

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหรือเรียกย่อ ๆ ว่า อสม. คือ ผู้มีหน้าที่ให้ความรู้และบริการสาธารณสุขมูลฐานแก่ประชาชนในชุมชน ซึ่ง อสม. เป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ประชาชนในชุมชน บรรลุเป้าหมายสูงสุดของทางด้านสาธารณสุข คือ “การมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า” ซึ่งยุทธศาสตร์หรือทิศทางหลักอันเป็นกรอบการดำเนินงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้านั้นประกอบด้วย 2 ส่วนประกอบ คือ

1. การบริการพื้นฐานด้านสาธารณสุข (Basic Health Service : BHS)
2. การสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care : PHC)

การบริการพื้นฐานด้านสาธารณสุข เป็นบทบาทของภาครัฐโดยตรงในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาพยาบาล การบรรลุเป้าหมาย จึงขึ้นอยู่กับระบบราชการและตัวราชการ ส่วนการสาธารณสุขมูลฐานนั้นต้องอาศัยศักยภาพของชุมชน และประชาชนเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ซึ่งบุคคลสำคัญที่จะทำให้ประชาชนในชุมชนมีศักยภาพ มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งเกิดความร่วมมือ ร่วมใจกันในชุมชน ก็คือ อสม. และนอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้ประชาชนในชุมชน มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การรณรงค์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิพื้นฐานด้านบริการสาธารณสุข และมีการป้องกันปัญหาสาธารณสุขเบื้องต้น ก่อนเข้ารับบริการในสถานบริการของรัฐเมื่อจำเป็น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่เสียสละการทำงานเพื่อชุมชน นอกจากจะปฏิบัติภารกิจในชุมชนแล้ว ยังต้องประกอบอาชีพของตนเอง มีชีวิตครอบครัวอยู่ในสังคมและภาวะเศรษฐกิจที่กำลังเป็นปัญหา ถ้า อสม. เกิดภาวะความเครียด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ก็จะส่งผลกระทบต่อศักยภาพของชุมชน ความเข้มแข็งของชุมชนก็จะลดน้อยลง ซึ่งเป็นเรื่องที่ภาครัฐต้องตระหนักและเห็นความสำคัญในการแก้ปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2543 : 5) กล่าวถึง ความเครียดไว้ว่าเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งบุคคลคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่อง

ที่หนักเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าบุคคลคิดว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เขาพอจะรับมือไหว เขาก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าบุคคลมองว่าปัญหานั้นใหญ่เกินไปไหว และไม่มีใครช่วยเขาได้ เขาก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่ถ้าเมื่อใดที่มีความเครียดมากเกินไป จนเราควบคุมไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีการที่จะผ่อนคลายความเครียดให้ลดน้อยลง

ผู้วิจัยตระหนักเห็นความสำคัญของความเครียด โดยเฉพาะกลุ่มประชาชนที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) จึงดำเนินการวิจัยผลการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตของชุมชนให้มีพลังเข้มแข็งและเกิดการพัฒนายั่งยืนต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี

## สมมติฐานการวิจัย

ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมแตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขจาก 3 ตำบล ซึ่งได้จากการสุ่มแบบเจาะจง ดังนี้ ตำบลหัวกุดญแจ อำเภอบ้านบึง จำนวน 62 คน ตำบลแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จำนวน 65 คน และตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จำนวน 56 คน รวม 183 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 2.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกอบรมการผ่อนคลายความเครียดระยะสั้น
  - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง สภาพที่บุคคลปรับตัวใหม่เมื่อเขาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เขาไม่พึงพอใจ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจใดอย่างหนึ่ง การปรับตัวใหม่นี้มีผลให้ร่างกาย จิตใจ (ความคิด ความรู้สึก) และพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงจากสภาพที่มีความสมดุลไปสู่สภาพที่เสียสมดุล หรือมีความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ ความเครียด คือ ค่าอุณหภูมิผิวหนังที่ต่ำกว่า  $90^{\circ}\text{F}$  ซึ่งวัดได้จากอุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer)

2. อุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer) คือ อุปกรณ์ที่วัดการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิผิวหนัง ซึ่งมีค่าอุณหภูมิเป็นองศาฟาเรนไฮต์

3. การอบรมระยะสั้น หมายถึง การจัดประสบการณ์ การจัดการกับความเครียด ระยะเวลา 1 วัน

4. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้าน และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้ทำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย