

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษเชิงพรรณนาเพื่อการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานีนามัย จังหวัดนครราชสีมา ผู้ศึกษาได้ส่งแบบสอบถามทั้งหมด 240 ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 226 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.75 นำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของบุคคลสาธารณสุข

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของบุคคลสาธารณสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.87 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 44.25 รองลงมา มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 30.09 อายุเฉลี่ย 32.60 ปี (SD = 9.61) มีสถานภาพสมรสสมรส ร้อยละ 58.85 ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 92.30 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 59.29 รองลงมา จบระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 39.82 พบว่า มีรายได้พอใช้ ร้อยละ 54.87 รองลงมา ไม่พอใช้ ร้อยละ 24.78 มีสถานภาพ สมรส ร้อยละ 58.85 รองลงมา สถานภาพโสด ร้อยละ 38.50 และพบว่า มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ 98.70 คือ จังหวัดนราธิวาส จังหวัดปัตตานี และจังหวัดยะลา ร้อยละ 95.58 0.44 และ1.33 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาเดิมไม่ใช่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีเพียงร้อยละ 1.33 (นครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง) เท่านั้น ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส และภูมิลำเนาเดิม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n =226	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	102	45.13
หญิง	124	54.87
อายุ		
20 – 30 ปี	100	44.25
31 – 40 ปี	68	30.09
41 – 50 ปี	47	20.79
50– 60 ปี	11	4.87
(\bar{X} =32.60, SD = 9.61, Min = 20, Max= 58)		

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส และภูมิลำเนาเดิม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n =226	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	40	17.70
อิสลาม	186	82.30
การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	90	39.82
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	134	59.29
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.88
รายได้		
พอใช้	124	54.87
ไม่พอใช้	56	24.78
มีหนี้สิน	46	20.35
สถานภาพสมรส		
โสด	87	38.50
สมรส	133	58.85
หย่า/หม้าย/แยก	6	2.65
ภูมิลำเนาเดิม		
จังหวัดนครราชสีมา	216	95.58
จังหวัดปัตตานี	6	2.65
จังหวัดยะลา	1	0.44
อื่น ๆ	3	1.33

กลุ่มตัวอย่าง ดำรงตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 36.73 รองลงมา ดำรงตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข ร้อยละ 17.70 มีอายุราชการปฏิบัติงานในพื้นที่ 1-5 ปี ร้อยละ 44.25 รองลงมา มีอายุราชการปฏิบัติงานในพื้นที่ 11-15 ปี ร้อยละ 17.70 อายุราชการเฉลี่ย 9.69 ปี (SD = 9.15) พบว่ากลุ่มตัวอย่างเดินทางไปทำงานโดยขับ/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์มากที่สุด ร้อยละ 55.75 รองลงมาเดินทางไปทำงานโดยใช้รถยนต์ส่วนตัว ร้อยละ 28.31 และในตำบลที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงาน มีเหตุการณ์ไม่สงบเกิดขึ้นร้อยละ 64.15 โดยลักษณะเหตุการณ์เกิดขึ้นส่วนใหญ่ คือ การลอบทำร้ายเจ้าหน้าที่ของรัฐ รองลงมาलयสถานที่ราชการ ดังตารางที่ 2

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant facing left, with a traditional Thai lamp (Lampang) on its back. The elephant is surrounded by a circular border containing the text 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964'. There are also decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตำแหน่งในปัจจุบัน อายุราชการที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ การเดินทาง และเหตุการณ์ในพื้นที่

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) n=226	ร้อยละ
ตำแหน่งในปัจจุบัน		
เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข	34	15.04
นักวิชาการสาธารณสุข	40	17.70
พยาบาลวิชาชีพ/พยาบาลเทคนิค	38	16.81
เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน	83	36.73
ทันตภิบาล	8	3.54
ลูกจ้าง	23	10.18
อายุราชการที่ปฏิบัติงานในพื้นที่		
1 – 5 ปี	100	44.25
6 – 10 ปี	34	15.04
11 – 15 ปี	40	17.70
16 – 20 ปี	17	7.52
21 ขึ้นไป	35	15.49
(\bar{X} = 9.69 ปี, SD = 9.15)		
เดินทางไปทำงาน โดย(ตอบได้หลายข้อ)		
ขับ/ซ้อนรถจักรยานยนต์	126	55.75
รถยนต์ส่วนตัว	64	28.32
เดิน/ขี่จักรยาน	29	12.83
รถยนต์ของทางราชการ	21	9.29
รถโดยสารประจำทาง	4	1.77
เหตุการณ์ไม่สงบในเขตตำบลที่ทำงาน		
มี	145	64.16
ไม่มี	81	35.84

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของบุคลากรสาธารณสุข

จากการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัย จังหวัดนราธิวาส มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.96 ($\bar{x} = 2.39$, $SD = 0.23$) รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 34.96 ($\bar{x} = 1.68$, $SD = 0.23$) และมีความเครียดในระดับสูงเพียง ร้อยละ 7.08 ($\bar{x} = 3.40$, $SD = 0.07$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดของบุคลากรสาธารณสุข จำแนกตามระดับความเครียด (n=226)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD
ระดับความเครียดต่ำ	79	34.96	1.68	0.23
ระดับความเครียดปานกลาง	131	57.96	2.39	0.23
ระดับความเครียดสูง	16	7.08	3.40	.07
รวม	226	100		

ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัย จังหวัดนครราชสีมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดสูง จากเหตุการณ์ความไม่สงบ เนื่องจากหวาดกลัวหากต้องเดินทางออกจากบ้าน ($\bar{x} = 3.54$, $SD = 1.35$) รองลงมาคือ ไม่ไว้วางใจผู้อื่นรอบข้าง ($\bar{x} = 3.33$, $SD = 1.45$)

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับปานกลาง 3 อันดับแรกคือ มีอาการใจสั่น ใจไม่ดี ($\bar{x} = 2.83$, $SD = 1.12$) รองลงมา ปวดศีรษะข้างเดียว หรือบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง ($\bar{x} = 2.72$, $SD = 1.11$) และหงุดหงิดและโกรธง่าย ($\bar{x} = 2.61$, $SD = 0.94$)

และพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับต่ำ 3 อันดับแรกโดยมีอาการ จุกเสียด และปวดแสบปวดร้อนที่ขอดอก ($\bar{x} = 1.97$, $SD = 0.83$) รองลงมา เหงื่อออกแม้ว่าอากาศจะเย็น ($\bar{x} = 1.78$, $SD = 0.82$) และความสนใจเรื่องเพศลดลง ($\bar{x} = 1.63$, $SD = 0.65$) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของบุคลากรสาธารณสุข จำแนกเป็นรายข้อ (n=226)

อาการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความเครียด
การนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป เช่นนอนหลับยาก หลับไม่สนิท หรือนอนหลับมากกว่าปกติ	2.27	0.99	ปานกลาง
มีการเสพยา สูบบุหรี่ หรือเหล้ามากกว่าปกติ	1.34	0.69	ต่ำ
ใจสั้น ใจไม่ดี	2.83	1.12	ปานกลาง
เหงื่อออกแม้ว่าอากาศจะเย็น	1.78	0.82	ต่ำ
ปวดศีรษะข้างเดียว หรือบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	2.72	1.11	ปานกลาง
มีอาการร้อนๆหนาวๆ สลับกัน	2.28	0.93	ปานกลาง
คลื่นไส้ อาเจียน	1.46	0.68	ต่ำ
ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป	2.35	0.85	ปานกลาง
มือเท้าเย็นผิดปกติ	1.74	0.93	ต่ำ
กลายเป็นคนตกใจง่าย แบบไม่มีเหตุผล	2.50	0.77	ปานกลาง
ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ โดยไม่ทราบสาเหตุ	2.30	0.78	ปานกลาง
อ่อนเพลีย	2.39	0.81	ปานกลาง
จุกเสียด และปวดแสบปวดร้อนที่ยอดอก	1.97	0.83	ต่ำ
ท้องผูก	2.16	0.84	ปานกลาง
หงุดหงิดและโกรธง่าย	2.61	0.94	ปานกลาง
ไม่อยากพบปะผู้คน	2.45	1.25	ปานกลาง
ไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	2.15	0.97	ปานกลาง
ไม่ไว้วางใจผู้อื่นรอบข้าง	3.33	1.45	สูง
รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า	1.44	0.68	ต่ำ
ไม่มีสมาธิในการทำงาน	2.23	0.94	ปานกลาง
หวาดกลัวหากต้องเดินทางออกจากบ้าน	3.54	1.35	สูง
หมดหวังในชีวิต	1.42	0.83	ต่ำ
ไม่มีความตั้งใจในการทำงาน	2.22	1.13	ปานกลาง
ความสนใจเรื่องเพศลดลง	1.63	0.65	ต่ำ
รวม	2.21	0.57	ปานกลาง

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของบุคคลสาธารณสุข

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัย จังหวัดนครราชสีมา มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.12 ($\bar{x} = 2.40$, $SD = 0.23$) รองลงมา มีการจัดการความเครียดในระดับต่ำ ร้อยละ 25.22 ($\bar{x} = 1.85$, $SD = 0.17$) และมีการจัดการความเครียดในระดับสูงเพียง ร้อยละ 2.56 ($\bar{x} = 3.09$, $SD = 0.06$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การจัดการความเครียด ของบุคลากรสาธารณสุข จำแนกตามระดับการจัดการความเครียด (n=226)

ระดับการจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD
ระดับต่ำ	57	25.22	1.85	0.17
ระดับปานกลาง	163	72.12	2.40	0.23
ระดับสูง	6	2.56	3.09	0.06
รวม	226	100		

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้อารมณ์

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานีนอนามัย จังหวัดนครราชสีมา เมื่อเกิดความเครียดได้จัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ที่อารมณ์ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.30$, $SD = 0.72$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

พบว่ากลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับสูง โดยวิธี การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ($\bar{x} = 3.59$, $SD = 0.75$) และรองลงมาคือ ให้กำลังใจตนเองว่าตนเองไม่เคยทำร้ายใครและตนเองไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไม่สงบดังนั้นจึงไม่มีใครคิดทำร้ายตน ($\bar{x} = 3.17$, $SD = 0.93$)

กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับปานกลาง 3 อันดับแรก โดยคิดว่าสักวันเหตุการณ์ไม่สงบต่างๆจะลดลง ($\bar{x} = 2.85$, $SD = 0.96$) รองลงมา ระบายความเครียดโดยการพูดคุยกับบุคคลอื่น ($\bar{x} = 2.69$, $SD = 0.81$) บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองตนเองให้ปลอดภัย ($\bar{x} = 2.60$, $SD = 1.13$)

และพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้จัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับต่ำ 3 อันดับแรก ได้แก่ ไม่สนใจในรายละเอียดของข่าวเหตุการณ์ไม่สงบ ($\bar{x} = 1.69$, $SD = 0.71$) รองลงมา นำสิ่งศักดิ์สิทธิ์พกติดตัวเพื่อป้องกันความไม่ปลอดภัย ($\bar{x} = 1.57$, $SD = 1.02$) และร้องไห้เมื่อมีเหตุการณ์ไม่สงบและเป็นอันตราย ($\bar{x} = 1.55$, $SD = 0.69$) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการจัดการความเครียดของบุคลากร
สาธารณสุข แบบมุ่งแก้ที่อารมณ์ (n=226)

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ที่อารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การจัดการ
หางานอดิเรกทำเพื่อหันเหความสนใจ	2.20	0.89	ปานกลาง
ฝึกทำสมาธิเพื่อลดความเครียด	2.08	0.93	ปานกลาง
ระบายความเครียดโดยการพูดคุยกับบุคคลอื่น	2.69	0.81	ปานกลาง
ร้องไห้เมื่อมีเหตุการณ์ไม่สงบและเป็นอันตราย	1.55	0.69	ต่ำ
บอกกับตัวเองว่าการปฏิบัติงานในพื้นที่ไม่น่ากลัว	2.46	0.78	ปานกลาง
บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองตนเองให้ปลอดภัย	2.60	1.13	ปานกลาง
ไม่สนใจในรายละเอียดของข่าวเหตุการณ์ไม่สงบ	1.69	0.71	ต่ำ
พกพาอาวุธไปทำงานเมื่อมีข่าวสถานการณ์ไม่ปลอดภัย	1.22	0.63	ต่ำ
นำสิ่งศักดิ์สิทธิ์พกติดตัวเพื่อป้องกันความไม่ปลอดภัย	1.57	1.02	ต่ำ
ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	3.59	0.75	สูง
ให้กำลังใจตนเองว่าตนเองไม่เคยทำร้ายใคร และตนเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไม่สงบ ดังนั้นคงไม่มีใครคิด ทำร้ายตนเอง	3.17	0.93	สูง
คิดว่าสักวันเหตุการณ์ไม่สงบต่างๆจะลดลง	2.85	0.96	ปานกลาง
รวม	2.30	0.72	ปานกลาง

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานีนอนมัย จังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่เมื่อเกิดความเครียดจะจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.19$, $SD = 0.64$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

พบว่ากลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับสูง โดยหาวิธีป้องกันอันตรายให้แก่บุคคลในครอบครัว เช่น ไม่ออกนอกบ้านยามวิกาล ($\bar{x} = 3.01$, $SD = 0.92$)

กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับปานกลาง 3 อันดับแรก โดยใช้วิธีหาแนวทางในการทำงานให้ปลอดภัยมากขึ้น เช่น ไม่ออกปฏิบัติงานโดยลำพัง ($\bar{x} = 2.75$, $SD = 0.95$) รองลงมา บอกกับตัวเองว่าพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ในพื้นที่ ($\bar{x} = 2.68$, $SD = 0.73$) และให้ความสำคัญและร่วมคิดหาแนวทางปฏิบัติงานที่ปลอดภัย เมื่อมีสถานการณ์ไม่ปลอดภัย ($\bar{x} = 2.54$, $SD = 0.80$)

และพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้จัดการความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในระดับต่ำ 3 อันดับแรก ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อมีข่าวสาร เช่น แผ่นปลิว (เหตุการณ์ความไม่สงบ) ($\bar{x} = 1.86$, $SD = 0.81$) รองลงมา ใช้ประสบการณ์มาจัดการกับปัญหาที่มากกระทบ ($\bar{x} = 1.79$, $SD = 0.87$) และพยายามย้ายที่ทำงานไปจังหวัดอื่น ที่ไม่ใช่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (นครราชสีมา ยะลา และปัตตานี) ($\bar{x} = 1.12$, $SD = 0.43$) ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุข แบบ
มุ่งแก้ที่ปัญหา (n=226)

การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การจัดการ
หลีกเลี่ยงการเดินทางพื้นที่เสี่ยงภัย	2.42	0.82	ปานกลาง
กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาเป็นเรื่องๆ	2.52	0.74	ปานกลาง
ใช้ประสบการณ์มาจัดการกับปัญหาที่มากกระทบ	1.79	0.87	ต่ำ
หาข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อมีข่าวสาร เช่น แผ่นปลิว (เหตุการณ์ ความไม่สงบ)	1.86	0.81	ต่ำ
ท่านบอกกับตัวเองว่าพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ในพื้นที่	2.68	0.73	ปานกลาง
ศึกษาข้อมูล/รายละเอียดสถานการณ์ และแนวทางแก้ไข ปัญหาของรัฐบาล	2.32	0.81	ปานกลาง
ให้ความสำคัญและร่วมคิดหาแนวทางปฏิบัติงานที่ปลอดภัย เมื่อมีสถานการณ์ไม่ปลอดภัย	2.54	0.80	ปานกลาง
หาแนวทางในการทำงานให้ปลอดภัยมากขึ้น เช่น ไม่ออก ปฏิบัติงานโดยลำพัง	2.75	.095	ปานกลาง
หาวิธีป้องกันอันตรายให้แก่บุคคลในครอบครัว เช่น ไม่ออก นอกบ้านยามวิกาล	3.01	0.92	สูง
พยายามย้ายที่ทำงานไปจังหวัดอื่น ที่ไม่ใช่	1.12	0.43	ต่ำ
3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (นราธิวาส ยะลา และปัตตานี)			
พยายามย้ายครอบครัวไปจังหวัดอื่น ที่ไม่ใช่	1.11	0.35	ต่ำ
3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (นราธิวาส ยะลา และปัตตานี)			
รวม	2.19	0.64	ปานกลาง