

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุม

เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี

Factors affecting stress in the work of warden

Surat Thani Central Prison

นายพนวัฒน์ ศรีจินดา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยด้านการปฏิบัติงานที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้คุมของเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี จำนวน 104 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ

จากผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลาง สุราษฎร์ธานีอยู่ในระดับน้อย โดยเรียงลำดับ ได้แก่ รู้สึกนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจมีอาการหงุดหงิดรำคาญใจมีอาการกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา เรียงตามลำดับ 2) ผลการเปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านลักษณะงานและด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลส่งผลต่อความเครียดของ ผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอีก 3 ด้าน คือ ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรไม่ส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ : ผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี, ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน

ABSTRACT

The objective of this research was to study the stress level and work performance factors that affect the stress of the guards at Surat Thani Central Prison. The population used in the research were 104 inmates of Surat Thani Central Prison. A questionnaire was used to collect data. Statistics used included frequency, percentage, mean and standard deviation. and multiple regression analysis

From the research results, it was found that 1) The level of stress in the work of the Surat Thani Central Prison guards was low. In order: feeling unable to sleep because of thinking too much or worrying Feeling irritated and annoyed There are symptoms of anxiety all the time. Sorted in order 2) Results of comparing work stress of Surat Thani Central Prison guards. Work factors affect work stress of personnel. Statistically significant at the 0.01 level.

Keywords: Surat Thani Central Prison warden, work factors

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันโลกได้ปรับเปลี่ยนพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้องค์กรทุกองค์กรต้องปรับเปลี่ยนแปลงการทำงานให้สอดคล้องกับปัจจุบันมากที่สุด ความสำเร็จขององค์กรจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากปราศจากบุคลากรที่เป็นคนขับเคลื่อนองค์กรให้สำเร็จลุล่วง ซึ่งแต่ละคนก็มาจากสถานที่ที่แตกต่างกัน ลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านครอบครัว ด้านจิตใจความรู้สึก ความรู้ ความสามารถ และอายุ รวมไปถึงด้านประสบการณ์การทำงาน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจทำให้เกิดการเอาเปรียบต่อกัน เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันในระหว่างการทำงาน และนำไปสู่ความเครียดต่อการทำงาน และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ซึ่งการทำงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังนั้น ความสุขในการทำงานมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการที่จะทำให้อุปการอยู่ทำงานกับองค์กรอย่างยาวนาน และมนุษย์ทุกคนยังต้องการ ความมีคุณค่า และมีความหมายในชีวิต ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งเหล่านี้จากการใช้ชีวิตในทางกลับกันยังมีการสร้างความกดดันซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงานอีกด้วย (ประภากร ใจบุญ, 2564)

ซึ่งปัญหาที่ทุกองค์กรต้องพบเจอ คือ ปัญหาความเครียดจากการทำงานซึ่งปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุเกิดมาได้จากหลายอย่าง ทั้งด้านองค์กรและตัวบุคคล เช่น แรงกดดันจากการทำงานที่ไม่ต้องการให้งานผิดพลาด แรงกดดันจากหัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้อาชีพที่แตกต่างกันส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน เนื่องจากสาเหตุหลาย ๆ ข้อ เช่น งานที่ทำนั้นมีความอันตรายสูง งานที่ทำนั้นต้องใช้ความรับผิดชอบสูง เป็นต้น สามารถทำให้เกิดความเครียดได้อย่างง่าย กลุ่มอาชีพที่มีความเครียดสูง ได้แก่ ผู้คุมเรือนจำ พนักงานการไฟฟ้า ลูกจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม หรือบุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น (ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร, 2555)

ความเครียดที่เกิดขึ้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งหากมีปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลเสียต่อตัวบุคคลนั้น ไม่สามารถที่จะรับมือกับมันได้ ทำให้บุคคลเข้าสู่ ภาวะป่วย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สมดุลของฮอร์โมนภายในร่างกาย ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หัวใจเต้นผิดปกติ หน้ามืดจะเป็นลม อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ เช่น การหมกหมุ่น การนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ขาดความระมัดระวังในการใช้ชีวิต ดังนั้น การค้นหาวิธีการที่จะลดความเครียดในบุคคลนั้นเป็นทางออกที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ต่อบุคคลนั้นเอง ซึ่งปฏิกิริยาที่แต่ละคนตอบโต้มาจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับ “วิธีการตีความปัญหา” และ “เวลาที่ใช้ในการเยียวยา” ของแต่ละบุคคล และบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อรับภาวะความเครียดนั้น หากปรับตัวไม่ได้จะก่อให้เกิดปัญหาทางกายและจิตใจของบุคคลนั้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น (กัญนิษฐ์ แซ่ว่อง และลัดดาวัลย์ ณ ระนอง, 2556)

สถานการณ์ในปัจจุบันมีอัตราผู้กระทำผิดเพิ่มมากขึ้นในทุกวันอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประเทศไทยมีการก่อสร้างเรือนจำเพื่อใช้ในการควบคุมและจองจำผู้ต้องขังเพิ่มขึ้น รวมไปถึงการเพิ่มขึ้นของรูปแบบในการพยายามหลบหนีจากการคุมขังภายในเรือนจำ หรือการลักลอบนำสิ่งเสพติด สิ่งของต้องห้ามตามพรบ. ราชทัณฑ์ เข้ามาภายในบริเวณเรือนจำ อีกทั้งผู้ต้องขัง ส่วนใหญ่ต้องคดียาเสพติด ซึ่งเกรงว่าอาจนำมาด้วยความเครียดของผู้ต้องขัง และอาจจะเป็นชนวนในการก่อเหตุภายในเรือนจำได้ โดยจำมีผู้คุมเรือนจำที่คอยคุมดูแลผู้ต้องขัง ทำให้ต้องเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างที่ไม่ได้คาดการณ์มาก่อน ซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตมากขึ้นด้วย รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อความเครียดสะสมเป็นเวลานาน (กรมราชทัณฑ์, 2566)

เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี เป็นองค์กรของกระทรวงยุติธรรม ที่มีหน้าที่ภารกิจการควบคุมและแก้ไขพฤติกรรมผู้ต้องขัง และบุคคลที่อยู่ในความควบคุมหรือดูแลตามหน้าที่และอำนาจของกรม โดยมุ่งพัฒนาเป็นองค์กร พัฒนาการพยาบาลมนุษย์ เพื่อแก้ไขหรือฟื้นฟูผู้ต้องขังและบุคคลที่อยู่ในความควบคุมหรือดูแลตามหน้าที่ และอำนาจของกรม ให้กลับตนเป็นพลเมืองดี มีสุขภาพกายและจิตที่ดี ไม่หวนกลับมากระทำผิดซ้ำ

ได้รับการพัฒนาทักษะฝีมือในการประกอบอาชีพที่สุจริต และสามารถดำรงชีวิตในสังคมภายนอก ได้อย่างปกติโดยสังคมให้การยอมรับ โดยให้มีหน้าที่และอำนาจ ดังต่อไปนี้

(1) ปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาหรือคำสั่งตามกฎหมาย โดยดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยราชทัณฑ์และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

(2) กำหนดแนวทางปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และบุคคลที่อยู่ในความควบคุมหรือดูแล ตามหน้าที่และอำนาจของกรม ให้สอดคล้องกับกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบายของกระทรวง หลักอาชีวศึกษา และหลักทัณฑ์วิทยา ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และข้อเสนอแนะ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องขององค์การสหประชาชาติ

(3) ดำเนินการเกี่ยวกับการสวัสดิการและการสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขัง และบุคคลที่อยู่ในความควบคุมหรือดูแลตามหน้าที่และอำนาจของกรมราชทัณฑ์

(4) พัฒนาระบบ รูปแบบ มาตรการ หลักเกณฑ์ มาตรฐาน วิธีการปฏิบัติ และการปฏิบัติ ต่อผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์ในระหว่างที่ถูกควบคุมตัว เพื่อรอการตรวจพิสูจน์ในสถานที่เพื่อการตรวจพิสูจน์ ตามกฎหมายเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

(5) ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นหน้าที่และอำนาจของกรมหรือตามที่ รัฐมนตรีหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย (กรมราชทัณฑ์,2566)

ผู้วิจัยในฐานะผู้ปฏิบัติงานในเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ทั้งความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่ เพื่อรับรู้ถึงปัญหา และแนวทางแก้ไข หรือป้องกันตามสาเหตุของความเครียดจากการทำงานที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี

สมมติฐาน

1. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีอยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี

ประโยชน์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่ผลกระทบต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ และวางแผนปัจจัยการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น
3. เพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของงานวิจัย

การศึกษานี้มีขอบเขตของงานวิจัยโดยใช้ข้อมูลของเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี มีตำแหน่งที่ตั้งเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบล พลายวาส อำเภอ กาญจนดิษฐ์ จังหวัด สุราษฎร์ธานี 84160 โดยได้สำรวจผู้คุมของเรือนจำ รวมไปถึงผู้ที่มีตำแหน่งงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยมีเนื้อหาในการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ส่งผลต่อปัจจัยความเครียดด้านงาน และศึกษาระดับความเครียดในการทำงาน

1.1 ปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อายุงาน รายได้ต่อเดือน

1.2 ปัจจัยด้านการทำงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ด้านนโยบายการบริหารงาน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในการทำงาน

1.3 ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและพฤติกรรมต่อความเครียดเกี่ยวกับงานที่ทำของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ด้านความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงาน ด้านความเครียดจากสภาพแวดล้อม ด้านความเครียดจากความสัมพันธ์ของผู้อื่น

2. ขอบเขตด้านประชากร คือ ผู้คุมเรือนจำ และผู้ที่มีตำแหน่งงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีจำนวน 141 คน (ข้อมูลเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ณ วันที่ 22 สิงหาคม 2566)

3. ขอบเขตด้านเวลา คือ ระหว่างเดือน สิงหาคม ถึง เดือนธันวาคม 2566

4. ขอบเขตด้านตัวแปร โดยกำหนดตัวแปรดังต่อไปนี้

4.1 ตัวแปรอิสระ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ดังนี้

4.1.1 ปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์มีดังนี้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อายุงาน รายได้ต่อเดือน

4.1.2 ปัจจัยด้านการทำงานมีดังนี้ ลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ด้านนโยบายการบริหารงาน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในการทำงาน

4.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

La Zarus (1984 อ้างถึงในธรรมศักดิ์ สายแก้ว, สุนันทา ศรีศิริ, สมฤดี สายหยุดทอง, 2562) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่มีความสมดุลทางอารมณ์ไม่คงที่ ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือ การประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามา ว่าสิ่งนั้นเป็นภัยคุกคามโดยเป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะคติ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนไปถึงความต้องการของบุคคลนั้น

มณฑา ลิ้มทองกุล (2562) ได้แบ่ง สาเหตุของความเครียด เกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัยหลัก ดังนี้

- 1) ปัจจัยภายนอก เช่น เรื่องการเมือง การทำงาน เรื่องครอบครัว
- 2) ปัจจัยภายใน โดยในเฉพาะบางคนที่มึอารมณ์เป็นพวกคิดมาก วิตกกังวลในเรื่องเล็กน้อย หรืออาจเกิดจากสารเคมีภายในสมองไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและเศร้าง่าย

Cooper & Marshall (1976 อ้างใน กณิศา จิตต์สุภาพรรณ, 2563) กล่าวว่าไว้ว่า ความเครียดที่เกิดเป็นภัยคุกคามต่อบุคคล ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่เกี่ยวกับการทำงาน เช่น งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป บทบาทหน้าที่ที่ไม่ชัดเจน บทบาทงานที่ได้รับขัดแย้งกัน ความรับผิดชอบงานที่มีสูง ความสัมพันธ์การทำงานของคนในที่ทำงานไม่ค่อยราบรื่น

Janis (1952 อ้างถึงใน กณิศา จิตต์สุภาพรรณ, 2563) ได้แบ่งระดับความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mid Stress) ความเครียดที่เกิดขึ้นเล็กน้อยเกิดขึ้นในระยะสั้น ๆ เช่น การจราจรติดขัด การพลาดกำหนดนัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ซึ่งรุนแรงกว่าระดับต่ำ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการทำงานหนัก ๆ มาทั้งวัน ความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วยไม่สบาย

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดที่แสดงระยะเป็นเวลานาน อาจจะเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรืออาจจะเป็นหลาย ๆ ปี ซึ่งอาจจะมาจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน อย่างเช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การเจ็บป่วยขั้นหนัก การสูญเสียอวัยวะ

Dawkins & Seltzer (1985 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยดิลกชัย และคณะ, 2558) ได้แบ่งระดับความเครียดในงานออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำ (Mild Stress) มาจากสาเหตุหรือสถานการณ์ทำงานที่เป็นภัยคุกคามนาน ๆ ครั้ง หรือเพียงเล็กน้อย จนก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด และหายไปในเวลาอันสั้น อีกทั้งยังเป็นตัวกระตุ้นในการทำงานของเรา

2. ระดับปานกลาง (Moderate Stress) มาจากสาเหตุหรือสถานการณ์ที่เลวร้ายกว่าระดับต่ำ เป็นภัยคุกคามบุคคลระยะเวลาบ่อยครั้ง หรือ ช่วงเวลาที่นานขึ้น เป็นเหตุการณ์อย่างหนึ่งในชีวิต ที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าอยู่ในระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ไม่สามารถที่จะแก้ไขหรือปรับตัวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา

3. ระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูง ที่เกิดขึ้นมาเป็นเวลานานจนบุคคลไม่สามารถที่จะปรับตัวได้ ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

กล่าวโดยสรุปว่า ระดับความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วย ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงและสาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2566) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า ถึงแม้ว่าความเครียดจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจโดยตรงแล้ว แต่ปฏิกริยาของความเครียดยังสัมพันธ์กับร่างกายและพฤติกรรมด้วย โดยมีผลต่อร่างกายดังนี้

1. ผมหงอก ผมร่วง เมื่อเกิดความเครียด กานำส่งออกซิเจนไปยังส่วนที่สร้างเส้นผมไม่ดีพอ ทำให้เกิดผมหงอกการบำรุงเส้นผมที่ไม่ดี ไม่เพียงเท่านั้นยังส่งผลถึงการสร้างเม็ดสีของผมที่เป็นสีดำ แต่เนื่องจากมีความบกพร่องทำให้ผมที่ขึ้นมาใหม่กลายเป็นสีขาว หรือผมหงอกนั่นเอง

2. หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติของระบบหัวใจ เต้นผิดจังหวะ ส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย รวมไปถึงความดันโลหิตสูง

3. การทำงานของระบบกระเพาะอาหารแปรปรวน ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย แบคทีเรียชนิดที่ไม่ดีต่อระบบกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น อาหารไม่ย่อยเกิดจากการเคลื่อนไหวของลำไส้และกระเพาะอาหารน้อยลง

4. ด้บ่อนทำงานบกพร่อง ส่งผลให้ผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลง เมื่ออินซูลินที่ทำหน้าที่ขนส่งน้ำตาลในกระแสเลือดไปยังเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีปริมาณน้อยลงหรือทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพมากพอก็ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงและอาจเกิดภาวะดื้ออินซูลินตามมาได้ หากเกิดติดต่อกันเป็นระยะเวลา นาน ๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 ได้

5. การทำงานของระบบขับถ่ายรวน ผลจากการที่ลำไส้บีบตัวน้อยหรือเคลื่อนไหวตัวน้อย ทำให้ท้องผูกตามมา ในขณะที่บางคนความเครียดทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป ลำไส้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าไวมาก และเกิดการบีบตัวมากหรือเคลื่อนไหวตัวมากจนมีอาการปวดท้องท้องเสีย

6. การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันรวน ความเครียดจะทำให้เม็ดเลือดขาว สูญเสียประสิทธิภาพในการตรวจสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย และการแยกเชื้อโรคออกจากเซลล์ดีเพื่อทำลาย ร่างกายจึงมีโอกาสติดเชื้อและป่วยง่ายขึ้น เช่น ไข้หวัด โควิด หรือโรคร้ายแรง19

7. ระบบประสาทอัตโนมัติรวน เช่น ต่อมเหงื่อและประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ ทำให้เหงื่อออกไม่เป็นเวลา เหงื่อออกเฉพาะจุดได้มากขึ้น เช่น ฝ่ามือ ฝ่าเท้ารักแร้ ทำให้มือเท้าเปียกและตลอดเวลาแม้จะอยู่ในห้องปรับอากาศหรือไม่ได้ออกกำลังกายก็ตามหากมีอาการมาก บางคนอาจเป็นโรคมือเปียก โรคเท้าเปียก เท้าจะมีกลิ่นเหม็น ไม่กล้าจับสิ่งของเพราะเหงื่อออกที่มือตลอดเวลา ทำให้ขาดความมั่นใจ

8. ฮอร์โมนและสารสื่อประสาทต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ เช่น ต่อมหมวกไตหลังฮอร์โมน

9. คอร์ดติซอลออกมามากเกินไปแทนที่จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวพร้อมสำหรับทุกสถานการณ์ของแต่ละวันอย่างที่เคยเป็นตามปกติ ฮอร์โมนคอร์ดติซอลที่มีปริมาณมากเกินไปจะสลายกลูโคส กรดไขมัน และโปรตีน (Catabolic Hormone) จึงทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว คนที่เครียดมาก ๆ จึงดูแก่กว่าวัย

กณิศา จิตต์สุภาพรรณ (2563) ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานบริษัทไอที ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานบริษัทไอที ในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ และเพื่อศึกษาปัจจัยความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานบริษัทไอทีในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเครียดในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่าปัจจัยที่มีค่าสูงสุดที่ก่อให้เกิดความเครียด คือปัจจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทาง อาชีพ การงาน ในด้านความรู้สึกไม่มีโอกาสเลื่อนตำแหน่งงาน มีค่าความเครียดสูงที่สุด รองลงมาคือ ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน ในด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เอื้อต่อการทำงาน มีค่าความเครียดสูงที่สุด และค่าต่ำที่สุดคือ ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในองค์กร ในด้านการไม่ทราบว่างานมีความสำคัญต่อองค์กร มีค่าความเครียดสูงที่สุด

จากรูรณ ประภาสอน (2564) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคนแดง จังหวัดบุรีรัมย์ ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่เกณฑ์เครียดน้อย เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ ด้านบทบาทในองค์กร ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพและด้านสัมพันธภาพในการปฏิบัติงาน และส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ ปัจจัยด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร บุคลากรมีความเห็นว่า โครงสร้างการบริหารขาดความยืดหยุ่น บรรยากาศขององค์กรไม่เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ บรรยากาศในองค์กรไม่เป็นมิตร ขาดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน และปัจจัยด้านลักษณะงานและภาระงาน บุคลากรมีความเห็นว่า ภาระงานมากเกินไป ขาดทักษะและทำงานไม่ตรงความสามารถ งานมีความเสี่ยงสภาพแวดล้อมทางกายไม่เหมาะสม ดังนั้น หน่วยงานควรนำผลการวิจัยไปใช้วางแผนงานแก้ไขปัญหาความเครียดจากการทำงานของบุคลากรให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ เพื่อก่อให้เกิดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

นวนันท์ คำมา (2563) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดินในเขตกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่า บุคลากรสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุไม่เกิน 30 ปี สถานภาพโสด มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีตำแหน่งในการปฏิบัติงานระดับชำนาญการประสบการณ์การทำงาน ต่ำกว่า 4 ปี เงินเดือนและค่าตอบแทนต่อเดือน 30,001-40,000 บาท ปัจจัยด้านการทำงานโดยภาพรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านสภาพในการทำงาน ความเครียดในการทำงานของบุคลากร สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของบุคลากรโดยภาพรวมในระดับปานกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรที่เป็นผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี จำนวน 104 คน

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามโดยมีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ (Checklist) สำหรับเก็บข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ภาระหนี้สิน และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบมาตราวัดของ Likert Scale โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกได้เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น สำหรับเก็บข้อมูลปัจจัยด้านการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร

ผู้วิจัยใช้การพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วย (IOC) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 20 ปี เกี่ยวกับงานของเรือนจำ ซึ่งเป็นคนที่มีความสามารถรู้เนื้อหาของเรือนจำ ทั้งหมด 3 ท่าน ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเท่ากับ 1.00 และผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปสู่กระบวนการทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา (α -coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองกับผู้คุมเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จำนวน 30 ชุด ซึ่งผลการทดสอบความเชื่อมั่นแบบสอบถามรวมทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือสามารถนำกลับมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรตัวอย่างได้

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็น เพศชาย 86 คน มีอายุ 31 – 40 ปี นับถือศาสนาพุทธ เป็นคนในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท และส่วนใหญ่มีภาระหนี้สิน

ระดับความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย (\bar{X} = 1.83, S.D. = 0.968) โดยข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ รู้สึกนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ (\bar{X} = 2.28, S.D. = 1.119) รองลงมาคือ มีอาการหงุดหงิดรำคาญใจ (\bar{X} = 2.10, S.D. = 1.057) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอาการกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา (\bar{X} = 1.54, S.D. = 0.891)

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความเหมาะสมของการถดถอยเชิงพหุคูณของตัวแปร โดยรวมปัจจัยด้านการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี พบว่า ตัวแปรอิสระด้านลักษณะงานและด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ตัวแปรอิสระ ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรไม่ส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

ปัจจัยด้านการทำงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ ฐัญยพรรณ ทองแก้ว และ ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร (2562) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า พบว่าร้อยละ 51.9 ของกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดที่เกิดจากปัจจัยด้านการทำงานระดับน้อยหรือไม่รุนแรง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

1. ด้านลักษณะงาน มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ อาทยา พงศ์ไพบุลย์ (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งมีความคิดเห็นในภาพรวมของทางด้านปัจจัยด้านภาระงานและความรับผิดชอบอยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมระดับน้อยและไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับ นวนันท์ คำมา (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากร สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดินในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ในสำนักงานไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน รวมไปถึงในภาพรวมความคิดเห็นปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ในสำนักงาน อยู่ในระดับน้อย

3. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุดซึ่งสอดคล้องกับ นวนันท์ คำมา (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากร สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดินในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ระดับความคิดเห็นในภาพรวมของปัจจัยด้านสัมพันธภาพของการทำงาน อยู่ในระดับน้อย

4. ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับ อนันท์ พะละหงส์ และทีปพิพัฒน์ สันตะวัน (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างพนักงานเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตรมีความเครียดในการทำงาน อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยในปัจจุบันในด้านความก้าวหน้าในอาชีพ มีระดับความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย

5. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ จิตติรัตน์ ดิลกคุณานันท์ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง เรื่องความเครียดจากการทำงานการสนับสนุนทางสังคม และพลังสุขภาพจิตของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานอุบัติเหตุฉุกเฉินในพื้นที่เสี่ยงภัยจังหวัด

ชายแดนใต้ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านโครงสร้างการจัดการบรรยากาศขององค์กรในภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ใน ระดับปานกลาง

ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับน้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในปัจจุบันจากผู้วิจัยที่ได้สำรวจระดับความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานีอยู่ในระดับน้อย สามารถอธิบายได้ว่า ระดับความเครียดของเกิดมาจากสาเหตุหรือภัยคุกคามที่เข้ามารบกวนการทำงานของผู้คุมเรือนจำ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงและสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ ซึ่งงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ในส่วนใหญ่งานที่ควบคุมผู้ต้องขังให้อยู่ในกฎระเบียบ และควบคุมเหตุการณ์ในแต่ละวันเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ผิดปกติไปจากเดิมที่เป็นอยู่ จนเกิดความเสียหายต่อทางราชการ ซึ่งสถานการณ์และภัยคุกคามส่วนใหญ่จะเกิดนาน ๆ ครั้งหรืออาจจะไม่เกิดเลยขึ้นอยู่กับการควบคุมของเจ้าหน้าที่ อย่างเช่น ผู้ต้องขังชกต่อยทะเลาะวิวาท ผู้ต้องขังหลบหนีจากการควบคุมซึ่งเป็นเรื่องยากในการหลบหนีออกจากกำแพงของเรือนจำ เป็นต้น ส่งผลให้ระดับความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับทฤษฎีของ ของ Dawkins & Seltzer (1985 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลลชัย และคณะ, 2559) ได้กล่าวไว้ว่า ระดับความเครียด ระดับต่ำ มาจากสาเหตุหรือสถานการณ์ทำงานที่เป็นภัยคุกคามนาน ๆ ครั้ง หรือเพียงเล็กน้อย จนก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด และหายไปในเวลาอันสั้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ ประภาสอน ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จากผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียด อยู่เกณฑ์เครียดน้อย

ปัจจัยด้านการทำงานส่งผลต่อความเครียดของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ด้านลักษณะงาน และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ การที่ต้องทำงานหลายๆอย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกันและต้องรับผิดชอบในระยะเวลาที่จำกัด งานที่มีความเสี่ยง ปริมาณงานที่มีมากเกินไปไม่เหมาะสมกับตำแหน่ง งานที่มีกฎระเบียบมากเกินไปยุ่งยากต่อการปฏิบัติงาน รวมไปถึงงานที่มีความกดดันและยุ่งยากซับซ้อน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน และส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ นอกจากนี้ การที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ไม่สามารถที่จะทำงานกับเพื่อนร่วมงานได้ และไม่มี การฟังความเห็นของกันและกัน รวมไปถึงการชอบใช้อารมณ์กับการปฏิบัติงานต่อเพื่อนร่วมงาน ก่อให้เกิดความเครียดและรู้สึกขาดกำลังใจ ท้อแท้ เบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ไม่มีความสุขในการปฏิบัติงาน ซึ่งทำให้การปฏิบัติงานอาจมีประสิทธิภาพลดลง จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ ประภาสอน (2564) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ใน

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยบุคลากรให้ความเห็นว่า การที่มีเพื่อนร่วมงานที่ขัดแย้งซึ่งกันและกันและไม่รับฟังความเห็นของกันและกันทำให้งานไม่เดินหน้า และปฏิบัติงานได้ยาก ส่งผลขาดขวัญกำลังใจในการทำงานและเกิดความเครียดต่อผู้ปฏิบัติงาน และปัจจัยด้านลักษณะงานและภาระงาน บุคลากรมีความเห็นว่า ภาระงานมากเกินไป ขาดทักษะและทำงานไม่ตรงความสามารถ งานมีความเสี่ยง สภาพแวดล้อมทาง อีกทั้งด้านลักษณะงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยบุคลากรมีความเห็นว่า ภาระงานที่มากเกินไป ขาดทักษะและทำงานไม่ตรงกับความสามารถ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยเพื่อนำไปใช้

1. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ที่ระดับน้อย หน่วยงานควรให้ความสำคัญกับความเครียดของบุคลากร เนื่องจากหากบุคลากรมีความเครียดที่มากจะส่งผลต่อการปฏิบัติงาน และประสิทธิภาพงานที่ลดลงเป็นอย่างมาก ดังนั้น ฝ่ายบริหารของเรือนจำควรมีการสอดส่องดูแลบุคลากรและมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ เพื่อคลายความเครียดให้แก่บุคลากร และพยายามจัดงานเพื่อให้บุคลากรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. ปัจจัยด้านการทำงาน ประกอบด้วย ด้านลักษณะงาน และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้คุมเรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี โดยแต่ละด้านมีข้อเสนอแนะดังนี้

2.1 ด้านลักษณะงาน หน่วยงานควรมีการแบ่งหน้าที่งานให้ชัดเจน ไม่ให้หน้าที่งานทับซ้อนกันและกัน และควรมีการวางแผนการทำงาน และมีจุดประสงค์ตัวชี้วัดที่ชัดเจน เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้ไม่เกิดความเครียดต่อบุคลากรในการทำงาน ละบุคลากรได้ปฏิบัติงานไปในทิศทางเดียวกัน

2.2 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคลากรแต่ละคนก็มีความเห็นที่แตกต่างกันออกไปไม่เหมือนกัน ดังนั้น ฝ่ายบริหารควรตระหนักถึงความคิดของแต่ละคน ควรจัดงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ให้บุคลากรได้เข้าร่วมและพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้ทุกคนเข้าใจซึ่งกันและกัน และควรรับฟังความเห็นของบุคลากร หากความเห็นไหนดี ก็ควรที่จะเอามาเป็นความคิดในการบริหารงานเรือนจำ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับเงื่อนไขเขต 8 หรืออาจจะเป็นการเปรียบเทียบในภาคใต้ เนื่องจาก บุคลากร บริษัท สภาพแวดล้อมการทำงาน สังคม รูปแบบการทำงาน สภาพพื้นที่แวดล้อมที่ต่างกันจะส่งผลต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานที่ต่างกัน

2. ควรศึกษาถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น การจัดการความเครียด ปัจจัยที่จะช่วยให้ ลดความเครียดจากการทำงาน และปัจจัยอื่นๆที่อาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดเพิ่มเติม เช่น สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว หรือความสุขในองค์กร และในส่วนของระดับบริหารกับระดับปฏิบัติการแยกจากกัน หรือเพิ่มกองหรือส่วนราชการที่สังกัดอยู่ และควรมีการศึกษาเกี่ยวพฤติกรรมและความต้องการในการปฏิบัติงาน เพื่อนามาวิเคราะห์สาเหตุใดที่ทำให้พนักงานเกิดความเครียด เป็นแนวทางให้องค์กรวางแผนและจัดการความเครียด

3. ในคำถามที่เกี่ยวกับระดับความเครียดควรเพิ่มข้อคำถามไปมากกว่านี้ และควรมีกำหนดระยะเวลาควรจะเป็นเวลามากกว่านี้ เพราะภายใน 3 เดือนเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดของงานภายในเรือนจำไม่ค่อยที่จะเกิดขึ้นใน

4. ควรระบุระดับความคิดเห็นเป็นตัวหนังสือแทนที่ตัวเลขให้ชัดเจนในช่องลงระดับความคิดเห็นที่เป็นตัวเลข 1 – 5

เอกสารอ้างอิง

กณิศา จิตต์สุภาพรรณ. (2563). *ปัจจัยความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานบริษัทไอที ในเขตกรุงเทพมหานคร*. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรมราชทัณฑ์. (2566). *สถานการณ์ปัจจุบันอัตราการเกิดของผู้กระทำผิด*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566 จากเว็บไซต์: <http://www.correct.go.th/stathomepage/>

กรมราชทัณฑ์. (2566). *ภารกิจอำนาจหน้าที่กรมราชทัณฑ์*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566 จากเว็บไซต์: <http://www.correct.go.th/brr/index.php/th/2017-08-09-14-29-30/2017-08-09-14-29-34>

กรมสุขภาพจิต. (2566). *ปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2566, จาก: <https://www.prdmh.com>

กัญนิษฐ์ แซ่ว่อง และลัดดาวัลย์ ณ ระนอง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*, 8(2).

- จารุวรรณ ประภาสอน. (2564). ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคว้นแดง จังหวัดบุรีรัมย์ในสถานการณ์การระบาดของของโรคโควิด-19. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9, 15(38).
- จิติรัตน์ ดิลกคุณานันท์. (2560). ความเครียดจากการทำงาน การสนับสนุนทางสังคม และพลังสุขภาพจิตของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานอุบัติเหตุฉุกเฉินในพื้นที่เสี่ยงภัยจังหวัดชายแดนใต้. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 9(3).
- ชัยยุทธณ์ ทองแก้ว และ คณะ. (2562). ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 62(2), 197-209
- นวนันท์ คำมา. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากร สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดินในเขตกรุงเทพมหานคร. คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ประภากร ใจบุญ. (2564). อิทธิพลของลักษณะงานและสภาพแวดล้อมที่มีต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 18(1), 92-105.
- ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร. (2555). ที่มาของความเครียดในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566 จาก: <http://oknation.nationtv.tv/blog/piyanan/2012/01/18/entry-1>
- มณฑา ลิ้มทองกุล. (2562). สาเหตุความเครียด วิธีเผชิญความเครียด และผลที่เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาล. รามาริบัติพยาบาลสาร.
- หงส์ศิริ ภัยโยดิลงชัย และคณะ. (2559.) ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุขจักรวรรดิ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- อนันท์ พะละหงส์ และทีปพิพัฒน์ สันตะวัน. (2558). ความเครียดในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร. วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ, 5(9), 119-133.
- อาทยา พงศ์ไพบูลย์. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) . รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.