

## ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ

: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน<sup>1</sup>

ร้อยตำรวจโทหญิง ภัชชญา สนธิงาม<sup>2</sup>

ดร.ปะการัง ชื่นจิตร<sup>3</sup>

ดร.วิรุทธ พรพจน์ธนาภา<sup>4</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ (2) เพื่อเสนอแนะแนวทางในการจัดการความเครียดให้กับกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากบัญชีรายชื่อข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ที่ทำงานในอาคารสำนักงาน ส่วนกลางกรุงเทพมหานครที่ขอเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี งบประมาณ พ.ศ.2561 มีจำนวนทั้งสิ้น 808 ราย และได้กลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 161 ราย ซึ่งเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรจำนวน 70 ราย และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน จำนวน 91 ราย จากวิธีการสุ่มเป็นระบบ (systematic sampling) สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นช่วงๆ (sampling frame) โดยได้ให้รหัสกับประชากรทั้งหมดจำนวน 808 ราย สุ่มหาประชากรกลุ่มตัวอย่างคนแรกจากลำดับที่ 5 และใช้ช่วงที่เท่าๆ กัน ในการสุ่มหาประชากรกลุ่มตัวอย่างไปจนครบ 808 ราย ทั้งกลุ่ม โดยมีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแบบสอบถามนั้นจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นยศ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา และสถานภาพ โดยแบบสอบถามเป็นแบบเลือกคำตอบ (check list) ให้เลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด ของโรงพยาบาลสวนปรุง (Suanprung Stress Test 20) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2559 จำนวน 20 ข้อ และส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ที่ส่งผล

<sup>1</sup>บทความเรียบเรียงจากการศึกษาอิสระเรื่อง “ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน” โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาชื่อ อาจารย์ ดร.ปะการัง ชื่นจิตร

<sup>2</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรมหาบัณฑิต (สาขาผู้นำภาครัฐและภาคเอกชน) คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>3</sup>อาจารย์ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>4</sup>อาจารย์ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ต่อระดับความเครียดจำนวน 25 ข้อ ซึ่งคำถามทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์ Alpha ของ Cronbach และเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) และได้เลือกใช้รูปแบบวิจัยเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์ประมวลผลค่าทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และวิเคราะห์ข้อมูลเป็นเชิงพรรณนาซึ่งประกอบด้วย การหาร้อยละ และค่าเฉลี่ยจะวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อบรรยายลักษณะ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคล และระดับความเครียดตามปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาในข้างต้น

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า ประชากรโลกกำลังเผชิญปัญหากับสภาวะทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น อาจมีสาเหตุมาจากจำนวนประชากรที่มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม รวมถึงความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีความทันสมัยในยุคปัจจุบัน ยุคแห่งโลกาภิวัตน์นี้ และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิต และจากเหตุการณ์ที่ นายดาบตำรวจ ดชด. บึงตัวเองเสียชีวิตที่ห้องพัก แล้วเขียนจดหมาย ลาตายไว้ 2 ฉบับ มีข้อความที่บ่งบอกถึงผู้ตายมีความเครียดเพราะถูกเรียกสอบคดีระเบิดรถทหารในค่าย ดชด. มีทหารเสียชีวิตจำนวน 1 ราย ผู้ตายให้การปฏิเสธ ขณะที่ผู้บังคับบัญชา กล่าวว่า ผู้ตายเป็นคนตั้งใจทำงาน สัมพันธภาพดี เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน ไม่มีวิธีแหว่งบอกลังอาการเครียด (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2561) นอกจากนี้ สถิติของโรงพยาบาลตำรวจ ในปี 2551-2557 พบว่า ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ที่ฆ่าตัวตายนั้น จะอยู่ในช่วงอายุ 41-50 ปี เป็นข้าราชการระดับชั้นยศดาบตำรวจมากที่สุด ส่วนในสายงานที่มีการฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ สายงานป้องกันและปราบปราม รองลงมาคือ สายงานฝ่ายอำนวยการ และงานจราจร ส่วนกองบัญชาการที่มีการฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ ตำรวจภูธรภาค 5 (ภาคเหนือ) รองลงมาคือ ตำรวจภูธรภาค 3 และกองบัญชาการตำรวจนครบาล และในบทสัมภาษณ์ของข่าว พ.ต.ท.พญ.อัญชลี ธีระวงศ์ไพศาล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น หรือ หมอแอร์ ได้กล่าวว่า ตำรวจนั้นทำงานหนัก มีกฎระเบียบที่ค่อนข้างเคร่งครัด และต้องปรับตัวในสังคมที่มีผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา อีกทั้งยังเป็นความหวังของครอบครัว อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย เพราะในการปฏิบัติหน้าที่นั้น ข้าราชการตำรวจมีอาวุธปืนพกติดตัวตลอดเวลา จึงมีความชำนาญในการใช้อาวุธปืน โดยการก่อเหตุนั้นอาจเกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ และอาจมีการเขียนจดหมายลาตาย การทำพินัยกรรมไว้ล่วงหน้า รวมถึงอาจมีการไปหาครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อลาลาเป็นครั้งสุดท้าย (ไทยรัฐออนไลน์, 2559)

สำหรับกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เป็นหน่วยงานหลักของสำนักงานตำรวจแห่งชาติที่มีภารกิจและหน้าที่หลักที่สำคัญ คือการถวายความปลอดภัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และการเข้าไปแก้ไขปัญหาคความมั่นคงตามแนว

ตะเข็บชายแดน ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคง เช่น การลักลอบขนยาเสพติด คนหลบหนีเข้าเมือง การลักลอบตัดไม้ทำลายป่า การค้าอาวุธสงครามปัญหาการปลูกฝิ่นตามพื้นที่ชายแดน และสนองงานตามพระราชดำริ นอกจากนี้ยังมีงานพัฒนาช่วยเหลือประชาชนตามแนวชายแดน ให้สามารถดูแลพัฒนาตนเองได้ ที่สำคัญ คือ เรื่องการผูกมิตรไมตรีสัมพันธ์อันดีงามต่อประเทศเพื่อนบ้าน ใกล้เรือนเคียงอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าตำรวจตระเวนชายแดนเป็นด่านหน้าที่จะช่วยปกป้องและคุ้มครองประเทศจากสิ่งที่ไม่ดี เพื่อให้ประชาชนอยู่อย่างสงบสุข และด้วยบทบาทหน้าที่ดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีโอกาที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย และอาจส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ และการใช้ชีวิตประจำวันได้ ผู้ศึกษาได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น จึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ” ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะนำผลการศึกษาที่ได้ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ หรือกำหนดนโยบายในการบริหารจัดการ และดูแลข้าราชการตำรวจในสังกัด ที่มีภาวะความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อลดความเสี่ยงในการสูญเสียบุคลากรอันเนื่องมาจากสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่

### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่
2. เพื่อเสนอแนะแนวทางในการจัดการความเครียดให้กับกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

### ขอบเขตของการศึกษา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศอายุระดับชั้นยศ รายได้ต่อเดือนระดับการศึกษานุมิลาเนา สถานภาพและปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ด้านหน้าที่ความรับผิดชอบด้านโครงสร้างและบรรยากาศในการทำงานด้านบทบาทในการทำงานด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติงาน

## 2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนที่ทำงานในอาคารสำนักงานส่วนกลางกรุงเทพมหานครที่ขอเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี งบประมาณ พ.ศ. 2561 มีจำนวนทั้งสิ้น 808 ราย

กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร จำนวน 70 ราย และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน จำนวน 91 รายจำนวนทั้งสิ้น 161 ราย ซึ่งได้จากการใช้วิธีการสุ่มเป็นระบบ (systematic sampling) สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นช่วงๆ (sampling frame) โดยได้ให้รหัสกับประชากรทั้งหมดจำนวน 808 ราย สุ่มหาประชากรกลุ่มตัวอย่างคนแรกจากลำดับที่ 5 และใช้ช่วงที่เท่าๆ กัน ในการสุ่มหาประชากรกลุ่มตัวอย่าง ไปจนครบ 808 รายทั้งกลุ่ม

3. ขอบเขตด้านระยะเวลาระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา คือ เดือนธันวาคม 2561 -มกราคม 2562

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง ความไม่สมดุลทางอารมณ์ เป็นสภาวะอารมณ์ที่มีทัศนคติเชิงลบ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เกิดความนึกคิดที่ถุกกดดัน คับข้องใจ จนรู้สึกทุกข์ใจ จนทำให้สารสื่อประสาทในสมองทำงานผิดปกติ ส่งผลให้บุคคลมีความนึกคิด หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมทัศนคติ ความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรมของตนเองได้ สาเหตุนั้นอาจมาจากปัจจัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ข้าราชการตำรวจหมายถึงข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนที่ได้รับการบรรจุ และแต่งตั้งให้รับราชการในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

ปัจจัยส่วนบุคคลหมายถึงคุณสมบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นยศ รายได้ ต่อเดือน ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา สัมพันธภาพและลักษณะงาน เป็นต้น

ระดับชั้นยศ หมายถึง ระดับตำแหน่งของกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2ระดับ คือ ระดับชั้นยศสัญญาบัตร และระดับชั้นยศประทวน

ปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่หมายถึงลักษณะงานประจำที่ได้รับมอบหมายที่แตกต่างกันไปและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ ด้านหน้าที่ความรับผิดชอบ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในการทำงาน ด้านบทบาทในการทำงาน ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติงาน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนที่เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่

2. ผลการศึกษาในครั้งนี้ อาจทราบผลเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายหรือวางแผนการเฝ้าระวังและดูแลข้าราชการตำรวจในหน่วยงานอื่นๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติต่อไป

### **การทบทวนวรรณกรรม**

การวิจัยเรื่อง ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีของความเครียด
2. แนวคิดและทฤษฎีประเภทของความเครียด
3. แนวคิดและทฤษฎีสสาเหตุของความเครียด
4. แนวคิดและทฤษฎีระดับของความเครียด
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### **วิธีดำเนินงานวิจัย**

การวิจัยเรื่อง ระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการความเครียด และใช้แบบสอบถามแบบปลายปิดแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ บั๊จจัยส่วนบุคคลแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต ปี 2559 และบั๊จจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ที่ส่งผลต่อระดับความเครียด โดยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 161 รายและนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผล

### **ผลการศึกษา**

จากการศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. บั๊จจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จากการศึกษา พบว่า (1) เพศของกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศชายร้อยละ 74.53 ส่วนเพศหญิง ร้อยละ 25.47(2) อายุของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในกลุ่มอายุ 25-40 ปีพบมากที่สุด คือร้อยละ 41.61 อายุรองลงมา คือ อายุไม่เกิน 25 ปี อายุ 41-55 ปีขึ้นไป และอายุ 56 ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด(3) ระดับชั้นยศ กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งเป็นกลุ่มระดับชั้นยศประทวน ร้อยละ 56.52 และระดับชั้นยศสัญญาบัตร ร้อยละ 43.48(4) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ที่ 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 37.27รองลงมา คือ มีรายได้ 20,001-30,000 บาท รายได้ 30,001-40,000 บาท และ 40,000 บาทขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (5) ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างมีระดับ

การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีร้อยละ 63.36 รองลงมาคือ ระดับปริญญาโทและระดับต่ำกว่าปริญญาตรี(6) ภูมิฐานะของกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีภูมิฐานะอยู่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ร้อยละ 26.09 รองลงมา คือ ภาคกลาง และภาคตะวันตก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)ภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคใต้และ(7) สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีสถานภาพ โสดร้อยละ 59.62 รองลงมาคือ สถานภาพสมรสแยกกันอยู่หย่าร้างและหม้าย

2.ระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลจากการศึกษา พบว่า (1) เพศของกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 70.19 ซึ่งมากกว่าเพศหญิงมีระดับความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 22.98 (2) ทางด้านของอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า อายุ 25-40 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ระดับสูง ร้อยละ 39.76 รองลงมา คือ อายุไม่เกิน 25 ปี อายุ 41-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป (3) ระดับชั้นยศของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระดับชั้นยศประทวนมีระดับความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 50.93 มากกว่า ระดับชั้นยศสัญญาบัตร มีระดับความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 42.24 (4) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีรายได้ 10,001-20,000 บาท มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ระดับสูง ร้อยละ 36.02 รองลงมา คือ 20,001-30,000 บาท และไม่เกิน 10,000 บาท(5) ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ระดับสูง ร้อยละ 58.39 รองลงมา คือ ปริญญาโท และต่ำกว่าปริญญาตรี (6) ภูมิฐานะของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภูมิฐานะอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลมีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ร้อยละ 24.22 รองลงมา คือ ภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน) ภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคใต้ (7) สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพ โสด มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ระดับสูงร้อยละ 55.90 รองลงมา คือ สมรส แยกกันอยู่ หย่า และหม้าย

นอกจากนี้ หากพิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ตามแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจมีระดับความเครียดมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน เงินไม่พอใช้จ่าย ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดหลัง และรู้สึกเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน

3. ระดับความเครียดตามปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่จากการศึกษา พบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนมีระดับความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ระดับสูงที่สุด คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 78.26 รองลงมา คือ ความเครียดระดับสูง ร้อยละ 21.74 และจากการศึกษาแต่ละด้านของปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.60 คะแนน โดยมีความเครียดในทุกด้านอยู่ใน

ระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านหน้าที่บทบาทในการทำงาน ค่าเฉลี่ย = 2.66  
คะแนนรองลงมาคือ ด้าน โครงสร้างและบรรยากาศในการทำงาน ค่าเฉลี่ย = 2.63 คะแนนส่วนด้าน  
หน้าที่ความรับผิดชอบ ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติงาน มี  
ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านเท่ากันคือค่าเฉลี่ย = 2.58 คะแนนและมีภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาปัจจัยด้านการปฏิบัติหน้าที่ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของกลุ่ม  
ตัวอย่าง ผลการศึกษา พบว่า (1) ด้านความรับผิดชอบภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.58  
คะแนน โดยมีความเครียดในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ปริมาณงาน  
ที่ท่านได้รับในแต่ละวันค่าเฉลี่ย = 2.71 คะแนนรองลงมาคือ ความชัดเจนของขอบเขตในการปฏิบัติงาน  
ของท่านความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานการปฏิบัติงานในหน้าที่ของท่าน และการพยายามพัฒนา  
และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น(2) ด้าน โครงสร้างและบรรยากาศในการทำงาน  
ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.63 คะแนน โดยมีความเครียดในทุกด้านอยู่ในระดับปาน  
กลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ แสงสว่างและอุณหภูมิในห้องทำงานค่าเฉลี่ย = 2.76 คะแนน  
รองลงมา คือ สภาพกายภาพของห้องทำงานที่เอื้อต่อการปฏิบัติงานความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องมือ  
เครื่องใช้ที่จะสนับสนุนการปฏิบัติงานสภาพแวดล้อมในห้องทำงานของท่านและบรรยากาศทั่วไปของ  
สถานที่ทำงาน(3) ด้านบทบาทในการทำงานภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.66 คะแนน โดย  
มีความเครียดในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การปฏิบัติงานที่  
นอกเหนือจากความรับผิดชอบของท่านค่าเฉลี่ย = 2.75 คะแนน รองลงมาคือ บทบาทในการทำงานของ  
ท่านกับการยอมรับของคนในองค์กรความคาดหวังขององค์กรต่อการปฏิบัติงานของท่าน ความเข้าใจถึง  
บทบาทในการปฏิบัติงานของท่าน และความขัดแย้งระหว่างความรับผิดชอบกับบทบาทในการทำงาน  
ของท่าน(4) ปัจจัยด้านด้านความก้าวหน้าในอาชีพภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.58  
คะแนน โดยมีความเครียดในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ  
ความก้าวหน้าในอาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ค่าเฉลี่ย = 2.73 คะแนน รองลงมาคือ โอกาสในการเข้ารับการ  
ฝึกอบรมของท่านเมื่อเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในระดับเดียวกัน โอกาสในการเลื่อนตำแหน่ง ความเป็นธรรม  
ในการเลื่อนขึ้นเงินเดือน และการพัฒนาตนเองตามแนวทางที่ท่านมุ่งหวังและ (5) ด้านความสัมพันธ์กับ  
ผู้อื่นในการปฏิบัติงานภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย = 2.57 คะแนน โดยมีความเครียดในทุก  
ด้านอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การเห็นความสำคัญของงานที่ท่านปฏิบัติของ  
ผู้บังคับบัญชาค่าเฉลี่ย = 2.63 คะแนน รองลงมาคือ การขอคำปรึกษา แนะนำจากผู้บังคับบัญชาเมื่อท่าน  
เกิดปัญหาในการปฏิบัติงานคำสั่งที่ได้รับจากผู้บังคับบัญชาการยอมรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของ

ท่านในการทำงานของเพื่อนร่วมงานและการให้ความช่วยเหลือของเพื่อนร่วมงานกรณีเกิดการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติงาน

#### 4. แนวทางการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจ

จากผลการศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาข้าราชการตำรวจสังกัด กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า ระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นยศ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา ภูมิสำเนา สถานภาพ และระดับความเครียดตามปัจจัย ด้านการปฏิบัติหน้าที่ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านหน้าที่ความรับผิดชอบด้าน โครงสร้างและบรรยากาศในการทำงานด้านบทบาทในการทำงาน ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กันซึ่งส่งผลต่อระดับความเครียดของผู้ปฏิบัติงานในองค์กร ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละบุคคลนั้น ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย ซึ่งสาเหตุอาจมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจส่งผลทำให้ภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจมีความเปลี่ยนแปลงไป และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยหากไม่รีบแก้ไข หรือปล่อยไว้นานไป อาจรุนแรงมากขึ้นและเป็นอันตรายต่อชีวิต ผู้ศึกษาได้เสนอแนะแนวทางการจัดการความเครียดให้กับข้าราชการตำรวจดังนี้แนวทางการจัดการความเครียดด้วยตนเอง 1. เริ่มแรกสังเกตร่างกายของตนเองว่ามีการตอบสนองต่อความเครียดอย่างไรบ้างและมากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะเป็นอาการ ซึมเศร้า ท้อแท้ แยกตัว อายากอยู่คนเดียว โมโหง่าย โกรธง่าย มีปัญหาในการนอนหลับ ไม่หลับ หงุดหงิดอ่อนเพลีย หรือแม้กระทั่งการไม่อยากทำอะไรเลย เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการเบื้องต้นที่สามารถบ่งชี้ได้ว่าเรากำลังประสบกับภาวะเครียด2.ค้นหาว่าตนเองมีความเครียดมาจากสาเหตุใด หากไม่ทราบสาเหตุให้ทำการบันทึกพบ ให้จดบันทึกเกี่ยวกับวันที่เวลาและสถานที่ สิ่งที่กำลังทำ บุคคลที่อยู่ด้วยกัน ในตอนนั้นความรู้สึกที่เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วเราทำอย่างไรต่อ และมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา ให้ทำการบันทึกเป็นระยะเวลา 2 – 4 สัปดาห์ และหลังจากนั้นจะมาทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับความเครียดทำเผชิญอยู่ว่ามาจากสาเหตุใด และจะเตรียมการรับมือกับความเครียดนั้นได้อย่างไร 3.จัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ว่าอะไรควรทำก่อน -ทำหลังคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้ลงมือทำแล้ว หลังจากนั้นให้วางแผนการทำงานเป็นขั้นเป็นตอน และดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ และควรปฏิเสธสิ่งที่เข้ามาแบบกะทันหันออกไปเพื่อไม่ให้ลำดับขั้นตอนที่วางเอาไว้เปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นในด้านการปฏิบัติหน้าที่ และงานที่ต้องรับผิดชอบ รวมทั้งความรับผิดชอบภายในครอบครัวที่มีการแบกรับไว้ก็ต้องฝึกปฏิเสธออกไปบ้าง เพื่อไม่ให้ความรับผิดชอบที่มีอยู่มากเกินกำลังขีดความสามารถของตนเอง4.สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น มีการพบปะพูดคุยกับคนรอบข้างเพื่อระบายความรู้สึกและสิ่งที่กำลังคิดอยู่ ออกมา ให้พวกเขารับรู้ และเข้าใจถึงสภาวะการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ และขอกำลังใจและการสนับสนุน



จากคนใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และคนรัก เป็นต้น จะทำให้ภาวะความเครียดผ่อนคลายลง และรู้สึกดีขึ้น 5. หากกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลายให้กับตนเอง ได้แก่ การดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวพักผ่อน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย วาดภาพ สวดมนต์ และนั่งสมาธิ เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยปรับอารมณ์ และลดระดับความเครียดที่เผชิญอยู่ให้ลดลงได้ 6. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าเหมาะสมทางโภชนาการ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายในร่างกายทำงานอย่างสมบูรณ์ ฟันพุ่ร่างกายให้หลุดพ้นจากการเจ็บป่วย ลดความเครียดและความกังวลให้กับร่างกาย ผ่อนคลายมากขึ้น และลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย ร่างกายมีชีวิตร่าเริงมากขึ้น เมื่อสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตก็จะแข็งแรงตามมาด้วยเช่นกัน 7. หากวิธีการดังกล่าวไม่สามารถลดระดับความเครียดให้กับตนเองได้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำแนะนำ และวิธีการรักษาความเครียดต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่ทำให้ข้าราชการตำรวจเกิดความเครียดที่สำคัญคือ ความก้าวหน้าในอาชีพที่สอดคล้องต่อการได้รับค่าตอบแทนจากการปฏิบัติหน้าที่ และที่สำคัญต้องมีความคุ้มค่า และคุ้มครองที่ดี หากบุคคลได้รับค่าตอบแทนที่มีความเหมาะสมต่อการลงทุนทั้งร่างกาย และแรงใจในการปฏิบัติหน้าที่ ในสังคมก็จะไม่มีความเหลื่อมล้ำ จะไม่มีการคอร์รัปชันกันเกิดขึ้น และปัญหาหนี้สินก็จะหมดไป ซึ่งผู้ศึกษาขอเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนมีการผ่อนคลายความเครียด เช่น ส่งเสริมให้เล่นกีฬา ฟึ่กสมาธิ ทำกายบริหาร ฟังเพลง เล่นดนตรี ตามคู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หรือพบประสังสรรค์มีกิจกรรมทางศาสนาที่มุ่งจิตสำนึกที่ดี และมุ่งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

2. ส่งเสริมให้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น มีการตรวจสุขภาพประจำปี ตามโครงการของโรงพยาบาลตำรวจ ที่ได้มีการอนุมัติให้ดำเนินการจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

3. ส่งเสริมให้มีสวัสดิการคุ้มครองที่ดีครอบคลุมทั้งต่อตนเองและครอบครัว ให้มั่นใจว่าหากต้องปฏิบัติหน้าที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ตนเองและครอบครัวจะต้องปลอดภัย

4. ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจ และครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น และให้ทุกครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวข้าราชการตำรวจ เช่น อาจจัดตั้งร้านค้า หรือตลาดนัดเพื่อสนับสนุนให้มีการสร้างผลผลิต และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่สามารถนำมา

สร้างรายได้ให้กับครอบครัวและตนเอง เพื่อมุ่งใจให้ขยันสร้างรายได้โดยมีหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตประจำวัน

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาหาปัจจัย ที่ส่งผลต่อความเครียดของข้าราชการตำรวจเพิ่มเติม และมีการสร้างแนวทางการดูแลป้องกันตนเองและผู้อื่นให้ไม่เกิดภาวะเครียดมากขึ้น เพื่อสนับสนุนพฤติกรรมดูแลสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น

### บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2559). *แบบประเมินความเครียด (ST5)*. ค้นเมื่อ 7 มกราคม

2562, จาก <https://www.dmh.go.th/test/qtest5/>

ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2561). *ตชด.'เครียด' ปีนึงหัวดับ ถูกสอบพั่วพันคดี ระเบิด 'ทพ.' การถ!*. ค้นเมื่อ 25

ธันวาคม 2561, จาก <https://www.thairath.co.th/content/1394434>

ไทยรัฐออนไลน์. (2559). *เปิดปม 'ตำรวจไทย' อดฆ่าตัวตาย ปีนู่กายจ่อขมับ-ดับชีวิต ยอดสถิติพุ่ง*

*พรวด!*. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2561, จาก <https://www.thairath.co.th/content/601650>

ปติภา จันทร์สม. (2552). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สำนัก*

*ข่าวกรองแห่งชาติ. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม), สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*