



ความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจไทย  
The Job Stress of The Thai Police Officers

สนธิยา พฤกษ์ทยานนท์\* และ นิตยา เงินประเสริฐศรี\*\*  
Sontaya Phruektayanont and Nittaya Ngermprasertsri

---

\* นิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์;

E-mail: sontaya.phruerk@hotmail.com

\*\* รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะ  
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาความเครียดในงาน ของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง และ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง จำนวน 214 คน ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการตำรวจมีความเครียดในงานด้านร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย และความเครียดในงานด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด คือ รู้สึกไม่มีสมาธิ สนใจสิ่งแวดลอมรอบข้างมากกว่าคู่สนทนา ระดับปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่เกิดขึ้น สูงสุด คือ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ระดับปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นสูงสุด คือ ความขัดแย้งในครอบครัว ระดับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกิดขึ้นสูงสุด คือ สถานที่ตั้งของสถานที่ทำงาน ระดับปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นสูงสุด คือ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ระดับปัจจัยด้านสังคมที่เกิดขึ้นสูงสุด คือ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ระดับปัจจัยด้านการงานที่เกิดขึ้นสูงสุด คือ หน้าที่ความรับผิดชอบ การทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยด้านสภาพร่างกาย ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความเครียด, งาน, ข้าราชการตำรวจ

## Abstract

The objectives of this study were as the following :- 1) to study the job stress of the police officers at Office of Logistics, and 2) to study factor relationship with the job stress of the police officers at Office of Logistics. Data was collected from the sample of 214 police officers at the Office of Logistics. The results of this study indicated the police officers had the psychological stress, the most level was feeling tired or exhausted, and the physical stress the most level was distracted. The physical factors that occur highest was the sickness. The privacy issue factors that occur highest was the conflict with family. The physical environment issue factors that occur highest was in the workplace. The economic issue factors that occur highest was economic depression. The social issue factors that occur highest was the relationships between colleagues. The work issue factors that occur highest was responsibility on duty. Hypothesis testing found that, the privacy issue factors and the work issue factors related to the job physical stress of the police officers at .05 level of statistical significance. The physical factors, the privacy issue factors, the economic issue factors, the social issue factors, and the work issue factors related to the job physical stress of the police officers at .05 level of statistical significance.

**Keywords:** Stress, The job, Police Officers

## บทนำ

ประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 เป็นต้นมา เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างของประชากร สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เกิดจากความต้องการพัฒนาประเทศให้ก้าวสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมโครงสร้างอาชีพและการทำงานของประชาชนไทย เปลี่ยนไปเกิดแรงงานอพยพย้ายถิ่น การแข่งขันต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด จากสถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิตเกิดความเครียด (Stress) ความกดดันทางจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2548)

สำหรับความเครียดในงานที่เกิดจากปัจจัยด้านงาน ก่อให้เกิดความกดดันต่อการปฏิบัติงาน ได้แก่ ลักษณะของงาน ภาระงานที่รับผิดชอบ ซึ่งอาจเป็นงานที่ยากเกินความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน บรรยากาศในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน ความรู้สึก ทัศนคติทางด้านลบต่องานที่ทำ โครงสร้างขององค์กรที่มีลักษณะเคร่งครัด ขาดความยืดหยุ่น ความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน ความขัดแย้งของคนภายในองค์กร หน้าที่ความรับผิดชอบ ความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน บรรยากาศในการทำงาน เป็นต้น (อมรากลุ อินโธษานนท์ , 2532)

ในบริบทของการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจไทยเป็นตัวอย่างหนึ่งที่สะท้อนถึงความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะกับโครงสร้างองค์กรที่เปลี่ยนแปลงหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น มีความเสี่ยงในการปฏิบัติหน้าที่ ในขณะที่มีรายได้น้อย ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ซึ่งสภาพปัญหาจากปัจจัยดังกล่าว ล้วนก่อให้เกิดความเครียดกับข้าราชการตำรวจไทย และจากสำรวจสุขภาพจิตในปี 2557 พบว่า อาชีพตำรวจอยู่ในกลุ่มอาชีพผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆที่มีคะแนนสุขภาพจิตสูง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

ในงานวิจัยเรื่องนี้ ได้ศึกษาความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจไทย โดยเลือกศึกษาข้าราชการตำรวจในสำนักงานส่งกำลังบำรุง ผู้วิจัยสังเกตว่า

ข้าราชการตำรวจเริ่มมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น อาจเกิดจากปัจจัยหลายๆ ปัจจัย และส่งผลกระทบต่อการทำงานทำให้ผลการปฏิบัติงานไม่บรรลุเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้งานวิจัยเรื่องนี้จึงเกิดขึ้น เพื่อศึกษาความเครียดในงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บังคับบัญชาระดับผู้บริหาร ในการบริหารความเครียดของข้าราชการตำรวจให้เกิดประสิทธิผล

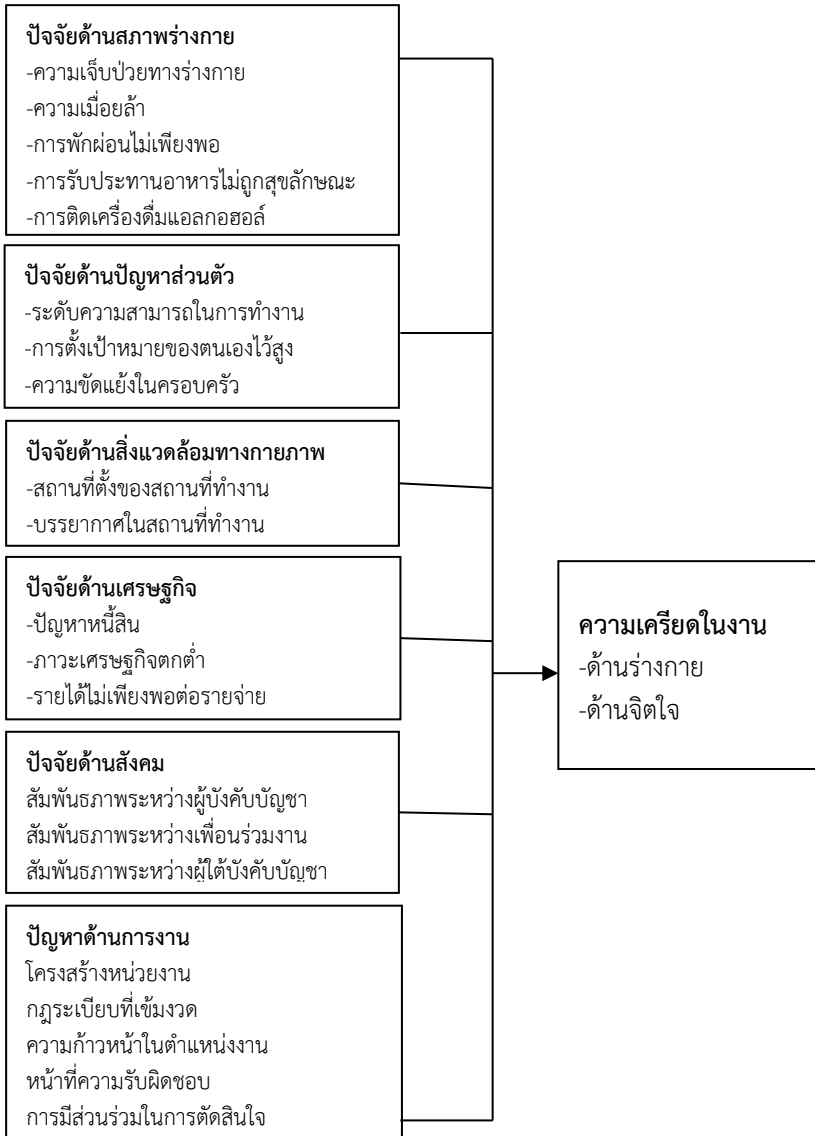
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดในงาน ของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

### วิธีการวิจัย

ในงานวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 458 คน และหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Yamane (นิรมล กิติกุล, 2552) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน และใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สำหรับอธิบายลักษณะส่วนบุคคล และวิเคราะห์ปัญหาด้านสภาพร่างกาย ปัญหาด้านส่วนตัว ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านการทำงาน และปัญหาความเครียดในงาน และสถิติอนุมาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ระดับ 0.05 และใช้เกณฑ์การบรรยายค่าสหสัมพันธ์ ของ Borg (1963, อ้างโดย Cohen, 1994

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## ผลการวิจัย

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจไทย มีข้อค้นพบที่ได้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย ข้าราชการตำรวจมีปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้าน ระดับมาก 2 ข้อ คือ 1) การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และ 2) ความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว ข้าราชการตำรวจมีปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้านสูงสุด คือ ความขัดแย้งในครอบครัว

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ข้าราชการตำรวจมีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้านสูงสุด คือ สถานที่ตั้งของสถานที่ทำงาน

4. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ข้าราชการตำรวจมีระดับปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้านสูงสุด คือ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

5. ปัจจัยด้านทางสังคม ข้าราชการตำรวจมีปัจจัยด้านสังคมที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้านระดับมาก 2 ข้อ คือ 1) สัมพันธภาพระหว่างผู้ใต้บังคับบัญชา และ 2) สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน

6. ปัจจัยด้านการทำงาน ข้าราชการตำรวจมีปัจจัยด้านการทำงานที่เกิดขึ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง และระดับที่เกิดขึ้นรายด้านสูงสุด 3 ลำดับ คือ 1) หน้าที่ความรับผิดชอบ 2) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และ 3) โครงสร้างหน่วยงาน



## 7. ความเครียดในงาน

7.1 ความเครียดในงานด้านร่างกาย ข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุงมีความเครียดในงานด้านร่างกายที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง และความเครียดที่เกิดขึ้นรายข้อ อยู่ในระดับมาก 3 ข้อ คือ 1) รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย 2) ปวดต้นคอ ปวดหลัง และปวดตามข้อต่างๆ 3) ปวดศีรษะ มึนงง และนอนไม่หลับ

7.2 ความเครียดในงานด้านจิตใจ ข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุงมีความเครียดในงานด้านจิตใจที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง และความเครียดที่เกิดขึ้นรายข้อ อยู่ในระดับมาก 4 ข้อ คือ 1) ไม่มีสมาธิ ความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากกว่าคู่สนทนา 2) สื่อสารด้วยคำพูดซ้ำ หรือพูดไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ 3) มีพฤติกรรมเข้าข้างตนเองโทษผู้อื่น 4) ความคิดสับสน หรือหวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล

การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ปรากฏผลดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ปัจจัยด้านสภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 1 : สมมติฐานปัจจัยด้านสภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ความเจ็บป่วยทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
ความเมื่อยล้ามีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การพักผ่อนไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 2** ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 2 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ระดับความสามารถในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
การตั้งเป้าหมายของตนเองไว้สูงมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
ความขัดแย้งในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 3** ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 3 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
สถานที่ตั้งของสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
บรรยากาศในสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 4** ปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสำนักงานส่งกำลังบำรุง  
ตารางที่ 4 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ปัญหาหนี้สินมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 5** ปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 5 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้บังคับบัญชาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ใต้บังคับบัญชาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 6** ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัด สำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 6 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัด สำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
โครงสร้างหน่วยงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
กฎระเบียบที่เข้มงวดมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
ความก้าวหน้าในตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
หน้าที่ความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	

**สมมติฐานที่ 7** ปัจจัยด้านสภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 7 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ความเจ็บป่วยทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
ความเมื่อยล้ามีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
การพักผ่อนไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	



**สมมติฐานที่ 8** ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 8 : สมมติฐานปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ระดับความสามารถในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
การตั้งเป้าหมายของตนเองไว้สูงมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
ความขัดแย้งในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 9** ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 9 : สมมติฐานปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
สถานที่ตั้งของสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
บรรยากาศในสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓

**สมมติฐานที่ 10** ปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัด สำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 10 : สมมติฐานปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
ปัญหาหนี้สินมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	

**สมมติฐานที่ 11** ปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัด สำนักงานส่งเสริมการ  
ตำรวจที่ 11 สมมติฐานปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งเสริม  
กำลังบำรุง

ปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการ	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้บังคับบัญชาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการ		✓
สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการ	✓	
สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ใต้บังคับบัญชาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการ	✓	

**สมมติฐานที่ 12** ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัด สำนักงานส่งกำลังบำรุง

ตารางที่ 12 สมมติฐานปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านร่างกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง

ปัจจัยด้านการงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
โครงสร้างหน่วยงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
กฎระเบียบที่เข้มงวดมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	
ความก้าวหน้าในตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
หน้าที่ความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง		✓
การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานด้านจิตใจของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุง	✓	

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ความเครียดในงานของข้าราชการตำรวจไทย สามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

### 1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในงานและระดับที่เกิดขึ้น

1.1 ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย ข้าราชการตำรวจไม่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ทำให้ไม่มีความพร้อมในการปฏิบัติงาน รวมทั้ง ในสำนักงานส่งกำลังบำรุงมีสวัสดิการร้านอาหารน้อยมาก เพียง 1 – 2 ร้าน เท่านั้น ทำให้ข้าราชการตำรวจขาดทางเลือกในการบริโภค และขาดการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ อาหารไม่สะอาด และไม่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ

1.2 ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว ลักษณะการทำงานของข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุงเป็นการทำงานในด้านการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนหน่วยงานต่างๆ ทำให้ข้าราชการตำรวจต้องมีความพร้อมในการให้การสนับสนุนอยู่ตลอดเวลา

1.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่ตั้งของสำนักงานส่งกำลังบำรุง ตั้งอยู่ภายนอกบริเวณของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เนื่องจากสำนักงานส่งกำลังบำรุง ต้องใช้พื้นที่จำนวนมากในการเก็บรักษาอาวุธ ยุโธปกรณ์ ยานพาหนะต่างๆ ในการรับ-ส่งหนังสือสั่งการจากผู้บังคับบัญชาที่อยู่ภายในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จึงไม่มีความสะดวกในงานที่เกี่ยวกับการจัดซื้อจัดจ้างที่สำคัญและมีความเร่งด่วน

1.4 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ อาชีพข้าราชการตำรวจมีฐานเงินเดือนที่น้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับที่ค่าครองชีพในปัจจุบัน ทำให้ข้าราชการตำรวจไม่มีเงินสำรองสำหรับใช้จ่ายยามฉุกเฉิน จึงเกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของข้าราชการตำรวจ หากเกิดภาวะเศรษฐกิจย่ำแย่

1.5 ปัจจัยด้านสังคมกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุราชการ ต่ำกว่า 15 ปี จึงเป็นที่น่าสังเกตได้ว่า ข้าราชการตำรวจยังมีประสบการณ์ในการทำงานน้อย ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันเมื่อมีการติดต่อประสานงาน

1.6 ปัจจัยด้านการงาน โครงสร้างหน่วยงาน มีสายการบังคับบัญชาที่ยาว ปริมาณงานในความรับผิดชอบที่มากเกินไป ทำให้ข้าราชการตำรวจปฏิบัติอย่างไม่คล่องตัว รวมทั้งการปฏิบัติปฏิบัติงานตามสั่งการของผู้บังคับบัญชาแม้ข้าราชการตำรวจทำงานในหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ แต่ก็ยังเกิดความรู้สึกว่าไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

## 1.7 ความเครียดในงาน

1.7.1 ความเครียดในงานด้านร่างกาย ลักษณะการทำงานของสำนักงานส่งกำลังบำรุง มีลักษณะงานที่หลากหลาย บางงานที่ต้องนั่งทำงานในสำนักงานเป็นเวลานาน ทำให้ข้าราชการตำรวจเกิดอาการปวดเมื่อย ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดศีรษะ หรือในบางงาน เช่น งานคลัง งานยานพาหนะ งานตรวจสอบวัตถุระเบิด ซึ่งต้องมีการใช้แรงงาน หรือทำงานนอกสถานที่ ทำให้ข้าราชการตำรวจมีอาการเหนื่อย และอ่อนเพลีย

1.7.2 ความเครียดในงานด้านจิตใจ หัวใจของการปฏิบัติงานของหน่วยงานด้านการอำนวยและสนับสนุน คือ การประสานงาน เมื่อข้าราชการตำรวจเกิดความเครียดในงาน ข้าราชการตำรวจเกิดผลกระทบในเรื่องการติดต่อ สื่อสาร เพราะขาดสมาธิ มีความคิดสับสน และทำให้ขาดการประสานงานที่ตรงระหว่างกัน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน และความเครียดในงาน

2.1 ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย หากสภาพร่างกายเกิดความเจ็บป่วย เมื่อยล้า ส่งผลให้เกิดความเครียดด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิดง่าย หวาดระแวง ไม่มีสมาธิ และ

หากข้าราชการตำรวจรู้สึกว่าร่างกายไม่พร้อมที่จะทำงาน เกิดความเหนื่อยล้า หรือเหตุจากการที่ข้าราชการตำรวจดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การควบคุมอารมณ์ไม่ดีเท่าที่ควร ก็ส่งผลให้ผลงานที่ได้ไม่ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้

2.2 ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว เนื่องจากปฏิบัติงานไม่ได้ทำงานตามสายงาน ที่ตนศึกษามาหรือทำงานไม่ตรงตามความถนัด หรือบางงานเป็นงานที่ต้องใช้ทักษะ เฉพาะ จึงทำให้ข้าราชการตำรวจรู้สึกว่ารระดับความสามารถในการทำงานของตนไม่ดีเท่าที่ควร

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นวัยที่เริ่มต้นในการสร้างครอบครัว มีภาระในการใช้จ่าย เช่น ชื้อบ้าน ชื้อรถ แต่เนื่องจากการปฏิบัติงานของ ข้าราชการตำรวจไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในเวลาราชการได้ จึงส่งผลให้ข้าราชการ ตำรวจในสังกัดสำนักงานส่งกำลังบำรุงมีรายได้เสริมน้อย เกิดปัญหารายรับไม่เพียงพอต่อรายจ่าย และเกิดปัญหาหนี้สิน เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล

2.4 ปัจจัยด้านปัญหาทางสังคม การปฏิบัติงานต้องประสานงานกัน หากสัมพันธ์ภาพของข้าราชการตำรวจระหว่างเพื่อนร่วมงานไม่ดีเท่าที่ควร หรือ ข้าราชการตำรวจได้รับสั่งการจากผู้บังคับบัญชา แต่ไม่สามารถควบคุมการทำงานของ ผู้ใต้บังคับบัญชาตามสั่งการของผู้บังคับบัญชาได้ ทำให้มีความเครียดในการทำงาน เกิดขึ้น

2.5 ปัจจัยด้านการงาน เกิดจากโครงสร้างของหน่วยงานที่มีสายการบังคับบัญชา ทำให้การปฏิบัติงานเกิดความล่าช้า และงานที่มีความเร่งด่วน ที่ต้อง ปฏิบัติงานตามกรอบระยะเวลาที่กำหนดก็จะทำให้ข้าราชการตำรวจเกิดความเครียด รวมถึงกฎระเบียบที่เข้มงวดในการปฏิบัติงาน และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของ ข้าราชการตำรวจมีน้อย



## ข้อเสนอแนะ

### 1. ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย

3) ควรส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจออกกำลังกาย เช่น จัดให้มีห้องออกกำลังกายสำหรับข้าราชการตำรวจในสังกัด

2) ควรมีการควบคุมคุณภาพสวัสดิการร้านอาหารภายในหน่วยงานให้จำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด หรือได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเพียงพอต่อความต้องการของข้าราชการตำรวจในหน่วยงาน

2. ปัจจัยด้านปัญหาส่วนตัว ควรมีการจัดระบบการปฏิบัติให้มีการสับเปลี่ยนกำลังพลในการปฏิบัติหน้าที่ ให้ข้าราชการตำรวจบางฝ่ายที่ต้องอยู่ปฏิบัติหน้าที่ สามารถวางแผนกิจกรรมในช่วงวันหยุดพักผ่อนกับครอบครัวได้อย่างเต็มที่

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรนำเอาเทคโนโลยีเกี่ยวกับสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์มาช่วยในการเรื่องการรับส่งหนังสือราชการ เพื่อให้สะดวกในการปฏิบัติงาน และเกิดความรวดเร็ว ในส่วนของงานที่มีความจำเป็นเร่งด่วน

### 4 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1) ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการประกอบอาชีพเสริม

2) จัดให้มีร้านค้าสวัสดิการ เพื่อจำหน่ายสินค้าราคาถูกให้แก่ข้าราชการตำรวจ ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่าย

3) จัดโครงการอาหารกลางวันเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายของข้าราชการ  
ตำรวจในสังกัด

5. ปัจจัยด้านสังคม ควรจะมีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์ของข้าราชการ  
ตำรวจ เพื่อให้ข้าราชการตำรวจเกิดความใกล้ชิดกันมากขึ้น เช่น กิจกรรมสัมมนาออก  
สถานที่ การจัดกีฬาสามัคคีสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน เป็นต้น

#### 6. ปัจจัยด้านการทำงาน

1) ควรกำหนดเป็นนโยบาย ปรับเปลี่ยนโครงสร้างหน่วยงาน ให้มีการ  
กระจายมอบอำนาจการตัดสินใจแก่ข้าราชการตำรวจ

2) ควรแบ่งหน้าที่รับผิดชอบให้ชัดเจน และเท่าเทียมกัน เพื่อไม่ให้เกิด  
ปัญหาความเลื่อมล้ำในการปฏิบัติหน้าที่

3) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของข้าราชการตำรวจ เช่น มีการประชุมรับฟัง  
ความคิดเห็นของข้าราชการทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบริหารไปจนถึงระดับปฏิบัติการ

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2548. **ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติปี 2546**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- นิรมล กิติกุล. 2552. **วิธีวิจัยทางธุรกิจ**. นครปฐม : เพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557. **สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. 2557**. กลุ่มสถิติแรงงาน สำนักงานสถิติเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- อมรากล อินโอชานนท์. 2532. **ความเครียดในการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.
- Cohen, J. & P. Cohen. 1983. **Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Science**. (2<sup>nd</sup> ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schultz, D. P. and Schultz, E. S. 1998. **Psychology and Work Today: An Introduction to Industrial Organization**. (7<sup>th</sup> ed.). New Jersey ; Prentice – Hall Inc.