

## ผลวิเคราะห์แบบวัดความเครียดของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

\*\*\*\*\*

**ความเครียดคือ** การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆไปการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์ กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำ ออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ มีการขับครีนินและฮอร์โมนอื่นๆเข้าสู่กระแสเลือด ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้นกล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัวเหี่ยวออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นเมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไป ร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ ผลของความเครียดต่อชีวิต ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆเช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อ ประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียด เป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงได้ทำการวัดความเครียดของบุคลากรโดยใช้เครื่องมือจากกรมสุขภาพจิตแบบวัดความเครียด (SPST - 20) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความเครียดของบุคลากร เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวัดความเครียด และให้บุคลากรได้รู้เท่าทันความเครียดของตนเองและหาสาเหตุเพื่อจัดการกับความเครียดได้

**คำชี้แจง :** ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้เลือกช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไป ไม่ต้องตอบ

- |                 |   |         |                       |
|-----------------|---|---------|-----------------------|
| ระดับความเครียด | 1 | หมายถึง | ไม่รู้สึกรู้หาย       |
| ระดับความเครียด | 2 | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย  |
| ระดับความเครียด | 3 | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง   |
| ระดับความเครียด | 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก       |
| ระดับความเครียด | 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

## ระดับของความเครียด

**ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน** ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

**ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน** ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับปรุงความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ **สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ** คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียด และหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

**ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป** ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร้อมมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ **ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด** ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
	1	2	3	4	5
1. กลัวทำผิดพลาด	3 (25%)	3 (25%)	4 (33.3%)	2 (16.7%)	
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	3 (27.3%)	4 (36.4%)	3 (27.3%)	1 (9.1%)	
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	5 (62.5%)	2 (25%)	1 (12.5%)		
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน	2 (16.7%)	7 (58.3%)	1 (8.3%)	2 (16.7%)	
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	7 (77.8%)	2 (22.2%)			
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2 (18.2%)	3 (27.3%)	6 (54.5%)		
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	4 (33.3%)	3 (25%)	3 (25%)	2 (16.7%)	
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	3 (42.9%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)	
9. ปวดหลัง	3 (37.5%)	2 (25%)		2 (25%)	1 (12.5%)
10 ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	5 (62.5%)		3 (37.5%)		
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	3 (42.9%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
	1	2	3	4	5
12. รู้สึกวิตกกังวล	4 (44.4%)	2 (22.2%)	3 (33.3%)		
13. รู้สึกคับข้องใจ	4 (66.7%)	2 (33.3%)			
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	3 (37.5%)	3 (37.5%)	2 (25%)		
15. รู้สึกเศร้า	6 (75%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)		
16. ความจำไม่ดี	3 (33.3%)	4 (44.4%)	1 (11.1%)	1 (11.1%)	
17. รู้สึกสับสน	4 (66.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)		
18. ตั้งสมาธิลำบาก	5 (62.5%)	2 (25%)	1 (12.5%)		
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1 (12.5%)	6 (75%)		1 (12.5%)	
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	3 (42.9%)	4 (57.1%)			

### สรุปผลการวัดความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน	ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน	ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน	ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป
5 (38.46)	6 (46.16)	2 (15.38)	-

จากตารางสรุปผลการวัดความเครียด พบว่า บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร มีความเครียดในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46.16) เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ รองลงมาคือ มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 38.46) และหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่า มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ และพบว่า มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 15.38) เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียดพูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

\*\*\*\*\*

### อ้างอิง :

กรมสุขภาพจิต. แบบวัดความเครียด (SPST – 20 ). สืบค้น 12 พฤษภาคม 2566, จาก

file:///C:/Users/Ariyaphat.m/Downloads/แบบประเมินความเครียด%20(5).pdf

จิรนุช จิตราทร. ความเครียด. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2566, จาก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>