

การศึกษาถึงกระตุ้นความเครียด และกิจกรรมที่ใช้จัดการความเครียด  
ของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

Study of Factors Triggering Stress and Activities for Stress  
Management of Depressed Working-age People  
in Chiangmai Municipality, Muang District, Chiangmai Province

สุภารัตน์ ช่างล้อ<sup>1</sup> ณัฐยานันท์ ริ่มยินดี<sup>2</sup> ปากิน เนาวพญา<sup>3</sup>

Suparat Changloat<sup>1</sup> Nattayaporn Reamyindee<sup>2</sup> Pakin Neawphaya<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup> แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์ (กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์) วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200

Department of General Relations (Science), Chiang Mai Vocational College, Chiang Mai 50200

<sup>3</sup> หลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาการโรงแรม (ต่อเนื่อง) วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200

Technology Program in Hotel (Continuing Program), Chiang Mai Vocational College, Chiang Mai 50200

Corresponding Author: E-mail: changloa.s@gmail.com

Received: 9 March. 2022; Revised: 18 April. 2022; Accepted: 2 May. 2022;

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาถึงกระตุ้นความเครียด และกิจกรรมที่ใช้จัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาถึงกระตุ้นความเครียดและ 2) ศึกษาวิธีจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่นำมาศึกษาเป็นผู้มีภาวะซึมเศร้าในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่อยู่ในวัยทำงาน จำนวน 39 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจงตามความเห็นของแพทย์ สติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า สิ่งกระตุ้นความเครียดของผู้ที่มีอาการป่วย เป็นโรคซึมเศร้า ได้แก่ จำนวนงานที่รับผิดชอบ เงินเดือนที่ได้รับ ผู้ว่าจ้าง หัวหน้างาน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ระยะทางในการเดินทางไป-กลับ และผู้ได้บังคับบัญชา ตามลำดับ จำนวนงานที่รับผิดชอบ และมีความยากในการทำงาน ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด และภาวะความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้สำหรับ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและมีผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการรักษากัน วิธีการจัดการความเครียดที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ได้แก่ การดูหนัง ซีรีส์ ละคร มากที่สุด รองลงมาคือ การออกไปท่องเที่ยว การทำอาหาร การเล่น Social และการไปช้อปปิ้ง มีระดับคะแนนเท่ากัน การเข้าร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ และการเล่นกีฬาที่ถนัด มีคะแนนเท่ากัน ส่วนการทำความสะอาดและ การทำสวนเป็นวิธีจัดการความเครียดที่ใช้น้อยที่สุด

คำสำคัญ : สิ่งกระตุ้น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า

### Abstract

This paper presents the factors triggering stress and activities for stress management of depressed working-age people in Chiangmai Municipality, Muang District, Chiangmai Province. The sample group consisted of 39 depressed patients derived by purposive sampling technique based on the doctors' opinions in Chiangmai Municipality, Muang District, Chiangmai Province. The research statistics included percentage, mean, and SD. The findings revealed that the factors triggering stress and depression of the patients included the amount of responsible work, salary, employers, supervisors, family, colleagues, traveling distance, and supervisees respectively. The amount of workload and work difficulties resulted in the main cause of stress and depression for both depressed patients and ordinary individuals. The activities for stress management included watching films and series followed by traveling, cooking, social media surfing, and shopping rated in the same level. Other activities that can relieve stress were socializing and sport playing. The activities with the least score were house cleaning and gardening.

**Keywords :** Trigger, stress, depression

### 1. บทนำ

ภาวะซึมเศร้า เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ของบุคคลที่แสดงออกในด้านความคิด แรงจูงใจ อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย [1] จากอุบัติการณ์จากภาวะซึมเศร้าและผลกระทบที่รุนแรงมากขึ้น ดังเช่นรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นสาเหตุการสูญเสียความสามารถของประชากรโลก ข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2560 ระบุว่า มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกประมาณ 322 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มสูงขึ้น และจากข้อมูลกรมสุขภาพจิตรายงาน ว่า สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยภาวะซึมเศร้ามากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ และทุกเพศ ข้อมูลการสำรวจอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทย จากรายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า มีจำนวนผู้ป่วยสะสมทั้งหมดที่ได้รับการวินิจฉัยและรักษารวมทั้งประเทศ 9.47 แสนคน คิดเป็นร้อยละ 65.75 ของจำนวนผู้ป่วยคาดประมาณจากความชุกที่ได้จากการสำรวจทั้งหมด 1.44 ล้านคน [2] ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม จากการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตในปี 2556 พบว่า คนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปมีปัญหาสุขภาพจิตประมาณ 7 ล้านคน กลุ่มโรคซึมเศร้าเป็นกลุ่มโรคที่พบมากที่สุด [3] ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นอาจส่งผลกระทบต่อตัวบุคคล ครอบครัว และสังคม ที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึก การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และเศรษฐกิจ [4] โดยผู้ป่วยบางคนก็รับรู้ถึงอาการป่วยของตนเองและที่ยังไม่รู้ตัวหรือไม่กล้ายอมรับว่าตัวเองป่วย ซึ่งโรคนี้เกิดจากภาวะกังวลและมีความเครียด จึงต้องมีการทำกิจกรรมหรือวิธีที่ทำให้ตนเองนั้นรู้สึกอารมณ์ดีและสามารถบรรเทาความเครียดที่เกิดจากการทำงาน โดยความเครียดจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยุ่งยากใจ สับสน ซึมเศร้า นำไปสู่พฤติกรรมการเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การทำร้ายตนเอง หรือ การฆ่าตัวตาย เป็นต้น [5,6,7]

จังหวัดเชียงใหม่ เป็นศูนย์กลางของแหล่งท่องเที่ยวของภาคเหนือ ทำให้เกิดการจ้างงานในกิจการต่าง ๆ ในอุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยว ทำให้มีผู้คนจำนวนมากมาอาศัยรวมกันในตัวจังหวัด โดยเฉพาะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ทำให้ผู้ปฏิบัติเหล่านั้น เจอกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน ทำให้เกิดภาวะความเครียดจากสิ่งที่มา กระตุ้นจนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทำให้เกิดการสูญเสียประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ การศึกษาสิ่งกระตุ้น ความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ อาจเป็นแนวทางการลดความเครียดในตัวของคุณคณวิทย์ทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ส่งเสริมให้คุณคณวิทย์ทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า และป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามุ่งดำเนินชีวิต อย่างปกติต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสิ่งกระตุ้นความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2.2 เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

## 3. วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรที่ศึกษา คือ บุคคลวัยทำงานที่มีภาวะหรือป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

3.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลวัยทำงานที่มีภาวะหรือป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 39 คน ได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตร ของ Krejcie & Morgan [8] ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง จากผู้ที่ทางการแพทย์ระบุว่า มีภาวะ ของการซึมเศร้า และผู้ที่เข้ากลุ่มโดยคิดว่าตนเองมีอาการซึมเศร้าแต่ยังไม่ได้เข้ารับการรักษา โดยเป็นสมาชิก ของกลุ่มที่ยอมรับการรักษาที่แผนกจิตเวช ของโรงพยาบาลของรัฐ โดยมี กลุ่ม Facebook ชื่อว่า “ถ้าคุณเป็น โรคซึมเศร้าเราคือเพื่อนกัน” (โดยจะเป็นกลุ่มปิดเฉพาะ และทางผู้วิจัย ได้รับอนุญาตให้ทำการเก็บข้อมูลได้)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามได้ผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาได้ ค่าเฉลี่ยมากกว่า 0.65 จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช จำนวน 2 ท่าน และจากผู้ที่เคยป่วยแล้วรักษาหาย จำนวน 1 ท่าน โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดระดับลักษณะ การตอบแบบสอบถามทั้งหมด 5 ระดับ ตามวิธีการของ ลิเคิร์ท [9] 5 ระดับ คือ ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับน้อย ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุดตามลำดับ แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านสิ่งกระตุ้นความเครียด จำนวน 8 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านวิธีการจัดการความเครียด จำนวน 11 ข้อ การวัดค่าตัวแปร ผู้วิจัย ได้วัดค่าตัวแปรของการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ [10] และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ โดยส่งแบบสอบถามลงกลุ่ม Facebook ชื่อว่า “ถ้าคุณเป็นโรคซึมเศร้าเราคือเพื่อนกัน” จำนวน 39 ชุด เพื่อตอบแบบสอบถามการศึกษา สิ่งกระตุ้นความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้า ที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยคำนวณค่าร้อยละ ความถี่ ค่าขนาดค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### 4. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามการศึกษาสิ่งกระตุ้นความเครียด และวิถีจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้า ที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่งแบบสอบถามลงกลุ่ม Facebook ชื่อว่า “ถ้าคุณเป็นโรคซึมเศร้าเราคือเพื่อนกัน” จำนวน 39 ชุด เพื่อตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ทั้งหมด 39 ชุด ครบตามจำนวนที่แจก และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจำแนกตาม “สถานภาพ”

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	22	56.4
มีแฟน (ยังไม่ได้แต่งงาน)	13	33.3
แต่งงานแล้ว	4	10.3
รวม	39	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามี สถานภาพโสด มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 56.4 สถานภาพมีแฟน (ยังไม่ได้แต่งงาน) มีจำนวน 13 คิดเป็นร้อยละ 33.3 และสถานภาพแต่งงานแล้ว มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจำแนกตาม “การรักษา”

การรักษาโรคซึมเศร้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กำลังเข้ารับการรักษา	7	17.9
ไม่เคยเข้ารับการรักษา	9	23.1
เคยเข้ารับการรักษา	23	59.0
รวม	39	100

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากำลังเข้ารับการรักษา มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 ไม่เคยเข้ารับการรักษา มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 และเคยเข้ารับการรักษา มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจำแนกตาม “อาชีพ”

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
งานบริการ	12	30.8
งานด้านการตลาด/การขาย	6	15.4
งานด้านการขนส่ง	5	12.8
รับจ้างทั่วไป	3	7.7
งานด้านการบัญชี	3	7.7
งานเอกสาร	2	5.1
ค้าขาย	2	5.1
ธุรกิจส่วนตัว	2	5.1
งานเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์	2	5.1
งานด้าน IT	1	2.6
งานเลขานุการ	1	2.6
<b>รวม</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 ผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าพบว่า มีอาชีพงานบริการ มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 งานด้านการตลาด/การขาย มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 งานด้านการขนส่ง มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 งานด้านการบัญชี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 รับจ้างทั่วไป มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 ค้าขาย มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 ธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 งานเอกสาร มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 และงานเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 งานด้าน IT มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 งานเลขานุการ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

ตารางที่ 4 สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด	( $\bar{X}$ )	(S.D.)	แปลผล	ลำดับ
จำนวนงานที่รับผิดชอบ	4.10	0.99	มาก	1
เงินเดือนที่ได้รับ	3.87	1.06	มาก	2
ผู้ว่าจ้าง	3.85	1.22	มาก	3
หัวหน้างาน	3.82	1.25	มาก	4
ครอบครัว	3.51	1.41	มาก	5
เพื่อนร่วมงาน	3.49	1.35	ปานกลาง	6
ระยะทางในการเดินทางไป-กลับ	3.21	1.42	ปานกลาง	7
ผู้ได้บังคับบัญชา	2.82	1.41	ปานกลาง	8

## บทความวิจัย

จากตารางที่ 4 สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็น ดังนี้ จำนวนงานที่รับผิดชอบ ( $\bar{X}=4.10$ , S.D.=0.99) มีความคิดเห็นมาก เงินเดือนที่ได้รับ ( $\bar{X}=3.87$ , S.D. =1.22) มีความคิดเห็นมาก ผู้ว่าจ้าง ( $\bar{X}=3.85$ , S.D. =1.06) มีความคิดเห็นมาก หัวหน้างาน ( $\bar{X}=3.82$ , S.D. =1.25) มีความคิดเห็นมาก ครอบครัว ( $\bar{X}=3.51$ , S.D.=1.41) มีความคิดเห็นมาก เพื่อนร่วมงาน ( $\bar{X}=3.49$ , S.D.=1.35) มีความคิดเห็นปานกลาง ระยะทางในการเดินทางไป-กลับ ( $\bar{X}=3.21$ , S.D.=1.42) มีความคิดเห็นปานกลาง ผู้ใต้บังคับบัญชา ( $\bar{X}=2.82$ , S.D. =1.41) มีความคิดเห็นปานกลาง

**ตารางที่ 5** จำนวนและค่าร้อยละของผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ศึกษาในประเด็น “กิจกรรมที่ใช้จัดการความเครียด”

กิจกรรมที่ใช้จัดการความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การดูหนัง ซีรีส์ ละคร	13	33.33
การออกไปท่องเที่ยว	8	20.51
การทำอาหาร	4	10.26
การเล่น social	4	10.26
การไปช้อปปิ้ง	4	10.26
การทำสมาธิ	2	5.13
การเข้าร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ	2	5.13
การเล่นกีฬาที่ถนัด	1	2.56
การทำสวน	1	2.56
<b>รวม</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีวิธีลดความเครียดมากที่สุดคือการดูหนัง ซีรีส์ ละคร มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาคือการออกไปท่องเที่ยว มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51 โดยการทำอาหาร การเล่น Social และการไปช้อปปิ้ง มีจำนวน 4 คนต่อกิจกรรมเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.26 การทำสมาธิ และการเข้าร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ มีจำนวน 2 คนต่อกิจกรรมเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 5.13 การทำสวน และการเล่นกีฬาที่ถนัด มีจำนวน 1 คน ต่อกิจกรรมเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.56

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาสิ่งกระตุ้นความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของผู้มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในวัยทำงาน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สิ่งกระตุ้นที่ส่งผลทำให้เกิดภาวะความเครียด ในที่ทำงานมากที่สุดคือ จำนวนงานที่รับผิดชอบที่มีจำนวนมาก และมีความยากในการทำงาน ส่งผลให้เกิดภาวะ ความเครียด และภาวะความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้สำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และมีจำนวนมากที่ไม่ได้เข้ารับการรักษา ในส่วนของวิธีการจัดการความเครียดได้ดีที่สุดนั้นคือ การดูหนัง ละคร และซีรีส์ ที่ชื่นชอบวิธีนี้เป็น การจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ทำให้สมองนั้นไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด และรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชอบ สิ่งกระตุ้นที่ส่งผลต่อความเครียดมากที่สุดคือ จำนวนงานที่รับผิดชอบ ที่มากจนเกินไป

ทำให้มีความเครียดเพิ่มขึ้นอาจเป็นเพราะต้องเหนื่อยมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญธรรณ ทองแก้ว และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร [11] ร้อยละ 51.9 ของกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความเครียดที่เกิดจากปัจจัยด้านการทำงาน ระดับน้อยหรือไม่รุนแรง และกิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดและขจัดความเครียดมากที่สุด คือ การดูหนัง ซีรีส์ ละคร ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ รวิพรดี พูลลาภ [12] พบว่า การขจัดความเครียดของประชาชนในชุมชนน้ำจ๋า และชุมชนบ้านเด่น ตำบลพาน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงราย โดยวิธีพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนที่ไว้ใจ และงานวิจัยของ ช่อทิพย์ จันทรา [13] ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีจัดการความเครียด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีจัดการความเครียดที่ทำบ่อยคือ การเล่นเกม เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ไอจี ทวิตเตอร์ ให้กำลังใจตัวเองว่า ทุกสิ่งจะดีขึ้น เล่นเกม ดูหนัง กินทุกอย่าง และพยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบปราศจากอคติ เงินเดือนที่ได้รับ มีความคิดเห็นมากแสดงถึงความรับผิดชอบที่มากส่งผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากมีความวิตกกังวลในงานจึงทำให้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้าได้มากเช่นเดียวกันกับปัจจัยจากผู้ว่าจ้าง และหัวหน้างาน มีผลเป็นอย่างมากในการทำงานของแต่ละบุคคลเพราะเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียด ถ้าต้องปฏิบัติงานร่วมกับผู้ว่าจ้างและหัวหน้างานที่ออกคำสั่งที่ไม่มีเหตุผลและแบบแผนในการปฏิบัติ ทำให้ผู้ได้บังคับบัญชาที่มีความเครียด หวาดกลัว และคิดมาก ทำงานด้วยความไม่มั่นใจในตัวเอง รู้สึกหวาดระแวงตลอดเวลา จนเกิดความเครียดสะสมได้ ครอบครัวที่มีปัญหาที่มีสาเหตุจากตอนต่าง ๆ เช่น การมีผู้ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูจำนวนมากเกิดไปก็เป็นสิ่งกระตุ้นทำให้เกิดความเครียดได้ การมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานและผู้ได้บังคับบัญชา ส่งผลต่อบรรยากาศในการทำงาน ทำให้ เกิดภาวะของการคิดมาก รู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิตทำให้เกิดความเครียดได้ ส่วนระยะทางในการเดินทางไป-กลับ จะเกิดความเครียดได้หากต้องเดินทางเป็นระยะทางที่ไกล และช่วงเวลาในการปฏิบัติงานก็ส่งผลต่อความเครียดได้

การศึกษาสิ่งกระตุ้นความเครียด และวิธีจัดการความเครียด [14] พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม แต่ยังมีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่า

## 7. สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ผลการศึกษา พบว่า เพศของผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุในช่วง 30 - 34 ปี มีจำนวนมากที่สุด ระดับการศึกษา ที่มีจำนวนผู้ช่วยมากคือระดับปริญญา มีสถานภาพโสดมากที่สุด และเคยรับการรักษามาแล้ว ส่วนมากมีอาชีพ งานบริการมากที่สุด

สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้ที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ได้แก่ จำนวนงานที่รับผิดชอบ เงินเดือนที่ได้รับ ผู้ว่าจ้าง หัวหน้างาน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ระยะทาง ในการเดินทางไป-กลับ และผู้ได้บังคับบัญชา ตามลำดับ

วิธีการจัดการความเครียดที่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ได้แก่ การดูหนัง ซีรีส์ ละคร มากที่สุด รองลงมา คือ การออกไปท่องเที่ยว การทำอาหาร การเล่น Social และการไปช้อปปิ้ง มีระดับคะแนนเท่ากัน การเข้าร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ และการเล่นเกมกีฬาที่ถนัดมีคะแนนเท่ากัน ส่วนการทำสมาธิ และการทำสวนเป็นวิธีจัดการความเครียดที่ใช้น้อยที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

1) การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้แนวทางของสาเหตุของการป่วยที่เกิดจากการความเครียด และปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด สาเหตุของความเครียดอาจมาจากปัจจัยภายนอก และภายใน ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด การยอมรับความรู้สึกร่างกายของตนเอง การยอมรับการรักษา การสร้างความอบอุ่นของครอบครัว มีผลต่อความเครียด จากการศึกษาทำให้ได้ข้อค้นพบว่าในส่วนของมารักษาโรคมะเร็ง ที่มีผู้ป่วยจำนวนมาก ที่ไม่ได้เข้ารับการรักษ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ผู้ป่วยนั้นควรได้รับการรักษาตามกระบวนการรักษา เพราะอาจจะทำให้อาการของโรคมะเร็งรุนแรงขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดผลกระทบต่อชีวิตผู้ป่วยและครอบครัวได้

2) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ข้อสรุปของวิธีลด และขจัดความเครียดจากการทำงานของผู้ป่วยโรคมะเร็ง และยังสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ป่วยหรือมีภาวะอาการโรคมะเร็งก็ตาม การลดความเครียดสามารถใช้ การปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ ได้ เพราะสาเหตุของอาการป่วยเป็นโรคมะเร็งเกิดจากความเครียดของแต่ละบุคคล และการรับมือของความเครียดของแต่ละบุคคล ก็ส่งผลต่ออาการป่วยได้

## 8. เอกสารอ้างอิง

- [1] โปรยทิพย์ สันตะพันธ์, ศิริยุพร บุสหงส์ และเชาวลิต ศรีเสริม. (2562). *ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น : บทบาทพยาบาล*. สืบค้น 6 มีนาคม 2564, จาก <https://he01.tci-thaijo.org>
- [2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *จำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทย*. สืบค้น 6 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dmh.go.th>
- [3] กรมสุขภาพจิต. (2558). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ*, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 12 กรมสุขภาพจิต. 45-52. ประชุมวันที่ 15-17 มิถุนายน 2558. สืบค้น 6 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dmh.go.th>
- [4] มาโนช หล่อตระกูล. (2544). *การฆ่าตัวตาย*. ใน พิเชษฐ อุดมรัตน์ (บก.), การทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช. สงขลา : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- [5] นันทิพย์ หาลิน, อังคณา ชันตรีจิตรานนท์, และ นนทลี พรธาดาวิทย์. (2559). *ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. วารสารศึกษาศาสตร์, 31 (3), 94-101
- [6] ศรีญา จรุงมาก. (2561). *ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6 (1), 43-58.
- [7] สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 21 (42), 93-106.
- [8] Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Educational and Psychological Measurement, 30(3), pp. 607-610.
- [9] Likert, R. A. (1932). *Technique for the Measurement of Attitude*. Archives Psychological. 3 (1), pp. 42-48.
- [10] ศิริชัย กาญจนวาสิ. (2556). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- [11] ฉัญญธรณ์ ทองแก้ว และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร (2561). ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 6 มีนาคม 2564, จาก <http://cimjournal.org>
- [12] รวิพรดี พูลลาภ. 2560. ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ความเครียด และการจัดการความเครียดของประชาชน ในชุมชนน้ำจืดและชุมชนบ้านเด่น ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. สืบค้น 6 มีนาคม 2560, จาก <https://he02.tci-thaijo.org> > article
- [13] ช่อทิพย์ จันทรา. (2562). ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้น ปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก, การประชุมมหาดใหญ่วิชาการ ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10. สืบค้น 6 มีนาคม 2564, จาก <http://www.hu.ac.th/conference/>
- [14] ประรณนา สวัสดิสุธา และ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2559). การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 6 มีนาคม 2564 จาก <http://www.psychiatry.or.th>