

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุข  
ในสถานีนอมา้ย จังหวัดนราธิวาส

ผู้เขียน นายมะมัสซูกิ สามะแอ

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยูยงค์ จันทรวิจิตร ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล กรรมการ

บทคัดย่อ

ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดนราธิวาส นับว่าเป็นสาเหตุภายนอกประการหนึ่งที่สามารถทำให้ ประชาชนและบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่เกิดความเครียดได้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียด และการจัดการความเครียดของ บุคลากรสาธารณสุขในสถานีนอมา้ย จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากร สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานีนอมา้ย จังหวัดนราธิวาส จำนวน 240 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวน วรรณกรรม ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความ ตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) เท่ากับ 0.8 ค่าความเชื่อมั่นจากการคำนวณหาค่า สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient Alpha) ในส่วนความเครียดและการ จัดการความเครียด เท่ากับ 0.8 และ 0.8 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิง พรรณนา

## ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสาธารณสุขมีความเครียดอยู่ในระดับระดับปานกลาง ร้อยละ 57.96 ( $\bar{x}=2.39$ ,  $SD = 0.23$ ) รองลงมา มีความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 34.96 ( $\bar{x} = 1.68$ ,  $SD = 0.23$ ) และมีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 7.08 ( $\bar{x} = 3.40$ ,  $SD = 0.07$ )

2. บุคลากรสาธารณสุข มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.12 ( $\bar{x} = 2.40$ ,  $SD = 0.23$ ) รองลงมา การจัดการความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 25.22 ( $\bar{x} = 1.85$ ,  $SD = 0.17$ ) และการจัดการความเครียดระดับสูง ร้อยละ 2.56 ( $\bar{x} = 3.09$ ,  $SD = 0.06$ )

2.1 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์ระดับปานกลาง โดย 3 วิธีแรกที่นำมาใช้ คือ ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ( $\bar{x} = 3.59$ ,  $SD = 0.75$ ) รองลงมา คือ ให้กำลังใจตนเองว่าตนเองไม่เคยทำร้ายใครคงไม่มีใครมาทำร้ายตน ( $\bar{x} = 3.17$ ,  $SD = 0.93$ ) และคิดว่าสักวันเหตุการณ์ความไม่สงบจะลดลง ( $\bar{x} = 2.85$ ,  $SD = 0.96$ )

2.2 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง โดย 3 วิธีแรกที่นำมาใช้ คือ หาวิธีป้องกันอันตรายให้บุคคลในครอบครัว ( $\bar{x} = 3.01$ ,  $SD = 0.92$ ) รองลงมา หาแนวทางในการทำงานให้ปลอดภัยมากขึ้น ( $\bar{x} = 2.75$ ,  $SD = 0.95$ ) และพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในพื้นที่ ( $\bar{x} = 2.68$ ,  $SD = 0.73$ )

**Independent Study Title** Stress and Coping with Stress of Health Workers at Health Centers in Narathiwat Province

**Author** Mr. Mamassukie Sama-Air

**Degree** Master of Public Health

**Independent Study Advisory Committee**

Assistant Professor Dr. Yuwayong Juntarawijit Chairperson

Assistant Professor Dr. Prapim Buddhirakkul Member

**ABSTRACT**

Stress is a mental health problem, caused by both internal and external stressor. The unrest situation in Narathiwat province is a serious external stressor causing mental stress among local people and health workers.

The objectives of this study were to determine stress and coping with stress of health workers who work at health centers in Narathiwat province. Two hundred forty health workers who work at the health center in Narathiwat province were selected by multi-stage sampling. The instrument was constructed by researcher based on literature review. The content validity was verified by 3 experts, content validity index was 0.8. The reliability of stress and coping with stress questionnaire were tested by Cronbach's alpha coefficients which were 0.8 and 0.8 respectively. Descriptive statistics was used for data analysis.

The results shows that

1. Fifty seven point nine six percent of the sample had stress at a moderate level ( $\bar{x} = 2.39$ ,  $SD = 0.23$ ), 34.69 % of them had a mild level ( $\bar{x} = 1.68$ ,  $SD = 0.23$ ) and 7.08 % had a high level ( $\bar{x} = 3.40$ ,  $SD = 0.07$ ) respectively.

2. Seventy two point twelve percent of the sample had coping with stress at a moderate level ( $\bar{x} = 2.40$ ,  $SD = 0.23$ ), 25.22 % of them had coping with stress a mild level ( $\bar{x} = 1.85$ ,  $SD = 0.17$ ) and 2.56 % had coping with stress a high level ( $\bar{x} = 3.40$ ,  $SD = 0.07$ ) respectively, as follows.

2.1 The sample had an emotion-focuses coping at a moderate level. The top three means were: using religion to support ( $\bar{x} = 3.59$ ,  $SD = 0.75$ ), encouraging them selves as they had never harm others, therefore, on one will not harm them as well ( $\bar{x} = 3.17$ ,  $SD = 0.93$ ), and hoping that the unrest situation will be better ( $\bar{x} = 2.85$ ,  $SD = 0.96$ ).

2.2 The sample had a problem-focuses coping at a moderate level. The top three means were: searching the methods to protect their family member ( $\bar{x} = 3.01$ ,  $SD = 0.92$ ), finding the methods to increase safety ( $\bar{x} = 2.75$ ,  $SD = 0.95$ ), and willing to adjust themselves to stay in the unrest situation appropriately ( $\bar{x} = 2.68$ ,  $SD = 0.73$ ).