



# ผลงานประดิษฐ์คิดค้น เรื่องที่ ๑๑



เรื่อง

ปัจจัยความเครียดที่อาจส่งผลต่อการปฏิบัติงาน  
ของบุคลากรกองทัพอากาศ

เจ้าของผลงาน

นายปิยะพันธ์ ถินปวัตติ

สังกัด ศวอ.ทอ.



## องค์ประกอบที่เกิดจากความเครียด

๑. สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน (Work Environment)
๒. จิตใจ (Work Feeling)
๓. ภาระงาน (Work Load)
๔. แรงกดดันส่วนตัว (Personal Pressured)



## ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในสถานที่ทำงาน

๑. ลักษณะงานที่มอบหมาย (Task)
๒. บทบาทในการปฏิบัติหน้าที่ (Role)
๓. เพื่อนร่วมงาน (Co-Worker)
๔. โครงสร้างองค์กร (Organizational structure)
๕. ภาวะผู้นำในองค์กร (Organizational leadership)
๖. ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors)



# บทความทางวิชาการ เรื่องที่ ๑๑

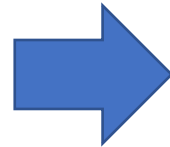
## เรื่อง ปัจจัยความเครียดที่อาจส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรกองทัพอากาศ



### แบบประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต

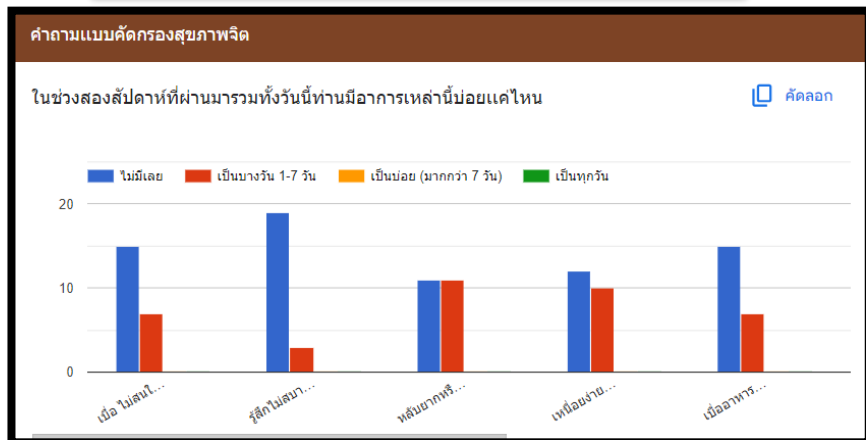
ในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา รบกวนทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน \*

	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)	เป็นทุกวัน
เมื่อ ไม่สนใจอยาก...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รู้สึกไม่สบายใจ หดหู่...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
หลับยากหรือหลับ ๆ ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เหนื่อยง่ายหรือไม่คือ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เมื่ออาหารหรือกินมา...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รู้สึกผิด ไร้ค่า คิดว่าดี...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
สมาธิไม่ได้ เวลาทำอะไร...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
พูดซ้ำ ๆ ทำอะไรซ้ำ ๆ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
คิดทำร้ายตนเอง หรือ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### ประโยชน์ต่อกองทัพอากาศ

๑. ทอ.สามารถใช้ความรู้ในบทความนำไปสร้างกิจกรรมผ่านการจัดอบรม หรือ กิจกรรมสั้นๆ เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้กำลังพลมีความตระหนักรู้ สร้างความสามัคคี ร่วมกันช่วยรับฟังและหาแนวทางแก้ไข
๒. ทอ.สามารถใช้แบบประเมินที่จัดทำขึ้นในบทความนี้ นำไปประเมินกำลังพลของตนเองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด เพื่อเฝ้าระวังและดูแลกำลังพลในหน่วยงานให้มีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ





# บทความทางวิชาการ เรื่องที่ ๑๑

เรื่อง ปัจจัยความเครียดที่อาจส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรกองทัพอากาศ



เจ้าของผลงาน : นาย ปิยะพันธ์ ถินปวัตติ

สังกัด : ศวอ.ทอ.

ผลการพิจารณา : รางวัลดี

## สาระสำคัญ

ผู้เขียนศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในสถานที่ทำงาน ผลกระทบต่อกองทัพอากาศเมื่อกำลังพลของตนเองตกอยู่ในภาวะเครียด โดยยกตัวอย่างแบบประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต มาใช้ประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและใช้ข้อมูลให้วางแผนส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของกำลังพลกองทัพอากาศ