

พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

นุชนาฏ ธรรมชั้น *
บุรณี กาญจนถวัลย์**

Tammakran N, Kanchanatawan B. Resilience quotient and related factors of papers industrial employees in Nakhon Pathom Province. Chula Med J 2014 Jul – Aug; 58(4): 443 - 55

- Background** : *Resilience quotient is major internal potential of individual to cope with the problems and adapt himself/herself appropriately to current situation and even in crisis. Workers in industrial plants are considered as a group of people facing livelihood challenges caused by their own life status and surrounding environment. Therefore, the authors are interested to study the resilience quotient of workers in paper mill industry and related factors.*
- Objective** : *To study the nature of the resilience quotient of workers in paper mill industry and related factors.*
- Design** : *Cross – sectional descriptive study is used in this study.*
- Setting** : *Paper mills in Nakornpathom Province.*

* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Materials and Methods : *The sample of this study are 330 workers aged 25 - 60 years in paper mills in Nakornpathom Province. The research instruments are as follows.1) Demographic questionnaire, 2) Resilience Quotient Questionnaire, 3) Life Stress Events Questionnaire, and 4) Family Relationships Questionnaire. This study uses Univariate analysis including t-test and One-way ANOVA to test the factors affecting resilience quotient. Stepwise Multiple Regression Analysis is used to identify factors predicting resilience quotient.*

Results : *The findings are that overall workers' resilience quotient is at normal level.64.5% of the sample have resilience quotient at normal level. 23.3% and 12.1% of the sample have resilience quotient at below normal level and above normal level, respectively. Five categories of factors affecting resilience quotient include gender ($p < 0.05$), age ($p < 0.001$), working duration ($p < 0.05$), life stress event ($p < 0.001$), and Family Relationship ($p < 0.01$). Multi Regression analysis shows that factors predicting workers' resilience quotient include age (positive predictor), life stress event (Negative predictor), and family relationship (positive predictor). Those factors together predict workers' resilience quotient at 34.8%.*

Conclusion : *Most samples of the sample have normal resilience quotient. Knowing the risk factors can be beneficial for making preventive plan and resilience quotient promotion for industrial workers in paper mills.*

Keywords : *Resilience quotient, employees, Nakornpathom Province.*

Reprint request: Kanchanatawan B. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. May 10, 2012.

นุชนาฏ ธรรมชั้น, บุรณี กาญจนถวัลย์. พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงาน
โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2557 ก.ค. - ส.ค.;
58(4): 443 - 55

- เหตุผลของการทำวิจัย** : พลังสุขภาพจิตเป็นศักยภาพสำคัญภายในตัวบุคคลที่ได้จากการต่อสู้
กับปัญหา และการปรับตัวอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถผ่านพัน
วิฤติต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ ซึ่งพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมถือเป็นคน
กลุ่มหนึ่งที่ต้องประสบกับวิฤติต่าง ๆ และต้องต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิต
ทั้งจากภายในตนเองและจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง ผู้วิจัยจึงต้อง
การศึกษาว่าพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
เป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์ กับพลังสุขภาพจิต
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาลักษณะพลังสุขภาพจิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัง
สุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
- รูปแบบการวิจัย** : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง
- สถานที่ทำการศึกษา** : โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : เก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในเขต
จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุ 25 - 60 ปี จำนวนทั้งสิ้น 330 คน โดยเครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถาม
พลังสุขภาพจิต 3) แบบวัดเหตุการณ์เครียด (Life Stress Event)
4) แบบวัดสัมพันธ์ภาพในครอบครัวใช้ Univariate analysis (ได้แก่
t - test และ One - way ANOVA) เพื่อทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์
กับพลังสุขภาพจิต และใช้ stepwise multiple regression analysis
เพื่อหาปัจจัย ทำนายพลังสุขภาพจิต
- ผลการศึกษา** : ผลการศึกษาพบว่าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษมีระดับ
พลังสุขภาพจิตปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.74 ± 8.11 จาก
คะแนนเต็ม 80 คะแนน โดยพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต
5 ปัจจัย คือ เพศ $p < 0.05$, อายุ $p < 0.001$, ช่วงเวลาปฏิบัติงาน
โดยส่วนใหญ่ $p < 0.05$, เหตุการณ์เครียดในชีวิต $p < 0.001$ และ
สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว $p < 0.01$ เมื่อวิเคราะห์การถดถอย
แบบพหุคูณ พบว่าปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงาน
อุตสาหกรรมกระดาษ ได้แก่ อายุ (มีอิทธิพลในเชิงบวก), เหตุการณ์
เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในเชิงลบ) และสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว
(มีอิทธิพลในเชิงบวก) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงาน
โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้ร้อยละ 34.8

สรุป : พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตในระดับปกติ ซึ่งการทราบปัจจัยเสี่ยงจะสามารถวางแผนการป้องกันและส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้อย่างเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ : พลังสุขภาพจิต, พนักงาน, จังหวัดนครปฐม.

สังคมไทยในปัจจุบันถือว่าได้รับความบอบซ้ำ
ทั้งจากวิกฤตการณ์ทางการเมือง พิษเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น
จากต่างประเทศ และภาวะภัยพิบัติต่าง ๆ ที่เกิดจาก
ธรรมชาติและน้ำมือมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถ
คาดการณ์ล่วงหน้าได้⁽¹⁾ ทำให้มีวิกฤตการณ์และเหตุการณ์
ต่าง ๆ มากมายที่ผู้คนต้องเผชิญ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเกิด
ได้ทุกเวลา และทุกช่วงขณะของชีวิต อาจเป็นเหตุการณ์ที่
บุคคลไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นไม่ทัน
ตั้งตัว เตรียมตัวเตรียมใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อ
สภาพจิตใจ อารมณ์ และรวมไปถึงความเป็นอยู่การใช้ชีวิต
ประจำวัน ทำให้บุคคลเกิดภาวะเครียด สับสน ว้าวุ่นใจ
วิตกกังวล หรือในบางกรณีผู้ประสบวิกฤติอาจเกิดภาวะ
ผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะ
ที่อารมณ์และจิตใจเสียสมดุลไปชั่วคราว⁽²⁾ ซึ่งจะเห็นได้
จากสถิติของคนไทย เกือบ 1 ใน 5 คือร้อยละ 17.4 มีระดับ
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป หรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพ
จิต หากเมื่อพิจารณาร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป
ที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต พนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม ถือเป็นกลุ่มประชากรหนึ่งที่เกี่ยวข้องว่าเป็นช่วง
วัยที่ต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมายในชีวิต และต้อง
ฝ่าฟันต่อสู้เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิต รวมไปถึงพนักงานใน
โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ซึ่งต้องประสบกับปัญหา
ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมากเช่นกัน เช่น ปัญหาจาก
ที่ทำงานทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และสภาพแวดล้อม
ในที่ทำงาน ปัญหาครอบครัว รวมไปถึงปัญหาภัยพิบัติ
ธรรมชาติที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา
ว่าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม
มีระดับพลังสุขภาพจิตเป็นอย่างไรและมีปัจจัยใดบ้างที่มี
ความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงาน
อุตสาหกรรมกระดาษ เพื่อที่จะสามารถวางแผนส่งเสริมพลัง
สุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง และพัฒนาให้มีประสิทธิภาพ
ต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ

จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross – sectional descriptive study)
โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษาเก็บรวบรวม
ข้อมูลจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษที่มี
อายุระหว่าง 25 – 60 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ไม่มี
ภาวะบกพร่องทางการได้ยิน ในระดับที่ไม่สามารถสื่อสาร
เข้าใจ ไม่มีภาวะบกพร่องทางด้านพุทธิปัญญา โดยสามารถ
รับรู้เกี่ยวกับบุคคล สถานที่ เวลา ได้ตรงตามความเป็นจริง
และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็น
พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม
โดยสุ่มเลือก 3 โรงงานในเขตจังหวัดนครปฐม ได้แก่ บริษัท
กระดาษแข็งไทยจำกัด, บริษัท สามพรานภรณ์เปเปอร์
และบริษัท บางเลนเปเปอร์มิลล์ จำกัด คำนวณขนาดกลุ่ม
ตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane (ทาโร ยามาเน่)⁽³⁾ ได้
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน ซึ่งเก็บข้อมูลในช่วงเดือน
มีนาคม - พฤษภาคม 2556 โดยการศึกษาครั้งนี้ ได้ผ่าน
การพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบบ
สอบถามที่ใช้มีทั้งหมด

4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อคำถาม 6 ข้อ

ส่วนที่ 2. แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน

แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน มีข้อคำถาม 6 ข้อ

ส่วนที่ 3. แบบสอบถามพลังสุขภาพจิต

แบบสอบถามพลังสุขภาพจิตที่ใช้ในการศึกษานี้
คือ แบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต โดยผ่าน
การตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content
validity) และมีค่าความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's
alpha reliability coefficient) 0.749⁽²⁾ ใช้ประเมินความ
สามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์
ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย
ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4. แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม

แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม มีชุดข้อคำถาม
2 ชุด เพื่อรวบรวมปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่

4.1 แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Life stress event)

เป็นแบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Life stress event) วัดเหตุการณ์ในชีวิตภายใน 1 ปีที่ผ่านมา ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตของ สมจิตร์ นครพานิช⁽⁴⁾ สร้างโดยอาศัยแนวทางของ Holmes and Rahe และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับ สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 43 ข้อแบ่งเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ 7 ข้อ, ด้านครอบครัว 12 ข้อ, ด้านเศรษฐกิจ 6 ข้อ, ด้านการงาน 10 ข้อ และด้านสังคม 8 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85

4.2 แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว

แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว ใช้แบบสอบถามของ ผนิดา ผกานรินทร์⁽⁵⁾ มีค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบารด์ เท่ากับ 0.82 และหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.69 โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคิร์ท จำนวน 10 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) version 17.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยการใช้ค่าทดสอบค่า t ในกรณีที่มีปัจจัยที่มีค่าตัวแปร 2 ค่า และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ในกรณีที่มีปัจจัยที่มีค่าตัวแปรมากกว่า 2 ค่า และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ Gabriel
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

4. การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นบันได (stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อหาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชายมากกว่าพนักงานหญิง ร้อยละ 54.2 มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 25 – 60 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 31 - 40 ปี ร้อยละ 38.5 และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 39.32 ± 9.27 ปี ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงสุด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 32.1 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสถานะภาพสมรสแล้ว ร้อยละ 60 กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัวทางร่างกายหรือทางจิตเวช คิดเป็นร้อยละ 82.1 โดยความเพียงพอของรายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 40.3 ในด้านการทำงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาดมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 36.4 โดยระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาดเฉลี่ยเท่ากับ 6.43 ± 7.22 และช่วงเวลาการปฏิบัติงาน โดยส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบสลับเวลาเสมอ ๆ ร้อยละ 59.4 จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวันส่วนใหญ่ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 82.4 จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน เฉลี่ยเท่ากับ 8.52 ± 1.21 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานทั่วไป ร้อยละ 84.5 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม และหน้าที่เสริมรวมถึงการทำงานล่วงเวลา จากระยะเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ 80.3 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน $\geq 10,000$ บาท ร้อยละ 50 โดยรายได้ต่อเดือนเฉลี่ยเท่ากับ $12,341.81 \pm 8,525.76$

พลังสุขภาพจิต

พนักงานส่วนใหญ่มีระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ใน

เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.74 ± 8.11 จากคะแนนเต็ม 80 คะแนน ดังตารางที่ 1

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

จากตารางที่ 2 พบปัจจัยที่เกี่ยวข้องในทางบวกกับพลังสุขภาพจิต 6 ปัจจัย คือ เพศชาย, สถานภาพคู่สมรส, เวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่แบบสลับช่วงเวลา, สัมพันธภาพในครอบครัวดี อายุค่อนข้างมาก และเหตุการณ์เครียดในชีวิตไม่อยู่ในระดับสูงเมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่าด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮึด) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 5 ปัจจัย คือสถานภาพคู่สมรส, เวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แบบสลับช่วงเวลา, สัมพันธภาพในครอบครัวดีอายุค่อนข้างมาก และเหตุการณ์เครียดในชีวิตไม่อยู่ในระดับสูงด้านกำลังใจ (ฮึด) พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 7 ปัจจัย คือเพศชาย, สถานภาพคู่สมรส, เวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แบบสลับช่วงเวลา, อายุค่อนข้างมาก, เหตุการณ์เครียดในชีวิตไม่อยู่ในระดับสูงและสัมพันธภาพในครอบครัวดีด้านการจัดการกับปัญหา (สู) พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ปัจจัย คือ สัมพันธภาพในครอบครัว

ดี, เพศชาย, อายุค่อนข้างสูงและเหตุการณ์เครียดในชีวิตไม่อยู่ในระดับสูง

ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต

เมื่อนำตัวแปรต่าง ๆ ที่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่าอายุที่มากขึ้น, เหตุการณ์เครียดในชีวิตที่อยู่ในระดับไม่สูง และสัมพันธภาพภายในครอบครัวดี เป็นปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตทั้งในทางบวก โดยทำนายได้ถึง 34.8 % เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่าด้านความมั่นคงทางอารมณ์พบ 3 ตัวแปร ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต, อายุ และสัมพันธภาพภายในครอบครัว ที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจพบ 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ, เหตุการณ์เครียดในชีวิต, สัมพันธภาพภายในครอบครัวและเพศ ที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ และ ด้านการจัดการกับปัญหาพบ 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ, เหตุการณ์เครียดในชีวิต, สัมพันธภาพภายในครอบครัว และเพศ มีผลต่อพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1. แสดงจำนวนร้อยละของระดับพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต	จำนวน (n = 330)	ร้อยละ (%)
(Mean \pm S.D = 60.74 ± 8.11 , Min = 32.00 , Max = 80.00)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <55	77	23.3
เกณฑ์ปกติ 55 – 69	213	64.5
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >69	40	12.1

ตารางที่ 2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต	จำนวน (n = 330)	ร้อยละ (%)	Mean \pm S.D	T/F	P-value
พลังสุขภาพจิตโดยรวม					
ปัจจัยส่วนบุคคล					
- เพศ					
ชาย	179	54.24	61.65 \pm 8.53	2.236	0.026*
หญิง	151	45.76	59.65 \pm 7.46		
- อายุ					
\leq 30 ปี	63	19.09	56.33 \pm 8.41	23.36	<0.001***
31-40 ปี	127	38.48	59.02 \pm 7.47		
41-50 ปี	92	27.88	62.92 \pm 6.77		
\leq 51 ปี	48	14.55	66.85 \pm 6.89		
- สถานภาพสมรส					
โสด /หม้าย /หย่า	132	40.00	59.39 \pm 8.45	-2.49	0.013*
สมรส	198	60.00	61.64 \pm 7.77		
- ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่					
เช้า 8:00 – 17:00 น.	14	4.24	55.07 \pm 6.32	3.55	0.015*
บ่าย 16:00 – 24:00 น.	114	34.55	60.00 \pm 9.02		
กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	6	1.82	58.83 \pm 5.34		
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	59.39	61.62 \pm 7.55		
ปัจจัยทางจิตสังคม					
- เหตุการณ์เครียดในชีวิต					
ระดับต่ำ	167	50.61	63.15 \pm 7.33	51.55	<0.001***
ระดับปานกลาง	123	37.27	60.79 \pm 6.94		
ระดับสูง	40	12.12	50.47 \pm 6.51		
- สัมพันธภาพภายในครอบครัว					
ระดับปานกลาง	143	43.33	58.93 \pm 7.75	-3.50	0.001**
ระดับดี	187	56.67	62.08 \pm 8.14		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 3. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตโดยรวม

ลำดับตัวแปร	R ²	B	S.E	β	T	p-value
อายุ (x ₁)	0.175	2.863	0.390	0.337	7.335	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (x ₂)	0.310	-0.097	0.013	-0.334	-7.298	<0.001***
สัมพันธภาพภายในครอบครัว (x ₃)	0.348	0.217	0.050	0.202	4.337	<0.001***
Constant		51.021	2.075		24.590	<0.001***

R = 0.590, R² = 0.348, SE_{est} = 6.58036, F = 57.981, Sig of F = <0.001

*P< 0.05 **P<0.01 ***P< 0.001

วิจารณ์

พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างจากกลุ่มประชากรไทยทั่วไป คือ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษมีพลังสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 64.5 มีค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตเฉลี่ย 60.74 สอดคล้องกับงานวิจัยของเทียนทอง หาระบุตร⁽⁶⁾ พบว่าพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 60.7 มีค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตเฉลี่ย 57.80 การศึกษาของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น⁽⁷⁾ พบว่าพลังสุขภาพจิตของประชาชน ในเขตสาธารณสุขที่ 10 และ 12 จังหวัดขอนแก่นประชาชนมีพลังสุขภาพจิตปกติร้อยละ 61.4 รวมไปถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผกาสรณ์ อุไรวรรณ⁽⁸⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของประชาชนในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าประชาชนในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีพลังสุขภาพจิต อยู่ในระดับปกติคือร้อยละ 68.91 ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐมมีระดับพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างจากการศึกษาพลังสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรภาพรวมในหลาย ๆ จังหวัด จึงเป็นไปได้ว่าจังหวัดที่อาศัยอยู่ และอาชีพไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้พลังสุขภาพของพนักงานแตกต่างจากประชากรทั่วไป

ซึ่งจากการศึกษาพบว่าเพศมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับพลัง

สุขภาพจิตของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดยเพศที่ต่างกันจะมีพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่าเพศหญิงข้อค้นพบนี้ น่าจะสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องทฤษฎีสเก็มมาด้านเพศ ของ Bem⁽⁹⁾ (Gender Schema Theory) ที่กล่าวว่าเพศชายเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ ฉลาด เป็นที่คาดหวังของสังคม ซึ่งมักคาดหวังว่าเพศชายจะต้องมีความเป็นผู้นำครอบครัวแต่เพียงฝ่ายเดียว ต้องทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนเพศหญิงเป็นผู้ที่มีความอ่อนแอ สังคมมักคาดหวังว่าต้องทำงานบ้าน อบรมบุตร ต้องเชื่อฟังสามี ด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตโดยพบว่าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษที่มีอายุ 31 - 40 ปีและ 41 - 50 ปี มีร้อยละ 38.5 และร้อยละ 27.9 เป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ 50 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่าอายุที่สูงขึ้นมีความสอดคล้องกับค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเทียนทอง หาระบุตร⁽²⁾ ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทพบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีพลังสุขภาพจิตในการดูแลผู้ป่วยมากกว่า ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตน้อยกว่า จากการศึกษาของ Polk⁽¹⁰⁾ ที่พบว่าผู้ที่มีอายุมากจะมีพลังสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า ซึ่งเห็นได้ว่าอายุช่วงดังกล่าวเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองรวมถึงสมาชิกในครอบครัวมาก

กว่าช่วงหนุ่มสาว หรือช่วงวัยรุ่น บุคคลในวัยนี้จะมีความมุ่งมั่นและอดทน ที่จะนำพาตนเองไปสู่ความมั่นคงในอาชีพครอบครัวและเพื่อนฝูง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความรู้สึก อึด อึดสู้ในตนเองส่งผลให้เริ่มมีจิตใจมั่นคงได้เลื่อนขั้นการทำงานตามลำดับ ได้รับการยอมรับนับถือมีแนวทางการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นรูปธรรม เริ่มรู้สึกถึงความมั่นคงในครอบครัว⁽¹¹⁾ ตามทฤษฎีของ Erickson ได้ถือว่าเป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ ทำหน้าที่ของตนเองและสังคมได้อย่างเต็มที่ มีการพัฒนาความรัก ความผูกพัน รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองปัญหาครอบครัวและประสบความสำเร็จในชีวิต Erickson ถือว่าชีวิตคนเราหากสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและดำเนินชีวิตไปตามขั้นพัฒนาการจะส่งผลให้เติบโตเป็นคนที่มีความสุข⁽¹²⁾ และยังพบว่าสถานภาพสมรสมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดยสถานภาพสมรสแบบคู่สมรส จะมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าในภาพรวมและรายด้าน โดยเฉพาะด้านกำลังใจ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในปี 2553 ที่พบว่าผู้ที่สมรสมีระดับสุขภาพจิต สูงกว่าสถานภาพสมรสอื่น ๆ⁽¹³⁾ และสอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรา จรรย์รักษ์⁽¹⁴⁾ พบว่าแรงงานที่มีคู่สมรส น่าจะมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่ากลุ่มที่หม้าย หย่า แยก นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานส่วนใหญ่ มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ ร้อยละ 59.4 และเป็นกลุ่มที่มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าการทำงานเป็นช่วงเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเทพไทย โชติชัย และพนมพร มีระเกตุ⁽¹⁵⁾ ที่พบว่าระยะเวลาปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อาจเนื่องมาจากระยะเวลาในการปฏิบัติงานส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติงาน แสดงถึงความแตกต่างภายในตัวบุคคล เนื่องจากพนักงานต้องอดทนกับการทำงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ ๆ ไม่มีช่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่

แน่นอน ต้องปรับตัวกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากประเด็นดังกล่าว และในทางตรงกันข้ามการที่พนักงานยังคงปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ ๆ ขณะทำงานอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษอยู่นั้น อาจเป็นเพราะพนักงานเหล่านี้เป็นคนสูงงานอดทน เป็นนิสัยอยู่แล้ว จึงทำให้พบความสัมพันธ์นี้ และด้วยเหตุผลนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าพนักงานเหล่านี้มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติและสูง เพราะหากพนักงานมีพลังสุขภาพจิตในระดับต่ำ จะส่งผลให้ไม่สามารถอดทนทำงานแบบสลับช่วงเวลาได้ อาจขอย้ายช่วงเวลาปฏิบัติงาน รวมถึงลาออกจากงาน

และจากการศึกษายังพบว่าเหตุการณ์เครียดในชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นประชากร อีกกลุ่มหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นชนชั้นแรงงาน ต้องอดทนต่อสู้ เพื่อการอยู่รอด ซึ่งย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างมาก เช่น ปัญหาจากที่ทำงาน ทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และสภาพแวดล้อมในที่ทำงานปัญหาครอบครัว รวมไปถึงปัญหาภัยพิบัติธรรมชาติที่เกิดขึ้น เช่น การประสบภัยน้ำท่วมที่ผ่านมาปี 2555 ส่งผลเสียอย่างมากต่อพนักงาน เนื่องจากโดนน้ำท่วมทุกโรงงานในเขตจังหวัดนครปฐม และส่งผลให้พนักงานต้องหยุดงานขาดรายได้ ดังนั้นพนักงานส่วนที่พบปัญหาความเครียดสูง ดังกล่าวจึงพบว่ามีความชุกของเหตุการณ์เครียดในชีวิตที่สูงในระดับพลังสุขภาพจิตที่ต่ำ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ahern and Norris⁽¹⁶⁾ ที่พบว่าเมื่อมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตลดลงพลังสุขภาพจิตจะเพิ่มขึ้น และหากมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลให้พลังสุขภาพจิตลดลง

นอกจากนี้ยังพบว่าสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่าพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้านมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Garmezy⁽¹⁷⁾ พบว่าความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว ทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก อธิบายได้ว่าครอบครัวเป็นสถาบันสังคมแรกเริ่มที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐาน

ที่มีบทบาทและมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม⁽¹⁸⁾ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าพนักงานอุตสาหกรรมกระดาษมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวระดับดี ซึ่งส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดี อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นอุปสรรคและวิกฤติต่างไปได้โดยมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการลุกขึ้นต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เพราะการมีครอบครัวเข้มแข็ง และคอยให้กำลังใจ ย่อมทำให้บุคคลที่อยู่ในครอบครัวนั้นเข้มแข็งไปด้วย

อย่างไรก็ดี ปัจจัยที่สามารถทำนายพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ คือ

1. **ปัจจัยอายุ** จากการศึกษาพบว่าถ้าพนักงานที่มีอายุสูงจะมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าพนักงานที่มีอายุน้อย คิดเป็น 2.863 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาของจากการศึกษาของ Polk⁽¹⁰⁾ ที่พบว่าผู้ที่มีอายุมากจะมีพลังสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าซึ่งจะเห็นได้ว่าอายุเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะในการดำเนินชีวิตและเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละบุคคล

2. **เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต** จากการศึกษาพบว่าถ้าพนักงานที่มีเหตุการณ์ เครียดในชีวิตสูงจะมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่า พนักงานที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ คิดเป็น - 0.097 เท่า เนื่องจากผู้ที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูงจะมีความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตทำให้พลังสุขภาพจิตลดต่ำกว่าพนักงานที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahern and Norriss⁽¹⁶⁾ ที่พบว่าเมื่อมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตลดลง พลังสุขภาพจิตจะเพิ่มขึ้น ซึ่งขัดแย้งกับความคิดของบุคคลทั่วไปที่ว่าเมื่อมนุษย์เรายิ่งประสบปัญหาเครียดมากเท่าไร ยิ่งทำให้แข็งแกร่งมากขึ้น ซึ่งอาจพบได้ในบางคนที่มีปัญหาชีวิต เครียดจนไม่สามารถจัดการได้ ส่งผลให้หมดกำลังใจและมีระดับพลังสุขภาพจิตลดลง⁽¹⁹⁾

3. **ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว** จากการศึกษาพบว่าถ้าพนักงานที่มีสัมพันธภาพ ภายในครอบครัว

ดีจะมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าพนักงานที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี คิดเป็น 0.217 เท่า เนื่องจากสัมพันธภาพในครอบครัวถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลให้แต่ละบุคคลมีกำลังใจในการต่อสู้กับการทำงานในแต่ละวันได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Garnezy⁽¹⁷⁾ พบว่าความผูกพันรักใคร่ ภายในครอบครัวทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากปัจจุบันได้มีการให้คำนิยาม “พลังสุขภาพจิต Resilience” ที่หลากหลาย การนำผลที่ได้จากการศึกษาไปอ้างอิงผู้ศึกษาควรต้องพิจารณาเกี่ยวกับการให้คำนิยามเหล่านี้ด้วย

2. ผลจากการศึกษาค้นคว้านี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต และปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จึงควรส่งเสริมให้พนักงานโรงงาน กระดาษมีทักษะในการสร้างพลังสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเอง พร้อมทั้งการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับบุคคลอื่น ๆ รอบข้างได้ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งของพนักงานในโรงงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพนักงานที่มีพลังสุขภาพจิตในระดับปกติ และพนักงานที่มีพลังสุขภาพจิตระดับต่ำ เพื่อหาว่ามีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตมากที่สุด และสามารถวางแผนแนวการเฝ้าระวัง ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไปอ้างอิง

2. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก เช่น กระบวนการในการเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิต และรูปแบบการพัฒนาพลังสุขภาพจิต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหาร บริษัท กระดาษแข็งไทย จำกัด, บริษัท สามพรานภรณ์เปเปอร์ และบริษัท

บางเลนเปเปอร์มีลล์ จำกัด บุคลากรทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

อ้างอิง

1. อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์, อุมารณณ์ ภัทรวาณิชย์, ปราโมทย์ ประสาทกุล, ธรินทร์ เกียรติ, กวิสรา พชรเบญจกุล, เรวดี สุวรรณนพเก้า, ภูวไนย พุ่มไทรทอง. สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2554. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554
2. สมพร อินทร์แก้ว, เยวานาฏ ผลิตนันทเกียรติ, ศรีวิภา เนียมสะอาด, สายศิริ ด่านวัฒน์. คู่มือเปลี่ยน ร่ายกลายเป็นดี. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต, 2552
3. Yamane T. Statistics : An Introductory Analysis. 2nd ed. New York: Harper and Row; 1970: 886
4. สมจิตร์ นครพานิช. เหตุการณ์ในชีวิตและการปรับตัว ในระยะตั้งครรภ์ของหญิงที่มีและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531
5. พนิดา ผกานรินทร์. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในการปฏิบัติพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลตากสิน [ปริญญา นิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, 2544
6. เทียนทอง หาระบุตร. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555
7. วัชณี หัตถพนม. การศึกษาพลังสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้าของประชาชน ในเขตสาธารณสุขที่ 10 และ 12. ขอนแก่น : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2552
8. ผกาสรณ์ อุไรวรรณ. รายงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของประชาชนในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กระทรวงสาธารณสุข, 2554
9. Bem SL. Gender schema theory: Acognitive account of sex typing. Psychological Review 1981;88(4): 354-64
10. Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. ANS Adv Nurs Sci 1997 Mar;19(3): 1-13
11. อุดมศักดิ์ มหาวิทยาลัยพัฒน. ทฤษฎีทางเพศและพัฒนาการทางเพศของมนุษย์. มหาสารคาม: ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2550
12. สมชาย รัตนทองคำ, ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ. พัฒนาการของผู้เรียนและจิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550
13. กรมสุขภาพจิต. สำนักกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. กรุงเทพฯ; มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553
14. มยุรา จรรย์รักษ์, อุมารณณ์ ภัทรวาณิชย์, มาลี สันภูวรรณ. สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลกับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของวัยแรงงานในประเทศไทย. วารสารประชากร 2555; 4(1): 27 - 47
15. เทพไทย โชติชัย, พนมพร มีระเกตุ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากรวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น; วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, 2555
16. Ahern NR, Norris AE. Examining factors that

- increase and decrease stress in adolescent community college students. *J Pediatr Nurs* 2011 Dec; 26(6): 530-40
17. Garnezy N. Reflections and commentary on risk, resilience, and development: In: Haggerty RJ, Sherrod LR, Garnezy N, Rutter M, eds. *Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents: Processes, Mechanisms, and Interventions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996: 1-18
18. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา สถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547-2556. กรุงเทพฯ; กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2544
19. อิศรียา ปาริชาติกานนท์. ความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ; จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553