

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็ก สถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 214 ชุด ได้รับคืน 181 ชุด และได้คัดแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้จำนวน 174 ชุด คิดเป็นร้อยละ 81.30 ของแบบสอบถามที่แจกไป ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ข้อมูลด้านการประเมินภาวะเครียด
 - 2.1 ระดับความไวต่อความเครียด
 - 2.2 ระดับความเครียดจากที่มาของความเครียด
 - 2.3 ระดับความเครียดจากอาการของความเครียด
3. ข้อมูลด้านการจัดการกับความเครียด
4. ข้อมูลด้านความต้องการ คำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 การกระจายของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นที่เลี้ยงเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่ 174 คน แยกเป็น ในเขตอำเภอเมือง 68 คน คิดเป็นร้อยละ 39.08 นอกเขตอำเภอเมือง 106 คน คิดเป็นร้อยละ 60.92

1.2 ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกเป็น อายุ, วุฒิการศึกษา, สถานภาพการสมรส, จำนวนบุตร, รายได้รวมของครอบครัว, ระยะเวลาในการทำงาน, จำนวนวันและเวลาในการทำงาน นำเสนอโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ วุฒิการศึกษา สถานภาพการสมรส จำนวนบุตร และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน

| ข้อมูล | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| อายุ | | |
| ต่ำกว่า 20 ปี | 30 | 17.2 |
| 20-35 ปี | 107 | 61.5 |
| 36-45 ปี | 27 | 15.5 |
| 46 ปีขึ้นไป | 10 | 5.7 |
| วุฒิการศึกษา | | |
| ประถมศึกษา | 10 | 5.7 |
| มัธยมศึกษา | 99 | 56.9 |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพ | 40 | 23.0 |
| ปริญญาตรี | 25 | 14.4 |
| สถานภาพการสมรส | | |
| โสด | 86 | 49.4 |
| สมรส | 78 | 44.8 |
| หย่าร้าง | 7 | 4.0 |
| ม่าย | 3 | 1.7 |
| จำนวนบุตร | | |
| ไม่มี | 116 | 66.7 |
| 1 คน | 29 | 16.7 |
| 2 คน | 24 | 13.8 |
| มากกว่า 2 คน | 5 | 2.9 |
| รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน | | |
| น้อยกว่า 5,000 บาท | 84 | 48.3 |
| 5,000-10,000 บาท | 66 | 37.9 |
| 10,001-20,000 บาท | 19 | 10.9 |
| มากกว่า 20,000 บาท | 5 | 2.9 |

จากตาราง 1 พบว่า พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 174 คน มีอายุในช่วง 20-35 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.5 และส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 56.9 มีสถานภาพโสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.4 และยังไม่มีการมีบุตรมากที่สุดร้อยละ 66.7 รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.3

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน จำนวนวัน และ เวลาในการทำงาน การได้รับการอบรม จำนวนเด็กที่รับผิดชอบ

| ข้อมูล | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| ระยะเวลาในการทำงาน | | |
| น้อยกว่า 1 ปี | 34 | 19.5 |
| 1-3 ปี | 44 | 25.3 |
| 3-5 ปี | 35 | 20.1 |
| มากกว่า 5 ปี | 61 | 35.1 |
| จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ | | |
| 5 วัน | 140 | 80.5 |
| 6 วัน | 34 | 19.5 |
| จำนวนเวลาในการทำงานต่อวัน | | |
| น้อยกว่า 8 ชั่วโมง | 19 | 10.9 |
| 8-10 ชั่วโมง | 115 | 66.1 |
| 11-12 ชั่วโมง | 38 | 21.9 |
| มากกว่า 12 ชั่วโมง | 2 | 1.1 |
| การได้รับการอบรม | | |
| เคยได้รับ | 129 | 74.1 |
| ไม่เคยได้รับ | 45 | 25.9 |
| จำนวนเด็กที่รับผิดชอบดูแล | | |
| น้อยกว่า 10 คน | 11 | 6.3 |
| 10-20 คน | 57 | 32.8 |
| 21-30 คน | 65 | 37.4 |
| มากกว่า 30 คน | 41 | 23.5 |

จากตาราง 2 พบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการทำงานมากกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.1 จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ส่วนใหญ่ทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 80.5 จำนวนเวลาในการทำงานต่อวัน 8-10 ชั่วโมงมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.1 ส่วนใหญ่เคยได้รับการอบรม คิดเป็นร้อยละ 74.1 และส่วนใหญ่มีจำนวนเด็กที่รับผิดชอบ 21-30 คนต่อพี่เลี้ยงเด็ก 1 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินภาวะเครียด

2.1 ความไวต่อความเครียด

ตาราง 3 การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดกลุ่มตัวอย่าง จากความไวต่อการเกิดความเครียด

| ระดับความเครียด | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------|-------|--------|
| ต่ำ | - | |
| ปานกลาง | - | |
| สูง | 9 | 5.2 |
| รุนแรง | 165 | 94.8 |

จากตาราง 3 พบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดจากความไวต่อการเกิดความเครียด อยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 94.8

2.2 ที่มาของความเครียด

ตาราง 4 การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างตามที่มาของความเครียด

| ที่มาของความเครียด | ระดับความเครียด | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|------|---------|------|-----------|------|--------|------|
| | เครียดต่ำ | | ปานกลาง | | เครียดสูง | | รุนแรง | |
| | จำนวน | % | จำนวน | % | จำนวน | % | จำนวน | % |
| ที่มาของความเครียด จากทุกสาเหตุ | 15 | 8.6 | 78 | 44.8 | 63 | 36.2 | 18 | 10.3 |
| 1. จากงาน | 66 | 37.9 | 64 | 36.8 | 43 | 24.7 | 1 | 0.6 |
| 2. จากเรื่องส่วนตัว | 49 | 28.2 | 77 | 44.2 | 36 | 20.7 | 12 | 6.9 |
| 3. จากครอบครัว | 53 | 30.5 | 53 | 30.5 | 56 | 32.1 | 12 | 6.9 |
| 4. จากสังคม | 43 | 24.7 | 69 | 39.7 | 52 | 29.9 | 10 | 5.7 |
| 5. จากสิ่งแวดล้อม | 1 | 0.6 | 75 | 43.1 | 72 | 41.4 | 26 | 14.9 |
| 6. จากการเงิน | 5 | 2.9 | 68 | 39.1 | 78 | 44.8 | 23 | 13.2 |

จากตาราง 4 พบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากที่มาของความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 44.8 โดยเมื่อแยกที่มาของความเครียดในด้านต่างๆ พบว่า พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากงานอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 37.9 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากเรื่องส่วนตัว สิ่งแวดล้อม และสังคม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.2 43.1 และ 39.7 ตามลำดับ พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากการเงิน และจากครอบครัว อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 44.8 และ 32.1 ตามลำดับ

จากการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม (ภาคผนวก ข) ถึงสาเหตุที่ทำให้พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดจากการเงิน ได้แก่ รายจ่ายเพิ่มขึ้น รายได้ลดลง เงินไม่พอใช้จ่าย ส่วนสาเหตุที่ทำให้พี่เลี้ยงเด็กกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดจากเรื่องครอบครัว ได้แก่ มีความลำบากที่จะทำได้ หน้าที่ครอบครัวต้องการ มีความขัดแย้งกับคนในบ้าน และครอบครัวขัดแย้งในเรื่องเงิน หรืองานในบ้าน

2.3 อาการของความเครียด

ตาราง 5 การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างตามอาการของความเครียด

| อาการของความเครียด | ระดับความเครียด | | | | | | | |
|--|-----------------|------|---------|------|-----------|------|--------|------|
| | เครียดต่ำ | | ปานกลาง | | เครียดสูง | | รุนแรง | |
| | จำนวน | % | จำนวน | % | จำนวน | % | จำนวน | % |
| อาการของความเครียด จากทุกสาเหตุ | 7 | 4.0 | 22 | 12.6 | 83 | 47.7 | 62 | 35.6 |
| 1. ระบบกล้ามเนื้อ และโครงกระดูก | 26 | 14.9 | 82 | 47.1 | 49 | 28.2 | 17 | 9.8 |
| 2. ระบบประสาทอัตโนมัติ พาราซิมพาเทติก | 23 | 13.2 | 40 | 23.0 | 81 | 46.6 | 30 | 17.2 |
| 3. ระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก | 8 | 4.6 | 56 | 32.2 | 57 | 32.8 | 53 | 30.5 |
| 4. อารมณ์ | 6 | 3.4 | 67 | 38.5 | 77 | 44.3 | 24 | 13.8 |
| 5. ความคิด | 37 | 21.3 | 86 | 49.4 | 47 | 27.0 | 4 | 2.3 |
| 6. ระบบต่อมไร้ท่อ | 3 | 1.7 | 32 | 18.4 | 48 | 27.6 | 91 | 52.3 |
| 7. ระบบภูมิคุ้มกัน | 2 | 1.1 | 29 | 16.7 | 73 | 42.0 | 70 | 40.2 |

จากตาราง 5 พบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากอาการของความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 47.7 โดยเมื่อแยกอาการของความเครียดในแต่ละระบบพบว่า พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดมาจากระบบความคิด ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 49.4 และ 47.1 ตามลำดับ พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ทางอารมณ์ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 46.6 44.3 42.0 และ 32.8 ตามลำดับ พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากระบบต่อมไร้ท่ออยู่ในระดับรุนแรงคิดเป็นร้อยละ 52.3

จากการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม (ภาคผนวก ข) ถึงอาการของความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็ก รู้สึกเครียดจากระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ อาการรู้สึกเหนื่อยง่าย ผิวหนังเป็นผื่น เป็นสิว ประจำเดือน มีปัญหา ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้ จุกเสียด และปวดหลัง ทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกวิตกกังวล โกรธหรือหงุดหงิด และรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่ เป็นหวัดบ่อย เป็นโรคมึ่แพ้ และเจ็บคอ เจ็บในปาก ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ได้แก่ ปวดศีรษะข้างเดียว มือเท้าเย็น และเหงื่อออกที่ฝ่ามือ มีเหงื่อออกมากขึ้น

ส่วนที่ 3 การจัดการกับความเครียด

ตาราง 6 การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้การจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหา

| การจัดการกับความเครียด | ไม่เคยใช้ จำนวน (%) | เคยใช้ จำนวน (%) | จำนวน (%) ผู้ที่เคยใช้ | | |
|---|------------------------|---------------------|------------------------|-----------|-----------|
| | | | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ประจำ |
| 1. ปรึกษาญาติพี่น้อง | 25 (14.4) | 149 (85.6) | 110 (63.2) | 14 (8.0) | 25 (14.4) |
| 2. ปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจ | 12 (6.9) | 162 (93.1) | 90 (51.7) | 49 (28.2) | 23 (13.2) |
| 3. ปรึกษาหัวหน้างาน | 85 (48.9) | 89 (51.1) | 85 (48.9) | 4 (2.3) | - |
| 4. ปรึกษาผู้ที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน และถามถึงวิธีการแก้ปัญหา | 43 (24.7) | 131 (75.3) | 76 (43.7) | 46 (26.4) | 9 (5.2) |
| 5. ปรึกษาบริการทางด้านสุขภาพจิต เช่น คลินิกคลายเครียด Hotline สมาริตันส์ | 166 (95.4) | 8 (4.6) | 8 (4.6) | - | - |
| 6. ทบทวนพิจารณาปัญหา และพยายามแก้ปัญหานั้นๆ | 13 (7.5) | 161 (92.5) | 72 (41.4) | 47 (27.0) | 42 (24.1) |
| 7. ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น | 18 (10.3) | 156 (89.7) | 81 (46.6) | 54 (31.0) | 21 (12.1) |
| 8. ลงมือแก้ปัญหาเพื่อให้เหตุการณ์ต่างๆ ดีขึ้น | 13 (7.5) | 161 (92.5) | 78 (44.8) | 57 (32.8) | 26 (14.9) |

จากตาราง 6 พบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.1 รองลงมาคือการทบทวนพิจารณาปัญหาและพยายามแก้ปัญหานั้นๆ คิดเป็นร้อยละ 92.5 และลงมือแก้ปัญหาลงมือแก้ไขเพื่อให้เหตุการณ์ต่างๆ ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 92.5 โดยเมื่อแยกการจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหานั้นๆ เป็นประจำ คือ การทบทวนพิจารณาปัญหา และพยายามแก้ปัญหานั้นๆ คิดเป็นร้อยละ 24.1 ลงมือแก้ปัญหาลงมือแก้ไขเพื่อให้เหตุการณ์ต่างๆ ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 14.9 และการปรึกษาญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 14.4 ตามลำดับ

ตาราง 7 การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์

| การจัดการกับความเครียด | ไม่เคยใช้ จำนวน (%) | เคยใช้ จำนวน (%) | จำนวน (%) ผู้ที่เคยใช้ | | |
|---|------------------------|---------------------|------------------------|-----------|-----------|
| | | | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ประจำ |
| 1. อ่านหนังสือ เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 36 (20.7) | 138 (79.5) | 74 (42.5) | 45 (25.9) | 19 (10.9) |
| 2. ดูทีวี ฟังเพลง เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 9 (5.2) | 165 (94.8) | 30 (17.2) | 64 (36.8) | 71 (40.8) |
| 3. ดูภาพยนตร์ เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 30 (17.2) | 144 (82.8) | 73 (42.0) | 38 (21.8) | 33 (19.0) |
| 4. ทำงานอดิเรกที่ชอบ เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 24 (13.8) | 150 (86.2) | 65 (37.4) | 47 (27.0) | 38 (21.8) |
| 5. เข้าร้านเสริมสวย | 75 (43.1) | 99 (56.9) | 69 (39.7) | 26 (14.9) | 4 (2.3) |
| 6. ออกไปซื้อของตามตลาด ศูนย์การค้า เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 44 (25.3) | 130 (74.7) | 90 (15.7) | 23 (13.2) | 17 (9.8) |
| 7. รับประทานอาหารมากขึ้น | 59 (33.9) | 115 (66.1) | 89 (51.1) | 17 (9.8) | 9 (5.9) |
| 8. นอนพัก, นอนหลับ เพื่อให้ลืมเหตุการณ์หรือปัญหานั้นๆ | 32 (18.4) | 142 (81.6) | 57 (30.8) | 68 (39.1) | 17 (9.8) |
| 9. ใช้ยานอนหลับ, ยากลายเครียด | 157 (9.2) | 17 (9.8) | 13 (7.5) | 4 (2.3) | - |
| 10. ทำร้ายตัวเอง | 170 (97.7) | 4 (2.3) | 4 (2.3) | - | - |

ตาราง 7 (ต่อ)

| การจัดการกับความเครียด | ไม่เคยใช้ | เคยใช้ | จำนวน (%) ผู้ที่เคยใช้ | | |
|---|------------|------------|------------------------|-----------|---------|
| | จำนวน (%) | จำนวน (%) | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ประจำ |
| 11. คิดโทษตัวเอง | 106 (6.9) | 68 (39.1) | 59 (33.9) | 9 (5.2) | - |
| 12. ระบายอารมณ์ต่อสิ่งของใกล้ตัว | 100 (57.5) | 74 (42.5) | 52 (29.9) | 22 (12.6) | - |
| 13. ระบายอารมณ์กับคนรอบข้าง | 87 (50.0) | 87 (50.0) | 60 (34.5) | 22 (12.6) | 5 (2.9) |
| 14. สูบบุหรี่ | 170 (97.7) | 4 (2.3) | 4 (2.3) | - | - |
| 15. ดื่มเหล้า เบียร์ | 125 (71.8) | 49 (28.2) | 45 (25.9) | 4 (2.3) | - |
| 16. พบหมอดูเพื่อดูดวง สะเดาะเคราะห์ | 104 (59.8) | 70 (40.2) | 62 (35.6) | 8 (4.6) | - |
| 17. ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด | 34 (19.5) | 140 (80.5) | 112 (64.4) | 20 (11.5) | 8 (4.6) |
| 18. ฝึกทำสมาธิเพื่อคลายเครียด | 85 (48.9) | 89 (51.7) | 60 (34.5) | 29 (16.7) | - |
| 19. เข้าวัด ทำบุญ ให้จิตใจสงบ | 35 (20.1) | 139 (79.9) | 99(54.0) | 36 (20.7) | 9 (5.2) |
| 20. ทำพฤติกรรมที่ไม่มีจุดหมาย โดยไม่ตั้งใจ เช่น เคาะนิ้ว เขย่าขา กัดเล็บ ดึงผม เดินไปเดินมา | 122 (70.1) | 52 (29.9) | 31 (17.8) | 16 (9.2) | 5 (2.9) |
| 21. หนีปัญหา ไม่เผชิญปัญหา | 110 (63.2) | 64 (36.8) | 60 (34.5) | 4 (2.3) | - |
| 22. คิดโทษผู้อื่น | 124 (71.3) | 50 (28.8) | 37 (21.3) | 13 (7.5) | - |
| 23. คิดฆ่า หรือทำร้ายผู้อื่น | 169 (97.1) | 5 (2.9) | - | 5 (2.9) | - |
| 24. คิดฆ่าตัวตาย | 148 (85.0) | 26 (15.0) | 17 (9.8) | 9 (5.2) | - |

จากตาราง 7 พบว่าพบว่าพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์โดยการดูทีวี ฟังเพลง มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 94.8 รองลงมาคือทำงานอดิเรกที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 86.2 และดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 82.8 ตามลำดับ เมื่อแยกการจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่ใช้ในการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์เป็นประจำคือ ดูทีวี ฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 40.8 ทำงานอดิเรกที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 21.8 และดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 19.0 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการคำแนะนำที่กลุ่มตัวอย่างต้องการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต เรียงลำดับตามความต้องการจากมากไปหาน้อย จากอันดับ 1-5

| คำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต | อันดับที่ | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | จำนวน (%) |
| 1. การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด | 42 (24.4) | 18 (10.3) | 25 (14.4) | 13 (7.5) | 25 (14.4) |
| 2. กิจกรรมบำบัดเพื่อลดความเครียด เช่น การนวด กดจุด ฟังเข็ม | 6 (3.4) | 8 (4.6) | 5 (2.9) | 5 (2.9) | 9 (5.2) |
| 3. การสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออก และการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง | 21 (12.1) | 21 (12.1) | 19 (10.9) | 21 (12.1) | 18 (10.3) |
| 4. การให้บริการคำแนะนำสถานที่ในการ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต | 9 (5.2) | 13 (7.5) | 6 (3.4) | 7 (4.0) | 7 (4.0) |
| 5. การทำงานอย่างมีความสุข | 34 (19.5) | 34 (19.5) | 27 (15.5) | 20 (11.5) | 23 (13.2) |
| 6. การดำเนินชีวิตการจัดการความสมดุล ของเวลาในการทำงานกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมยามว่าง | 10 (5.7) | 23 (13.2) | 29 (16.7) | 15 (8.6) | 15 (8.6) |
| 7. การฝึกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย ตัวเอง เช่น การฝึกสมาธิ, ฝึกการหายใจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ | 8 (4.6) | 13 (7.5) | 19 (10.9) | 26 (14.9) | 23 (13.2) |
| 8. คำแนะนำในการทำงาน การจัดสรรสวัสดิการจากเจ้าของ สถานประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็ก | 12 (6.9) | 24 (13.8) | 13 (7.5) | 18 (10.3) | 16 (9.2) |
| 9. คำแนะนำในการทำงาน การจัดสรรสวัสดิการจากเจ้าหน้าที่ งานประชาสงเคราะห์ที่รับผิดชอบ สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน | 7 (4.0) | 12 (6.9) | 10 (5.7) | 14 (8.0) | 16 (9.2) |
| 10. การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ในอาชีพเดียวกัน | 21 (12.1) | 15 (8.6) | 24 (13.8) | 23 (13.2) | 31 (17.8) |

จากตาราง 8 พบว่าความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการมากที่สุด อันดับ 1 คือ การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด อันดับ 2 คือ การทำงานอย่างมีความสุข อันดับ 3 คือ การดำเนินชีวิตการจัดการความสมดุลของเวลาในการทำงานกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมยามว่าง อันดับ 4 คือ การฝึกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยตัวเอง เช่น การฝึกสมาธิ, การหายใจ, การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ อันดับ 5 คือ การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในอาชีพเดียวกัน ส่วนความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการเพิ่มเติมคือ การบริการตรวจสุขภาพเมื่อเกิดความเครียด การใช้สิทธิบัตรต่างๆ ในการรักษาโรค การเล่น และแข่งกีฬา จัดทัศนศึกษา