



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองแผนงาน กลุ่มอำนวยการ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๖๔๕

ที่ สธ ๐๙๐๕.๐๑/-

วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่กองแผนงานเข้าร่วมกิจกรรม

เรียน เจ้าหน้าที่กองแผนงาน

ตามที่กองแผนงานได้รับการถ่ายทอดตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ ตามรายละเอียดตัวชี้วัด (template) สำหรับการดำเนินงานในรอบ ๕ เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๔) นั้น

ในการนี้ ขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่กองแผนงานทุกท่านร่วมกิจกรรมตามรายละเอียดดังนี้

๑. ตอบแบบประเมินความเครียด (ST-๕) เพื่อนำมาใช้เป็นหลักฐานตามเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ทั้งนี้ ขอให้ส่งแบบประเมินดังกล่าวกับนางสาวปนัดดา ทองซัง (คณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๒) ภายในวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๔

๒. ขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่กองแผนงาน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ จุดชั่งน้ำหนักกองแผนงาน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งเจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

(นายดำรง อารังเลาะห์พันธุ์)

ผู้อำนวยการกองแผนงาน กรมอนามัย



แบบประเมินความเครียด (ST-๕)

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความเครียด (ST- 5) (โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอหนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

- คะแนน 0 - 4 เครียดน้อย
- คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง
- คะแนน 8 - 9 เครียดมาก
- คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

Frequencies

28-JUN-2021 22:14:38

[DataSet1] D:\SPSS\แบบประเมินความเครียด.sav

Statistics

N	Valid	40	40	40	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

		เพศ			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ชาย	11	27.5	27.5	27.5
	หญิง	29	72.5	72.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

		อายุ			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	อายุ 25 - 35 ปี	13	32.5	32.5	32.5
	อายุ 36 - 45 ปี	14	35.0	35.0	67.5
	อายุ 46 - 55 ปี	11	27.5	27.5	95.0
	อายุ 56 ปี ขึ้นไป	2	5.0	5.0	100.0
Total		40	100.0	100.0	

		การศึกษา			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ปริญญาตรี	15	37.5	37.5	37.5
	ปริญญาโท	18	45.0	45.0	82.5
	ปวช.	2	5.0	5.0	87.5
	ปวศ.	5	12.5	12.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ประเมินพฤติกรรมหรือความรู้สึกระดับอาการที่เกิด
 ขึ้นกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด ตามความเป็นจริงมากที่สุด [1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก]

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	13	32.5	32.5	32.5
	1	18	45.0	45.0	77.5
	2	5	12.5	12.5	90.0
	3	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ประเมินพฤติกรรมหรือความรู้สึกระดับอาการที่เกิด
 ขึ้นกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด ตามความเป็นจริงมากที่สุด [2. มีสมาธิน้อยลง]

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	14	35.0	35.0	35.0
	1	16	40.0	40.0	75.0
	2	9	22.5	22.5	97.5
	3	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ประเมินพฤติกรรมหรือความรู้สึกระดับอาการที่เกิด
 ขึ้นกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด ตามความเป็นจริงมากที่สุด [3. หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ไร้หัวใจ]

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	16	40.0	40.0	40.0
	1	18	45.0	45.0	85.0
	2	4	10.0	10.0	95.0
	3	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ประเมินพฤติกรรมหรือความรู้สึกระดับอาการที่เกิด
ขึ้นกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด ตามความเป็นจริงมากที่สุด [4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง]

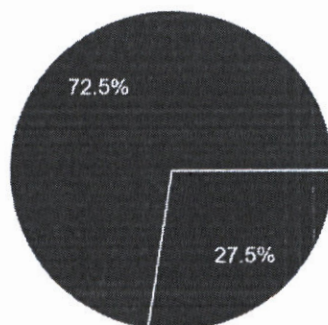
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	12	30.0	30.0	30.0
	1	16	40.0	40.0	70.0
	2	9	22.5	22.5	92.5
	3	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ประเมินพฤติกรรมหรือความรู้สึกระดับอาการที่เกิด
ขึ้นกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด ตามความเป็นจริงมากที่สุด [5. ไม่อยากพบปะผู้คน]

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	18	45.0	45.0	45.0
	1	15	37.5	37.5	82.5
	2	5	12.5	12.5	95.0
	3	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

เพศ

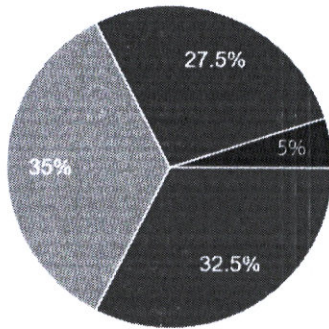
40 responses



- ชาย 27.5% = 11 คน
- หญิง 72.5% = 29 คน

อายุ

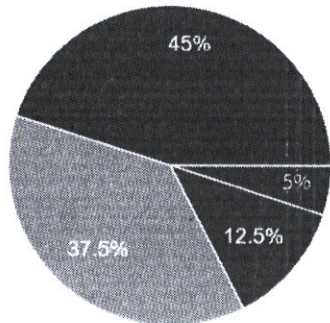
40 responses



- อายุ 18 - 24 ปี - คน
- อายุ 25 - 35 ปี 13 คน
- อายุ 36 - 45 ปี 14 คน
- อายุ 46 - 55 ปี 11 คน
- อายุ 56 ปี ขึ้นไป 2 คน

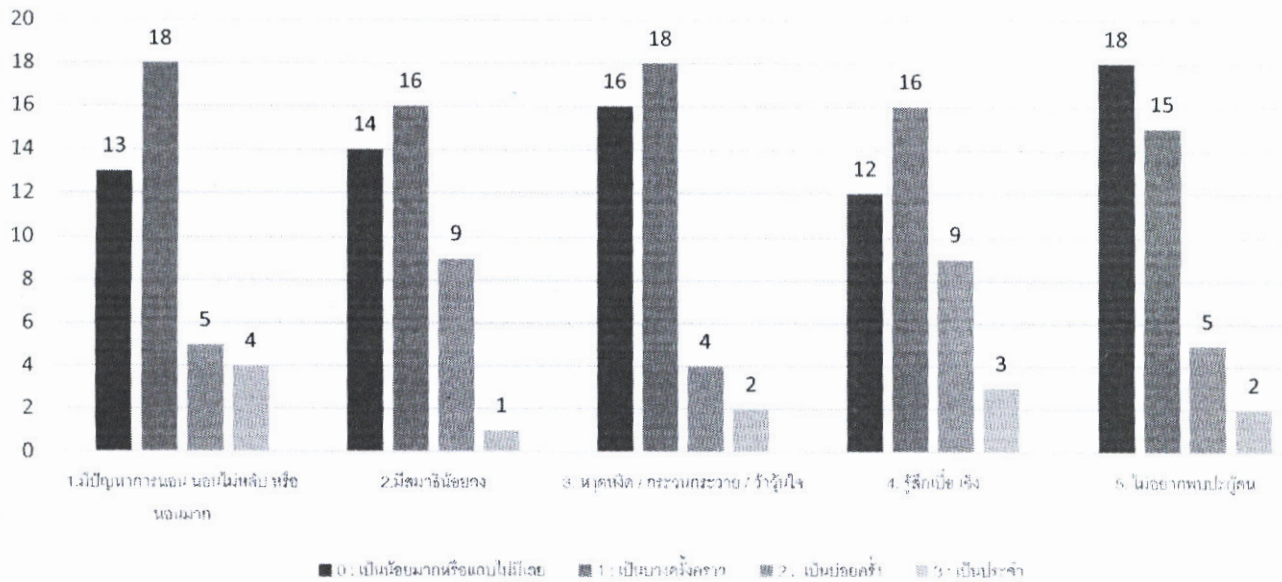
การศึกษา

40 responses



- ปวช 2 คน
- ปวส 5 คน
- ปริญญาตรี 15 คน
- ปริญญาโท 18 คน
- ปริญญาเอก - คน

แบบประเมินความเครียด ระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา



- การแปลผล**
- คะแนน 0 – 4 เครียดน้อย
 - คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง
 - คะแนน 8 – 9 เครียดมาก
 - คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

จากการทำแบบประเมินความเครียด ได้คัดกรองผลคะแนนของบุคลากรตามระดับความเครียด ดังนี้

- ระดับความเครียดมากที่สุด 6 ราย (ชาย 1 / หญิง 5)
- ระดับความเครียดมาก 1 ราย (ชาย)
- ระดับความเครียดปานกลาง 12 (ชาย 4 / หญิง 8)
- ระดับความเครียดน้อย 21 (ชาย 5 / หญิง 16)

สรุป 1) ระดับความเครียดน้อย - ปานกลาง = ความเครียดปกติ หรืออาจสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ควรทำกิจกรรมผ่อนคลาย เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก

2) ระดับความเครียดมาก - มากที่สุด = ความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง - ระดับสูงกว่าปกติมาก เริ่มมีภาวะตึงเครียดค่อนข้างสูง อยู่ในภาวะวิกฤตการณ์ อารมณ์ ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งหรืออยู่ในภาวะตึงเครียด ต้องเผชิญภาวะวิกฤตการณ์รุนแรงทำให้เกิดเป็นภาวะเสี่ยง หากไม่ได้รับการแก้ไขอาจเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ถ้าอยู่ในภาวะเสี่ยงมากควรปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323

วันที่เข้าเพิ่ม.....

วันที่เก็บเรื่อง.....

23/06/64

บันทึก/หนังสือ เรื่อง.....

จดหมายร้องเรียนที่กองแผนฯ รวม ๓๓ เรื่อง

กองแผนงาน กรมอนามัย			ชื่อ	วันที่	หมายเหตุ
ผู้อำนวยการ	นายดำรง	ข้าราชการพันธุ์	นาง	23/06/64	ดำเนินการแล้ว
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มผู้อำนวยการ (0905.01)				
	1. นางสาววิชุดา	สมัยนิยม	อ.	23/06/64	ดำเนินการแล้ว
	2. นางสาวธีราภรณ์	ศรีนิเวศน์	ธีราภรณ์	23/06/64	ดำเนินการแล้ว
	3. นางสาววิณา	วีรเหลือง มั่นคง	อ.วิม	23/6/64	ดำเนินการแล้ว
	4. นางสาวสุจิตรา	บุญโต	อ.	22/06/64	ดำเนินการแล้ว/ตก
	5. นางสาวภาณุมาศ	คงคา	ภาณุมาศ	23/06/64	ดำเนินการแล้ว
	6. นางสาวอมรภานต์	จำปี	อมร	22/6/64	ดำเนินการแล้ว
	7. นางเพ็ญพักตร์	สุคนธ์พงษ์	พน	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	8. นางสาวสิริธร	คงศิลป์	อ.สิริ	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	9. นางสาวเสาวพร	ตรีมงคล	อ.พร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	10. นายสำราญ	เสื่อเดช	อ.ร	28 มิ.ย. 64	นท
	11. นายมณฑล	เปรมปรานี			
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ (0905.02)				
	1. นายธีรพงษ์	คำพูน	อ.ธีร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	2. นางสาวรัตนาวดี	ทองสุทธิ	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	3. ว่าที่รต.สมพร	สมทอง	อ.ร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	4. นางสาวกานดา	สีสังข์	กานดา สีสังข์	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวเขมณัญญ์	ศิริเชาวพัฒน์	อ.ญ	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	6. นางสาวสุวรรณา	ทิพย์มงคล	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ (0905.03)				
	1. นางนุชนารถ	รักประเสริฐ	อ.ร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	2. นางสาวสิริรัตน์	อยู่สิน	อ.ร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	3. นางสาวฉัตรรัตน์	ต้นภูบาล	อ.ร	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	4. นายธีรพงษ์	กองแก้ว	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวระพีพร	ศรีเนตร	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล (0905.04)				
	1. นายบุญถึก	พุทธ	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	2. นายศุภวัฒน์	มาบ้อง	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	3. นายสมเกียรติ	ปฏิรพ	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	4. นายชนพล	สวารักษ์	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวนภาพร	นิมิตเดชกุลชัย	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มประเมินผลและนิเทศติดตาม (0905.05)				
	1. นางสาวพาสณา	ชมกลิ่น	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	2. นางสาวศนิษฐ	วิมลาลัย	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	4. นางสาววิภารัตน์	เกิดวัน	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวชกร	โคตรชมพู	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวพรหมณี	สิงห์รัตน์	อ.น	29 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	6. นางสาวปนัดดา	ทองซัง	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
หัวหน้ากลุ่ม	กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ (0905.06)				
	1. นางสาวสุวิวรรณ	นพวิสุทธิสกุล	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	2. นางปัทมา	มโนมัยย์	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	3. นายกิตตินันท์	สายเวส	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	4. นายศรีณัฐ	จำปาไชยศรี	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	5. นางสาวมณฑนา	ควรวินิจ	อ.น	23 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	6. นางสาวแพรวพรรณ	เจริญเลิศวิวัฒน์	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว
	7. นายสุชาญ	กิจถวิล	อ.น	24 มิ.ย. 64	ดำเนินการแล้ว