

สรุปผลการประเมินความเครียดของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

รอบที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ความเครียดก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย นั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วๆไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ความเครียด มีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น

๑. หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

๒. การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ

๓. มีการขับครีนาลินและฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด

๔. ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น

๕. กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี

๖. เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว

๗. เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ ผลของความเครียดต่อชีวิต ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้น ซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงได้ทำแบบประเมิน (ST - ๕ กรมสุขภาพจิต) ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการประเมินความเครียดที่เกิดกับทุกคน เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลและสามารถมีการป้องกันและจัดการกับความเครียดได้



เกณฑ์ระดับการให้คะแนนความเครียดจากอาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ตารางที่ ๑ การแปรระดับความเครียด

คะแนน	ระดับความเครียด
๐ - ๔	เครียดน้อย
๕ - ๗	เครียดปานกลาง
๘ - ๙	เครียดมาก
๑๐ - ๑๕	เครียดมากที่สุด

ผลการประเมินความเครียดของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ได้ทำแบบประเมินความเครียด (ST-๕ กรมสุขภาพจิต) จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๑๐๐) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ผลประเมินความเครียดรายบุคคล ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความเครียดรายบุคคล

คะแนน	ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
๐ - ๔	เครียดน้อย	๑๑	๘๔.๖๒
๕ - ๗	เครียดปานกลาง	๒	๑๕.๓๘
๘ - ๙	เครียดมาก	๐	๐
๑๐ - ๑๕	เครียดมากที่สุด	๐	๐
รวม		๑๓	๑๐๐

จากการประเมินความเครียด ด้วยเครื่องมือ (ST - ๕ กรมสุขภาพจิต) ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๑๐๐) พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย จำนวน ๑๑ คน (ร้อยละ ๘๔.๖๒) และรองลงมาในระดับความเครียดปานกลาง จำนวน ๒ คน (ร้อยละ ๑๕.๓๘) จากการประเมินความเครียดรายข้อ พบว่า ภายในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์ที่ผ่านมา มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก รองลงมาคือ มีสมาธิน้อยลง

