

ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนายทหารนักเรียน หลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

FACTORS AFFECTING STRESS OF STUDENT OFFICERS ATTENDING OFFICER TRAINING COURSE, DIRECTORATE OF EDUCATION AND TRAINING OF ROYAL THAI AIR FORCE

กฤษณะ ช่างประเสริฐ^{1*}, และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์²
Kridsana changprasert and Manassanan Hattasak

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับบุคลิกภาพห้องประกอบ การปรับตัว และความเครียดของนายทหารนักเรียน 2) เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้องประกอบ และการปรับตัวกับความเครียดของนายทหารนักเรียน และ 3) ศึกษาตัวแปรสำคัญในการทำนาย ความเครียดของนายทหารนักเรียน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด ปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด ปีการศึกษา 2560 จำนวน 200 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ด้วยการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการปรับตัว แบบวัดบุคลิกภาพห้องประกอบ และแบบวัดความเครียด วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน การทดสอบค่าที ค่าเอฟ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นายทหารนักเรียนมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 57.5 การปรับตัวอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ย 3.98 และมีลักษณะบุคลิกภาพห้องประกอบ ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 2) นายทหารนักเรียน ที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 3) นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) บุคลิกภาพแบบหัวนั้ใจ และอายุ 30 - 39 ปี พยากรณ์ความเครียด ได้ร้อยละ 42.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้องประกอบ การปรับตัว ความเครียด
นายทหารนักเรียน

¹โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

²มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: redevil_tum@hotmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research was to: 1) study the Big 5 personality levels, adaptability, and stress of student officers, 2) compare personal characteristics of student officers, the Big 5 personality, and adaptability to stress of student officers, and 3) study the variables in predicting stress levels of student officers. This is a survey research. The population of this research was 400 Officer Training School's students attending the RTAF's Officer Training courses in the year 2017, 200 of which were subjects of the research. They were chosen by a simply drawing lots. The methods used in this research were adaptive measurement, the Big 5 personality test, and stress measurement. The data was analyzed using mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, the t-test, the F-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and multiple regression with stepwise method.

The research results indicated that: 1) the Student Officers had normal stress levels of 57.5% with an average score of adaptation of 3.98, had conscientiousness trait as the highest rated Big 5 personality at 3.9 2) the student officers of different personalities had statistically significant stress levels at .01 3) the student officers of different physical adaptabilities had statistically significant stress levels at .01, and 4) the officer students with neuroticism personality, and those aged 30 - 39 years old were stress analyzed at 42.3% had statistically significant stress levels at .01.

Keywords: Personal characteristics, The Big 5 personality, Adaptability, Stress, Student officers

บทนำ

ประเทศไทยปัจจุบันพัฒนาไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง การพัฒนาเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายกับสังคมไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ระบุว่าประเทศไทยมีระดับการพัฒนาที่สูงขึ้นตามลำดับ แต่สิ่งที่ประเทศไทยต้องเผชิญคือแรงกดดันและความเสี่ยงมากขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่กระแสโลกาภิวัตน์เข้มข้นมากขึ้น บุคคลที่มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้แต่บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้อาจทำให้เกิดภาวะความเครียด และส่งผลต่อความคิดในการทำร้ายตนเอง ดังนั้นการเข้ารับราชการเป็นทหารจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านรวมถึงการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ตามวินัยทหาร จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งความเครียดถือเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้เสมอกับทุกคน

ความเครียดของบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ชีวิตและสุขภาพ สาเหตุจากการเงิน สาเหตุจากสัมพันธภาพ สาเหตุจากการงาน

(Farmer, et al. 1984) อีกทั้งสาเหตุที่มีความสำคัญคือด้านจิตใจ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าที่ทำให้เกิดความสิ้นหวัง เป็นต้น ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน โดยมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีความคิดเป็นตัวบ่งบอกว่าจะเกิดความเครียดมากน้อยเพียงใด

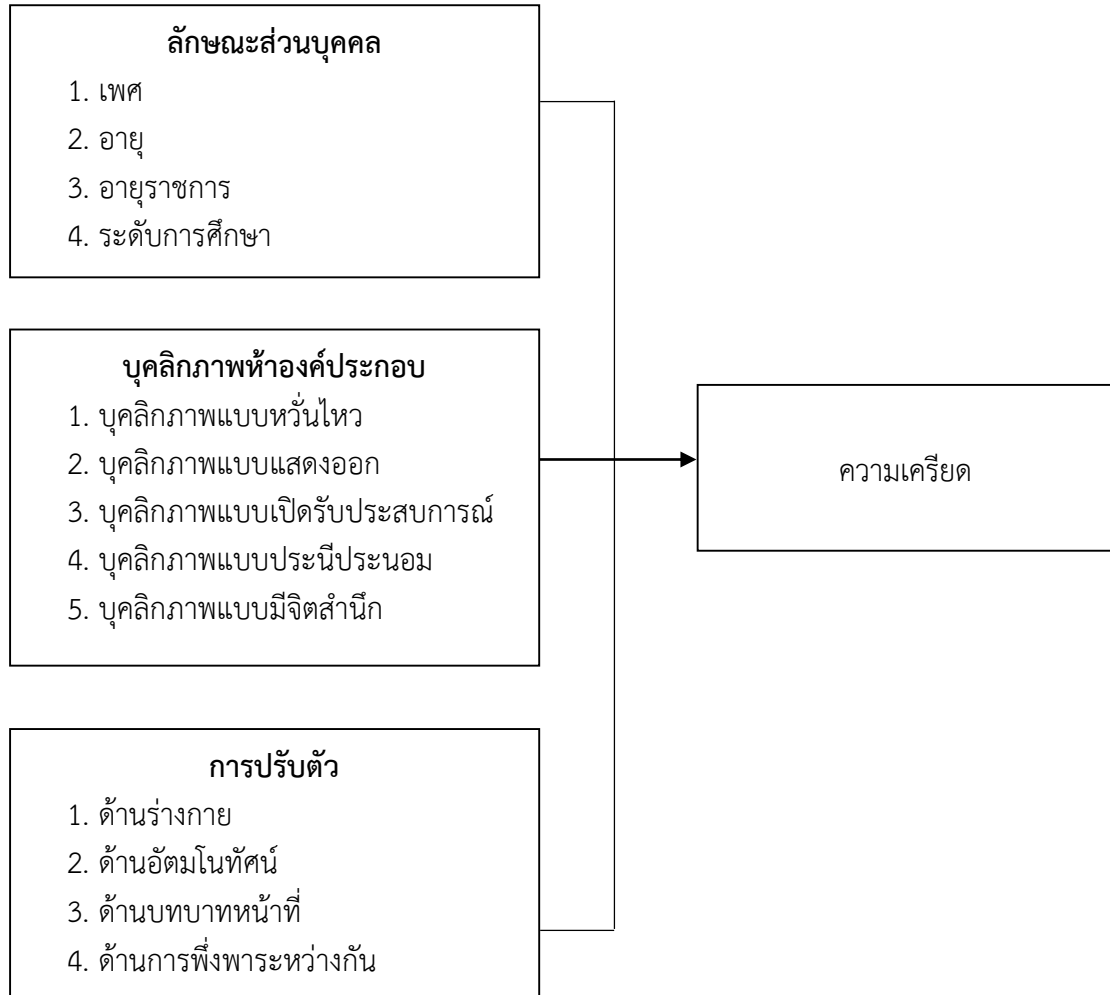
หลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด เป็นหลักสูตรที่ให้การศึกษอบรมบุคคลพลเรือนที่เข้ารับราชการทหาร จากข้าราชการกลาโหมพลเรือนชั้นสัญญาบัตร และนายทหารชั้นประทวนที่สอบเลื่อนฐานะ ให้เป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตร โดยมีความมุ่งหมายให้ผู้เข้ารับการศึกษา มีความรู้ความสามารถด้านวิชาทหาร ที่จะเป็นผู้บังคับบัญชาและผู้นำที่ทันสมัยต่อเทคโนโลยีทางทหาร สมัยใหม่ ตลอดจนพัฒนาบุคลิกภาพทางทหาร ให้มีวินัยทหาร คุณธรรมจริยธรรม และทัศนคติต่อวิชาชีพทางทหารให้เหมาะสมที่จะเป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตรระดับเรืออากาศที่มีประสิทธิภาพของกองทัพอากาศ (โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด, 2555) การที่จะผลิตนายทหารสัญญาบัตรให้กับกองทัพอากาศและประเทศชาตินั้น ส่วนหนึ่งจะถูกผลิตมาจากโรงเรียนแห่งนี้ ซึ่งปัจจัยหนึ่งในการผลิตนายทหารสัญญาบัตรให้มีประสิทธิภาพนั้นเกี่ยวข้องกับความคิด และการปรับตัว กล่าวคือหากนายทหารนักเรียนที่เข้ามารับการศึกษานั้น มีทักษะในการเผชิญความเครียด และการปรับตัวที่ดี ก็จะทำให้นายทหารนักเรียนได้รับการฝึกฝน พัฒนาความรู้และทักษะได้อย่างเต็มที่ เพื่อที่จะนำความรู้และทักษะนี้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติราชการ และพัฒนาประเทศชาติต่อไป

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด ปีการศึกษา 2560 เพื่อจะเป็นข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนและการฝึกต่าง ๆ อีกทั้งบูรณาการกิจกรรมกับหลักสูตร เพื่อให้ให้นายทหารนักเรียนลดความเครียด อันจะส่งผลให้นายทหารนักเรียนซึ่งเป็นบุคลากรที่มีคุณค่าของกองทัพอากาศ สามารถรับการศึกษาและการฝึกฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนกลับไปปฏิบัติหน้าที่ในสังกัดของตนเอง และเป็นนายทหารสัญญาบัตรระดับเรืออากาศ ที่ดีให้กับกองทัพอากาศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนายทหารนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการปรับตัวกับความเครียดของนายทหารนักเรียน
3. เพื่อศึกษาตัวแปรสำคัญในการทำนายความเครียดของนายทหารนักเรียน

กรอบแนวคิดของการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 200 คน โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ ทาโร ยามานะ (Yamane, 1973 อ้างใน เขมรรัตน์ จันท์ปาน, 2553) ในระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ไม่น้อยกว่า 5% โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล แบ่งออกเป็น เพศ อายุ อายุราชการ ระดับการศึกษา บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ แบ่งออกเป็น บุคลิกภาพแบบห้วนไหว บุคลิกภาพแบบแสดงออก บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก การปรับตัว แบ่งออกเป็น ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความเครียด

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ แบบวัดการปรับตัว และแบบวัดความเครียด โดยผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนายทหารนักเรียนหลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด ที่สำเร็จการศึกษาไปแล้ว จำนวน 30 คน โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว เท่ากับ 0.84 จากนั้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยไปติดต่อประสานงานกับหัวหน้าแผนกการศึกษา โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ เพื่อความสะดวกในการดำเนินการแจกจ่ายและเก็บรวบรวมแบบสอบถาม

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 ร้อยละ ใช้วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

6.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้แปลความหมายของข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

6.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ใช้คู่กับค่าเฉลี่ยเพื่อแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

6.4 การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ใช้หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล ความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

6.5 ค่า t-test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่มของตัวแปรความเครียด จำแนกตามเพศ และการปรับตัว

6.6 ค่า F-test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD ของตัวแปรความเครียด จำแนกตามอายุราชการ ระดับการศึกษา และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

6.7 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีแบบขั้นตอน (Stepwise) ใช้วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนายทหารนักเรียน ได้แก่ เพศผลการวิจัยพบว่า นายทหารนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และมีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี มีอายุราชการส่วนใหญ่ 20 ปี ขึ้นไป และส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี
2. ผลการศึกษาระดับความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ นายทหารนักเรียน ดังตารางที่ 1 - 2

ตารางที่ 1 จำนวนของตัวแปรความเครียดจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	Mean	S.D.	ความหมาย
เพศ				
ชาย	151	14.48	7.27	ปกติ
หญิง	49	14.82	6.16	ปกติ
อายุ				
20 - 29 ปี	28	12.68	6.84	ปกติ
30 - 39 ปี	82	15.50	7.01	ปกติ
40 - 49 ปี	86	14.37	7.03	ปกติ
50 - 59 ปี	4	12.75	6.50	ปกติ
อายุราชการ				
ต่ำกว่า 5 ปี	33	14.52	6.42	ปกติ
6 - 10 ปี	8	12.38	8.36	ปกติ
11 - 15 ปี	26	16.62	6.40	ปกติ
16 - 20 ปี	53	14.02	7.04	ปกติ
20 ปีขึ้นไป	80	14.50	7.28	ปกติ
ระดับการศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	70	14.57	6.70	ปกติ
ปริญญาตรี	117	14.64	7.36	ปกติ
ปริญญาโท	13	13.85	5.52	ปกติ

ตารางที่ 2 ระดับจำนวน และร้อยละ จำแนกตามตัวแปรความเครียด การปรับตัว และบุคลิกภาพ
ห้าองค์ประกอบ

ตัวแปร	Mean	S.D.	ความหมาย
ความเครียด	14.57	7	ปกติ
การปรับตัว	3.98	.38	สูง
ด้านร่างกาย	3.40	0.60	ปานกลาง
ด้านอัตมโนทัศน์	3.94	0.60	สูง
ด้านบทบาทหน้าที่	4.50	0.40	สูง
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	4.08	0.40	สูง
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ			
บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว	2.53	.53	ต่ำ
บุคลิกภาพแบบแสดงออก	3.66	.41	สูง
บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์	3.22	.37	ปานกลาง
บุคลิกภาพแบบประนีประนอม	3.81	.41	สูง
บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	3.90	.43	สูง

3. นายทหารนักเรียนที่มีเพศ การปรับตัวในภาพรวม การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์
ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึ่งพาระหว่างกันแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนายทหารนักเรียนจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการปรับตัว

เพศ	n	Mean	S.D.	t	p
ชาย	151	14.48	7.279	-.288	.773
หญิง	49	14.82	6.16		
การปรับตัว					
ระดับปานกลาง	42	19.19	6.961	5.107	.000
ระดับสูง	158	13.34	6.508		
การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์	n	Mean	S.D.	t	p
ระดับปานกลาง	66	18.24	6.483	5.590	.000
ระดับสูง	134	12.75	6.552		
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่					
ระดับปานกลาง	4	22.50	10.214	2.312	.022
ระดับสูง	196	14.40	6.870		
การปรับตัวด้านพึ่งพาระหว่างกัน					
ระดับปานกลาง	36	17.72	6.430	3.047	.003
ระดับสูง	161	13.87	6.957		

4. นายทหารนักเรียนที่มีอายุ อายุราชการ ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และนายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการปรับตัวด้านร่างกายแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนายทหารนักเรียน จำแนกตามอายุ อายุราชการ ระดับการศึกษา บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การปรับตัวด้านร่างกาย

ความเครียด	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	187.705	3	62.568	1.279	.283
	ภายในกลุ่ม	9585.450	196	48.905		
	รวม	9773.155	199			
อายุราชการ	ระหว่างกลุ่ม	163.903	4	40.976	.832	.507
	ภายในกลุ่ม	9609.252	195	49.278		
	รวม	9773.155	199			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	7.397	2	3.698	.075	.928
	ภายในกลุ่ม	9765.758	197	49.572		
	รวม	9773.155	199			
บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ	ระหว่างกลุ่ม	961.562	4	240.390	5.320**	.000
	ภายในกลุ่ม	8811.593	195	45.188		
	รวม	9773.155	199			
การปรับตัว ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	1455.220	2	727.610	17.233**	.000
	ภายในกลุ่ม	8317.935	197	42.223		
	รวม	9773.155	199			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. นายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหว มีคะแนนเฉลี่ย ความเครียดแตกต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออก แบบเปิดรับประสบการณ์ แบบประนีประนอม และแบบมีจิตสำนึก แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนายทหารนักเรียนเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD

- A แทน บุคลิกภาพแบบห้วนไหว
B แทน บุคลิกภาพแบบแสดงออก
C แทน บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์
D แทน บุคลิกภาพแบบประนีประนอม
E แทน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ	Mean	A 26.67	B 14.22	C 16.56	D 14.17	E 13.94
A	26.67	-	12.444**	10.111**	12.495**	12.725**
B	14.22	-	-	-2.333	.050	.281
C	16.56	-	-	-	2.384	2.614
D	14.17	-	-	-	-	.231
E	13.94	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย ความเครียดต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายสูง และนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายสูง แสดงดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนายทหารนักเรียนเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD

การปรับตัวด้านร่างกาย	Mean	ระดับต่ำ 20.86	ระดับปานกลาง 16.11	ระดับสูง 10.92
ระดับต่ำ	20.86	-	4.747	9.933**
ระดับปานกลาง	16.11	-	-	5.186**
ระดับสูง	10.92	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรความเครียด ลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการปรับตัว มีค่าอยู่ระหว่าง .000- .75 ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อยู่ 108 คู่ โดยที่อายุ 20 - 29 ปี กับอายุราชการต่ำกว่า 5 ปี มีความสัมพันธ์สูงสุด

มีค่าเท่ากับ .75 มีความสัมพันธ์ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 35 คู่ โดยที่อายุ 20 - 29 ปี กับอายุราชการ 11 - 15 ปี และอายุ 40 - 49 ปี กับอายุราชการ 11 ถึง 15 ปีมีความสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ .15

8. ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า เท่ากับ .650 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์ที่ปรับแก้มีค่าเท่ากับ .423 แสดงว่าตัวแปรพยากรณ์ ทั้งหมด 2 ตัว ได้แก่ บุคลิกภาพแบบห้วนไหว และอายุ 30 ถึง 39 ปี พยากรณ์ความเครียด ได้ร้อยละ 42.3 ค่าความคลาดเคลื่อนมีค่าเท่ากับ 5.351 แสดงดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณ กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ กำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่ปรับแก้ และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

Model	R	R square	Adjust R square	Std. Error of the Estimate
1	.635	.404	.401	5.425
2	.650	.423	.417	5.351

Predictors: (Constant), X16

Predictors: (Constant), X16 ,X5

9. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์และตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัว มีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรงซึ่งสามารถนำไปสร้างสมการต่อไปได้ แสดงดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ความแปรปรวนที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

Source of Variation	SS	df	MS	F	Sig.
1. Regression	3946.333	1	3946.333	134.099**	.000
Residual	5826.822	198	29.428		
Total	9773.155	199			
2. Regression	4132.004	2	2066.002	72.149**	.000
Residual	5641.151	197	28.635		
Total	9773.155	199			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

10. การสร้างสมการพยากรณ์ผู้วิจัยเลือกโมเดล 2 มาใช้ในการค้นหาตัวแปรที่ดีที่สุดที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่า มีตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ตัว คือ บุคลิกภาพแบบห้วนไหว และอายุ 30 - 39 ปีทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) เท่ากับ 6.41 และ .138 และในรูปแบบคะแนนดิบ (b) เท่ากับ 8.443 และ 1.961 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ มีค่า เท่ากับ .650 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่ปรับแก้มีค่าเท่ากับ .423 มีอำนาจในการพยากรณ์ร้อยละ 42.3 โดยสร้างเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 8.443(X_{16}) + 1.961(X_5) - .7646$$

สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = .641(Z_{16}) + .138(Z_5)$$

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ตัวแปร	b	SE _b	β	t	P
บุคลิกภาพแบบห้วนไหว (X ₁₆)	8.443	.713	.641	11.834	.000
อายุ 30 - 39 ปี (X ₅)	1.961	.770	.138	2.546	.012
R = .650 R ² = .423 SE _{est} = 5.351 F = 72.149 a = -7.646					

อภิปรายผลการวิจัย

1. นายทหารนักเรียนที่มีเพศ อายุ อายุราชการระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่า นายทหารนักเรียนที่มีเพศ อายุ อายุราชการ ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากนายทหารนักเรียนทุกคนก่อนที่จะเข้ามารับการศึกษจะต้องมีการปฏิบัติงานมาแล้วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งการปฏิบัติงานของนายทหารนักเรียนเพศหญิงหรือชาย อายุ อายุราชการ ระดับการศึกษาที่มีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนจะได้รับการกิจหน้าที่ที่เหมือนกัน คือการปฏิบัติภารกิจตามตำแหน่งของตน ภารกิจหน้าที่ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมายอีกทั้งหน้าที่ในการบังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชาของตนและในขณะที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด อาจารย์จะมอบหมายให้นายทหารนักเรียนทุกคนได้มีหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง ทุกคนจะมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ซึ่งหากนายทหารนักเรียนคนหนึ่งคนใดไม่รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายแล้วนั้น ก็จะทำให้ภารกิจในภาพรวมต่าง ๆ ล้มเหลว นั่นจึง

เป็นเหตุผลที่นายทหารนักเรียนที่มีเพศ อายุ อายุราชการ ระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนา เปลี่ยนเกิด (2552) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภูมิหลังและชีวสังคม อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในพื้นที่เสี่ยงภัยเป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของทหารและไม่สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาครจังหวัดนราธิวาส

2. นายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

จากผลการเปรียบเทียบความเครียดของนายทหารนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ พบว่านายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่านายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหว มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกแบบเปิดรับประสบการณ์ แบบประนีประนอม และแบบมีจิตสำนึก อาจเนื่องจากหากนายทหารนักเรียนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหว เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ก็จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และมักจะแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านทางลบของตัวเองออกมา อีกทั้งยังแสดงออกถึงความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธเคือง อาการซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน และไม่สามารถทนเผชิญต่อความเครียด เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สิ้นหวัง ตื่นตระหนกเมื่อประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉินทำให้เวลาเกิดความเครียดไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าหากนายทหารนักเรียนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหว จะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกับบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Maria Törnroos (2015) ที่ศึกษาบุคลิกภาพและความเครียดในการทำงาน: บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการรับรู้ลักษณะการทำงาน พบว่า บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูง จะมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานสูงด้วย บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบประนีประนอมสูง จะมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานต่ำและบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกแบบเปิดรับประสบการณ์ และแบบมีจิตสำนึกสูงจะมีความเครียดในงานต่ำ

3. นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวในภาพรวมด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ด้านพึงพาระหว่างกัน แตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่า นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวในภาพรวมด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านพึ่งพาระหว่างกัน แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเพราะกิจกรรมของโรงเรียนที่มีมาก และนายทหารนักเรียนทุกคนจะต้องทำกิจกรรมที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยกิจกรรมต่าง ๆ จะมุ่งเน้นไปที่การทำงานเป็นทีม การเข้าสังคม และความสามัคคีในการปฏิบัติภารกิจ หากนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวที่แตกต่างกันได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนแล้ว จะทำให้เขาได้รับประสบการณ์ความประทับใจมากมายทั้งกับครูและเพื่อน อีกทั้งนายทหารนักเรียนในรุ่นที่มีจำนวนมากถึง 200 คน เมื่อนายทหารนักเรียนคนใดมีความวิตกกังวล หรือเกิดความเครียดก็สามารถที่จะเลือกพูดคุยและขอคำปรึกษากับเพื่อนที่ตนเองไว้วางใจได้ ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างนายทหารนักเรียนกับเพื่อนร่วมรุ่นนั้นทุกคนจะมีความสนิทสนม และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เนื่องจากได้ผ่านความยากลำบากในการปฏิบัติภารกิจกันมาอย่างมากมาย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัย

ของ พิษณุวดี กงบุราณ (2551) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพลทหารใหม่กองประจำการ สังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพลทหารใหม่ กองประจำการ กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างพลทหารใหม่กองประจำการกับผู้ฝึกความฉลาดทางอารมณ์ สัมพันธภาพระหว่างพลทหารใหม่กองประจำการกับเพื่อนร่วมรุ่น และบุคลิกภาพ ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยนี้ สามารถรวมกันพยากรณ์การปรับตัวของพลทหารใหม่ กองประจำการ กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ได้ร้อยละ 42.7

4. นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

จากผลการเปรียบเทียบความเครียดของนายทหารนักเรียน จำแนกตามการปรับตัวด้านร่างกาย พบว่า นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายสูง และนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่างกับนายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายสูง นั่นอาจเป็นเพราะการปรับตัวด้านร่างกายเป็นทักษะอย่างแรกที่นายทหารนักเรียนจะต้องนำมาใช้เมื่อเกิดความเครียด กล่าวคือเมื่อนายทหารนักเรียนเกิดความเครียด ความเปลี่ยนแปลงที่จะสังเกตได้อันดับแรกคือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดท้ายทอย นอนไม่หลับ ขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งหากนายทหารนักเรียนที่ไม่มีทักษะในการปรับตัวด้านร่างกายแล้วนั้น เมื่อเกิดความเครียดก็จะส่งผลต่อร่างกายแสดงออกถึงอาการผิดปกติของร่างกายโดยตรง นั่นจึงเป็นสาเหตุที่นายทหารนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านร่างกายต่างกัน จะมีความเครียดที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิศาว ภูมิพนวิสัย (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดการจัดการความเครียดและการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวและมีความสัมพันธ์ทางลบกับการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวีดา โพธิ์ทอง (2554) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ - 0.352

5. ลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ และการปรับตัว มีอย่างน้อยหนึ่งปัจจัยที่เป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายความเครียดของนายทหารนักเรียน หลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด

ตัวแปรสำคัญในการทำนายความเครียดได้ดีที่สุด โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ตัว คือ บุคลิกภาพแบบห้วนไหว และอายุ 30 - 39 ปี มีอำนาจในการพยากรณ์ร่วมกันร้อยละ 42.3 หมายความว่า ความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2

โดยนายทหารนักเรียนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหว และช่วงอายุ 30 - 39 ปี จะมีระดับความเครียดสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อนายทหารนักเรียนมีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในระดับสูง จะมีลักษณะที่โอนเอียงไปตามสถานการณ์ โดยจะแสดงออกผ่านอารมณ์ที่มีความวิตกกังวล ความโกรธ ความท้อแท้ ความประหม่า ความไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้ และอารมณ์แปรปรวน เมื่อมีลักษณะบุคลิกภาพลักษณะนี้ในระดับสูง จึงทำให้เกิดความเครียดที่สูงตามไปด้วย และเมื่อนายทหารนักเรียนมีอายุระหว่าง 30 - 39 ปี จะมีระดับความเครียดสูงเช่นกัน อาจเป็นเพราะช่วงอายุดังกล่าว เป็นช่วงอายุที่นายทหารนักเรียนกำลังอยู่ในช่วงวัยที่กำลังสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต กล่าวคือนายทหารนักเรียนบางคนอาจมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัว หรือบางคนอาจเริ่มมีบุตรที่จะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด การเข้ามาศึกษาในโรงเรียนอาจทำให้นายทหารนักเรียนในช่วงอายุนี้ไม่มีเวลาในการดูแลและสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว จึงทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สันธิติ แสงจันทร์เลิศ (2554) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การสนับสนุนจากครอบครัว และความเครียดของผู้ประกอบการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ พบว่า บุคลิกภาพแบบห้วนไหวสามารถร่วมทำนายความเครียดได้ร้อยละ 48.2 และงานวิจัยของ Milena m. vujicic (2017) ที่ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ ในการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและความเครียดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในปีสุดท้ายบุคลิกภาพแบบห้วนไหวแบบประนีประนอมสูงแบบแสดงออกแบบเปิดรับประสบการณ์ และแบบมีจิตสำนึกสามารถทำนายตัวแปรความวิตกกังวลและความเครียดได้ โดยบุคลิกภาพ แบบห้วนไหวสามารถทำนายทั้งสองตัวแปรได้มากที่สุด และงานวิจัยของ กฤษดา บุญประกอบ (2551) ได้ทำการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารสังกัดมณฑลทหารบก ที่ 42 ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ผลการวิจัยพบว่าอายุการศึกษาพื้นที่ปฏิบัติงานและหน้าที่ความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และด้านการแก้ปัญหาความเครียดพบว่าอายุรายได้สถานภาพยศตำแหน่งระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้หน้าที่ความรับผิดชอบและพื้นที่ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหาความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการวัดลักษณะบุคลิกภาพก่อนเข้ารับการศึกษา โดยเมื่อพบว่านายทหารนักเรียนมีลักษณะบุคลิกภาพแบบห้วนไหว อาจต้องเพิ่มกิจกรรมหรือกำกับดูแลนายทหารนักเรียนกลุ่มนี้เป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้ส่งผลต่อความเครียดในขณะที่เข้ามาับการศึกษา
2. ควรให้อาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนแต่ละกลุ่ม กำกับดูแลนายทหารนักเรียนของตนเองอย่างใกล้ชิด เนื่องจากระหว่างการเรียนนายทหารนักเรียนอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน หรือเรื่องส่วนตัว ซึ่งอาจส่งผลต่อบุคลิกภาพแบบห้วนไหวของนายทหารนักเรียนได้
3. ควรมีการแนะนำการปฏิบัติตัวต่อนายทหารนักเรียน เช่น กฎ ระเบียบ การสัมมนา การทำแบบฝึกต่าง ๆ การบริหารจัดการเวลา รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวในเรื่องอื่น ๆ เนื่องจาก

หากนายทหารนักเรียนไม่ทราบแนวทางในการปฏิบัติตัวเมื่อมาเรียนที่เพียงพอ อาจส่งผลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนายทหารนักเรียนได้

4. ควรจัดกลุ่มนายทหารนักเรียนในช่วงอายุ 30 - 39 ปี และจัดหากิจกรรมเสริม เช่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การบริหารจัดการเวลา การปฏิบัติตัวเมื่อเข้ามารับการศึกษา การดูแลครอบครัว เป็นต้น และควรมีการแนะนำให้นายทหารนักเรียนมีการพบปะสังสรรค์กันหลังจากเลิกเรียนอีกหนึ่งช่องทาง ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน เนื่องจากการเรียนและการฝึกที่ค่อนข้างหนัก ทำให้นายทหารนักเรียนอาจมีความเครียดเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา บุญประกอบ. (2551). **ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้**. สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- เพชรสนี จันท์ปาน. (2553). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของพยาบาลวิชาชีพจังหวัดสงขลา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปวีดา โพธิ์ทอง. (2554). **ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี**. สุพรรณบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี.
- พิชญาวดี กงบุราณ. (2551). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพลทหารใหม่กองประจำการสังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีรภาว ลิมปณวัศ. (2549). **ความเครียดการจัดการความเครียดและการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พจนา เปลี่ยนเกิด. (2552). **ปัจจัยทำนายความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด. (2555). **หลักสูตรนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด**. กรุงเทพฯ: โรงเรียนนายทหารชั้นผู้บังคับหมวด.
- สันธิติ แสงจันทร์เลิศ. (2554). **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบการสนับสนุนจากครอบครัว และความเครียดของผู้ประกอบการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 - 2564**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Farmer, R. E., Monahan, L. H. & Hakeler, R. (1984). **Stress Management for Human Services**. Michigan: Sage Publication.

- Maria Törnroos. (2015). **Personality and Work Stress: The Role of Five-Factor Model Traits and Cynicism in Perceptions of Work Characteristics.**
Helsinki: University of Helsinki.
- Milena, M. Vujičić. (2017). **Personality Traits as Predictors of Depression , Anxiety, and Stress with Secondary School Students of Final Years.** In
Collection of Papers of The Faculty of Philosophy 3. (Page 217 - 237).
Priština: University of Priština.