

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ 135 แห่ง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 174 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิจากประชากรทั้งหมด 383 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับ อายุ สถานภาพ จำนวนบุตร วุฒิกการศึกษา รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน ระยะเวลาทำงาน จำนวนวัน และเวลาในการทำงาน ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามประเมินภาวะเครียด จำนวนข้อคำถาม 102 ข้อ แบ่งเป็นความไวต่อความเครียด 13 ข้อ ที่มาของความเครียด 56 ข้อ และอาการของความเครียดจำนวน 33 ข้อ ของนายแพทย์สุวัฒน์ และคณะ เป็นแบบทดสอบที่มีการปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมสำหรับประเมินภาวะเครียดคนไทย มีค่าความเชื่อมั่นแบบคอรันบาค แอลฟา 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่า Electromyography ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด จำนวน 32 ข้อ แบ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหาและการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต 10 ข้อ ผู้วิจัยได้ทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบ และแก้ไข หลังจากนั้นได้นำไปทดสอบความเชื่อมั่นแบบคอรันบาค แอลฟาโดยทดลองใช้กับพี่เลี้ยงเด็กของหน่วยงานราชการจำนวน 5 คน พี่เลี้ยงเด็กจากสถานรับเลี้ยงเด็กที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนจำนวน 5 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.93 จากนั้นจึงนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window ข้อมูลส่วนบุคคลหาค่าความถี่ และร้อยละ การประเมินภาวะเครียด จากความไวต่อความเครียด ที่มา และอาการของความเครียด โดยการหาคะแนนรวมทั้งหมด ต่อ 1 คน แล้วนำมาหาระดับของความเครียดตามเกณฑ์มาตรฐานของแบบวัด SPST – 102 การจัดการกับความเครียด นำมาแจกแจงความถี่และร้อยละ ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต จัดอันดับ ส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิด อ่านแล้วสรุปเขียนรายงาน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของพี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดเป็นเพศหญิง จำนวน 174 คน มีอายุในช่วง 20-35 ปี มากที่สุด ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา สถานภาพโสดมากที่สุด และส่วนใหญ่ยังไม่มีบุตร รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท และส่วนใหญ่ทำงานมากกว่า 5 ปี ทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ และทำงาน 8-10 ชั่วโมงต่อวันมีจำนวนมากที่สุด ส่วนใหญ่เคยได้รับการอบรม และส่วนใหญ่พี่เลี้ยงเด็ก 1 คน รับผิดชอบดูแลเด็ก 21-30 คน

2. การประเมินภาวะเครียด มีดังนี้

2.1 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความไวต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

2.2 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดโดยรวมจากที่มาของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อแยกที่มาของความเครียดในด้านต่างๆ พบว่า พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากงานอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียดจากเรื่องส่วนตัว สิ่งแวดล้อม และ สังคม อยู่ในระดับปานกลาง มีความเครียดจากการเงิน และจากครอบครัว อยู่ในระดับสูง

2.3 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากอาการของความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยเมื่อแยกอาการของความเครียดในแต่ละระบบพบว่า พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด จากระบบความคิด ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก อยู่ในระดับปานกลาง มีความเครียด จากระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเรติก อารมณ์ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเรติก อยู่ในระดับสูง และมีความเครียดจากระบบต่อมไร้ท่ออยู่ในระดับ รุนแรง

3. การจัดการกับความเครียด มีดังนี้

3.1 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบแก้ไข ปัญหา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจมากที่สุด รองลงมาคือการ ทบทวนพิจารณาปัญหาและพยายามแก้ปัญหานั้นๆ และลงมือแก้ปัญหาก็ให้เหตุการณ์ต่างๆ ดีขึ้น โดยเมื่อแยกการจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหาเป็นประจำ คือ การทบทวนพิจารณาปัญหา และพยายามแก้ปัญหานั้นๆ และลงมือแก้ปัญหาก็ให้เหตุการณ์ต่างๆ ดีขึ้น และการปรึกษาญาติพี่น้อง

3.2 พี่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยการดูทีวี ฟังเพลง มากที่สุด รองลงมาคือทำงานอดิเรกที่ชอบ และดูภาพยนตร์ เมื่อแยกการจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่ใช้ในการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์เป็นประจำคือ ดูทีวี ฟังเพลง ทำงานอดิเรกที่ชอบ และดูภาพยนตร์

4. ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการมากที่สุดอันดับ 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 ส่วนความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ พี่เลี้ยงเด็กต้องการเพิ่มเติมคือ การบริการตรวจสุขภาพเมื่อเกิดความเครียด การใช้สิทธิบัตรต่างๆ ในการรักษาโรค การเล่น และแข่งกีฬา จัดทัศนศึกษา

อภิปรายผล

การศึกษาประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ผู้วิจัยแยกอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การประเมินภาวะเครียด ในการประเมินภาวะเครียดจะให้ความสำคัญต่อความเครียดที่อยู่ในระดับสูง หรือรุนแรง เนื่องจากถือว่าอยู่ในระดับที่น่าไปสู่อันตรายต่อร่างกาย และจิตใจได้ หากปล่อยให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการบำบัดหรือบรรเทาให้น้อยลงและจากการประเมินภาวะเครียดของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1.1 พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่มีระดับความไวต่อความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง หมายความว่า พี่เลี้ยงเด็กมีแบบแผนของการใช้ชีวิตที่ทำให้เครียดได้ง่าย เนื่องจากสภาพการทำงานของพี่เลี้ยงเด็กที่จะต้องรีบไปให้ถึงสถานรับเลี้ยงเด็ก เพื่อเตรียมความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ และต้องรับเด็กจากผู้ปกครองที่จะมาส่งเด็กทุกเช้าก่อนไปทำงาน ในขณะที่เด็กมาอยู่ในความดูแล เด็กก่อนวัยเรียนจะยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถที่จะปล่อยเด็กไว้ตามลำพังได้ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งการกิน อยู่ หลับนอน พัฒนาการทุกด้าน ตลอดเวลาที่เด็กอยู่ในความดูแลรับผิดชอบ และต้องรอส่งเด็กให้กับผู้ปกครองที่จะมารับ หลังจากเลิกงานแล้วประกอบกับเมื่อเป็นเทศหญิง ซึ่งต้องทำหน้าที่ในการเป็นแม่บ้านไปด้วยเมื่อกลับบ้าน

เหตุผลเหล่านี้จึงทำให้พี่เลี้ยงเด็กมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ และไม่มีเวลาออกกำลังกาย บางครั้งยังใช้ยานอนหลับ หรือยาคลายเครียดเมื่อมีความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ ลักษณะการใช้ชีวิตไม่เอื้อต่อสุขภาพเช่นนี้ สิ่งเหล่านี้ถ้ามีเพียงพอจะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้เข้มแข็งขึ้น สามารถต้านทานความเครียดได้ดี แต่ในขณะที่เดียวกันถ้ามีมากเกินไป จะทำให้ส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นๆ ในชีวิต ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น ความต้านทานต่อความเครียดก็เบาบางลง ซึ่งโกซาบา (Kobasa 1982 อ้างใน กิตติวรรณ เทียมแก้ว) กล่าวว่าบุคคลจะมีความสามารถในการรับมือกับความเครียดต่างกัน บุคคลที่มีความต้านทานต่อความเครียดได้ดี จะต้องมีการควบคุม และเชื่อว่าคนมีอิทธิพลเหนือความเครียด ระบุว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นผลมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้าและวางแผนรับมือกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นถ้าพี่เลี้ยงเด็กมีวิถีชีวิตในการปรับระดับความไวต่อความเครียดก็จะทำให้สามารถต้านทานต่อภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้

1.2 ที่มาของความเครียดพบว่า พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อแยกที่มาของความเครียดด้านต่างๆ พบว่าที่มาของความเครียดที่อยู่ในระดับสูง คือเรื่องการเงิน และเรื่องครอบครัว ในเรื่องของการเงินที่ทำให้พี่เลี้ยงเด็กรู้สึกเครียดมาก ได้แก่ รายจ่ายเพิ่มขึ้น รายได้ลดลง และเงินไม่พอใช้จ่าย ทั้ง 3 เรื่องเป็นเหตุผลซึ่งกันและกัน เมื่อพี่เลี้ยงเด็กมีรายได้น้อย แต่ความต้องการในเรื่องของใช้ที่จำเป็นเครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆ ในชีวิตประจำวันนั้น ต้องใช้เงินทั้งนั้น ทำให้รายจ่ายเพิ่มขึ้น ประกอบกับในการทำงานเป็นพี่เลี้ยงเด็กต้องทำงาน 8-10 ชั่วโมงต่อวัน 5-6 วันต่อสัปดาห์ และเมื่อกลับบ้านต้องทำหน้าที่แม่บ้าน ดูแลคนในครอบครัว ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะหางานพิเศษทำเพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว และเรื่องครอบครัวที่ทำให้พี่เลี้ยงเด็กรู้สึกเครียดมาก ได้แก่ มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ มีความขัดแย้งกับคนในบ้าน และครอบครัวขัดแย้งเรื่องเงินและงานในบ้าน ผู้หญิงทำงานที่เป็นทั้งแม่และภรรยา มักจะรู้สึกขัดแย้งกับบทบาทของตัวเองทั้งในและนอกบ้านบางคนรู้สึกผิดเป็นอย่างยิ่งที่ต้องห่างบ้านมาทำงานนอกบ้านระหว่างวัน เมื่อกลับมาถึงบ้านจึงพยายามที่จะชดเชยเวลาที่ขาดหายไปให้กับครอบครัว แทนที่จะได้พักผ่อน หรือผ่อนคลายที่บ้าน สิ่งหนึ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง คือผู้หญิงยังคงใช้เวลาดูแลคนอื่นมากกว่าตัวเอง และตัวเองมักจะเป็นสิ่งสุดท้ายในรายการ เมื่อเป็นอย่างนั้นก็รู้สึกหงุดหงิด และวุ่นวายใจ เครียดเพิ่มขึ้น ผู้หญิงยังคงได้รับการคาดหวัง ให้ทำบทบาทหน้าที่ในบ้านควบคู่ไปกับการทำบทบาทหน้าที่การงานนอกบ้าน ผู้หญิงต้องรับบทบาทถึงสองบทบาทเพื่อตอบสนองความคาดหวังของตัวเองและครอบครัว ส่วนเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมนั้น พี่เลี้ยงเด็กมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ในเรื่องงาน อธิบายได้ว่าในการทำงานถึงแม้จะเป็นงานที่ต้องรับผิดชอบสูง ทั้งในเรื่องความปลอดภัยของเด็ก พัฒนาการตามวัย แต่ไม่ใช่งานหนัก สถาน

ประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็กบางแห่ง มีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศในแต่ละห้อง มีอุปกรณ์ประกอบการสอนที่ทันสมัย มีความสะดวกสบาย และสถานประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็กจะไม่มีสายบังคับบัญชาเหมือนอาชีพอื่น จากตำแหน่งเจ้าของสถานประกอบการซึ่งดูแลเรื่องทั่วไป จะมีตำแหน่งครูประจำ และเป็นตำแหน่งที่เลี้ยงเด็กเลย และในเรื่องของผู้ร่วมงานก็มีน้อย ระบบการทำงานจึงไม่ซับซ้อนทำให้ทำงานอย่างสบายใจ

จากการศึกษาภาวะเครียดของครูในจังหวัดเชียงใหม่ ของกิตติวรรณเทียมแก้ว และคณะ โดยการใช้แบบวัดเดียวกัน พบว่า ครูมีความเครียดจาก เรื่องครอบครัว การเงิน และสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ ที่มาของความเครียดจะแตกต่างจากที่เลี้ยงเด็ก อธิบายได้ว่า เนื่องจากที่เลี้ยงเด็กมีอายุน้อยสถานภาพสมรสเป็นโสดมากกว่า และประกอบกับส่วนใหญ่ที่เลี้ยงเด็กเป็นมีอายุอยู่ในช่วงการทำงานเพื่อสร้างหลักฐานให้ครอบครัว ที่มาของความเครียดที่ทำให้ที่เลี้ยงเด็กรู้สึกเครียด คือ เรื่องการเงิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของบวร สงคศิริ และคณะ ที่ทำการศึกษภาวะเครียดของตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ที่มาหรือสาเหตุที่ทำให้ตำรวจรู้สึกเครียดมากคือเรื่องเงิน เนื่องจากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ประกอบกับเป็นอาชีพที่มีโอกาสหางานเสริมได้น้อย เช่นเดียวกับที่เลี้ยงเด็กที่จะมีโอกาสน้อยในการหาทำงานพิเศษนอกเหนือจากเวลาทำงานประจำได้

1.3 ที่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดจากอาการของความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยเมื่อแยกอาการของความเครียดในแต่ละระบบพบว่า ที่เลี้ยงเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด จากระบบความคิด ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก อยู่ในระดับปานกลาง มีความเครียด จากระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก อารมณ์ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อยู่ในระดับสูง และมีความเครียดจากระบบต่อมไร้ท่ออยู่ในระดับรุนแรง

ในเรื่องของระบบต่อมไร้ท่อ อาการที่เกิดขึ้น ได้แก่อุ้งกี๋เหนื่อยง่าย เป็นผื่น เป็นสิว ประจำเดือนมีปัญหา เมื่อมีอาการเหนื่อยง่ายที่เลี้ยงเด็กก็จะรู้สึกทำงานได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับที่มาของความเครียด ในเรื่องการเงินและครอบครัวที่ผู้ที่เป็นเพศหญิงจะต้องมีบทบาททั้งทำงานและทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน ถ้าต้องมารู้สึกเหนื่อยง่ายแต่ภาระ หน้าที่รับผิดชอบต่างๆ มีมากก็จะทำให้เครียดได้ การเป็นผื่น เป็นสิวนั้น เพศหญิง ปกติจะต้องมีความรักสวรักรักงาน ถ้ามีอาการเป็นผื่น เป็นสิวจากความเครียด ก็จะมีรู้สึกเครียดเพิ่มขึ้น และที่เลี้ยงเด็กรู้สึกเครียดกับการมีประจำเดือนที่เป็นปัญหา ซึ่งมีผลการวิจัยต่างประเทศ แปลโดย ช่อทิพวรรณ พันธุ์แก้ว ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงตระหนักดีถึงความเครียดที่เกิดขึ้น ก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือนและหลังมีประจำเดือน จะมีอาการปวดศีรษะ หงุดหงิด กังวล เหนื่อย ซึม อยากร้องไห้ ฉุนเฉียว เจ็บหน้าอก มีไข้ ขาบวม เป็นสิว ความต้องการทางเพศลดลง ฯลฯ ในจำนวนนี้ผู้หญิงในสัดส่วนระหว่างร้อยละ 10 ถึง 20

มีอาการเหล่านี้ บางคนรุนแรงจนทุกคนในครอบครัวทราบดี บางคนถือเป็นช่วงที่มีความทุกข์
 ทรมาณมาก อาการก่อนมีประจำเดือนจะรู้สึกแย่เพิ่มมากขึ้นเมื่อผู้หญิงมีความเครียดประกอบอยู่แล้ว
 อาการของความเครียดที่เปลี่ยนแปลงรู้สึกเครียดมากทางระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่เป็นหวัดบ่อย
 และเป็นภูมิแพ้ เจ็บคอ เจ็บในปาก ปัญหา ระบบระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเรติก ได้แก่
 ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้อาเจียน เมื่ออาหาร ผลกระทบประการแรกที่ความเครียดมีต่อร่างกายคือ
 ไปกระตุ้นระบบต่อต้าน และต่อสู้อวัยวะร่างกาย หมายความว่า ความเครียดได้เข้าไปกระตุ้นฮอร์โมน
 ต่างๆ กระตุ้นสภาวะของร่างกายและจิตใจ เพื่อให้พร้อมที่จะรับมือกับความเครียด ระบบต่อต้าน
 ก็จะทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับความเครียด ระบบที่เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับรับมือกับความเครียดใน
 ร่างกายไม่ได้เล็กลง ในสถานการณ์นั้นมีระดับความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะความเครียดที่
 เกิดขึ้นจะมีระยะเวลาเท่าใด ระบบนี้ก็จะทำให้ร่างกายเครียดได้เท่ากัน ร่างกายจะปรับสภาพของ
 ระบบประสาท และระบบฮอร์โมนไปพร้อมกัน

Miller (1993) กล่าวว่า เมื่อเกิดอาการเครียดเรื้อรังจะมีผลต่อการทำงานของระบบ
 ต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน และจะส่งผลไปยังระบบอื่นได้อีกด้วย Lazarus and Delongis
 (1983) กล่าวว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันจะเป็นสิ่งที่ทำนายสุขภาพจิต เมื่อบุคคล
 เกิดภาวะเครียด ก็จะแสดงออกมาเป็นอาการของความเครียด และโดยตัวของอาการของความเครียด
 จะส่งผลให้เกิดความเครียดอีกได้เหมือนกัน ความเครียดมีผลต่อความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน
 ปกติระบบนี้จะป้องกันร่างกายให้ปราศจากโรค มีสุขภาพดี โดยการทำงานอย่างเงียบๆ และต่อเนื่อง
 มีประสิทธิภาพและเป็นอิสระ Cortisol และ Adrenaline ที่กระตุ้นร่างกายมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกัน
 ทำงานมากหรือน้อยกว่าปกติ ถ้าทำงานมากจะทำลายเนื้อเยื่อส่วนดีไปด้วย ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ และ
 Autoimmune Diseases

2. การจัดการกับความเครียด

Garland and Bush (1982) กล่าวว่า วิธีเอาชนะความเครียดเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการ
 บรรเทา หรือขจัดภาวะคุกคาม โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมใน หรือการกระทำในรูปแบบต่างๆ
 การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นความพยายามที่บุคคลจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้
 เกิดความเครียดโดยตรงเป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีที่จะจัดการ
 ปัญหา การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับ
 อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น จากแนวคิดของลาซารัส และเฟิร์คแมนกล่าวว่า การจัดการกับ
 ความเครียดเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่
 จะจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดทั้งที่ที่เกิดจากภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล
 และความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยบุคคลนั้นว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถ และแหล่ง

ทรัพยากรที่มีอยู่ในการจัดการกับความเครียดอย่างไร ถือว่าเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีใดมีประสิทธิภาพ บุคคลที่สามารถเผชิญความเครียดได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

จากการวิจัยพบว่าพี่เลี้ยงเด็กมีการใช้วิธีในการจัดการกับความเครียดทั้งแบบแก้ไขปัญหา และมุ่งลดอารมณ์ ทั้งสองแบบพร้อมๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของเทย์เลอร์ (1986 อ้างใน สุครัก พิละกันทา) ที่กล่าวว่าบุคคลอาจใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ เพื่อลดความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มากระทบ หรือความเครียดที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้และประเมินว่าจะมีความเครียดจึงพยายามที่จะควบคุมหรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญความเครียดซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการควบคุม หรือลดความรุนแรงที่มากระทบ โดยอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา การแสดงออกของพฤติกรรม และการนำเอาแหล่งให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนของบุคคลมาใช้เผชิญความเครียด การจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กเลือกใช้มากที่สุดคือในการจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด ส่วนการจัดการกับความเครียดที่พี่เลี้ยงเด็กเลือกใช้มากที่สุดคือในการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ คือ การดูทีวี ฟังเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นำความพึงพอใจมาให้และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นการพักปัญหาชั่วคราว เพื่อจะเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาค่อยๆ และที่น่าสังเกตคือ พี่เลี้ยงเด็กยังใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ในทางลบ หมายถึงอาจมีผลเสียตามมาอยู่ มีร้อยละ 2.9 ที่มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยการระบายอารมณ์กับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นเรื่องที่จะต้องให้ความสำคัญ เพราะช่วงเวลาในแต่ละวันพี่เลี้ยงเด็กจะอยู่กับเด็กตลอด

การจัดการกับความเครียดในผู้หญิงนั้น มีอยู่ 3 ประการ คือ 1. การเพิ่มพูนสำนึกในการควบคุม 2. ส่งเสริมให้สามารถประเมินสถานการณ์แห่งความเครียดนั้น ตามสภาพความเป็นจริง สถานการณ์เครียดบางครั้งก็อยู่ไม่นาน จึงไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักที่จะจัดการกับมัน แต่บางสถานการณ์มีนานมากก็จะต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับมัน การมองสถานการณ์ให้ออกตามสภาพของมันนั้น จะช่วยให้เราแยกสถานการณ์ที่หนักหรือเอาออกจากกันได้ และจะสามารถแยกได้ว่า จะจัดการกับมันอย่างไร 3. เพื่อปรับปรุงความสามารถในการแก้ปัญหาและการยอมรับปัญหาการจัดการกับความเครียดที่ดีนั้นควรทำให้สถานการณ์ที่มีอยู่นั้นผ่อนคลายลงและจะสามารถปรับแก้ปัญหา สถานการณ์นั้นๆ ค่อยๆ ได้

3. ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการ

ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต อันดับ 1 คือ การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด เนื่องจากลักษณะการทำงานของพี่เลี้ยงเด็กเป็นการทำงานที่จะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลเด็กทั้งวัน และเมื่อกลับบ้าน ภาระหน้าที่ในการรับผิดชอบดูแลคนในครอบครัวทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ประกอบกับมีกำลังเงินส่วนที่เหลือไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายในการออกกำลังกาย หรือไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ว่ามีวิธีการในการออกกำลังกายที่ประหยัดเวลา เสียค่าใช้จ่ายน้อย สามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ แม้แต่สถานที่ทำงาน หรือการเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวเอง เช่น เหมาะกับวัย โอกาส และสภาพแวดล้อม เป็นต้น อันดับ 2 คือ การทำงานอย่างมีความสุข ในเรื่องของการทำงานถ้ามีการบริหารจัดการระบบงานของตนเอง จัดลำดับความสำคัญของงาน การทำงานกันเป็นทีม มีปัญหาปรึกษาหัวหน้างาน เหล่านี้ ถ้าพี่เลี้ยงเด็กได้รับการอบรมก็จะทำให้ทำงานอย่างมีความสุขได้ อันดับ 3 คือ การดำเนินชีวิตการจัดการความสมดุลของเวลาในการทำงานกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมยามว่าง เนื่องจากพี่เลี้ยงเด็กมีภาระหน้าที่ นอกจากการทำงานแล้วยังต้องมีภาระหน้าที่ในการดูแลคนในครอบครัวด้วยนั้น ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลตัวเอง พักผ่อน ออกกำลังกาย จึงทำให้สับสนในความสมดุลของชีวิต เมื่อได้มีการจัดการความสมดุลของชีวิตอย่างถูกวิธีก็จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ อันดับ 4 คือ การฝึกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยตัวเอง เช่น การฝึกสมาธิ, การหายใจ, การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ พี่เลี้ยงเด็กเมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะมีการจัดการกับความเครียดโดยการหาสิ่งต่างๆ ทำเพื่อลดความเครียด แต่ในเรื่องของวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยตนเองก็เป็นเรื่องที่พี่เลี้ยงเด็กมีความสนใจและต้องการคำแนะนำ อันดับ 5 คือ การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในอาชีพเดียวกัน เมื่อมีปัญหาหรือเกิดความเครียดขึ้นการได้รับฟังปัญหา หรือพบปะกับผู้ที่ปัญหาคล้ายกัน จะเป็นการช่วยบรรเทาปัญหา หรือภาวะความเครียดของตัวเองให้ผ่อนคลายลง และมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นได้ ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการเป็นเรื่องที่ช่วยบรรเทา หรือบำบัด ความเครียดที่เกิดขึ้นได้จากแนวคิดของการให้สุขศึกษาหรือการให้คำแนะนำ ของ สมักร เวชจันทร์ฉาย และคณะ เพื่อให้ได้ผลดี มีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอบถามถึงความต้องการในเรื่องต่างๆจากผู้เรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่

คำแนะนำที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการสามารถจัดได้โดยง่ายจากการจัดอบรมให้ความรู้คำแนะนำในเรื่องที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการ โดยวิทยากรผู้มีความรู้ในแต่ละด้าน เพื่อให้พี่เลี้ยงเด็กได้รับความรู้ และมีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เมื่อมีการนำไปใช้ก็ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง และบุคคลรอบข้างนั้นหมายถึงจะส่งผลดีต่อเด็กที่พี่เลี้ยงเด็กรับผิดชอบดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย ประเมินภาวะเครียด ของพี่เลี้ยงเด็ก พบว่าระดับความเครียดที่มาจากความไวต่อความเครียด ที่มาและอาการของความเครียด อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง หน่วยงานที่รับผิดชอบ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรศึกษา และหาแนวทางในการส่งเสริม สนับสนุนให้พี่เลี้ยงเด็กมีวิถีชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และควรทำการประเมินเป็นระยะ พร้อมกับการบำบัดหรือบรรเทาภาวะเครียดให้น้อยลงควบคู่ไปด้วย เพราะหากปล่อยไว้ภาวะเครียดในระดับสูง และรุนแรง จะนำไปสู่อันตราย ต่อร่างกาย จิตใจ และบุคคลรอบข้าง

2. ในเรื่องของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดนั้น พี่เลี้ยงเด็กใช้กลวิธีจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหา และมุ่งลดอารมณ์ ไปพร้อมกัน แต่มีบางส่วนที่ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดยังไม่เหมาะสม ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งอารมณ์ในทางลบ อาจทำให้เกิดผลเสีย ต่อตัวเอง และบุคคลรอบข้าง หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีการแนะแนว การเลือกใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ทางบวก ที่ทำให้บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น และกลวิธีในการจัดการกับความเครียดแบบแก้ไขปัญหา เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นหมดไป

3. ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ที่พี่เลี้ยงเด็กต้องการ เช่นการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด การทำงานอย่างมีความสุข ฯลฯ เป็นสิ่งที่หน่วยงานที่รับผิดชอบสามารถตอบสนองได้ไม่ยาก โดยการจัดให้มีการอบรม ให้คำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นระยะ หรือจัดส่งเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต แวะเวียนกันเข้าไปให้ความรู้ คำแนะนำ หรือให้คำปรึกษาแก่พี่เลี้ยงเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็กนั้นๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในพี่เลี้ยงเด็กกับภาวะสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด ของพี่เลี้ยงเด็ก สถานสงเคราะห์ เด็กที่ดูแลเด็กในภาวะวิกฤติ
3. ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรม บุคลิกภาพของพี่เลี้ยงเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน
4. ควรมีการศึกษาบทบาทของงานประชาสงเคราะห์ ในการดูแลรับผิดชอบ สถานประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็กในจังหวัดเชียงใหม่
5. ควรมีการศึกษาถึงแนวทางในการจัดการอบรม การจัดการกับความเครียด และทางด้านสุขภาพจิตให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบุคลากรในอาชีพต่างๆ