

ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร
สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

ปริญญาณิพนธ์
ของ
อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กันยายน 2543
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร
สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

บทคัดย่อ

ของ

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

กันยายน 2543

26 ก.ย. 2544

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. (2543). ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร
สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริชามารถ , อาจารย์ พิมพ์พร ตีรธรรมเจริญ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและสุขภาพจิต
ของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ตามปัจจัย อายุ สถานภาพ
สมรส ชัยยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน
ร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับ
สุขภาพจิตของตำรวจ

กลุ่มตัวอย่างเป็นตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร
จังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 จำนวน 365 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของ
ตำรวจ (2) แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับ
บัญชา (3) แบบสอบถามความเครียด (4) แบบสอบถามสุขภาพจิต จีเอสคิว - 30 (GHQ -30)
สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ
ค่าที(t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) และ
การทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product
moment correlation coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่มีความ
เครียดระดับปานกลาง โดยพบว่าส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 71.23 และมี
ปัญหาสุขภาพจิต คิดเป็น ร้อยละ 28.77

2. ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มี รายได้ ความ
สัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตำรวจ ที่มีอายุ สถานภาพสมรส ชัยยศ ลักษณะงาน
ที่ปฏิบัติ และระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มี ชัยยศ ความ
สัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตำรวจ ที่มีอายุ สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ และระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4. คะแนนความเครียดของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือเมื่อตำรวจมีความเครียดสูงจะมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นด้วย

STRESS AND MENTAL HEALTH OF POLICE IN POLICE STATION UNDER
THE PROVINCIAL POLICE NAKHONRATCHASIMA

AN ABSTRACT
BY
UBOLWANA KWANBOONCHAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University
September 2000

Ubolwana Kwanboonchan. (2000). *Stress and mental health of police in police station under the provincial police Nakhonratchasima*. Master thesis , M.Ed. (Health Education). Bangkok : Graduate school, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Sujin Preechamart , Mrs.Pimporn Tirathumcharoen.

The objective of this research was to compare the level of stress and the level of mental health of police in police station under the provincial police Nakhonratchasima and study to variables age , marital status , personal characteristics ,salaries , work characteristics , years of work , relationship to colleagues and relationship to head, and this study was to relation between stress and mental health.

Sample were 365 police and questionnaires which composed of four parts ; (1) personal data (2) relationship to colleagues and relationship to head (3) Stress scale test (4) General health questionnaires (GHQ-30). The statistical methods used in data analysis were percentage , mean , standard deviation , t-test , F-test and Pearson product moment correlation coefficient.

The results indicated that :

1. The stress scale of police in police station under the provincial police Nakhonratchasima was medium level. The mental health score of police had 71.23 be good mental health and 28.77 be bad mental health.

2. The stress score of police in police station under the provincial police Nakhonratchasima of different salaries, relationship to colleagues and relationship to head showed difference in stress , at .05 level of significance.The stress score of police in police of different age , marital status , personal characteristics , work characteristics and years of work showed no difference in stress.

3. The mental health score of police in police station under the provincial police Nakhonratchasima of different personal characteristics , relationship to colleagues and relationship to head showed difference in mental health, at .05 level of significance. The mental health score of police in police of different age , marital status , salaries , work characteristics and years of work showed no difference in mental health.

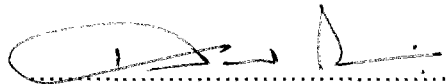
4. There was positive correlation between the stress score and the mental health score of the police in police station under the provincial police Nakhonratchasima at .05 level of significance.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร
สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

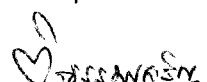
ของ
นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์

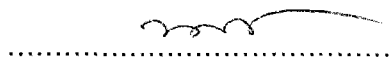
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

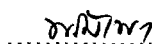
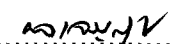
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ ๒๙ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารถ)

 ..... กรรมการ
(อาจารย์ พิมพ์พร ตีรธรรมเจริญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌมางกูร)

 ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พริ้มเพรา ผลเจริญสุข)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากรองศาสตราจารย์สุจินต์
ปรีชาमारถ อาจารย์พิมพ์พร ตรีธรรมเจริญ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌมางกูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์พริ้มเพราผลเจริญสุข กรรมการที่แต่ง
ตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็น ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง
ต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ พ.ต.ท.พรหมเขต ฮามคำไพ
พ.ต.ต.พานทอง สุวรรณจุฑะ พ.ต.ต.ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและปรึกษาใน
การสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พล.ต.ต. เถลิงศักดิ์ สุคนธมาน ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัด
นครราชสีมา ที่ได้กรุณาให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัย หัวหน้าสถานีตำรวจภูธร ที่เป็น
สถานีตำรวจภูธรตัวอย่างในการวิจัยทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการ
เก็บข้อมูล และขอบคุณตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
	ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
	ความสำคัญของการวิจัย.....	6
	ขอบเขตของการวิจัย.....	6
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	6
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
	(๕) นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
	สมมุติฐานในการวิจัย.....	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	58
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	58
	งานวิจัยในประเทศไทย.....	60
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	64
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
	ลักษณะของเครื่องมือ.....	69
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	69
	เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	71
	การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	73
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3(ต่อ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	81
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	108
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	108
สรุปผลการวิจัย.....	110
อภิปรายผล.....	111
ข้อเสนอแนะ.....	126
บรรณานุกรม.....	128
ภาคผนวก.....	140
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	164

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่สำรวจภูธรที่สังกัดและ ชั้นยศ.....	66
2 จำนวนร้อยละของตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ของตำรวจ.....	83
3 จำนวนร้อยละของตำรวจ จำแนกตามระดับความเครียด.....	85
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามอายุ.....	84
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามอายุ.....	85
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส	87
7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	87
8 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามชั้นยศ	88
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของตำรวจ จำแนกตามรายได้.....	88
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามรายได้.....	89
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามรายได้.....	90
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ.....	90
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ.....	91
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน.....	91

15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน.....	92
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	92
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	93
18	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	94
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	94
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	95
21	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	96
22	จำนวนร้อยละของตำรวจ จำแนกตามระดับสุขภาพจิต	97
23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามอายุ.....	97
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามอายุ.....	98
25	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	98
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	99
27	วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามชั้นยศ	99
28	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามรายได้.....	100
29	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามรายได้.....	100

30	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ.....	101
31	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ.....	102
32	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน.....	102
33	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน.....	103
34	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	103
35	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	104
36	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน.....	104
37	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	105
38	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	106
39	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	106
40	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ.....	107
41	ค่า IC ของคะแนนแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	160
42	ค่า IC ของแบบสอบถามความเครียด.....	161
43	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา.....	162
44	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียด.....	163

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 รูปแบบการตอบสนองความเครียด.....	35
3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อเกิดความเครียด.....	36
4 ต้นไม้สุขภาพจิตดี.....	53
5 ต้นไม้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต.....	54

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นยุคของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผลจากการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อย่างมากมาย เป็นต้นว่า การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา การเมือง การปกครอง การแพทย์ การคมนาคม การเกษตร การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย ในด้านผลดีก็คือ มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น ส่วนในด้านผลเสียก็คือ เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย (วีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 13) หลายปัญหาที่มีความยุ่งยากและซับซ้อนเกินขอบเขตความสามารถของมนุษย์ที่จะแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ในด้านเศรษฐกิจประเทศไทยประสบภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ จนต้องประกาศนโยบายค่าเงินบาทลอยตัวตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2540 เป็นต้นมา ประชาชนได้รับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจของประเทศหลายประการ ได้แก่ ปัญหาการว่างงาน รายได้ไม่สมดุลกับค่าครองชีพ ธุรกิจฝืดเคือง ขาดทุน จนต้องปิดกิจการลงเกิดความยากจนและปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น (บัณฑิต ศรไพศาล และคนอื่นๆ. 2541 : 153) ผลของปัญหาแต่ละปัญหาส่งผลซึ่งกันและกันประชาชนได้รับผลกระทบนี้อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ คนในสังคมต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ให้ได้ เพื่อความอยู่รอดของตน มีการแข่งขันกันมากขึ้น ต้องทำงานแข่งกับเวลา มีการเอารัดเอาเปรียบ การกดขี่ข่มเหงแสวงหาประโยชน์เฉพาะตัว คนจำนวนมากจึงเกิดความเครียดขึ้น (วีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 76)

ความเครียดเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เป็นความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของตัวบุคคล ที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา (อัมพร โอตระกูล. 2540 : 24-26) ทำให้ภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลเป็นประสบการณ์ทางจิตประการหนึ่งที่เรทุกคนเคยพบ จะพบมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์และเหตุการณ์ส่วนตัว ที่เราได้เข้าไปมีส่วนพัวพันอยู่ด้วย ซึ่งยากจะหลีกเลี่ยงให้พ้น (Selye. 1983 : 10) ผลของความเครียดนั้นมีทั้งในด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวกความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะเป็นแรงกระตุ้นและแรงจูงใจในการผลักดันให้คนเราประกอบกิจกรรมต่างๆ

สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและแสดงความสามารถที่ดีที่สุดออกมา เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสมบูรณ์และมีความสุขมากขึ้น ในด้านลบนั้นความเครียดถือเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะความเครียดจากความวิตกกังวล จะทำให้ไม่มีความสุข กลุ่มใจ ไม่สบายใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เบาหวาน กำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตันหรืออาจทำให้เกิดพยาธิสภาพของจิตใจ ทำให้เป็นโรคทางจิตเวช ส่งผลให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทำงานได้น้อยลง เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้นในการดูแลสุขภาพสุขภาพ บางคนมีการปรับตัวในทางที่ผิด หาทางระบายความเครียดด้วย เหล้า บุหรี่ และ มีบางส่วนที่ถึงกับทำอัตวินิบาตกรรมได้ (วีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 177) การควบคุมความเครียดให้เกิดขึ้นในระดับปกติจึงมีความสำคัญยิ่งและสามารถทำได้ไม่ยากจนเกินไป (ศักดิ์ระพี เพ็ญพานิช. 2539 : 1)

ตำรวจจัดเป็นอาชีพหนึ่งในบรรดาอาชีพทั้งหลาย ซึ่งนักวิชาการหลายท่านรวมทั้ง เซลเย (Selye. 1976 : 95) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่ประกอบอาชีพตำรวจมักมีแนวโน้มของการเกิดความเครียดสูง ประกอบกับสภาพสังคมที่มีปัญหา มีข้อขัดแย้งกันมากมายในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นการก่ออาชญากรรม การประท้วง เดินขบวน การชุมนุม การวางระเบิด ฯลฯ ตำรวจซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกของรัฐในการควบคุมสังคม จำต้องแบกรับภาระหน้าที่ทางสังคมหลายประการ ทั้งที่กฎหมายบัญญัติและที่กฎหมายไม่ได้บัญญัติไว้ว่าเป็นหน้าที่ของหน่วยราชการใด นอกจากนี้ ลักษณะงานของตำรวจยังมีความแตกต่างไปจากงานในอาชีพอื่น ในสามประเด็นใหญ่ ดังนี้ (สุวรรณ สุวรรณเวช. 2531 : 32-33)

1. งานบังคับใช้กฎหมาย เป็นงานที่ต้องปฏิบัติภายใต้สถานการณ์ความขัดแย้ง ตำรวจจึงมีโอกาสดูถูกดูแคล์และวิพากษ์วิจารณ์จากทุกฝ่าย
2. งานตำรวจเป็นงานที่เสี่ยงต่ออันตราย คือความจำเป็นในการที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าในเวลาอันสั้น อันเกี่ยวกับเรื่องเป็นตายไม่มีเวลาเพียงพอในการค้นหาข้อมูล หรือขอปรึกษาจากผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายเหมือนอย่างเจ้าหน้าที่ของรัฐในหน่วยงานอื่น เจ้าหน้าที่ตำรวจจะต้องตัดสินใจในชั่วพริบตาเดียวว่าจะใช้อาวุธในการเข้าจับกุม หรือใช้วิธีอื่นในการยับยั้งผู้กระทำผิดที่กำลังก่อสถานการณ์เป็นอันตรายต่อชีวิตของตำรวจและผู้เกี่ยวข้อง อีกทั้งต้องตัดสินใจเกี่ยวกับ ความผิด และ ขอบเขตความผิด ของผู้ต้องหาที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ จะเห็นได้ว่านอกจากความจำเป็นที่ตำรวจจะต้องใช้วิจารณญาณแล้ว ยังต้องใช้ความสามารถในการใช้วิจารณญาณอย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพด้วย

3. งานตำรวจเป็นงานที่มีการใช้ดุลยพินิจในระดับผู้ปฏิบัติค่อนข้างมากในการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมนั้น การจัดระบบสายตรวจเป็นงานที่สำคัญที่สุด และผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวได้แก่ ข้าราชการตำรวจชั้นผู้น้อยระดับนายสิบและพลตำรวจที่มีความรู้น้อยและเงินเดือนต่ำ เมื่อตำรวจถูกสั่งให้ปฏิบัติงานในการตรวจ มีอิสระในการใช้ดุลยพินิจในการสืบสวนสอบสวนและจับกุมผู้กระทำความผิด ระหว่างปฏิบัติหน้าที่อยู่ห่างไกลการควบคุมของผู้บังคับบัญชาระดับสูง พลตำรวจสามารถตกลงใจว่าจะจับหรือไม่จับได้ตลอดเวลา จากลักษณะสังคมและงานอาชีพของตำรวจ จะเห็นได้ว่าภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของตำรวจมีขอบเขตกว้างขวาง และมีความแตกต่างจากอาชีพอื่น แนวโน้มของการเกิดความเครียดจึงมีค่อนข้างสูง โดยทั่วไปสาเหตุที่มาของความเครียดในหมู่ตำรวจนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานหนักและนานเกินไป เกิดจากสภาพแวดล้อม กระบวนการในการปฏิบัติงาน สุขภาพร่างกาย และสังคมรอบข้างที่มีภาวะของการโจมตีหรือเกลียดชังตำรวจอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตำรวจเกิดความท้อแท้ผิดหวัง หหมดความภูมิใจในอาชีพ รวมทั้งขาดการสนับสนุนแนะนำ ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากผู้บังคับบัญชา (ชัยวัฒน์ เพชรกุล. 2539 : 2)

นอกจากนี้ ผลของความเครียดของตำรวจอาจเป็นสาเหตุให้บุคคลไม่พึงพอใจในงานกับข้อใจ วิตกกังวล หงุดหงิดเบื่อง่าย หยุตหรือลางาน ลาป่วยบ่อย ลาออก งานไม่บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เป็นผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานและการให้บริการประชาชนลดน้อยลง และยังมีผลกระทบต่อสรีรวิทยาของบุคคล ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ คนที่มีความเครียดสูงจะมีผลทำให้การใช้เหตุผลและวิจารณ์ญาณอื่นๆ มีประสิทธิภาพลดลงด้วย

ไพรัช พงษ์เจริญ (2537 : 158) ได้กล่าวถึงความเครียดของตำรวจในประเทศไทย อเมริกาวานอกจากจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บทางด้านร่างกายอย่างรุนแรงแล้ว ยังทำให้การเจ็บป่วยทางจิต เกิดความตึงเครียดกับครอบครัว ในที่สุดได้นำไปสู่ภาวะวิกฤติจนตัดสินใจทำการฆ่าตัวตายได้ซึ่งมีอัตราค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับผู้คนในวงการอาชีพอื่นๆคือประมาณ 70-80 คนต่อประชากร 100,000 คน ในขณะที่ผู้ที่ประกอบอาชีพอื่นๆ จะฆ่าตัวตายเพียง 20-30 คนเท่านั้น

ในประเทศไทยก็พบเห็นเหตุการณ์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของตำรวจ การทำร้ายผู้อื่น แม้กระทั่งผู้บังคับบัญชาปรากฏขึ้นเสมอ ดังตัวอย่างเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับตำรวจ 3 เหตุการณ์ ต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ 1 ตำรวจรายหนึ่งได้ใช้อาวุธปืนยิงผู้บังคับบัญชาจนถึงแก่ความตาย กล่าวคือ เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2535 เวลาประมาณ 17.00 นาฬิกา เจ้าหน้าที่ตำรวจสายตรวจนครบาลวัดพระยาไกร แต่งกายในเครื่องแบบตำรวจได้ใช้อาวุธปืนพกประจำตัวยิงสารวัตรจราจร สถานีเดียวกัน ซึ่งเป็นผู้บังคับบัญชาของเจ้าหน้าที่ตำรวจสายตรวจผู้นี้เองจนถึงแก่ความตายในเครื่องแบบตำรวจเช่นเดียวกัน ส่วนเหตุผลของการกระทำในครั้งนี้ เจ้าหน้าที่ตำรวจสายตรวจผู้นี้กล่าวว่า มีความกดดันในหน้าที่การงานมาก เพราะต้องเข้าเวรสายตรวจจราจรอย่างหามรุ่งหามค่ำจนเกิดความเครียด เมื่อถูกผู้ตายพูดตำหนิเรื่องการทำงานจึงใช้อาวุธปืนยิงจนถึงแก่ความตายดังกล่าว (“ตำรวจเครียด,” 2535 : 17)

เหตุการณ์ที่ 2 การฆ่าตัวของผู้กำกับการทำหน้าที่รองหัวหน้าตำรวจภูธร จังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่อปลายวันอังคารที่ 19 เมษายน 2537 เป็นการตัดสินใจที่ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า และไม่มีผู้ใดทราบสาเหตุที่แท้จริง แม้จะไม่มีผู้ใดได้ทราบว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับนายตำรวจท่านนี้ที่ทำให้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย แต่สิ่งที่สำคัญที่น่าจะทำให้ให้นายตำรวจท่านนี้ต้องตัดสินใจกระทำการดังกล่าว ก็เห็นจะไม่พ้นเรื่องของความเครียด (ไพรัช พงษ์เจริญ, 2537 : 157)

เหตุการณ์ที่ 3 การฆ่าผู้อื่นและฆ่าตัวเองตายตามของตำรวจ เหตุการณ์นี้เกิดเมื่อเวลาประมาณ 20.00 นาฬิกา ของวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2543 ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สถานีตำรวจภูธรอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ ถูกยิงด้วยอาวุธปืนจนเสียชีวิต ผู้ก่อเหตุคือเพื่อนข้าราชการตำรวจร่วมงานสถานีตำรวจเดียวกันนั่นเอง หลังก่อเหตุยิงเพื่อนจนเสียชีวิต ผู้ก่อเหตุได้ใช้อาวุธปืนกระบอกเดียวกันยิงตัวตายหนีความผิด จากการสอบสวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทราบว่าก่อนหน้านั้นทั้งคู่อยู่ในสภาพมึนเมา และมีข้อขัดแย้งกันทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน (“ตำรวจยิงเพื่อน ตัวเองดับ,” 2543 : 21)

สิ่งที่เกิดขึ้นกับตำรวจในลักษณะเหตุการณ์ตัวอย่างข้างต้นนี้ เกิดขึ้นมาแล้วหลายครั้งหลายหน แสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับตำรวจอันมีสาเหตุที่ชัดเจนมาจากปัญหาการปฏิบัติงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลคนอื่นและลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมต่าง ๆ กันไป

จังหวัดนครราชสีมาเป็นเมืองหลักในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เปรียบเสมือนประตูสู่อีสาน ดังนั้นจึงมีจำนวนประชาชนที่ต้องเดินทางผ่านในแต่ละวันเป็นจำนวนมาก ลักษณะประชากรที่อยู่อาศัยมีความหลากหลาย และเหลื่อมล้ำก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

วัฒนธรรม การเมือง และปัญหาอาชญากรรม อันเป็นปัญหาที่ทำให้สังคมทุกสังคมขาดความสงบเรียบร้อยเกิดความยุ่งเหยิงขึ้นมา ประชาชนขาดความมั่นใจในการดำรงชีพและการลงทุน ก่อให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของเหยื่อ จึงนับว่าเป็นภาระอันหนักหน่วงของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการรักษาความสงบเรียบร้อย บำบัดทุกข์บำรุงสุขในเกิดกับประชาชน (เด่นพงษ์วรรณพงษ์, 2535 : 7-8)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาในด้านปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดและสุขภาพจิต ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ และหาแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นการลดความเครียดให้กับตำรวจ ทำให้ตำรวจมีคุณภาพชีวิตที่ดี ให้บริการแก่ประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามตัวแปร คือ อายุ สถานภาพสมรส ชันยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

ข้อดกลงเบื้องต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นตำรวจชาย ที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำ ณ สถานีตำรวจภูธรตำบล กิ่งอำเภอ และอำเภอ สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา เท่านั้น

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความเครียดและระดับสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา
2. เป็นแนวทางในการส่งเสริมและวางแผนป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของตำรวจ ทำให้ตำรวจมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจในหน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 จำนวน 51 สถานี ทั้งระดับชั้นสัญญาบัตรและต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 4,241 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 จำนวน 365 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) แบ่งเป็นดังนี้

- 1.1 อายุ
- 1.2 สถานภาพสมรส
- 1.3 ชัยยศ
- 1.4 รายได้ ✓
- 1.5 ลักษณะงานที่ปฏิบัติ
- 1.6 ระยะเวลาในการทำงาน
- 1.7 ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ✓
- 1.8 ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ✓

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดและสุขภาพจิต
วัดโดยใช้แบบวัดความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ จ. นครราชสีมา

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ
สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลภาพและก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งจากภายนอกและภายในร่างกาย รวมถึงภาวะความกดดันที่ขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต พัฒนาการและความต้องการของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาจแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล รู้สึกไม่สบายใจ ซึมเศร้า ความไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ตลอดจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น หายใจถี่ เหงื่อออก วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ฯลฯ ซึ่งผลของความเครียดขึ้นอยู่กับความรู้หรือความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามวัดระดับความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขตามที่ควรจะเป็น รวมทั้งความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถาม ไทย จีเอสคิว - 30 (Thai GHQ-30) โดยวัดออกมาเป็นคะแนนแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ มีสุขภาพจิตดี และมีปัญหาสุขภาพจิต (ธนา นิลชัยโกวิท และคนอื่นๆ. 2539 : 1-17)

3. ตำรวจ หมายถึง ตำรวจที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานีตำรวจภูธรตำบล สถานีตำรวจภูธรกิ่งอำเภอและสถานีตำรวจภูธรอำเภอ สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

3.1 อายุ หมายถึง จำนวนอายุเต็มของตำรวจ แบ่งเป็น 4 ช่วงอายุ โดยใช้หลักเกณฑ์ตามระเบียบการรับบุคคลเพื่อรับราชการของกรมตำรวจ (2539 : 283) และการแบ่งอายุจิตวิทยาพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ แบ่งออกเป็น (สุภัทธา ปิณฑะแพทย์. 2527 : 188-213)

3.1.1 อายุ 18 - 30 ปี

3.1.2 อายุ 31 - 40 ปี

3.1.3 อายุ 41 - 50 ปี

3.1.4 อายุ 51 ปีขึ้นไป

3.2 สถานภาพสมรส หมายถึง ฐานะทางสังคมเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกันแบบสามี ภรรยา แบ่งออกเป็น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2536)

3.2.1 โสด หมายถึง ตำรวจที่ไม่มีภรรยา

3.2.2 คู่ หมายถึง ตำรวจที่ยังมีภรรยาอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน

3.2.3 หม้าย , หย่า , แยก หมายถึง ตำรวจที่เคยมีภรรยาหรือมีภรรยาอยู่ด้วยกันในอดีต แต่ภรรยาเสียชีวิต หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่

3.3 ชั้นยศ หมายถึง สถานภาพของตำรวจที่ได้รับการแต่งตั้งในการปฏิบัติราชการ และมีการเลื่อนชั้นยศตามคุณสมบัติของตำรวจแต่ละบุคคล แบ่งออกเป็น (กรมตำรวจ. 2540 : 5)

3.3.1 ตำรวจชั้นสัญญาบัตร หมายถึง ตำรวจที่มีชั้นยศตั้งแต่ ร้อยตำรวจตรี จนถึงนายพลตำรวจ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างชั้นสัญญาบัตรที่มีชั้นยศตั้งแต่ ร้อยตำรวจตรี ถึง พันตำรวจโท

3.3.2 ตำรวจชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร หมายถึง ตำรวจที่มีชั้นยศตั้งแต่ พลตำรวจจนถึงนายดาบตำรวจ

3.4 รายได้ หมายถึง รายได้ที่ได้รับจากเงินเดือนประจำและรายได้ที่ได้รับนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ ซึ่งพิจารณาจากรายได้เฉลี่ยเป็นรายเดือน โดยใช้หลักเกณฑ์แบ่งตามพระราชบัญญัติเงินเดือนและเงินประจำตำแหน่ง พ.ศ.2538 แบ่งออกเป็น

3.4.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท

3.4.2 5,000 - 9,000 บาท

3.4.3 9,001 - 13,000 บาท

3.4.4 13,001 บาทขึ้นไป

3.5 ลักษณะงานที่ปฏิบัติ หมายถึง งานที่ตำรวจได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติเป็นประจำ จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบตามโครงสร้างของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ แบ่งออกเป็น

3.5.1 งานธุรการ

3.5.2 งานป้องกันปราบปราม

3.5.3 งานสืบสวน

3.5.4 งานสอบสวน

3.5.5 งานจราจร

3.6 ระยะเวลาในการทำงาน หมายถึง ระยะเวลาเป็นจำนวนปี ในการประกอบอาชีพตำรวจ แบ่งออกเป็น

3.6.1 ต่ำกว่า 5 ปี

3.6.2 5 - 10 ปี

3.6.3 10 ปีขึ้นไป

3.7 ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองซึ่งกันและกัน จากการมีปฏิสัมพันธ์ของตำรวจกับเพื่อนร่วมงานในสถานเดียวกัน มีรูปแบบการติดต่อสื่อสาร ที่แสดงความเป็นมิตร การได้รับความสนใจ เอาใจใส่ ความจริงใจต่อกัน การได้รับความช่วยเหลือ ความสามัคคี การได้รับการยอมรับ การได้รับการยกย่อง ความเชื่อถือ ความเป็นกันเอง ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

3.7.1 ระดับมาก

3.7.2 ระดับปานกลาง

3.7.3 ระดับน้อย

3.8 ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองซึ่งกันและกัน จากการมีปฏิสัมพันธ์ของตำรวจกับผู้บังคับบัญชาในสถานเดียวกัน โดยดูจากการติดต่อสื่อสาร การให้คำแนะนำ การได้รับความช่วยเหลือ ความเข้าใจ ความจริงใจ ความเสมอภาค รวมทั้งการสนับสนุนในการทำงานร่วมกัน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบประเมินด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

3.8.1 ระดับมาก

3.8.2 ระดับปานกลาง

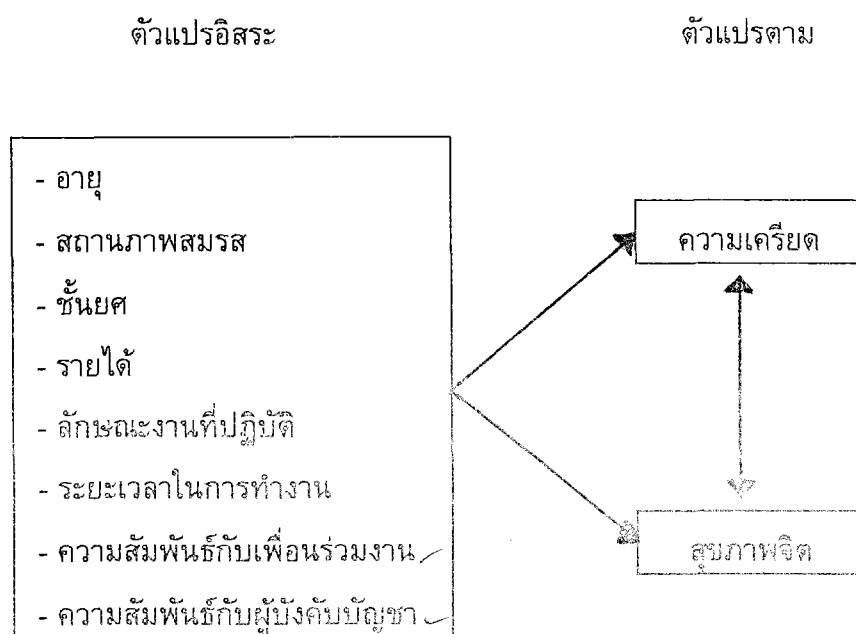
3.8.3 ระดับน้อย

4. สถานีตำรวจภูธร หมายถึง สถานีตำรวจในส่วนภูมิภาคเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการรักษาความสงบเรียบร้อย บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้เกิดกับประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ โดยมีตำรวจเป็นผู้ให้บริการและเป็นหน่วยงานอยู่ภายใต้สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด ในพื้นที่ที่สถานีนั้นตั้งอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา

5. ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา หมายถึง หน่วยงานสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่มีอำนาจสูงสุดในจังหวัดนครราชสีมา มีหน้าที่กำหนดนโยบาย ควบคุม ดูแลการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัด ซึ่งได้แก่ สถานีตำรวจภูธรตำบล สถานีตำรวจภูธรกิ่งอำเภอและสถานีตำรวจภูธรอำเภอ

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเครียดและ
สุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังปรากฏตาม ภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ดำรงที่มีอายุต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. ดำรงที่มีอายุต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
3. ดำรงที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. ดำรงที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
5. ดำรงที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
6. ดำรงที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
7. ดำรงที่มีรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน

8. ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
9. ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
10. ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
11. ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
12. ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
13. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
14. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
15. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
16. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
17. ความเครียดของตำรวจจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของตำรวจ

สถานที่ตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ชนิดของความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ธรรมชาติของความเครียด
 - 1.5 ระดับความเครียด
 - 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด
 - 1.7 การปรับตัวต่อความเครียด
 - 1.8 อาการต่างๆของความเครียด
 - 1.9 การประเมินความเครียด
 - 1.10 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 1.11 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต
 - 1.12 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
 - 1.13 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของความเครียด

พจนานุกรม ฉบับ Webster (Webster. 1968 : 1801) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) มาจากภาษาละตินว่า "Strictus" หรือ "Strict" หมายถึง แรงดัน หรือความกดดันที่มีต่อร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายได้

101 เซลเย (Selye. 1976 : 54) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของชีวิต เป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามทั้งจากภายใน

ร่างกาย และภายนอกร่างกาย ซึ่งคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความ ต้องการของบุคคล เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น

วูล์ฟ และคนอื่นๆ (Wolf and others. 1987 : 127) กล่าวว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจาก มีสิ่งมาคุกคามมากหรือน้อยก็ตาม จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้

ลักแมน และ ซอเรนสัน (Luckman & Sorenson. 1980 : 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจ ในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคาม ทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

ฟาร์เมอร์, ลินน์ และ เฮเคเลอร์ (Farmer, Lynn & Hekeler. 1984 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องจากสภาวะการณ์ต่างๆ ซึ่งในสภาวะการณ์เดียวกัน บุคคลจะมีความเครียดแตกต่างกัน

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 12) ให้นิยามเกี่ยวกับความเครียดว่า เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยสติปัญญาว่า ความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือขุมกำลังที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าถูกคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อความสุข

จอห์นสัน (Johnson. 1990 : 243-245) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดความเหมาะสม เพื่อจะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติ อารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเครียด ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว เป็นต้น

จูไรวรรณ จักษุจินดา (2537 : 11) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์บางอย่าง ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของพฤติกรรม การแสดงออกบางอย่าง และเป็นต้นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างภายในร่างกายของบุคคล ทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิด ความตึงเครียดคนในหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอก เช่น ความต้องการ ความเจ็บป่วย ความคาดหวัง เป็นต้น

สุนทรีย ภิญญมิตร (2539 : 17) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคล ต่อสภาวะที่มากกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่อย่างเต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนเองไว้

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่ถูกกระตุ้นด้วยเหตุต่างๆ ให้มีการตื่นตัวขึ้นมากกว่าภาวะปกติ เพื่อเตรียมพร้อม และเข้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ย่างยากซับซ้อน และมีความสำคัญต่อชีวิต ความเป็นอยู่ ความปลอดภัย หรือความสำเร็จของตนเอง ปฏิกิริยาการเตรียมพร้อมนี้คือความเครียดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อรับสถานการณ์นั้น

กรมสุขภาพจิต (2540 : 3) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของจิตใจ ที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ที่หนักหนาสาหัส ทำให้รู้สึกหนักใจ และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

จากความหมายต่างๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การที่คนเรามีปฏิกิริยาต่างๆ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีอาการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกถึงภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่างๆ เพื่อที่จะสามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้ได้

ชนิดของความเครียด

อิงเกล (Engel. 1962 : 272-304) ได้แบ่งชนิดของความเครียดตามสิ่งที่เกิด และแบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง ไว้ดังนี้

1. แบ่งตามสิ่งที่เกิด

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physiological stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งที่มาคุกคามต่อร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส แล้วเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกาย โดยผ่านระบบประสาทซิมพาเทติก

1.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นกระบวนการตอบโต้ต่อสิ่งคุกคาม อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในตัวบุคคล ส่วนใหญ่มักเกิดความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (Psychic trauma) ซึ่งการโต้ตอบที่เกิดขึ้นนี้ อาศัยประสบการณ์ในอดีตผ่านกลไกทางจิต

2. แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง

2.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute or emergency stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งคุกคามได้ชัดเจนและทันที เช่น ไฟไหม้ ตกงาน เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) หรือความเครียดแฝง (Insidious stress) เป็นสิ่งที่คุกคามต่อบุคคลอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลานาน อาจนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี หรือตลอดชีวิต ผลที่เกิดจากการคุกคามนี้มีลักษณะไม่เด่นชัด แต่มีการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การสูบบุหรี่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

มิลเลอร์ และ คีน (Miller & Keane. 1983 : 915-916) ได้แบ่งความเครียดตามแหล่งที่เกิดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิต เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ ได้รับอุบัติเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกตุ๋นตุ๋นก็จะรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ การชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็ให้เกิดความเครียดได้

กัลแลงเกอร์ (Gallagher. 1979 : 95-99) ได้จำแนกความเครียดตามสาเหตุการเกิดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งคุกคามต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งบุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งคนเรามีความสุขขึ้นมาอย่างกระตือรือร้น หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงาน ในคืนก่อนแต่งงานอาจตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

กล่าวโดยสรุป ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือความเครียดทางร่างกาย และความเครียดทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ทำให้เกิดความทุกข์หรือความสับสน ส่งผลให้ร่างกายเกิดความเครียดขึ้นมาอย่างเฉียบพลันหรือต่อเนื่อง

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด เกิดจากปัจจัยหลายประการ ดังต่อไปนี้

อิงเกล (Engel. 1962 : 288-300) ได้แบ่งที่มาของสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งที่เป็นที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญ หรือเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า หรือทรัพย์สินสมบัติของตนก็ทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างการสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ การสูญเสียญาติมิตร การสูญเสียอวัยวะ การสูญเสียหน้าที่การทำงานหรือบทบาทในสังคม สูญเสียสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพัน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหัน ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณไม่สมปรารถนา มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ จิตใจ และทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามต้องการ หรือความคาดหวังก็จะเกิดความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง ความอยากก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

ลักแมน และ ซอเรนสัน (Luckman & Sorenson. 1980 : 52-60) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค 10 ปัจจัย ดังนี้

1. ด้านพันธุกรรม (Genetic factors) ได้แก่ การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายผิดปกติ ตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

2. ด้านฟิสิกส์และเคมี (Physical and chemical factors) แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

2.1 อันตรายจากสิ่งแวดล้อม เช่น ความร้อน ความเย็น รังสี เป็นต้น

2.2 อันตรายจากสภาพในร่างกาย เช่น ร่างกายผลิตอินซูลิน (Insulin) มากเกินไปทำให้เกิดภาวะหมดสติ (Shock) หรือร่างกายสะสมคอเลสเตอรอล (Cholesterol) มากเกินไปทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็ง (Arteriosclerosis)

3. ด้านจุลินทรีย์และปรสิต (Microorganism and parasites) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่างๆ เป็นต้น

4. ด้านจิตใจ (Psychologic factors) ได้แก่ สภาพการเจริญเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์ รวมถึงกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาในวัยต่างๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่ต้องเข้าสังคมต้องต่อสู้แข่งขัน วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะรู้สึกชีวิตวุ่นวายต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทำให้เกิดภาวะอ่อนล้าและเกิดโรคต่างๆ ตามมา ได้แก่ โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ (Stress ulcer) โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่วนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะรู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า ร่างกายมีแต่เสื่อมสลาย ทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ว้าเหว่

5. ด้านขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม (Culture factors) เนื่องจากสภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ โดยจะต้องมีทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพ

6. การเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (Future shock) ได้แก่ การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด เช่น การจราจรที่ติดขัด เสียงรบกวนต่างๆ และการต้องใช้ความคิดเพื่อคัดเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ ก็เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง หรือเฉยชาเหมือนไม่มีชีวิตจิตใจ (Apathy)

7. การอพยพ (Migration) การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือที่พักอาศัย ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น อันก่อให้เกิดความเครียดได้

8. ด้านเศรษฐกิจ (Economic factors) ได้แก่ ฐานะความเป็นอยู่ที่ขัดสน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคมต่างๆ เป็นต้น

9. ด้านการประกอบอาชีพ (Occupational factors) พบว่าอาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง หรือมีการแข่งขัน หรือมีความซ้ำซากน่าเบื่อ จะทำให้บุคคลที่ต้องประกอบอาชีพนั้นเกิดความเครียดได้ง่าย

10. ด้านเทคโนโลยีและสังคม (Stressful factors within technologic societies) ได้แก่ เทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรมก่อให้เกิดปัญหาด้านมลภาวะ เทคโนโลยีด้านการแพทย์ก่อให้เกิดปัญหาการใช้ยา นอกจากนี้แล้ว วิทยาการทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์รู้จักใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาขาดการออกกำลังกาย ในที่สุดก็เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

บราวน์ และ โมเบร์ก (Brown & Moberg, 1980 : 170-172) กล่าวว่าความเครียดเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้านได้แก่

1. เรื่องการทำงานอาชีพ ถ้าคนเราทำงานมากเกินไป หรือเป็นงานที่ยุ่งยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาอุปสรรคมาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้
2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบนั้น บางครั้งเมื่อตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าจะทำได้สำเร็จ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็เกิดความเครียด ในบางกรณีมีผู้อื่นมาคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่าง นี้แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวัง ว่าตนจะเป็นก็เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกัน ก็ทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน จะรู้สึกไม่สบายใจเกิดความเครียดขึ้นได้
3. เรื่องสภาพแวดล้อม สถานที่อยู่ถ้าแออัด คับแคบ ขาดอิสระคนเราก็รู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ ก็เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน
4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากการมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้ง ก็เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

ชูทิติย์ ปานปรีชา (2529 : 486-488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1 สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดเกิดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ๆ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวลมองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ถูกลดตำแหน่ง ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายงาน การย้ายที่อยู่ เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าว ทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้เกิดการเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรือนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจจะเกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่ หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่แออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

สรุปได้ว่า สาเหตุการเกิดความเครียดมาจากสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุภายในบุคคล ได้แก่ สภาวะทางสรีรวิทยา บุคลิกภาพ การรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล สุขภาพ เป็นต้น และสาเหตุภายนอกตัวบุคคล ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของตนเองไว้ได้

ธรรมชาติของความเครียด

สุจิต สุวรรณชีพ (2531 : 97) กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียด ไว้ดังนี้

1. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถกระทำในสิ่งที่ยากเกินกว่าสติปัญญาความสามารถ ในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม

2. สาเหตุความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถจะแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเปรียบเสมือนรถยนต์ที่ติดเครื่องและเร่งเครื่องอยู่กับที่เป็นเวลานาน โดยไม่ต้องออกวิ่ง ความสิ้นเปลืองความสึกหรอย่อมเกิดขึ้นทำให้ร่างกายทรุดโทรม และทำให้เสียสมรรถภาพทางจิต

3. ความเครียด เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในยามจำเป็น หากรู้จักใช้ให้ถูกต้อง ดังนั้น สิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดคือ ความเครียดในส่วนเกิน ซึ่งหมายถึง ปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนความจำเป็น ซึ่งเป็นผลเสียทั้งต่อการแก้ไขปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรได้รับการแก้ไข

5 สุพงษ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการเตรียมตัวพร้อมรับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าคนเราจะคิดมากหรือไม่คิดมาก

กล่าวสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความเครียดมีประโยชน์หากรู้จักใช้ และหากปฏิกิริยาความเครียด ที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนความจำเป็นจะมีผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ

4 ระดับของความเครียด

เจนิส (Janis. 1952 : 13-57) อธิบายว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล จะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แม้ว่าอาจมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้จะมียุ่่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนเป็นปี

เฟรน และ วาลิกา (จุโรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 21 ; อ้างอิงจาก Frain & Valiga. 1979. *The multiple dimensions of stress*. p. 45-49) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมาก และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นและไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mid stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์ที่สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดระดับนี้มีน้อย และจะสิ้นสุดในระยะเวลาเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง

สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าต่ำลง เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลายๆ ชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือระดับรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี

นอร์แมน และ ดีเรค (Norman & Derek. 1989 : 175) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดในระดับปกติ หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Normal rang or routinely retrievable stress) เป็นความเครียดที่ผู้คนส่วนมากเผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อยทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้น ขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาอันสั้น และสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์ ในยามค่ำคืน

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง หรือมากขึ้นก็ได้ถ้าได้รับการจัดการ ความเครียดในระดับนี้จะกลับสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดในระดับผิดปกติ (Abnormal stress) ความเครียดระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการทางจิต และโรคประสาท อาการที่ปรากฏอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น เช่น มีอาการของโรคจิตเศร้าหมอง (Melancholia) หลงผิด (Delusion) และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนชอบแสดงโอ้อวด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 483) แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ขณะกำลังเผชิญปัญหาหรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกไม่ดีของตัวเอง เราอาจไม่รู้สึกละเลยหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้เห็นได้เด่นชัด ไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี อาจแสดงออกให้เห็นโดยการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาวิธีขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลง ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง การตัดสินใจเสียไป แต่ถ้าสามารถขจัดสาเหตุของความเครียดลงได้โดยเร็ว ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะค่อย ๆ กลับคือสู่ปกติ

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองแล้ว ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดลงได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเอง อย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2539 : 7) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จะเป็นตัวกำหนดความเครียดว่า ควรจะรุนแรงและยาวนานเพียงใด โดยยึดโน้มนั อย่างไม่รู้สึกลัว

ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับปกติ ก็จะทำให้การดำรงตนต่อสู้อยู่ในวิสัยที่ปฏิบัติได้ โดยไม่เกินความสามารถในชีวิตประจำวัน และไม่ต้องฝืนใจนัก แต่เมื่อใดที่ต้องดิ้นรนอย่างสุดกำลัง มนุษย์สามารถดิ่งกำลังแผ่ว มาใช้อย่างเกินกำลังปกติเป็นบางครั้งในชวระยะเวลาหนึ่ง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณจากจิตใจว่า ถึงเวลาจำเป็นจะต้องทุ่มสุดตัวแล้ว

จากนักวิชาการหลายท่านกล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น มีระดับความรุนแรงต่างกัน ซึ่งอาจแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับนี้พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต และสิ้นสุดในระยะเวลาอันสั้น ๆ

2. ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ทำให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ต้องรีบหาทางแก้ไข ความเครียดระดับนี้เกิดนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี มีผลในเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การดำเนินชีวิตเสียไป บุคคลไม่สามารถแก้ไขภาวะเครียดด้วยตนเองได้ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 96) กล่าวว่า ระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มั่นใจในตนเอง ถ้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มากนัก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้จะเป็นเรื่องรุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญต่องานไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็จะไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่ามีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ ความเครียดถึงแม้จะมีก็ไม่มากนัก

สรุปได้ว่า บุคคลจะมีระดับความเครียดมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา การประเมินปัญหา และการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก

อาการของความเครียด

จัสมิน (Jusmin. 1979 : 60) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ได้แก่

1. พฤติกรรมทางด้านสมองและสติปัญญา ภาวะเครียดหรือความวิตกกังวลที่รุนแรง จะทำให้การรับรู้แคบ ขาดสมาธิในการแก้ปัญหา ความคิดและการตัดสินใจไม่ดี สมองมึนงง และซึมในระยะท้าย
2. พฤติกรรมด้านความรู้สึก ภาวะเครียด และความวิตกกังวลที่รุนแรงจะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ตื่นเต้น กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย อยู่นิ่งไม่ได้ หงุดหงิด เป็นทุกข์ใจ ลังเล

สงสัย ไม่แน่ใจ กลัวอย่างไรเหตุผล จิตใจไม่สงบ หรือบางคนอาจปรากฏอาการปลดปล่อย
โหล่งอก เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านการกระทำ เช่น พุดมาก พุดซ้ำซาก และพุดเร็ว มีแนวโน้มที่จะ
กล่าวตำหนิการกระทำ ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น การกระทำไม่ต่อเนื่อง และขาดความสนใจ
ในตนเอง เป็นต้น

สจ๊วต และ ซันดีน (Stuart & Sundeen. 1983 : 81) กล่าวว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น
จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ได้แก่ ม่านตาขยาย ผิวหนังซีดและมีเหงื่อออกมาก
กว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรมีอัตราเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หายใจแรงและเร็ว ปากคอ
แห้ง เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้อง ท้องเดินหรือท้องผูก ปัสสาวะบ่อยหรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
มือ - เท้าเกร็งและสั่น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยบริเวณ บั้นเอว และศีรษะ

ดوغان และคนอื่นๆ (Dougan and others. 1986 : 191-198) แบ่งอาการของความ
เครียดออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน
หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน
เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูก เป็นต้น

3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือ-นิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พุดจาตติขัด
ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรม (Behavior) เช่น ลุกลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ความต้อง
การทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรง
กับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ เขินอาย
ความประหม่า ความโกรธ ความเกลียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ฯลฯ

ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไป ย่อมก่อให้เกิดความ
เครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยอาการอื่นๆ ได้แก่

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น

2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจน
หน้าแดง เป็นต้น

3. ใจเต้นใจสั่น หรือรู้สึกว่าใจเต้นแรง จนปะทุออกมาเต้นนอกอก
 4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกศีรษะเบาหรือรู้สึกโหวงๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
 5. มือเท้าเย็น และอาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่าอาย เป็นต้น
 6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
 7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะมักฝันร้าย
 8. เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหาร และร่างกายผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับรับประทานอาหารมากขึ้น บ่อยขึ้น จนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
 9. ปวดท้อง ท้องเสียหรือท้องผูก บางคนท้องเสียพอยเครียดก็หายเป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก ไม่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาหลายๆ วัน
 10. บัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วบัสสาวะบ่อย เช่น ก่อนเข้าห้องสอบ หรือเข้าพบผู้ใหญ่ จะเกิดอาการปวดบัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาบัสสาวะบ่อยๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ
 11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจทำงาน หรือบางครั้งจะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป
 12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ หรืออื่นๆ ถ้าเป็นมาก อาจมีอาการมือชา เท้าชา เหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมานิ้วมือนิ้วเท้าจะเกร็งแข็ง
- กล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้น จะมีอาการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งแสดงอาการต่างๆ ปรากฏออกมา ได้แก่ กระสับกระส่าย หงุดหงิด หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ มือและเท้าเย็น ปวดศีรษะ เป็นลม เบื่ออาหาร บัสสาวะบ่อย เคร้าซึม หลงลืมง่าย เป็นต้น

ผลกระทบของความเครียด

เมอร์รี่ (Murry. 1975 : 69-81) ได้กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ไว้ดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพ เช่น เฉื่อยชา แยกตัวเอง มีพฤติกรรมย้อนหลัง ไม่ให้ความร่วมมือ อารมณ์แปรปรวน พุดถึงความตายบ่อยๆ

4. ระบบกล้ามเนื้อ มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากขึ้น มีอาการสั่น อาจเกิดโรคข้ออักเสบชนิดรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

5. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีการถ่ายปัสสาวะบ่อย เนื่องจากมีการบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อเรียบในกระเพาะปัสสาวะ

6. ระบบภูมิคุ้มกันโรค ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เนื่องจากต่อมไทมัส (Thymus gland) และเนื้อเยื่อจำพวก ลิมโฟออยด์ (Lymphoid) ลดลง และมีการทำลายของเซลล์ลิมโฟไซต์ (Lymphocytes)

7. ระบบผิวหนัง มีเหงื่อออกมาก เกิดลมพิษ เริ่ม เรื้อนกว้างได้

เซลเย (Selye. 1983 : 227) กล่าวว่าสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ล้วนมีความสัมพันธ์กับความเครียด และกลุ่มอาการของความเครียด โดยโรคเกือบทุกชนิด มีลักษณะอาการสำคัญเพียง 2 - 3 ประการ ซึ่งเป็นอาการร่วม เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย มีความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร และมีอาการปวดเมื่อย เป็นต้น

เทย์เลอร์ (Taylor. 1986 : 171-172) กล่าวถึงความเครียดในการปฏิบัติงานในองค์กรว่ามีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้ปฏิบัติงานดังนี้

1. ปัจจัยภายในลักษณะงานเอง เช่น สภาพการทำงานไม่ดีเนื่องจากการออกแบบงานที่ไม่เหมาะสมกับการออกแบบสถานที่ เครื่องมือเครื่องใช้ไม่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน งานที่ต้องปฏิบัติงานเป็นผลัด ซึ่งรบกวนขบวนการทางสรีรวิทยาของผู้ปฏิบัติงาน งานที่หนักหรือมีความซับซ้อนของงานเกินความสามารถของผู้ปฏิบัติ งานที่น่าเบื่อ จำเจหรือไม่น่าสนใจ ตลอดจนถึงแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ล้วนส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดได้ง่าย

2. บทบาทในองค์กร เช่น บทบาทไม่เด่นชัด ความขัดแย้งในบทบาท เป็นต้น

3. ความก้าวหน้าในอาชีพ เช่น ไม่ได้ได้รับความก้าวหน้าเท่าที่ควร หรือไม่ทราบแนวทางการก้าวหน้าก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

4. สัมพันธภาพในหน่วยงาน สัมพันธภาพที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจากมีการเกื้อหนุนเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมประการหนึ่ง ส่วนสัมพันธภาพที่ไม่ดี จะนำไปสู่ปัญหาด้านบทบาทและความเครียดของบุคคล ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของความไม่พึงพอใจงาน

5. โครงสร้างของสถาบันและบรรยากาศในหน่วยงาน ได้แก่ นโยบายด้านต่างๆ ของหน่วยงาน ขาดการให้คำปรึกษาหรือความช่วยเหลือที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติงาน กฎระเบียบในหน่วยงานที่เข้มงวด การถูกจำกัดพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในหน่วยงาน โดยหน่วยงานที่เปิด

โอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมมากจะมีประสิทธิภาพในการทำงานดี มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจลดลง และอัตราการลาออกโยกย้ายของบุคลากรลดลงด้วย

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 491-494) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคนว่า โดยธรรมชาติคนมีการปรับตัวและมีความสามารถที่จะควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุลหรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป เกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิด เช่น

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยเล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอเป็นแล้วหายยาก

1.2 เกิดโรคต่างๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีระเนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysilogic disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้มีดังนี้

1.2.1 โรคปวดศีรษะโดยทั่วๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลายทั่วตัว (Skeletal muscle) เกร็งตัวขณะเครียด

1.2.2 ปวดศีรษะข้างเดียวหรือเรียกว่าไมเกรน (Migrain headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัวเวลาที่มีความเครียด

1.2.3 ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมอง และจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบงานในระดับสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร” หลายคนไม่ไ้ระมัดระวังตัว ไม่รู้ตัว ไม่ตรวจร่างกาย หรือวัดความดันโลหิต ขณะทำงานมีอาการเป็นอัมพาตครึ่งซีก หรือหน้ามืดเป็นลมหมดสติไม่รู้ตัว หรือโคม่า (Coma) เนื่องจากเส้นเลือดแตกในสมอง

1.2.4 หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary heart disease) จัดเป็น “โรคผู้บริหาร” เช่นกัน ความเครียดมีผลทำให้เส้นเลือดทั่วๆ ไปบีบตัวเล็กลง โดยวิธีการเดียวกันกับที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง เกิดเป็นโรค

ของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวาย ฉะนั้นผู้ที่มีความเครียดมากๆ นานๆ อาจมีโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอย่างฉับพลัน เสียชีวิตทันทีได้

1.2.5 แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจ ส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะอาหาร ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการตอยู่ยาวนานๆ เข้า จะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้ ถ้าไม่รักษาปล่อยให้แผลกว้างมากขึ้นหรือลึกมากขึ้น จะมีเลือดออกจากแผล กระเพาะหรือลำไส้ทะลุได้

1.2.6 โรคอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร ความเครียด นอกจากจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น ยังทำให้เกิดความผิดปกติอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืดอาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้องเป็นพักๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ได้

1.2.7 หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมแขนงเล็กๆ ที่อยู่ในปอดบีบตัว ทำให้หายใจไม่สะดวก

1.2.8 อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป เป็นผลทำให้อวัยวะเพศเสื่อม ใช้การได้ไม่เต็มที่ หรือใช้การไม่ได้เลย

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ ความเครียดทำให้คนชอบเกา ชอบแกะหรือแคะสิวทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมงอกเร็วขึ้น ผมร่วงเร็วขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้หนังศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลทำให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาว หรือร่วงหลุดจากศีรษะ

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) เพิ่มมากขึ้น อะดรีนาลีนมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซนมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็กๆ บีบตัวเกิด ความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ คอร์ติโซนที่เพิ่มขึ้น ยังทำให้เกล็ดเลือด (Blood platelet) เพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ เม็ดเลือดเหนียวตัว ตกตะกอนจับตามผนังหลอดเลือด ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วหรือแก่ก่อนวัย ผู้ที่ทำงานบริหารตำแหน่ง สูงๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

1.8 ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกาย ทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2. ผลเสียต่อจิตใจและความเป็นอยู่

ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้ หลายชนิด ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เหมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดี ยินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลางาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่าจะกลางวันหรือ กลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

2.3 เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นานเป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้การตัดสินใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิด โรคจิต โรคประสาทในที่สุด

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดโดยฉับพลัน

2.5 ติดสุรายาเสพติด การติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบาย หรือบริหารจัดการความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุรายาเสพติด การดื่มสุรายาเสพติดเกิดผลระยะสั้น คือ ทำให้ผ่อนคลาย ความเครียดลดลง แต่ผลในระยะยาว ทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อยๆ เข้า ในที่สุดก็จะติดสุราและยาเสพติดได้

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกหมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้ จึงทำให้ผู้ทำงานที่เสี่ยงอันตราย เช่น ควบคุมดูแลการทำงานของเครื่องยนต์ เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพขับรถยนต์ เกิดอุบัติเหตุถึงเสียอวัยวะ หรือสูญเสียชีวิตได้ จากการสำรวจอุบัติเหตุบนท้องถนน พบว่า สาเหตุสำคัญเกิดจากความเครียดของผู้ขับรถ

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวตาย และฆ่าแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณาไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้

2.8 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิดขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสื่อง่าย ใครพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจ ก็รู้จะสีไม่พอใจ และแสดงออกมาทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องอยู่ร่วมบ้านเกิดความเครียดไปด้วยทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันภายในสมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.9 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ ห้อยภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้ข้อขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาปรับปรุงตัวเอง เพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด ในระยะหลังๆ พบว่าอัตราการหย่าร้างของคนไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดการหย่าร้างคือความเครียดของฝ่ายชาย หรือฝ่ายหญิง หรือทั้งสองฝ่าย

2.10 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัย หรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้น เพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ้วนมาก หรือมีน้ำหนักที่มากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยออกเที่ยวเตร่ หามรุ่งหามค่ำ เล่นการพนัน ใช้เงินเกินตัว ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เป็นหนี้สินได้

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 87-88) กล่าวว่าผลของความเครียดนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียด คือ จะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่ เมื่อนึกถึงความเครียดแล้ว จะนึกถึงในทางที่ไม่ดี ความเครียดสามารถก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลที่เกิดความเครียด และกับองค์การที่บุคคลนั้นทำงานอยู่ด้วย ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1 ด้านพฤติกรรม ความเครียดอาจก่อให้เกิดความเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจมีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่าง ๆ ด้วย เช่น นอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3 ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ในด้านสุขภาพของคนผู้นั้น ปัญหาเรื่องโรคหัวใจมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีการของโรคหัวใจ ส่วนมากมีความเครียดชนิดต่าง ๆ เกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้แล้ว ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตในสมองแตก หรืออาการธรรมดาต่าง ๆ เช่น ปวดท้อง ปวดหัว

2. ผลกระทบต่อองค์การ

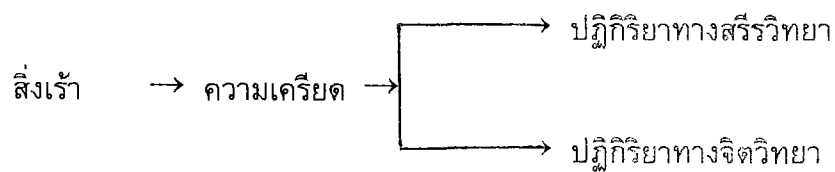
2.1 ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับพนักงานทั่วไปแล้ว ความเครียดอาจทำให้ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับในด้านการบริหาร ความเครียดอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 เกิดความท้อถอย หรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้ง หรือแม้กระทั่งลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งไว้

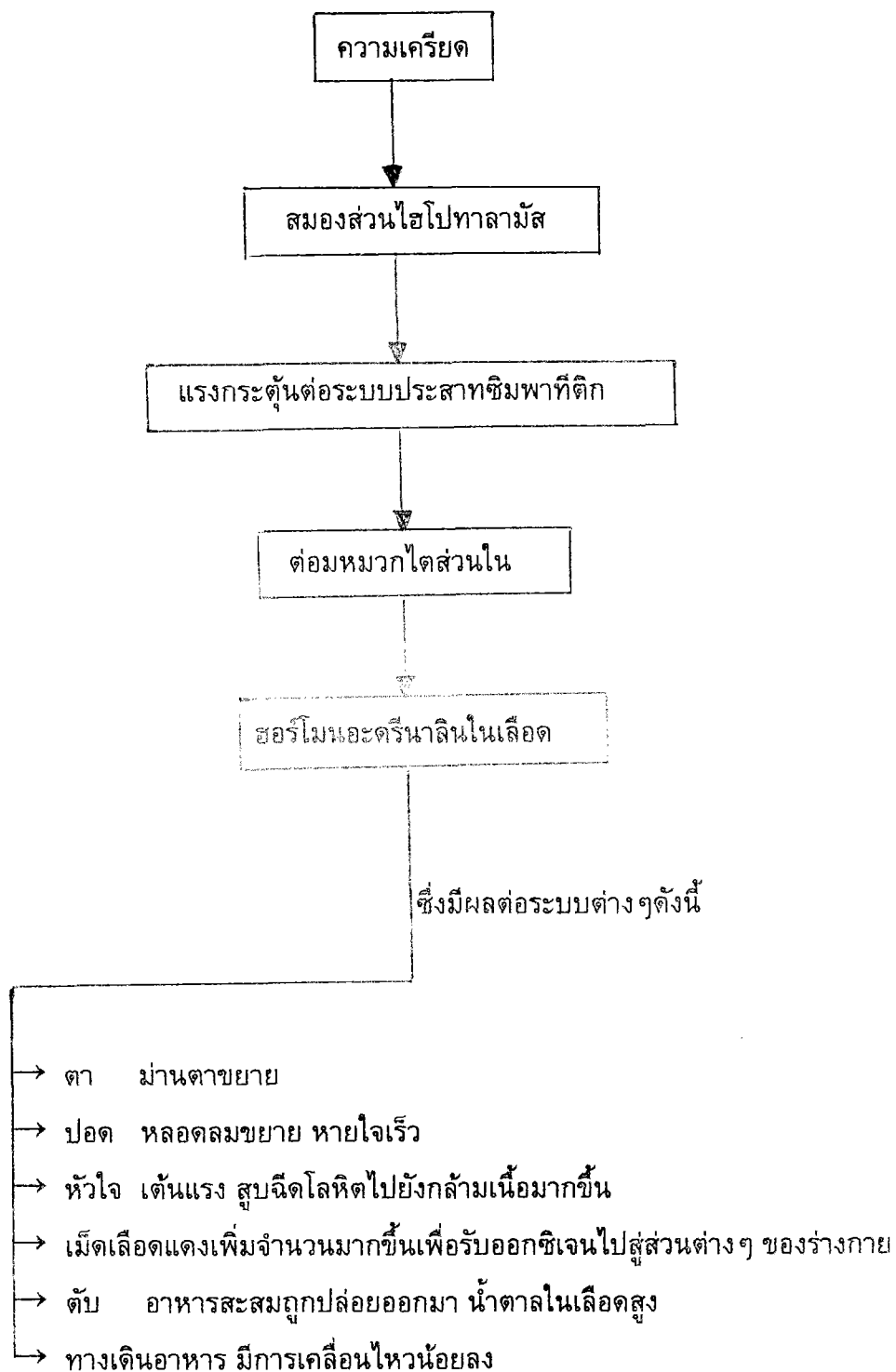
2.3 ความเครียดสามารถก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี อาจจะต้ององค์การที่ทำงานอยู่ หรือผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความมุ่งมั่นที่มีต่อองค์การที่จะลดน้อยลง

สรุปได้ว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วนั้น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบสรีรวิทยา ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่ายของเสีย และระบบภูมิคุ้ม

กัน ก่อให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรค
มะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อจิตใจและความเป็นอยู่ เช่น สูญเสีย
ระดับความรู้สติ ความจำและสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ นอนไม่หลับ
รู้สึกว่าคุณชีวิตไม่มีความสุข นิสัยเปลี่ยนแปลง และอาจฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น ดังปรากฏ
ตามภาพประกอบ 2 และ 3 (มณี อัจฉรานนท์. 2533 : 26)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการตอบสนองความเครียด



ภาพประกอบ 3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อเกิดความเครียด

การปรับตัวต่อความเครียด

เซลเย (Selye. 1976 : 97-99) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของร่างกายต่อความเครียดว่าทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้ 2 ระดับ คือ

1. กลุ่มอาการเฉพาะที่ (Local adaptation syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเฉพาะอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General adaptation syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดภาวะเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน เป็นการปรับตัวที่เกิดกับอวัยวะหลายๆ ส่วนในร่างกาย

นอกจากนี้ เซลเย (Selye) ยังแบ่งระยะในการปรับตัวออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (Alarm stage) หรือระยะตื่นตัว (Alarm reaction) เป็นการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่มาคุกคาม บุคคลจะเตรียมโต้ตอบเหตุการณ์ โดยสู้หรือหนีจากสิ่งทำให้เกิดความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อก (Shock phase) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันทีที่ถูกรบกวน เป็นความตกใจหรือช็อกโดยการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งอะดรีนาลีน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) ในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว อัตราการเผาผลาญสูง มีการสลายโปรตีนเร็วขึ้น และทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ ตับและเซลล์ที่ได้รับอันตรายจะปล่อยสารฮิสตามีน (Histamine) เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ผนังเซลล์และผนังหลอดเลือดฝอยทั่วไป ยอมให้สารผ่านเข้าออกสูงขึ้น (Permeability) โปรตีนซึมผ่านออกนอกเซลล์ ทำให้โปรตีนซึมในกระแสเลือดสูง ซึ่งจะมีผลลดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อต่างๆ ขาดความตึงตัว ในปฏิกิริยาที่รุนแรงอาจทำให้หัวใจหยุดทำงานได้

1.2 ระยะต้านช็อก (Counter-shock phase) เป็นระยะที่ร่างกายมีการปรับตัว เพื่อเข้าสู่ภาวะสมดุล จะมีการกระตุ้นต่อมใต้สมองให้ขับแคทีโคลามีน (Catecholamine) มากขึ้น ทำให้มีการหลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) จากต่อมหมวกไต (Adrenal cortex) เพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไตจะโต มีการสร้างกลูโคส (Glucose) จากโปรตีน ไขมัน และไกลโคเจน (Glycogen) เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานมากทำให้การสลายตัวของไกลโคเจน (Glycogen) ในตับและกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้มีการกระตุ้นทางประสาทซิมพาเทติก

ทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารลดลง มีอาการท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย ปัสสาวะน้อย และเนื่องจากการหดตัวของเส้นเลือดส่วนปลายทำให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้น้อย จึงทำให้ผิวหนังซีดเย็น

ความรุนแรงของระยะเดือนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่คุกคามและตัวแปรอื่นๆ เช่น ประสบการณ์หรือพื้นฐานในการคงทน การปรับตัวต่อความเครียดของบุคคล (Endogenous conditioning) และสิ่งอื่นที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในขณะนั้น (Exogenous conditioning)

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) เป็นระยะที่บุคคลหาวิธีการ เพื่อนำมาปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม เพื่อต่อสู้กับภาวะความเครียดทำให้อัตราแรงต่างๆ ลดลง การปรับตัวในระยะนี้มีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยทางร่างกายจะมีการกระทำโดยตรงทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิตเฉพาะอย่าง ระยะนี้บุคคลจะมีเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น ในกรณีที่ความเครียดไม่รุนแรงมาก ในระยะนี้จะมีการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ตัวร่างกายไม่สามารถจะเผชิญความเครียดได้ อวัยวะภายในและระบบต่อมไร้ท่อก็จะทำงานหนักขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางกายต่างๆ จนสุดท้ายกลายเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคปวดศีรษะ

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัว มักเกิดกับบุคคลที่มีความเครียดมากและนานร่างกายจะอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย หมดกำลังจะสู้หรือต่อต้านความเครียดที่หนักหน่วงและเนิ่นนานที่ประสบอยู่ต่อไปได้ กลไกการปรับตัวล้มเหลวโดยสิ้นเชิง อาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะอวัยวะต่างๆ หยุดทำงาน ระยะนี้บ่อยครั้งที่พบวาก่อนตาย บุคคลจะรู้สึกดีขึ้น มีอาการผ่อนคลาย เหมือนจะสู้กับภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดได้ อาจเป็นอยู่ 2-3 วัน แต่มักไม่เกิน 1 สัปดาห์ก็จะเสียชีวิต เชื่อว่าเป็นการย้อนกลับไปสู่ระยะเดืออีกครั้งในช่วงสั้นๆ เหมือนการรวมกำลังต่อสู้ภาวนานั้นเป็นครั้งสุดท้าย

อากิลรา และ เมสซิค (Aguilera & Messick. 1986 : 70-71) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบที่ช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล มีดังนี้คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ เมื่อรับรู้ต่อเหตุการณ์ถูกต้องตามความเป็นจริงแล้วจะสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดได้ ทำให้มีการแก้ปัญหา เพื่อลดความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับ

รู้เหตุการณ์ผิดไปจากความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะไม่ประสบผลสำเร็จ ไม่สามารถจัดความเครียดให้ลดลงได้

2. การได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้ คนเรานั้นต้องการพึ่งพาอาศัยกันในสังคม การสูญเสีย การถูกคุกคาม หรือความรู้สึกที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ ความรู้สึกอ้างว้างว่าเหว จะทำให้บุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด อันจะนำมาซึ่งความไม่สมดุลทางจิตใจ

3. กลไกในการปรับตัว การดำรงชีวิตประจำวันจะมีการเรียนรู้วิธีการเผชิญกับความวิตกกังวลและการลดความตึงเครียดโดยใช้กลไกป้องกันตนเอง เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ถอยหนี เก็บกด เป็นต้น ซึ่งกลไกเหล่านี้จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ต้องอาศัยประสบการณ์เดิม เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะเครียด จะมีการใช้กลไกการปรับตัว เพื่อเผชิญความเครียด เพื่อรักษาสสมดุลให้กลับมาเช่นเดิม โดยทั่วไปการปรับตัวดังกล่าวไม่ควรใช้ระยะเวลานานกว่า 4-6 สัปดาห์ หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจเกิดภาวะวิกฤตทางด้านจิตใจตามมา

กระบวนการเผชิญความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 : 187) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีภาวะเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับสิ่งที่เป็อันตราย หรือสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เรียกพฤติกรรมนี้ว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ (Lazarus & Folkman, 1984 : 224 -225)

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น (Problem-focused behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามใช้กระบวนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และวิเคราะห์หาหนทางในการแก้ไข หรือเพิ่มความสามารถของตนในการแก้ไขที่จะเผชิญกับปัญหานั้น การยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหาในหลายๆ ทาง การขอความช่วยเหลือจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหา เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional - focused behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลนำกลไกทางจิตเข้ามาช่วยจัดการ หรือบรรเทาภาวะเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาสสมดุลของจิตใจไว้ พฤติกรรมนั้นได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า การนั่งสมาธิ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ การแยกตัวเอง การรับฟังแต่เรื่องที่ดี การโยนความผิดให้ผู้อื่น การแสดงอาการโกรธ เป็นต้น

เนื่องจากภาวะเครียดเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลแปลความหมายสิ่งกระตุ้น (Stimuli) ว่าเป็นอันตรายคุกคามหรือทำลายโดยทั่วๆ ไปสถานการณ์ที่เป็นความเครียดทำให้บุคคลรู้สึกถึงความจำเป็น ต้องนำแหล่งผลประโยชน์ของตนเองมาใช้แก้ไขแหล่งประโยชน์นั้น ได้แก่ ความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติ ความสามารถของตนเองหรืออาจจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่ยึดไว้ให้บุคคลต้องแก้ไข บางสิ่งบางอย่างนั้นเป็นเพราะมีความกดดันทางด้านสังคม วัฒนธรรม ความกดดันที่เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคล โดยพื้นฐานแล้วความกดดันนั้นทำให้ความสมดุล ระหว่างความกดดันกับความสามารถที่บุคคลจะจัดการกับมันซึ่งเคยมีอยู่เดิมนั้นเสียไป บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดโดยมีกระบวนการเผชิญความเครียด ตามขั้นตอนดังนี้

1. การประเมิน (Appraisal) เป็นขั้นตอนในกระบวนการเผชิญความเครียด มีขั้นตอนที่จะต้องพิจารณาสิ่งแวดล้อมของตนเองโดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อตัดสินใจ 3 ขั้นตอน คือ

1.1 การประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง (Primary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินสถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งแวดล้อมของตนเองนั้น สิ่งใดไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevance) สิ่งใดเกี่ยวข้องกับตนเองในทางที่ดี (Benign) สิ่งใดเป็นอันตรายต่อตนเอง (Stressful) ถ้าการประเมินขั้นที่หนึ่งบุคคลตัดสินใจว่าสิ่งแวดล้อมของตนเองนั้นเป็นอันตรายกับตนเอง บุคคลจะต้องพิจารณาตัดสินใจด้วยว่าอันตรายนั้น อยู่ในระดับใดใน 3 ระดับนี้

1.1.1 จากการคาดการณ์แล้วอันตรายนั้นจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (Threat)

1.1.2 อันตรายนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และสงบลงแล้ว (Harm, loss)

1.1.3 อันตรายอาจเกิดขึ้นภายหลัง แต่บุคคลคาดการณ์ว่าสามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ (Challenge)

จะเห็นได้ว่าการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งนี้เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนหรือเกี่ยวข้อง ในทางที่ดีก็ไม่ใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

1.2 การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเอง เพื่อที่จะกำจัดอันตรายจากสิ่งที่ตนรับรู้ว่าเป็นอันตรายแก่ตนเองและการประเมินสถานการณ์ใหม่เพื่อทบทวนดูว่าการประเมินสถานการณ์ ขั้นที่หนึ่งถูกต้องดีแล้วหรือไม่ พฤติกรรมเผชิญความ

เครียดในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งมีประสิทธิภาพหรือไม่ การประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเองนี้เป็นการนำความสามารถ ความช่วยเหลือ รวมทั้งทรัพย์สินที่บุคคลมีอยู่มาพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ สามารถจะเอื้ออำนวยให้ตนเองได้กระทำการบางอย่าง เพื่อกำจัดอันตรายและการกระทำเหล่านั้นมีทางใดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

1.3 การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งในรูปนามธรรมทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้ นั้น ยังมีอยู่หรือลดลงหรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้ถือว่าการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ครั้งที่หนึ่งใหม่

2. การทำงานของสมอง (Neurocognitive activation) ในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง และการประเมินสถานการณ์ว่าแต่ละครั้ง สมองจะต้องทำงานโดยใช้ระบบต่าง ๆ ของสมอง เช่น ระบบความจำ ระบบอารมณ์และอุปมาน การทำการวิเคราะห์เชิงเหตุผล โดยการคิดแบบกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถตัดสินใจในการประเมินสถานการณ์แต่ละขั้นได้

3. ปฏิกริยาตอบสนองความเครียดทางอารมณ์ (Emotional response to stress) ปฏิกริยาทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการประเมินสถานการณ์เป็นอย่างมาก การรับรู้สถานการณ์แตกต่างกันพบว่า ทำให้มีอารมณ์เกิดขึ้นในตัวบุคคลต่างกันและพบว่าอารมณ์ต่าง ๆ นี้มีความสัมพันธ์กับการใช้กลวิธานป้องกันทางจิตแบบชดเชย (Compensation) และจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมค้นหาสิ่งที่จะทดแทนการสูญเสียของตนเองได้

ภายหลังจากการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ปฏิกริยาทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่วไปได้แก่ ความวิตกกังวล เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลได้พิจารณาสถานการณ์และได้ประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง ปฏิกริยาทางอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นแบบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ เมื่อบุคคลได้ประเมินสถานการณ์นี้ซ้ำแล้วถึงประสิทธิภาพของพฤติกรรมเผชิญความเครียดของตนแล้ว ปฏิกริยานี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นทัศนคติได้

4. ปฏิกริยาตอบสนองความเครียดทางร่างกาย (Physiological response to stress) ปฏิกริยาทางร่างกายต่อความเครียดจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับปฏิกริยาทางอารมณ์และมีความสัมพันธ์กับปฏิกริยาทางอารมณ์ด้วย ปฏิกริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้นมี 3 ขั้นตอน คือ

- 4.1 ระบบต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้น
- 4.2 ระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น
- 4.3 อวัยวะเป้าหมายมีปฏิกริยา

ภายหลังจากการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ปฏิบัติทางอารมณ์จะเป็นแบบ
ทั่วไป คือ ต่อมพิทุอิหารีและต่อมหมวกไตจะทำงานมากขึ้น แต่ภายหลังการประเมิน
สถานการณ์ขั้นที่สองและการประเมินสถานการณ์ซ้ำ ปฏิบัติทางร่างกายจะเป็นผลรวมของ
การที่ฮอร์โมนทั้งหมดถูกกระตุ้น ระบบประสาทถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายที่ถูกกระตุ้น
มากขึ้น

5. ปฏิบัติทางตอบสนองความเครียดทางพฤติกรรม (Behavioral response) หมายถึง
พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่สังเกตได้ หรือบุคคลรายงานออกมาได้ อาจจะเป็นพฤติกรรมที่
เกิดขึ้นจากปฏิบัติทางตอบสนองความเครียดทางร่างกาย หรือเกิดขึ้นจากปฏิบัติทาง
ตอบสนองความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเลือกหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขอันตราย
ก็ได้

6. กลวิธีเผชิญความเครียด (Coping strategies) กลวิธีเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อม
ระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัวได้ (Adaptation) กลวิธีเผชิญความ
เครียดทั้งหมดประกอบด้วย พฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญาโดยตรง ปฏิบัติทาง
ตอบสนองความเครียดทางอารมณ์และปฏิบัติทางตอบสนองความเครียดทางร่างกาย โดยทั้งสามส่วนนี้มี
ปฏิสัมพันธ์กัน จึงได้แสดงออกมาเป็นกลวิธีเผชิญความเครียด และเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย
2 ประการ ประการแรก คือ พฤติกรรมที่แสดงออก โดยมีเป้าหมายที่จะทำให้สิ่งกระตุ้นความ
เครียดที่บุคคลประเมินได้หมดสิ้นสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดต่อไป อีกประการหนึ่ง
คือพฤติกรรมหรือความคิดหรือความรู้สึกที่มีเป้าหมายจะรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ด้วย
การพยายามควบคุมปฏิบัติทางร่างกายและทางอารมณ์ไว้ การที่จะรู้ว่าพฤติกรรมใดประสบ
ผลสำเร็จหรือไม่ จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาช่วงหนึ่ง

จะเห็นได้ว่ากลวิธีเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้น
ความเครียดกับการปรับตัวได้ ความสำคัญของกระบวนการเผชิญความเครียดมีอยู่ทุกขั้นตอน
หากบุคคลสามารถสร้างสมดุลในกระบวนการได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะหายไปหรือบรรเทา
เบาบางลง หากบุคคลไม่สามารถสร้างสมดุลจากกระบวนการนี้ได้ นั่นก็หมายความว่าบุคคลมี
ความเครียดเกิดขึ้น ไม่สามารถแก้ไขความเครียดนั้นได้ และความเครียดดังกล่าวได้ส่งผล
กระทบต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลด้วย

การประเมินความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 482) ได้อธิบายถึงวิธีการที่จะทราบว่าบุคคลใดมีความ
เครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงใด 2 วิธี คือ

1. ประเมินจากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่างๆ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้ง อารมณ์ไม่อยู่ แสดงความเหน็ดเหนื่อย กระสับกระส่าย ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกายเช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นต้น

2. ประเมินจากการใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมา เพื่อตรวจหาความเครียดโดยสามารถ คำนวณออกเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้นๆ ทำให้สามารถ บอกได้ว่า มีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ Health opinion survey (HOS) , Symptom check list 90 (SCL-90) และ Cornell medical index (CMI)

แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว สามารถตรวจหาความ เครียดรายบุคคลและสำรวจความเครียดของชุมชนได้ด้วย การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำแบบ ทดสอบ HOS และ CMI มาใช้ในการศึกษาความเครียดมีดังนี้

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 120) ศึกษาปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของวัยรุ่น โดยดัดแปลงแบบทดสอบความเครียด HOS และ CMI มาใช้ประกอบ ด้วยคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ โดยข้อคำถามจะครอบคลุมถึงระดับความโกรธ ความกลัว ความวิตก กังวล ความคับข้องใจและอาการต่างๆของร่างกาย

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 55) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนัก สังคมสังเคราะห์ทางการแพทย์ โดยดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทางร่างกายและ จิตใจ อันเป็นผลของความเครียด

สรุปได้ว่าการประเมินความเครียดนั้น สามารถประเมินได้จากการสังเกต คำบอกเล่า และพฤติกรรมของผู้ที่มีความเครียด และยังสามารถประเมินได้จากแบบทดสอบหรือแบบวัดที่ หาความเครียดออกมาเป็นคะแนนมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สุขภาพจิต (Mental health)

ความหมายของสุขภาพจิต

ได้มีผู้ให้ความหมายและกล่าวถึง ลักษณะของสุขภาพจิตไว้หลายแนวคิด ดังนี้

มูลี (Mouly. 1965 : 165-167) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่ เหมาะสม สมองความต้องการของบุคคล ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพื่อการปรับตัว เพื่อ สัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น เพศ วัฒนธรรมเศรษฐกิจ และสภาพสังคม

จาโฮดา (Jahoda. 1970 : 28-35) กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึง การมีสภาวะทางจิต ที่สมบูรณ์ และการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของแต่ละคนนั้น จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ทั้ง 6 ประการตามเกณฑ์ที่ จาโฮดาได้เสนอไว้คือ เจตคติที่มีต่อตนเอง การสร้างความเจริญเติบโต

โตและพัฒนาการให้บังเกิดขึ้นแก่ตน การสร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง การมีอิสระภาพในการปกครองตนเอง การรับรู้ความเป็นจริงและความรอบรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว

สุจิต สุวรรณชีพ (2528 : 15) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า เป็นสภาพของจิตใจที่มีความเข้มแข็ง สามารถแก้ไขปัญหาและปรับจิตใจให้มีความสุขได้อย่างเหมาะสมกับสถานะที่เป็นจริงในการดำเนินชีวิต และสภาพของมนุษย์โดยทั่วไปจะมีลักษณะไม่คงที่ มักจะเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมา ทุกข์บ้างสุขบ้างได้เสมอ จากแรงผลักดันทั้งภายในตัวเราเอง และจากผู้คนในสังคมรอบตัวเรา

กองสุขภาพจิต (2532 : 32) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า เป็นสภาพสมบูรณ์ของจิตใจ สภาพของจิตใจจะสมบูรณ์เพียงใดดูได้จากสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งได้แก่ความสามารถในเรื่องต่อไปนี้

1. การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและคงความเป็นมิตรนั้นไว้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
2. พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อประโยชน์ได้ ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม
3. รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการกระทำใจให้ยอมรับ ในสิ่งที่อยากได้อีกยาก เป็นเท่าที่ได้เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ

สุจินต์ ปรีชามารท (2535 : 14) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า คือสมรรถภาพหรือความสามารถในการปรับตัวของคนเรา ให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันและรวมถึงสถานการณ์ที่กำลังจะมาถึงด้วย

สุชา จันทรโสม (2536 : 2) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สมรรถภาพในการปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความคิดถูกต้อง แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม สามารถทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และคนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีความคิดที่ดี มีร่างกายแข็งแรงควบคู่ไปด้วยเสมอ มีอารมณ์มั่นคง และมีความสามารถในการทำงานตลอดจนปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

อัมพร โอตระกูล (2540 : 14) อ้างถึงความหมายของสุขภาพจิตที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่นและดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวก อย่างสุขสบายรวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายใน

ในจิตใจเกิดขึ้น ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิต มิได้หมายความว่ารวมเฉพาะแต่เพียงปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

จากความหมายของสุขภาพจิตที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความพึงพอใจกับสภาพที่ตนเองได้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ตลอดจนความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น พร้อมจะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ท้อแท้

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

การที่คนเราจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้หรือไม่นั้น อาจเกิดมาจากตนเอง เช่น กลไกต่างๆทางร่างกายและจิตใจปกติหรือสอดคล้องกัน และสิ่งแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้นสนับสนุนให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปอย่างสมบูรณ์ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากว่าเมื่อใดกลไกต่างๆทางร่างกายและจิตใจผิดปกติหรือไม่สอดคล้องกัน และสิ่งแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้นไม่สนับสนุนและส่งเสริมซึ่งกันและกัน การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆก็จะเกิดปัญหาที่จะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไข และป้องกันมิให้เกิดปัญหาที่รุนแรงเพิ่มมากขึ้น องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต หรือสาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตผิดปกติมีอยู่หลายประการ ดังนี้ (สุจินต์ ปริชามารถ 2535 : 16-19)

1. ความบกพร่องทางกาย ความบกพร่องต่างๆของร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้คนด้วย เช่น หลังโกง ไหล่ห่อ ขาเป้ ตาบอด นิ้วด้วน นิ้วเกิน ฯลฯ ความบกพร่องและผิดปกติเหล่านี้ ทำให้เกิดปมด้อย มีความละอายเกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ เกิดภาวะความคับข้องใจ หรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจขึ้นได้ ถ้าหากแก้ไขภาวะดังกล่าวไม่ได้ก็อาจทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ ทั้งนี้ความบกพร่องทางด้านร่างกายอาจจะเนื่องมาจากผลทางพันธุกรรม การทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติไป ตลอดจนลักษณะอ้วน ผอม สูง เตี้ย ที่ผิดปกติเกินไป

2. ความสามารถทางสติปัญญาสูงหรือต่ำเกินไป คนที่มีสติปัญญาสูงเกินไป หรือฉลาดเกินไป มักจะคิดหรือทำอะไรรวดเร็วเกินไป จนคนอื่นตามไม่ทัน ทำให้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือบางครั้งสื่อความหมายกับผู้อื่นไม่รู้เรื่อง คนที่มีสติปัญญาสูงมากบางคนเป็นคนผิดปกติก็มี ส่วนคนที่มีสติปัญญาต่ำ จะคิดจะทำ หรือพูดอะไรก็ไม่ค่อยจะทันเพื่อน ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง เช่น เรียนช้า คนที่ผิดหวังในด้านสติปัญญาของตนเอง ทำให้เก็บ

ตัวหรือแยกตัวเองออกจากเพื่อนฝูง หรืออาจแสดงพฤติกรรมในทางไม่พึงปรารถนาออกมาทดแทน เช่น ก่ออาชญากรรม หรือตั้งชองโจร หรือถูกชักจูงไปในทางผิดในง่าย เช่น ถูกล่อลวงไปประกอบอาชีพโสเภณี หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด เป็นต้น จนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้เขาไม่สามารถปรับตัวเองเข้ากับสังคมนั้นได้

3. ความบกพร่องทางครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกและเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะสร้างความมั่นคง ปลอดภัย ความรัก สุขนิสัย ความรู้สึกรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย และความอบอุ่นของสมาชิกในครอบครัว ถ้าหากครอบครัวใดมีความบกพร่องเกิดขึ้น จะเป็นหนทางนำไปสู่ความผิดปกติทางสุขภาพจิตได้ เด็กที่ขาดความรักตั้งแต่เกิดจนกระทั่ง 5 ขวบ นั้น เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตมาก หรืออาจกล่าวได้ว่า สาเหตุความบกพร่องทางด้านครอบครัว จะมีผลทำให้เกิดความบกพร่องทางสุขภาพจิตได้ ดังต่อไปนี้

3.1 พ่อ แม่ แยกกัน การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างคนในครอบครัว บ้านขาดความอบอุ่น ขาดความรัก และความมั่นคงทางจิตใจ

3.2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และเด็ก อาจจะมีอิทธิพลต่อกันและกัน เช่น เด็กบางคนอาจจะมีพฤติกรรมที่เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้พ่อ หรือแม่ หรือทั้งพ่อและแม่ตอบสนองด้วยความโกรธหรือขาดความอดทนเสมอๆ ในทางตรงกันข้าม เด็กบางคนอาจจะเจียบเจียนจนทำให้พ่อ แม่ไม่อาจจะอยู่นิ่งเฉยได้ พยายามทุกวิถีทางที่จะกระตุ้นเร้าให้เด็กมีพฤติกรรมตอบสนอง จากตัวอย่างดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าทั้งเด็กและพ่อ แม่ ต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน และพฤติกรรมของแต่ละฝ่ายนั้น ต่างมีผลต่อกันและกัน

3.3 การอบรมเลี้ยงดูของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง

3.3.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก เอาใจใส่ลูกมากเกินไป หรือปกป้องลูกมากเกินไป(Overprotection)

3.3.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ไม่เอาใจใส่หรือเอาใจน้อยเกินไป(Overindulgent)

3.3.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปฏิเสธหรือไม่ยอมรับเด็กเป็นลูก(Rejection)

3.3.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมลูกมากเกินไป(Domination)หรือการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาริปไตย(Authoritarian)

3.4 ความแตกต่างของระดับทางสังคม และเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว

3.5 ความแตกต่างของระดับทางสังคม และเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดู

3.6 สภาพต่างๆของครอบครัวที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก

3.7 สภาพแวดล้อมทางบ้าน

4. สภาพต่างๆของชุมชนที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก สภาพต่างๆของชุมชนที่แวดล้อมแล้วแต่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก สภาพต่างๆของชุมชน ได้แก่ ความยากจน ความอดอยาก ความวุ่นวาย ความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชน ระดับค่าครองชีพต่ำ การขาดโอกาสทางการศึกษา การขาดแหล่งที่จะให้การช่วยเหลือ สนับสนุน คำจูน อุทกภัย ตลอดจนทั้งสงคราม ฯลฯ สภาพต่างๆเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งของเด็ก แต่ความรุนแรงของสถานการณ์ต่างๆที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหาหรือไม่นั้น อาจจะผ่อนคลายลง หากได้รับการเอาใจใส่ดูแล และให้ความรักตลอดทั้งความเอื้ออาทรของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง

5. ความบกพร่องในด้านเศรษฐกิจของบุคคล โดยทั่วไปแล้วสภาพหรือฐานะเศรษฐกิจของส่วนบุคคลเป็นปัจจัยอันหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ฉะนั้นคนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจหรือยากจน ย่อมจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่า คนที่มีฐานะทางการเงินดีกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความยากจน อดคัดัดสน ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ หรือหมดอาลัยในชีวิต ทำให้ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล และยังไม่สามารถแก้ปัญหาการครองชีพได้ ก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมลงไปอีก ดังนั้นปัญหาทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล จึงมีส่วนช่วยทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ทางหนึ่ง

6. ความบกพร่องทางด้านโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ถ้าหากบุคคลกำลังอยู่ในวัยเรียน หรือวัยศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ก็มีส่วนทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของเด็ก หรือนักศึกษาได้ ความบกพร่องต่างๆมีดังต่อไปนี้

6.1 โรงเรียน สถาบันการศึกษามีระเบียบ กฎเกณฑ์ หรือข้อบังคับต่างๆเข้มงวดเกินไป

6.2 ครู อาจารย์ไม่เข้าใจเด็ก และไม่สามารถนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการสอน หรือการปกครอง จึงอาจทำให้เด็ก นิสิต นักศึกษา มีสุขภาพจิตเสื่อมได้

6.3 โรงเรียน หรือสถาบันการศึกษาไม่มีส่วนในการส่งเสริมให้เด็ก นิสิต นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และขาดการเปิดโอกาสให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ

6.4 โรงเรียน หรือสถาบันการศึกษา อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

7. ความบกพร่องทางด้านสถานที่ทำงาน คนที่ทำงานย่อมจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในเวลากลางวัน ซึ่งเป็นเวลาสำคัญอยู่ ณ ที่ทำงาน ฉะนั้น สถานที่ทำงานจึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของคนเรามากพอสมควร หากสถานที่ทำงานใดไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ และเราไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นได้ ก็หมายถึงสุขภาพจิตเสื่อม มีลักษณะดังต่อไปนี้

7.1 สถานที่ทำงานมีข้อบังคับ ระเบียบขมขื่นมากเกินไป หรือเข้มงวดกวดขันแบบกระตือรือร้นไม่ได้ หรือใช้ระเบียบการลงโทษที่ไม่เป็นธรรม

7.2 ผู้ร่วมงานขาดความเป็นกันเอง เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน เห็นแก่ตัว ประจบสอพลอ อิจฉาริษยา ผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรม ลำเอียง เล่นพรรคเล่นพวกเฉพาะหมู่คณะของตน และผู้ร่วมงานขาดความสามัคคี กลมเกลียวซึ่งกันและกัน

7.3 จำใจต้องทำงานในอาชีพ หรือสถานที่ที่ตนไม่ชอบ จึงรู้สึกท้อแท้ใจตนเอง ตลอดเวลา เกิดความเบื่อหน่าย หหมดกำลังใจ แม้แต่ผู้เข้าเรียนหรือศึกษาในวิชาชีพที่ตนไม่ชอบ ก็อาจทำให้เกิดอาการท้อถอย ไม่มีความสุขกับการทำงานและการเรียน จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ตลอดเวลา

7.4 สถานที่ทำงานมีพิษภัยลักษณะ แสงสว่าง สี ไม่ดี มีเสียงอึกทึก มีกลิ่นเหม็นของควันทิ้งจากโรงงาน หรือที่เผาเศษพวกจนตลอดเวลา อีกทั้งขาดเครื่องมืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติงานก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตของคนเสื่อมได้

8. ความบกพร่องในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของคนในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีคนอยู่กันอย่างหนาแน่น แออัด ยัดเยียดกันจนเกินไป สถานภาพของคนแตกต่างกันหลายระดับ ต้องแก่งแย่งและแข่งขันกันทำมาหากินเพื่อเลี้ยงชีพ หรือดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือนันทนาการ ในอันที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองของตนจากการทำงานตลอดเวลา ชีวิตที่ขาดดุลยภาพไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และจิตใจขึ้นได้ง่าย และไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลายความตึงเครียด อาจทำให้บุคลิกภาพเสื่อมสลาย และเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ง่าย

9. ความเจ็บป่วย คนที่เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายนาน ๆ ก็ย่อมทำให้สุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยเฉพาะความเจ็บป่วย ประเภทเรื้อรังที่หายยาก หากประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี หรือยากจนด้วยแล้ว จิตใจทนต่อสภาพเช่นนี้ไม่ได้ ก็อาจทำให้สุขภาพจิตเสื่อม และอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้ง่าย

10. ความผิดหวังในชีวิต บางคนตั้งความหวังในชีวิตไว้สูงเกินไป เมื่อไม่สามารถทำได้ตามที่ตนคาดหวัง ก็ทำให้ผิดหวัง หากหาทางออกไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดอารมณ์เครียด ท้อถอย หมดหวัง และสิ้นหวัง ครุ่นคิดอยู่ในแต่สิ่งนั้น ฝังตัวเองอยู่ในความผิดหวังจิตใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดสุขภาพจิตจะเสื่อมหรือเป็นโรคจิตได้

อัมพร โอตระกูล (2540 : 55-59) ได้สรุปปัจจัยที่เป็นสาเหตุของภาวะผิดปกติทางจิตตามมุมมองด้านจิตวิทยา ว่าเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ด้านคือ

1. ปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายในตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ประการ

1.1 สาเหตุของร่างกาย เมื่อร่างกายเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวเรื้อรัง จะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เช่น เกิดอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อ่อนเพลีย ทำงานได้ไม่เต็มเวลา ทำให้อารมณ์เสียง่าย โกรธ หดหู่ เมื่อป่วยนานๆ ก็ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงมากขึ้น เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ ซึ่งอาจนำไปสู่อาการทางจิตประสาทได้ นอกจากนี้รวมถึงความพิการทางร่างกาย จะทำให้ผู้นั้นเกิดปมด้อย โดยมากผู้พิการจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เมื่อถูกล้อเลียน ก็ทำให้รู้สึกโกรธแค้นได้ง่าย จึงพยายามปรับตัวให้เด่นขึ้น เพื่อชดเชยความด้อยของตนเอง หวังเอาแพ้อาชนะ จึงทำให้สุขภาพจิตไม่ดี

1.2 สาเหตุของจิตใจ เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการทางจิตใจอยู่เสมอตราบดีที่เรายังมีชีวิตอยู่ เมื่อความต้องการไม่สมหวัง ก็ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ผิดหวัง ทุกข์ใจ นำไปสู่สุขภาพจิตเสีย ถ้าความไม่สมหวังนั้นรุนแรงและเรื้อรัง ก็เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจ ความต้องการของมนุษย์มีหลายระดับ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีความต้องการเป็นแบบแผนเดียวกัน ทฤษฎีของแมสโลว์ (Maslow) แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการเพื่อให้ชีวิตรอด (Biological need) เป็นความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety need) คือความต้องการไม่ให้เกิดอันตราย มีความสงบ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความรู้สึกว่ามีเจ้าของ (Sense of belonging) คือต้องการเพื่อนพ้อง และเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการมีชื่อเสียง (Esteem need) คืออยากมีหน้ามีตา และเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถ

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จ (Self actualization) เช่น ความสำเร็จด้าน การเรียน การประกอบอาชีพ

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ขั้น ดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกขั้น บางคนก็ได้เพียง 2 - 3 ขั้น และกว่าจะได้ตามความต้องการแต่ละขั้น ก็พบกับปัญหาอุปสรรคมากมาย แม้ว่าจะพยายามต่อสู้ก็ไม่ได้ผลสมดังที่หวังไว้ และไม่อาจทำได้ ก็เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ถ้าความไม่สบายใจมีมากและเกิดเป็นเวลานาน ก็อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตได้

2. ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล

ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตมีดังนี้

2.1 สาเหตุจากครอบครัว และสัมพันธภาพระหว่าง พ่อ แม่ ลูก การที่คนเรามีสภาพทางใจที่แตกต่างกัน เพราะในวัยเด็ก ได้รับการดูแลจากพ่อ แม่ ด้วยความรัก ความอบอุ่น และประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นก็สามารถปรับตัวได้ มีจิตใจเข้มแข็งที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้

2.2 สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมที่เราอยู่มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ประเพณีอย่างรวดเร็ว ทำให้กลุ่มคนในวัยผู้ใหญ่ ปรับตัวไม่ทัน เพราะวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปขัดกับความรู้สึกที่ตนเคยได้รับการอบรมมา ทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นได้ แต่ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมักรับเอาวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่ได้ง่ายและรวดเร็ว และประพฤติตนตามวัฒนธรรมใหม่ ซึ่งเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2.3 สาเหตุจากสภาวะการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่าง ๆ ซึ่งคนเราต้องเผชิญ หรือปรับตัวอยู่ เช่น วัยเด็กต้องต่อสู้กับการเรียน การสอบการแข่งขัน ในวัยผู้ใหญ่ก็ปรับตัวเรื่องเพศสัมพันธ์ ความรัก การมีคู่ครอง การคลอดบุตร การหาเลี้ยงชีพ ถ้าภาวะนั้น ๆ มีข้อขัดขัดมาก ก็จะทำให้การปรับตัวเป็นไปโดยลำบาก และเกิดปัญหาทางจิตได้

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต หรือปัจจัยที่เป็นสาเหตุแห่งความบกพร่องทางจิตนั้น มีทั้งปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคลและเป็นปัจจัยที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากความบกพร่อง หรือผิดปกติในสภาพทางชีววิทยา สภาพทางจิตวิทยา และสภาพทางสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้บุคคล

ไม่สามารถปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับบุคคลอื่นและสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมได้ จึงมีผลทำให้สุขภาพจิตของบุคคลเสื่อม หรืออาจทำให้เกิดโรคประสาท และโรคจิตขึ้นได้

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

วีระ ไชยศรีสุข (2533 : 16-17) กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ 20 ประการคือ

1. เป็นผู้มีความสามารถและมีความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับอายุ
2. เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม
3. เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อตำแหน่งก็ตาม
4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ต้องแก้ไข เขาก็ไม่หาทางหลบหลีก
5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการหลังจากเขาค้นพบตนว่าอุปสรรคนั้นเป็นความจริงไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ
6. เป็นผู้สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหลีกปัญหาน้อยที่สุด
7. เป็นผู้สามารถอดทนรอได้จนกว่าจะพบสิ่งใหม่หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า
8. เป็นผู้ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง ไม่ใช่ความสามารถในความคิดฝัน
9. เป็นผู้คิดก่อนที่จะทำหรือมีโครงการแน่นอนก่อนที่จะปฏิบัติ ไม่มีโครงการที่จะถ่วงหรือหลีกเลี่ยงการกระทำต่างๆ
10. เป็นผู้ที่ยอมรับจากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น
11. เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความจริง
12. เป็นผู้ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าควรจะทำอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงานหรือปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาเล่น
13. เป็นผู้ที่มีความสามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไปหรือกิจกรรมที่สวนทางกับกิจกรรมที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาสนใจได้ในเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม

14. เป็นผู้สามารถที่จะตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม

15. เป็นผู้ที่แสดงความโกรธออกมาโดยตรงเมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุผล การแสดงออกนี้จะมีความรุนแรงเหมาะสมกับปริมาณความเสียหายที่เขาได้รับ

16. เป็นผู้สามารถแสดงความพอใจออกมาได้โดยตรง และจะแสดงออกมาอย่างเหมาะสมกับปริมาณและชนิดของสิ่งของในสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจนั้น

17. เป็นผู้สามารถอดทนหรืออดกลั้นต่อความผิดหวังและภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี

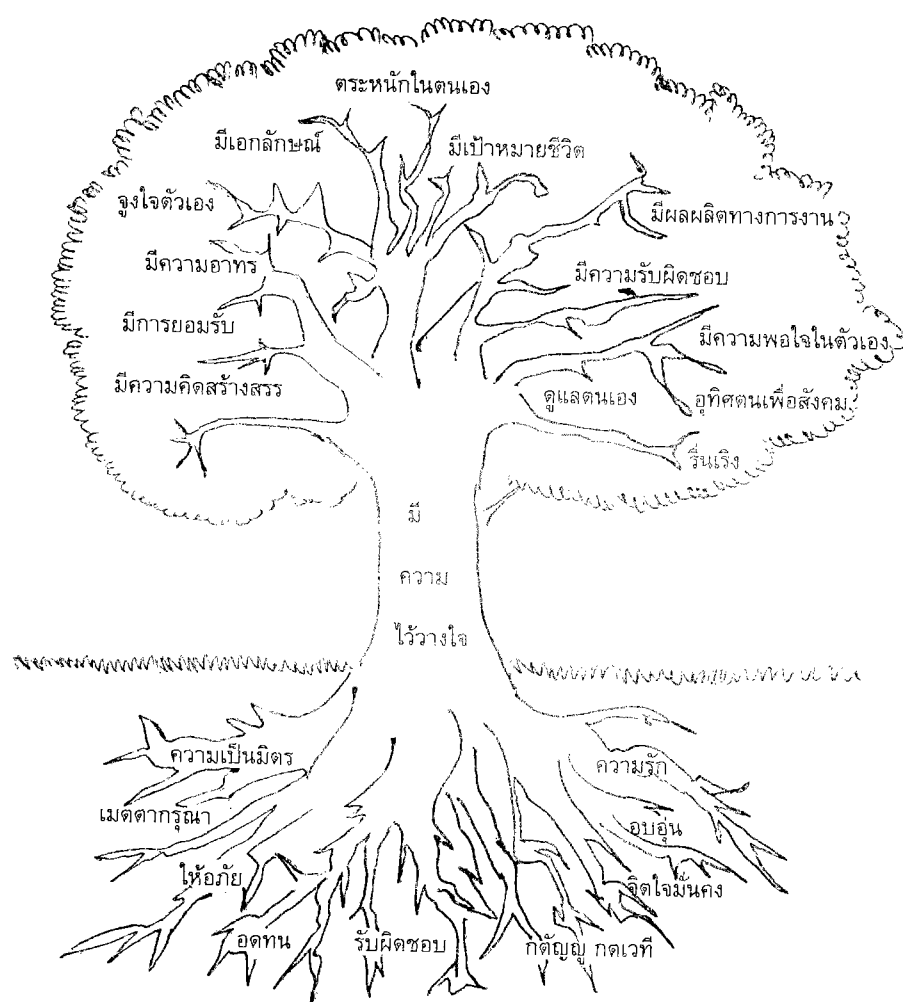
18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบ เมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ก็สามารถจะประนีประนอมนิสัยและเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้

19. เป็นผู้สามารถระดมพลังที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้อย่างทันทีและพร้อมเพรียง และสามารถรวมพลังนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา

20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตเขาจะต้องต่อสู้ดิ้นรนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตนเอง ฉะนั้นเขาจะต้องมีความเข้มแข็งให้มากที่สุดและใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดเพื่อผลจากคลื่นอุปสรรคภายนอก

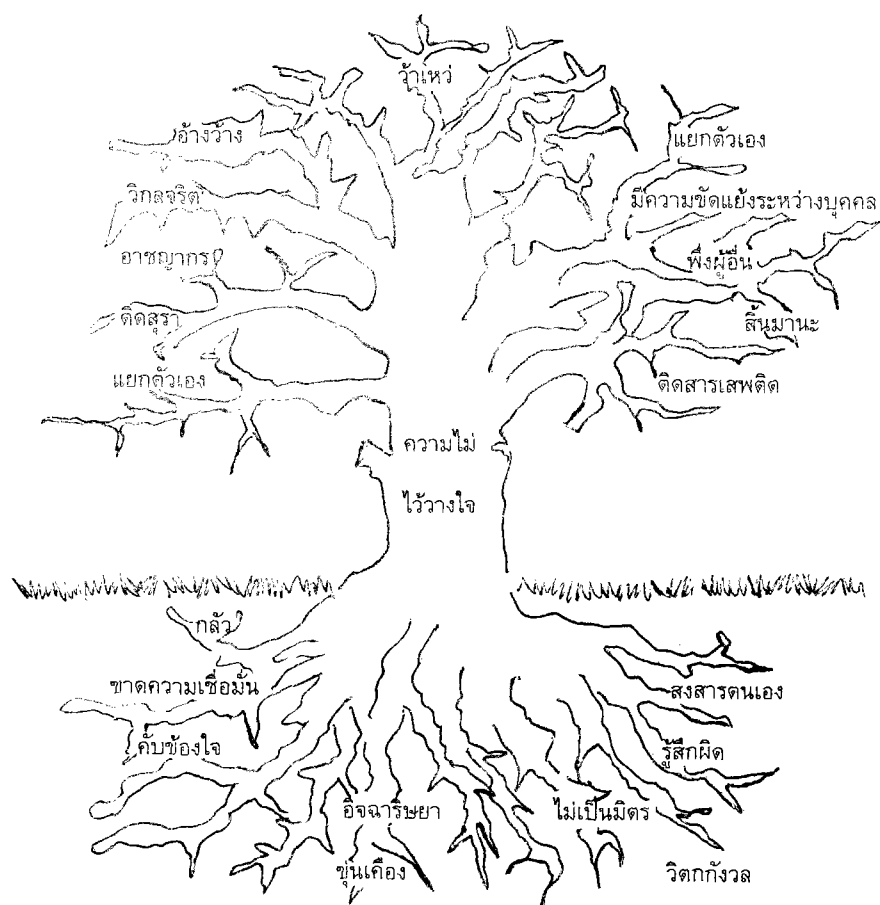
สมประสงค์ โอวาทกา และ จิวรรณ สัตยธรรม. (2539 : 45-46) ได้กล่าวถึงสัญลักษณ์ของผู้มีสุขภาพจิตดี และเจ็บป่วยทางจิต แสดงเป็นรูปต้นไม้ 2 ต้น ให้เห็นดังนี้

ต้นไม้ของสุขภาพจิตดีจะมีรากที่เต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความเมตตากรุณา ให้อภัย อดทน สำนึกในบุญคุณผู้อื่น จิตใจมั่นคง อบอุ่น และมีความรักซึ่งทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งเป็นลำดับที่แข็งแรงแตกกิ่งก้านสาขาเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ยอมรับ อาหาร คำนิ่งถึงบุคคลอื่น มีแรงจูงใจ ตระหนักในตนเอง มีเป้าหมายชีวิต มีผลผลิตทางการงาน มีความรับผิดชอบ ดูแลเอาใจใส่ พยายามในตนเอง อุทิศเพื่อสังคม มีความสนุกสนานรื่นเริง ดังปรากฏตามภาพประกอบ 4 (สมประสงค์ โอวาทกา และ จิวรรณ สัตยธรรม. 2539 : 45)



ภาพประกอบ 4 ต้นไม้สุขภาพจิตดี

ต้นไม้ของผู้ป่วยทางจิต รากจะเต็มไปด้วยความกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง มีความคับ
ข้องใจ ขุ่นเคือง อิจฉาริษยา วิตกกังวล ไม่เป็นมิตร รู้สึกผิด สงสารตนเอง ซึ่งทำให้ลำต้นไม้แข็ง
แรง คือไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น กิ่งก้านเหี่ยวเฉาเต็มไปด้วยการแยกตัวเอง เสพสุราจนเป็นโรคพิษ
สุราเรื้อรัง เป็นอาชญากร วิกัลจริต รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว เจ็บเมย มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ
ภาพ ฟังคนอื่น ลิ่นม่านะ ดิตยาเสพติด ดังปรากฏตามภาพประกอบ 5 (สมประสงค์ โอวาทกา
และ จวีวรรณ สัตยธรรม. 2539 : 46)



ภาพประกอบ 5 ต้นไม้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะต้องมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ต้องเข้าใจตนเอง มีความคาดหวัง และความคิดไปในทางที่จะเป็นจริงได้ มีการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ต่างๆ สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้มีความกระตือรือร้นในชีวิต สามารถใช้ศักยภาพของตนได้ดี และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้

เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต

เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต ที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางที่สุดฉบับหนึ่งในปัจจุบันคือ เครื่องมือ จีเอชคิว (GHQ : General health questionnaires) ของเดวิด โกลด์เบิร์ก และพอล วิลเลียม (David Goldberg & Paul William) แปลเป็นไทยโดย ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ (2539 : 1-17) แบบคัดกรองสุขภาพจิต จีเอชคิว นี้สามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตหรือไม่ แต่ไม่สามารถบอกการวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดใด เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบ ตอบด้วยตนเองและได้รับการออกแบบมาสำหรับคัดกรองปัญหาสำคัญ 2 ประการ คือ การไม่สามารถดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ได้อย่างปกติสุขตามที่ควรจะเป็น และการมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ โดยเน้นถึงปัญหาที่ผิดไปจากสภาวะปกติของบุคคลนั้นๆ มากกว่าลักษณะที่เป็นลักษณะประจำของบุคคลนั้นๆ เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ข้อคำถามของ จีเอชคิว จะครอบคลุมปัญหาใหญ่ๆ 4 ด้านคือ ความรู้สึกไม่มีความสุข (Unhappiness) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความบกพร่องเชิงสังคม (Social impairment) และความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ (Hypochondriasis)

จีเอชคิว ฉบับเต็ม(GHQ-60) ประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ และมีฉบับย่อยอื่นๆอีกคือ จีเอชคิว-30, จีเอชคิว-20, จีเอชคิว-12 ซึ่งมีข้อคำถาม 30,20 และ 12 ข้อ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมี จีเอชคิว-28 ที่แบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ อาการทางกาย อาการวิตกกังวล และนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

ในการคิดคะแนนของ จีเอชคิว(GHQ) โกลด์เบิร์ก(Goldberg)แนะนำให้ใช้การคิดแบบ GHQ score (0-0-1-1) ซึ่งสะดวกและได้ผลไม่แตกต่าง จากการคิดคะแนนแบบ ลิเคิร์ต (Likert score) โดยพบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองวิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92 - 0.94 ส่วนเกณฑ์ในการตัดสินว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชของจีเอชคิว(GHQ) ฉบับต่างๆมีดังนี้ จีเอชคิว-60 ใช้จุดตัดคะแนนที่11/12 จีเอชคิว-28 ใช้จุดตัดคะแนนที่ 4/5 จีเอชคิว-30 ใช้จุดตัดคะแนนที่ 3 /4 และจีเอชคิว-12 ใช้จุดตัดคะแนนที่ 1 /2

วิธีการได้มาของจีเอชคิว โดยการศึกษาประชากรในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ที่มารับบริการจากหน่วยบริการสาธารณสุขเคลื่อนที่ จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้คือ จีเอชคิว ฉบับภาษาไทย ฉบับเต็ม(Thai GHQ-60) ซึ่งแปลจากภาษาอังกฤษโดยจิตแพทย์ผู้ทำการศึกษา และนำไปแปลกลับโดยจิตแพทย์อีกท่านหนึ่ง ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษดี และไม่คุ้นเคยกับจีเอชคิว ฉบับภาษาอังกฤษมาก่อน หลังจากนั้นนำฉบับแปลกลับมาเปรียบเทียบกับต้นฉบับภาษาอังกฤษ และปรับปรุงภาษาไทยให้มีความเหมาะสมที่สุด แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ป่วย จำนวน 200 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ครั้งสุดท้าย

วิธีการศึกษา ทำโดยให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถาม ไทย จีเอชคิว-60 (Thai GHQ-60) ด้วยตนเอง โดยมีเจ้าหน้าที่พยาบาลคอยช่วยเหลือ ในกรณีที่มีปัญหา หลังจากผู้ป่วยตอบแบบสอบถามแล้ว จิตแพทย์ผู้ทำการศึกษาจะสัมภาษณ์ผู้ป่วย แล้วทำการวินิจฉัยว่าเป็นกลุ่มที่ไม่มี ความผิดปกติทางจิตเวช(Non-cases) กลุ่มที่อาจมีความผิดปกติทางจิตเวช แต่ยังไม่ชัดเจน (Borderline-cases) หรือกลุ่มที่มีความผิดปกติทางจิตเวช(Cases) ในการสัมภาษณ์ จิตแพทย์ ผู้สัมภาษณ์ทั้ง 3 ราย ได้ฝึกการสัมภาษณ์ร่วมกัน และทดสอบความเชื่อมั่นภายใน ในผู้ป่วย 10 ราย ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การคิดแบบจีเอชคิว เพื่อคิดคะแนนรวมและนำมาเปรียบเทียบกับ การวินิจฉัยของจิตแพทย์และทดสอบคุณภาพของเครื่องมือต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่า แบบทดสอบที่ผ่านการประเมินหลายครั้ง ผลที่ได้ออกมา ตรงกัน คือมีค่าความเชื่อมั่น ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก ตั้งแต่ 0.86 สำหรับ จีเอชคิว-12 จนถึง 0.95 สำหรับ จีเอชคิว-60 และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.84 สำหรับ จีเอชคิว-12 จนถึง 0.91 สำหรับ จีเอชคิว-8 สำหรับจุดตัดคะแนนของ จีเอชคิว ฉบับภาษาไทยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่ตรงกับจุดตัดคะแนนที่แนะนำสำหรับ จีเอชคิว ฉบับภาษาอังกฤษ เว้น จีเอชคิว-30 เพียงฉบับเดียวที่มีจุดตัดคะแนนสูงกว่า

สรุปผลการศึกษาที่ได้ พบว่า ไทย จีเอชคิว (Thai GHQ) ทุกฉบับที่ได้รับการพัฒนา ขึ้นมีความแม่นยำและความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดีโดยมีค่าความไวความจำเพาะ สัมประสิทธิ์ ความเที่ยงตรงอื่นๆ ในระดับที่ค่อนข้างสูงและสมควรจะนำไปใช้เพื่อเป็นแบบคัดกรองความผิดปกติทางจิตเวช ในชุมชนต่างๆ ได้ดี ในทางปฏิบัตินั้น ไทย จีเอชคิว-60 จะใช้เวลาในการตอบ ประมาณ 5-10 นาที ส่วนฉบับอื่นๆ จะใช้เวลาในการตอบคำถามน้อยลงตามลำดับ ดังนั้น ไทย

จีเอสคิว-30 จึงน่าจะเป็นฉบับที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากมีข้อดีคือ มีขนาดสั้น กระทัดรัด ผู้ที่พออ่านออกเขียนได้และผู้ที่มิมีปัญหาด้านอื่นๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการตอบ ก็สามารถตอบได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิต

อัมพร โอตระกูล (2540 : 24-34) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตไว้ว่า โดยปกติคนเราบางครั้งจะมีความรู้สึกไม่สบายใจทั้งๆ ที่ไม่ได้ป่วยทางอารมณ์หรือจิตใจ กล่าวคือจะรู้สึกไม่เป็นสุข ซึ่งเมื่อไต่ตรองหาสาเหตุ ปรับตัว หรือแก้ไขต้นเหตุของปัญหานั้นๆ แล้วความรู้สึกไม่สบายใจนั้นก็หมดไปได้ สภาพไม่สบายใจที่เกิดขึ้นนั้นคือสุขภาพจิตเสีย ซึ่งเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และในช่วงชีวิตของคนเราก็คอาจเกิดสุขภาพจิตเสียได้หลายครั้งหลายหน ทั้งขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม สังคม และบุคลิกภาพของคนผู้นั้น

ในสภาวะที่บุคคลเกิดสุขภาพจิตเสียบ่อยๆ และเมื่อสุขภาพจิตเสียแล้วไม่อาจจะจัดความรู้สึกไม่สบายใจนั้นให้หมดสิ้นไปได้ โดยที่ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดขึ้น อีกทั้งไม่รู้แนวทางที่จะแก้ไข จนกระทั่งเกิดอาการแสดงหรือเกิดพฤติกรรมแสดง ที่บ่งบอกการป่วยทางจิต ก็เรียกได้ว่าเกิดหรือมีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยทางอารมณ์และจิตใจ และความเครียดก็เป็นปัญหาสุขภาพจิตประเภทหนึ่งที่พบได้บ่อย

เมื่อเกิดความเครียด ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่เลวร้ายหรือเกิดผลเสียหายแก่คนผู้นั้นเสมอไป โดยความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับน้อยๆ จะกระตุ้นให้คนเราพยายามทำการต่อสู้เพื่อจัดการความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหายุงยากได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต เช่น เมื่อมีความยากจนจะมีความทุกข์ ความเครียด ถ้าบุคคลนั้นพยายามต่อสู้อดทนทำมาหากินไม่ย่อท้อ เก็บออม จนมีฐานะดีขึ้น ก็จะไม่รู้สึกเครียด ไม่มีปัญหา นั่นคือร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวได้ แต่กรณีที่มีความเครียดสูงมากและมีความเครียดอยู่เป็นเวลานาน ถึงบุคคลนั้นจะต่อสู้แล้วก็ตาม แต่ความเครียดอยู่นานและรุนแรงเกินไปก็จะทำให้ความสามารถในการต่อสู้เหนื่อยล้าและหมดลง ในที่สุดทนไม่ไหวก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้

ส่วนโยธิน ศันสนยุทธ และคนอื่นๆ (2533 : 296-297) กล่าวถึงความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพจิตไว้ว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะพบว่าความสมดุลในบุคคลนั้นลดลง บุคคลมีการโต้ตอบความเครียดอย่างรุนแรง จนกระทั่งขาดสมดุลของจิต เมื่อการขาดสมดุลทางจิตและความเครียดยังคงมีอยู่อย่างรุนแรงบุคคลจะมีวิธีการเผชิญ

ความเครียดที่เบี่ยงเบนมากขึ้น ทำให้ไม่สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันถ้าปราศจากการช่วยเหลือจากผู้อื่น และถ้ามีการใช้กลไกในการป้องกันตัวอย่างกว้างขวางแต่ความตึงเครียดยังคงมีอย่างรุนแรง จะนำไปสู่ขั้นของการหมดสิ้น มีการขาดสมดุลทางจิตโดยสิ้นเชิง บุคคลอาจอยู่ในสภาพที่มีการแสดงออกที่รุนแรงอย่างควบคุมไม่ได้ หรือเชื่องซึมราวกับคนไม่มีชีวิตจิตใจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต คือเมื่อคนเรามีความเครียดเล็กน้อยจะกระตุ้นให้เกิดความมานะบากบั่นต่อสู้ ทำให้ชีวิตก้าวหน้ามากขึ้น ความเครียดเล็กน้อยจึงไม่ถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิต แต่ถ้ามีความเครียดมากและเป็นเวลานานหรือมีความเครียดส่วนเกินจะเกิดผลเสียนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยทางจิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

โครส์ และ เฮอเรล (Kroes & Hurrell. 1975 : 76-187) ได้ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจ ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจเป็นอาชีพที่มีความเครียดสูงและเป็นผลทำให้มีอัตราการเจ็บป่วยของโรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร การติดยาเสพติด การติดสุรา เรื้อรัง การมีความพยายามฆ่าตัวตายค่อนข้างสูงซึ่งทำให้ตำรวจมีการเสียชีวิตก่อนอายุอันสมควร

ลอคเคอร์ , เบอร์แมน และออทเชียร์ (Locker , Burman and Otchere. 1989 : 263-266) ได้ศึกษาความเครียดในการทำงานและตัวทำนายความเครียดในผู้ช่วยทันตแพทย์ในรัฐออนตาริโอจำนวน 1,000 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ช่วยทันตแพทย์มีความเครียดในระดับกลางร้อยละ 38.80 มีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 14.5 สาเหตุหลักของความเครียด คือ งานด่วนหรืองานที่มีกำหนดเวลาตายตัว การไม่ได้รับการยอมรับจากทันตแพทย์ และพบว่าเมื่อมีความเครียดสูงทำให้มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนงานมากขึ้นด้วย

บราวน์ และ แชมป์เบล (Brown & Champbell. 1990 : 309-319) ได้ศึกษาที่มาของความเครียดที่เกิดจากการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ จำนวน 954 นาย ที่ปฏิบัติงานอยู่ในเมืองใหญ่ๆ ในประเทศอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียดของตำรวจนั้นมาจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทันทีที่การแสดงออกถึงความเครียดและประสบการณ์ความยากลำบากในการทำงาน

ลาแวนท์ (Lavant. 1990 : 2732) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงานบุคคลากรนิสิต โดยได้ศึกษาถึงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ตำแหน่งงาน เหตุการณ์ในชีวิต หรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ขัดขวางการทำงาน และศึกษาถึงวิธีการจัดการกับความเครียดจากกลุ่มตัวอย่างผู้บริหารงานบุคคลากรนิสิต จำนวน 400 คน จากสถาบันอุดมศึกษา ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ชื่อ “ Life, stress and work” ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารมีความเครียดอยู่ในระดับสูง และผู้บริหารที่อยู่ในวัยกลางคน มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก รวมทั้งผู้ที่มีการประกอบอาชีพในการทำงานมากขึ้นจะมีระดับความเครียดลดลง ส่วนสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ ความต้องการการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสังคม การทำงานมากเกินไป รายได้และการเงินไม่เพียงพอ และจากการศึกษายังพบว่า ผู้บริหารที่มีระดับการบริหารงานต่ำมากเท่าใด จะมีแนวโน้มที่พบความเครียดมากขึ้นเท่านั้น และวิธีการจัดการกับความเครียดส่วนมากเป็นไปในทางด้านบวก ซึ่งได้แก่การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ การมองดูสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและพยายามหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้น

โจนส์ (Jones. 1990 : 1872) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างของสังคมและความสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ในกลุ่มหัวก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้า ในเวอร์จิเนีย จำนวน 53 คน ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กันในด้านลบ ระหว่างความเครียด กับรายได้ พ่อแม่ที่มีรายได้ต่ำจะมีระดับความเครียดสูง ความเครียดภายในครอบครัวและรายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ ในทางตรงข้าม พ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูงจะมีสัมพันธ์ภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มีรายได้สูงกว่าจะมีสัมพันธ์ภาพในระดับสูง ส่วนเชื้อชาติและโครงสร้างทางด้านครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่

ราเกทท์ (Raggatt. 1991 : 565-575) ได้ศึกษาความเครียดขณะปฏิบัติงานและตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพนักงานขับรถที่ต้องขับรถในระยะไกล ในประเทศออสเตรเลีย กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 93 คน ผลการศึกษาพบว่า ในการปฏิบัติงานนั้นสภาพแวดล้อมขณะขับรถกับการพักผ่อน มีความสำคัญและสัมพันธ์กับความต้องการในการทำงานและความเครียดขณะปฏิบัติงาน

งานวิจัยในประเทศไทย

อัมพร โอตระกูล และ เจตน์สัน แดงสุวรรณ (2526 : 180) ได้ศึกษาความเครียดของตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 452 คน ด้วยการหาค่าความเครียดโดยใช้แบบสอบถามเฮชโอเอส (HOS) ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจที่ทำงานในหน่วยงานกองทะเบียนและกองรักษาความปลอดภัยวังปารุส มีความเครียดมากกว่าหน่วยงานอื่นๆ ที่สำรวจ ตำรวจที่เป็นผู้กำกับ สารวัตร หรือผู้บังคับกอง จะมีความเครียดต่ำ ส่วนตำรวจที่ทำหน้าที่ด้านธุรการ งานทะเบียนงานบัญชีหรืองานสารบัญ จะมีความเครียดสูงที่สุด ตำรวจที่มีตำแหน่งยศชั้นนายพันขึ้นไปมีคะแนนความเครียดต่ำสุด และพลตำรวจมีคะแนนความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ตำรวจที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรืออาชีวศึกษา มีความเครียดสูงกว่าระดับการศึกษาอื่นๆ ตำรวจอายุแตกต่างกันพบว่ามีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย กลุ่มอายุ 20-29 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

สังศรี จัยสิน และคนอื่นๆ (2528 : 247-257) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี จากกลุ่มตัวอย่างของประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 4,904 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดสูงเมื่ออายุมากขึ้น เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ประชาชนในเขตเทศบาลมีความเครียดต่ำกว่าประชาชนนอกเขตเทศบาล โดยมีข้อสังเกตว่าอาจเนื่องมาจากความเป็นอยู่ดีกว่า สถานภาพสมรส หย่า หม้ายและแยกกันอยู่มีความเครียดสูงขึ้นและสูงสุด

สมคิด สีเพชรเหลือง (2532 : 35-41) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจแผนกสายตรวจรถยนต์และรถจักรยานยนต์ กองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ กองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 170 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจสายตรวจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ รายได้ สวัสดิการ ศักดิ์ศรี ความมั่นคงปลอดภัยและสภาพการปฏิบัติงานค่อนข้างสูง และชั้นยศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ประสบการณ์ทำงานมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของตำรวจ ส่วนอายุ อายุราชการและรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการทำงานของตำรวจ

ไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2533 : 93-101) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครอบครัวทหารเรือในเขตกรุงเทพมหานครและสมุทรปราการ จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวทหารเรือที่มีปัจจัยทางด้าน เพศ อายุ จำนวนบุตร รายได้ ชั้นยศของหัวหน้าครอบครัว การปฏิบัติงานในหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัว ที่แตกต่างกันทำให้ครอบครัวทหารเรือมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

สุขภาพจิตที่แตกต่างกันได้แก่ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความก้าวร้าว หวาดระแวง ย้ำคิดย้ำทำ โรคจิต

เด่นพงษ์ วรรณพงษ์ (2535 : 126-136) ได้ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจสังกัดสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาจากตำรวจสายตรวจทุกคนจำนวน 212 คน ด้วยแบบวัดความเครียดที่ชื่อว่า เอสซีแอล (SCL, Symptom check list-90) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลอื่นได้แก่ อายุ การศึกษาและประสบการณ์ในการทำงานสายตรวจไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และมีรูปแบบการปรับตัวต่อความเครียดโดยส่วนใหญ่ใช้วิธีทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานเช่น ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์ ไปเที่ยว เป็นต้น

พัชร ศรีสังข์ (2535 : 104-115) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์เพศชายมีสุขภาพจิตด้านโรคจิตแตกต่างกับบุคลากรทางการแพทย์หญิง รายได้ต่างกันมีสุขภาพจิตด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล กลัวโดยปราศจากเหตุผล หวาดระแวงและโรคจิตแตกต่างกัน ประสบการณ์ในการทำงานต่างกันมีสุขภาพจิตด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่นแตกต่างกัน ตำแหน่งในสายงานที่ต่างกันก็มีสุขภาพจิตทุกด้านแตกต่างกัน

สุศักดิ์ ศานนจารย์ (2536 : 112-125) ได้ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ของสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 347 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ รายได้ ที่พักอาศัย ครอบครัว สิ่งแวดล้อมขณะปฏิบัติงาน การบังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความก้าวหน้าและความยุติธรรม และศักดิ์ศรีในอาชีพตำรวจ มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก คือปัจจัยด้านรายได้ ที่พักอาศัย สิ่งแวดล้อมขณะปฏิบัติงานและศักดิ์ศรีในอาชีพตำรวจ ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดปานกลาง คือ ปัจจัยด้านครอบครัว การบังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความก้าวหน้าและความยุติธรรม นอกจากนี้ความเครียดยังมีความสัมพันธ์กับโรคทางเดินหายใจ การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ และยังพบว่า ตำรวจชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตรมีความเครียดสูงกว่าตำรวจชั้นสัญญาบัตรในด้าน รายได้ ที่พักอาศัย ครอบครัว สิ่งแวดล้อมขณะปฏิบัติงานและความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ส่วนตำรวจชั้นสัญญาบัตรมีความเครียดสูงกว่าในด้านความก้าวหน้าและความยุติธรรมและศักดิ์ศรีในอาชีพตำรวจ

ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์ (2537 : 43-48) ได้ศึกษาความเครียดกับสภาพส่วนตัวของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น เขต 1 จำนวน 265 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ยกเว้นผู้ปฏิบัติงานด้านปราบปรามที่มีอายุราชการ รายได้ สถานที่พักอาศัย ต่างกันนั้นมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติงานด้านอื่นๆ

สมโภชน์ ทศนา (2538 : 121-125) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของรองสารวัตรสอบสวน สถานีตำรวจนครบาล จำนวน 353 คน ผลการศึกษาพบว่า รองสารวัตรสอบสวนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า อายุ ประสบการณ์การสอบสวน ภาระครอบครัว ความสับสนในบทบาทและสภาพแวดล้อมทางกายภาพไม่ก่อให้เกิดความเครียด ส่วนประวัติการถูกลงทัณฑ์ทางวินัย ความขัดแย้งในบทบาท ปริมาณงาน การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน การสนับสนุนจากประชาชน รวมทั้งวัสดุสิ่งอำนวยความสะดวกก่อให้เกิดความแตกต่างของความเครียด ส่วนวิธีคลายเครียดนั้น นิยมใช้วิธีลดความเครียดด้วยการชื้อยาคลายเครียด หรือยากล่อมประสาทมารับประทานเองมากที่สุด

วสันต์ พันธุ์มณี (2539 : 102-109) ได้ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสืบสวน ศึกษาเฉพาะกรณีของสารวัตรและรองสารวัตรสืบสวนในสถานีตำรวจนครบาล กลุ่มตัวอย่างเป็น สารวัตรและรองสารวัตรสืบสวนในสถานีตำรวจนครบาล จำนวน 229 คน ผลการศึกษาพบว่า สารวัตรและรองสารวัตรสืบสวน มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และความแตกต่างในเรื่องอายุ ความยากง่ายของงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความพร้อมในด้านวัสดุอุปกรณ์ ความเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัว และความร่วมมือสนับสนุนจากประชาชน ก่อให้เกิดความแตกต่างกันของความเครียดในการปฏิบัติงาน ส่วนความแตกต่างในเรื่อง การศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ประสบการณ์ในด้านการสืบสวน ปริมาณงาน ความขัดแย้งในบทบาท ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความพร้อมในด้านงบประมาณ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพในการทำงาน ไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างกันของความเครียดในการปฏิบัติงาน

ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539 : 79-82) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของตำรวจจราจรในเขตนครบาล กลุ่มตัวอย่างคือเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลจำนวน 355 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่าง จะมีระดับความเครียดที่มีสาเหตุจากปัจจัยการทำงานไม่แตกต่างกัน ลักษณะส่วนบุคคลที่มีผลต่อ

ความแตกต่างของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยการทำงาน พบระดับความเครียดสูงกว่าได้แก่ ผู้ที่เป็นโสด ผู้ที่มีบุตรในอุปการะหลายคน ระยะเวลาในการปฏิบัติงานบนท้องถนน และไม่พบความแตกต่างกันในระดับความเครียดในปัจจัยด้านชั้นยศ และสถานที่ปฏิบัติงานที่มีมลพิษทางอากาศต่างกัน

ศักดิ์ระพี เพ็ญพานิช (2539 : 48-52) ได้ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจ สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมืองขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นตำรวจสายตรวจ จำนวน 208 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจสายตรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันโดยสายตรวจเดินเท้ามีความเครียดสูงสุด ส่วนตำรวจสายตรวจตำบลมีความเครียดต่ำสุด ในด้านความแตกต่างทางการศึกษาพบว่า ตรวจที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีความเครียดมากกว่าตำรวจที่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ส่วนปัจจัยด้านสถานภาพสมรส เงินเดือน ที่พักอาศัยไม่พบความแตกต่างในระดับความเครียดของตำรวจสายตรวจ

จากเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับอายุ วุฒิการศึกษา บุคลิกภาพบางอย่าง ภาระหน้าที่ในครอบครัว รายได้ ความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย สัมพันธภาพในครอบครัว ลักษณะงานที่ปฏิบัติ รวมทั้งสัมพันธภาพในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey research) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - ลักษณะของเครื่องมือ
 - ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - การหาคุณภาพของเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นตำรวจที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 ทั้งหมด 51 สถานี เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร 471 นาย และชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร 3,770 นาย รวมทั้งสิ้น 4,241 นาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 จำนวน 365 นาย เป็นระดับชั้นสัญญาบัตร 40 นาย และระดับชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร 325 นาย ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และมีวิธีการดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามวิธีของยามาเน่ (Yamane. 1967 : 583) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม (.05)

2. แบ่งสถานีดำรงภูธรออกเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ของ ดำรงภูธรจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่

2.1 ระดับ 1 มีผู้กำกับเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 22 สถานี

2.2 ระดับ 2 มีรองผู้กำกับเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 11 สถานี

2.3 ระดับ 3 มีสารวัตรเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 7 สถานี

2.4 ระดับ 4 มีรองสารวัตรเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 11 สถานี

3. สุ่มตัวอย่างสถานีดำรงภูธรที่จะศึกษา โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยสุ่มเลือกสถานีดำรงภูธรมาร้อยละ 50 ของแต่ละระดับ สถานีที่จะทำการศึกษา ได้สถานีดำรงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 25 สถานี ดังนี้

3.1 ระดับ 1 มีผู้กำกับเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 11 สถานี

3.2 ระดับ 2 มีรองผู้กำกับเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 5 สถานี

3.3 ระดับ 3 มีสารวัตรเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 4 สถานี

3.4 ระดับ 4 มีรองสารวัตรเป็นหัวหน้าสถานี มีจำนวน 5 สถานี

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นยศของตำรวจ โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยสุ่มเลือกตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตรที่จะศึกษาจากสถานีดำรงที่ถูกเลือกเป็นตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรแต่ละชั้นยศ

4. สุ่มตัวอย่างตำรวจ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

สุ่มเลือกตำรวจที่จะศึกษาจากสถานีดำรงภูธรที่ถูกเลือกเป็นตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละสถานี จำแนกตามชั้นยศสัญญาบัตรและชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานีดำรงจรรยาที่สังกัดและชั้นยศ

สถานีดำรงจรรยา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า สัญญาบัตร	รวม	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า สัญญาบัตร	รวม
<u>สถานีระดับ 1</u>						
1. อำเภอเมือง	48	309	457			
2. ตำบลโพธิ์กลาง	22	139	161	4	24	28
3. อำเภอปักธงชัย	17	170	187			
4. อำเภอบัวใหญ่	17	127	144	3	23	26
5. อำเภอสีคิ้ว	24	160	184			
6. อำเภอคง	10	77	87	2	14	16
7. อำเภอเฉลิมพระเกียรติ	11	97	108			
8. อำเภอห้วยแถลง	9	65	74	2	11	13
9. อำเภอประทาย	12	72	84			
10. อำเภอโนนไทย	11	105	116	2	19	21
11. อำเภอหนองบุญนาก	10	80	90			
12. อำเภอสูงเนิน	21	107	128	4	19	23
13. อำเภอด่านขุนทด	16	117	133			
14. อำเภอพิมาย	13	121	124	2	20	22
15. อำเภอครบุรี	14	124	138			
16. อำเภอจักราช	11	75	86	2	14	16
17. อำเภอปากช่อง	18	156	174			
18. อำเภอโนนสูง	16	107	123	3	21	24
19. อำเภอชุมพวง	11	101	111			

ตาราง 1 (ต่อ)

สถานีตำรวจภูธร	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า	รวม	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า	รวม
		สัญญาบัตร			สัญญาบัตร	
20. อำเภอโชคชัย	14	136	150	2	25	27
21. อำเภอแก้งสนามนาง	10	48	58			
22. อำเภอเสิงสาง	7	99	106	1	18	19
<u>สถานีระดับ 2</u>						
23. อำเภอขามทะเลสอ	9	81	90	2	14	16
24. อำเภอขามสะแกแสง	7	56	63			
25. อำเภอโนนแดง	8	51	59	2	9	11
26. อำเภอบ้านเหลื่อม	8	41	49			
27. อำเภอวังน้ำเขียว	8	75	83	2	13	15
28. กิ่งอำเภอเมืองยาง	6	33	39			
29. กิ่งอำเภอพระทองคำ	8	75	83	2	13	15
30. กิ่งอำเภอเทพารักษ์	6	35	41			
31. กิ่งอำเภอสีดา	8	75	83	2	13	15
32. กิ่งอำเภอลำทะเมนชัย	8	51	59			
33. กิ่งอำเภอบัวลาย	7	36	43			
<u>สถานีระดับ 3</u>						
34. ตำบลจอหอ	7	76	83	1	13	14
35. ตำบลกลางดง	7	49	58			
36. ตำบลอุดมทรัพย์	4	51	55	1	9	10
37. ตำบลหมูสี	3	47	50			
38. ตำบลหินดาด	6	30	36	1	5	6
39. ตำบลหนองสาหร่าย	7	64	71			
40. ตำบลมะเร็ง	4	52	56	1	9	10

ตาราง 1 (ต่อ)

สถานีตำรวจภูธร	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า	รวม	สัญญาบัตร	ต่ำกว่า	รวม
		สัญญาบัตร			สัญญาบัตร	
สถานีระดับ 4						
41. ตำบลคลองไผ่	2	22	24			
42. ตำบลบ้านหัน	1	26	27	-	5	5
43. ตำบลเมืองพลับพลา	1	10	11			
44. ตำบลกระชอน	1	29	30	-	5	5
45. ตำบลหันห้วยทราย	1	17	18			
46. ตำบลสีสุก	1	22	23	-	6	6
47. ตำบลพลสงคราม	1	22	23			
48. ตำบลพลกรัง	1	31	32	-	6	6
49. ตำบลคอนแสนสุก	1	14	15			
50. ตำบลบ้านปรางค์	1	26	27	-	3	3
51. ตำบลหนองสรวง	1	22	23			
รวม	217	1,831	2,033	40	325	365
รวมทั้งสิ้น	471	3,770	4,241	40	325	365

ที่มา: ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา. (2542). อัตรากำลังข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัด
นครราชสีมา. ไม่ปรากฏเลขหน้า.

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม(Questionnaires) โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ชัยยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ(Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating scale)มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ข้อความของแบบสอบถามมีทั้งข้อความที่มีความหมายทางบวก และข้อความที่มีความหมายทางลบ โดยให้ผู้ตอบประเมินความสัมพันธ์ตามสภาพความเป็นจริงตามการรับรู้ หรือตรงตามประสบการณ์

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดของนราทร ศรประสิทธิ์ (2529 : 129-130) ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด คำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก

ตอนที่ 4 เป็นแบบเครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต จีเอชคิว (GHQ : General health questionnaires) ของเดวิด โกลด์เบิร์ก และ พอล วิลเลียม (David Goldberg & Paul William) แปลเป็นไทยโดยธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ ภาควิชาจิตเวชคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะใช้เครื่องมือคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย จีเอชคิว-30 (Thai GHQ-30)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัย และตำราต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและสุขภาพจิต รวมทั้งตัวแปรต่างๆที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดและสุขภาพจิตแก่ตำรวจ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามโดยอาศัยความรู้จากเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยต่างๆ และคำแนะนำจากคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทฯ รายละเอียดในการสร้างแบบสอบถาม มีดังนี้

2.1 แบบสอบถาม ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ สถานภาพ สมรส ชัณยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน แบบสอบถามในตอนนี้มี จำนวน 6 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงจากตัวเลือกที่กำหนดให้

2.2 แบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ร่วมงานจำนวน 15 ข้อและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาจำนวน 18 ข้อ โดยให้ผู้ตอบประเมิน สัมพันธภาพของตนเองเป็นน้ำหนักมาก น้อย ตามสภาพความเป็นจริงตามการรับรู้ หรือตรง ตามประสบการณ์ แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.3 แบบสอบถาม ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดที่ดัดแปลง มาจากแบบวัดระดับความเครียดของนราทร ศรีประสิทธิ์ (2526 : 129-130) เป็นแบบสำรวจ ความเครียดจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ชุด CMI (Cornell medical index) และ HOS (Health opinion survey) เป็นคำถามที่จะครอบคลุมถึงระดับความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และอาการต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีสิ่งเครียด ผู้วิจัยสร้าง ขึ้นมีจำนวนทั้งหมด 36 ข้อ คำถามแต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก คือ บ่อยครั้ง เป็น บางครั้ง และไม่เคยเลย

2.4 แบบสอบถามตอนที่ 4 เป็นแบบคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้นไทย จีเอชคิว-30 (Thai GHQ-30) ของเดวิด โกลด์เบิร์ก และ พอล วิลเลียม (David Goldberg & Paul William) แปลเป็นไทยโดยธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ ภาควิชาจิตเวชคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อขออนุญาตเพื่อใช้ แบบสอบถาม ไทย จีเอชคิว-30 (Thai GHQ-30) ด้วยตัวเอง แบบสอบถามมีทั้งหมด 30 ข้อเป็นคำถามให้ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 และแบบสอบถามตอนที่ 3 ไปให้คณะผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามสูตรของพวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2536 : 124) ผู้วิจัยได้เลือกแบบสอบถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าไว้ เหลือ แบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจำนวน 14 ข้อและความสัมพันธ์ กับผู้บังคับบัญชาจำนวน 16 ข้อ ส่วนแบบสอบถามตอนที่ 3 เหลือจำนวน 30 ข้อ

4. ผู้วิจัยได้ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้มีความชัดเจนเกี่ยวกับเนื้อหาและเรียงลำดับข้อความตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และกรรมการผู้คุมปริญญาโท จากนั้น นำแบบสอบถามตอนที่ 4 และรวมทั้งแบบสอบถามความเครียดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต ไปทดลองใช้ (Try out) กับตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

5. แบบสอบถามตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองนั้น ภายหลังจากการทดลองใช้ (Try out) นำมาหาความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Construct validity) กับแบบสอบถามความเครียดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต โดยการนำไปคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

6. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 และแบบสอบถามตอนที่ 3 จากข้อ 4 และข้อ 5 มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 185) เลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ ซึ่งถือว่าใช้ได้

7. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามตอนที่ 3 ภายหลังจากวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก และนำแบบสอบถามตอนที่ 4 มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 170-171) เหลือแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจำนวน 14 ข้อ และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาจำนวน 16 ข้อ ส่วนแบบสอบถามตอนที่ 3 เหลือจำนวน 30 ข้อ และแบบสอบถามตอนที่ 4 จำนวน 30 ข้อ นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนนในการตอบแบบสอบถามของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ดังนี้

1. แบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
มาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน

น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
ข้อความที่มีความหมายทางลบ			
มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
มาก	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

แปลความหมายของคะแนน เพื่อจัดระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ ระดับมาก ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 3.67-5.00 คะแนน

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ ระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 2.34-3.66 คะแนน

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ ระดับน้อย ได้แก่ ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 1.00-2.33 คะแนน

2. แบบสอบถาม ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่า บ่อยครั้ง	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นบางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
ถ้าตอบว่า ไม่เคยเลย	มีค่าเท่ากับ	0	คะแนน

แปลความหมายของคะแนน เพื่อแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ โดยการใช้การประเมินผลแบบอิงเกณฑ์(Criterion reference) ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 1.34-2.00 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับความเครียดปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 0.67-1.33 คะแนน

กลุ่มที่มีความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 0.00-0.66 คะแนน

3. แบบสอบถาม ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสุขภาพจิตไทย จีเอชคิว-30(Thai GHQ-30) ใช้การคิดคะแนนแบบ 0-0-1-1 คือ

เลือกข้อคำตอบ 2 ข้อแรก ได้คะแนน 0 คะแนน

เลือกข้อคำตอบ 2 ข้อหลัง ได้คะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์ในการจัดแบ่งสุขภาพจิต พิจารณาจากคะแนนรวม

คะแนน 0-3 มีสุขภาพจิตดี

คะแนน 4-30 มีปัญหาสุขภาพจิต

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ

1.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 และแบบสอบถามตอนที่ 3 ไปให้คณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามสูตรของพรวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2536 : 124) ผู้วิจัยได้เลือกแบบสอบถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าไว้ เหลือแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจำนวน 14 ข้อและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาจำนวน 16 ข้อ ส่วนแบบสอบถามตอนที่ 3 เหลือจำนวน 30 ข้อ ดังแสดงไว้ในภาคผนวก

1.2 ผู้วิจัยได้ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้มีความชัดเจนเกี่ยวกับเนื้อหาและเรียงลำดับข้อความตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และกรรมการผู้คุมปริญญาโท จากนั้น นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 รวมทั้งแบบสอบถามความเครียดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต ไปทดลองใช้ (Try out) กับตำรวจ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

2. การหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง

แบบสอบถามตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองนั้น ภายหลังจากการทดลองใช้ (Try out) นำมาหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct validity) กับแบบสอบถามความเครียดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต โดยการนำไปคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.785 นั่นคือแบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง เท่ากับ 0.785

3. การหาอำนาจจำแนก

วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item analysis) ของแบบสอบถามตอนที่ 2 และแบบสอบถามตอนที่ 3 ภายหลังทดลองใช้ (Try out) โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดมายังต่ำสุด แล้วแยกสำรวจ 25 เปอร์เซนต์ที่ได้คะแนนสูง และ 25 เปอร์เซนต์ ที่ได้คะแนนต่ำนำค่าเฉลี่ยรายข้อมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้ t-test พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ซึ่งถือว่าใช้ได้ ดังแสดงไว้ในภาคผนวก

4. การหาค่าความเชื่อมั่น

วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามตอนที่ 3 และแบบสอบถามตอนที่ 4 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)(ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 170-171) ได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

4.1 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .82

4.2 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .85

4.3 แบบสอบถามความเครียด ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .87

4.4 แบบสอบถามสุขภาพจิต จีเอสคิว-30 ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .83

แสดงว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นสูง เหมาะสมที่จะนำมาใช้สำหรับศึกษาครั้งนี้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงนายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์โรงพยาบาลรามารับติ เพื่อขออนุญาตใช้แบบสอบถามสุขภาพจิตไทย จีเอสคิว-30(Thai GHQ-30)

2. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำหนังสือจากผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ถึงหัวหน้าสถานีตำรวจภูธรที่ถูกเลือกเป็นตัวอย่างด้วยตนเอง เพื่อขออนุญาตในการศึกษาค้นคว้าพร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยพร้อมด้วยผู้ช่วยเหลือ นำแบบสอบถามแจกกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมชี้แจงรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาพิจารณาและตอบแบบสอบถาม ในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง และผู้วิจัยขอรับข้อมูลกลับทันที เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบเสร็จ

5. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ตั้งแต่วันที่ 5 - 25 กรกฎาคม 2543 รวมเวลา 20 วัน ได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 365 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) และในการทดสอบสมมุติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม คัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ไว้
2. ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อของแบบสอบถาม ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. แยกกรองรหัสข้อมูลออกเป็นกลุ่มตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา

4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

- 4.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวนำมาแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

- 4.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา นำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกระดับการมีสัมพันธ์ต่อกันออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีความสัมพันธ์ระดับมาก มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์ระดับน้อย

- 4.3 วิเคราะห์ความเครียดของตำรวจ จำแนกตามตัวแปรอิสระ โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.4 วิเคราะห์สภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามตัวแปรอิสระ โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่า ที(t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 และ 6

4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่า เอฟ(F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานตั้งแต่ข้อที่ 1,2,3,4,7,8,9,10,11,12,13,14,15 และ 16

ถ้าพบว่าค่าทดสอบ เอฟ(F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์(Newman-keuls method)

4.7 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสภาพจิตของตำรวจ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 17

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ประกอบ กรรณสูตร. 2525 : 73)

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 หาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 35)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 65)

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว

(Face validity) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 124)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบสอบถาม

ความเครียดที่สร้างขึ้นเอง กับแบบสอบถามความเครียดที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต โดยการนำไปคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 83-85)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy}	แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงตรง
X	แทน คะแนนแบบทดสอบความเครียดที่สร้างขึ้นเอง
Y	แทน คะแนนแบบทดสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต
N	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

2.3 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม เป็นรายข้อ (Item analysis)

โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ
อังคณา สายยศ. 2538 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t	แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
$\bar{X}_H$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
$\bar{X}_L$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
S_H^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มสูง
S_L^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
n_H	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
n_L	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.4 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์ แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538
: 200)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
N	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$\sum S_i^2$	แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนของ แบบสอบถามแต่ละข้อ
S_t^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถาม

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมุติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่าง ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ข้อที่ 5,6 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 173-174)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{\frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} \right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2
S_1^2, S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
n_1, n_2	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1,2,3,4,7,8,9,10,11,12,13,14,15 และ 16 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 236)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา F-distribution
MS_B	แทน	ค่า Mean square ระหว่างกลุ่ม
MS_W	แทน	ค่า Mean square ภายในกลุ่ม

ถ้าหากพบว่า ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะ
ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) โดยใช้
สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ . 2541 : 251-252)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_w}{n}}$$

เมื่อ q แทน q -statistic ที่ได้จากการตาราง

MS_w แทน ค่า Mean square ภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

3.3 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ โดยการ
คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation
coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 17 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ . 2541 : 313-314)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพจิต

X แทน คะแนนของความเครียดของตำรวจ

Y แทน คะแนนของสุขภาพจิตของตำรวจ

N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

จากนั้นนำมาทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้
โดยการทดสอบค่า t (t-test) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ . 2541 : 317)

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

เมื่อ N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพจิต

df แทน $N-2$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ t - distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ F - distribution
p	แทน	โอกาสที่จะเป็นไปได้
df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean squares)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม เอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical package for the social science)

การวิเคราะห์แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา เกี่ยวกับอายุ สถานภาพสมรส ชันยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา โดยหาค่าความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของตำรวจ ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียด โดยนำคะแนนรวมของแต่ละคนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการจัดระดับความเครียดที่กำหนด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีความเครียด

ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ แล้วแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของตำรวจตามตัวแปรที่ศึกษา ตามสมมติฐานดังนี้

2.2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีชั้นยศต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test)

2.2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีอายุ สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) ถ้าพบว่า F - test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพจิตของตำรวจ ตามขั้นตอนดังนี้

3.1 วิเคราะห์ระดับสุขภาพจิต โดยนำคะแนนรวมของแต่ละคน ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการจัดระดับสุขภาพจิตของแบบสอบถามสุขภาพจิต จีเอสคิว - 30 (GHQ - 30) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามระดับสุขภาพจิต โดยแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาพจิตของตำรวจตามตัวแปรที่ศึกษา ตามสมมติฐานดังนี้

3.1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีชั้นยศต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test)

3.1.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีอายุ สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) ถ้าพบว่า F - test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตำรวจ โดยแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของตำรวจ

ข้อมูลทั่วไปของตำรวจ	จำนวน (365 คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
18 - 30 ปี	73	20.00
31 - 40 ปี	165	45.20
41 - 50 ปี	98	26.80
51 ปีขึ้นไป	29	8.00
2. สถานภาพสมรส		
โสด	52	14.20
คู่	293	80.30
หม้าย , หย่า , แยก	20	5.50
3. ชั้นยศ		
ระดับสัญญาบัตร	40	11.00
ระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร	325	89.00
4. รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	8	2.20
5,000 - 9,000 บาท	209	57.30
9,001 - 13,000 บาท	88	24.10
13,001 บาทขึ้นไป	60	16.40

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของตำรวจ	จำนวน (365 คน)	ร้อยละ
5. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ		
งานธุรการ	84	23.00
งานป้องกันปราบปราม	197	49.00
งานสืบสวน	30	8.20
งานสอบสวน	48	13.20
งานจราจร	24	6.60
6. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน		
ต่ำกว่า 5 ปี	13	3.60
5 -10 ปี	94	25.80
10 ปีขึ้นไป	258	70.60
7. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน		
มีสัมพันธภาพต่อกันมาก	83	22.70
มีสัมพันธภาพต่อกันปานกลาง	275	75.40
มีสัมพันธภาพต่อกันน้อย	7	1.90
8. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา		
มีสัมพันธภาพต่อกันมาก	140	38.40
มีสัมพันธภาพต่อกันปานกลาง	218	59.70
มีสัมพันธภาพต่อกันน้อย	7	1.90

จากตาราง 2 แสดงว่า ตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุ 30 - 41 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.20 รองลงมาตามลำดับได้แก่ อายุ 41 - 50 ปี คิดเป็น ร้อยละ 26.80 อายุ 18 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 และอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 8.00

ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสคู่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.30 รองลงมามีสถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 14.20 และมีสถานภาพสมรส หม้าย หย่า แยก คิดเป็นร้อยละ 5.50

ตำรวจที่มีชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร มีมากกว่า ระดับสัญญาบัตร เป็นตำรวจชั้นยศ
ระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 89.00 ชั้นยศระดับสัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 11.00

ตำรวจที่มีรายได้ต่อเดือน 5,000 - 9,000 บาท มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.30
รองลงมาคือ รายได้ 9,001 - 13,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 24.10 รายได้ 13,001 บาทขึ้นไป
คิดเป็นร้อยละ 16.40 และรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 2.20

ตำรวจที่ปฏิบัติงานป้องกันปราบปราม มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.00 รองลงมา
คือ ปฏิบัติงานธุรการ คิดเป็นร้อยละ 23.00 ปฏิบัติงานสอบสวน คิดเป็นร้อยละ 13.20
ปฏิบัติงานสืบสวน คิดเป็นร้อยละ 8.20 และปฏิบัติงานจราจร คิดเป็นร้อยละ 6.60

ตำรวจที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 10 ปีขึ้นไป มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.60
รองลงมาคือ ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 5 - 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.80 และระยะเวลาในการ
ปฏิบัติงาน ต่ำกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.60

ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน โดยมีสัมพันธภาพต่อกันปานกลาง
มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.40 รองลงมาคือ มีสัมพันธภาพต่อกันมาก คิดเป็น
ร้อยละ 22.70 มีสัมพันธภาพต่อน้อย คิดเป็นร้อยละ 1.90

ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา โดยมีสัมพันธภาพต่อกันปานกลางมีจำนวน
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.70 รองลงมาคือ มีสัมพันธภาพต่อกันมาก คิดเป็นร้อยละ 38.40
มีสัมพันธภาพต่อน้อย คิดเป็นร้อยละ 1.90

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความเครียดของตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด
นครราชสีมา

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการแบ่ง
ระดับความเครียดที่กำหนดไว้ ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของตำรวจ จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดสูง	16	4.38
ระดับความเครียดปานกลาง	189	51.78
ระดับความเครียดต่ำ	160	43.84
รวม	365	100

จากตาราง 3 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.78 รองลงมา มีความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 43.84 และมีความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 4.38

2.2 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีอายุต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 4 และ 5

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S
18 - 30 ปี	75	.68	.35
31 - 40 ปี	165	.72	.32
41 - 50 ปี	98	.69	.32
51 ปีขึ้นไป	29	.74	.33
รวม	365	.70	.33

จากตาราง 4 แสดงว่า ตำรวจที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ .74 (S=.33) รองลงมาตามลำดับได้แก่ อายุ 31 - 40 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ .72 (S=.32) อายุ 41 - 50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .69 (S=.32) และอายุ 18-30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .68 (S=.35)

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	.114	.038	.353	.787
ภายในกลุ่ม	361	38.811	.108		
รวม	364	38.925			

จากตาราง 5 แสดงว่าตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุ ต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน

2.3 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีสถานภาพสมรส ต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 6 และ 7

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตาม สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	n	$\bar{X}$	S
โสด	52	.73	.35
คู่	293	.69	.32
หม้าย , หย่า , แยก	20	.73	.39
รวม	365	.70	.33

จากตาราง 6 แสดงว่า ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสโสด มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด เท่ากับ .73 (S=.35) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับกับตำรวจที่มีสถานภาพสมรส หม้าย หย่า แยก โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .73 (S=.39) และตำรวจที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .69 (S=.32)

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตาม สถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	5.152	2.576	.240	.787
ภายในกลุ่ม	362	38.874	.107		
รวม	364	38.926			

จากตาราง 7 ดำรงสถานีดำรงภูธร สังกัดดำรงภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่าดำรงที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

2.4 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของดำรง ที่มีชั้นยศต่างกัน ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 ผลวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของดำรง จำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
สัญญาบัตร	40	.62	.31	1.725	.085
ต่ำกว่าสัญญาบัตร	325	.71	.32		

จากตาราง 8 แสดงว่า ดำรงชั้นยศระดับต่ำกว่าสัญญาบัตรมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .71 (S=.32) ซึ่งสูงกว่าดำรงชั้นยศระดับสัญญาบัตร ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .62 (S=.31) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด พบว่าดำรงชั้นยศระดับต่ำกว่าสัญญาบัตรและดำรงชั้นยศระดับสัญญาบัตร สถานีดำรงภูธร สังกัดดำรงภูธรจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ที่ว่า ดำรงที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน

2.5 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของดำรง ที่มีรายได้ต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 9 และ 10

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของดำรง จำแนกตามรายได้

รายได้	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่า 5,000 บาท	8	1.10	.44
5,000 - 9,000 บาท	209	.72	.32
9,001 - 13,000 บาท	88	.70	.31
13,001 บาทขึ้นไป	60	.61	.32
รวม	365	.70	.33

จากตาราง 9 แสดงว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ 1.10 ($S=.44$) รองลงมาได้แก่ ตำรวจที่มีรายได้ 5,000-9,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .72 ($S=.32$) ตำรวจที่มีรายได้ 9,001-13,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .70 ($S=.31$) และตำรวจที่มีรายได้ 13,001 บาทขึ้นไป โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .61 ($S=.32$)

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามรายได้

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	1.801	.600	5.837*	.001
ภายในกลุ่ม	361	37.124	.103		
รวม	364	38.925			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 7 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตาม รายได้

รายได้		ต่ำกว่า 5,000 บาท	5,000 - 9,000 บาท	9,001 - 13,000 บาท	13,001 บาท ขึ้นไป
	$\bar{X}$	1.10	.72	.70	.61
ต่ำกว่า 5,000 บาท	1.10	-	.38*	.40*	.49*
5,000 - 9,000 บาท	.72		-	.02	.11*
9,001 - 13,000 บาท	.70			-	.90
13,001 บาทขึ้นไป	.61				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีความเครียดสูงกว่า ตำรวจที่มีรายได้ 5,000 - 9,000 บาท รายได้ 9,001 - 13,000 บาท และรายได้ 13,001 บาทขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตำรวจที่มีรายได้ 5,000-9,000 บาท มีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีรายได้ 13,001 บาทขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

2.6 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจ ที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 12 และ 13

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของตำรวจ จำแนกตาม ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ	n	$\bar{X}$	S
งานธุรการ	84	.74	.35
งานป้องกันปราบปราม	179	.69	.31
งานสืบสวน	30	.67	.36
งานสอบสวน	48	.67	.32
งานจราจร	24	.77	.26
รวม	365	.70	.32

จากตาราง 12 แสดงว่า ตำรวจที่ปฏิบัติงานจราจร มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ .77 ($S=.26$) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่ปฏิบัติงานธุรการ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .74 ($S=.35$) ตำรวจที่ปฏิบัติงานป้องกันปราบปราม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .69 ($S=.31$) ตำรวจที่ปฏิบัติงานสืบสวน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .67 ($S=.36$) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากันกับตำรวจที่ปฏิบัติงานสอบสวน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .67 ($S=.32$)

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	.337	.084	.785	.535
ภายในกลุ่ม	360	38.588	.107		
รวม	364	38.925			

จากตาราง 13 ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 9 ที่ว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน

2.7 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจ ที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 14 และ 15

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน

ระยะเวลาในการทำงาน	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่า 5 ปี	13	.66	.26
5 - 10 ปี	94	.72	.34
10 ปีขึ้นไป	258	.69	.32
รวม	365	.70	.32

จากตาราง 14 แสดงว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงาน 5 - 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด เท่ากับ .72 ($S=.34$) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงาน 10 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .69 ($S=.32$) และตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงาน ต่ำกว่า 5 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำสุด เท่ากับ .66 ($S=.26$)

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.085	.042	.395	.674
ภายในกลุ่ม	362	38.840	.107		
รวม	364	38.925			

จากตาราง 15 ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 11 ที่ว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน

2.8 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 16 และ 17

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	n	$\bar{X}$	S
ระดับมาก	85	.52	.28
ระดับปานกลาง	275	.75	.32
ระดับน้อย	7	.87	.35
รวม	365	.70	.33

จากตาราง 16 แสดงว่า ตำรวจที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ .87 ($S=.35$) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .75 ($S=.32$) และตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำสุด เท่ากับ .52 ($S=.28$)

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	3.614	1.807	18.524*	.000
ภายในกลุ่ม	362	35.311	9.754		
รวม	364	38.925			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 13 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 18

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตาม
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วม		ระดับน้อย	ระดับปานกลาง	ระดับมาก
	$\bar{X}$	.87	.75	.52
ระดับน้อย	.87	-	.12	.35*
ระดับปานกลาง	.75		-	.23*
ระดับมาก	.52			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อย มีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

2.9 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ ที่มีความสัมพันธ์กับ ผู้บังคับบัญชาต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 19 และ 20

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของตำรวจ จำแนกตาม
ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	n	$\bar{X}$	S
ระดับมาก	140	.61	.31
ระดับปานกลาง	218	.76	.31
ระดับน้อย	7	.98	.52
รวม	365	.70	.33

จากตาราง 19 แสดงว่า ตำรวจที่ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด เท่ากับ .98 ($S=.52$) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ .76 ($S=.31$) และตำรวจที่ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำสุด เท่ากับ .61 ($S=.31$)

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	2.494	1.247	12.394*	.000
ภายในกลุ่ม	362	36.431	.101		
รวม	364	38.925			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 15 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของตำรวจ จำแนกตามระดับความสัมพันธ์เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 21

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา		ระดับน้อย	ระดับปานกลาง	ระดับมาก
	$\bar{X}$	.98	.76	.61
ระดับน้อย	.98	-	.22	.37*
ระดับปานกลาง	.76		-	.15*
ระดับมาก	.61			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับน้อย มีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีสัมพันธ์ภาพต่อกันมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับปานกลาง มีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์สุขภาพจิตของตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ดังนี้

3.1 วิเคราะห์ระดับสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ แบบสอบถามสุขภาพจิต จีเอสคิว - 30 (GHQ-30) ดังปรากฏตามตาราง 22

ตาราง 22 จำนวนร้อยละของตำรวจ จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

ระดับสุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพจิตปกติ	260	71.23
มีปัญหาสุขภาพจิต	105	28.77
รวม	365	100

จากตาราง 22 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ส่วนมากมีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 71.23 และมีปัญหาสุขภาพจิต คิดเป็น ร้อยละ 28.77

3.2 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีอายุต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 23 และ 24

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S
18 - 30 ปี	73	.10	.16
31 - 40 ปี	165	.11	.18
41 - 50 ปี	98	.11	.16
51 ปีขึ้นไป	29	.12	.19
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 23 แสดงว่า ตำรวจที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ .12 (S=.19) รองลงมาตามลำดับได้แก่ อายุ 31 - 40 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต เท่ากับ .11 (S=.18) อายุ 41 - 50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .11 (S=.16) และอายุ 18-30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำสุด เท่ากับ .10 (S=.16) ซึ่งหมายถึงมีปัญหาสุขภาพจิต น้อยที่สุด

ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	.007	.002	.076	.973
ภายในกลุ่ม	361	11.307	.062		
รวม	364	11.314			

จากตาราง 24 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุ ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

3.3 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีสถานภาพสมรส ต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 25 และ 26

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	n	$\bar{X}$	S
โสด	52	.11	.18
คู่	293	.11	.17
หม้าย , หย่า , แยก	20	.15	.15
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 25 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย หย่า แยก มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงสุด เท่ากับ .15 (S=.15) รองลงมาคือ ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสคู่ โดยมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .11 (S=.17) ซึ่งเท่ากับกับตำรวจที่มีสถานภาพสมรสโสด ที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .11 (S=.18) ซึ่งหมายถึงมีปัญหาสุขภาพจิตน้อย

ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.038	.019	.625	.536
ภายในกลุ่ม	362	11.276	.031		
รวม	364	11.314			

จากตาราง 26 แสดงว่าตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่า ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

3.4 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีชั้นยศต่างกัน ดังปรากฏตามตาราง 27

ตาราง 27 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
สัญญาบัตร	40	7.67	.12	2.03*	.047
ต่ำกว่าสัญญาบัตร	325	.12	.19		

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 27 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ชั้นยศระดับสัญญาบัตรมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ 7.67 (S=.12) ซึ่งสูงกว่าตำรวจชั้นระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร ที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต เท่ากับ .12 (S=.19) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตแล้ว พบว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ชั้นยศระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร มีสุขภาพจิตดีกว่าตำรวจชั้นยศระดับสัญญาบัตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6

3.5 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีรายได้ต่างกัน
โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 28 และ 29

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามรายได้

รายได้	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่า 5,000 บาท	8	.12	.19
5,000 - 9,000 บาท	209	.12	.18
9,001 - 13,000 บาท	88	.12	.16
13,001 บาทขึ้นไป	60	7.22	.14
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 28 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีรายได้ 13,001 บาทขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ 7.22 (S=.14) รองลงมา มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากัน ได้แก่ ตำรวจที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .12 (S=.19) ตำรวจที่มีรายได้ 5,000-9,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .12 (S=.18) และตำรวจที่มีรายได้ 9,000 -13,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตน้อยที่สุด เท่ากับ .12 (S=.14) ซึ่งหมายถึงมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด

ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามรายได้

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	.135	.045	1.450	.228
ภายในกลุ่ม	361	11.179	.031		
รวม	364	11.314			

จากตาราง 29 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกันจะมีสุขภาพจิตต่างกัน

3.6 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 30 และ 31

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ	n	$\bar{X}$	S
งานธุรการ	84	.10	.14
งานป้องกันปราบปราม	179	.12	.20
งานสืบสวน	30	.15	.21
งานสอบสวน	48	1.00	.14
งานจราจร	24	7.50	9.08
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 30 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมาที่ปฏิบัติงานจราจร มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ 7.50 (S=9.08) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่ปฏิบัติงานสอบสวน มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ 1.00(S=.14) ตำรวจที่ปฏิบัติงานสืบสวน มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .15(S=.21) ตำรวจที่ปฏิบัติงานป้องกันปราบปราม มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต เท่ากับ .12(S=.12) และตำรวจที่ปฏิบัติงานธุรการ มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำสุด เท่ากับ .10(S=.14) นั้นหมายถึงตำรวจที่ปฏิบัติงานธุรการมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด

ตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	.104	.026	.833	.505
ภายในกลุ่ม	360	11.210	.031		
รวม	364	11.314			

จากตาราง 31 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีสภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 10 ที่ว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกันจะมีสภาพจิตต่างกัน

3.7 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสภาพจิตของตำรวจ ที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 32 และ 33

ตาราง 32 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน

ระยะเวลาในการทำงาน	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่า 5 ปี	13	.10	.12
5 - 10 ปี	94	.12	.19
10 ปีขึ้นไป	258	.11	.17
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 32 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมาที่มีระยะเวลาในการทำงาน 5-10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ .13 (S=.19) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงาน 10 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยสภาพจิตเท่ากับ .11 (S=.17) และตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่ำกว่า 5 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสภาพจิตต่ำสุด เท่ากับ .10 (S=.12) นั้นหมายถึงตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่ำกว่า 5 ปี มีปัญหาสภาพจิตน้อยที่สุด

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.012	.006	.190	.827
ภายในกลุ่ม	362	11.302	.031		
รวม	364	11.314			

จากตาราง 33 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 12 ที่ว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกันจะมีสุขภาพจิตต่างกัน

3.8 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 34 และ 35

ตาราง 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	n	$\bar{X}$	S
ระดับมาก	83	4.78	8.00
ระดับปานกลาง	275	.13	.19
ระดับน้อย	7	.29	.29
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 34 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ 4.78 (S=8.00) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .29 (S=.29) และตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับ

เพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำสุด เท่ากับ .13(S=.19) นั้นหมายถึง ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มีปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด

ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตาม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.675	.338	11.485*	.000
ภายในกลุ่ม	362	10.639	.029		
รวม	364	11.314			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 35 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 14 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 36

ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตาม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน		ระดับมาก	ระดับน้อย	ระดับปานกลาง
	$\bar{X}$	4.75	.29	.13
ระดับมาก	4.75	-	.446*	4.62*
ระดับน้อย	.29		-	.16*
ระดับปานกลาง	.13			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 36 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อย และตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมาก มีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าตำรวจที่มีสัมพันธ์ภาพต่อกันน้อยและ ตำรวจที่มีสัมพันธ์ภาพต่อกันปานกลาง ส่วนตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

3.9 วิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ ที่มีความสัมพันธ์กับผู้ บังคับบัญชาต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 37 และ 38

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตาม ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	n	$\bar{X}$	S
ระดับมาก	140	7.98	.14
ระดับปานกลาง	218	.13	.19
ระดับน้อย	7	.24	.18
รวม	365	.11	.18

จากตาราง 37 แสดงว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับมากมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงที่สุด เท่ากับ 7.98 (S=.14) รองลงมาตามลำดับได้แก่ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากับ .24 (S=.18) และ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาน้อย มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำสุด เท่ากับ .13 (S=.14) นั้นหมายถึงตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มีปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด

ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตาม
ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.369	.184	6.102*	.002
ภายในกลุ่ม	362	10.945	.030		
รวม	364	11.314			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 38 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีสุขภาพจิตต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 16 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 39

ตาราง 39 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของตำรวจเป็นรายคู่ จำแนกตาม
ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา		ระดับมาก	ระดับน้อย	ระดับปานกลาง
	$\bar{X}$	7.98	.24	.13
ระดับมาก	7.98	-	7.74*	7.85*
ระดับน้อย	.24		-	.11
ระดับปานกลาง	.13			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 39 แสดงว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัด นครราชสีมา ที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับน้อยและตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในระดับมาก มีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับน้อยและ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง ส่วนคนอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 40

ตาราง 40 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ

ความสัมพันธ์ระหว่าง	n	r	p
ความเครียดกับสุขภาพจิต	365	.493*	.000

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 40 แสดงว่าคะแนนความเครียดตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาพจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .493 กล่าวคือตำรวจที่มีคะแนนความเครียดสูงจะมีคะแนนสุขภาพจิตสูงขึ้นด้วย ซึ่งหมายถึงถ้ามีความเครียดสูงจะมีปัญหาสุขภาพจิตสูงตามด้วย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา
- ✓ 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามตัวแปร คือ อายุ สถานภาพสมรส ชัยยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
3. ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
5. ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
6. ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
7. ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
8. ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
9. ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
10. ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
11. ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
12. ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

13. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
14. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
15. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน
16. ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
17. ความเครียดของตำรวจมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร

สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

✓ วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2542 จำนวน 365 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลาย ขั้นตอน (Multistage random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม(Questionnaires) โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของตำรวจ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ชั้นยศ รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาในการทำงาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ใช้วัดระดับสัมพันธภาพระหว่างตำรวจกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียด ใช้วัดระดับความเครียดของตำรวจ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสุขภาพจิต จีเอสคิว - 30 (GHQ -30) ใช้วัดระดับสุขภาพจิตของตำรวจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ
2. วิเคราะห์ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ โดยแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดและสุขภาพจิต ของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่า t (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดและสุขภาพจิตของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method)

5. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพจิตของตำรวจ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

สรุปผลการวิจัย

1. ตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ มีจำนวน 365 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุ 30 - 41 คิดเป็นร้อยละ 45.20 มีสถานภาพสมรสคู่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.30 เป็นตำรวจชั้นยศระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 98.00 มีรายได้ต่อเดือน 5,000-9,000 บาท มีมากที่สุด รองลงมาคือ รายได้ 9,001 - 13,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.30 และ 24.10 ตามลำดับ ปฏิบัติงานป้องกันปราบปรามมากที่สุด รองลงมาคือ งานธุรการ งานสอบสวน คิดเป็นร้อยละ 49.00 , 23.00 และ 13.20 มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 10 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง มากที่สุด รองลงมาคือ ระดับมากและระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 75.30 , 22.70 และ 1.90 มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับปานกลาง มากที่สุด รองลงมาคือ ระดับมากและระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 59.70 , 38.40 และ 1.90

2. ตำรวจมีความเครียดระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.78 รองลงมาคือ ความเครียดระดับต่ำคิด เป็นร้อยละ 43.84 และมีความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 4.38

3. ตำรวจส่วนมากมีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 71.23 และมีปัญหาสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 28.77

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ จำแนกตามตัวแปรพบว่า

4.1 ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4.2 ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4.3 ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4.4 ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4.5 ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4.6 ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05

4.7 ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05

4.8 ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4.9 ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4.10 ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4.11 ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4.12 ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

4.13 ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.14 ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.15 ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.16 ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.17 คะแนนความเครียดของตำรวจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาพ

จิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 กล่าวคือเมื่อตำรวจมีความเครียดสูงจะมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นด้วย

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ระดับความเครียดของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัด ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวม มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สมโภชน์ ทศนา(2538 : 121) ที่พบว่า รองสารวัตรงานสอบสวนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เต็มพงษ์ วรรณพงษ์(2535 : 126) ที่พบว่า ตำรวจสายตรวจส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ แต่ยิ่งสูงกว่าความเครียดของบุคลากรอาชีพอื่น เช่น บุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ (รัชดา เอี่ยมพานิช. 2531 : 95) แต่ทั้งนี้แล้วยังพบว่า ตำรวจส่วนหนึ่งมีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 4.38 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าลักษณะงานของตำรวจจำต้องปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่กดดัน สถานการณ์ที่ต้องเสี่ยงภัย รวมทั้งปัญหาในสังคมที่เพิ่มมากขึ้น และอาชีพตำรวจก็เป็นอาชีพที่สังคมตั้งความหวังไว้สูง โอกาสเกิดความเครียดระดับสูงกับตำรวจจึงเกิดขึ้นได้จึงมีได้และมีได้มากกว่าอาชีพอื่น และการที่ตำรวจมีความเครียดสูงกว่าอาชีพอื่นนี้ ย่อมอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงานเป็นเหตุให้ตนเองต้องได้รับความบาดเจ็บ หรือแม้กระทั่งอาจถึงแก่ชีวิตก็เป็นได้และในลักษณะเดียวกันก็อาจเกิดผลเสียหายแก่ประชาชน ที่ได้รับการปฏิบัติหรือการบริการจากตำรวจดังกล่าวในลักษณะเดียวกันนั้นด้วย

2. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตดี คิดเป็นร้อยละ 71.23 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เปลื้อง บัวศรี (2534 : 177) พบว่า สุขภาพจิตของครูใน 5 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ อยู่ในระดับปกติ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิรมล แก้วมีศรี (2537 : 79) พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตดี และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงค์ การชะวี (2541 : 93) พบว่า สุขภาพจิตของพลทหารใหม่ สังกัดกองทัพอากาศ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ อติชัยมนตรี (2542 : 66) พบว่า สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี จากการศึกษพบว่าสุขภาพจิตของตำรวจภูธร สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากการกำหนดคุณสมบัติของผู้สมัครเข้ารับราชการตำรวจ ต้องมีคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพเหมาะสมกับอาชีพ ไม่เป็นคนไร้ความสามารถ หรือจิตฟั่นเฟือน ถึงแม้ว่าสภาวะแวดล้อมของตำรวจอยู่ในภาวะตึงเครียด ทั้งใน

ด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาอีกมากมาย ทั้งอาชญากรรม ทะเลาะวิวาท ฯลฯ ปัญหาต่างๆเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อตำรวจโดยตรง ที่จะต้องมีภาระเพิ่มมากขึ้น ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อรักษาความสงบของบ้านเมือง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตำรวจมีสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคนไทยมีลักษณะพิเศษ จึงไม่ค่อยรุนแรงในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆเท่าที่ควร มีการยืดหยุ่นทั้งความคิด และการกระทำ มีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. 2523 : 39) จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ ตำรวจ สถานที่ตำรวจ ภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา สามารถปรับตัวได้ดี ตำรวจส่วนใหญ่จึงมีสุขภาพจิตดี

3. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 1 ที่ว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เจนพงษ์ วรณพงษ์(2535 : 137) ที่พบว่า ตำรวจสายตรวจ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองนครราชสีมาที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมโภชน์ ทศนา (2538 : 121) ที่พบว่า รองสารวัตรสอบสวน สถานีตำรวจนครบาลที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประพันธ์ แพ้มคลองขอม (2540 : 164) พบว่า พยาบาลอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และเจตน์สัน แดงสุวรรณ(2526 : 180) พบว่าตำรวจในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจที่มีอายุ 20-29 ปี มีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น ผลการศึกษาของ สงศรี จัยสิน และคนอื่นๆ (2528 : 249) ที่พบว่า ประชาชนเมื่อมีอายุสูงขึ้น จะมีความเครียดสูงขึ้นด้วย ผลการศึกษาของ ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์ (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า ตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษาของ วสันต์ พันธุ์มณี (2539 : 102) พบว่า สารวัตรสืบสวน และรองสารวัตรสืบสวน ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานต่างกัน โดยพบว่าตำรวจที่มีอายุน้อยกว่า 31 ปี จะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีอายุมากกว่า 31 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาของ ลาแวนท์ (Lavant. 1990 : 2732) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต พบว่าผู้บริหารบุคลากรนิสิตที่อยู่ในวัยกลางคน มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารบุคลากรนิสิต ที่มีอายุต่ำกว่า จากการศึกษาไม่พบความแตกต่างของความเครียดของตำรวจที่มีอายุต่างกัน อาจเนื่องมาจากลักษณะการปฏิบัติงานของตำรวจ

แตกต่างจากอาชีพอื่น เนื่องจากมีสายการบังคับบัญชา มีรุ่นพี่รุ่นน้อง ในการปฏิบัติงานผู้อาวุโสกว่าจะเป็นพี่เลี้ยง หรือหัวหน้า ทำให้มีคู่มือ คู่มือปฏิบัติงานในการทำงาน จึงทำให้ความเครียดของตำรวจไม่แตกต่างกันตามอายุ

4. ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 3 ที่ว่าตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ศักดิ์ระพี เพ็ริยพานิช (2539 : 48) ที่พบว่า ตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วสันต์ พันธุ์มณี (2539 : 103) พบว่า พนักงานสอบสวนสถานีตำรวจนครบาลที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษานี้ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539 : 86) พบว่า ตำรวจจราจรที่มีสถานภาพสมรสโสดจะมีระดับความเครียดที่มีสาเหตุจากปัจจัยการทำงานสูงกว่าตำรวจจราจรที่มีสถานภาพสมรสคู่ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดุษณี ทัศนจันทธานี (2539 : 79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสโสดมีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่าสถานภาพอื่น ในการวิจัยครั้งนี้ ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะในการวิจัยครั้งนี้พบว่าตำรวจที่มีสถานภาพสมรสคู่มีถึงร้อยละ 80.30 ซึ่งเป็นจำนวนที่แตกต่างกันอย่างมากกับจำนวนผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสดและสถานภาพสมรสหม้าย หย่า แยก การที่ตำรวจส่วนใหญ่มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากมีคู่มือในการดำรงชีวิตประจำวัน มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและสังคมรอบข้าง ทำให้มีการปรับตัวที่ดี จึงทำให้ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

5. ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 5 ที่ว่า ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษาค้นคว้า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิษณุ หาญบุญเศรษฐ (2535 : 100) พบว่า ตำรวจจราจรชั้นประทวน และชั้นพลตำรวจในกองบัญชาการตำรวจนครบาล ไม่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปฏิบัติหน้าที่จราจร และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539 : 85) พบว่า ตำรวจชั้นยศสัญญาบัตร และตำรวจชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร มีความเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยการทำงาน ไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาค้นคว้า ไม่สอดคล้องกับผลการ

ศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และเจตน์สัน แดงสุวรรณ(2526 :180) พบว่าตำรวจที่มียศนายพันขึ้นไป จะมีคะแนนความเครียดต่ำสุด และพลตำรวจมีคะแนนความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประพันธ์ แพ้มคลองขอม (2540 : 164) ที่พบว่าพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าที่มีชั้นยศต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าพยาบาลชั้นยศจ่าตรี ถึงจ่าเอก มีความเครียดมากกว่าพยาบาลชั้นยศพันจ่าตรี ถึงพันจ่าเอก ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลาแวนท์(Lavant. 1990 : 2732) ที่ได้ศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารบุคลากรนิสิต พบว่าผู้บริหารที่มีระดับต่ำมากเท่าไร จะมีแนวโน้มที่จะพบความเครียดมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อธิบายได้ว่า ปัจจุบันปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาชญากรรมมีความรุนแรง ทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจต้องระดมกำลังกันออกจัดการกับปัญหา โดยช่วยเหลือ ประสานงานกันทั้งนายตำรวจระดับสัญญาบัตร และตำรวจชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ทำให้มีการเผชิญปัญหาลักษณะใกล้เคียงกัน จึงทำให้ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

6. ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 7 ที่ว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน แสดงว่ารายได้เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ โจน(Jones. 1990 : 1872) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างของครอบครัว และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ในกลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้า พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางด้านลบ ระหว่างความเครียดกับรายได้ โดยพบว่า พ่อแม่ที่มีรายได้ระดับต่ำ จะมีความเครียดสูง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดุษณีทัศนากันตนา (2539 : 79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุรศักดิ์ ศานูจารย์ (2536 : 113) พบว่า รายได้ของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาล มีผลต่อความเครียดในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่ำสุด คือต่ำกว่า 5,000 บาท ต่อเดือน มีความเครียดสูงกว่าทุกกลุ่มรายได้ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในสังคมปัจจุบันและภาวะเศรษฐกิจของประเทศที่กำลังตกต่ำ รวมทั้งสถานะทางการเงินที่ผันผวน แต่ภาวะค่าครองชีพกลับสูงขึ้น

ทำให้การดำรงชีวิตในปัจจุบันต้องดิ้นรน แข่งขันกันตลอดเวลา ผู้ที่มีฐานะทางการเงินไม่ดี จะส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ ชดสน ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการต่างๆอย่างเหมาะสม ประกอบกับความยากลำบากในการดำรงชีวิต ซ้ำยังขาดการพักผ่อนหย่อนใจ หรือหาความสุข ความบันเทิงต่างๆ เนื่องจากต้องขวนขวายหาเลี้ยงชีพ ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในการ ดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ลัคค์แมน และโซเรสสัน (Luckman & Soresson. 1980 : 52-56) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจได้แก่รายได้ ฐานะความเป็นอยู่ ที่อึดอัด ชดสน จะก่อให้เกิด ปัญหาตามมาหลายประการ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาทางสังคม ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า รายได้ของตำรวจที่ต่างกัน ส่งผลให้ตำรวจมีความเครียดแตกต่างกัน

7. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 9 ที่ว่าตำรวจที่มีลักษณะงานต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จุฑาธิป วัชรานนท์ (2538 : ก) ที่พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานอุตสาหกรรมมาจาก ลักษณะงาน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรทิพย์ เกยุรานนท์ (2527 : 114) พบว่า พยาบาลที่มีลักษณะงานต่างกัน และพยาบาลที่ปฏิบัติงานในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน แต่ผลการศึกษานี้ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิริยา สัมมาวาท (2535 : 56) พบว่า พยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาริบัติ แผนกที่ปฏิบัติงาน และ ลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยของความเหนื่อยหน่ายแต่ละด้าน แตกต่างกัน และ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์ (2534 : 104) พบว่า สถานที่ปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดารา ศัตรูลี และคนอื่นๆ (2536 : 47) พบว่าปัจจัยด้าน ความกังวลในลักษณะงานที่ปฏิบัติ กับผู้ป่วย กลุ่มพยาบาลที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยพิเศษ จะมีคะแนนความเครียดสูงกว่าหน่วยงานสามัญ และหน่วยงานรวม จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจเป็นเพราะ แต่ละประเภทงานของตำรวจ แม้ว่าจะต้องใช้ความสามารถ ทักษะ ความถนัดที่แตกต่างกัน มีความเสี่ยงอันตรายต่างกัน ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดแตกต่างกัน ตาม ความเสี่ยงของแต่ละประเภทงาน แต่เนื่องจากตำรวจได้รับการฝึกให้เตรียมรับและแก้ไข สถานการณ์เสี่ยงภัยทุกคนแล้ว และตำรวจทุกคนก็มีโอกาสปรับเปลี่ยน หมุนเวียนปฏิบัติงาน

ในสายงานอื่นตามความเหมาะสมได้ตลอดเวลา จึงมีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานได้ทุกลักษณะงาน จึงเป็นเหตุผลที่ว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

8. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 11 ที่ว่าตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ สุขเมธ ชวนรำลึก (2529 : 67) ที่พบว่าความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ในการปฏิบัติหน้าที่ด้านจราจร และอายุการทำงาน ไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลแตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมศักดิ์ สุขใจ (2531 : 82) พบว่า อายุราชการไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของนายตำรวจนักเรียน หลักสูตรสารวัตรป้องกันปราบปราม รุ่น 1 และหลักสูตรสารวัตรสืบสวน รุ่น 3 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เด่นพงษ์ วรรณพงษ์ (2535 : 127) ที่พบว่า ประสบการณ์ในการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของตำรวจสายตรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมโภชน์ ทศนา (2538 : 121) พบว่า ประสบการณ์ในการทำงานของ รองสารวัตรสอบสวน สถานีตำรวจนครบาลที่แตกต่างกัน ไม่ก่อให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539 : 87) พบว่า ตำรวจจราจรในเขตนครบาลที่มีอายุการทำงานในหน้าที่จราจรต่างกัน มีความเครียดที่มีสาเหตุจากปัจจัยการทำงานไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศักดิ์ระพี เปรี้ยวพานิช (2539 : 49) พบว่า ตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น ที่มีอายุราชการต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ผลศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับ กำพล ทับทิมไทย (2533 : 21) พบว่าข้าราชการที่มีอายุราชการต่างกัน มีความพึงพอใจในงานแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รุ่งโรจน์ แสงคร้าม (2532 : บทคัดย่อ) ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของรองสารวัตรสืบสวนสอบสวน สังกัดกองบัญชาตำรวจนครบาล ผลการศึกษาครั้งนี้ ไม่เป็นไปตามที่ผู้วิจัยคาดการณ์ อาจเป็นเพราะการปฏิบัติงานของตำรวจ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหาต่างๆตลอดเวลา ภาระความรับผิดชอบในการดูแล บำบัดทุกข์ บำรุงสุข ของประชาชนมีตลอด 24 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลาที่รับราชการตำรวจ ตั้งแต่เริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน ลักษณะการทำงานของตำรวจ จะต้องทำงานเป็นทีม การเผชิญปัญหาต่างๆในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ จึงเท่าเทียมกัน ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ

ฉวีวรรณ กาพย์เกิด (2536 : 50) ที่ว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดกับบุคคล เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเกิดจากคนอื่น หรือปัญหาจากสิ่งแวดล้อม อันเป็นผลให้เกิดความแปรปรวนทางร่างกาย และจิตใจ ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย

9. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 13 ที่ว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน แสดงว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียด ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุรศักดิ์ ศานูจารย์ (2536 : 113) พบว่าตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาล ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาที่ขัดแย้งกับผลการศึกษาของ วสันต์ พันธุ์ณี (2539 : 107) พบว่าสารวัตรสืบสวน และรองสารวัตรสืบสวน สถานีตำรวจนครบาลที่มีระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย จะมีความเครียดสูงกว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง และระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า การปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ ราบรื่น บังคับสิ่งแวดล้อม มีผลต่อความพึงพอใจในการทำงานของบุคคล ถ้าบุคคลอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจ มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีในหน่วยงาน จะก่อให้เกิดความไม่สมหวัง หรือไม่สมตุล ก็อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ในระดับหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

10. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ตำรวจที่มีสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 15 ที่ว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน แสดงว่า ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียด ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุเมธ ชวนล้าลึก (2529 : 24) พบว่า บังคับด้านผู้บังคับบัญชาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดความวิตกกังวลในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจนครบาล และสอดคล้องผลการศึกษาของ ปพาณี รุติวัฒนา (2527 : 4) พบว่าความเครียดของอาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศาสตร์ สาเหตุหนึ่ง เกิดมาจาก อาจารย์ผู้สอนไม่ได้รับการสนับสนุนเท่าที่ควรจากผู้บริหาร และผู้บังคับบัญชา และสอดคล้องผลการศึกษาของ วสันต์ พันธุ์ณี (2539 : 106) พบว่า สารวัตรสืบสวน และรองสารวัตรสืบสวน สถานีตำรวจนครบาลที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความ

เครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาน้อย มีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่ากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง และระดับมาก จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับน้อยมีความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง และระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับน้อย มักจะเป็นอุปสรรคในการเข้าไปชี้แจงเหตุขัดข้องในการปฏิบัติงานกับผู้บังคับบัญชา ดังนั้น โอกาสที่จะไม่เข้าใจในบทบาทหน้าที่ ในการทำงานจึงมีมาก เป็นผลให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติหน้าที่ได้ เป็นเหตุให้ถูกตำหนิ เกิดความขัดแย้ง ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเครียด มากกว่าผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่มีโอกาสคอยรายงานชี้แจง เหตุขัดข้องในการปฏิบัติงานได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ บราวน์ และ โมเบอร์ก (Brown & Moblerg, 1980 : 170-172)กล่าวถึง สัมพันธภาพในหน่วยงานว่า ทั้งผู้บริหาร และ เพื่อนร่วมงาน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดประการหนึ่ง จึงสรุปได้ว่า ระดับความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาที่ต่างกัน ส่งผลให้ตำรวจมีความเครียดแตกต่างกัน

11. ผลการศึกษานี้ พบว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 2 ที่ว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ถาวร บุตรโสมดา (2525 : จ-ฉ) พบว่า ผู้ป่วยทหารที่เจ็บป่วยจากการปฏิบัติภารกิจราชการสนามที่มีอายุน้อย กับอายุมาก มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จันทร โกศล (2530 : 81) พบว่า พยาบาลเทคนิคที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พัชร ศรีสังข์ (2535 : 104) พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีอายุต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิรมล แก้วมีศรี (2537 : 81) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงค์ การชะวี (2541 : 92) พบว่า พลทหารใหม่สังกัดกองทัพบก ที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ อติชัยมนตรี (2542 : 67) พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศรีธัญญา ที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ อุโฆษ ปันสุวรรณ (2523 : 53) พบว่า

ครู อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของศุภลักษณ์ เกื้อวรกุลชัย (2525 : 78) พบว่า ครูในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2533 : 96) พบว่า ครอบครัวทหารเรือที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า ตำรวจที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มที่มีอายุ 20-60 ปี จัดได้ว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ซึ่งวัยผู้ใหญ่ย่อมจะมีความสามารถในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างมาก ประกอบกับตำรวจเป็นบุคลากรที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความเข้มแข็งอดทน มีการตัดสินใจที่ดี เพื่อสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉินเฉพาะหน้าได้ ดังนั้นเมื่อผ่านการเข้าเป็นข้าราชการตำรวจ ทุกคนผ่านขั้นตอนดังกล่าวมาแล้ว ไม่ว่าอายุจะมีมากหรือน้อยก็ตาม ก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดีพอๆ กัน ดังนั้น อายุของตำรวจจึงไม่มีผลทำให้เกิดความแตกต่างของระดับสุขภาพจิตได้

12. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 4 ที่ว่าตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ศุภลักษณ์ เกื้อวรกุลชัย (2525 : 50) พบว่า ครูในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุโฆษ ปันสุวรรณ (2523 : 55) พบว่า ครู อาจารย์ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จันทร์ โกศล (2530 : 78) พบว่า พยาบาลเทคนิคที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จันทนา สุวรรณอาสน์ (2532 : 81) พบว่า ครูโรงเรียนประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พัชร ศรีสังข์ (2535 : 104) พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตทุกๆ ด้าน ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงค์ การชะวี (2541 : 98) พบว่า พลทหารใหม่ สังกัดกองทัพบกที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ อติชัยมนตรี (2542 : 77) พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศรีธัญญาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษานี้ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และคนอื่นๆ (2522 : 24) พบว่า ผู้ที่เป็นโสดมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่สมรสแล้ว

และไม่สอดคล้องผลการศึกษาของ พรรณภา ชีวรัฐพัฒน์ (2532 : 102) พบว่า ผู้ป่วยวัณโรคที่เข้ารับการรักษาในศูนย์วัณโรค เขต 12 จังหวัดยะลา ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าตำรวจที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า ตำรวจทุกคนจะต้องปฏิบัติงานในขอบข่ายหน้าที่ความรับผิดชอบพอกๆกัน ในแต่ละงาน ไม่มีใครมากหรือน้อยไปกว่ากัน หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่า ตำรวจโสด คู หรือ หม้าย หย่า แยก จะได้รับมอบหมายไม่แตกต่างกัน จึงเกิดความพอใจทุกคน นอกจากนี้แล้ว เมื่อมีปัญหาใดๆเกิดขึ้น ตำรวจที่สมรสจะมีคู่สมรสให้คำแนะนำหรือปรึกษาปัญหา ขณะเดียวกัน ตำรวจที่โสด คู หรือ หม้าย หย่า แยก ก็สามารถปรึกษาเพื่อนๆ ผู้บังคับบัญชา หรือญาติมิตรของตนได้ จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ตำรวจที่สถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

13. ผลการศึกษานี้พบว่า ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกันมีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 6 ที่ว่า ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2533 : 81-82) พบว่า ครอบครัวทหารชั้นประทวน มีสุขภาพจิตด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่นแตกต่างกันกับครอบครัวทหารชั้นสัญญาบัตร และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พัทรี ศรีสังข์ (2535 : 105) พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งในสายงานต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันทุกด้าน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิรมล แก้วมีศรี (2537 : 88) พบว่า ตำแหน่งในสายงานมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ อติชัยมนตรี (2542 : 69) พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศรีธัญญา ที่มีตำแหน่งต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ตำรวจที่มีชั้นยศต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ตำรวจชั้นยศสัญญาบัตรมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าตำรวจชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตำรวจชั้นสัญญาบัตรที่ปฏิบัติงานในสถานี่ตำรวจภูธร ปฏิบัติงานในระดับผู้บริหารระดับต่ำ เป็นผู้ที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาระดับเหนือขึ้นไป และยังคงควบคุม บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติงานไปในแนวทางเดียวกัน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น จึงมีโอกาสดังกล่าวได้จากผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา จำเป็นต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวมากกว่าตำรวจในชั้นยศอื่นจึงมีโอกาสดังกล่าวได้มากกว่าตำรวจชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร

14. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 8 ที่ว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน แสดงว่ารายได้เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงค์ การชะวี (2541 : 97) พบว่าพลทหารใหม่สังกัดกองทัพอากาศที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ นิรมล แก้วมีศรี (2537 : 89) พบว่า ความพร้อมทางด้านฐานะทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของ บุคลากรทางการแพทย์ และ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2533 : 97-98) พบว่าครอบครัวทหารเรือที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และคนอื่นๆ (2526 : 26) พบว่า ผู้มีรายได้ที่สามารถ อำนวยความสะดวกความเป็นอยู่ ตลอดจนสามารถส่งเสริมสนับสนุนการแก้ตนเองได้ดี และหากมีรายได้สูงขึ้น สุขภาพจิตจะดีขึ้นด้วย และพบว่าข้าราชการชั้นผู้น้อยที่มีรายได้ต่ำ มีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าอาชีพอื่น จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีรายได้ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนอกจากเงินเดือนประจำที่ตำรวจได้รับแล้ว ตำรวจยังได้รับสวัสดิการต่างๆจากหน่วยงานจากเหมาะสม เช่น บ้านพัก ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนบุตร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้รับรายได้พิเศษ จากเบี้ยเลี้ยงพอสมควร จึงทำให้ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพียงพอในแต่ละครอบครัว ดังนั้น รายได้ที่ต่างกันของตำรวจ จึงไม่ส่งผลให้สุขภาพจิตของตำรวจแตกต่างกัน

15. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 10 ที่ว่าตำรวจที่มีลักษณะงานต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิรมล แก้วมีศรี (2537 : 85) พบว่า การปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ ไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เทพกร พิทยาภินันท์ (2532 : 38) พบว่า สุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่เสี่ยงภัย ไม่ว่าจะเคยถูกคุกคาม และไม่ถูกคุกคามมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสุขภาพจิตทุกด้านอยู่ในระดับปกติ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุโฆษ ปิณสุวรรณ (2533 : 53) พบว่า สุขภาพจิตของครูที่ทำการสอนในเขตพื้นที่เสี่ยงภัยมีระดับสุขภาพจิตทุกด้านอยู่ในระดับปกติ จากผลการศึกษาที่พบว่า ตำรวจที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก การปฏิบัติงานของตำรวจมีการทำงานเป็นทีม แต่ละทีมรับนโยบายจากผู้บังคับบัญชา และปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน จึง

ทำให้ทราบถึงบทบาทของแต่ละคนในการปฏิบัติงาน อีกทั้งการได้รับการชี้แนะถึงวิธีปฏิบัติงาน ให้บรรลุจุดมุ่งหมายจากผู้บังคับบัญชาแต่ละทีม ตลอดจนการมีทีมงานที่ดีก็จะทำให้ทุกหน่วยงานปฏิบัติงานได้ราบรื่น ดังนั้น การที่มีลักษณะงานต่างกันจึงไม่ส่งผลให้ตำรวจมีสภาพจิตแตกต่างกัน

16. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกันมีสภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 12 ที่ว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกันจะมีสภาพจิตแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทิพาพันธ์ สังฆะภณห์ (2521 :144) พบว่า พยาบาลประจำการโรงพยาบาลศิริราช ที่มีระยะเวลาการทำงานต่างกัน มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมคิด สีเพชรเหลือง (2532 : 38) พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจสายตรวจรถยนต์และ รถจักรยานยนต์กองบังคับการตำรวจสายตรวจ และปฏิบัติการพิเศษ กองบัญชาการตำรวจนครบาล ที่มีอายุราชการต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการทำงานของตำรวจ แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของอุโฆษ ปันสุวรรณ (2523 : 42-46) พบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากมีสภาพจิตดีกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของศุภลักษณ์ เกื้ออรุณชัย (2525 : 36) พบว่า ครูที่มีจำนวนปีการสอน 1-3 ปี มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูที่มีจำนวนปีของการสอนมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พัชร ศรีสังข์ (2535 : 111) พบว่า บุคลากรทางการพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับสภาพจิตแตกต่างกัน ในด้านความรู้สึก ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวรรณ อติศัยมนตรี (2542 : 69) พบว่า บุคลากรฝ่ายพยาบาลโรงพยาบาลศรีธัญญาที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 10 ปี มีสภาพจิตดีกว่า ผู้มีประสบการณ์ในการทำงาน 1-2 ปี จากผลการศึกษาที่พบว่า ตำรวจที่มีระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีสภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ลักษณะการทำงานที่เป็นทีมของตำรวจ และมีการประสานงานกันตลอดเวลาเพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการทำงาน มีการอบรม ชี้แจงจากผู้บังคับบัญชาอยู่เป็นประจำ ฉะนั้นผู้ที่เข้ามาเป็นทีมงานใหม่ ก็ทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติงาน จึงมีความมั่นใจในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงานได้ ดังนั้นระยะเวลาในการทำงาน จึงไม่ส่งผลให้ตำรวจมีสภาพจิตแตกต่างกัน

17. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 14 ที่ว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน แสดงว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยพบว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับมากมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อยและระดับปานกลาง และยังพบว่าผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับน้อยมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง จากผลการศึกษาแสดงว่า ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมากจะมีปัญหาสุขภาพจิต มากกว่ากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง และ กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย อธิบายได้ว่า โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น ย่อมมีความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความต้องการทางกาย เช่น ความหิว การขับถ่าย แรงผลักดันทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านจิตใจเช่น ความรัก ความอบอุ่น ความรู้สึกปลอดภัย ความมีอิสระในการทำงาน ฯลฯ และความต้องการทางสังคม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ การยกย่องสรรเสริญ การยอมรับในสังคม ความหวังในชีวิต ฯลฯ เมื่อใดก็ตามเมื่อมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ ก็ จะเกิดปัญหาในการปรับตัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ (สุชาติ โสมประยูร. 2527 : 44) ตำรวจที่มีความสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมงานมากนั้น มักได้รับการยอมรับ และยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน และ ผู้บังคับบัญชาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะมีผลทำให้การทำงาน เป็นทีมประสบผลสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้กำหนดไว้ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก จึงได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาให้ร่วมทำงานกับเพื่อนร่วมงานหลายๆ ชิ้นงาน จึงมีภาระงานมากกว่าผู้อื่น อีกทั้งต้องรักษาระดับความสามารถในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา และการยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน จึงทำให้มีความกดดัน ซึ่งส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พันธุ์ภา กิตติรัตนไพบูลย์ (2542 : 32) กล่าวว่า ลักษณะของงานที่มากเกินไป งานที่เร่งรัดเวลา งานที่รับผิดชอบสูง มีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

18. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 16 ที่ว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกัน จะมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน แสดงว่า ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยพบว่า ตำรวจที่มีความ

สัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับมากมีคะแนนความเครียดสูงกว่าตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับน้อย และระดับปานกลาง แสดงว่า ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับมากมีปัญหาสุขภาพจิต ส่วนผู้มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับน้อย และระดับปานกลาง พบว่า มีสุขภาพจิตปกติ อธิบายได้ถึงเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมมีความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความต้องการทางกาย เช่น ความหิว การขับถ่าย แรงผลักดันทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านจิตใจเช่น ความรัก ความอบอุ่น ความรู้สึกปลอดภัย ความมีอิสระในการทำงาน ฯลฯ และความต้องการทางสังคม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ การยกย่องสรรเสริญ การยอมรับในสังคม ความหวังในชีวิต ฯลฯ เมื่อใดก็ตามเมื่อมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ ก็จะเกิดปัญหาในการปรับตัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ตำรวจที่มีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาระดับมากมักได้รับความไว้วางใจ มอบหมายภาระชิ้นงานให้ดำเนินการจำนวนมาก จึงมีภาระงานมากกว่าผู้อื่น อีกทั้งต้องรักษาระดับความสามารถในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้รับการยอมรับ และไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชา จึงทำให้มีความกดดัน ซึ่งส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพจิตได้

19. คะแนนความเครียดของตำรวจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามไปตามสมมุติฐาน ข้อ 17 ที่ว่า ความเครียดของตำรวจมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา กล่าวคือเมื่อตำรวจมีความเครียดสูงจะมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นด้วย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการที่เกิดความเครียดขึ้นมานั้นผลกระทบที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป โดยความเครียดที่เกิดขึ้นระดับน้อยๆ จะกระตุ้นให้คนเราพยายามต่อสู้เพื่อจัดการความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต แต่กรณีที่ความเครียดสูงมากและมีความเครียดอยู่เป็นเวลานาน ถึงบุคคลนั้นจะต่อสู้กับความเครียดแล้วก็ตาม แต่ความเครียดอยู่นานและรุนแรงเกินไป ทำให้ความสามารถในการต่อสู้กับความเครียดลดน้อยลงและหมดไปในที่สุด จนทนไม่ไหวก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอัมพร โอตระกูล (2540 : 24-34) กล่าวว่า ในสภาวะที่บุคคลเกิดสุขภาพจิตเสียบ่อยๆ และเมื่อสุขภาพจิตเสียแล้วไม่อาจจะจัดการความรู้สึกไม่สบายใจนั้นให้หมดสิ้นไปได้ โดยที่ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดขึ้น อีกทั้งไม่รู้แนวทางที่จะแก้ไข จนกระทั่งเกิดอาการแสดงหรือเกิดพฤติกรรมแสดง ที่บ่งบอกการป่วยทางจิต ก็เรียกได้ว่าเป็น

หรือมีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยทางอารมณ์และจิตใจ และความเครียดก็เป็นปัญหาสุขภาพจิตประเภทหนึ่งที่พบได้บ่อย

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และสุขภาพจิตของตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่

1.1 ความเครียดมีผลมาจากรายได้

1.2 สุขภาพจิตมีผลมาจากชั้นยศ

1.3 ความเครียดและสุขภาพจิตมีผลมาจากความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

เมื่อพิจารณาสาเหตุของความเครียดและสุขภาพจิตแล้ว จึงควรหาแนวทางเพื่อแก้ไขเพื่อลดสภาพปัญหา อันจะเป็นผลทำให้ตำรวจปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเป็นผลดีต่อหน่วยงานของตำรวจเอง และส่งผลต่อสังคมและประชาชนโดยตรงอีกด้วย

2. แนวทางในการแก้ไขปัญหของความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ ผู้บริหารตามสายการบังคับบัญชาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และตัวตำรวจเอง ควรจะได้ร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เช่น

2.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย และสภาพทั่วไปในหน่วยงานตำรวจ ซึ่งได้แก่ รายได้ และสวัสดิการของตำรวจ ความมั่นคง และความปลอดภัยในอาชีพตำรวจ เป็นต้น

2.2 ความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ โอกาสก้าวหน้า ความยุติธรรมในหน่วยงาน ขวัญและกำลังใจ

2.3 ความต้องการทางด้านสังคมภายในหน่วยงานตำรวจ อันได้แก่ การจัดอบรมเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ต้องปฏิบัติงานร่วมกันให้มีความสามัคคีกัน มีการประสานงานที่ดี สามารถช่วยเหลือกันได้อย่างดี ก็ย่อมเป็นแรงผลักดันให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านผู้บังคับบัญชา ต้องสร้างความรู้สึที่ดีกับผู้ใต้บังคับบัญชาในหน่วยงาน มีการมอบหมายงานอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ผู้ใด ผู้หนึ่ง รับภาระงานมากเกินไปอันจะก่อความตึงเครียดในการปฏิบัติหน้าที่

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงปัจจัยอื่นเพิ่ม เช่น ความสามารถในการปรับตัว สัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษา ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจเป็นระยะๆ โดยควรมีการทำวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเดิมที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบถึงข้อมูล ความเครียด และสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต
3. ควรศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจในภูมิภาคอื่น หน่วยงานอื่น เพราะการปฏิบัติงานในแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันดังนั้นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตอาจมีความแตกต่างกันไปด้วย เพื่อป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านี้ อันจะส่งผลต่อการให้บริการที่ดีต่อประชาชนต่อไป

บรรณาการ

บรรณานุกรม

- กรมตำรวจ. (2539). *ประมวลระเบียบการตำรวจไม่เกี่ยวกับคดี*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
กรมตำรวจ.
- . (2540). *พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการตำรวจ พ.ศ.2521 ปรับปรุงแก้ไข พ.ศ. 2539*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมตำรวจ.
- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2523). *การวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน
เขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. (2540). *คู่มือคลายเครียดด้วยตัวเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 3.
นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข. กองสุขภาพจิต. (2532, เมษายน). "สุขภาพจิต," *วารสารสุขภาพจิต* .
8(4) : 32.
- กำพล ทับทิมไทย. (2533). *ความพึงพอใจในงานของข้าราชการตำรวจสังกัดกองอำนวยการ
การศึกษา กองบัญชาการศึกษา กรมตำรวจ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ โกศล. (2530). *สุขภาพจิตของพยาบาลเทคนิคที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวชใน
ประเทศไทย*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ สวรรณอาสน์. (2532). *สุขภาพจิตของครูประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร*.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์เพ็ญ เทียมอินทร์. (2539). *สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจน แครนเวลล์ วาร์ด. (2534). *การจัดการกับความเครียด*. แปลโดย เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์
และ วุฒิชัย มุลศิลป์. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- จุฑาธิป วัชรานนท์. (2538). *การศึกษาปัญหาและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน
ของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม*. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2540). "พฤติกรรมและการปรับตัว," ใน การพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. หน้า 25-37. นนทบุรี : ยุทธินทร์การพิมพ์.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2529). "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. หน้า 484-494. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชินโอสธ หัศบำเรอ. (2541). วิธีการสร้างโปรแกรมจิต. กรุงเทพฯ : นายสุข.

ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์. (2537). ความเครียดกับสภาพส่วนตัวของข้าราชการตำรวจ
ชั้นประทวนสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น. ปรินิพนธ์ ศศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
ถ่ายเอกสาร.

✓ ชัยวัฒน์ เพชรกุล. (2539). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจในเขตนครบาล.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ดารา ศัตรูลี และคนอื่นๆ. (2536). ความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาล
สมเด็จพระเจ้าพระยา. กรุงเทพฯ : ถ่ายเอกสาร.

ดุชนี ทศนาจันทธานี. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
พยาบาลหน่วยฉุกเฉิน ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

เด่นพงษ์ วรรณพงษ์. (2535). ความเครียดของตำรวจสายตรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจ
สายตรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.

"ตำรวจเครียด," (2535, 26 พฤษภาคม). ไทยรัฐ. 35(12,556) : 17.

"ตำรวจยิงเพื่อน-ตัวเองดับ," (2543, 20 กุมภาพันธ์). มติชนรายวัน. 23(8,018) : 21.

ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา. (2542). อัตรากำลังข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา.
นครราชสีมา : แผนกกำลังพล ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา.

- ณรงค์ การชะวี่. (2541). สุขภาพจิตของพลทหารใหม่ สังกัดกองทัพบกเรือ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถาวร บุตรโสมตา. (2525). สุขภาพจิตของผู้ป่วยทหารราชการสนามที่มารับการรักษาใน โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เทพวัลย์ สุขชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เทพกร พิทยาภินันท์. (2532). สุขภาพจิตของครูในพื้นที่ซึ่งมีปัญหาชายแดนภาคตะวันออก ระหว่างประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้าน. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนา นิลชัยโกวิท และคนอื่นๆ. (2539,มกราคม-มีนาคม). "ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย," วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 41(1) : 1-17.
- นวลอนงค์ ศรีธีรรัตน์. (2534). รายงานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิรามล แก้วมีศรี. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคนอื่นๆ. (2541, มิถุนายน-กันยายน). "ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจในรอบ 1 ปี(โดยการสำรวจทางโทรศัพท์)," วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 5(3) : 153-161.
- ปภาณี รุติวัฒนา. (2527, มิถุนายน). "ความเครียดของครูฝึกสอนวิชาสังคมศาสตร์," ข่าวสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 25(6) : 2-4.

- ประกอบ กระณสูตร. (2525). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ ดร. ศรีสง่า.
- ประพันธ์ แพ้มคลองขอม. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เปลื้อง บัวศรี. (2532). การเปรียบเทียบสุขภาพจิตและบรรยากาศท้องถิ่นตามการรับรู้ของครูในจังหวัดชายแดนภาคใต้. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณภา ชีวรัฐพัฒน์ (2532). สุขภาพจิตของผู้ป่วยวัณโรคที่เข้ารับการตรวจและรักษาในศูนย์วัณโรค เขต 12 จังหวัดยะลา. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2536). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปริ้นท์ แอนด์ มีเดีย จำกัด.
- พลู เดชะรินทร์. (2536,กรกฎาคม-กันยายน). "การบริหารความเครียด (Stress management) สาเหตุ ผลกระทบและการควบคุม," จุฬาลงกรณ์วารสาร. 5(20) : 83-96.
- พรทิพย์ เกยุรานนท์. (2527). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พิษณุ หาญบุญเศรษฐ. (2535). ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวนและชั้นพลตำรวจในกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ สด.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรี ศรีสังข์. (2535). สุขภาพจิตของบุคลากรทางการพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์. (2542, มกราคม-เมษายน). "สุขภาพจิตในที่ทำงาน," วารสารสวนปรง. 15(1) : 31-35.
- ไพบูลย์ อ่อนมั่ง. (2533). สุขภาพจิตของครอบครัวทหารเรือในเขตกรุงเทพมหานครและสมุทรปราการ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ไพรัตน์ พงษ์เจริญ. (2537). ตำรวจไทยในอนาคต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีการพิมพ์.

มณี อัครานนท์. (2533, ตุลาคม). "ความเครียด," วิทยาศาสตร์. 4(8) : 26.

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์กรในวิทยาลัยพยาบาล. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุกนิตย์. (2541). จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.

รุ่งโรจน์ แสงคร้าม. (2532). ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของรองสารวัตรสืบสวนสอบสวนในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

รัชดา เอี่ยมพานิช. (2531). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. วิทยานิพนธ์ สด.ม (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

✓ วสันต์ พันธุ์มณี. (2539). ความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสืบสวน : ศึกษาเฉพาะกรณีของสารวัตรและรองสารวัตรสืบสวน ในสถานีตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (รัฐศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

วณี เทศน์ธรรม. (2541). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 8-11.

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 37-49.

วีระ ไชยศรีสุข. (2533). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.

✓ ศักดิ์ระพี เพียวพานิช. (2539). ความเครียดของตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ศุภลักษณ์ เกื้อวรกุลชัย. (2525). สุขภาพจิตของครูในเขตแทรกซึมผู้ก่อการร้าย จังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2536). รายงานผลการสำรวจแรงงาน(การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร)ทั่วราชอาณาจักร. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.

สงศรี จัยสินและคนอื่นๆ. (2528, เมษายน). "สุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี," วารสารกรมการแพทย์. 2(4) : 247-257.

สมคิด สีเพชรเหลือง. (2533). ความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจแผนกสายตรวจจรดยนต์และรถจักรยานยนต์ กองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ กองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สมประสงค์ โอวาทกา และ ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2539). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. นนทบุรี : ยุทธรินทร์การพิมพ์.

สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, เมษายน). "การตรวจรักษาอาการเครียด," หมอชาวบ้าน. 13 (45) : 35-48.

สมศักดิ์ สุขใจ. (2531). ปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของนายตำรวจนักเรียนหลักสูตรสารวัตรป้องกันปราบปราม รุ่น 1 และหลักสูตรสารวัตรสืบสวนสอบสวน รุ่น 3 สถาบันพัฒนาข้าราชการตำรวจ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สิระยา สัมมาวาท. (2532). รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สมโภชน์ ทศนา. (2538). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีรองสารวัตรสอบสวน สถานีตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (รัฐศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สุกัญญา คมสัน. (2540). กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุจิต สุวรรณชีพ. (2528, มิถุนายน-กรกฎาคม). "สุขภาพจิต," แนว. 9(9) : 12-15.

— (2531, กุมภาพันธ์). "ความเครียด," จิตวิทยาคลินิก. 19(2) : 95-99.

สุจินต์ ปรีชาमारถ. (2535). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

สุชา จันทรเฒ. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ โสมประยูร. (2537, เมษายน). "การปรับตัวเพื่อสุขภาพจิต," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
สันตนาการ. 10(2) : 40-43.

สุภัทธา ปิณฑะแพทย์. (2527). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัย
การพิมพ์

สุเมธ ชวนรำลึก. (2529). ความวิตกกังวลในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาล.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.

สุนทรี ภิญโญมิตร. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุน
จากคู่สมรสกับการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรเจ็บป่วย.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สุรพงศ์ อัมพันวงษ์. (2539, 18 มิถุนายน). "ชีวิตและสุขภาพ : มะเร็ง-เรื้อรัง," มติชนรายวัน.
19(7,071) : 7.

สุรศักดิ์ ศานจรรย์. (2536). ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ของ
สถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สุวรรณ อติชัยมนตรี. (2542). สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา.
ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวรรณ สุวรรณเดโช. (2531). "ทบทวนตำรวจ," วารสารอาชีวศึกษาและงานยุติธรรม. 1(5) : 32-33.

อุโฆษ ปันสุวรรณ. (2523). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตของครูอาจารย์โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองการพิเศษ ปริญญาโท กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัมพร โอตระกูล และคนอื่นๆ. (2522). ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง. มปท.

อัมพร โอตระกูล และ เจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ.. (2526). "การสำรวจความเครียดของตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร," วารสารสาธิตสุขศาสตร์. 13(3) : 175-183.

อัมพร โอตระกูล. (2540). สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีจำกัด.

Aguilera, D.C. & Messick ,J.M. (1986). *Crisis Intervention : Theory and Methodology*. 5th ed. Saint-Louis : C.V. Mosby.

Beech, H.R., Burns,L.E. & Sheffield, B.F. (1982). *A Behavioral Approach to The Management of Stress*. London : John Wiley and Sons.

Beck, D.L. & Srivastava ,R. (1991, March). "Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students," *Journal of Nursing Education*. 30(3) : 127-133.

Breakwell, Glynis M. (1990,August). "Are You Stressed Out," *American Journal of Nursing*. 90(8) : 31-33.

Brown, J.M. & Champbell, E.A. (1990,April). "Sources of Occupational Stress in the Police," *Work and Stress*. 4(4) : 309-318.

Brown, Warren B. & Moberg, J. Deunis. (1980). *Organization Theory and Management : A Macro Approach*. New York : John Wiley and Sons.

Dougan, Barbara and others. (1986). "Stress Management," in *Life Skills for Self Development*. Johannesburg : National Council of Mental Health.

Engel, G.L. (1962). *Psycho social Development in Health and Disease*. Philadelphia : W.E. Saunders.

- Farmer, R.E., Lynn, H.M. & Hekeler, R.W. (1984). *Stress Management for Human Services*. Beverly Hills : Sage Publication Inc.
- Gallagher, James J. (1979, February). "Coping With Stress," *Association Management*. 3(2) : 95-99.
- Gelder, M., D., Gath & Mayou, R. (1989). *Oxford Textbook of Psychiatry*. London : Oxford University Press.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Book.
- Hopping, Betty. (1980, March). "Physiological Response to Stress," *Nursing Forum*. 19(3) : 259-269.
- Jacobson, E. (1962). *You Must Relax*. New York : McGraw-Hill Book.
- Jahoda, Maric. (1970). "The Psychological Meaning of Various Criteria of Position Mental Health," *Social Psychology and Mental Health*. New York : Holt Rinchart and Winton.
- Johnson, D.W. (1990). *Anger, Stress and Managing Your Feeling*. 4th ed. New Jersey : Zick Rubin.
- Janis, I.L. (1952). *Psychological Stress*. New York : John Wiley and Sons.
- Jusmin, S. (1979). *Behavioral Concepts and The Nursing Process*. St. Louis : The C.V. Mosby.
- ✓ Jones, Brenda Williams. (1990, January). "A study to Examine the Relationship Among Stress, Resources, Race, Family Structure and Parent, Involvement in a Group of Head Start, Parents," *Dissertation Abstracts International*. 50(7) : 1872 .
- Kroes, W.H. & Hurrell, Jr. (1975). *Job Stress and Police Officer : Identifying Stress Reduction Techniques*. Cincinnati ,Ohio : H.E.W. Publication.
- Lasry, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw-Hill Book.
- Lavant, Bruce D. (1990, March). "A comparative Study of Stress-Related Factors in the Work Environment of the Student Personnel Administrator," *Dissertation Abstracts International*. 50(9) : 2732 .

- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress ,Appraisal ,Coping and Adaptation Outcome*. New York : Springer.
- Locker, D., Burman, D. and Otchere, D. (1989, February). "Work Related Stress and 1st Predictors among Canadian dental Assistants," *Community Dentistry and Oral Epidimology*. 17(15) : 263 : 266.
- Luckman, John. & Sorenson, C Karen. (1980). *Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach*. 2nd ed. Philadelphia : W.B. Baunders.
- Mouly, George J. (1965). *Psychology of Effective teaching*. New York : Holt Rinchart and Winton.
- Madders, J. (1979). *Stress and Relaxation*. Singapore : P.G.
- Miller, B.F. & Keané, C.B. (1983). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Murry, R.L.E. (1975, March). "Assessment of Psychological Stress in The Surgical I.C.U. Patient," *The Nursing Clinical of North America*. 1(10) : 69-81.
- Norman, Worrall & Derek, May. (1989, June). "Towards a Person-in-Situation Model of Teacher Stress," *The British Journal of Educational Psychology*. 59(6) : 174-186.
- Raggatt, Petter T.F. (1991, November). "Work Stress Among Long-distance Coach Drivers : A Survey and Correlational Study," *Journal of Organization Behavior*. 12(12) : 565-575.
- Selye, Hans. (1976). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill Book.
- . (1983). *Selye's Guide to Stress Research*. New York : Van Northrand Reinhold.
- Selye, Hans and others. (1980). *Living with Stress and Promoting Well-being : A Handbook for Nurses*. St. Louis : The C.V. Mosby Company.
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. (1983). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 2nd ed. Saint-Louis : C.V. Mosby.
- Taylor, S.E. (1986). *Health Psychology*. New York : Random House.

- Webster, N. (1968). *Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language Unabridged*. New York : The World.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Wolf, L.V. and others. (1987). *Fandamental of Nursing*. 7th ed. Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics-An Introductory Analysis*. 2nd ed. New York : Haper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย



ที่ ทม 1012/ 1736

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1 มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอให้แบบทดสอบ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์

เนื่องด้วย นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารุต และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้แบบทดสอบสุขภาพจิต จี เอส คิว-30 เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตำรวจสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ ได้ใช้แบบทดสอบดังกล่าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 1436



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บังคับการกองอำนวยการ ตำรวจภูธร ภาค 4

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.ต.ต.พานทอง สุวรรณจุฑะ สารวัตรอำนวยการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 1435



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรอำเภอพล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ นิติระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.ต.ท.พรหมเขต ฮามคำไพ รองผู้กำกับการสืบสวนสอบสวน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางอุบลนา ขวัญบุญจันทร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 258 - 4119, 664 - 1000 ต่อ 5644

ที่ ทม 1012/ 1760

วันที่ 5 มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ หัวหน้าโครงการจัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พริ้มเพรา ผลเจริญสุข เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสอบถามความเครียด และสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เลื่อมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 1 159



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรอำเภอหาดพนม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ นิติระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.ต.ต.ชัยยะ หนูคุ้มทรัพย์ สารวัตรป้องกันปราบปราม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 01844



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/2 มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ติธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตให้ข้าราชการตำรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 100 นาย เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

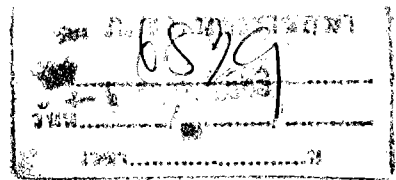
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1012/ ๒๕๔๓



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และรายชื่อสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

เนื่องด้วย นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ อาจารย์พิมพ์พร ตีรธรรมเจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานในสถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา 25 สถานี จำนวน 365 นาย ดังเอกสารที่แนบ ตอบแบบสอบถามความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และจะกรุณามีหนังสือแจ้งไปยังสถานีตำรวจภูธรในสังกัดจะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ผอ. มคอ. ๒๕
นางสาวนงนิจ หิตยกุล
และผู้อำนวยการกอง
มคอ.๑๑
00๙๙
4 ๑๑๔3.

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา

ข้อชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์
กับผู้บังคับบัญชา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะสุขภาพและพฤติกรรม

2. ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ ขอท่านได้โปรดตอบคำถาม
ให้ครบทุกข้อทั้ง 4 ตอน ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์และ
เสนอผลการวิจัยในภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา จึงขอรับรองว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะ
ไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อผู้ตอบหรือผู้ใดทั้งสิ้น

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ด้วย

(นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์)

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงและเกี่ยวข้องกับตัวท่าน

1. อายุ

- () 18 - 30 ปี
- () 31 - 40 ปี
- () 41 - 50 ปี
- () 51 ปีขึ้นไป

2. สถานภาพสมรส

- () โสด
- () คู่
- () หม้าย , หย่า , แยก

3. ระดับชั้นยศในปัจจุบัน

- () ระดับสัญญาบัตร
- () ระดับต่ำกว่าสัญญาบัตร

4. รายได้ต่อเดือน

- () ต่ำกว่า 5,000 บาท
- () 5,000 - 9,000 บาท
- () 9,001 - 13,000 บาท
- () 13,001 บาทขึ้นไป

5. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- () งานธุรการ
- () งานป้องกันปราบปราม
- () งานสืบสวน
- () งานสอบสวน
- () งานจราจร

6. อายุราชการในการรับราชการตำรวจ

- () ต่ำกว่า 5 ปี
- () 5 - 10 ปี
- () 10 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาถึงสถานการณ์ที่ท่านประสบมานั้นบ่อยครั้งเพียงใด แล้วเลือกตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องที่มีความคิดเห็นตรงกับท่านโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านประสบกับสถานการณ์นั้นบ่อยครั้งที่สุด

มาก หมายถึง ท่านประสบกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนมาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านประสบกับสถานการณ์นั้นปานกลาง

น้อย หมายถึง ท่านประสบกับสถานการณ์นั้นนานๆ ครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านประสบกับสถานการณ์นั้นน้อยที่สุดหรือไม่เคยประสบเลย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับเพื่อนร่วมงาน</u>					
1. เพื่อนร่วมงานให้ความสนใจต่อผลการทำงานของท่าน					
2. เพื่อนร่วมงานให้ความสนใจใส่ต่อความเป็นอยู่ของท่าน					
3. เพื่อนร่วมงานก้าวร้าวงานในหน้าที่ของท่าน					
4. ท่านเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี					
5. เพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่ชอบทำงานกับท่าน					
6. เพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือเมื่อท่านเดือดร้อนในเรื่องส่วนตัว					
7. ในหน่วยงานของท่านมีการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน					
8. เพื่อนร่วมงานมักเห็นด้วยกับความคิดของท่าน					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เพื่อนร่วมงานไม่ให้เกิดรบกวนเท่าที่ควร					
10. เพื่อนร่วมงานเห็นความสำคัญในการทำงานของท่าน					
11. ท่านต้องทำงานมากกว่าเพื่อนร่วมงาน					
12. ท่านรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่สนิท					
13. ท่านและเพื่อนร่วมงานมีความจริงจังต่อกัน					
14. เมื่อมีปัญหาในการทำงานเพื่อนร่วมงานจะช่วยเหลือกัน					
<u>ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับผู้บังคับบัญชา</u>					
1. ผู้บังคับบัญชาให้ความเป็นกันเองกับท่าน					
2. ผู้บังคับบัญชามักให้คำแนะนำและชี้แจงแนวทางในการปฏิบัติงานของท่าน					
3. เมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่ ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้บังคับบัญชาได้เสมอ					
4. ท่านมีมติเห็นไม่สอดคล้องกับคำสั่งของผู้บังคับบัญชา					
5. ความคิดเห็นของท่านได้รับการสนใจจากผู้บังคับบัญชา					
6. ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจและคอยจับผิดท่าน					
7. ผู้บังคับบัญชายอมรับในความสามารถของท่าน					
8. ผู้บังคับบัญชาสนับสนุนให้หาความรู้เพิ่มเติม					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. ท่านได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชาเสมอ					
10. ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานที่สำคัญ					
11. ผู้บังคับบัญชาให้ความคุ้มครองและรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของท่าน					
12. ผู้บังคับบัญชาได้ให้ความสนใจในความเป็นอยู่ของท่านและครอบครัว					
13. ผู้บังคับบัญชาตำหนิท่านต่อหน้าผู้อื่นทำให้ท่านรู้สึกอับอาย					
14. ผู้บังคับบัญชามีความจริงใจต่อท่าน					
15. ผู้บังคับบัญชาให้ความยุติธรรมแก่ท่านและผู้ร่วมงานเท่าเทียมกัน					
16. ท่านได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความให้ตรงกับอาการและความรู้สึกของท่าน ว่าอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้งเพียงใด

ข้อความ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ท่านมีปัญหาหนักใจที่ต้องคิด			
2. ท่านรู้สึกว่า มีแต่คนพูดไม่ดีกับท่าน			
3. ท่านรู้สึกว่า ไม่มีใครทำอะไรได้ดังใจท่าน			
4. ท่านรู้สึกโกรธ เมื่อมีใครทำหรือพูดอะไรไม่ถูกใจท่าน			
5. ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครจริงใจกับท่านเลย			
6. ท่านรู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย			
7. ท่านรู้สึกกลัว วิตกกังวลในการทำสิ่งต่างๆ			
8. ท่านอยากอยู่คนเดียวเงียบๆ			
9. ท่านรู้สึกไม่พร้อมในการปฏิบัติงาน			
10. ท่านมีเรื่องทำให้ต้องคิดมาก จนขาดสมาธิในการทำงาน			
11. ท่านมีเรื่องไม่สบายใจอย่างมาก แต่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้			
12. ไม่ว่าท่านจะทำหรือพูดอะไรมักไม่ถูกใจบุคคลอื่น			
13. บุคคลอื่นมักเอาเปรียบท่าน			
14. ท่านรู้สึกว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรมกับท่าน			
15. ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความสุข			
16. ท่านรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า			
17. ท่านรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ในชีวิต			
18. ท่านนอนหลับยากหรือหลับไม่สนิทเพราะคิดมาก			
19. ท่านปวดศีรษะข้างเดียวอยู่เสมอ			
20. ท่านรู้สึกมีแรงหรือเวียนศีรษะเมื่อมีเรื่องต้องคิด			
21. ท่านรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น ปวดที่นี่ โดยไม่รู้สาเหตุ			
22. ท่านมีอาการเหงื่อออก ตัวเย็น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย			

ข้อความ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
23. ท่านรู้สึกหมดแรง อ่อนเพลีย			
24. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้			
25. ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง			
26. ท่านรู้สึกหายใจขัดหรือมีอาการหอบเหนื่อย เมื่อไม่พอใจ			
27. ท่านรู้สึกใจสั่นหรือหัวใจเต้นแรงเมื่อมี สถานการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น			
28. ความต้องการทางเพศของท่านลดลง			
29. ท่านมีอาการกล้ามเนื้อกระดูก เช่น มือสั่น ปากสั่น			
30. ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบ ทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด ปวดท้อง			

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะสุขภาพและพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เพียงคำตอบเดียว โดยพิจารณาจากสุขภาพโดยทั่วไปของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

1. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้
 () ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () แย่กว่าปกติ () แย่กว่าปกติมาก
2. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
3. มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
4. หาอะไรทำและทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้
 () มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
5. ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย
 () มากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
6. จัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดีพอๆ กับคนส่วนใหญ่ ที่อยู่ในสภาพเดียวกับท่าน
 () ดีกว่ามาก () ดีพอๆ กัน () ค่อนข้างน้อยกว่า () น้อยกว่ามาก
7. รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไรๆ ได้ดี
 () ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ดีน้อยกว่าปกติ () ดีน้อยกว่าปกติมาก
8. พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป
 () มากกว่าปกติ () พอๆ กับปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
9. มีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิด
 () ดีกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
10. รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย
 () ดีกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
11. ใช้เวลาคู่กับคนอื่นมาก
 () ใช้เวลามากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่ามาก
12. รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ
 () มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
13. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้
 () มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

14. รู้สึกดีถึงเครื่องอยู่ตลอดเวลา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
15. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆ ได้
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
16. รู้สึกว่าชีวิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
17. มีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
☐ มากกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
18. มองอะไรเครื่องเครียดไปหมด
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
19. รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
20. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้
☐ ดีกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
21. รู้สึกเรื่องต่างๆ กับถมจนรับไม่ไหว
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
22. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ซ้ำกว่าปกติ ☐ ซ้ำกว่าปกติมาก
23. รู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเองไป
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
24. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
25. รู้สึกชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
26. รู้สึกมีความหวังในอนาคตของตัวเอง
☐ มากกว่าปกติ ☐ เท่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ มีความหวังน้อยมาก
27. รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวมๆ
☐ มากกว่าปกติ ☐ เท่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
28. รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
29. รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
30. รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ก่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก

ภาคผนวก ค
คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 41 ค่า IC ของคะแนนแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับ
ผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน		ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	
ข้อ	ค่า IC	ข้อ	ค่า IC
1	0.8	1	1.0
2	1.0	2	1.0
3	1.0	3	0.8
4	1.0	4	0.8
5	1.0	5	1.0
6	1.0	6	1.0
7	0.8	7	1.0
8	1.0	8	1.0
9	1.0	9	1.0
10	0.2	10	1.0
11	0.8	11	1.0
12	0.8	12	1.0
13	1.0	13	1.0
14	1.0	14	1.0
15	0.8	15	1.0
		16	1.0
		17	0.4
		18	0.4

ตาราง 42 ค่า IC ของคะแนนแบบสอบถามความเครียด

ข้อ	ค่า IC	ข้อ	ค่า IC
1	1.0	19	0.4
2	1.0	20	1.0
3	1.0	21	1.0
4	1.0	22	1.0
5	1.0	23	1.0
6	1.0	24	1.0
7	1.0	25	1.0
8	1.0	26	1.0
9	1.0	27	0.8
10	1.0	28	0.6
11	1.0	29	0.4
12	0.8	30	1.0
13	0.8	31	1.0
14	1.0	32	0.4
15	0.4	33	1.0
16	0.4	34	0.4
17	1.0	35	1.0
18	1.0	36	1.0

ตาราง 43 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและ
ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน		ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.59	1	6.62
2	3.42	2	7.52
3	2.34	3	8.48
4	4.28	4	8.80
5	6.57	5	13.00
6	5.51	6	8.00
7	3.57	7	7.52
8	7.14	8	10.08
9	2.02	9	8.00
10	4.54	10	5.68
11	2.00	11	10.22
12	5.03	12	9.33
13	5.92	13	3.13
14	7.13	14	5.94
		15	9.52
		16	14.66

ตาราง 44 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียด

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.18	16	8.36
2	2.86	17	6.54
3	3.50	18	12.00
4	4.17	19	4.25
5	5.00	20	5.00
6	6.17	21	6.54
7	6.00	22	8.36
8	7.46	23	6.67
9	4.00	24	11.55
10	5.15	25	6.67
11	7.90	26	6.00
12	3.71	27	5.53
13	4.80	28	5.17
14	8.36	29	7.64
15	10.00	30	6.61

ประวัติผู้รับ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์
วันเดือนปี เกิด	11 ธันวาคม 2508
สถานที่เกิด	เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	130/253 หมู่ 1 ตำบลลำผักกูด อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	พยาบาล ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสตรีวิทยา 2
พ.ศ. 2530	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่าปริญญาตรี) จาก วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา
พ.ศ. 2543	กศ.ม. (สุขศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ