัยให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงร่างวิจัยให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่มและอาจารย์ประจำสาขา
4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของเนื้อหา และนำไปทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ในกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 60 คน (ได้จากการคำนวณสูตร Krejcie and Morgan)
5. ผู้วิจัยได้ขอจริยธรรมวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
6. ผู้วิจัยได้ยื่นขอหนังสือจากคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ถึงสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง เพื่อทำการเก็บตัวอย่าง
7. ดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น
8. นำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผล

## ผลการวิจัย

**ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล** จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล นำมาวิเคราะห์ผลและแสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ชั้นยศ อายุการทำงาน สถานภาพสมรสภาระทางครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว ดังนี้

จากการศึกษา พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 จำนวน 176 คน มีข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้ จากตารางที่ 1 เป็นตารางที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 176 คน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

เพศ พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 81.25 (n=143) และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 18.75 (n=33) ตามลำดับ

อายุ พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.80 (n=114) โดยช่วงอายุระหว่าง 31-50 ปี มีจำนวนเท่ากับ รองลงมา ต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.70 (n=40) รองลงมา 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.50 (n=22) ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 45.50 (n=80) รองลงมา จบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 39.20 (n=69) รองลงมา จบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 15.30 (n=27) ตามลำดับ

ชั้นยศ พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นตำรวจชั้นประทวน คิดเป็นร้อยละ 97.70 (n=172) และเป็นชั้นสัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 2.30 (n=4) ตามลำดับ

อายุการทำงาน พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุการทำงานส่วนใหญ่อยู่ที่ 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.07 (n=67) รองลงมา อายุการทำงาน 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.11 (n=53) รองลงมา อายุการทำงานมากกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.75 (n=33) รองลงมา อายุการทำงานน้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.07 (n=23) ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 44.90 (n=79) รองลงมา สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 36.40 (n=64) รองลงมา เป็นหย่า/แยกกันอยู่คิดเป็นร้อยละ 11.90 (n=21) รองลงมา สถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ 6.80 (n=12) ตามลำดับ

ภาระทางครอบครัว พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภาระทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 79.50 (n=140) รองลงมา ไม่มีภาระทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 20.50 (n=36) ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยภายในครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 20,001-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.23 (n=62) รองลงมา รายได้อยู่ที่ 15,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 31.25 (n=55) รองลงมา มีรายได้อยู่ที่ 25,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 18.75 (n=33) รองลงมา มีรายได้อยู่ที่ มากกว่า 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 9.09 (n=16) รองลงมา รายได้อยู่ที่ คิดเป็นร้อยละ 5.68 (n=10) ตามลำดับ

**ปัจจัยด้านองค์กร** จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเห็นด้วยปานกลางเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านองค์กร จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 81.82 รองลงมา รู้สึกเห็นด้วยมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านองค์กร นำมาวิเคราะห์ผลและแสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามผลรวม พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่รู้สึกเห็นด้วยปานกลางเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านองค์กร

**ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม** จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเห็นด้วยน้อยเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 92.00 รองลงมา รู้สึกเห็นด้วยน้อยที่สุด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.70

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม นำมาวิเคราะห์ผลและแสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามผลรวม พบว่าตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่รู้สึกเห็นด้วยน้อยเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม

**แบบวัดระดับความเครียด** จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียดสูง จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 69.90 รองลงมา รู้สึกเครียดรุนแรง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียด นำมาวิเคราะห์ผลและแสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามผลรวม พบว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูง

**การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3**

**ทดสอบสมมติฐานที่ 1** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับความเครียด พบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.001 นั่นคือ อายุมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาสูงสุดกับระดับความเครียด พบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.001 นั่นคือระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัวกับระดับความเครียด พบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.004 นั่นคือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

**ทดสอบสมมติฐานที่ 2** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์กรกับระดับความเครียด ของตำรวจสถานี ตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 สรุปผล พบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.004 นั่นคือ ปัจจัยด้านองค์กรมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

**ทดสอบสมมติฐานที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม กับระดับความเครียด ของตำรวจ สถานี ตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 สรุปผล พบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.000 นั่นคือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของ ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.05

### สรุปผลวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ผลวิจัยในกลุ่มตัวอย่างของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 และเพศหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ส่วนใหญ่มีอายุ 31-50 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 64.80 ระดับการศึกษา ได้แก่ ปริญญาตรี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 ชั้นยศ ได้แก่ ชั้นประทวน จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 97.70 อายุการทำงาน ได้แก่ อายุการทำงาน 6-10 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 38.07 สถานภาพสมรส ได้แก่ สมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 ภาระทางครอบครัว ได้แก่ มีภาระทางครอบครัว จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 79.90 และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว ได้แก่ 20,001-25,000 บาท จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 35.23

ผลในกลุ่มตัวอย่างของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 พบว่า ปัจจัยด้านองค์กร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 อยู่ในระดับรู้สึกเห็นด้วยน้อย

ผลในกลุ่มตัวอย่างของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 อยู่ในระดับรู้สึกเห็นด้วยมาก

ผลในกลุ่มตัวอย่างของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 พบว่า แบบวัดระดับความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 อยู่ในระดับเครียดปานกลาง

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ชั้นยศ อายุการทำงาน สถานภาพสมรส ภาระทางครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว วิเคราะห์สถิติโดยใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว มีความสัมพันธ์ต่อระดับ

ความเครียด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเพศ ชั้นยศ อายุการทำงาน สถานภาพสมรส ภาวะทางครอบครัว พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยด้านองค์กรของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 วิเคราะห์สถิติโดยใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ปัจจัยด้านองค์กรมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 วิเคราะห์สถิติโดยใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

1. ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

จากการวิเคราะห์ตัวแปรเพศ พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ทำให้รับแรงกดดันหรือการโดนเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้ เพศจึงไม่ใช่สาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่อาจจะมีส่วนที่ก่อให้เกิดความเครียดมาจากปัจจัยด้านอื่น ๆ

จากการวิเคราะห์ตัวแปรอายุ พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $p\text{-value}^* = 0.001$ ) เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 มีอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 31-50 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 64.80 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธ์ พิทักษ์สฤกษ์ดี, (2554 :18) ที่กล่าวว่า ปัจจัยส่วนบุคคลทำให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

จากการวิเคราะห์ตัวแปรระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า ระดับการศึกษาสูงสุด มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $p\text{-value}^* = 0.001$ ) เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ที่ระดับปริญญาตรี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนทิรา ปรีชานันทิกา ทวีชาชาติ (2556) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่าระดับการศึกษา มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $P < 0.01$ ) จากการวิเคราะห์ตัวแปรชั้นยศ พบว่า ชั้นยศ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ชั้นยศ ส่วนใหญ่มียศอยู่ชั้นประทวน จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 97.70 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานดา วิธานธีรกุล, 2549: 17-18 ที่กล่าวว่าหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงาน เช่น ต้องรับผิดชอบกับคนหลาย



กลุ่มซึ่งมีความคิดเห็นหลากหลาย บุคลิกและวิธีการแสดงอารมณ์แตกต่างกัน ทำให้ยากต่อการควบคุมหรือประนีประนอม

จากการวิเคราะห์ตัวแปรอายุการทำงาน พบว่า อายุการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่มีอายุการทำงาน 6-10 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 38.07 ซึ่งตำรวจที่มีอายุการทำงานที่แตกต่างกันนั้นไม่มีผลต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะสามารถให้คำปรึกษาในด้านการทำงานที่มีอายุการทำงานที่แตกต่างกันได้

จากการวิเคราะห์ตัวแปรสถานภาพสมรส พบว่า สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่ สมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 ซึ่งการมีสถานภาพสมรสของตำรวจที่แตกต่างกันนั้นไม่มีผลต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะเมื่อมีเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต คนเราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ ดังนั้น สถานภาพสมรสจึงไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด

จากการวิเคราะห์ตัวแปรภาระทางครอบครัว พบว่า ภาระทางครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่มีภาระทางครอบครัว จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 79.90 ซึ่งสอดคล้องกับ ลาซาลัส และ โพล์คแมน ในแบบจำลองความเครียดตาม แนวของ ร็อบบินส์ (Robbins & Judge, 2013, pp. 597-600) ที่กล่าวว่าประเด็นเกี่ยวกับครอบครัว (Family Issue) ครอบครัวมีส่วนสำคัญมากต่อบุคคลที่มีปัญหาครอบครัวย่อมส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ

จากการวิเคราะห์ตัวแปรรายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัว มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $p\text{-value}^* = 0.004$ ) เนื่องจากตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ส่วนใหญ่มีรายได้ 20,001-25,000 บาท จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 35.23 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนทิรา ปรีชา นันทิกา ทวีชาชาติ (2556) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส ที่พบว่ารายได้ตัวเอง และรายได้ครอบครัว มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $P < 0.05$ )

2. ศึกษาปัจจัยด้านองค์กรที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

จากการวิเคราะห์ปัจจัยด้านองค์กร พบว่า ปัจจัยด้านองค์กรมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $p\text{-value}^* = 0.004$ ) ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของกานดา วิธานธีรกุล (2549) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่กล่าวไว้ว่าสาเหตุเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในองค์กร เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชา/ผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้เกิดอคติและขาดการประสานงานที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. ศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3

จากการวิเคราะห์ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $p\text{-value}^* = 0.000$ ) เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Cooper & Davidson (1987:399-108) อ้างอิงจาก วิจัยของ พัทธ์ พิทักษ์สฤทธ์, (2554 :18) กล่าวไว้ว่า ปัจจัยงานสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ความปลอดภัยของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ

### ข้อเสนอแนะจากผลวิจัย

1. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของ ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ผู้วิจัยเห็นควรให้ ผู้บังคับบัญชาจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น กิจกรรม วิ่งออกกำลังกายตอนเช้าก่อนเข้าปฏิบัติหน้าที่ การพักผ่อนให้เพียงพอ และมีการจัดอบรมการจัดการความเครียด

2. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุด เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับ ความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ผู้วิจัยเห็นควรให้ผู้บังคับบัญชา สนับสนุนให้มีการจัดอบรมให้ตำรวจทุกคนได้มีความรู้เกี่ยวกับความเครียดและสาเหตุ ของความเครียดรวมถึงการแก้ไขป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดขึ้น

3. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาด โควิด-19 ระลอก 3 ผู้วิจัยเห็นควรให้ผู้บังคับบัญชา สนับสนุนให้ตำรวจและครอบครัวมีอาชีพเสริม เพื่อเพิ่มรายได้ ให้แก่ครอบครัว และจัดให้มีร้านค้าสวัสดิการจำหน่ายสินค้าราคาถูกให้แก่ตำรวจ เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายให้แก่ตำรวจ และครอบครัว

4. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านด้านองค์กร เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ผู้วิจัยเห็นควรให้ ผู้บังคับบัญชา ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของตำรวจ เช่น มีการประชุมรับฟังความคิดเห็นของตำรวจทุกระดับชั้น

5. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองระยอง จังหวัดระยอง ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ระลอก 3 ผู้วิจัยเห็นควรให้ ผู้บังคับบัญชา ส่งเสริมให้ตำรวจและครอบครัวมีอาชีพเสริม เพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ลดภาระหนี้สินและมีเงินออม ไว้ใช้ในอนาคต

6. เครียดระดับสูง (High Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงหากปรับตัวไม่ได้ จะทำให้เกิด ความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอน และการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรหาใครสักคน คอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหา และระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ศึกษาปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อภาวะความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การทำงานที่มีการกัมไค้งลำตัว การเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา อาการระคายเคืองตาจากการสัมผัสแสงและความร้อน
2. ศึกษาพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์ ที่ผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษาเพื่อความหลากหลายยิ่งขึ้น อาทิ ความพึงพอใจ ในการทำงาน การปรับตัว และคุณภาพชีวิตในการทำงาน

## เอกสารอ้างอิง

กานดา วิธานธิกุล. (2549). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (สาขาการจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดระยอง. (2564). สถานการณ์โรคโควิด-19จังหวัดระยอง.

สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กันยายน 2564 , จาก

<http://rayonghealth.com/cdc/index.php?name=news&file=readnews&id=281>

กรมควบคุมโรค. (2564). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้นเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2564, จาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>

กรมสุขภาพจิต. (2564). ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิต, สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2564, จาก

<https://public.tableau.com/app/profile/atprogrammer/viz/MHCI/Dashboard1>

เจริญ ศรีศัลักษณ์, สมศักดิ์ อัครศรีวรรณนท์, วรพันธ์ คงศิวะพิสิฐ, ทศนันท์ อาสาสุข, และเอราวัณ ทับพลี (2564)

**ความเครียดของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร: กรณีศึกษา ตำรวจ สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร.** วารสารวิชาการ Journal of Roi Kaensarn Academi, 6(5), 155-167. มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ฉัตรสุดา ส่องแสงเจริญ. (2550). ความเครียดของพนักงานที่ย้ายฐานปฏิบัติการจากท่าอากาศยานนานาชาติดอนเมืองไปยังท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ. วิทยานิพนธ์ (สาขาวิชาสุขภาพจิต) คณะแพทยศาสตร์:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณัฐนันท์ ทะนงสูงเนิน, ศศิประภา ชัยพรหม, จุฑาทิพย์ นวลสว่าง, กฤษณา เพ็ญจันทร์, กวินนา จำปาหอม และ

ขวัญเมือง บัวสุข. (2562). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดของพนักงานดับเพลิง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ (สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย). คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ณพรัก อเนกศรี. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรเฉพาะกรณีสถานีตำรวจนครบาลดุสิต**. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารงานยุติธรรม). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มนทิรา ปรีชา นันทิกา ทวีชาชาติ. (2556). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส** ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสุขภาพจิต). ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ร้อยตำรวจโทอัครวิทย์ นาวานิช. (2557). **การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจ : กรณีศึกษาสถานีตำรวจนครบาลนางเลิ้ง**. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาการบริหารงานยุติธรรม). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รุ่งรวิน แสงสิงห์. (2563). **ถึงเวลาตำรวจปรับตัว : เมื่อการต่อสู้ และจับกุม คือความเสี่ยงใหม่ในยุค COVID-19**. สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.the101.world/living-with-covid-2/>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2564). **การระบาดทั่วของโควิด-19 ในประเทศไทย**, สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2564, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/.com>

Thai PBS NEWS COVID-19.(2564). **ระบาดแต่ละระลอก รัฐมีมาตรการอะไรบ้าง ?**, สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2564, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/303393>

Thai PBS NEWS COVID-19.(2563). **TJ ระดมเสนอมือสำหรับ “ตำรวจ” ปฏิบัติงานช่วง COVID-19**, สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2564, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/291868>

Workpoint Today (2564). **ยืนยันผู้ติดเชื้อ COVID-19 ทั้งหมดในประเทศไทย**, สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2564, จาก <https://covid19.workpointnews.com/>