

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

โครงการ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร  
สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร

จัดทำโดย พันตำรวจโทหญิง ปรียาภา อະปายะทัต  
ตำแหน่ง รองผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ  
กองบังคับการตำรวจจราจร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๖  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

## บทสรุปผู้บริหาร

โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร ได้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร และสร้างระบบป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร ทั้งนี้เนื่องจากตำรวจจราจรปฏิบัติงานรับผิดชอบอยู่บนท้องถนน ด้วยหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้องเผชิญขณะปฏิบัติงานทั้งบทบาทเชิงบวกและบทบาทเชิงลบ ที่มีความเสี่ยงและเป็นอันตรายต่อชีวิต ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูงโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจของตำรวจจราจรที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่น เพื่อให้ประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของกฎหมายจราจร ปัญหาดังกล่าวนับได้ว่าเป็นปัญหาที่สำคัญที่จะต้องได้รับการแก้ไขและไม่ให้เป็นปัญหาที่ลุกลามไปถึงการปฏิบัติงานในภาพรวมขององค์กร ผู้ปฏิบัติงานด้านจราจรจะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง อุดมทุน มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความรู้ความสามารถและเอาใจใส่ต่อหน้าที่ตลอดเวลา จึงจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และแก้ไขปัญหาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินกิจกรรมโครงการในแต่ละขั้นตอนได้นำกระบวนการวงจรคุณภาพ PDCA มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินโครงการ และนำหลักการแนวคิดการบริหารองค์กรมาใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์ข้อมูลขององค์กร ได้แก่ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (SWOT Analysis) โดยการวิเคราะห์ปัจจัยภายใน ได้นำแนวคิด ๗ ประการ ในการพัฒนาองค์การมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์จุดแข็ง (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) ตามบริบทขององค์กร การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก ได้แก่ โอกาส (Opportunity) และอุปสรรค (Threat) ใช้กระบวนการ STEP

การดำเนินโครงการจะเริ่มดำเนินการ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ คาดว่าการดำเนินการจะสำเร็จและเกิดผลโดยสรุป ดังนี้

๑. ผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญและตระหนักถึงความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร โดยการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่อย่างเป็นระบบ และมีกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนการพัฒนาที่สามารถวัดได้

๒. ตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจรได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีแนวทางการป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติหน้าที่ และสามารถจัดการความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง (บกน.) รุ่นที่ ๑๖ ระหว่างวันที่ ๓ มิถุนายน ถึงวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ เป็นการจัดทำรายงานเพื่อประกอบวิชาการบริหารเชิงกลยุทธ์โดยได้จัดทำรายงานการศึกษาเรื่อง โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพตำรวจจราจร และเพื่อสร้างระบบป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจร ในการนี้ขอขอบคุณท่านอาจารย์ กฤติยา สัจจะรักษ์ และ ดร.รัฐธนาติเรก ที่ให้องค์ความรู้ในเรื่องการจัดทำรายงานส่วนบุคคล ขอขอบคุณ นางนงนุช ศุขะพันธ์ ผู้อำนวยการสำนักงานตรวจสอบภายใน สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการจัดทำรายงานส่วนบุคคลนี้ ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา แนะนำกระบวนการจัดทำรายงานฉบับนี้สำเร็จลุล่วง และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ขอขอบคุณคณาจารย์ผู้สอน ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร เพื่อร่วมรุ่น บกน.๑๖ ตลอดจนเพื่อนข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการตำรวจจราจร ที่เอื้อเฟื้อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และขอกราบขอบคุณท่าน พลตำรวจตรี อภิสิทธิ์ เมืองเกษม ผู้บังคับการตำรวจจราจร ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ผู้ศึกษาได้รับโอกาสในการที่ได้เข้ามารับการอบรมในครั้งนี้ และขอขอบคุณ ดร.อรพิน ดวงแก้ว รองผู้อำนวยการ วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย และ ดร.พีระพล พูลทวี ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผนการอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้หลักวิชาการ แนวคิดอย่างเป็นระบบ ทำให้ผู้ศึกษาได้รับความรู้และวิทยาการต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาสู่การเป็นผู้บริหารระดับสูงขั้นอีกระดับหนึ่ง

พันตำรวจโทหญิง ปรียาภา อะปายะทัต  
รองผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการตำรวจจราจร  
สิงหาคม ๒๕๕๘

## สารบัญ

หน้า

|  |    |
|--|----|
| บทสรุปผู้บริหาร                              |    |
| กิตติกรรมประกาศ                              |    |
| สารบัญ                                       |    |
| หลักการและเหตุผล                             | ๑  |
| วัตถุประสงค์                                 | ๔  |
| เป้าหมาย                                     | ๔  |
| ปัจจัยความสำเร็จ                             | ๕  |
| แผนปฏิบัติการ/ระยะเวลาดำเนินการ              | ๕  |
| งบประมาณ                                     | ๗  |
| แนวทางในการบริหารความเสี่ยง                  | ๑๒ |
| การประเมินผลและข้อเสนอแนะ                    | ๑๒ |
| บรรณานุกรม                                   | ๑๔ |
| ประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล | ๑๕ |

# โครงการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร

## ๑. หลักการและเหตุผล

ปัญหาการจราจรในเมืองสำคัญต่าง ๆ ในประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ปัจจุบันสถานการณ์ดังกล่าวเป็นปัญหาระดับชาติที่สร้างความสูญเสียทางด้าน เศรษฐกิจ สังคมวิทยา สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกสาขาอาชีพที่ต้องเผชิญกับ ปัญหาจราจรในการดำเนินชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ เนื่องจากมีอัตราการเพิ่มจำนวนรถมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปีในขณะที่พื้นที่การจราจรมีจำนวนเท่าเดิม การเพิ่มขึ้นของการใช้รถยนต์เป็นผลพวง มาจากการที่กรุงเทพมหานครมีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ตลอดจนแหล่งการทำงานตั้งอยู่ ในบริเวณในเมือง จึงทำให้การจราจรคับคั่งไปด้วยพาหนะทั้งรถยนต์ส่วนบุคคล รถโดยสารบริการ สาธารณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาเร่งด่วนการเคลื่อนตัวของจราจรเป็นไปอย่างล่าช้า ทำให้ ประชาชนไม่ได้รับความสะดวก ใช้เวลาในการเดินทางในแต่ละวันหลายชั่วโมงบนท้องถนน ก่อให้เกิด ผลกระทบต่อเศรษฐกิจทางอ้อม นอกจากสภาพการจราจรติดขัดทำให้เสียเวลาเดินทางแล้ว ความ แออัดคับคั่งของยานยนต์ยังทำให้เป็นสาเหตุของการสร้างมลภาวะเป็นพิษทางอากาศ การจราจร ที่ติดขัดบนท้องถนนทำให้การสูญเสียพลังงานเชื้อเพลิงเป็นจำนวนมากมหาศาล ในขณะที่รถจอดนิ่ง บนท้องถนน เขม่าควันและก๊าซพิษจะถูกปล่อยผ่านออกมาทางท่อไอเสียและออกสู่บรรยากาศ ทำให้ เกิดผลกระทบต่อระบบการหายใจของมนุษย์ และในระยะยาวจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย

ตำรวจจราจรเป็นหน่วยงานหนึ่งของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้กำหนดแนวทางการ ปฏิบัติงานสำหรับตำรวจจราจรไว้ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการบริหารจัดการกับสภาพการจราจรในพื้นที่ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในการใช้รถใช้ถนน อำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน ที่สัญจรไปมาบนท้องถนน ปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานครเกิดจากหลายปัจจัยรวมกัน ได้แก่ พฤติกรรมผู้ขับขี่ที่ขาดวินัย ความเข้าใจผิดที่คิดว่าการกระทำผิดกฎจราจรเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่รุนแรง ปัญหามลภาวะทางอากาศและเสียงเป็นพิษ มีความเสี่ยงในการได้รับอุบัติเหตุจากผู้ขับขี่ที่ขาดวินัย ได้ง่าย โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เกิดคดีอุบัติเหตุถึง ๓๐,๗๒๗ ราย มีมูลค่าความเสียหายของทรัพย์สิน ๘๘,๙๓๙,๔๒๓ บาท การดำเนินการป้องกันเหตุดังกล่าว เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่จะ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งต้องเสี่ยงต่อการได้รับการบาดเจ็บจากยานพาหนะที่ใช้ความเร็วเหล่านั้น ซึ่ง การปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรต้องประสบกับสภาพปัญหาดังกล่าวนี้อยู่ตลอดเวลา และ ต่อเนื่องกันในระยะเวลายาวนาน ทำให้เกิดปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ไพโรจน์, ๒๕๕๖ : ๒) ดังนั้นการปฏิบัติงานในหน้าที่จะต้องใช้ความรู้ ความสามารถ ความรับผิดชอบ และความอดทน (กองบังคับ การตำรวจจราจร, ๒๕๕๒) จากภาระงานหนักที่ต้องรับผิดชอบ และทำงานเกินเวลา ไม่มีเวลาหยุดพักที่ แน่นนอน ทำให้ตำรวจจราจรมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว ส่งผล ทำให้มีอารมณ์ ฉุนเฉียว วิตกกังวล ไม่เป็นตัวเองและมีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย นอกจากนั้นผลจาก การตรวจสุขภาพตามโครงการตำรวจสายจราจร ประจำปี ๒๕๕๙ พบว่า ตำรวจจราจรสังกัดกอง กำกับการ ๒ (ศูนย์ควบคุมจราจรทางด่วน ทางพิเศษ) กองบังคับการตำรวจจราจร มีปัญหาด้าน สุขภาพในระดับสูง ได้แก่ ความผิดปกติเกี่ยวกับสมรรถภาพของการได้ยิน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ ความ ผิดปกติเกี่ยวกับสมรรถภาพของปอด คิดเป็นร้อยละ ๔๗ ความผิดปกติของไขมันในเส้นเลือดสูง คิด เป็นร้อยละ ๑๗.๙ และความผิดปกติของการตรวจพบสารตะกั่วในเลือด คิดเป็นร้อยละ ๔๔

<http://www.trafficpolice.go.th>) จึงกล่าวได้ว่าตำรวจจราจรที่ต้องปฏิบัติหน้าที่อยู่ท่ามกลางสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงอันตรายต่อชีวิต ส่งผลทำให้เกิดความกดดันและความเครียดตามมา และก่อให้เกิดผลในทางลบ เช่น ทำให้เพิ่มความเครียดต่อสุขภาพ การมาทำงานสาย การขาดงาน การลาออก การขาดศีลธรรม เป็นต้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัจฉรา และคณะ (๒๕๔๕) ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยสุขภาพจิตของตำรวจจราจรในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ภาวะสุขภาพจิตของตำรวจจราจรโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ ๕๘.๑ และมีปัญหาสุขภาพจิตถึงร้อยละ ๔๑.๙ โดยพบปัญหาด้านอาการทางกายร้อยละ ๓๕.๘ ด้านอาการซึมเศร้า ร้อยละ ๑๓.๒ ด้านความวิตกกังวลร้อยละ ๑๖.๒ ด้านอาการทางจิตร้อยละ ๕.๒ และด้านการปรับตัวทางสังคมร้อยละ ๑.๖

สำหรับนโยบายของประเทศในทศวรรษที่ผ่านมาให้ความสำคัญต่อ “การพัฒนาคน” เป็นหลักสำคัญ โดยมุ่งพัฒนาคนให้เป็นคนดีที่เก่งและมีสุข โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้ทรงเน้นแนวทางพัฒนาตามหลักแนวความคิดพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่ใช้ความรู้ คุณธรรม และความเพียรในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต (ดวงเดือน, ๒๕๕๔) แนวคิด ทฤษฎีด้านจริยธรรม เป็นการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ที่กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเหตุ ผล หรือกระบวนการของพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมจริยธรรม โดยเน้นทฤษฎีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและพฤติกรรมจริยธรรม ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นหลักในการพัฒนาจริยธรรมข้าราชการ กิจกรรมในการเสริมสร้างพฤติกรรมตามมาตรฐานทางจริยธรรมข้าราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver et al., ๑๙๘๙) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการจัดการปัญหา หรือความเครียดโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ โพล์คแมน และเลซารัส (Folkman & Lazarus, ๑๙๘๕) และแบ่งการจัดการปัญหาออกเป็น ๑๓ แบบ ดังนี้

๑. การลงมือกระทำจัดการกับปัญหา เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดหรือจำกัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือปฏิบัติโดยตรง มีความพยายามในการจัดการปัญหามากขึ้น และพยายามดำเนินการจัดการปัญหาตามขั้นตอน

๒. การวางแผน เป็นการคิดหาวิธีการในการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา รวมถึงการหากลวิธีในการจัดการปัญหา ความคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด

๓. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง บุคคลจำเป็นต้องระงับสิ่งที่มาเกี่ยวข้องหรือวิถีทางที่รบกวนความใส่ใจในการจัดการปัญหา จึงเป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ใส่ใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างเต็มที่

๔. การชะลอการจัดการปัญหา บางครั้งเป็นวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อปัญหาเป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมที่สามารถใช้วิธีการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ไม่ลงมือทำเมื่อยังไม่ถึงเวลา

๕. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการหาช่วยเหลือ เป็นความต้องการการช่วยเหลือ ต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหา หรือสถานการณ์นั้นต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น

๖. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ได้รับกำลังใจ สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าการตนเองไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา มีความต้องการกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น ในแง่ทฤษฎีจัดเป็นการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและ

สิ่งที่เกิดขึ้นจริง มักจะเกิดขึ้นควบคู่กันกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อหาการช่วยเหลือ ซึ่งจัดเป็นการมุ่งเน้นปัญหาทางด้านอารมณ์ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีนี้ เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีดังกล่าวไม่ช่วยในการแก้ปัญหา

๗. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์ มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดกับปัญหา โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ในทางที่ดี ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีที่สุดในที่สุด วิธีการณ์นี้ไม่เพียงพอบแต่ลดความทุกข์แต่ยัง นำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง

๘. การพึ่งศาสนา เป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในขณะที่จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ปัญหา การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีปัญหาบุคคลจะหันไปพึ่งศาสนาด้วย เหตุผลต่าง ๆ กัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักทางใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่ การตีความหมายใหม่ใน ทางบวกและการเติบโต หรือใช้เป็นกลวิธีในการลงมือกระทำ

๙. การยอมรับ เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิด ซึ่งการยอมรับความจริง ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ

๑๐. การปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริง ที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

๑๑. การระบายออกทางอารมณ์ เป็นการเน้นที่คลายเครียดและการระบายออกทางอารมณ์ ด้วยการเพิ่มความตระหนักต่อความกดดันทางอารมณ์ และการระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไปถ้า ใช้อย่างต่อเนื่องยาวนาน บุคคลจะหมกมุ่นกับความซึมเศร้าไม่ก้าวหน้าไปสู่การหาทางแก้ปัญหา โดยตรง ถ้าการระบายออกทางอารมณ์เป็นช่วงที่ทำให้ใจกับการสูญเสียแล้วหันมาพิจารณาแก้ปัญหา ก็จะช่วยในการเผชิญปัญหาได้

๑๒. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วย ตนเองไม่ได้มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสียไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

๑๓. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิดเป็นวิธีการที่ลดความกดดันทางอารมณ์ โดยไม่คิดถึงวิธีการ ที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง การใช้กิจกรรมอื่น เพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการผ่นกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการชมรายการทาง โทรทัศน์ เป็นต้น การใช้กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ขัดขวางการแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์

ดังนั้น ในการตัดสินใจของผู้บริหารในการแก้ไขปัญหา ส่วนใหญ่มักจะใช้กระบวนการจัดการ เชิงกลยุทธ์ ซึ่งประกอบไปด้วย (จินตนา และคณะ, ๒๕๔๗ : ๑๙)

๑. การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม หรือที่เรียกว่า การวิเคราะห์ SWOT (SWOT Analysis) เพื่อวิเคราะห์ว่าแต่ละปัจจัยมีส่วนสนับสนุน หรือเป็นอุปสรรคในด้านใดบ้าง

๒. การกำหนดทิศทางขององค์กร ผู้บริหารจะนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ โอกาสและข้อจำกัดมาทำการประมวลผล เพื่อใช้กำหนดทิศทางเชิงกลยุทธ์ขององค์กรและนำไปสู่ การแก้ปัญหา

๓. การกำหนดกลยุทธ์ หมายถึง การนำทิศทางขององค์กรที่กำหนดไว้อย่างกว้าง ๆ มาพัฒนา เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานในอนาคตขององค์กร

๔. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ เป็นการนำกลยุทธ์ที่ถูกกำหนดขึ้นไปประยุกต์ในการดำเนินงาน อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการจัดโครงสร้าง บุคลากร และการประสานงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ

๕. การควบคุมและการประเมินกลยุทธ์ เป็นการติดตามและตรวจสอบ (Monitoring) วิเคราะห์ปัญหา กำหนดแนวทาง ปรับปรุง และพัฒนาให้กลยุทธ์ที่กำลังดำเนินอยู่เกิดความสอดคล้องกับสถานการณ์จริง

นอกจากนี้ ผู้บริหารหรือผู้นำส่วนใหญ่มักจะใช้การบริหารงานด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการบริหารที่ดีที่สุด คือ การมุ่งเน้นคุณภาพ วงจรควบคุมคุณภาพ PDCA หรือวงจรเดมมิ่ง คือ ขั้นตอนการพัฒนางาน พัฒนาหน่วยงาน พัฒนางองค์กร โดยมีการพัฒนาทักษะของบุคลากรควบคู่กันไป เริ่มจากการวางแผน/กำหนดเป้าหมาย (P : Plan) แล้วนำแผนงานไปปฏิบัติ (D : Do) ทำการตรวจสอบผลการปฏิบัติว่าบรรลุเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ (C : Check) ถ้ายังไม่บรรลุเป้าหมายก็ทำการแก้ไข/ปรับปรุงวิธีการปฏิบัติหรือทบทวนเป้าหมาย แต่ถ้าบรรลุเป้าหมายแล้วสามารถปรับปรุงค่าเป้าหมายที่ท้าทายมากยิ่งขึ้นต่อไป (A : Act) กระบวนการบริหารงานที่กล่าวข้างต้นสามารถนำมาปรับใช้ในการบริหารจัดการภายในองค์กรได้อย่างเหมาะสม

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าตำรวจจราจร ซึ่งเป็นข้าราชการและบุคลากรที่สำคัญอีกหน่วยงานหนึ่งของภาครัฐที่ปฏิบัติงานรับผิดชอบอยู่บนท้องถนน ด้วยหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้องเผชิญขณะปฏิบัติงานทั้งบทบาทเชิงบวกและบทบาทเชิงลบ ที่มีความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อชีวิต และภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูงโดยไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อตำรวจจราจร นอกจากปัญหาทางด้านร่างกายแล้ว ปัญหาทางด้านจิตใจถือได้ว่าเป็นปัญหาที่สำคัญเช่นเดียวกัน ที่ตำรวจจราจรควรจะต้องได้รับการแก้ไขและป้องกันไม่ให้เป็นปัญหาที่ลุกลามไปถึงการปฏิบัติงานในภาพรวมขององค์กร ผู้ปฏิบัติงานด้านจราจรจะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความรู้ความสามารถและเอาใจใส่ต่อหน้าที่ตลอดเวลา จึงจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และแก้ไขปัญหาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นมีความสอดคล้องกับแนวความคิดของผู้ศึกษา ดังนั้นจึงได้มีการเสนอโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตำรวจจราจรขึ้น ซึ่งเป็นโครงการที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรได้ผ่อนคลายความเครียดและมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และสอดคล้องกับนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร

๒.๒ เพื่อสร้างแนวทางป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร

## ๓. เป้าหมาย

๓.๑ ตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ร้อยละ 100

๓.๒ มีแบบประเมินความเครียดที่สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลประกอบการจัดทำรายงานแผนพัฒนารายบุคคล

#### ๔. ปัจจัยความสำเร็จ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร ให้บรรลุเป้าหมายประกอบด้วยปัจจัย ดังนี้

๔.๑ ผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญและตระหนักถึงความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร โดยกำหนดแผนการปฏิบัติงาน ไว้ อย่างชัดเจน

๔.๒ มีการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพตำรวจจราจรด้วยกระบวนการและขั้นตอนตามแผนงานที่กำหนดไว้

๔.๓ มีการเก็บข้อมูลก่อนดำเนินงานและประเมินผลหลังดำเนินงานเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

#### ๕. แผนปฏิบัติการ

##### ๕.๑ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

การดำเนินโครงการได้กำหนดขั้นตอนออกเป็น ๓ ขั้นตอน ประกอบด้วย

๑. ระยะก่อนดำเนินโครงการ
๒. ระยะดำเนินโครงการ
๓. ระยะหลังดำเนินโครงการ

โดยแต่ละขั้นตอนได้นำกระบวนการวงจรคุณภาพ PDCA มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินโครงการ ประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การลงมือปฏิบัติ (Do) การตรวจสอบ (Check) และการปรับปรุงแก้ไข (Act) สามารถจำแนกได้ ดังนี้

**ระยะก่อนดำเนินโครงการ** เป็นขั้นตอนของการศึกษาสภาพข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำไปสู่การวางแผน (Plan) มีขั้นตอน ดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร โดยการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (SWOT Analysis) ดังนี้

๑.๑ การวิเคราะห์ปัจจัยภายใน โดยใช้แนวคิด ๗ ประการในการพัฒนาองค์การมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์จุดแข็ง (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) ตามบริบทขององค์กร ประกอบด้วย

- กลยุทธ์ขององค์กร (Strategy)
- โครงสร้างองค์การ (Structure)
- ระบบการปฏิบัติงาน (System)
- บุคลากร (Staff)
- ทักษะความรู้ ความสามารถ (Skill)
- รูปแบบการบริหารจัดการ (Style)
- ค่านิยมร่วม (Shared values)

๑.๒ การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก ได้แก่ โอกาส (Opportunity) และอุปสรรค (Threat) โดยใช้กระบวนการ STEP ประกอบด้วย

- การวิเคราะห์สภาพสังคม (Social)
- การวิเคราะห์ด้านเทคโนโลยี (Technology)
- การวิเคราะห์สภาพเศรษฐกิจ (Economic)
- การวิเคราะห์ด้านการเมือง กฎหมาย (Political)

๒. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปสู่การวางแผนแก้ปัญหาตามกระบวนการวงจรคุณภาพ PDCA

๓. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินการตามขั้นตอน แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ และประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินโครงการเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันของคณะกรรมการ **ระยะดำเนินโครงการ** ประกอบด้วยขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติ (Do) และการตรวจสอบ (Check) สามารถจำแนกได้ดังนี้

#### **การลงมือปฏิบัติ (Do)**

๑. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร
๒. จัดทำแบบสอบถามสำหรับประเมินความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจร
๓. จัดประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินโครงการและผลลัพธ์ที่ได้
๔. จัดอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามขั้นตอนที่กำหนดโดยวิทยากรที่มีความรู้ และประสบการณ์

#### **การตรวจสอบ (Check)**

๑. ประเมินความเครียดของกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดโดยใช้แบบวัดที่จัดทำขึ้นสำหรับประเมิน และเก็บข้อมูลไว้สำหรับเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนและหลังการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการ
๒. ประเมินความเครียดของกลุ่มเป้าหมายหลังจากผ่านการอบรมตามขั้นตอนที่กำหนด
๓. เปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดก่อนและหลังการอบรมตามโครงการ นำผลการประเมินมาวิเคราะห์เป็นรายบุคคล และจัดกลุ่มตามระดับของความเครียดที่ปรากฏ เพื่อนำไปสู่การจัดทำแผนพัฒนาบุคลากรรายบุคคล (Individual Development Plan)

**ระยะหลังดำเนินโครงการ** เป็นการนำผลการประเมินไปพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไข (Act) เพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยกำหนดขั้นตอน ดังนี้

๑. จัดทำแผนพัฒนาบุคลากรรายบุคคล (**Individual Development Plan**) เฉพาะรายกรณี ที่ผลการประเมินพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมยังมีระดับความเครียดสูงที่อาจจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต
๒. ดำเนินการตามแผนพัฒนาบุคลากรรายบุคคลที่กำหนด และประเมินความเครียดหลังจากดำเนินการพัฒนาตามแผน
๓. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ
๔. นำผลการดำเนินงานและการประเมินผลไปจัดทำแผนงาน/โครงการในปีต่อไป โดยนำปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นไปแก้ไขปรับปรุงให้การดำเนินโครงการมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

## ๕.๒ ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน ตุลาคม ๒๕๕๘ - กันยายน ๒๕๕๙

## ๕.๓ ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองบังคับการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาล

## ๖. งบประมาณ

การดำเนินกิจกรรมตามโครงการใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๑๓๔,๘๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นสี่พันแปดร้อยบาทถ้วน) โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณของกองบังคับการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ประกอบด้วยค่าใช้จ่ายตามรายการต่าง ๆ ดังนี้

๑. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ และการจัดกิจกรรม ๒๐,๐๐๐ บาท
๒. ค่าจัดทำป้ายไว้นิลโครงการ ขนาด ๑.๕ เมตร X ๓ เมตร ๒,๐๐๐ บาท
๓. ค่าอาหาร จำนวน ๒ มื้อ ๆ x ๒๐๐ บาท x ๘๐ คน x ๓ วัน ๙๖,๐๐๐ บาท
๔. ค่าอาหารว่าง จำนวน ๒ มื้อ x ๓๕ บาท x ๘๐ คน x ๓ วัน ๑๖,๘๐๐ บาท

## ตารางแสดงแผนการดำเนินโครงการ

| ลำดับ<br>ที่          | กิจกรรม  | ระยะเวลาดำเนินการ (ปีงบประมาณ ๒๕๕๙) |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     | งบประมาณ<br>(บาท) | ความเสี่ยง/<br>การควบคุม | ผู้รับผิดชอบ<br>กิจกรรม |   |   |                |
|-----------------------|--|-------------------------------------|-----|-----|---------|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-------------------|--------------------------|-------------------------|---|---|----------------|
|                       |  | ปี ๒๕๕๘                             |     |     | ปี ๒๕๕๙ |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         |   |   |                |
|                       |  | ตค.                                 | พย. | ธค. | มค.     | กพ. | มีค. | เมย. | พค. | มิย. | กค. | สค. | กย. |                   |                          |                         |   |   |                |
| ระยะก่อนดำเนินโครงการ |  |                                     |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         |   |   |                |
| ๑                     | ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของตำรวจจราจร | ↔                                   |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | -   | หัวหน้าโครงการ |
| ๒                     | วิเคราะห์ข้อมูล  |                                     | ↔   |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | -   | หัวหน้าโครงการ |
| ๓                     | จัดทำโครงการและดำเนินการตามขั้นตอน                             |                                     | ↔   |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | ของ<br>สนับสนุนจาก<br>หน่วยงานที่<br>เกี่ยวข้อง                     | หัวหน้าโครงการ |
| ๔                     | แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ                                |                                     | ↔   |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | -   | หัวหน้าโครงการ |
| ๕                     | ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินโครงการ                       |                                     |     | ↔   |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | -   | หัวหน้าโครงการ |
| ระยะดำเนินโครงการ     |  |                                     |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         |   |   |                |
| ๖                     | กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการอบรม                                    |                                     |     | ↔   |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | ระยะเวลา<br>อบรมกับเวลา<br>ทำงาน                                    | หัวหน้าโครงการ |
| ๗                     | จัดทำแบบประเมินสำหรับวัดระดับของความเครียด                     |                                     |     |     | ↔       |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | -   | หัวหน้าโครงการ |
| ๘                     | จัดประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่เข้าอบรม                        |                                     |     |     | ↔       |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | สร้างความ<br>เข้าใจที่ตรงกัน  | หัวหน้าโครงการ |
| ๙                     | จัดอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิต  |                                     |     |     |         | ↔   |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         | - | สร้างความ<br>ตระหนักใน<br>การพัฒนา<br>คุณภาพชีวิต<br>ให้ผู้เข้าอบรม | หัวหน้าโครงการ |

| ลำดับ<br>ที่          | กิจกรรม   | ระยะเวลาดำเนินการ (ปีงบประมาณ ๒๕๕๙) |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     | งบประมาณ<br>(บาท) | ความเสี่ยง/<br>การควบคุม | ผู้รับผิดชอบ<br>กิจกรรม |                |
|-----------------------|---|-------------------------------------|-----|-----|---------|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|
|                       |   | ปี ๒๕๕๘                             |     |     | ปี ๒๕๕๙ |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         |                |
|                       |   | ตค.                                 | พย. | ธค. | มค.     | กพ. | มีค. | เมย. | พค. | มิย. | กค. | สค. | กย. |                   |                          |                         |                |
| ๑๐                    | ดำเนินการประเมิน<br>วัดระดับความเครียด  |                                     |     |     |         | ↔   |      |      |     |      |     |     |     |                   | ๑๓๔,๘๐๐                  | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ๑๑                    | ประเมินวัดระดับ<br>ความเครียดหลังการ<br>อบรม  |                                     |     |     |         | ↔   |      |      |     |      |     |     |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ๑๒                    | เปรียบเทียบผลการ<br>วัดระดับความเครียด<br>ก่อนและหลังการ<br>อบรม                      |                                     |     |     |         | ↔   |      |      |     |      |     |     |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ระยะหลังดำเนินโครงการ |   |                                     |     |     |         |     |      |      |     |      |     |     |     |                   |                          |                         |                |
| ๑๓                    | จัดทำแผนการพัฒนา<br>บุคลากรรายบุคคล   |                                     |     |     |         |     | ↔    |      |     |      |     |     |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ๑๔                    | ดำเนินการตาม<br>แผนพัฒนาบุคลากร<br>รายบุคคล   |                                     |     |     |         |     |      | ↔    |     |      |     |     |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ๑๕                    | สรุปและรายงานผล<br>การดำเนินงานตาม<br>โครงการ   |                                     |     |     |         |     |      |      | ↔   |      |     |     |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |
| ๑๖                    | นำผลการดำเนินงาน<br>และการประเมินผล<br>ในภาพรวมไปจัดทำ<br>แผนงาน/โครงการ<br>ในปีต่อไป |                                     |     |     |         |     |      |      |     |      |     | ↔   |     |                   | -                        | -                       | หัวหน้าโครงการ |

## แผนผังแสดงขั้นตอนการปฏิบัติงาน

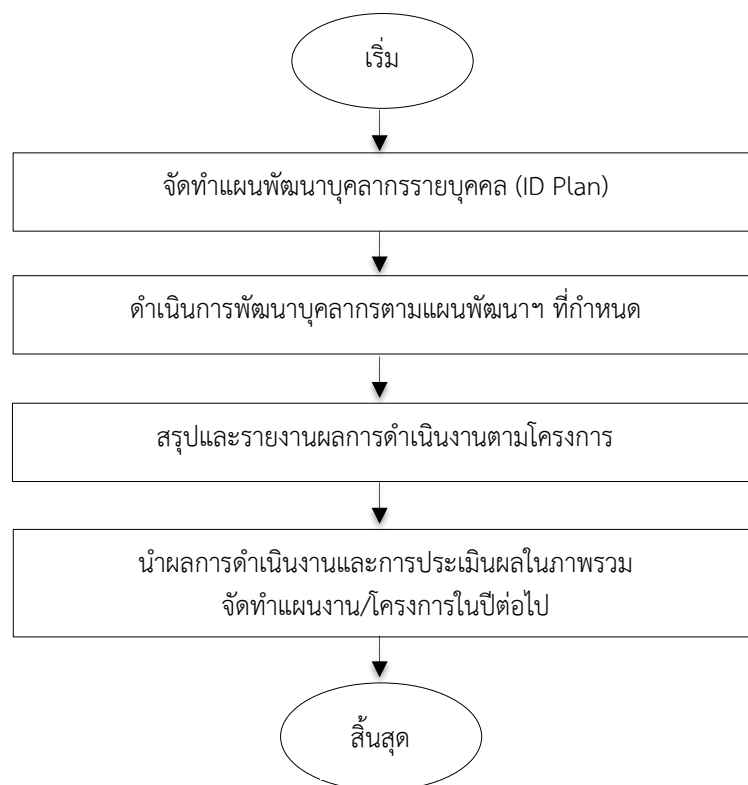
ระยะก่อนดำเนินโครงการ



## ระยะดำเนินโครงการ



## ระยะหลังดำเนินโครงการ



แบบสอบถามเพื่อประเมินเป็นแบบปลายปิดผลที่ได้อาจไม่สามารถวัดความต้องการของ  
 ตำรวจจราจรได้ตรงนัก เนื่องจากผู้ศึกษามีระยะเวลาในการทำจำกัดจึงใช้แบบสอบถามปลายปิดและ  
 แบบประเมินอาจวัดได้เพียงบางส่วน เพราะการวัดสุขภาพจิตหรือความสุขที่เกิดจากการทำงาน  
 วัดยากอาจได้ค่าที่เบี่ยงเบน

## ๗. แนวทางการบริหารความเสี่ยง

การบริหารความเสี่ยง หมายถึง กระบวนการที่บุคลากรทั้งองค์กรได้มีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์และคาดการณ์ถึงเหตุการณ์หรือความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งการระบุแนวทางในการจัดการกับความเสี่ยงดังกล่าวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมหรือยอมรับได้ เพื่อให้องค์กรบรรลุในวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แนวคิดทฤษฎีการบริหารความเสี่ยงตามแนวทางของ COSO (Committee of Sponsoring Organization of the Treadway Commission) ได้กล่าวถึงการบริหารความเสี่ยงประกอบด้วยองค์ประกอบ ๘ ประการ (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔) ได้แก่

๑. สภาพแวดล้อมภายในองค์กร (Internal Environment)
๒. การกำหนดวัตถุประสงค์ (Objective Setting)
๓. การบ่งชี้เหตุการณ์ (Event Identification)
๔. การประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)
๕. การตอบสนองความเสี่ยง (Risk Response)
๖. กิจกรรมการควบคุม (Control Activities)
๗. สารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication)
๘. การติดตามประเมินผล (Monitoring)

ดังนั้น ผู้ศึกษาเห็นว่าในการทำโครงการอาจเกิดความเสี่ยงขึ้นได้ในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินกิจกรรม จึงควรที่จะคาดการณ์ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเพื่อจะได้นำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างทัน่วงที

| ลำดับที่ | ความเสี่ยง/ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น                      | แนวทางการบริหารความเสี่ยง  | หน่วยงาน/บุคคลที่เกี่ยวข้อง           |
|----------|---|--|---------------------------------------|
| ๑        | งบประมาณไม่ได้รับการจัดสรรจากกองบัญชาการตำรวจนครบาล | ขอรับการสนับสนุนจากเงินอุดหนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กทม.  | ฝ่ายงบประมาณ                          |
| ๒        | ขาดความร่วมมือในการทำกิจกรรมของตำรวจจราจร           | - สร้างความรู้ ความเข้าใจให้ตำรวจจราจรตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของตนเอง<br>- ใ้รางวัลจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ | ฝ่ายฝึกอบรมและตำรวจจราจรกลุ่มเป้าหมาย |
| ๓        | ระยะเวลาในการฝึกอบรมและเวลาในการปฏิบัติงานประจำวัน  | - จัดให้มีการสับเปลี่ยนเวรยามในการปฏิบัติหน้าที่ระหว่างการฝึกอบรม  | ฝ่ายกำลังพล                           |

## ๘. การประเมินผล และข้อเสนอแนะ

การประเมินผลตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ พิจารณาได้จาก

### ๘.๑ การประเมินผล

#### ผลผลิต

ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประกอบด้วย

๑. จำนวนตำรวจจราจรเข้าร่วมโครงการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐๐
๒. มีแบบประเมินความเครียดสำหรับวัดระดับความเครียดของตำรวจจราจรที่เข้าอบรม

### วิธีประเมินผล

๑. สังเกตการเข้าร่วมอบรมของกลุ่มเป้าหมายตลอดระยะเวลาที่จัดอบรมและเอกสารลงลายมือชื่อผู้เข้าร่วมอบรม
๒. การประเมินผลจากแบบประเมินความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจร

### ผลลัพธ์

๑. ตำรวจจราจรที่ผ่านการอบรมสามารถบริหารจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้ ความเข้าใจและมีแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหา
๒. บุคลากรที่รับผิดชอบในการจัดทำโครงการมีข้อมูลที่จะให้ฝ่ายกำลังพลไปจัดทำแผนพัฒนาบุคลากรรายบุคคลได้ตรงตามความต้องการของตำรวจจราจรรายบุคคล

### วิธีประเมินผล

หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ และผู้อบรมได้กลับไปปฏิบัติงานแล้วมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะ โดยจัดบุคลากรทำหน้าที่โดยเฉพาะด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ

## ๘.๒ ข้อเสนอแนะ

### เชิงนโยบาย

๘.๒.๑ มีข้อเสนอแนะควรรนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปขยายผลให้กับหน่วยงานองค์กรที่บุคลากรประสบปัญหาด้านความเครียดจากการปฏิบัติงาน

### เชิงปฏิบัติ

๘.๒.๒ ควรพัฒนาแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด เพื่อให้ตรงกับความต้องการของตำรวจจราจร เพื่อนำสู่การพัฒนา

จากการดำเนินโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของตำรวจจราจร สังกัดกองบังคับการตำรวจจราจร ตามกระบวนการและวิธีการที่กำหนดไว้อย่างเป็นขั้นตอน ส่งผลให้การดำเนินโครงการบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพชีวิต สามารถนำความรู้และทักษะการจัดการความเครียด และแนวทางป้องกันความเครียดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติงานได้

## บรรณานุกรม

- กองบังคับการตำรวจจราจร. (2549). [ออนไลน์]. “สถิติผลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2549.”  
<http://www.trafficpolice.go.th>.
- \_\_\_\_\_. [ออนไลน์]. (2552). “สถิติอุบัติเหตุจราจรบนท้องถนน.”  
<http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries21.html>
- จินตนา บุญบงการ และณัฐนันท์ เขจรนันท์. (2550) .**การจัดการเชิงกลยุทธ์**. กรุงเทพฯ : เม็ดทราย  
 พรินติ้ง,
- ดวงเดือน พันธุ์นาวิน. (2554). [ออนไลน์]. “การพัฒนาและส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรฐานทาง  
 จริยธรรมข้าราชการพลเรือนสำหรับคณะกรรมการจริยธรรม.”  
<http://www.ocsc.go.th/ocsc/th/uploads/file/ethic/F2.pdf>
- ไพโรจน์ เรืองทิพย์. (2546). **ปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและความพึงพอใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความท้อถอยในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร กองบังคับการ  
 ตำรวจนครบาล 8**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา  
 บัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2554). **คู่มือบริหารความเสี่ยง**. กรุงเทพฯ : มปท.
- อัจฉรา จรัสสิงห์ และคณะ. (2545). “สุขภาพจิตของตำรวจจราจรในเขตกรุงเทพมหานคร.”  
 วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 : 164 – 165.
- Carvar, C.S., Scheter, M.F.; & J.K. Weintraub. (1989). “Assessing Coping Strategies:  
 Theoretically Based Approach.” *Journal of Personality and Social sychology*.  
 56 (2) : 267-283.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). “If it changes it must be a process : A study of  
 emotionand coping during three stages of college examination.” *Journal of  
 Personality and Social Psychology*, 48(1), 150 – 170.
- Thoits, P. A. (1982). “Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in  
 Studying Social Support as A Buffer Against Life Stress.” *Journal of Health  
 and Social Behavior*. 23 (June) : 145 – 159.

## ประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>ชื่อ</b>             | พันตำรวจโทหญิง ปรียาภา อะปายะทัต  |
| วัน เดือน ปี เกิด       | ๒ กันยายน ๒๕๐๔  |
| ตำแหน่งปัจจุบัน         | รองผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการตำรวจจราจร                           |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน    | กองบังคับการตำรวจจราจร ๑๒๓ ถนนวิภาวดี แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  |
| <b>ประวัติการศึกษา</b>  |   |
| พ.ศ.๒๕๒๘                | บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช     |
| พ.ศ.๒๕๓๕                | บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบัญชี<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช            |
| พ.ศ.๒๕๔๖                | รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต                       |
| <b>ประวัติรับราชการ</b> |   |
| พ.ศ.๒๕๓๐                | รองสารวัตร งานบัญชีและสวัสดิการ กองสวัสดิการ สำนักงานกำลังพล                |
| พ.ศ.๒๕๓๒                | รองสารวัตร แผนกการเงินและพัสดุ กองกำลังพล สำนักงานกำลังพล                   |
| พ.ศ.๒๕๓๕                | รองสารวัตร แผนกการเงินและงบประมาณ กองตำรวจทางหลวง                           |
| พ.ศ.๒๕๔๐                | สารวัตร แผนกการเงิน กองบังคับการอำนวยการ<br>กองบัญชาการตำรวจนครบาล          |
| พ.ศ.๒๕๔๓                | สารวัตร ฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการตำรวจจราจร<br>กองบัญชาการตำรวจนครบาล       |
| พ.ศ.๒๕๕๓                | รองผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ ๗ กองบังคับการอำนวยการ<br>กองบัญชาการตำรวจนครบาล |
| พ.ศ.๒๕๕๕                | รองผู้กำกับการฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการตำรวจจราจร<br>กองบัญชาการตำรวจนครบาล |

## ภาคผนวก

แบบประเมินความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจร

## แบบประเมินความเครียด

ยศ..... ชื่อ..... นามสกุล.....  
 เพศ  ชาย  หญิง อายุ..... ปี  
 พื้นที่การปฏิบัติงาน .....  
 จำนวนชั่วโมงการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ..... ชั่วโมง

**คำชี้แจง** แบบประเมินความเครียดเพื่อวัดระดับความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานของตำรวจจราจร ขอความกรุณาท่านได้ตรวจสอบอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของท่านตามรายการที่กำหนดไว้ตามความเป็นจริงมากที่สุด

| ข้อที่   | อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                           | ระดับอาการ     |                    |               |                |
|----------|---|----------------|--------------------|---------------|----------------|
|          |   | ๐<br>ไม่เคยเลย | ๑<br>เป็นครั้งคราว | ๒<br>เป็นบ่อย | ๓<br>เป็นประจำ |
| ๑        | นอนไม่หลับเพราะคิดมากและกังวลใจ                         |                |                    |               |                |
| ๒        | รู้สึกไม่พอใจ หงุดหงิด รำคาญใจ                          |                |                    |               |                |
| ๓        | ประสาทตึงเครียดไม่สามารถทำอะไรได้เลย                    |                |                    |               |                |
| ๔        | มีความวุ่นวายใจ   |                |                    |               |                |
| ๕        | อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากพบปะผู้คน                        |                |                    |               |                |
| ๖        | ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดขมับทั้งสองข้าง                  |                |                    |               |                |
| ๗        | รู้สึกไม่มีความสุข เศร้าหมอง                            |                |                    |               |                |
| ๘        | รู้สึกหมดหวังในชีวิต                                    |                |                    |               |                |
| ๙        | รู้สึกว่าชีวิตของตนเองไม่มีคุณค่า                       |                |                    |               |                |
| ๑๐       | มีความกระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา                         |                |                    |               |                |
| ๑๑       | รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ หลงลืม                         |                |                    |               |                |
| ๑๒       | รู้สึกเพลีย อ่อนแรง ไม่มีแรงจะทำอะไร                    |                |                    |               |                |
| ๑๓       | รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่อยากทำอะไร                          |                |                    |               |                |
| ๑๔       | มีอาการหัวใจเต้นแรง ไม่เป็นจังหวะ                       |                |                    |               |                |
| ๑๕       | มีอาการปากสั่น เสียงสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ         |                |                    |               |                |
| ๑๖       | รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ                  |                |                    |               |                |
| ๑๗       | มีอาการปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่ |                |                    |               |                |
| ๑๘       | รู้สึกตื่นตัวง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย              |                |                    |               |                |
| ๑๙       | มีอาการมึนงงหรือเวียนศีรษะ                              |                |                    |               |                |
| ๒๐       | มีความสุขทางเพศลดลง                                     |                |                    |               |                |
| รวมคะแนน |   |                |                    |               |                |

**รวมคะแนน**

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| ๐ - ๕ คะแนนแสดงว่า   | ผู้ตอบไม่จริงจัง หรือไม่แน่ใจในคำถาม |
| ๖ - ๑๗ คะแนนแสดงว่า  | ปกติ/ไม่มีความเครียด                 |
| ๑๘ - ๒๕ คะแนนแสดงว่า | เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย            |
| ๒๖ - ๒๙ คะแนนแสดงว่า | เครียดปานกลาง                        |
| ๓๐ คะแนนแสดงว่า      | เครียดมาก                            |