

ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการ  
เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช ในช่วงการแพร่ระบาดของ  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

STRESS AND COPING OF NAKHON SI THAMMARAT CENTRAL PRISON'  
OFFICIALS IN SEVERE OUTBREAK OF CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

กุลชिरา สิงห์รัตน์<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช (2) ศึกษาปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความเครียด (4) ศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช และ (5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน โดยเก็บข้อมูลจากการใช้แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า (1) ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (2) ลักษณะงานที่รับผิดชอบ เป็นปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมากที่สุด ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับปานกลาง ( $M= 3.20$ ) (3) ปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล และปัญหาด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (4) ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมีภาพรวมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช อยู่ในระดับมาก ( $M=3.68$ ) และ (5) ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช มีความสัมพันธ์กันในระดับมาก

คำสำคัญ: ภาวะความเครียด, การจัดการความเครียด, ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช,  
ไวรัสโคโรนา 2019

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พื้นที่เรือนจำ เป็นสถานที่ผู้ต้องขัง หรือ นักโทษ ถูกบังคับให้ต้องคุมขัง ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบอย่างเคร่งครัด และไม่ได้รับอิสรภาพในการใช้ชีวิต เป็นดินแดนที่ถูกตัดขาดจากโลกภายนอก ซึ่งนอกจากผู้ต้องขังที่ต้องใช้ชีวิตภายในเรือนจำแล้ว ยังมีกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องปฏิบัติงาน และใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ซึ่งเป็นสถานที่ที่อยู่ท่ามกลางผู้ต้องขัง คือ ข้าราชการในเรือนจำ ประกอบด้วยนักทัศนวิทยา และเจ้าพนักงานราชทัณฑ์เป็นส่วนใหญ่ ที่ต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างเคร่งครัดในระเบียบวินัย ด้วยความระมัดระวังและรอบคอบ และอยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่ออันตรายได้ตลอดเวลา กับเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ (จิณห์นภา รอดมี, 2553) อีกทั้งข้าราชการในเรือนจำจะต้องปฏิบัติงานในเวลาปกติวันละ 8 ชั่วโมง และต้องปฏิบัติงานนอกเวลาราชการอีกวันละ 16 ชั่วโมง และในวันหยุดราชการต้องสับเปลี่ยนหมุนเวียนข้าราชการที่ปฏิบัติหน้าที่ในเวลาราชการปกติ ทุกตำแหน่งมาเข้าเวรยามรักษาการทำให้เจ้าพนักงานเรือนจำต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างเหน็ดเหนื่อย จึงก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความเครียด ไม่มีเวลาให้กับครอบครัวอย่างเพียงพอ ในบางครั้งเป็นการปฏิบัติงานด้วยความวิตกกังวลจากการที่ปฏิบัติหน้าที่ภายในเรือนจำมาเป็นเวลานาน (ฐิติพันธ์ มนูญจันทร์, 2556)

โดยปกตินั้น ด้วยภาระหน้าที่และสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของข้าราชการในเรือนจำอยู่แล้วเป็นทุนเดิม หากแต่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นำไปสู่ความเครียดที่เพิ่มขึ้นเพราะมีผลกระทบหลายอย่าง ทั้งต้องเฝ้าระวังสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ภายในเรือนจำ และการดูแลป้องกันตัวเอง ทั้งเกิดความเครียดจากการระแวงสงสัย กังวลว่าตนเองจะติดเชื้อ การอยู่ห่างจากครอบครัว การดำเนินชีวิตที่ยากลำบากมากขึ้น

หากความเครียดก่อตัวเพิ่มมากขึ้น และไม่มีการจัดการความเครียดที่ดี อาจนำไปสู่สถานการณ์ที่เลวร้ายมากขึ้น ความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งด้านร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร มีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวร้ายลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ในด้านจิตใจ บุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ และในด้านพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมาก ๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกว่าตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว

บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (ศรีจันทร์พรจิราศิลป์, 2554)

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)” เพื่อศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด รวมถึงศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช อันนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพัฒนาแนวทางการจัดการความเครียดทั้งในเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหาร และเชิงปฏิบัติของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
2. ศึกษาปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
4. ศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
5. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
2. ลักษณะงานที่รับผิดชอบ เป็นปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมากที่สุด
3. ปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล และปัญหาด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด
4. ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับมาก
5. ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชในระดับมาก

## ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยเรื่อง “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)” ไว้ดังนี้

### ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงาน ที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช มีรายละเอียดด้านตัวแปรดังนี้

#### ตัวแปรต้น

- ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล ปัญหาทางด้านสุขภาพ
- ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ ลักษณะงานที่รับผิดชอบ บทบาทในองค์กร ความก้าวหน้าในงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน โครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป

#### ตัวแปรตาม

- ภาวะความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

2. ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช มีรายละเอียดด้านตัวแปรดังนี้

#### ตัวแปรต้น

- ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

#### ตัวแปรตาม

- พฤติกรรมในการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยจำแนกเป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 166 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน โดยคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane โดยใช้การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

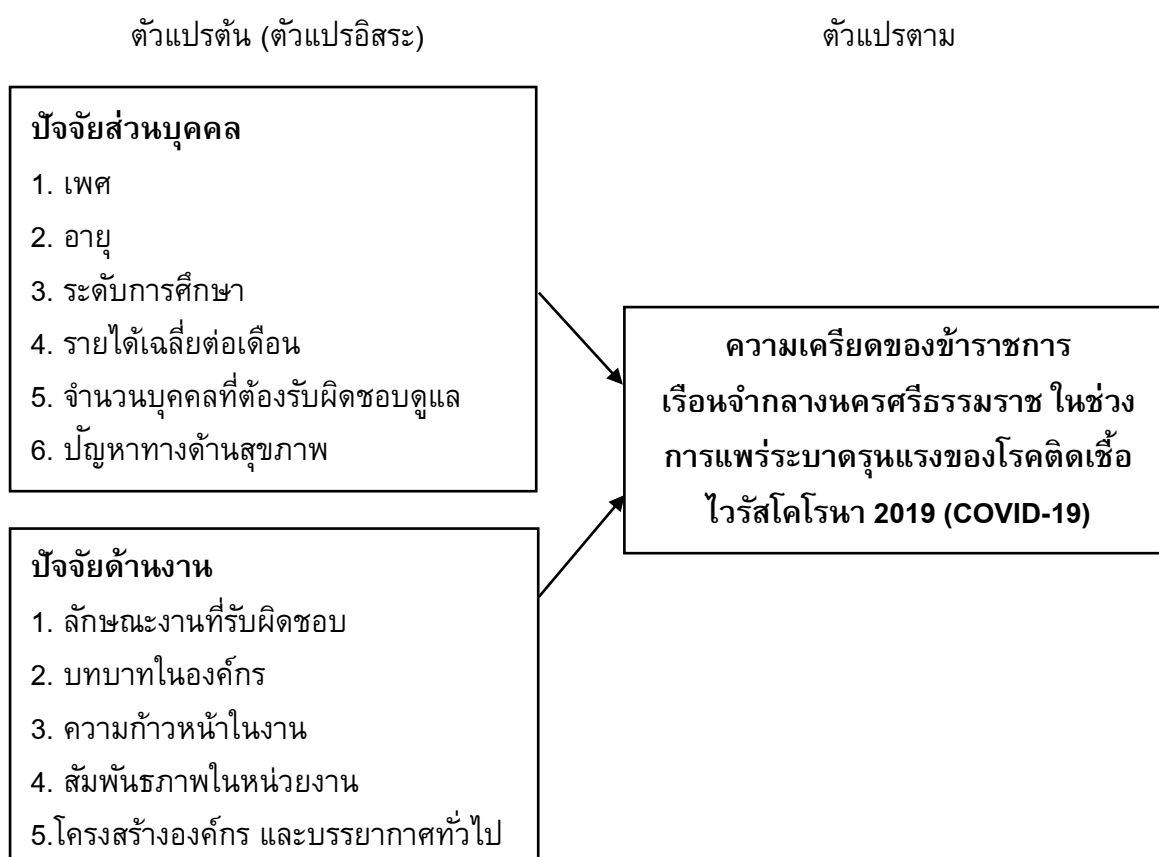
### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย ได้แก่ เดือนกันยายน 2564 - เดือนพฤศจิกายน 2564

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยจำแนกกรอบแนวคิดในการวิจัยเป็น 2 กรอบแนวคิด ดังนี้

**กรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 1** กำหนดให้ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล ปัญหาทางด้านสุขภาพ และ 2) ปัจจัยด้านงาน ได้แก่ ลักษณะงานที่รับผิดชอบ บทบาทในองค์กร ความก้าวหน้าในงานสัมพันธภาพในหน่วยงาน โครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป (Taylor, 1986 อ้างถึงใน อนุรัตน์ อนันตนาธร, 2559) เป็นตัวแปรต้น (ตัวแปรอิสระ) ส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ ความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราช

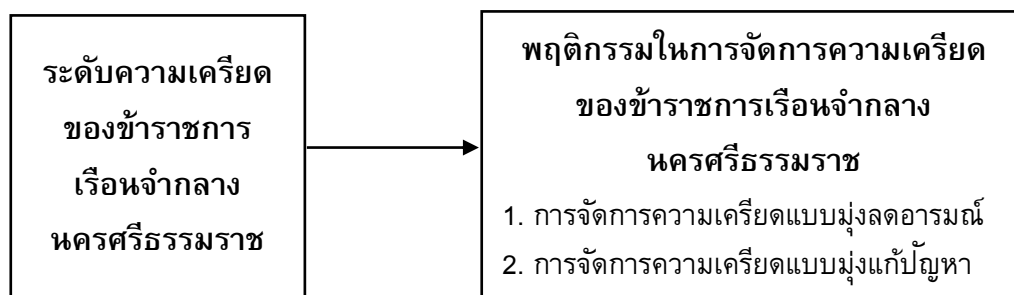


ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 1

**กรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 2** กำหนดให้ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราช เป็นตัวแปรต้น (ตัวแปรอิสระ) ส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมในการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยจำแนกเป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

ตัวแปรต้น (ตัวแปรอิสระ)

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 166 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน คำนวณจากสูตรของ Taro Yamane โดยมีระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมรับความคลาดเคลื่อนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20) 2) แบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช และ 3) แบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

2) กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4) ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบสอบถาม) และปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสอบถาม

6) ตรวจสอบ รวบรวมข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

7) เรียบเรียงข้อมูล สรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยเป็น 5 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

### 1. ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ผู้วิจัยศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20) รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดน้อย	39	32.5
ระดับความเครียดปานกลาง	72	60.0
ระดับความเครียดสูง	9	7.5
ระดับความเครียดรุนแรง	0	0
รวม	120	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (25-42 คะแนน) จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคือ ระดับความเครียดน้อย (0-24 คะแนน) จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

### 2. ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	การแปลผล
<b>ลักษณะงานที่รับผิดชอบ</b>		
1. ภาระหน้าที่ไม่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ	2.26	มีผลระดับน้อย
2. เวลาในการปฏิบัติงานมากเกินไป ไม่มีความยืดหยุ่น	3.92	มีผลระดับมาก
3. งานในแต่ละวันมีปริมาณที่มาก	3.40	มีผลระดับปานกลาง
4. ไม่มีอิสระในการทำงาน	2.74	มีผลระดับปานกลาง
5. งานที่ต้องเสียสละเวลาส่วนตน หรือเวลาในการดูแลครอบครัว	3.87	มีผลระดับมาก
6. งานมีความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน	3.00	มีผลระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช (ต่อ)

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	การแปลผล
<b>บทบาทในองค์กร</b>		
1. ขอบเขตภาระหน้าที่ในการปฏิบัติงานไม่ชัดเจน	2.62	มีผลระดับปานกลาง
2. การไม่มีอำนาจการตัดสินใจในการทำงาน	2.21	มีผลระดับน้อย
3. ได้รับมอบหมายงานที่เกินหน้าที่และมากกว่าบุคคลอื่นภายในองค์กร	2.43	มีผลระดับน้อย
4. ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน	1.96	มีผลระดับน้อย
<b>ความก้าวหน้าในงาน</b>		
1. ไม่มีโอกาสได้พัฒนาตนเอง	2.82	มีผลระดับปานกลาง
2. ขาดความก้าวหน้าในสายงานที่ทำ และไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง	2.89	มีผลระดับปานกลาง
3. เงินเดือนและค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เหมาะสมกับปริมาณงาน	3.23	มีผลระดับปานกลาง
4. ผู้บังคับบัญชาไม่สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน และไม่สนับสนุนการก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้น	3.15	มีผลระดับปานกลาง
5. ขาดความมั่นคงในการทำงาน	2.56	มีผลระดับปานกลาง
<b>สัมพันธภาพในหน่วยงาน</b>		
1. ไม่ได้ได้รับความร่วมมือในการทำงานจากเพื่อนร่วมงาน	2.24	มีผลระดับน้อย
2. มีการแย่งผลงาน และถูกใส่ร้ายจากเพื่อนร่วมงาน	1.82	มีผลระดับน้อย
3. ถูกทอดทิ้งจากเพื่อนร่วมงาน	1.72	มีผลระดับน้อย
4. มีการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการทำงาน	3.02	มีผลระดับปานกลาง
<b>โครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป</b>		
1. โครงสร้างองค์กรไม่ชัดเจน และมีปัญหาในการบริหารงาน	1.93	มีผลระดับน้อย
2. บรรยากาศและสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม รู้สึกอึดอัดในการทำงาน	2.64	มีผลระดับปานกลาง
3. จำนวนบุคลากรไม่เพียงพอต่อปริมาณงาน	3.56	มีผลระดับมาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ลักษณะงานที่รับผิดชอบ เป็นปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชมากที่สุด ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับปานกลาง ( $M = 3.20$ ) โดยประเด็นเวลาในการปฏิบัติงานมากเกินไป ไม่มีความยืดหยุ่น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ( $M = 3.92$ ) รองลงมาคือ ประเด็นงานที่ต้องเสียสละเวลาส่วนตน หรือเวลาในการดูแลครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ( $M = 3.87$ )



### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความเครียด

ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความเครียดโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ Pearson รายละเอียดดังตารางที่ 3-8

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ และระดับความเครียด		ปัจจัยด้านเพศ
ระดับความเครียด	Pearson Correlation	.248**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.006 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.006 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.248 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับน้อย

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ และระดับความเครียด		ปัจจัยด้านอายุ
ระดับความเครียด	Pearson Correlation	.554**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.554 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา และระดับความเครียด		ปัจจัยด้านระดับการศึกษา
ระดับความเครียด	Pearson Correlation	.386**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.386 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับน้อย

**ตารางที่ 6** การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระดับความเครียด		ปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน
ระดับความเครียด	Pearson Correlation	.432**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.432 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแลและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล และระดับความเครียด	ปัจจัยด้านจำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล
ระดับความเครียด	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
	.278**
	.002
	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.002 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.002 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.278 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับน้อย

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านปัญหาทางด้านสุขภาพและระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านปัญหาทางด้านสุขภาพ และระดับความเครียด	ปัจจัยด้านปัญหาทางด้านสุขภาพ
ระดับความเครียด	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
	.333**
	.000
	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านปัญหาทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.333 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านปัญหาทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในระดับน้อย

#### 4. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช รายละเอียดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	การแปลผล
<b>พฤติกรรมการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์</b>		
1. พักผ่อนให้เพียงพอ	3.78	มีพฤติกรรมในระดับมาก
2. ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์และความตึงเครียด เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ร้องเพลง เล่นเกม	3.64	มีพฤติกรรมในระดับมาก
3. ระบายความไม่สบายใจและความเครียดที่เกิดขึ้นให้คนที่ไว้วางใจรับฟัง	3.73	มีพฤติกรรมในระดับมาก
4. สามารถยิ้ม พุดคุยตลกขบขัน และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ	3.29	มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
5. ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูง ครอบครัว หรือคนสนิทมากขึ้น	3.45	มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
6. มีความคิดและกำลังใจในการต่อสู้กับความตึงเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น	3.42	มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
7. มีสติ และพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหา	3.50	มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
8. เห็นคุณค่าของตนเองและทำประโยชน์แก่ตนเอง บุคคลอื่น ๆ และสังคม	3.55	มีพฤติกรรมในระดับมาก
<b>พฤติกรรมการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา</b>		
1. ยอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามสภาพจริง	3.82	มีพฤติกรรมในระดับมาก
2. พิจารณาสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาในการทำงาน	3.74	มีพฤติกรรมในระดับมาก
3. มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาลงมือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างเต็มกำลังความสามารถและพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น	4.15	มีพฤติกรรมในระดับมาก
4. มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง	3.92	มีพฤติกรรมในระดับมาก
5. ปรึกษามุบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำ เป็นบุคคลที่ไว้วางใจ หรือผู้เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น	3.58	มีพฤติกรรมในระดับมาก
6. ปรึกษาผู้บังคับบัญชา เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน	3.56	มีพฤติกรรมในระดับมาก
7. มีความเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหา	3.63	มีพฤติกรรมในระดับมาก
8. มีวิธีการเพื่อขจัดความเครียดจากการทำงาน	3.75	มีพฤติกรรมในระดับมาก
9. ปลดอวางสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	4.13	มีพฤติกรรมในระดับมาก
<b>รวม</b>	<b>3.68</b>	<b>มีพฤติกรรมในระดับมาก</b>

จากตารางที่ 9 พบว่า ภาพรวมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราช อยู่ในระดับมาก ( $M=3.68$ ) หากพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดมากที่สุดคือด้านความพยายามในการแก้ไขปัญหา ลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างเต็มกำลังความสามารถและพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น ( $M=4.15$ ) รองลงมาคือ ด้านปล่อยวางสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ( $M=4.13$ ) และด้านที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด คือ ด้านการสามารถยิ้ม พุดคุยตลกขบขัน และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ( $M=3.29$ )

#### 5. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ Pearson รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของข้าราชการ เรือนจำกลางนครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลาง นครศรีธรรมราช		พฤติกรรมการจัดการ ความเครียดของข้าราชการ เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
ระดับความเครียด	Pearson Correlation	.758**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	120

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่า Significant level มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ) แสดงให้เห็นว่า ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช มีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) แล้วพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.758 แสดงว่า ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช มีความสัมพันธ์กันในระดับมาก

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา ผู้วิจัยแบ่งประเด็นการอภิปรายผลการวิจัย ออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

### 1. ระดับความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช

ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้อง การศึกษาของเอกลักษณ์ แสงศิริรักษ์ และสิรินรัตน์ แสงศิริรักษ์ (2563) พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่ ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับโควิด-19 ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้าปานกลางถึงสูง และ ความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้าลดลงเมื่อระยะเวลาผ่านไป

### 2. พฤติกรรมในการจัดการความเครียด

พฤติกรรมการจัดการความเครียดเป็นแบบมุ่งแก้ปัญหา มากกว่ามุ่งลดอารมณ์ ซึ่งอยู่ในระดับ มาก (มีพฤติกรรมบ่อยครั้ง) สอดคล้องกับงานวิจัยของอนรรัตน์ อนันทนาธร (2559) พบว่า ข้าราชการ ตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค 2 มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านพฤติกรรมเผชิญความ เครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ( $M= 2.51$ ) และด้านพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลด อารมณ์อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว ( $M=2.36$ )

### 3. ภาวะความเครียดในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

จากการศึกษาพบว่า ภาวะความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชในช่วงการ แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีมากกว่าปกติ โดยมีความกังวลว่า ตนเองและครอบครัวจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและเฝ้าระวัง การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การควบคุมสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ภายในเรือนจำ ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวในการทำงาน เพิ่มความระมัดระวัง และคอย สอดส่องดูแลอาการผิดปกติของครอบครัว รวมถึงผู้ต้องขังในเรือนจำ นอกจากข้าราชการผู้ปฏิบัติงาน ต้องระมัดระวังและดูแลตนเองแล้ว องค์กรก็เป็นส่วนสำคัญในการดูแลบุคลากร โดยองค์กรควรจัดการ ภาระงานอย่างเหมาะสม และมีมาตรการรองรับอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรมในเรื่องความปลอดภัยของบุคลากร ผู้นำองค์กรส่งเสริมการทำงานเป็นทีม และสร้างบรรยากาศของการทำงานที่ดี องค์กรควรมีการสื่อสารที่ ชัดเจน สม่ำเสมอ และ กำหนดให้มีผู้ประสานงาน เป็นศูนย์กลางการสื่อสาร เพื่อลดความสับสนของ ข้อมูล องค์กรควรมีช่องทางการรับฟังผู้ปฏิบัติงานในทุกๆระดับ ช่องทางการรับฟังควรเป็นช่องทางที่ ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงได้ง่าย และ มีการนำความคิดเห็นมาพิจารณา เพื่อปรับปรุงการทำงานให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างทันที่ เพราะสถานการณ์โรคระบาด มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การบริหารจัดการจึงสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น องค์กรควรมีการกระจายทรัพยากร ที่จำเป็นอย่างเหมาะสม โดยความเท่าเทียม เป็นธรรม โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ และประเด็น สำคัญคือ องค์กรมีความใส่ใจและเห็นคุณค่าของสิ่งที่บุคลากรทำ (คณะอนุกรรมการวิชาการ ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2563)

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชควรมีการกำหนดกลยุทธ์และแผนการดำเนินงานภายใต้กลยุทธ์เพื่อการจัดการความเครียดสำหรับข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
2. ควรมีการตรวจสอบระดับความเครียดและทดสอบสุขภาพจิตของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช และหากพบกลุ่มเสี่ยง ควรมีการติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด
3. ควรมีการจัดตั้งหน่วยงานเพื่อให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งปัญหาส่วนตัว และปัญหาในการทำงานของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชในเบื้องต้น และสามารถส่งต่อไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หากเกิดสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรงขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางการขจัดความเครียด และการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในเชิงลึก และมีการเก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมืออื่น ๆ เช่น แบบสังเกต แบบทดสอบ และแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลหลากหลายมิติมากขึ้น
3. ควรศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อจัดการความเครียดของข้าราชการเรือนจำกลางนครศรีธรรมราชเป็นรายกรณี (Case study)

### บรรณานุกรม

- คณะอนุกรรมการวิชาการ ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2563). *แนวทางการดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์ในการทำงานดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19*. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2564 จาก <https://tmc.or.th/covid19/download/pdf/แนวทางการดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์ในการทำงานดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19.pdf>
- จิณห์นภา รอดมี. (2553). *คุณภาพชีวิตของเจ้าหน้าที่เรือนจำ: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ ประภาสอน. (2564). ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*. 15(38), 469-483.
- จิตติพันธ์ มนูญจันทร์. (2556). *การรับรู้ความเสี่ยงในการปฏิบัติหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังของเจ้าหน้าที่เรือนจำความมั่นคงสูง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารงานยุติธรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์  
แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มรรยาท รุจิวิชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). *ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด*. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2564 จาก  
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/>
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. *วารสารสวนปรุง*.  
13(3), 1-20.
- อนุรัตน์ อนันทนาธร. (2559). *ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการ  
ตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค 2* (รายงานผลการวิจัย). ชลบุรี: คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอกลักษณ์ แสงศิริรักษ์ และสิรินรัตน์ แสงศิริรักษ์. (2563). ความเครียดและอารมณ์เศร้าของบุคลากร  
ทางการแพทย์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 65(4), 400-408.