

ภาวะความเครียดของบุคลากร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก

Stress of Government Official in The Office of Disease Prevention and Control 9th

Phitsanulok Province

อมรา พรามพิทักษ์ วท.ม.

Amarai Prampitak M.Sc.

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก

Office of Disease Prevention and Control 9th Phitsanulok Province

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาชนิดหาความสัมพันธ์ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียด และความสัมพันธ์ของภาวะความเครียดกับปัจจัยทางสังคม ของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากร 385 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการทดสอบไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า ภาวะความเครียดของบุคลากรในภาพรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด รองลงมาคือ ระดับปานกลาง และ ระดับไม่รู้สึกละ-น้อย ร้อยละ 50.1, 39.1 และ 10.7 ตามลำดับ ซึ่งสาเหตุอันดับแรก คือ ปัญหาการเงิน รองลงมาคือ ปัญหาครอบครัว และปัญหาเรื่องงาน ร้อยละ 58.1, 52.8 และ 37.9 ตามลำดับ วิธีการจัดการกับความเครียด ด้วยตนเอง ใช้วิธีการยอมรับสถานการณ์มากที่สุด รองลงมาคือ ออกกำลังกาย และหางานอดิเรกทำ ร้อยละ 60.3, 25.1 และ 19.4 ตามลำดับ วิธีการจัดการกับความเครียดด้วยบุคคลอื่น ใช้วิธีปรึกษาภายในครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ ปรึกษาภายนอกครอบครัว/เพื่อน และปรึกษาหัวหน้างาน/ครู/อาจารย์ ร้อยละ 58.5, 22.7 และ 8.4 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า อายุ และ ระยะเวลาการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเครียด, บุคลากร

Stress of Government Official in The Office of Disease Prevention and Control 9th

Phitsanulok Province

Amarai Prampitak M.Sc.

Office of Disease Prevention and Control 9th Phitsanulok Province

Abstract

This survey research is the stress study of government officials in The Office of Disease Prevention Control 9th Pitsanulok Province aims to examine stress levels in the staff of The Office of Disease Prevention Control 9th Pitsanulok Province. The sample was 385 employees of Disease Prevention Control 9th Pitsanulok Province. In the research, Suanprung Stress Test was used and data was analyzed with the computer program successful statistics; percentage, mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, and Chi – square.

The study showed that overall, high to the highest stress level, followed by average stress level and no stress to low stress level in the staff of The Office of Disease Prevention Control 9th Pitsanulok Province accounted for 50.1% , 39.1% and 10.7% respectively. The primary source of stress in the staff of The Office of Disease Prevention Control 9th Pitsanulok Province was financial trouble followed by family problems, and work problems, which accounted for 58.1%, 52.8%, and 37.9% respectively. The most common way to deal with stress by one's self was to accept the situations followed by exercise and hobbies accounted for 60.3%, 25.1%, and 19.4% respectively. The most common way to deal with stress with others was consulting family members followed by consulting friends or others, and consulting supervisors or teachers accounted for 58.5%, 22.7% and 8.4% respectively. The result of correlation analysis found that age and working time were correlated to stress levels with statistical significance .05.

Keywords : stress, Health personnel

บทนำ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก เป็นหน่วยงานที่มีบุคลากรจำนวนมากซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งด้านปัจจัยทางสังคมและหน้าที่การทำงานในความรับผิดชอบ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก แบ่งเป็น 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพัฒนาวิชาการ กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่าย กลุ่มระบาดวิทยาและข่าวกรอง กลุ่มพัฒนาสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาสุขภาพ กลุ่มปฏิบัติการควบคุมโรคและตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข กลุ่มแผนงานและประเมินผล กลุ่มพัฒนาองค์กร กลุ่มบริหารทั่วไป 6 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์ชันสูตรโรค ศูนย์โลหิตศึกษา ศูนย์บริการและพัฒนาวิชาการป้องกันควบคุมโรค ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 9.1 จังหวัดพิษณุโลก ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 9.2 จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่างประเทศแม่สอด จังหวัดตาก 1 นิคม ได้แก่ นิคมบ้านกร่าง โดยมุ่งดำเนินงานเพื่อตอบสนองนโยบายของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และประเทศ ภายใต้แนวทางการป้องกันและควบคุมโรคให้แก่ประชาชน โดยบุคลากรทำงานอย่างจริงจัง เต็มกำลัง และความสามารถ ซึ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดของบุคลากร ดังการศึกษาของ พัชราวลัย เรื่องศรีจันทร์ และศิริลักษณ์ ศุภปิติพร⁽¹⁾

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของบุคลากรในสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก เพื่อทราบถึงปัญหา สาเหตุ และวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากร เนื่องจากบุคลากรแต่ละคนของสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก มีภาระงานมาก ซึ่งตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาปฏิบัติงาน

และภาวะความเครียด โดยอรรถัญญา จอดนอก⁽²⁾ มีการศึกษาความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพ พบว่า บุคลากรทางการพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดต่างกันอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลากรที่มีอายุน้อย จะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีอายุมาก และบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย จะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก โดยวัชระ ไชยจันดี⁽¹⁾ มีการศึกษาพบว่า อายุ วุฒิการศึกษา และเงินเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด โดยรวมทุกด้านในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศวิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 โดยตามทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดตามแนวของเซลเย่ (Selye)⁽³⁾ กล่าวไว้ว่าเมื่อร่างกายถูกควบคุมด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ขาดสมดุลและเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีววิทยาและชีวเคมีของร่างกาย และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยาและอาหาร นอกจากนี้ความเครียดหลายๆ ชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ซึ่งจะเพิ่มการกระตุ้นความเครียด มีผลทำให้การต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของบุคลากรในสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะความเครียดกับปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ของบุคลากรในสำนักงาน
ป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก

ขอบเขต

การศึกษาภาวะความเครียดของบุคลากร
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลกใน
ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณานชนิดหาความสัมพันธ์

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยทาง
สังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส
อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาการ
ปฏิบัติงาน และตัวแปรตาม คือ ภาวะความเครียด ของ
บุคลากรในสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัด
พิษณุโลก

สมมติฐาน

ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับ
การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของ
รายได้ ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ซึ่งอายุมีความสัมพันธ์
ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ระยะเวลาการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับ
ระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส ความ
เพียงพอของรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับภาวะ
ความเครียดของบุคลากรในสำนักงานป้องกันควบคุม
โรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีการ

การศึกษาภาวะความเครียดของบุคลากร
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก ครั้ง
นี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณานชนิดหาความสัมพันธ์ โดยทำ
การเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2555 – 31
ตุลาคม 2555 กลุ่มประชากรการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากร
ในสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก
จำนวน 385 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็น

แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง กรมสุขภาพจิต
จำนวน 1 ชุด ที่ให้กลุ่มประชากรเป็นผู้ให้ข้อมูล ซึ่งการ
สร้างเครื่องมือวัดความเครียดนี้มีการหาความเชื่อมั่น
(reliability) และความแม่นยำตรง (validity) สำหรับคน
ไทย โดยแบ่งขั้นตอนในการวิจัยออกเป็น 5 ขั้นตอน
ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. ทำการค้นหาลักษณะ อาการ หรือปัจจัยต่างๆ
ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด แล้วรวบรวมข้อมูลที่ได้มา
สร้างเป็นแบบวัดความเครียด ซึ่งจะแบ่งเนื้อหาที่ทำการ
วัดเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ

ส่วนที่ 1 สอบถามปัจจัยทางสังคมของกลุ่ม
ตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับ
การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการ
ปฏิบัติงาน ภาระที่ต้องดูแลบุคคลในครอบครัว การ
พบปะบุคคลต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เป็น
แบบสอบถามลักษณะให้เลือกตอบ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด
และวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย ข้อ
คำถาม ระดับภาวะความเครียด สาเหตุที่ทำให้มีภาวะ
ความเครียด และวิธีการจัดการกับภาวะความเครียด

โดยแบบทดสอบในส่วนนี้จะช่วยบอกได้ว่า
เหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เขารู้สึกเครียด โดยจะให้
ผู้ตอบสำรวจตัวเองว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับตัวเขา
บ้างในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ถ้าเหตุการณ์ใดไม่ได้
เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้าเหตุการณ์ไหน
เกิดขึ้นจริงให้เขาประเมินว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อ
เหตุการณ์เหล่านั้น

ข้อคำถามสาเหตุของความเครียดและระดับ
ความเครียดเป็นแบบสอบถามลักษณะให้เลือกตอบ

ข้อคำถามวิธีการจัดการกับภาวะความเครียดเป็นแบบสอบถามลักษณะให้เลือกตอบ 5 ข้อ ดังนี้

1 หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด	ถ้าเลือกตอบในข้อนี้ให้	1	คะแนน
2 หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	ถ้าเลือกตอบในข้อนี้ให้	2	คะแนน
3 หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง	ถ้าเลือกตอบในข้อนี้ให้	3	คะแนน
4 หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก	ถ้าเลือกตอบในข้อนี้ให้	4	คะแนน
5 หมายถึง	รู้สึกเครียดรุนแรง	ถ้าเลือกตอบในข้อนี้ให้	5	คะแนน
		ถ้าไม่ตอบเลยในข้อนี้ให้	0	คะแนน

แบบวัดที่มาของความเครียดนี้จะศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้เครียด 6 สาเหตุ ได้แก่

- 1) เครียดจากงาน (Job Stress, ย่อเป็น Job)
- 2) เครียดจากเรื่องส่วนตัว (Personal Stress, ย่อเป็น Per)
- 3) เครียดจากเรื่องครอบครัว (Family Stress, ย่อเป็น Fam)
- 4) เครียดจากสภาพสังคม (Social Stress, ย่อเป็น Soc)
- 5) เครียดจากสภาพแวดล้อม (Environment Stress, ย่อเป็น Env)
- 6) เครียดจากเรื่องการเงิน (Financial Stress, ย่อเป็น Fin)

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง กรมสุขภาพจิต เป็นแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า

(Rating scale) จำนวน 20 ข้อ มี 5 ระดับ ได้แก่

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก
เล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกเพียงเล็กน้อย
ไม่รู้สึก	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก

ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ข้อความที่แสดงถึงระดับความเครียด จะได้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำตอบไม่รู้สึกถึงมากที่สุด ตามลำดับ ผู้ตอบที่ได้คะแนนมาก จะเป็นผู้ที่มีภาวะความเครียดสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อย

การแปลผล โดยการรวมผลคะแนนของผู้ตอบแบบสอบถาม คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับความเครียดน้อย	หมายถึง	ประเมินความเครียดได้คะแนน 0-23 คะแนน
ระดับความเครียดปานกลาง	หมายถึง	ประเมินความเครียดได้คะแนน 24-41 คะแนน
ระดับความเครียดมาก	หมายถึง	ประเมินความเครียดได้คะแนน 42-61 คะแนน
ระดับความเครียดมากที่สุด	หมายถึง	ประเมินความเครียดได้คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

วิเคราะห์ระดับภาวะความเครียดเป็นรายข้อ ใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ตามแนวคิดของเบสท์ ดังมีรายละเอียดดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	ภาวะเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	ภาวะเครียดอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	ภาวะเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49	หมายถึง	ภาวะเครียดอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00	หมายถึง	ภาวะเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามผ่านหัวหน้ากลุ่ม/ศูนย์/ด่าน/นิคม เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง 385 รายการ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ จังหวัดพิษณุโลก ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 9.1 จังหวัดพิษณุโลก และนิคมบ้านกร่าง ดำเนินการโดยผ่านระบบงานธุรการ และกรณีก่อนตัวอย่างอยู่ในศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 9.2 จังหวัดเพชรบูรณ์ ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 9.3 (แม่สอด) จังหวัดตาก และด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศแม่สอด จังหวัดตาก ดำเนินการโดยผ่านระบบงานธุรการและส่งไปรษณีย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกำหนดการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยทางสังคม โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และ ค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์สาเหตุของภาวะความเครียดและวิธีการจัดการกับภาวะความเครียด โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความเครียดกับอายุ ใช้สถิติวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) แทนด้วยสัญลักษณ์ r ซึ่งจะมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1 ดังนี้

เมื่อ r มีค่า 0.70 – 0.90	ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง
เมื่อ r มีค่า 0.30 – 0.69	ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
เมื่อ r มีค่า 0.00 – 0.29	ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ถ้า r คำนวณได้มีค่าติดเครื่องหมาย + หมายถึงตัวแปร 2 ตัวแปรเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกัน แต่ถ้า r คำนวณได้มีค่าติดเครื่องหมาย - หมายถึงตัวแปร 2 ตัวแปรเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางตรงกันข้ามกัน

4.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน กับภาวะความเครียดใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา

1. การวิเคราะห์ปัจจัยทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีจำนวน 223 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.6 ส่วนเพศหญิงมีจำนวน 106 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.6 อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี รองลงมาคือ อายุระหว่าง 41-50 ปี และอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 112, 110 และ 61 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.4, 32.8 และ 18.2 ตามลำดับ สถานภาพสมรสส่วนใหญ่ คือ สถานภาพคู่ รองลงมาคือ โสด และหย่าร้าง จำนวน 252, 59 และ 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 75.3, 17.6 และ 4.2 ตามลำดับ วุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี-ปริญญาตรี รองลงมา คือ สูงกว่าปริญญาตรี และอื่นๆ จำนวน 295, 37 และ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 88.1, 11.0 และ 0.6 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง รองลงมาเป็นข้าราชการ และพนักงานของรัฐ จำนวน 213, 84 และ 38 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.6, 25.1 และ 11.3 ตามลำดับ ระยะเวลาการทำงานมากกว่า 15 ปี มากที่สุด รองลงมาคือ ระยะเวลาการทำงาน 1-5 ปี และระยะเวลาการทำงาน 11-15 ปี จำนวน 214, 49 และ 47 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.9, 14.6 และ 14.0 ตามลำดับ ไม่มีอาชีพเสริมมากที่สุด รองลงมา คือ มีอาชีพเสริม เป็นอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และเกษตรกรรม จำนวน

147, 84 และ 79 ราย คิดเป็นร้อยละ 43.9, 25.1 และ 23.6 ตามลำดับ รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายได้ไม่พอใช้ จำนวน 209 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.4 ส่วนรายได้พอใช้ มีจำนวน 111 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.2 โดยส่วนใหญ่มีภาระต้องดูแลครอบครัว จำนวน 289 ราย คิดเป็นร้อยละ 86.3 ส่วนไม่มีภาระต้องดูแลครอบครัว จำนวน 39 ราย คิดเป็นร้อยละ 11.6 และในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มีการออกไปพบปะกับบุคคลต่างๆ ซึ่งพบปะกับเพื่อนบ้าน/รายในหมู่บ้านมากที่สุด รองลงมา คือ ออกจากบ้านไปพบญาติ/ญาติผู้ใหญ่ และออกจากบ้านไปพบเพื่อน จำนวน 264, 258 และ 240 ราย คิดเป็นร้อยละ 78.8, 77.0 และ 71.6 ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยทำกิจกรรมในชุมชนมากที่สุด รองลงมา คือ ออกกำลังกาย จำนวน 258 และ 210 ราย คิดเป็นร้อยละ 77.0 และ 62.7 ตามลำดับ ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่ไม่ได้ทำประโยชน์กับสาธารณะ จำนวน 211 ราย หรือร้อยละ 63.0

1. ภาวะความเครียดของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก พบว่าภาวะความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของภาวะความเครียดของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รู้สึก-น้อย	36	10.7
ปานกลาง	131	39.1
มาก-มากที่สุด	168	50.1
รวม	335	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่าระดับความเครียดของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลกส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด รองลงมาคือ ระดับปานกลาง และระดับไม่รู้สึกละเอียด จำนวน 168, 131 และ 36 คน คิดเป็นร้อยละ 50.1, 39.1 และ 10.7 ตามลำดับ

2. ความสัมพันธ์ของภาวะความเครียดกับปัจจัยทางสังคมของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ สถานภาพ

สมรส และระยะเวลาการปฏิบัติงาน พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ระยะเวลาการทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคมกับภาวะความเครียดของบุคลากรฯ

ปัจจัย	ระดับความเครียด (จำนวน(ร้อยละ))			χ^2	df	P-Value
	ไม่รู้สึกละเอียด	ปานกลาง	มาก-มากที่สุด			
เพศ						
ชาย	27(8.2)	82(24.9)	114(34.7)	2.279	3	0.516
หญิง	8(2.4)	46(14.0)	52(15.8)			
ระดับการศึกษา						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	24(7.2)	73(21.9)	102(30.5)	17.877	15	0.269
ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	12(3.6)	57(17.1)	66(19.8)			
อาชีพ						
ข้าราชการ	8(2.4)	38(11.3)	38(11.3)	6.099	9	0.730
พนักงานรัฐ	2(0.6)	12(3.6)	24(7.2)			
ลูกจ้าง	26(7.8)	81(24.2)	106(31.6)			
สถานภาพ						
โสด	2(0.6)	24(7.3)	33(10.0)	20.404	12	0.060
คู่	34(10.3)	93(28.3)	125(38.0)			
หม้าย	0(0.0)	2(0.6)	2(0.6)			
หย่าร้าง	0(0.0)	7(2.1)	7(2.1)			
ระยะเวลาการปฏิบัติงาน						
1-5 ปี	3(0.9)	19(5.7)	27(8.1)	20.272	6	0.016
6-10 ปี	4(1.2)	6(1.8)	15(4.5)			
11-15 ปี	8(2.4)	12(3.6)	27(8.1)			
มากกว่า 15 ปี	21(6.3)	94(28.1)	99(29.6)			

ตารางที่ 2 ต่อ

ปัจจัย	ระดับความเครียด (จำนวน(ร้อยละ))			χ^2	df	P-Value
	ไม่รู้สึกรบกวน	ปานกลาง	มาก-มากที่สุด			
รายได้พอใช้	12(3.8)	53(16.6)	46(14.4)	14.985	2	0.091
ไม่พอใช้	23(7.2)	74(23.1)	112(35.0)			

p < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของบุคลากร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ อาชีพ และสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของบุคลากร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก ผู้ที่มีความเครียดระดับมาก-มากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 41-50 ปี รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 51-60 ปี

และอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.9 15.4 และ 11.7 ตามลำดับ ระยะเวลาการปฏิบัติงานของบุคลากร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ **0.05** คือ ผู้ที่ทำงานมากกว่า 15 ปี มีความเครียดสูงกว่าผู้ที่ทำงาน 11-15 ปี 1-5 ปี และ 6-10 ปี ตามลำดับ ความเพียงพอของรายได้ของบุคลากร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดของบุคลากร

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของอายุกับภาวะความเครียดของบุคลากร

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก

ระดับความเครียด	r	P-value
อายุ	- 0.126	0.023

p < 0.05

วิจารณ์ผล

1. ระดับความเครียดของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด (\bar{x} = 42.84) เมื่อแบ่งตามระดับความเครียดพบว่าอยู่ระดับมาก-มากที่สุด ปานกลาง และไม่รู้สึกรบกวน คิดเป็นร้อยละ 50.1, 39.1 และ 10.7 ตามลำดับ สอดคล้องกับ การศึกษาของ พัชรวัลย์ เรื่องศรีจันทร์ และศิริลักษณ์ สุภปีดิพร^(๑) ศึกษาความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพนักงานประจำ จำนวน 300 ราย พบว่าพยาบาล

วิชาชีพมีความเครียดระดับสูงถึงสูงมากคิดเป็นร้อยละ 64.3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับงานและความรู้สึกเกี่ยวกับงานด้านการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้ป่วย เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ปัจจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการเตรียมพร้อมเป็นโรงพยาบาลเชิงรุก 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการปฏิบัติงานเชิงวิชาชีพ ด้านการพัฒนาวิชาชีพ ด้านวัฒนธรรมองค์กร ด้านการคัดเลือกรับบุคลากรเข้าทำงานและการประเมินผล ด้านการสนับสนุนการทำงานของพยาบาล และด้านการบริหารจัดการค่าตอบแทน

2. ความสัมพันธ์ของภาวะความเครียดกับปัจจัยทางสังคม ของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะเวลาการทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เพศระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ อรัญญา จอดนอก⁽²⁾ ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพ พบว่า บุคลากรทางการพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลากรที่มีอายุน้อยจะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีอายุมาก และบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย จะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ วัชระ ไชยจันดี⁽⁴⁾ ศึกษาพบว่า อายุ วุฒิการศึกษา และเงินเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดโดยรวมทุกด้าน ในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศก์วิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดตามแนวของเซลเย⁽¹⁾ กล่าวคือเมื่อร่างกายถูกควบคุมด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ขาดสมดุลและเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีววิทยา และชีวเคมีของร่างกาย และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยาและอาหาร นอกจากนี้ ความเครียดหลายๆ ชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ซึ่งจะเพิ่มการกระตุ้นความเครียด มีผลทำให้การ

ต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง สอดคล้องกับทฤษฎีของ ลาซารัสและ โพลล์แมน⁽⁵⁾ ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่งและตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้นว่าความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่ ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าคุณค่าหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข ขัดแย้งกับการศึกษาของ พรรณวิภา บรรณเกียรติ⁽⁶⁾ กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดในผู้ใหญ่ อาจมาจากสภาวะดังนี้ เรื่องเงิน ปัญหาเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สิน เรื่องงาน เช่น ไม่ถูกกับเจ้านาย เข้ากับเพื่อนไม่ได้ แข่งขันชิงดีชิงเด่น ทำงานได้ไม่ดี เรื่องคน คนในครอบครัว ภรรยาสามี ลูก ญาติ พี่น้อง ปัญหาการหย่าร้าง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า บุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก มีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้ทราบว่าอาจจะมีผลกระทบต่อการทำงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของบุคลากรขององค์กร และองค์กรในอนาคตได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

การดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาคือ ควรดำเนินการทั้งในระดับหน่วยงานและระดับบุคคล โดยระดับหน่วยงาน คือ ผู้บริหาร คณะกรรมการบริหารส่งเสริมการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ทำงานเหมาะสม นำอยู่น่าทำงานมากขึ้น จัดให้มีกิจกรรมสันทนาการเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของบุคลากรทั้งหน่วยงานเดียวกันและต่างหน่วยงาน ส่งเสริมให้มีกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์เชิงสังคม ได้แก่ การดักบาตร ทำบุญ ปลูกต้นไม้ บริจาคโลหิต บริจาคสิ่งของให้แก่ผู้ยากไร้และด้อยโอกาส ทางด้านระดับบุคคลนั้น หัวหน้างานและ

เพื่อร่วมงานควรให้ความสนิทสนมใกล้ชิดซึ่งกันและกัน ในหน่วยงาน สร้างความไว้วางใจกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อีกทั้งหัวหน้างาน หรือหน่วยงาน ให้การสนับสนุนการทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ หรือ ส่งเสริมการสร้างรายได้ของบุคลากร นอกจากนี้หัวหน้างานควรมีความพร้อมในการรับฟังปัญหา รวมถึงให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานของบุคลากรในหน่วยงาน

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารอ้างอิง

- 1.พัชราวลัย เรื่องศรีจันทร์ และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร. ความเครียดของพยาบาล ความคิดเห็นต่อการเตรียมพร้อมเป็นโรงพยาบาลตั้งดูใจและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาล เอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2554; 56(4): 425-436.
- 2.อรัญญา จอดนอก. ความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรโรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา; 2544.
- 3.Selye, H. The Stress of life. (Rev.ed). New York: McGraw Hill Book Co; 1976.

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ดร.นายแพทย์ศักดิ์ชัย ไชยมหาพฤกษ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก และ ดร.นิรมล พิมน้ำเย็น หัวหน้ากลุ่มพัฒนาวิชาการ ที่กรุณาอย่างยิ่งที่ให้การปรึกษาและแนะนำตลอดการวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ หัวหน้ากลุ่ม ศูนย์ ด่าน นิคม และบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

- 4.วัชระ ไชยจันดี. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศวิทยาลัยพยาบาลสังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา; 2541.
- 5.Lazarus, R.S. and Folkman, S. Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
- 6.พรรณวิภา บรรณเกียรติ. ช่วยได้อย่างไร. เมื่อจิตใจตื่นตระหนก. มศว ชุมชน 2548, เมษายน-พฤษภาคม; 2(4): 3,8.

6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ

พฤติกรรมก่อโรค



เครียด



ทำงานนานเกินไป



กินไม่ตรงเวลา



ไม่ออกกำลังกาย

ต้อหิน/ต้อพร่า

มองไม่ชัด ไม่สู้แสง
อาจทำให้ตาบอด

นิ้วล็อก

กระดกนิ้วไม่ได้
ตีงู รู้สึกเจ็บ
กล้ามเนื้ออักเสบ

โรคอ้วน

เสี่ยงเกิดโรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง
เบาหวาน ฯลฯ

ไมเกรน

นอนไม่หลับ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย
เสียสมรรถภาพในการทำงาน

ปวดหลังเรื้อรัง

ปวดหลัง ไหล่ ตึงคอ
อาจทำให้เป็นอัมพาตได้

กรดไหลย้อน

สาเหตุก่อนจะเรื้อกรเพราะ
และเมื่เรื้อกรลดอาหาร

เคล็ดลับไกลโรค



พักผ่อนสายตา



นั่งให้ถูกท่า



อาหารครบ 5 หมู่



พักผ่อนเมื่อเครียด

“อย่ามัวแต่ทำงานท่วมหัว จนเอาตัวไม่รอด”

Source: www.thaihealth.or.th/

Infographic Move

InfographicMove

Infographic
MOVE