



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว
ในจังหวัดสมุทรสาคร

A Development of Stress Management Program
for migrant workers in Samut Sakhon, Thailand

โดย

นางสาวรัชวัลย์	บุญโฉม
นางสาวลำไพ	เข้าไกร
นางสาวรุจิรา	ตะจันทร์

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต
ได้รับการสนับสนุนทุนปีงบประมาณ 2564
จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)
ผ่านสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกว.)
กันยายน 2565

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว
ในจังหวัดสมุทรสาคร

A Development of Stress Management Program
for migrant workers in Samut Sakhon, Thailand

โดย

นางสาวรัชวัลย์ บุญโฉม
นางสาวลำไพร เข้าไกร
นางสาวรุจิรา ต๊ะจันทร์

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต
ได้รับการสนับสนุนทุนปีงบประมาณ 2564
จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)
ผ่านสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)
กันยายน 2565

บทคัดย่อ

การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ใช้แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods) ด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กลุ่มตัวอย่าง เป็นแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมา จังหวัดสมุทรสาคร อายุ 20-60 ปี จำนวน 60 คน มีผลประเมินด้วยแบบประเมินความเครียด 20 ข้อ ที่ระดับปานกลางขึ้นไป โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดก่อนทดลองพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีเครียดในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 51.80 และ 47.73) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทั้ง 2 กลุ่มพบว่าไม่แตกต่างกัน (Independent t – test = 1.158) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ($\bar{x}$ = 51.80 และ $\bar{x}$ = 29.60) ด้วย Dependent t-test พบมีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (t – test = 16.407 sig .000) และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด หลังเข้าร่วมโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลัง ($\bar{x}$ = 29.60 และ $\bar{x}$ = 31.80) ด้วย Dependent t-test พบมีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (t -test = 10.771 sig .000)

ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ด้วยการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี ของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมภาพรวม อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) เท่ากับ 4.7999 เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่าทุกประเด็น อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ตั้งแต่ 4.21-5.00

Abstract

The Development of Stress Management Program for Migrant Workers in Samut Sakhon Province used mixed methods consisting of research and development and quasi-experimental research (Quasi-experimental research). Data were analyzed by using statistics, percentage, mean, standard deviation and t-test at the statistical significance level of .05.

The sample group comprised workers of Burmese nationality in Samut Sakhon Province, aged 20-60 years old. Sixty people were assessed with a stress assessment of 20 items at a moderate level, divided into an experimental group of 30 people and a control group of 30 people. The finding reveal a high level of stress (mean 51.80 and 47.73) when comparing the mean scores of the two stress groups, but there was no difference (independent t – test = 1.158) at a statistically significant level of .05.

The results of efficiency test of the Stress Management Program for migrant workers in Samut Sakhon Province, by comparing the mean stress scores of the experimental group before and after (=51.80 and = 29.60) with the dependent t-test, found that there was a difference in the statistical significance level of .05 (t – test = 16.407 sig .000). The mean stress scores were compared after joining the program, and it was found that there was a difference between the experimental group and the control group after (=29.60 and = 31.80) with the dependent t-test at a statistical significance level of .05 (t-test =10.771 sig .000).

The results of testing the effectiveness of the program by assessing the satisfaction of activities and technology media of the experimental group showed that they were satisfied with the overall activities. At the highest level of satisfaction, the mean () was 4.7999 when considering each issue and we also recorded the highest level of satisfaction for every issue, with an average (x) ranging from 4.21-5.00.

คำนำ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร จัดทำขึ้นเพื่อให้เครือข่ายในระบบบริการสาธารณสุขนำไปใช้กับแรงงานต่างด้าวในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อให้แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง สามารถสังเกตอาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและด้านสังคม เมื่อมีความเครียด รวมทั้งมีแนวทางจัดการความเครียดด้วยตนเองและทราบแหล่งให้ความช่วยเหลือทางสังคมจิตใจเมื่อไม่สบายใจหรือเครียด

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบ่งเป็นกิจกรรม 3 module 5 กิจกรรม ดังนี้

Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

Module 2 การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ

Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

โดยโปรแกรมประกอบด้วย แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบบประเมินความเครียด 20 ข้อ สไลด์ประกอบการบรรยาย และวีดิทัศน์การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครครั้งนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดีจาก ผศ.ดร.อาภา ภัคภิญาญ นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นางสุพรรณิ แสงรักษา ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและปรับปรุงโปรแกรม ดร.มรกต ไมยเออร์ และคณะ ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดลแปลเป็นภาษาไทยเมียนมา นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร บุคลากรและ อสต.จาก รพ.สต.บ้านกำแพง ผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรม จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

รัชวัลย์ บุญโฉมและคณะ

กันยายน 2565

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
แนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	4
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
รูปแบบการพัฒนา	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	37
สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ	39

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	40
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	45
สรุป	45
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	40
เอกสารอ้างอิง	
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	

สารบัญตาราง

ตารางที่

1. ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร (N=30 คน)	40
2. ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)	42
3. ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)	42
4. ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)	43
5. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)	43
6. ตารางแสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี ของกลุ่มทดลอง (N=30 คน)	44

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 มีพันธกิจ ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตระดับเขตสุขภาพในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ประเด็นยุทธศาสตร์หน่วยงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันและควบคุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตประชาชนตลอดช่วงชีวิต สร้างความรอบรู้สุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ และพัฒนาความเชี่ยวชาญทางวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และในระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีแรงงานต่างด้าวจากประเทศเพื่อนบ้าน เข้ามาประเทศไทย เพื่อเข้ามาทำงานเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัจจัยที่ต้องเข้ามาทำงานในประเทศไทย คือ ปัญหาเศรษฐกิจในประเทศตนเอง ประกอบกับประเทศไทย มีการแข่งขันทางธุรกิจและขยายตัวทางเศรษฐกิจของที่ต้องการแรงงานเป็นจำนวนมาก จากสถิติจำนวนแรงงานต่างด้าวทั่วประเทศที่รับอนุญาตทำงานของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ณ เดือนตุลาคม 2563 มีแรงงานต่างด้าวอนุญาตให้ทำงานทั่วราชอาณาจักร 2,482,256 คน ซึ่งกระจายอยู่ในทั่วทั้งประเทศไทย และมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี

ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 5 มีแรงงานต่างด้าวเข้ามาทำงานจำนวนมาก โดยเฉพาะจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นแหล่งโรงงานอุตสาหกรรม จากสถิติสำนักงานจัดหางานจังหวัดสมุทรสาคร ณ เดือนตุลาคม 2563 พบว่า จังหวัดสมุทรสาครที่มีแรงงานต่างด้าว เมียนมาร์ มีจำนวนทั้งสิ้น 211,975 คน โดยแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่สามารถก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตจากการเจ็บป่วย การบาดเจ็บในการทำงาน การที่ต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัว และปัญหาสภาพแวดล้อม มีความแตกต่างด้านภาษาและวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อยารมณ์ และจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หรืออาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้แรงงานต่างด้าวไม่เข้าใจและเข้าถึงในเรื่องการดูแลสุขภาพจิต คือ ปัญหาในเรื่องของการสื่อสาร ซึ่งหน่วยงานที่ดูแลด้านสุขภาพของแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ได้พัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว หรือ อสต. ซึ่งเป็นจิตอาสาของแรงงานต่างด้าว เพื่อช่วยในการดูแลสุขภาพ และช่วยสื่อสารข่าวสารการดูแลสุขภาพต่างๆ ให้กับแรงงานต่างด้าวในพื้นที่ของจังหวัดสมุทรสาคร ปัจจุบันอยู่ในการดูแลของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งระบบอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาครนั้นมีประสิทธิภาพมาก ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร มีนโยบายพัฒนา อสต. โดยขอความร่วมมือทุกบริษัทที่มีแรงงานต่างด้าว จัดให้มีสัดส่วน อาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว อย่างน้อย 1 คนต่อจำนวนแรงงานต่างด้าว 100 คน

ซึ่งข้อมูลจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 27 เมษายน 2562 มีอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 3,098 คน สำหรับการดูแลสุขภาพจิตนั้น ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลปัญหาสุขภาพจิต ในเขตสุขภาพที่ 5 ได้เคยจัดอบรมการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้นสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าวในอำเภอเมือง จำนวน 1 รุ่น 50 คน แต่ยังไม่ครอบคลุมอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าวทั้งหมด นอกจากนี้ได้ดำเนินการสำรวจความเครียดและภาวะซึมเศร้าในแรงงานต่างด้าวในอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร เก็บข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่าง คือ แรงงานต่างด้าวที่อาศัยในอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 440 คน ระหว่างเดือน สิงหาคม - ตุลาคม 2562 พบว่า แรงงานต่างด้าว มีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 4.7 เครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 14.3 พบว่ามีเสียง/ แวนโถม์ซึมเศร้า ร้อยละ 34.3

ปัจจุบัน จากสถานการณ์ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกใหม่ในจังหวัดสมุทรสาคร พบผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มของแรงงานต่างด้าวจำนวนมาก การควบคุมการระบาด ต้องอาศัยอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว ช่วยในการสื่อสาร ดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งจากการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตโดยประเมินความเครียดในกลุ่มแรงงานต่างด้าวที่ติดเชื้อที่ถูกกักตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือศูนย์ห่วงใยคนสาคร โดยโปรแกรม Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต ณ วันที่ 14 มีนาคม 2564 จำนวน 1,577 คน พบความเครียด ร้อยละ 6.02 และเสียงซึมเศร้า ร้อยละ 8.18

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ซึ่งมีพันธกิจ ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตระดับเขตสุขภาพในเขตพื้นที่รับผิดชอบ มีประเด็นยุทธศาสตร์หน่วยงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันและควบคุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตประชาชนตลอดช่วงชีวิต จึงเห็นความสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงานในประเทศไทย เพื่อให้แรงงานต่างด้าวมีความรู้และทักษะในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านปัญหาสุขภาพจิตและเพื่อให้เครือข่ายในและนอกระบบบริการสาธารณสุขนำไปใช้ลดความเครียดแรงงานต่างด้าวในพื้นที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และไม่เป็ภาระด้านสุขภาพของประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีอายุ 20-60 ปี จำนวน 60 คนการศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ปีงบประมาณ 2564-2565

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมจัดการความเครียดแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร หมายถึง กิจกรรม 3 module 5 กิจกรรม ดังนี้

Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

Module 2 การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

กิจกรรมที่ 4 ผูกคลายเครียดกันเถอะ

Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

แรงงานต่างด้าว หมายถึงแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาคร อายุ 20-60 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงานในประเทศไทย
2. แรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาที่ใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครรู้จักและมีแหล่งให้ความช่วยเหลือทางสุขภาพจิต
3. เครือข่ายใน/นอกระบบบริการสาธารณสุขมีโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาครเพื่อนำไปใช้ลดความเครียดในพื้นที่

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
ในครั้งนี้ผู้วิจัยและคณะได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

Stress ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา (2528:29, อ้างถึงในสุวรรณา เชียง
ขุนทด,2561) Stress มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า Stringere แปลว่า ความเค้น ความเครียด ความ
บีบคั้น ย่ำ ลงหนัก ความขมึงเกลียว ตรงกับภาษาอังกฤษอีกคำว่า Tension ซึ่งแปลว่า ความตึง
เครียดทางวิทยาศาสตร์ใช้คำว่า "ความเค้น" โดยแปลจากคำภาษาอังกฤษว่า Stress"

ปาหนัน บุญหลง (2539:20 , อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่าความเครียด
เป็นความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือความวุ่นวายของจิตใจ อันทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือ
การกระทำ อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง และรักษาความสมดุลไว้ได้

ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์ (2543:4 , อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่า ความเครียด
หมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคล ทำให้เกิดภาวะการปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้า นั้น ซึ่งสิ่งเร้าที่เป็น
ความเครียดนั้น จะมีระดับความรุนแรงต่างกันไปในแต่ละบุคคล

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง (2544:19 , อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่า
ความเครียดเป็นสิ่งที่มิประโยชน์หากมีปริมาณพอเหมาะ เพราะจะมีแรงขับเคลื่อนให้ทำกิจกรรม คิด
สร้างสรรค์ ขณะเครียดร่างกายจะตื่นตัว หัวใจสูบฉีดโลหิตเร็วขึ้น

เอกชัย จุลจาริตต์ (2545:12, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด
เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจในลักษณะของอาการตึง เค้น ตึงรั้ง อึดอัด หนัก กดดัน
หรือบีบคั้น เป็นต้น ความเครียดทางจิตใจทำให้ร่างกายและสมองล้า อาจมีอาการมินิซึม คิดช้า คิด
สับสน คิดไม่เป็นระบบ คิดไม่ลึกซึ้งอ่อนเพลีย เป็นต้น

ประกายทิพย์ ศิริวงศ์ (2552:1-14, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า
ความเครียด (Stress) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยที่
บุคคลจะเป็นผู้ประเมินและตัดสินใจว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นจะมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความ
ผาสุกของตนหรือไม่ และต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลังเพื่อที่จะ
จัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ให้ผ่านพ้นไปได้

จำลอง ดิษยวณิช (2545:7, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ที่มีผลกระทบต่อตัวคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat)

พระเทพปิยโสภณ (2554:7, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเสมือนไฟสุ่มขอน คือ กรุ่นลึกภายในความเครียดเกิดจากการเก็บสะสม อารมณ์ร้าย อารมณ์ร้อน ที่ละนิดๆ บางครั้งอาจไม่รู้สึกรู้สีกตัวความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัยชรา

กรมสุขภาพจิต (2555:5, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555:242, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาพของร่างกาย จิตใจ ที่ได้รับความกดดันจากความทุกข์ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ จนต้องปรับตัวต่อสภาวะที่คุกคามเพื่อรักษาภาวะสมดุลของตนให้คงไว้

ฉวีวรรณ สัตยธรรม (2556:118, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึงภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกซึ่งอาจจะเป็นรูป แสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส และภายใน อันได้แก่ ฮอร์โมน ความคิดต่างๆ กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในร่างกาย ซึ่งการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอาจเป็นทั้งทางบวกและทางลบและปฏิกิริยาที่เกิดจากการกระตุ้นต่างกัน จะมีผลไม่เหมือนกัน แต่ที่พบปฏิกิริยาที่เหมือนๆ กันจากสิ่งแวดล้อมทุกๆ ตัวคือการปรับตัว (Adaptation) เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุล (Homeostasis)

มรรยาท รุจิวิษณุ (2556:29, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่าความเครียดหมายถึงภาวะทางชีวภาพที่แสดงให้เห็นได้โดยปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะที่ซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองแบบทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งรบกวน ความเครียดมีทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลนั้นสนองตอบหรือจัดการกับปัจจัยความเครียดนั้นๆ

วิโรจน์ ตระการวิจิตร (2557:27, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด คือความรู้สึกที่เริ่มก่อตัวขึ้นที่จิต มีลักษณะอาการหนัก แน่น ตึง อึดอัด ไม่โปร่ง ไม่เบา ไม่สบาย ในยุคสังคมที่วุ่นวายทั้งเรื่องการเรียน เรื่องการทำงาน เรื่องส่วนตัวและสังคมรอบข้าง ทำให้คนเราอยู่กับความรู้สึกนั้นจนเคยชิน ถึงแม้ความเครียดจะไม่มาก แต่ถ้าปล่อยทิ้งสะสมไว้นานๆก็จะเริ่มส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน

นิชากร รัตนนิชาญ(2560:93, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตประสาท แก่บุคคลอันเนื่องมาจากการย่ำคิดย่ำทำในเรื่องเดิมๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นภาวะที่จิตใจนั้นต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและเตรียมที่จะต่อสู้กับสิ่งนั้น

Walter B. Cannon (1963:25, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) เป็นคนแรกที่ใช้คำว่า Stress โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางฟิสิกส์กล่าวว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ทำให้ความสมดุลของบุคคลหายไป

Selye Han (1975:54 , อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ถูกแสดงออกโดยอาการ เฉพาะอย่างซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ถูกชักนำโดยไม่เฉพาะเจาะจงในระบบชีวภาพ

Lazarus (1984:21, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกายจิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการนำกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

Wallace (1988:457, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกันความเครียดที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุของการตายได้

Fred (1985:130-131, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งที่มารบกวนอารมณ์ โดยปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ ปรากฏผลกดดันทางจิตวิทยา และปฏิกิริยาทางกายภาพ พฤติกรรมบิดเบือนหันเหอารมณ์ไปจากปกติ

Kast, F. E., & Rosenzweig (1985:654, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด,2561) กล่าวว่า ความเครียด เป็นการตอบสนองต่อความกดดันสิ่งแวดล้อมหรือความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

Johnson (1980:242, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เจาะจงเป็นสัญญาณของการเตือนให้อารมณ์ได้ปรับอยู่ในภาวะที่เหมาะสมกลับสู่ภาวะปกติได้ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวลและความคับข้องใจ Mondy* กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจจนผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต เช่น การทำงาน การเรียน

Sarafino (1990:35, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเงื่อนไขที่เป็นผลลัพธ์เมื่อมีการตอบโต้ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคคลรับรู้ความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากร ของบุคคลทั้งทางชีวภาพ จิตวิทยาหรือระบบสังคม ไม่ว่าความแตกต่างนั้นจะเป็นจริงหรือไม่ก็ตาม

Andrew (1993:93, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด คือปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับความต้องการและความสามารถในการจัดการที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล

Ivancevich และ Matteson oa (2002:266, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด คือลักษณะนิสัย หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางทำลายความสามัคคีและความน่าเชื่อถือของบุคคล

Sue C. Delaune & Patricia K. Ladner (2002:35 , อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด คือ การปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้น

Yasin (2009:49-58, อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินตัดสินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นจะมีผลเสียต่อ สวัสดิภาพหรือความผาสุกของตนหรือไม่อย่างไร และจะต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่ หรืออาจเกินกำลังเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ความเครียดหมายถึงการที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น แล้วนำกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ หรือหาวิธีการเพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียด เหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลตามเดิม

กรมสุขภาพจิต (2541: 9) ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของ แต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลามีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น

หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้นและกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกรวมๆ เป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี”

สมิต อาชนิจกุล (2537: 1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปและ

ความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิดกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อยหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์ สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป้นผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป้นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ทฤษฎีของความเครียดทางด้านจิตวิทยา (Psychology) สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories)

ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยที่ Cox และ Ferguson ได้กล่าวไว้ในปี ค.ศ. 1991 ว่า ความเครียดหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (Strain Reaction) ต่อร่างกายคนเรา โดย Derogates และ Coons ในปี ค.ศ. 1993 ได้แบ่งความเครียดออกเป็น

1.1 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัดในช่วงสั้น (Acute, time-limited stressors) เช่น เดินไปตามท้องถนน แล้วเจอกับสุนัขดุ ขณะที่กำลังรอผลตรวจ HIV จากห้องปฏิบัติการ สตรีรอผลตรวจการตั้งครรภ์ เป็นต้น

1.2 ผลต่อเนื่องจากสิ่งทำให้เกิดความเครียด (Stressor sequences) เช่น การตกงาน หรือการสูญเสียของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลที่ไม่คาดหวังและไม่ติดตามมาได้

1.3 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างเรื้อรังเป็นช่วงๆ (Chronic intermittent stressors) เช่น การสอบปลายภาคของนักศึกษา การเรียนหัดขับรถยนต์ และการเข้ารับผ่าตัด เป็นต้น

1.4 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic stressors) เช่น มีหัวหน้างานที่ดุ มีปัญหาการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้ามีการเน้นที่ตัวเหตุการณ์ (Event และการเกิด (Occurrence) ของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดก็ตามที่นำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจ และทำให้เกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำ (Performance) ในหน้าที่เหตุการณ์นั้นๆ เรียกว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ในปี ค.ศ.1974 Dohrenwend ได้ทำการศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต (Life change) ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตอาจนำไปสู่ภาวะวิกฤต (Crisis) ได้เช่น การแต่งงาน การมีบุตร การหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากนั้นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเหล่านี้ยังมีบทบาทสำคัญต่อสาเหตุ (Etiology) ของการเกิดโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกด้วย

ในปี ค.ศ. 1967 Holmes และ Rahe กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิต (Life event) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลทำให้การเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคนั้นสูงมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การรับประทานอาหาร การเข้าสังคม การสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิยายและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยจะมีความแตกต่างกันในระดับ (Degree) ของการปรับตัวของแต่ละคน

2.ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-Oriented Theories)

ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนอง (Responses) ต่อสิ่งเร้า (Stimulus) โดย Selye ได้กล่าวว่าความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-specific response) ที่มีต่อร่างกายไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม โดยมีความเชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological stress) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนอง (Response) ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม โดยที่การตอบสนองนั้นจะเหมือนกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือความแตกต่างของระดับ (Degree) ของการตอบสนองซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความต้องการในการปรับตัว ดังนั้นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจก็ได้ (Pleasant or unpleasant stimuli) ตัวอย่างเช่น การเล่นเกมพนัน อากาศที่มีสภาพเย็นจัดความเจ็บป่วยต่างๆ เช่น ท้องเสีย ปวดศีรษะ ประสบอุบัติเหตุขาหัก หรือแม้แต่การจูบ และการสัมผัสทั้งหมดนี้ต่างก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการปรับตัวได้เช่นเดียวกัน

Selye ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อบุคคลมีความเครียด (Stress) เกิดขึ้นจะก่อให้เกิด General Adaptation Syndrome หรือ GAS เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวของร่างกายในระบบ

ต่างๆ ทั่วๆ ไปของร่างกาย เช่น ต่อมใต้สมอง ระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกัน โรคของร่างกายจะถูกกระตุ้น ซึ่ง Selye เรียกว่า เป็นกลุ่มอาการการปรับตัว โดยมี 2 ลักษณะ คือ

1. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome: GAS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับตัวของร่างกายในระบบต่างๆ ของร่างกายทั่วๆ ไป เช่น ต่อมใต้สมองระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายจะถูกกระตุ้น การปรับตัวแบบนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1) ระยะตกใจ (Alarm reaction) จะแสดงลักษณะที่ร่างกายจะมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจะมีการกระตุ้นหรือยั่วให้ตื่นตัว ระยะตกใจนี้เป็นระยะที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัวเป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นเพื่อสร้างกลไกการต่อต้าน โดยระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้นเพื่อให้ร่างกายเตรียมตัวสู้หรือหนี รวมทั้งฮอร์โมนต่างๆ จากต่อมหมวกไตส่วนนอกและส่วนในจะหลั่งฮอร์โมนออกมาเพื่อช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงอีกหลายๆ อย่างเกิดขึ้น และนำไปสู่ระยะที่ 2 ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใดต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้จะมีอยู่สองแบบ คือ "สู้ หรือ หนี" ระยะนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น โดยเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเทติก เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิร่างกายลดลง และความดันโลหิตต่ำ

1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound reaction) เช่น อัตราการเต้นหัวใจจะโตขึ้น และมีการหลั่งของฮอร์โมนพวกคอร์ติโคสเตอริน และเอพิเนฟริน ทำให้อัตราการหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้นน้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute stress reaction) จะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

2) ระยะต้านทาน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (adaptation stage) ในระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) และทำให้สภาพร่างกายทั่วไปดีขึ้น อาการต่าง ๆ จะเริ่มหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัวจะมีส่วนช่วยให้พลังงานที่สูงหายไปกลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น เป็นระยะที่ร่างกายปรับภาวะไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ เพื่อคงภาวะสมดุลไว้ ระยะเวลาในช่วงนี้ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายของแต่ละคนและความรุนแรงของความเครียด ซึ่งถ้าร่างกายสู้ไม่ได้จะเข้าสู่ระยะที่ 3

3) ระยะหมดแรง (Stage of exhaustion) เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สามคือ ระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ยังไม่หมดสิ้น ถ้าภาวะของความเครียด

รุนแรงและมีอยู่นาน จะทำให้ร่างกายไม่สามารถรักษาสภาวะสมดุลไว้ได้ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะอ่อนแอลง ในที่สุดจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย อาจทำให้เกิดโรคหรือถึงแก่ความตายได้พอ

ร่างกายโดนความเครียดซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายได้ในที่สุด

2. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) เป็นกลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ได้รับอันตรายเท่านั้น เช่น เมื่อมีบาดแผลหรือบาดเจ็บเกิดขึ้น ร่างกายจะมีอาการร้อน บวม แดง เนื่องจากการอักเสบเฉพาะที่นั้น

3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories)

บางที่เรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ (Cognitive transactional theory) ของความเครียด ซึ่ง Lazarus และ Folkman ในปี ค.ศ. 1984 ได้กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล (Person) กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (Environmental stimulus) บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร โดยการประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง ดังนี้

อันตรกิริยาหรือการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ของ (1) บุคคลกับ (2) สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดก็ต้องอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของตนเพื่อ (3) การประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognition)

นักทฤษฎีเชิงการรู้ (Cognitive theorists) มีความคิดเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ชีวิตที่วุ่นวายมีเหตุผล และกล่าวดัดสินใจ มนุษย์ยังสร้างเค้าร่าง (Schemata) หรือแผนงานละเอียดทางจิตใจ (Mental blueprints) ไว้ด้วย ซึ่งเค้าร่างนี้จะเป็นตัวแทนของสิ่งเร้าต่างๆ เกี่ยวกับโลกภายนอก รวมทั้งการเรียนรู้ว่าแต่ละสิ่งทำงานอย่างไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เค้าร่างบางอย่างเกือบมีลักษณะเป็นสากล เช่น เค้าร่างของแรงดึงดูดของโลก (Gravity) แต่เค้าร่างอื่นๆ อาจแสดงถึงลักษณะส่วนบุคคลบางอย่าง เช่น เค้าร่างของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนแม้ว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ได้มีการศึกษามากหลายปีแล้ว แต่ตัวแบบที่ชัดเจนที่สุดถูกพัฒนาขึ้นโดย Lazarus ทฤษฎีนี้มีรากเหง้ามาจากแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ หลายแขนง ได้แก่ วิทยาศาสตร์ทางการรู้ทฤษฎีบุคลิกภาพ การวิจัยเกี่ยวกับเจตคติ การวิจัยทางสังคมการวิจัยทางสุขภาพ และเวชศาสตร์เชิงพฤติกรรม (Behavioral medicine) โดย Lazarus มีความเชื่อว่าความเครียดและสุขภาพต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ความเครียดจะมีผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ และในทางกลับกันสุขภาพก็สามารถมีอิทธิพลต่อความต้านทานและความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้เช่นกัน

จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยานี้มีหลักสำคัญว่า "ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่วิธีการตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งสามสิ่งนี้" มีข้อเสนอแนะที่ควรพิจารณาอยู่ด้วยกันสองประการ คือ ประการแรกเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน อาจได้รับการแปลความหมายว่าทำให้เกิดความเครียด โดยคนหนึ่งและไม่ใช้โดยอีกคนหนึ่ง แสดงว่าสิ่งเร้าจากภายนอกส่วนใหญ่ไม่สามารถจะให้บทนิยามได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริง แต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) ที่จะบอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิดซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละนอกจากนั้นยังมีความสำคัญที่จะต้องสังเกตว่าการประเมินค่าส่วนบุคคลนั้นได้ถูกฝังรากลึกแน่นอยู่ในบริบทแห่งการสมานฉันท์ (Assimilation contexts) ของวัฒนธรรมและเพศของแต่ละคนแล้วประการที่สอง ในคนคนหนึ่งอาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง และไม่ใช้ในสถานการณ์อีกอย่างหนึ่งก็ได้ สิ่งนี้อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงในสภาวะทางจิตใจ คนๆ นั้นอาจมีความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจในโอกาสหนึ่ง แต่กลับเครียดและอ่อนเพลียในอีกโอกาสหนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกันได้จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง และมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย

การตอบสนองทางอารมณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักที่สำคัญคือ ระบบการรับเข้ามา (Input) ซึ่งประกอบด้วย คุณสมบัติของสิ่งเร้า (Stimulus Properties) และระบบการประเมินของบุคคล (Appraisal Subsystem) และระบบการส่งออก (Output) ซึ่งหมายถึง ประเภทการตอบสนองของบุคคล (Response Categories) มีรายละเอียดตามหัวข้อ ดังนี้ คือ

1. คุณสมบัติของสิ่งเร้า

1.1 คุณสมบัติภายใน (Intrinsic หมายถึง ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์รุนแรง เช่น เสียใจ โกรธ เป็นข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงต่อบุคคล

1.2 คุณสมบัติภายนอก (Extrinsic) หมายถึง ข้อมูลที่ไม่เฉพาะเจาะจง ได้แก่ สิ่งที่ไม่ชัดเจน สิ่งแปลกใหม่ สิ่งที่ยังมาไม่ถึง

1.3 คุณสมบัติของข้อมูลที่ได้รับการประเมินย้อนกลับในการตอบสนองที่ผ่านมา (Response Determined)

2. ระบบการประเมินของบุคคล

ระบบการประเมินของบุคคลเป็นหัวใจของระบบการตอบสนองทางอารมณ์ Lazarus เน้นกระบวนการประเมินทางปัญญาของบุคคล (Cognitive Appraisal Process) เป็นกระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นของบุคคลว่าเป็นอย่างไร และสามารถตอบสนองได้อย่างไร โดย

มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลโดยทั่วไปที่ไม่เฉพาะเจาะจง ใช้เฉพาะองค์ประกอบภายในของบุคคล คือ ค่านิยม ความเชื่อในการช่วยประเมินด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันกำลังมีปัญหา หรือ ยังเป็นปกติ" การประเมินขั้นนี้ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ผลของการประเมินจะออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ไม่มีความเกี่ยวข้องและไม่มีผลต่อภาวะปกติของบุคคล (Relevant) มีประโยชน์และเป็นผลดีต่อบุคคล (Benign-Positive) หรือเต็มไปด้วยความคิด (Stressful) หากบุคคลประเมินเหตุการณ์ว่าเต็มไปด้วยความเครียด ลักษณะการประเมินจะแสดงออกดังต่อไปนี้

2.1.1 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลที่จะเกิดขึ้น โดยมีการคาดคะเนว่าเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นจะทำให้เกิดอันตรายและการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบ

2.1.2 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยมีการคาดคะเนว่าผลของเหตุการณ์นั้นจะได้รับประโยชน์จะมีความงอกงาม เป็นการคาดคะเนถึงผลของเหตุการณ์นั้นในด้านบวก

การประเมินด้านที่ 1 และ 2 นั้นจะเป็นการประเมินเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น (Anticipate or Events และผลของเหตุการณ์นั้นยังไม่แน่ชัดและอาจยังคลุมเครืออยู่ (Ambitious) คืออาจเป็นไปได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ส่วนการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วนั้นบุคคลจะมองย้อนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าได้ประโยชน์ หรือสูญเสียประโยชน์อย่างไรบ้าง

2.1.3 อันตราย หรือการสูญเสีย (Harm/Loss) โดยเป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบ หลังเหตุการณ์นั้นผ่านไปเรียบร้อยแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียและเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งในด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือควมมีคุณค่าในตนเอง

2.2 การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลนั้นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะทำการแก้ไขอย่างไร เช่น ตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น" เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล และเป็นการประเมินความช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้หรือไม่ อย่างไร และจะสามารถใช้ประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการประเมินการรับรู้ได้หรือไม่อย่างไร ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินขั้นต้นกับการประเมินขั้นที่สองอาจเป็นไปได้ในลักษณะที่ว่า การประเมินขั้นต้นไม่จำเป็นที่จะต้องสอดคล้องกับการประเมินขั้นที่สอง ดังตัวอย่างเช่น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว การประเมินขั้นต้นคือรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม แต่ในขั้นที่สองการประเมินการรับรู้อาจจะออกมาในลักษณะอื่นก็ได้ เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าที่มีความรุนแรงเข้ามากระทบบุคคลจะประเมินว่าจะสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง หรือรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสามารถ แต่เชื่อว่าจะสามารถหา

วิธีการอื่นที่จะช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ คือ มีเพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือได้ หรือยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยให้ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ การประเมินการรับรู้ในขั้นนี้เป็นการท้าทายความเครียดก็อาจจะไม่เกิดขึ้น หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นๆและมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

2.3 การประเมินซ้ำ (Rea appraisal) เป็นการประเมินซ้ำหลังจากการที่ บุคคลใช้วิธีการแก้ไขปัญหามาไม่ได้ผล เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของระบบไว้ได้ การประเมินซ้ำมักออกมาในรูปของการใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

ตัวอย่างของวิธีการจัดการที่พบบ่อยอย่างหนึ่ง คือ การสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นตัวแบบของวิธีการที่ได้ผลดี การคบและพูดคุยกับคนอื่นๆ ก็ทำให้ทราบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา ไม่ใช่มีแต่เราคนเดียวที่เจอกับปัญหา และเขาเหล่านั้นอาจให้คำแนะนำที่ดีได้ บางคนกลับใช้วิธีการจัดการ (Coping) ที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า หนีงานเมื่อเจอหัวหน้างานที่ดู สูดบุหรี่ย่ บางคนก็ใช้วิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น เข้ากรรมฐาน ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ออกกำลังกาย ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เต้นแอโรบิก ฝึกโยคะ รำมวยจีน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

สำหรับ มิลเลอร์ และ คิน ในปี ค.ศ.1972 ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถจำแนกได้เป็น 2 ด้าน คือ

ก. ความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical stress)

1. ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่คุกคามซึ่งเกิดขึ้นทันทีทันใด อาจจะไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การได้รับอุบัติเหตุ เกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น

2. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ตั้งแต่วัยรุ่นหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือนวัยสูงอายุ หรือความเจ็บป่วยเรื้อรัง จากการรับสารเคมี ต่างๆ การจราจรติดขัด มลภาวะทางเสียง/อากาศ เป็นต้น

ข. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับรู้ถึงอันตรายที่เกิดขึ้น เช่น อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เสี่ยงอันตราย รับรู้เรื่องน่ากลัวตื่นเต้น เป็นต้น

ค. โดนาเทล และ เดวิด ในปี ค.ศ.1996 ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ 3 ประการคือ

1. ความเครียดที่มาจากจิตใจและสังคม (Psychosocial stress) ซึ่งมีสาเหตุมาจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน ทะเลาะวิวาท โต้เถียง การไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การขัดแย้งในตนเอง ทำงานหนักมากเกินไปหรือทำงานในหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อความเสี่ยงอันตรายสูง ได้รับแรงกดดัน หรือการบังคับจากผู้อื่น

2. ความเครียดจากสภาพสิ่งแวดล้อม (Environment stress) เช่น มลภาวะทางเสียง อากาศ น้ำ พายุ แผ่นดินไหว อัคคีภัย ไฟไหม้ป่า สารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรมรั่ว เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดจากภายในตนเอง (Self-Imposed stress) คือการบังคับตนเองมากเกินไป การมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจนเกินไป เป็นต้น

4. กรมสุขภาพจิต (2558:9, อ้างถึงสุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) ได้กล่าวถึงสาเหตุหรือแหล่งที่มาของความเครียดที่เกิดจากสาเหตุสำคัญ ดังนี้

4.1 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาความรัก ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมากได้

4.2 การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่า คนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนั้นคนที่รู้สึกว่ามีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็มีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะ เกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน

ผลกระทบของความเครียด

1. ผลกระทบต่อตนเอง

- ทางกายเช่น ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือ เท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ
- ทางอารมณ์เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ
- ทางด้านความคิดเช่น หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบากหลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง ฯลฯ
- ทางพฤติกรรมเช่น ดื่มจัดมากเกินไป สูบบุหรี่จัดไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ ฯลฯ

2. ผลกระทบของความเครียดต่อครอบครัว

ครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกันไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกันเกิดความขัดแย้งทะเลาะวิวาท เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ลูกไม่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่

3. ผลกระทบของความเครียดต่อการทำงาน

ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่องและผิดพลาดไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

ข้อดีและข้อเสียของความเครียด ความเครียดในระดับต่ำในระยะสั้นๆ จะทำให้มีการตื่นตัว มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เช่น ก่อนสอบ จะมีสมาธิในการอ่านหนังสือ ข้อเสีย ถ้ามีความเครียดระดับสูงในระยะยาวไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว การงาน

แนวคิดการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามทั้งการกระทำ (Behavior) และความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง (Cognitive) ในการจัดการกับความต้องการของร่างกายทั้งภายนอกและภายในของบุคคลเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งการจัดการความเครียดได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล รวมถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความพยายามนี้จะต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่หรือเกินกว่าและต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเกิดขึ้นตลอดเวลา ประกอบด้วยกระบวนการของการพัฒนาการในการจัดการกับปัญหา การผสมผสานระหว่างความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และความแตกต่างของชีวิตในแต่ละบุคคล โดยจัดเป็นกระบวนการในการจัดการความเครียด ซึ่งประกอบไปด้วย สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Event or Stressor) การประเมินปัญหา (Appraisal) และการเผชิญความเครียด (Coping) ซึ่งในการเผชิญและการจัดการความเครียดแต่ละครั้งนั้นบุคคลจะมีพฤติกรรม การเผชิญความเครียดแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ โดย Lazarus ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็น 2 แบบ คือ การมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และการลดอารมณ์ ตึงเครียด (Emotional focused coping) ทั้งนี้ในชีวิตประจำวัน ประจําวันจะมีการ ใช้ทั้ง 2 แบบ เปลี่ยนไปตามสถานการณ์และการประเมินของแต่ละบุคคล

Richard S.1984:14 จำลอง ดิษยวณิช 2545:239-256, (อ้างถึงในสุวรรณา เชียงขุนทด ,2561) ได้เสนอกลวิธีการคลายเครียด เป็นวิธีการที่นำมาใช้ลดความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายอย่าง โดยกลวิธีที่สำคัญมีดังนี้

1.การหายใจ (Breathing)

ลมหายใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตทุกรูปนาม ทางสรีรวิทยา ลมหายใจเกี่ยวกับระบบการหายใจซึ่งเป็นกระบวนการนำออกซิเจนเข้าไปในปอดเพื่อให้กำซาบกระจายทั่วร่างกาย พร้อมทั้งการนำคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นออกจากร่างกายทางปอด จึงอาจกล่าวได้ว่าลมหายใจเป็นสัญลักษณ์

ของชีวิต เพราะถ้าปราศจากลมหายใจเสียแล้วย่อมหมายถึงความตาย โดยการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้

อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นเป็นการเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและ ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้า จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

อานาปานสติ หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก คำนี้เมื่อแยกบทแล้วมีสามบทคือ อาน + ปาน (หรือ อปาน) + สติ อาน = หายใจเข้า (Breathing in) ปานหรืออปาน = หายใจออก (Breathing out) สติ = ความระลึก (Mindfulness) เมื่อรวมแล้วเป็นอานาปานสติ ซึ่งหมายถึง การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of breathing in and out) อานาปานะนี้ยังมีคำเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า อัสนาสะ ปัสสาสะ คำทั้งสองนี้มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ อัสนาสะ แปลว่า ลมหายใจเข้า (Inhaled breath) และปัสสาสะ แปลว่า ลมหายใจออก (Exhaled breath)

2.ความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อตามลำดับ (Progressive Muscle Relaxation)

ตามปกติคนเราไม่สามารถจะมีความรู้สึกผ่อนคลายและเบาสบายในเวลาเดียวกันกับขณะที่มีความเครียดทางจิตใจเกิดขึ้น โดยในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และในทางตรงกันข้ามเมื่อมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะรู้สึกเครียดและอึดอัด จากความสัมพันธ์ดังกล่าว ทำให้พบว่าความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อจะทำให้อัตราการเต้นหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจลดลง การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่มากพอจะช่วยลดความเครียดได้

3.Rational-emotive therapy

เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นโดย Albert Ellis โดยมีเป้าประสงค์ที่สำคัญคือการเปลี่ยนโครงสร้างใหม่เกี่ยวกับการรู้ (Cognitive restructuring) คนบางคนมีความเครียด ความวิตกกังวลหรือแม้แต่ว่าความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรม เพราะมีความคิดที่ขาดเหตุผลและไม่ตรงต่อความเป็นจริง ผู้รักษาจึงจำเป็นต้องช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลและตรงต่อความเป็นจริงมากขึ้น ดังตัวอย่าง ชายหนุ่มคนหนึ่งเกิดมีความรู้สึกท้อแท้ขณะเดียวกันก็มีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าและไร้ความหมาย ไม่มีคนรัก และตำหนิตนเอง หลังจากเกิดเรื่องทะเลาะกับคู่หมั้นและภายหลังต้องการจะขอเลิกความสัมพันธ์ดังกล่าว เมื่อได้รับการรักษาชายหนุ่มคนนี้เกิดมีแนวคิดแห่งตน (Self concept) และความภูมิใจแห่งตน (Self-esteem) เพิ่มขึ้น เข้าใจถึงปัญหาและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและคู่หมั้นสามารถที่จะเปลี่ยนการมองเหตุการณ์ตามความเชื่อที่ขาดเหตุผลและวู่วามของตนเองไปเป็นการประเมินเหตุการณ์ตามความเป็นจริงที่เหมาะสม และมีเหตุผลมากกว่า

4.ประชาชนบำบัด (Cognitive Therapy)

Aaron Beck ได้พัฒนาวิธีการรักษาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าประชนบำบัด (Cognitive therapy) การรักษานี้มีเป้าประสงค์คล้ายกับของ Rational emotive therapy คือ การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ขาดเหตุผลของคนเราเกี่ยวกับตัวเองและโลกภายนอก ตัวอย่างเช่น ในการเกิดภาวะซึมเศร้ามักจะมีการรู้สามแบบ (Cognitive triad) ที่จะนำไปสู่อาการซึมเศร้า ได้แก่ 1) ผู้ป่วยมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับอนาคต ทำให้เกิดความคิดว่าตนไม่มีทางจะดีขึ้นได้เลย มีแต่อาการจะเลวลงมองว่าอนาคตดูมืดมน 2) คิดว่าตนเป็นคนไม่ดี เลว ไร้ความสามารถ ไม่สวย ไม่มีใครสนใจ รู้สึกไร้ค่าไร้ความหมาย รู้สึกต่ำต้อยน้อยใจและมองตนเองในแง่ลบตลอดเวลา 3) การแปลความหมายในเชิงลบเกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบันและอดีต เป็นลักษณะของการบิดเบือนเกี่ยวกับการรู้ เช่น เมื่อมีคนอยากให้ความช่วยเหลือ ก็คิดว่าเขาไม่จริงใจ บางคนให้คำแนะนำและความเห็นอย่างบริสุทธิ์ใจก็กลับไปคิดว่าตนเองถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง

5.การลดภาวะไหว้รู้สึกด้วยการเคลื่อนไหวของตาและการขจัดกระบวนการใหม่ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

มีวิธีการรักษาภาวะวิตกกังวลอย่างหนึ่งที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงอย่างมาก คือ วิธีการของ Francine Shapiro ในปี ค.ศ. 1995 และ 1996 เรียกว่า Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) ซึ่ง Shapiro พบวิธีการเช่นนี้เมื่อความวิตกกังวลลดน้อยลงหลังจากที่ตัวเองมีการเคลื่อนไหวสายตาไปมาอย่างเป็นจังหวะ เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีในการรักษา Posttraumatic stress disorder (PTSD) และอาการวิตกกังวลชนิดอื่น ๆ ที่ต้องการการรักษาที่เห็นผลอย่างรวดเร็วและหายขาด ตั้งแต่นั้นมามีผู้รักษามากกว่า 20,000 คนลงทะเบียนเพื่อการรักษาแนวนี้ ปัจจุบันมีผู้ให้การสนับสนุน EMDR ว่าเป็นประโยชน์ในการรักษาอาการวิตกกังวล ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร การติดสารเสพติด ความโกรธที่รุนแรง ความผิดปกติในการเรียน หรือแม้แต่โรคจิตชนิดหวาดระแวงก็สามารถนำวิธีการนี้มาใช้ได้ผล

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2540: 107-108) ได้อธิบายถึงวิธีคลายเครียดและเทคนิคในการคลายเครียด มีดังต่อไปนี้

1.วิธีคลายเครียด

1.1 ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกสนานสวยงาม หรือการ์ตูนตลก ให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น

1.2 สำรวจวิธีคิดของตนเองถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมให้เปลี่ยนแปลงเสียต้องรู้จักคิดในมุมกลับพยายามหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียดและใช้อารมณ์ขันให้เหมาะสม

1.3 พูดคุยปรึกษาเรื่องที่ไม่สบายใจหรือทำให้กังวลใจกับเพื่อนๆ ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ พระหรือบุคลากรทางสุขภาพจิต

1.4 เขียนความทุกข์ความคับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ได้เห็นลงไปกระดาษตามที่ย่อยากจะระบายแล้วฉีกทิ้ง หรือเขียนสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จ และความสำเร็จความภาคภูมิใจที่สุด การเขียนจะมีข้อดี มีผลพลอยได้คือ อาจจะมีมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

2. เทคนิคต่าง ๆ ในการสร้างความผ่อนคลาย

2.1 การหายใจเข้าลึกเต็มอิม (Deep Breathing) และค่อย ๆ ระบายออกใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.2 การนับลมหายใจ (Counting Your Breath) ตามลมหายใจเข้าออกปกติของตัวเอง ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่ง

2.3 กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลาย (Body Awareness) ให้อวัยวะต่างๆไปทีละส่วน เช่น จินตนาการเห็นคว้นของความเครียดค่อยๆ เคลื่อนออกจากตัวไปทางลมหายใจไปยังปลายมือปลายเท้า

2.4 การจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบ (Special Place) ปิติ อิมเมจจะเป็นที่ที่มีอยู่เต็มหรือเป็นที่ไม่เคยเห็นแต่ฝันก็ได้ ให้ใช้ประสาททั้ง 5 เต็มที่ในการรับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่างๆที่จินตนาการถึง

2.5 เป็นการสร้างจินตนาการ (Coping Imagery) เพื่อจัดการกับปัญหาที่สร้างความเครียดและความไม่สบายใจจากความสัมพันธ์กับคนอื่น

2.6 การทำให้รู้ตัว (Progressive Relaxation) ว่าเมื่อเกิดความเครียดคุณจะรู้สึกอย่างไร อวัยวะต่างๆของร่างกายคุณจะเป็นเช่นไร และแตกต่างจากเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างไร

กัญญา ธัญมณฑา (2541: 169-177) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งทำได้ 2 ด้าน คือ การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การหาแหล่งช่วยเหลือจากสังคมหรือบุคคลอื่น ส่วนภายในคือการแก้จากตัวเราเองโดยใช้วิธีป้องกัน เช่น วิธีคิดทางบวก เรียนรู้การดูแลกายและจิตที่สำคัญเมื่อเกิดความเครียด แล้วสนใจฝึกโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ การใช้สมาธิทางพุทธศาสนา การฝึกวิธีคิด ชีกง ไบโอฟีดแบค และการสะกดจิต โดยสรุปได้ ดังนี้

1. การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอก ได้แก่ การใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากคนรอบข้างซึ่งเป็นคนสนิท รักและหวังดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่นรู้สึกตนเองมีคุณค่าขึ้นคนที่มีความกิจกรรมในสังคมสูงมีเพื่อนมาก จะมีความเครียดน้อยลง ถ้าเครียดเขาก็จัดการกับความเครียดได้ดี

2. การใช้แหล่งจากภายใน ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะฝึกในการใช้จิต โดยต้องมีความเชื่อดังต่อไปนี้

2.1 ตระหนักว่าจิตมีพลังที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น และลamarthที่จะช่วยในการรักษาความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องมือในการรักษาและช่วยพัฒนาหรือรักษาโรคให้หายได้ด้วยตัวของมันเอง

2.2 ตระหนักว่าพลังอำนาจของการจินตนาการของจิต และความรู้สึกจะกลบความคิดทางลบและจินตนาการที่ไม่ดี การคิดในทางบวกจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้สามารถกลบความคิดที่ไม่ดีออกจากจิตใจ และนำเอาพลังที่สดชื่นเข้ามาแทนที่

2.3 ยอมรับความคิดว่ามนุษย์สามารถชักจูงจิตของตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นสามารถชักนำตัวเองว่าอาการป่วยจะหายภายใน 1-2 ชั่วโมงหรืออาการป่วยจะลดน้อยลงจะสบายขึ้น

2.4 ปลอ่ยให้จิตใจอยู่ในภาวะสงบ ผ่อนคลายระยะสั้นๆในแต่ละวันซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นถ้าวิตกกังวลหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การผ่อนคลายทางจิตขณะใกล้หลับและเวลาตื่นนอน หรือรู้สึกตัวตื่น สิ่งแรกที่คิดเมื่อตื่นเมื่อเป็นเวลาพิเศษที่สุดที่เราจะฝึกความคิดในเชิงบวกชักจูงมันในเชิงสร้างสรรค์

ไมล์ และ แนนซี (Mire; & Nancy. 2000: 90-105) ได้เขียนหนังสือเรื่อง Seeing With The Mind Is Eye โดยบอกว่าการจินตนาการเปรียบเสมือนเครื่องมือ ที่คนสามารถใช้เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตวันต่อวัน ในการที่จะผสมกลมกลืนกับวิสัยทัศน์ภายใน มันช่วยให้มนุษย์ได้รับพลังในการควบคุมโลกของเขาและปรับแต่งวิถีชีวิตให้สวยงามขึ้น โดยได้สรุปวิธีจัดการความเครียด ดังนี้

1. การใช้จินตนาการ คือ การคิดวาดภาพในขณะที่ผ่อนคลายซึ่งจะทำให้เปลี่ยนนิสัยและกิจกรรมที่ไม่ดีต่อไป รวมทั้งเป็นการควบคุมการทำงานของสรีระ วิธีการนี้พิสูจน์แล้วว่าได้ผลทำให้สุขภาพดีขึ้น เนื่องจากการและจิตมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้สามารถทำให้อาการต่าง ๆ หายไปได้ ช่วยลดความเจ็บป่วย ภูมิคุ้มกันดีขึ้น และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

2. การฝึกผ่อนคลาย และการใช้จินตนาการ จะทำให้วิธีคิดไม่สับสนอยู่กับปัจจุบัน (Hear And Now) มีสมาธิซึ่งช่วงที่ผ่อนคลายนี้จะทำให้ความดันเลือดลดลง หัวใจเต้นช้าลงระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สารสุขหลัง ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น นั่นคือสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยง่ายหรือถ้ามีการเจ็บป่วยอยู่ร่างกายก็สามารถสู้ได้และขจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548: 45 - 50) ได้อธิบายวิธีบำบัดความเครียดด้วยไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) โดยเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุม ขบวนการทางสรีระด้วยตัวเอง อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องมือ เล็ก ๆ 3 ชิ้น ที่รับความรู้สึกบนผิวหนังซึ่งวางไว้บนหน้าผากและส่งกระแสไฟฟ้าให้ไบโอฟีดแบคทำงาน ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดกล้ามเนื้อหน้าผาก คอ ไหล่ จะเป็นส่วนที่เกร็ง บีบตัวโดยที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีจึงเกิดอาการปวดศีรษะขึ้นอุปกรณ์ 3 ชิ้นจะต่อด้วยเส้นเลือดซึ่งโยงกับเครื่องไบโอฟีดแบค เมื่อกล้ามเนื้อหดเกร็งตัว อุปกรณ์ 3 ชิ้น จะรับการเปลี่ยนแปลง และส่งกระแสไปตามเส้นลวด ไปยังเครื่อง ไบโอฟีดแบค ซึ่งรับข้อมูลและเกิดเสียงคลิก ถึและดังมากถ้ากล้ามเนื้อหดเกร็งมาก และเกิดเสียงคลิกช้าและเบาลงเมื่อกำลังผ่อนคลายลง

เมื่อเกิดเสียงคลิกถี่มาก การทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่บังคับตนเอง ไม่ตื่นตระหนกต่อเสียงจะทำให้เสียงคลิกซาลงเข้าสู่ภาวะปกติ การกระทำเช่นนี้จะทำให้รู้ถึงวิธีผ่อนคลายตัวเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้หายจากอาการปวดศีรษะที่เกิดจากความเครียดได้

สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ (2548: 113 - 120) ได้อธิบายวิธีคลายเครียดด้วยวิธีชี่กง (Chi) โดย ชี่ (Chi) หมายถึง พลังชีวิตที่เคลื่อนอยู่ในร่างกาย มีประวัติความเป็นมาจากประเทศจีน แนวคิดนี้มองว่าการรักษาคนไข้โดยใช้ยานี้ไม่เพียงพอ ได้มีการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายของคนป่วยด้วยการเลียนแบบธรรมชาติ คือการเคลื่อนไหวของสัตว์ เช่น เสือ กวาง หมี ลิง และนก โดยเชื่อว่าร่างกายต้องการการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระบบย่อยอาหาร การหมุนเวียนโลหิต ทำให้สุขภาพดี พลังชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์และเคลื่อนที่ได้ซึ่งบางคนเรียกว่า ลมปราณ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับระบบประสาท นอกจากนี้การฝึกชี่กงจะช่วยในการควบคุมการทรงตัว การเคลื่อนไหว ช่วยลดการบาดเจ็บ ลดความเครียดเพราะขณะทำการหายใจเข้าออก (ลมปราณ ที่เป็นจังหวะเปรียบเสมือนการใช้สมาธิไปด้วย ทำให้สงบผ่อนคลาย ถ้าทำทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทั้งกายและใจ

กรมสุขภาพจิต (2542: 42-44) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดด้วย

1.การจัดการกับความเครียด

1.1 การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

1.1.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

1.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

1.1.3 นอนหลับให้เพียงพอ

1.1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ งดเว้นสิ่งเสพติด

1.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

1.2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม เช่น จัดบ้านให้น่าอยู่

1.2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

1.3 การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

1.3.1 มองโลกในแง่ดี

1.3.2 มีอารมณ์ขัน

1.3.3 รู้จักให้อภัย

1.3.4 สร้างกำลังใจให้ตนเอง ไม่ท้อถอย

2.การฝึกการผ่อนคลายความเครียด มีวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

2.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

2.2 การฝึกการหายใจ

- 2.3 การทำสมาธิเบื้องต้น
- 2.4 การใช้เทคนิคความเงียบ
- 2.5 การใช้จินตนาการ
- 2.6 การทำงานศิลปะ
- 2.7 การใช้เสียงเพลง
- 2.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

อินทรา ปัทมินทร (2545: 57) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตควรได้รับการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้สะสมจนถึงระดับที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพกายและสุข ภาพจิต เราสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ดังนี้

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่ทำให้เครียดชั่วคราวโดยเปลี่ยนอิริยาบถเช่น ลุกขึ้น ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ ช่วยให้เกิดความรู้สึกละวางผ่อนคลาย ความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่งไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียด
3. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 34 ครั้ง ช่วยให้มีความสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัยโดยรวมทั้งรับประทานอาหารครบ 5 หมู่
4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ หาโอกาสใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดีรวมทั้งฝึกสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วงที่หลับลึกการทำงานของระบบต่างในร่างกายจะช้าลง ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนการหลับในช่วงตื้นจะมีความฝันเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของจิตใจและแก้ไขความขัดแย้งในจิตใจได้เช่นกัน การหลับช่วงสั้นๆ 20-30 นาที ในช่วงบ่าย ช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น คลายภาวะเครียดได้
6. ปรับปรุงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ทำงานให้เสร็จทีละเรื่องรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และหลีกเลี่ยงการแข่งขันกับผู้อื่น เป็นต้น
7. การพักผ่อนหย่อนใจ หลีกหนีจากบรรยากาศที่ซ้ำซากจำเจ ลาพักผ่อนจากงานประจำ ไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ จะทำให้ความตึงเครียดลดลง พร้อมจะทำงานและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปได้
8. รู้จักไว้วางใจผู้อื่น เรียนรู้จากความรักและการให้อภัย ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างความสุขให้กับตนเอง

9. สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม ผีกัดยิ้มบ่อย ๆ การยิ้มเป็นประจำช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้จากการศึกษาทดลอง พบว่าแม้แต่การฝืนยิ้มในเวลาที่เครียดก็สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ นอกจากนั้นการยิ้มแย้ม แจ่มใสยังส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นด้วย

เกษม ต้นติผลาชีวะ (2543: 24) กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เวลาคนเราเครียดมาก ๆ กล้ามเนื้อจะมีการหดตัว สังเกตเห็นได้จากการที่มีอาการอากัปกริยาต่างๆ ในขณะที่มีความเครียด เช่น หน้านึ่วคิ้วขมวด กำหมัด หรือกัดฟัน เป็นต้น การที่กล้ามเนื้อมีอาการหดเกร็งตัวร่างกายมักจะรู้สึกปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง หรือปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง นอกจากนั้นในขณะที่ฝึกจิตใจ จะจดจ่อกับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย โดยในขณะที่ฝึกให้นั่งในท่าที่สบาย ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย และได้สรุปวิธีฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. กำมือและเกร็งแขนแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ คลายมือและกล้ามเนื้อแขนสลับทีละข้างทั้งซ้ายและขวา

2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกคิ้วแล้วคลายหรือขมวดคิ้วและคลาย

3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูกโดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลายหรือเม้นปากแน่นแล้วคลาย

5. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

6. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่ และหลังโดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลายหรือยกไหล่สูงแล้วคลาย

7. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลายหรือขมิบก้นแล้วคลาย

8. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วแล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

9. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาซ้าย โดยเหยียดขา งอนิ้วแล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลายขณะที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อให้ใช้เวลาน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที แล้วผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น นอกจากนั้นควรฝึกทำละประมาณ 8-12 ครั้ง เมื่อทำไปนาน ๆ จนมีความรู้สึกคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน

กรมสุขภาพจิต (2542: 80 - 100) กล่าวว่าตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้า ๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้นโดยได้สรุปวิธีการฝึก ข้อมแนะนำ และผลดีของการฝึกดังนี้

1. วิธีการฝึก

1.1 นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4.. ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก

1.2 กลับหายใจเอาไว้อ้ารู้ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...3...4...5...6...7...8..พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

1.3 ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

2. ข้อมแนะนำ

2.1 การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง

2.2 ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีนึกได้

2.3 ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

2.4 ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

3. ผลดีจากการฝึก

3.1 อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง

3.2 อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง

3.3 อัตราการหายใจลดลง

3.4 ความดันโลหิตลดลง

3.5 ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

3.6 ใจเย็นขึ้น

3.7 ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น

3.8 สมบัติดีขึ้น

3.9 ความจำดีขึ้น

3.10 ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

3.11 สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

สมบัติ ตามปัญญา (2547: 75) ได้กล่าวว่าวิธีลดความเครียดมีหลายวิธีโดยสรุปได้ ดังนี้

1. แก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียด นั้น เกิดขึ้นได้อีก

2. แก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งาน อติเรก ที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น

3. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรนลดความ เข้มงวดในเรื่องต่างๆ

4. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วย ส่งเสริมความเครียด

5. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดีมองผู้อื่นในแง่ดี

6. สำรวจและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

7. ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบ ง่าย ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั้ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึก ภาพที่รื่นรมย์

8. เมื่อเกิดความเครียดขึ้นมา ลองพยายามนึกบททวนดูว่า เกิดจากสาเหตุอะไรและเลือกใช้ วิธีลดความเครียด วิธีใด วิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน อาจทำให้ความเครียดผ่อนคลายหรือไม่เครียด เลยก็ได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารความเครียดสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การปรับสภาพร่างกาย ได้แก่ การฝึกการหายใจ เช่น การหายใจเข้าลึกๆกลั้นไว้สักครู่ แล้วค่อยผ่อนออกช้าๆ และการนวดคลายกล้ามเนื้อตามลมหายใจเข้าออกปกติของตนเอง

1.1 การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย

1.1.1 การบริหารร่างกายด้วยวิธีชีกง (Chi)

1.1.2 การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะแห่ง

1.2 การพักผ่อนร่างกาย

1.2.1 การนอนหลับให้เต็มที่

1.2.2 แบ่งช่วงเวลาหยุดพักงานบ้างในแต่ละวัน หรือมีวันหยุดในแต่ละปี

1.2.3 รับประทานอาหารอร่อยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

1.2.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1.3 การนวดกล้ามเนื้อ

1.4 การฝึกยิมน หรือหัวเราะ

2. การปรับสภาพจิตใจ ได้แก่

2.1 สร้างอารมณ์ขึ้นด้วยการฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาตลก

สนุกสนาน

2.2 การระบายความกดดันโดยไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น โดยเขียนระบายความคับข้องใจ ลงไปในกระดาษ หรือเขียนสิ่งที่ตนเองมีความภาคภูมิใจ หรือ ประสบความสำเร็จลงไป

2.3 การกำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลายให้อวัยวะส่วน

2.4 การจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสุขสงบ (Special Place)

2.5 การมองโลกในแง่ดี และสร้างกำลังใจให้ตนเองไม่ท้อถอย

2.6 การทำสมาธิ

3. การปรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่

3.1 การปรับปรุงที่อยู่อาศัย

3.2 ปรับปรุงสถานที่ทำงานให้เหมาะสม น่าทำงาน

3.3 สร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สวยงามสบายตา

4. การปรับสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกัน ได้แก่

4.1 พูดคุยปรึกษาเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือทำให้กังวลใจกับผู้อื่นที่ไว้วางใจ

4.2 ขวนสมาชิกทุกคนออกเที่ยวชนบทนอกเมือง หลีกหนีความโกลาหล

4.3 สมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมที่สนใจ หรือฝึกอาชีพ

4.4 จัดระบบบริหารจัดการในหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด ความเครียดในหน่วยงาน

4.5 การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

4.6 การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น

ในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครครั้งนี้ ใช้ตามแนวทางที่กรมสุขภาพจิตพัฒนา

แรงงานต่างด้าวในประเทศไทย

สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ณ เดือนมกราคม 2564 มีแรงงานต่างด้าวอนุญาตให้ทำงานทั่วราชอาณาจักร 2,181,344 คน ซึ่งเป็นกลุ่มแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ ได้แก่ เมียนมา ลาวและกัมพูชา เมื่อแบ่งตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 ประกอบด้วย คนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานมาตรา 59 ประเภทตลอดชีพ จำนวน 68 คน แรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานมาตรา 59 ตลอดชีพ ประเภททั่วไป ซึ่งหมายถึงคนต่างด้าวที่มีถิ่นที่อยู่ในราชอาณาจักร หรือได้รับอนุญาตให้เข้ามาในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมืองโดยมิได้รับอนุญาตให้เข้ามาในฐานะนักท่องเที่ยวหรือผู้เดินทางผ่าน และไม่มีลักษณะต้องห้ามตามที่กำหนดในกฎกระทรวง และนำเข้าตาม MOU รวมทั้งตาม Name List มติครม. 20 สิงหาคม 2562 พบจำนวน 949,109 คน ต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานมาตรา 62 ประเภทส่งเสริมการลงทุน จำนวน 42,379 คน คนต่างด้าวที่ได้รับใบอนุญาตทำงานมาตรา 63/1 ประเภทชนกลุ่มน้อย ซึ่งหมายถึง คนต่างด้าวที่ไม่ได้รับสัญชาติไทยตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติ และกระทรวงมหาดไทยได้ออกเอกสารเพื่อรอพิสูจน์สถานะยื่นขอใบอนุญาตทำงาน จำนวน 66,729 คน คนต่างด้าวมาตรา 59 พิสูจน์สัญชาติเดิม นำเข้าตาม MOU และ นำเข้าตามมติ ครม. 20 สิงหาคม 2562 จำนวน 1,732,072 คน ซึ่งมีสัดส่วนประมาณร้อยละ 90 ของคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานทั่วราชอาณาจักร เป็นส่วนขับเคลื่อนที่สำคัญให้กับเศรษฐกิจและภาคอุตสาหกรรมไทย

แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสมุทรสาคร (2563) สถานการณ์แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ข้อมูลแรงงานต่างด้าว ณ เดือนตุลาคม 2563 มีแรงงานต่างด้าวสัญชาติพม่า จำนวนทั้งสิ้น 211,975 คน ซึ่งในจังหวัดสมุทรสาครส่วนใหญ่ เป็นชาวเมียนมาเชื้อสายมอญ อาศัยอยู่กระจัดกระจายทั้งอำเภอเมืองสมุทรสาคร อำเภอกระทุ่มแบน และอำเภอบ้านแพ้ว โดยเฉพาะอำเภอเมืองสมุทรสาคร จะมีแหล่งที่ชุมชนคนต่างด้าวที่มีการพักอาศัยหนาแน่น และจากสถานการณ์ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกใหม่ในจังหวัดสมุทรสาคร พบผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มของแรงงานต่างด้าวจำนวนมาก การควบคุมการระบาด ต้องอาศัยอาสาสมัครสาธารณสุขแรงงานต่างด้าว ช่วยในการสื่อสาร ดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งจากการสำรวจปัญหาสุขภาพจิต โดยประเมินความเครียดในกลุ่มแรงงานต่างด้าวที่ติดเชื้อที่ถูกกักตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือศูนย์ห่วงใยคนสาคร โดยโปรแกรม Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต ณ วันที่ 14 มีนาคม 2564 จำนวน 1,577 คน พบความเครียด ร้อยละ 6.02 และเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 8.18

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หทัยชนก เผ่าวิริยะ (2560:102) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแรงงานสตรีข้ามชาติ ในกลุ่มสตรีข้ามชาติจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 130 ราย ผลการศึกษาพบว่า แรงงานสตรีข้ามชาติมีภาวะสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 50.80 และมีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 49.20 โดยในกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต พบว่าปัญหาสุขภาพจิตที่พบเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ อาการทางกายที่สาเหตุมาจากจิตใจ ร้อยละ 96.90 อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ร้อยละ 93.80 ความบกพร่องเชิงสังคม ร้อยละ 81.0 และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ร้อยละ 23.40 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตในแรงงานสตรีข้ามชาติ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ความสามารถทางภาษาไทยด้านการฟัง ด้านการพูด ด้านการอ่านและด้านการเขียน อาชีพ และรายได้ การสนับสนุนทางสังคม และการเข้าถึงบริการสุขภาพ

จิตติมา จงราเชนทร์ (2550 : 87) สุขภาพจิตแรงงานต่างด้าวสัญชาติพม่าในกิจการประมงทะเล ผลการศึกษาพบว่า แรงงานต่างด้าวส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 96 โดยปัญหาที่พบมากที่สุด คือนอนไม่หลับเพราะกังวล รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าไม่ได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ รู้สึกว่าไม่สามารถเอาชนะความยากลำบากได้ และไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ เพศหญิงมีภาวะสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าเพศชาย ผู้ที่มีคะแนนสุขภาพจิตที่ไม่ดีมีสัมพันธ์กับการนับถือศาสนาพุทธ การมีคู่ครองมีประวัติดื่มสุราและกาแฟ การอาศัยอยู่ในประเทศไทยเป็นเวลานาน มีวันหยุดโดยได้รับค่าแรง และการทำงานในกิจการห้องเย็น นอกจากนี้แรงงานต่างด้าวที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้านาย และการไม่ทำงานในกิจการห้องเย็นมีสุขภาพจิตที่ดี

มานิซ บุรณ์ทอง(2550: 35) ศึกษาการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน โดยทำการศึกษากลุ่มพนักงานของศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยมีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดที่อยู่สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 30 คน และทำการแบ่งกลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดของพนักงานของศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ มีระดับความเครียดลดลง หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน พนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน

กนกลักษณ์ มนต์ไธสงค์ (2559 : 2) ศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยเลย จังหวัดเลย พบว่าแนวทางการลดความเครียด ตองบูรณาการ อย่างหลากหลายเพื่อให้เกิดความสมดุลคือ Positive Thinking ปรับ

ทัศนคติการจัดกิจกรรม ผอน คลายในลักษณะนั้นหนาการ การฝกคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ตามแบบวิธีของกรมสุขภาพจิต และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณ ราชวิทยาลัยเลยการลดลง เพราะกิจกรรมลดความเครียดเป็นกิจกรรม ที่เน้นให้นักเรียนสามารถ ปฏิบัติได้จริงด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการการ ผอนคลายความเครียดด้วยตนเอง

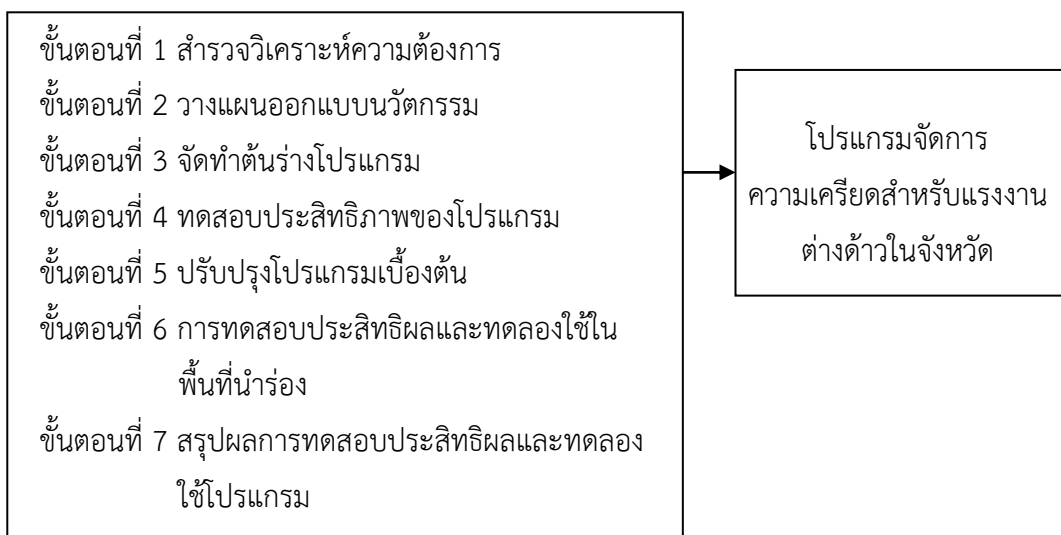
ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2560 : 139) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ในนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการ จัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก กับกลุ่ม ควบคุม ในระยะ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ตัวอย่างเป็นนักศึกษาครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์ที่กำลังศึกษา ปี 2559 ในเขตภาคตะวันออก ที่มีความเครียดในระดับสูงและสมัครใจเข้า ร่วมโปรแกรม จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมมีความเครียด ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุวรรณ เชียงขุนทด (2562: 184) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียด ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โดยศึกษาผลของ รูปแบบการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม ผลการศึกษวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ ความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ก่อนการทดลองเท่ากับ 3.06 หลังการทดลองเท่ากับ 2.42 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการอบรม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะใช้ แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods) ซึ่งประกอบด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ของกรมสุขภาพจิตเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 สำรวจและวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสำรวจและวิเคราะห์ความต้องการความจำเป็นในการพัฒนาของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินการเดือนเมษายน 2564 โดยการแบ่งกลุ่มทำ Focus Group เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประเด็นความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการดูแลช่วยเหลือในแรงงานต่างด้าว กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 30 คน ประกอบด้วย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนออกแบบการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวางแผนการจัดทำโปรแกรม

จัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินการเดือนพฤษภาคม 2564 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 15 คน ประกอบด้วย ผู้ร่วมวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 และจากสถาบันกัลยาณราชนครินทร์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาจัดทำโครงสร้าง บทนำ ความเป็นมา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วัตถุประสงค์ รายละเอียดของรูปแบบ ระเบียบวิธีวิจัย พัฒนานวัตกรรม รูปแบบการศึกษา ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ตัวอย่าง ข้อบ่งชี้และการคัดออกของตัวอย่าง ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาวิธีเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำต้นร่างโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ฉบับภาษาไทย ดำเนินการเดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2564 กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ร่วมวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จำนวน 10 คน โดยยกร่างโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ตามข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-2 ประกอบด้วย 3 module 5 กิจกรรม ดังนี้

Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

Module 2 การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

กิจกรรมที่ 4 ผูกคลายเครียดกันเถอะ

Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1. ผศ.ดร.อาภา ภักถิญาญ ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2. นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ 3.นางสุพรรณิ แสงรักษา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รูปแบบ ความเหมาะสมของภาษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาต่อบัณฑิตประสงค์ (Item objective congruence index: IOC) ระหว่าง 0.5 – 1 ก่อนส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแปลเป็นภาษาเมียนมา ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล แปลเป็นภาษาเมียนมา จำนวน 3 ท่าน คือ 1 Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) 2.นายสิทธิพร เนตรนิยม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย 3.Mrs.Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)

ขั้นตอนที่ 4 การทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดประชุมผู้มีส่วนได้ส่วนเสียให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ในประเด็น เนื้อหา ระยะเวลา วิธีการ ขั้นตอน สื่อประกอบการพัฒนาโปรแกรมได้แก่ แผ่นพับ และวีดิทัศน์ ดำเนินการเดือนกุมภาพันธ์ 2565 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 20 คน ประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงโปรแกรมเบื้องต้น โดยนำข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะจาก ขั้นตอนที่ 4 มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ ดำเนินการเดือนเมษายน-มิถุนายน 2565 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 15 คน ประกอบด้วย ผู้วิจัย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 6 การทดสอบประสิทธิภาพ และทดลองใช้โปรแกรมในพื้นที่นำร่อง กับกลุ่มตัวอย่าง แรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีอายุ 20-60 ปี จำนวน 60 คน การศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน การแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการจับสลากแบ่งกลุ่ม ดำเนินการเดือนสิงหาคม-กันยายน 2565

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการทดสอบประสิทธิภาพและทดลองใช้โปรแกรมฯ โดยจัดประชุมกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประกอบด้วย นักวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จำนวน 15 คน ดำเนินการเดือนกันยายน 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีอายุ 20-60 ปี จำนวน 60 คนการศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมโดยวิธีอาสาสมัคร
2. เป็นแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาที่ทำงานในจังหวัดสมุทรสาคร
3. มีอายุระหว่าง 20-60 ปี
4. มีความเครียดจากการประเมินในระดับสูง-รุนแรง (คะแนน 42 ขึ้นไป)

5. สื่อสารด้วยภาษาไทยและเขียนมาได้
6. ไม่ป่วยทางด้านร่างกายและไม่เป็นไข้
7. ไม่เป็นผู้พิการด้านร่างกายและจิตใจ
8. เข้าถึง Social media โทรศัพท์มือถือ Line /Face book และ YouTube ได้

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. ในระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัยเปลี่ยนใจไม่เข้าร่วม
2. ไม่สบายป่วยทางกายและเป็นไข้ตัวร้อน
3. ทำตามมาตรการการระบอบของการติดเชื้อโควิด-19

เกณฑ์ถอนถอนของผู้เข้าร่วมวิจัย (Withdrawal criteria)

- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ

วิธีการจัดผู้เข้าร่วมวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)

- กรณีที่มีการแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัย ออกเป็น 2 กลุ่ม จัดผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการจับสลากแบ่งกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- สร้างโดย ผู้วิจัยและคณะ
- แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ และเติมคำในช่องว่าง ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ นับถือศาสนา อาชีพปัจจุบัน และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 การประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ

- สร้างโดย กรมสุขภาพจิต (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ทดสอบความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพ มากกว่า 0.27

- แปลเป็นภาษาเมียนมา โดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 1.นายสิทธิพร เนตรนิม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย
 2. Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
 - 3.Mrs.Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
- ความหมายของคะแนนไว้ดังนี้
 - ไม่ตอบ ให้ 0 คะแนน
 - ไม่มี ให้ 1 คะแนน
 - เล็กน้อย ให้ 2 คะแนน
 - ปานกลาง ให้ 3 คะแนน
 - มาก ให้ 4 คะแนน
 - มากที่สุด ให้ 5 คะแนน
- การแปลผลข้อมูล มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยรวมผลที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้
 - คะแนน 0-23 หมายถึง เครียดน้อย
 - คะแนน 24-41 หมายถึง เครียดปานกลาง
 - คะแนน 42-61 หมายถึง เครียดสูง
 - คะแนน 62 ขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

2. แบบประเมินความรู้ก่อน-หลังเข้าร่วมกิจกรรม

- จุดประสงค์เพื่อประเมินความรู้อาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มควบคุม ประเมินก่อน ส่วนกลุ่มทดลอง ประเมินทั้งก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรม
- สร้างโดย ผู้วิจัยและคณะ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบ ถูก-ผิด
- ตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 1.ผศ.ดร.อาภา ภักธิญโญ ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล
 - 2.นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
 - 3.นางสุพรรณิ แสงรักษา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
- ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รูปแบบ ความเหมาะสมของภาษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบ

ประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ (Item objective congruence index: IOC) ระหว่าง 0.5 – 1 ก่อนส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแปลเป็นภาษาไทย

- แปลเป็นภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 1.นายสิทธิพร เนตรนิยม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย
 2. Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
 - 3.Mrs.Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
- การให้คะแนน ข้อละ 1 คะแนน

ตอบถูก	ได้	1 คะแนน
ตอบผิด	ได้	0 คะแนน

3. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี

- จุดประสงค์เพื่อสอบถามความพึงพอใจ 7 ข้อ
- แบบประเมินสร้างโดยผู้วิจัยและคณะ
- ตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 1.ผศ.ดร.อาภา ภักธิญญู ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล
 - 2.นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
 - 3.นางสุพรรณิ แสงรักษา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
- ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รูปแบบ ความเหมาะสมของภาษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ (Item objective congruence index: IOC) ระหว่าง 0.5 – 1 ก่อนส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแปลเป็นภาษาไทย
- แปลเป็นภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 1.นายสิทธิพร เนตรนิยม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย
 2. Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
 - 3.Mrs.Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)
- แบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ กำหนดความหมายของคะแนนไว้ดังนี้

ระดับ 5 คะแนน	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
---------------	---------	------------------

- | | | |
|---------------|---------|----------------|
| ระดับ 4 คะแนน | หมายถึง | พึงพอใจมาก |
| ระดับ 3 คะแนน | หมายถึง | พึงพอใจปานกลาง |
| ระดับ 2 คะแนน | หมายถึง | พึงพอใจน้อย |
| ระดับ 1 คะแนน | หมายถึง | ไม่พึงพอใจ |
- การแปลความหมายของข้อมูล กำหนดเกณฑ์เป็นคะแนนเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20	หมายถึง	พึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80	หมายถึง	ไม่พึงพอใจ
 - เกณฑ์ชี้วัดคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40 พึงพอใจตั้งแต่ปานกลางลงมา ควรปรับปรุง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มทดลอง
 - 1) ประเมินความรู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง ด้วยแบบประเมินความรู้ (ฉบับภาษาเมียนมา) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
 - 2) ประเมินความพึงพอใจด้วยแบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี(ฉบับภาษาเมียนมา) หลังเข้าร่วมกิจกรรม
 - 3) ประเมินความเครียดด้วยแบบประเมินความเครียด 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต (ฉบับภาษาเมียนมา) จำนวน 2 ครั้ง ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมและหลัง 2 สัปดาห์
2. กลุ่มควบคุม
 - 1) ประเมินความรู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง ด้วยแบบประเมินความรู้ (ฉบับภาษาเมียนมา) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
 - 2) ประเมินความพึงพอใจด้วยแบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี(ฉบับภาษาเมียนมา) หลังเข้าร่วมกิจกรรม
 - 3) ประเมินความเครียดด้วยแบบประเมินความเครียด 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต (ฉบับภาษาเมียนมา) จำนวน 2 ครั้ง ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมและหลัง 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)
4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
5. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ร้อยละ (Percentage) ใช้สูตร

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

p	แทน	ค่าร้อยละ
f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
N	แทน	จำนวนทั้งหมด

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แทนด้วย SD หรือ S ใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

หรือ

$$SD = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N - 1)}}$$

SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X	แทน	ค่าคะแนน
N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
$\sum$	แทน	ผลรวม
$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่าง ใช้สูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

t	แทน	ค่าความแตกต่าง
D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
$\sum D$	แทน	ผลรวมความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลัง
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนคู่คะแนน

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

- ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยหาดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) ใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence)

R หมายถึง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยที่ ค่า +1 หมายถึง ข้อคำถามสามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน ค่า 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าจะวัดได้ และ -1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน

$$\frac{\sum R}{N} \text{ หมายถึง ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ}$$

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าความแตกต่าง
Sig	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ

การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัย และคณะ ขอเสนอ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

ตารางที่ 1. ตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้ โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร (N=30 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ(ปี) เฉลี่ย 34.65 ปี น้อยสุด 20 ปี มากสุด 52 ปี		
20-30	12	39.9
31-40	10	33.4
41-50	7	23.3
51-60	1	3.3
เพศ		
ชาย	4	13.3
หญิง	25	83.3
เพศทางเลือก	1	3.3
สถานภาพ		
โสด	10	33.3
เคยแต่งงานแล้วแต่เลิกกัน	2	6.7
แต่งงานและพักอยู่ด้วยกัน	15	50.0

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แต่งงานแต่ไม่ได้พักอยู่ด้วยกัน	3	10.0
นับถือศาสนา		
พุทธ	29	96.7
อิสลาม	1	3.3
อาชีพปัจจุบัน		
ว่างงาน กำลังหางานทำ	3	10.0
ลูกจ้างโรงงาน (เย็บผ้า อาหารทะเล	23	76.7
เครื่องประดับ อาหารกระป๋อง)		
อื่นๆ	4	13.3
รายได้ ต่อเดือน (บาท)		
0-5,000	7	23.3
5,001-10,000	21	69.9
10,001-15,000	2	6.7

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน พบว่า

มี อายุ เฉลี่ยเท่ากับ 34.65 ปี อายุน้อยที่สุด 20 ปี อายุมากที่สุด 52 ปี มีอายุ 20-30 ปี มากที่สุดร้อยละ 39.9 รองลงมา 31-40 ปี และ 41-50 คิดเป็นร้อยละ 33.4 และ 23.3 ตามลำดับ

เพศ พบว่า เพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 83.3 และ 13.3 และเพศทางเลือกร้อยละ 3.3

สถานภาพ พบว่าแต่งงานและพักอยู่ด้วยกันมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมา โสด, แต่งงานแต่ไม่ได้พักอยู่ด้วยกัน และ เคยแต่งงานแล้วแต่เลิกกัน คิดเป็นร้อยละ 33.3, 10.0 และ 6.7 ตามลำดับ

นับถือศาสนา พบว่า นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาอิสลามร้อยละ 3.3

อาชีพปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างโรงงาน (เย็บผ้า อาหารทะเล เครื่องประดับ อาหารกระป๋อง) คิดเป็นร้อยละ 76.7 รองลงมาอื่นๆและว่างงาน กำลังหางานทำร้อยละ 13.3 และ 10.0 ตามลำดับ

รายได้ ต่อเดือน พบว่ามีรายได้มากที่สุด 5, 001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 69.9 รองลงมา 0-5,000 บาท และ 10,001-15,000 คิดเป็นร้อยละ 23.3 และ 6.7 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

คะแนน	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ความเครียดก่อน	30	51.8000	4.02064		
ความเครียดหลัง	30				

ผลการประเมินด้วยแบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียดก่อนเท่ากับ 51.8000 อยู่ในระดับเครียดสูง ส่วนระดับความเครียดหลังอยู่ระหว่างดำเนินการ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 3 ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

คะแนน	N	$\bar{X}$	SD	t	F	Sig.
ความเครียดของกลุ่มทดลอง	30	51.8000	4.02064	4.391		
ความเครียดของกลุ่มควบคุม	30	47.9714	2.9945	4.294	.583	.448

ผลการประเมินด้วยแบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ ($0.448 > 0.05$) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 4 ตารางแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

คะแนน	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ความรู้ก่อน	30	7.1333	1.25212	.769	.448
ความรู้หลัง	30	7.3333	1.09334		

ผลการประเมินความรู้ด้วยแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่าค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ ($0.448 > 0.05$) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

คะแนน	N	$\bar{X}$	SD	t	F	Sig.
ความรู้ของกลุ่มทดลอง	30	7.1333	1.25212	.607	2.108	.151
ความรู้ของกลุ่มควบคุม	30	7.3429	1.49397	.615		

ผลการประเมินความรู้ด้วยแบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ ($0.151 > 0.05$) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 6 ตารางแสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี ของกลุ่มทดลอง (N=30 คน)

ประเด็น	$\bar{x}$	SD	ระดับ ความพึงพอใจ
1. เนื้อหาการกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.93	.37	มากที่สุด
2. เนื้อหากิจกรรมเหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย	4.73	.69	มากที่สุด
3. ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม เข้าใจง่าย	4.90	.31	มากที่สุด
4. สื่อแผ่นพับที่ใช้เข้าใจง่าย	4.86	.34	มากที่สุด
5. คลิปมีความน่าสนใจ เข้าใจง่าย			มากที่สุด
5.1 คลิปเรื่อง “คลายเครียดด้วยการผ่อนคลาย กลายกลัมนั่น”	4.83	.37	มากที่สุด
5.2 คลิปเรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”	4.60	.72	มากที่สุด
5.3 คลิปเรื่อง “การนวดคลายเครียด”	4.80	.41	มากที่สุด
5.4 คลิปเรื่อง “คลายเครียดด้วยการฝึกสมาธิ”	4.80	.55	มากที่สุด
6. เวลาของการจัดกิจกรรมเหมาะสม	4.73	.58	มากที่สุด
7. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมภาพรวม	4.80	.61	มากที่สุด
รวม จำนวน 30 คน	4.79	.49	มากที่สุด

ผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี ของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมภาพรวม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) เท่ากับ 4.79 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่าทุกประเด็น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ตั้งแต่ 4.21-5.00 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะใช้ แบบแผนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods) ซึ่งประกอบด้วย การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ของกรมสุขภาพจิตเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจและวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสำรวจและวิเคราะห์ความต้องการความจำเป็นในการพัฒนาของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินการเดือนเมษายน 2564 โดยการแบ่งกลุ่มทำ Focus Group เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประเด็นความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการดูแลช่วยเหลือในแรงงานต่างด้าว กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 30 คน ประกอบด้วย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนออกแบบการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวางแผนการจัดทำโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินการเดือนพฤษภาคม 2564 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 15 คน ประกอบด้วย ผู้ร่วมวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 และจากสถาบันกัลยาธนากรเพื่อให้นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาจัดทำโครงสร้าง บทนำ ความเป็นมา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วัตถุประสงค์ รายละเอียดของรูปแบบ ระเบียบวิธีวิจัย พัฒนา

นวัตกรรม รูปแบบการศึกษา ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ตัวอย่าง ข้อบ่งชี้และการคัดออกของตัวอย่าง ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนา วิธีเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำต้นร่างโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ฉบับภาษาไทย ดำเนินการเดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2564 กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ร่วมวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จำนวน 10 คน โดยยกร่างโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ตามข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-2 ประกอบด้วย

ประกอบด้วย 3 module 5 กิจกรรม ดังนี้

Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

Module 2 การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

กิจกรรมที่ 4 ผูกคลายเครียดกันเถอะ

Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1. ผศ.ดร.อาภา ภัคภิญโญ ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2. นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ 3.นางสุพรรณิ แสงรักษา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รูปแบบ ความเหมาะสมของภาษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้องของเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ (Item objective congruence index: IOC) ระหว่าง 0.5 – 1 ก่อนส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแปลเป็นภาษาเมียนมา ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดลแปลเป็นภาษาเมียนมา จำนวน 3 ท่าน คือ 1 Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) 2.นายสิทธิพร เนตรนิม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย 3.Mrs.Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language)

ขั้นตอนที่ 4 การทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร โดยจัดประชุมผู้มีส่วนได้ส่วนเสียให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ในประเด็น เนื้อหา ระยะเวลา วิธีการ ขั้นตอน สื่อประกอบการพัฒนาโปรแกรมได้แก่ แผ่นพับ และวีดิทัศน์ ดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ 2565 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 20 คน ประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงโปรแกรมเบื้องต้น โดยนำข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะจาก ขั้นตอนที่ 4 มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ ดำเนินการเดือนเมษายน-มิถุนายน 2565 กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 15 คน ประกอบด้วย ผู้วิจัย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต ผู้รับผิดชอบงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว และผู้แทนแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาจากมูลนิธิต่างๆในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนที่ 6 การทดสอบประสิทธิภาพ และทดลองใช้โปรแกรมในพื้นที่นำร่อง กับกลุ่มตัวอย่างแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีอายุ 20-60 ปี จำนวน 60 คน การศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน การแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการจับสลากแบ่งกลุ่ม ดำเนินการเดือนสิงหาคม-กันยายน 2565

เครื่องมือที่ใช้

4. แบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ
5. แบบประเมินความรู้ก่อน-หลังเข้าร่วมกิจกรรม
6. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี
7. โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

6. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ
7. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
8. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)
9. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
5. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการทดสอบประสิทธิผลและทดลองใช้โปรแกรมฯ โดยจัดประชุมกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมประกอบด้วย นักวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จำนวน 15 คน ดำเนินการเดือนกันยายน 2565

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน พบว่า

มี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 34.65 ปี อายุน้อยที่สุด 20 ปี อายุมากที่สุด 52 ปี มีอายุ 20-30 ปี มากที่สุดร้อยละ 39.9 รองลงมา 31-40 ปี และ 41-50 คิดเป็นร้อยละ 33.4 และ 23.3 ตามลำดับ

เพศ พบว่า เพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 83.3 และ 13.3 และเพศทางเลือกร้อยละ 3.3

สถานภาพ พบว่าแต่งงานและพักอยู่ด้วยกันมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมา โสด, แต่งงานแต่ไม่ได้พักอยู่ด้วยกัน และ เคยแต่งงานแล้วแต่เลิกกัน คิดเป็นร้อยละ 33.3, 10.0 และ 6.7 ตามลำดับ

นับถือศาสนา พบว่า นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาอิสลามร้อยละ 3.3

อาชีพปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างโรงงาน (เย็บผ้า อาหารทะเล เครื่องประดับ อาหารกระป๋อง) คิดเป็นร้อยละ 76.7 รองลงมาอื่นๆและว่างงาน กำลังหางานทำร้อยละ 13.3 และ 10.0 ตามลำดับ

รายได้ ต่อเดือน พบว่ามีรายได้มากที่สุด 5, 001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 69.9 รองลงมา 0-5,000 บาท และ 10,001-15,000 คิดเป็นร้อยละ 23.3 และ 6.7 ตามลำดับ

ผลการประเมินด้วยแบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ ($0.448 > 0.05$) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการประเมินความรู้ด้วยแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่าค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ

(0.448>0.05) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ไม่แตกต่างกัน

ผลการประเมินความรู้ด้วยแบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าค่า Sig. มากกว่าค่านัยสำคัญ (0.151>0.05) นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ที่ความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ไม่แตกต่างกัน

ผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี ของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมรวม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) เท่ากับ 4.79 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่าทุกประเด็น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ตั้งแต่ 4.21-5.00 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ไม่ต้องปรับปรุงโปรแกรม (เกณฑ์ชี้วัดคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40 ความพึงพอใจตั้งแต่ปานกลางลงมา ควรปรับปรุง)

อภิปรายผล

ผลจากการทดลองใช้โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน พบว่า มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมรวม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) เท่ากับ 4.79 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายประเด็นได้แก่ เนื้อหาการกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหากิจกรรมเหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม เข้าใจง่าย สื่อแผ่นพับที่ใช้เข้าใจง่าย คลิปเรื่อง คลายเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ คลายเครียด การนวดคลายเครียด คลายเครียดด้วยการฝึกสมาธิ เข้าใจง่าย เวลาของการจัดกิจกรรมเหมาะสม และความพึงพอใจต่อกิจกรรมภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ตั้งแต่ 4.21-5.00 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด (เกณฑ์ชี้วัดคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40 ความพึงพอใจตั้งแต่ปานกลางลงมา ควรปรับปรุง)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. ควรจัดอบรมให้เครือข่ายในระบบบริการสาธารณสุขทุกระดับเพื่อนำไปใช้กับแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาที่มีความเครียดในพื้นที่

2. ควรจัดอบรมให้เครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าวชาวเมียนมาเพื่อนำไปใช้ลดความเครียดของตนเองและสามารถแนะนำเพื่อน สมาชิกในครอบครัว และชุมชนได้
3. ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น Line , Face book, YouTrub และเครือข่ายสื่อมวลชนทุกระดับ เพื่อให้แรงงานต่างด้าวชาวเมียนมานำไปใช้จัดการความเครียดด้วยตนเองและทราบช่องทางให้ความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิต
4. ควรจัดให้มีการขยายผลในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาครและจังหวัดอื่นที่มีแรงงานต่างด้าวชาวเมียนมา

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1. ควรจัดให้มีการนำโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครไปใช้ขยายผลในพื้นที่และมีการวิจัยประเมินผลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการประเมินผลและสำรวจความพึงพอใจของแรงงานต่างด้าวทั้งประเทศที่มีต่อการจัดการความเครียด เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับปรุงแก้ไขการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างเป็นรูปธรรม และจะทำให้สามารถเปรียบเทียบผลการดำเนินงานของแต่ละพื้นที่ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นอีกด้วย

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : ดีไซน์คอนดักชั่น, 2541.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือคลายเครียด ฉบับปรับปรุงใหม่**, 2555.
- กนกลักษณ์ มนต์ไธสงค์ จุไรรัตน์ อาจแก้ว และ มธุรส ชลามาตย์. **การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยเลย จังหวัดเลย**. ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, 2559.
- ฐิติมา จงราเชนทร์ . สุขภาพจิตแรงงานต่างด้าวสัญชาติพม่าในกิจการประมงทะเล. วิทยานิพนธ์ **มหาบัณฑิต**, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550. สืบค้นจาก <https://dric.nrct.go.th>
- ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และคณะ. **การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก**. วารสารพยาบาลตำรวจ, 2560.
- มาโนช บุรณทอง. ศึกษาการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน. สารนิพนธ์ **มหาบัณฑิต** มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550. สืบค้นจาก <http://thesis.swu.ac.th>
- สุวรรณา เชียงขุนทด. **การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม**. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2562. สืบค้นจาก <http://oldweb.mcu.ac.th/2562/MCU62012004.pdf>
- สมิต อาชวนิจกุล. **เครียดเพนบา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอ็น พรินต์, 2537
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. **การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง**. วารสารสวนปรุง, 2540.
- สำนักงานจัดหางานจังหวัดสมุทรสาคร. **สถานการณ์แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ข้อมูลแรงงานต่างด้าว ณ เดือนกันยายน**, 2561.
- หทัยชนก เผ่าวิริยะ และคณะ. **ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแรงงานสตรีข้ามชาติในกลุ่มสตรีข้ามชาติ**. วารสารพยาบาลสาร, 2560

ภาคผนวก ก

เครื่องมือวิจัย

1. แบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ
2. แบบประเมินความรู้ก่อน-หลังเข้าร่วมกิจกรรม
3. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သိချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနွေတိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သိချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနွေ့တိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน ဇိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

เฉลย ประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด	✓
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ คำตอบ : ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม	x
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด คำตอบ : ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิดจึงจำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด	x
4. เปื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด	✓
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	✓
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก คำตอบ : ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร การฝึกหายใจใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น	x
7. การนอนคลายเครียดไม่ควรนอนขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง	✓
8. การนอนคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย	✓
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้หลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย	✓
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน	✓

แบบประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 1.ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยตอบแบบสั้นๆ หรือเลือกคำตอบที่สอดคล้อง
กับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

အပိုင်း ၁ အထွေအထွေအချက်အလက်များနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာမေးခွန်းများ

မွန်ကြားချက် ကျေးဇူးပြု၍ လိုရင်းတိုတိုနှင့် စစ်မှန်စွာ ဖြေဆိုပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီဆုံးသောအဖြေကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။

1. အသက် ပီ နှစ်
2. เพศ လိင် () ชาย အမျိုးသား () หญิง အမျိုးသမီး () เพศทางเลือก အခြား
3. สถานภาพ လက်ရှိအခြေအနေ
() โสด) လူလွတ်
() เคยแต่งงานแต่เลิกกันแล้ว (หย่าร้าง) ကွာရှင်း
() แต่งงานและพักอยู่ด้วยกัน လက်ထက်ထိမ်းမြားအတူနေ
() แต่งงานแต่ไม่ได้พักอยู่ด้วยกัน လက်ထက်ထိမ်းမြားအတူမနေ
() อื่นๆ ระบุ อခြားသော အခြေအနေ.....
4. นับถือศาสนา ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ
() พุทธ ဗုဒ္ဓဘာသာ () คริสต์ ခရစ်ယာန်ဘာသာ () อิสลาม အစ္စလာမ်ဘာသာ () อื่นๆ အခြားသောဘာသာ
5. อาชีพปัจจุบัน လက်ရှိသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
() ว่างงาน กำลังหางานทำ အလုပ်လက်မဲ့ (အလုပ်ရှာနေ)
() แม่บ้าน หรือรับใช้ในบ้าน အိမ်ဖော်
() แม่บ้านทำความสะอาดโรงแรม ที่พัก โฮတယ်/တည်းခိုခန်း သန့်ရှင်းရေးအလုပ်သမား
() ลูกจ้างร้านอาหาร ร้านขายของ ตลาด ဈေးရောင်းသည့်အလုပ်သမား
() ลูกจ้างเรือประมง ငါးဖမ်းလှေလုပ်သား
() ลูกจ้างโรงงาน (เย็บผ้า อาหารทะเล เครื่องประดับ อาหารกระป๋อง)
စက်ရုံအလုပ်သမား (စက်ချုပ်၊ ပင်လယ်အစားအစာလက်ဝတ်ရတနာ၊ စည်သွပ်ဘူး).....
() อื่นๆ ระบุ... အခြားသော လုပ်သား.....
6. รายได้..... บาท ต่อ เดือน ဝင်ငွေ တစ်လ ဘတ်

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ညွှန်ကြားချက် ကျေးဇူးပြု၍ မေးခွန်းများကို စစ်မှန်စွာ ဖြေဆိုပါ သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီဆုံးသော အဖြေကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။

ဖော်ပြချက်- လွန်ခဲ့သော 6 လတာကာလအတွင်း မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း ။
 ၎င်းအဖြစ်အပျက်အပေါ်တွင် မိမိခံစားရမည့်အချက်များပါရှိလျှင် အဆင့်လိုက် ✓ အမှန်ခြစ်ပေးပြီး မရှိလျှင် ကျော်သွားပါ။
 စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်

- Version...2.0.....date...15/08/65...p2

- Version...2.0.....date...15/08/65...p3

9. ပတ်လံာ် ကျော့ကုာ်ခြင်း

- () မဲာ်မီ မရီ
- () လိာ်နီယ အနည်းငယ်ရီ
- () ပာ်နာ်လံာ် အလယ်အလတ်ရီ
- () မာ်က အမြောက်အမြားရီ
- () မာ်ကတီုဆုတ် အမြင့်ဆုံးရ

10. ကမာ်မာ်ကအာ်ကပာ်လဲာ်ပာ်လဲာ် အစာစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲလာခြင်း

- () မဲာ်မီ မရီ
- () လိာ်နီယ အနည်းငယ်ရီ
- () ပာ်နာ်လံာ် အလယ်အလတ်ရီ
- () မာ်က အမြောက်အမြားရီ
- () မာ်ကတီုဆုတ် အမြင့်ဆုံးရ

11. ပာ်ကတီုဆုတ်ချင်စိတ် အခါအခါခြင်းကွာ်ခြင်း

- () မဲာ်မီ မရီ
- () လိာ်နီယ အနည်းငယ်ရီ
- () ပာ်နာ်လံာ် အလယ်အလတ်ရီ
- () မာ်က အမြောက်အမြားရီ
- () မာ်ကတီုဆုတ် အမြင့်ဆုံးရ

12. နီယကတီုဆုတ်ချင်စိတ် အခါအခါခြင်းကွာ်ခြင်း

- () မဲာ်မီ မရီ
- () လိာ်နီယ အနည်းငယ်ရီ
- () ပာ်နာ်လံာ် အလယ်အလတ်ရီ
- () မာ်က အမြောက်အမြားရီ
- () မာ်ကတီုဆုတ် အမြင့်ဆုံးရ

13. နီယကတီုဆုတ်ချင်စိတ် အခါအခါခြင်းကွာ်ခြင်း

- () မဲာ်မီ မရီ
- () လိာ်နီယ အနည်းငယ်ရီ
- () ပာ်နာ်လံာ် အလယ်အလတ်ရီ
- () မာ်က အမြောက်အမြားရီ
- () မာ်ကတီုဆုတ် အမြင့်ဆုံးရ

14. รัฐสภากโรธ หรือเหตุหึงหวาด ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိုမကျမှုဖြစ်ခြင်း

() ឃ្លែង ១

() လိက်နာ အနုပညာ

() ปานกลาง

() များ အမြောက်အမြားရှိ

() မြောက်ဆုံး အမြင့်ဆုံးရ

- ၁၅။ ဂွီဂျိကဗေဒနာ ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်ခြင်း

() ឃ្លែង មន្ត្រី

() လိက်နာ အနုပညာ

() ปานกลาง อัลล์อัลတ်ຣີ

() များ အမြောက်အမြားရှိ

() မာကတီနုဒ အမြင့်ဆုံးရ

16. ការបំបែក អត្ថប្រយោជន៍ក្នុងការបំបែក

() ឃ្លែង មន្ត្រី

() လိက်နာမှု အနုပညာ

() ปานกลาง อดุลย์อดุลย์

() များ အမြောက်အမြားရှိ

() မြန်မာနိုင်ငံ အမြင့်ဆုံးရ

17. **រ៉ូស៊ីកស័បសន ចំរើនប្រយោជន៍ពលរដ្ឋ**

() ឆែង មន្ត្រី

() လိက်နာ အနုပညာ

() ปานกลาง อัลล์อัลท์!

() များ အမြောက်အမြားရှိ

() များဆုံး အမြင့်ဆုံးရ

18. တံင်ဃာဗိဃာဗာဏ အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းလာခြင်း

() ឃ្លែង មន្ត្រី

() လိက်နာ အနုပညာ

() ปานกลาง **อัลล์อัลล์** **อัลล์**

() များ အမြောက်အမြားရှိ

() มากที่สุด อิ่มใจ

19. ခွဲစိတ်ကွဲလွဲမှု လွယ်ကူစွာမေ့မိခြင်း

- () မရှိ
- () နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

20. ပြုမူပုံစံ ပုံစံမတူအသွယ်ပြောင်းခြင်း

- () မရှိ
- () နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

အမှတ်ပေးပုံစံ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

အမှတ်ပေးပုံစံပေါ်မူတည်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် 1-2-3-4-5 အားဖြင့် အဆင့် ၅ အဆင့်နှင့် သတ်မှတ်ခြင်း ပြုပါသည်။

မရှိ	ပေး 1 အမှတ်	မရှိ	အဆင့် 1
နည်းနည်း	ပေး 2 အမှတ်	အနည်းငယ်ရှိ	အဆင့် 2
ပါးပါး	ပေး 3 အမှတ်	အလယ်အလတ်ရှိ	အဆင့် 3
များ	ပေး 4 အမှတ်	အမြောက်အမြားရှိ	အဆင့် 4
များစွာ	ပေး 5 အမှတ်	အမြင့်ဆုံးရ	အဆင့် 5
မသိ	ပေး 0 အမှတ်	မရှိ	အဆင့် 0

การแปลผล **အဖြေရလဒ်များ၏သတ်မှတ်ချက်များ**

แบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 23 เครียดน้อย

คะแนน 24 – 41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42 – 61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

SPSTစစ်ဆေးချက်အရ မေးခွန်းအချက် 20 ပါသော စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၁၀၀ ထက်မပိုသော စုစုပေါင်းရမှတ်များကို

အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် ၄ အဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

0 – 23 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းငယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

24 – 41 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အလယ်အလတ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

42 – 61 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

ระดับของความเครียด **စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်များ**

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน **0 – 23 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်**

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်ရှိပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း၌ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေမျိုးမျိုးပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို အကျိုးရှိစေနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကိုလည်း လုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน **24 – 41 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်**

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือ เหตุการณ์ที่ทำให้ เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่ สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအလယ်အလတ်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၌ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန်အခြေအနေအဆင့်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ဤအခြေအနေသည် အသက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သောအခြေအနေဟု သတ်မှတ်ပါသည်။သက်သာစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ် ပေး နိုင် ပါ သည် ။ ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အားကစားကစားခြင်း သို့မဟုတ် ကြည်းနူးပျော်စရာကောင်းသည့်ကိစ္စများလုပ်ပေးခြင်း ဥပမာ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည့်အကြောင်းအရာလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน 42-61 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้อื่นไว้ข้างใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာမျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောဒုက္ခများ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေကြောင့် ကြောက်စိတ်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ နားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် လွယ်ကူပြီး အလွန်ကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်မဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် တိုင်ပင်ခံပေးသည့်ဌာနများမှ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป 62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง ไร้รังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งรัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการ ช่วยเหลือจากผู้อื่น การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြေဖျောက်မသွားဘဲ အမြဲခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိသေချာရေးရှင်ရောက်နေရသည့်အခြေအနေ ဥပမာ အလွန်ပြင်းထန်သောနားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်သောအရာဆုံးရှုံးခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသောသူ အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်စေရန် လျှင်မြန်စွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။ ဥပမာ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ခံပေးသည့် ဌာနသို့ သွားရောက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

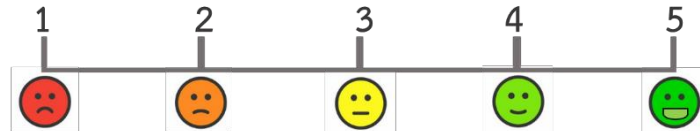
แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมและสื่อเทคโนโลยี

နည်းပညာ မီဒီယာလုပ်ဆောင်ချက်နှင့်ပတ်သက်သောကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ပုံစံ

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนความพึงพอใจตามความเป็นจริง โดยวงกลมตัวเลขที่ท่านให้คะแนน

ညွှန်ကြားချက် ကျေးဇူးပြု၍ သင့်၏ ကျေနပ်မှုအဆင့်ကို မှန်ကန်စွာ ဖော်ပြပေးပါ။ကျေနပ်မှုအဆင့်ကို ၁ကံဝိုင်းဖြင့် ဝိုင်းပေးပါ။

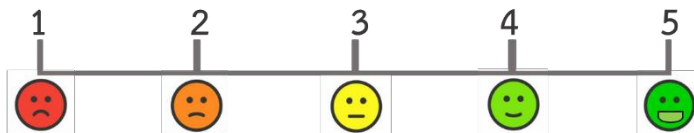
1. เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်းအရာသည် ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီပါသည်။



ข้อเสนอแนะ

အကြံပြုချက်.....

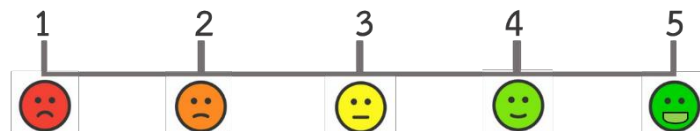
2. เนื้อหากิจกรรมเหมาะกับตัวเรา လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်းအရာသည် ပတ်သက်သည့်လူအုပ်စုနှင့် ကိုက်ညီသည်။



ข้อเสนอแนะ

အကြံပြုချက်.....

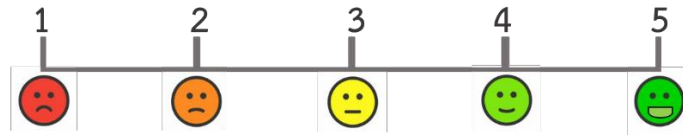
3. ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม เข้าใจง่าย အသုံးပြုသောဘာသာစကားသည် သင့်လျော်၍ နားလည်ရလွယ်ကူသည်။



ข้อเสนอแนะ

အကြံပြုချက်.....

4. မျက်နှာပြင်ပုံစံအရ နားလည်ရလွယ်ကူသည်။ အခေါက်လက်ကမ်းစာစောင်သည် နားလည်ရလွယ်ကူသည်။



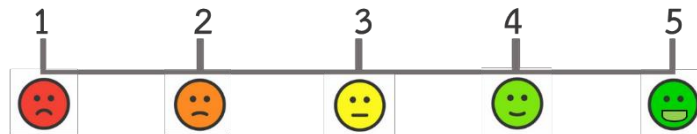
အကြံပြုချက်.....

.....

5. နားလည်ရလွယ်ကူသည်။ ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။

5.1 နားလည်ရလွယ်ကူသည်။ ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။

ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။

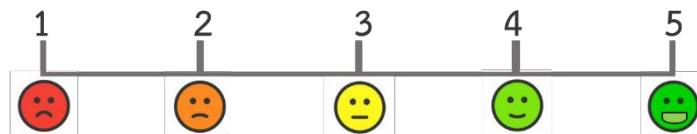


အကြံပြုချက်.....

.....

5.2 နားလည်ရလွယ်ကူသည်။ ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။

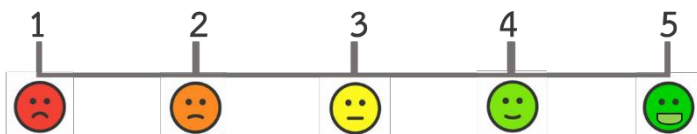
ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။



အကြံပြုချက်.....

.....

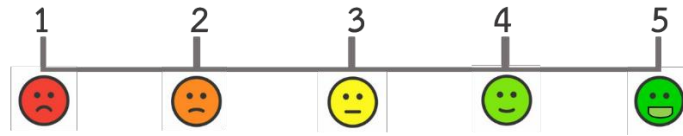
5.3 နားလည်ရလွယ်ကူသည်။ ဝတ်စုံအင်္ကျီအရောင်များကို ဖြေလျေခြင်း။



အကြံပြုချက်.....

.....

၅.၄ နိဂုံး “နာယကဗျာတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှု”



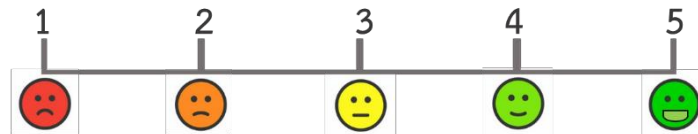
လေ့ကျင့်ခြင်း”

အကြံပြုချက်.....

.....

.....

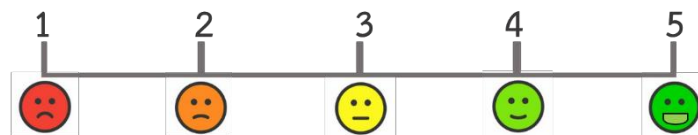
6. เวลาของการจัดกิจกรรมเหมาะสม လုပ်ဆောင်ချက်၏အချိန်ကာလသည် သင့်လျော်သောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။



ข้อเสนอแนะ

အကြံပြုချက်.....

7. **ความพึงพอใจต่อกิจกรรมภาพรวม** **လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်အလုံးစုံကျေနပ်မှုရှိသည်။**



ข้อเสนอนេះ

အကြံပြုချက်.....

ภาคผนวก ข

คู่มือโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว
ในจังหวัดสมุทรสาคร

- 1.เล่มโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
- 2.สไลด์สไลด์ประกอบการบรรยาย
- 3.แผ่นพับแผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
- 4.คลิปการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

เล่มโปรแกรมจัดการความเครียด สำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร



คำนำ

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครจัดทำขึ้นเพื่อให้แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง สามารถสังเกตอาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและด้านสังคม เมื่อมีความเครียดได้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีแนวทางจัดการความเครียดด้วยตนเองและทราบแหล่งให้ความช่วยเหลือทางสังคมจิตใจเมื่อไม่สบายใจหรือเครียด

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบ่งเป็น 3 Module ได้แก่ Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง Module 2 การจัดการความเครียด Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ โดยมีกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1.ทำความรู้จักความเครียด 2.เครียดแล้วหรือยัง 3.ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย 4.ฝึกคลายเครียดกันเถอะ 5.ไม่สบายใจใครช่วยได้ โดยโปรแกรมประกอบด้วย แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบบประเมินความเครียด 20 ข้อ สไลด์ประกอบการบรรยาย และวีดิทัศน์การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่แรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาครในการนำไปใช้จัดการความเครียด และมีสุขภาพจิตที่ดี

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2565



ตารางการจัดโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร

เวลา	กิจกรรม
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียนและรับอุปกรณ์/สื่อสำหรับการอบรม
08.30-08.45 น.	พิธีเปิดและชี้แจงวัตถุประสงค์
08.45 -09.00 น.	แนะนำวิทยากร/ผู้เข้าร่วมอบรม และทำแบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
09.00-10.00 น.	Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง
	กิจกรรมที่ 1 ทำความรู้จักความเครียด
	กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15-11.15 น.	Module 2 การจัดการความเครียด
	กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย
	กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ
11.15-11.45 น.	Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ
	กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้
11.45-12.00 น.	ทำแบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม/ประเมินความพึงพอใจ/ปิดการอบรม



สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
ตารางการจัดโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร	ข
สารบัญ	ค
MODULE 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง	
กิจกรรมที่ 1 ทำความรู้จักความเครียด	1
กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง	2
MODULE 2 การจัดการความเครียด	
กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย	3
กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ	4
MODULE 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ	
กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้	6
ภาคผนวก	7
รายนามคณะที่ปรึกษาและผู้จัดทำโปรแกรม	23
บรรณานุกรม	25

MODULE 1

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง



กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวสามารถบอกสาเหตุของความเครียด ลักษณะอาการเมื่อเกิดความเครียด และสามารถสังเกตความเครียดของตัวเองได้

เวลาดำเนินกิจกรรม

10 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม
2. วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม และสุ่มถามผู้เข้าร่วมอบรม อบรม 2-3 คน “ความเครียดคืออะไร” “เคยมีความเครียดหรือไม่” “มีสาเหตุจากอะไร”
3. วิทยากรสรุปสาระสำคัญตามสไลด์ประกอบการบรรยาย ความเครียดเกิดจากสาเหตุ ลักษณะอาการของความเครียด การสังเกตลักษณะของความเครียดด้วยตนเอง โดยให้ดูเนื้อหาในแผ่นพับประกอบ

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

วัตถุประสงค์

1. แรงงานต่างด้าวสามารถประเมินความเครียดตัวเองได้
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกแนวทางการจัดการกับความเครียดในแต่ละระดับ

เวลาดำเนินกิจกรรม

30 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย
3. แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม
2. วิทยากรเกริ่นนำ “รู้ได้อย่างไรว่าเครียดแล้วหรือยัง” โดยใช้แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ
3. วิทยากรอธิบายวิธีการประเมิน/รวมคะแนนความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ และให้ผู้เข้าร่วมอบรม ทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
4. วิทยากรสอบถามระดับคะแนนความเครียดของผู้เข้าร่วมอบรม อบรมโดยให้ยกมือ
5. วิทยากรอธิบายคะแนนความเครียดแต่ละระดับหมายถึงอะไร พร้อมกับการจัดการความเครียดในแต่ละระดับตามสไลด์ประกอบการบรรยาย
6. วิทยากรสรุปกิจกรรม

MODULE 2



การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 พ่อนคลายด้วยวิธีที่คุณเคย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่คุณเคยในชีวิตประจำวัน

เวลาดำเนินกิจกรรม

5 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามผู้เข้าร่วมอบรม “ทำกิจกรรมอะไรแล้วมีความสุขและคลายเครียด”
2. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์
3. วิทยากรสรุปด้วยสไลด์ประกอบการบรรยายวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่คุณเคย ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวมีทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

เวลาดำเนินกิจกรรม

55 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. อุปกรณ์สำหรับเปิดคลิปวิดีโอ
3. วีดิทัศน์ เรื่อง “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”
4. วีดิทัศน์ เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”
5. วีดิทัศน์ เรื่อง “การนวดคลายเครียด”
6. วีดิทัศน์ เรื่อง “3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค”
7. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์
2. วิทยากรแนะนำการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ เมื่อมีความเครียดในระดับสูง 4 วิธี ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหายใจคลายเครียด การนวดคลายเครียด และ ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค

2.1 การฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อมแนะนำ เรื่อง “คลายเครียดด้วยการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“การพ่อนคลายกล้ามเนื้อ” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.2 การฝึกหายใจคลายเครียด

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อมแนะนำ เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“การฝึกหายใจคลายเครียด” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.3 การฝึกนวดคลายเครียด

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อมแนะนำ เรื่อง “การนวดคลายเครียด”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง “การนวดคลายเครียด” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.4 การฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อมแนะนำ เรื่อง “3 ขั้นตอนฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

3. วิทยากรสรุปกิจกรรม

MODULE 3

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ



กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

วัตถุประสงค์

1. แรงงานต่างด้าวบอกแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและแหล่งให้ความช่วยเหลือในจังหวัด
2. แรงงานต่างด้าวรู้วิธีเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือผ่านช่องทางออนไลน์ได้

เวลาดำเนินกิจกรรม

15 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์
2. วิทยากรเกริ่นนำด้วยการถามเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ “ท่านมีใคร/ หน่วยงานไหนบ้างให้ความช่วยเหลือ”
3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
4. วิทยากรแนะนำแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ ตามแผ่นพับ
5. วิทยากรให้ข้อมูลแหล่งให้ความช่วยเหลือแรงงานในจังหวัดสมุทรสาคร เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ตามแผ่นพับ
6. วิทยากรแนะนำเอกสาร การจัดการความเครียดด้วยตนเอง สำหรับศึกษาด้วยตนเองที่บ้าน

ภาคผนวก

แผนปฏิบัติการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร (ฉบับภาษาเมียนมา)

အများဆုံးရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

အမြင့်ဆုံးစိတ်ဖိစီးမှုသည် ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်သည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သက်သာလာအောင် ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာလာအောင် နည်းစနစ်များနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ကြရအောင်

ကြက်သားမြေလျော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်ပိုမိုနယ်ပယ်ဖြင့် နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ရောဂါသက်သာလာစေရန် ၃ အဆင့်ရှိသည့် သမာဓိကျင့်ခြင်း နှိပ်ပါ။

အကိုးအကား

<https://www.youtube.com/watch?v=wKOLNFOKSDnk>
<https://www.youtube.com/watch?v=XjR0u4TTTKg>
<https://www.youtube.com/watch?v=5WGM8E8ulal>
<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjH5s>

စိတ်မသက်သာသည့်အခါ ကူညီပေးသည့်နေရာဌာနများ

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်တိုင်စီမံနိုင်ခြင်းမရှိပါက တိုင်ပင်ခံပေးနိုင်သည့် နေရာဌာနအမျိုးမျိုးမှာ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့်ဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်သည်။

စမုဆာခွန်ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ် 034-427-099-105

ကရထွန်ဘန်းဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် 034-119-990

ဘန်မဲဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် 034-419-555

လူမှုရေးဆိုင်ရာကူညီမှုအသင်း

အလုပ်သမားများ၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့်ကွန်ယက်ဖောင်ဒေးရှင်း (LPN)

0-34434-726

စမုဆာခွန်နယ်ရှိ ရွှေပြောင်အလုပ်သမားကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသည့်စင်တာ ဖုန်းနံပါတ် 034-836-223-5

Raks Thai Foundation

034-434-828

စမုဆာခွန်နယ်ရှိ ရွှေပြောင်အလုပ်သမားများအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းမှု

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်မြေရှင်နိုင်စွမ်းမရှိသော အခြေအနေမှာ စိတ်သောကရောက်ရှိပြီး ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုပြုရမည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများမှာ

သင်သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောလက္ခဏာများ ရှိပါသလား။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ) အမူအကျင့်ဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများကို အဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာများ

- ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ရွှေ့ထွက်များခြင်း
- မြေလက်အေးစက်ခြင်း
- စားချင်စိတ်မရှိခြင်း (သို့) ပိုမိုစားချင်ခြင်း
- ရင်ဘက်ပိုက်ခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်း
- မကြာခဏအေးမိခြင်း
- အစာမကျေဖြစ်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း(သို့)ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ကြောတင်းခြင်း
- ရာသီသွေးပုံမှန်မလာခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကစားကစားမှုဖြစ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ဝါဒီနိမိတ်
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းစွာမချနိုင်ခြင်း
- အဆိုးဘက်မြင်ခြင်း
- အသေထွက်လွယ်ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း

အပြုအမူ

- အစားများခြင်း သို့မဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိခြင်း
- လက်သည်ကိုက်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိပ်များခြင်း
- ငိုလွယ်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ဘာလုပ်လုပ် မပျော်စရာ မရှိခြင်း
- မတော်တဆထိခိုက်မှု လွယ်ကူခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ သို့မဟုတ် အရက် ပိုသောက်လာခြင်း
- အလုပ်ရှောင်ဖယ်ခြင်း၊ အလုပ်ကိုပြုပြောကိုင်အောင်မလုပ်အောင်ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ

လူမှုရေးကွဲလွဲခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပျက်ခြင်း၊ တစ်သီးတစ်သန့် ခွဲနေခြင်း သင့်တော်ရာက လူတွေနှင့် အလုပ်ကျမှုဖြစ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပုံ ရှောင်ဖယ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးမှုပုံစံကို ဒေါင်းလော့ဒ် ရယူရန် သင့်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုစစ်ဆေးရန် နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကိုကြည့်ရန်

စိတ်ဖိစီးမှုကို ပပျောက်အောင် ဖြေရှင်းခြင်း

အလယ်လတ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

ကျန်းမာစေပြီးသနားလမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်း၊ တရားရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဆွမ်းလှူခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ခြင်း

ရှုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ TikTok, Facebook, line, Youtube ကစားခြင်း

အိမ်အလုပ်၊ ဝတ်လျှော်၊ ထမ်းချက် ပြုလုပ်ခြင်း

ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားခြင်း၊ တောင်တန်းတက်ခြင်း၊ ညနေဈေးသွားခြင်း၊ နှင့် သူငယ်ချင်းအိပ်လည်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း

အဖေအမေ၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမ၊ ဝင်ပွန်းဇနီး၊ ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်း စသည်တို့နှင့် ဖုန်းပြောခြင်း

အိပ်စက်နားယူခြင်း

အနည်းအငယ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေရုပ်ရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးသည့်စွမ်းအားဖြစ်ပါသည်။

แผนปฏิบัติการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ฉบับภาษาไทย

ความเครียดในระดับสูง

ความเครียดในระดับมากเกินไป จนควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่จะต้องมาฝึกผ่อนคลายความเครียดกัน

ฝึกคลายเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

คลิป เรื่อง "การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ"

คลิป เรื่อง "การฝึกหายใจคลายเครียด"

คลิป เรื่อง "การนวดคลายเครียด"

คลิป เรื่อง "3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด และลดโรค"

แหล่งอ้างอิง

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=XJR04TTTKy>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWGmE8Idal>

<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjH5s>

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพ.สต.ใกล้บ้าน

โรงพยาบาลสมุทรสาคร 034-427-099-105

โรงพยาบาลกระทุ่มแบน 034-119-990

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว 034-419-555

แหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสังคม

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน (LPN) 0-34434-726

ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว จังหวัดสมุทรสาคร 034-836-223-5

มูลนิธิรักไทย : Raks Thai Foundation 034-434-828

การจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

ความเครียด คืออะไร ?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมตัวรับมือกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเรารู้สึกว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้เครียดเป็นทุกข์ใจ และทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม ตามไปด้วย

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่ ?

ความเครียดส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ (ความคิด อารมณ์) พฤติกรรม และสังคม ดังนี้

ด้านร่างกาย

- ไม่กรน
- ปวดศีรษะ
- นอนไม่หลับ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เหงื่อออกตามมือและเท้า
- มือเย็น เท้าเย็น
- เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

ใจสั่น

- เป็นหวัดบ่อย
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูกหรือท้องเสีย
- กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ด้านจิตใจ

วิตกกังวล หงุดหงิด การตัดสินใจไม่ได้ ม่ออะไรในแง่ร้าย โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ

ด้านพฤติกรรม

รับประทานอาหารมาก หรือไม่อยากรับประทานอาหาร กัดเล็บ กัดฟัน ดึงผมจนไม่หลับ หรือถอนผมมาก ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย ทำอะไรก็ไม่สนุก เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึมเศร้า

ด้านสังคม

หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เก็บตัว แยกตัว หลีกเลี่ยงงาน ครอบครัว หรือออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีจากปัญหา ขวนขวาย มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

ดาวโหลดแบบประเมินความเครียด

ประเมินระดับความเครียดของตัวเอง และดูคำแนะนำ

การจัดการความเครียด

ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

ไปวัดทำบุญ อธิษฐาน สวดมนต์ ใส่บาตร แผ่เมตตา ช่วยงานวัด

ทำงานบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว

โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง สามี ภรรยา เพื่อนสนิท

ความเครียดในระดับปานกลาง

ดูหนัง ฟังเพลง เล่น Tiktok, Facebook, Line, Youtube

ไปเที่ยวทะเล ภูเขา ชီးของ ไปตลาดนัด และไปหาเพื่อน

นอนหลับพักผ่อน

ความเครียดในระดับปอดดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกสังเกตตัวเอง รับมือกับการต่อสู้กับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่องเมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သီချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่องเมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနေ့တိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่องเมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သီချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနေ့တိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

เฉลย ประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำถาม	คำตอบ
๑. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด	✓
๒. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ คำตอบ : ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม	x
๓. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด คำตอบ : ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิดจึงจำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด	x
๔. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด	✓
๕. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	✓
๖. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก คำตอบ : ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร การฝึกหายใจใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น	x
๗. การนอนคลายเครียดไม่ควรนอนขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง	✓
๘. การนอนคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย	✓
๙. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย	✓
๑๐. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน	✓

การประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ข้อ ၂ စိတ်ဖိစီးမှုခံရမှု အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်း 20 ချက်

ညွှန်ကြားချက် ကျေးဇူးပြု၍ မေးခွန်းများကို စစ်မှန်စွာ ဖြေဆိုပါ။ သင့်၏ ဖြေဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီဆုံးသော အဖြေကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ဖော်ပြချက် လွန်ခဲ့သော 6 လတာကာလအတွင်း မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း ။
၎င်းအဖြစ်အပျက်အပေါ်တွင် မိမိခံစားရမည့်အချက်များပါရှိလျှင် အသံထွက် ✓ အမှန်ဖြစ်ပေးပြီး မရှိလျှင် ကျော်သွားပါ။
စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်

1. ဂလ်တံ့အလုပ်အကိုင်အတွင်း အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရမည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး
2. ပြီးသောအခါ အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရမည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး
3. အလုပ်အကိုင်အတွင်း အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရမည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး

4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน
ညစ်ညမ်းသော လေ၊ ရေ၊ မြေ အသံတို့မှ အဆိုးတက်ကြွစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ យဉ်ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း ဆန္ဒရှိမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
6. เงินไม่พอใช้จ่าย သုံးပြုရမည့်ငွေ မလုံလောက်သည့်အခြေအနေမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ကြွက်သား တောင့်တင်းနေခြင်းသို့မဟုတ် နာကျင်မှုဖြစ်ခြင်း
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

8. ปวดหัวจากความตึงเครียด อัตราผู้เคยมีอาการนี้:

- () ไม่มี
- () เล็กน้อย
- () ปานกลาง
- () มาก
- () มากที่สุด

9. ปวดหลัง ความรุนแรง:

- () ไม่มี
- () เล็กน้อย
- () ปานกลาง
- () มาก
- () มากที่สุด

10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง อัตราผู้เคยมีอาการนี้:

- () ไม่มี
- () เล็กน้อย
- () ปานกลาง
- () มาก
- () มากที่สุด

11. ปวดศีรษะข้างเดียว อัตราผู้เคยมีอาการนี้:

- () ไม่มี
- () เล็กน้อย
- () ปานกลาง
- () มาก
- () มากที่สุด

12. รู้สึกวิตกกังวล อัตราผู้เคยมีอาการนี้:

- () ไม่มี
- () เล็กน้อย
- () ปานกลาง
- () มาก
- () มากที่สุด

13. รู้สึกคับข้องใจ หิတ်ပျက်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိုမကျမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

15. รู้สึกเศร้า ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

16. ความจำไม่ดี အမှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

17. รู้สึกสับสน หိတ်ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

18. တံင်ဃာဗိဇာနည် အာရုံစိုက်မှုအားနည်းလာခြင်း

- () မရှိ
- () လိမ္မော် အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

19. နှစ်စဉ် လွယ်ကူစွာမော့ဝန်းခြင်း

- () မရှိ
- () လိမ္မော် အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

20. ပျက်စီးမှုများ မကြာခဏအစားပြန်ခြင်း

- () မရှိ
- () လိမ္မော် အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

ကုန်ပစ္စည်း အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

ကုန်ပစ္စည်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် 1 2 3 4 5 အားဖြင့် အဆင့် ၅ အဆင့်နှင့် သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်

မရှိ	1 ကုန်ပစ္စည်း	မရှိ	အဆင့် 1
လိမ္မော်	2 ကုန်ပစ္စည်း	အနည်းငယ်ရှိ	အဆင့် 2
ပါးပါး	3 ကုန်ပစ္စည်း	အလယ်အလတ်ရှိ	အဆင့် 3
များ	4 ကုန်ပစ္စည်း	အမြောက်အမြားရှိ	အဆင့် 4
များစွာ	5 ကုန်ပစ္စည်း	အမြင့်ဆုံးရ	အဆင့် 5
မသိ	0 ကုန်ပစ္စည်း	တိုင်းသတ်မှတ်ပါသည်	အဆင့် 0

การแปลผล **အဖြေရလဒ်များ၏သတ်မှတ်ချက်များ**

แบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 - 23 เครียดน้อย

คะแนน 24 - 41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42 - 61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

SPST စစ်ဆေးချက်အရ မေးခွန်းအချက် 20 ပါသော စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၁၀၀ ထက်မပိုသော စုစုပေါင်းရမှတ်များကို

အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် ၄ အဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

0 - 23 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းငယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

24 - 41 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အလယ်အလတ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

42 - 61 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

ระดับของความเครียด **စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်များ**

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน 0 - 23 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในที้นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်ရှိပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း၌ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေမျိုးမျိုးပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို အကျိုးရှိစေနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကိုလည်း လုံ့လော်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน 24 - 41 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအလယ်အလတ်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၌ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန်အခြေအနေအဆင့်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ဤအခြေအနေသည် အသက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သောအခြေအနေဟု သတ်မှတ်ပါသည်။သက်သာစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း အားကစားကစားခြင်း သို့မဟုတ် ကြည်းနူးပျော်စရာကောင်းသည့်ကိစ္စများလုပ်ပေးခြင်း ဥပမာ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည့်အကြောင်းအရာလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน 42-61 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พุดคุยระบายความเครียดกับผู้อื่นไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာမျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောဒုက္ခများ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေကြောင့် ကြောက်စိတ်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ နားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် လွယ်ကူပြီး အလွန်ကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် တိုင်ပင်ခံပေးသည့်ဌာနများမှ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป 62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร้งมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการ ช่วยเหลือจากผู้ให้ การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြေဖျောက်မသွားဘဲ အမြဲခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိသေရေရှင်ရေနှင့်ရောက်နေရသည့်အခြေအနေ ဥပမာ အလွန်ပြင်းထန်သောနားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း ပိုင်ဆိုင်မှုဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်သောအရာဆုံးရှုံးခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နားမကျန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသောသူ အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်စေရန် လျင်မြန်စွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ခံပေးသည့် ဌာနသို့ သွားရောက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

สไลด์ประกอบการบรรยาย



ดาวน์โหลดสื่อเทคโนโลยีโปรแกรมจัดการความเครียด
สำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร



[https://drive.google.com/drive/folders/
1Nxnwe4GEeb0VzJTAVS0i0IEsM8SvNIFb?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Nxnwe4GEeb0VzJTAVS0i0IEsM8SvNIFb?usp=sharing)



รายนามคณะที่ปรึกษาและผู้จัดทำโปรแกรม

รายชื่อคณะที่ปรึกษา

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.มรกต ไมยเออร์ | ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. ผศ.ดร.อาภา ภัคฤญโญ | ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. รศ.ดร.โสภณา ศรีจำปา | ประธานศูนย์การศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. ผศ.ดร.สุนิสา ศิวปฐมชัย | อาจารย์หลักสูตรภาษาและการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ดร.จิตติกานต์ จินารักษ์ | นักวิชาการวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. นางสาวมิรันดา ภูบาล | ผู้ช่วยวิจัย สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |

ที่ปรึกษาด้านภาษาและวัฒนธรรมเมียนมา

- | | | |
|-----------------------|--|---|
| 1. Ms. Lwan Po | ผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. Msr. Tru Zar Aung | ผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. นายสิทธิพร เนตรนิม | นักปฏิบัติการวิจัย | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |

ที่ปรึกษาด้านงานสุขภาพจิตและจิตเวช

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ | นายแพทย์ชำนาญการ | สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| 2. นางสุพรรณิ แสงรักษา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |

คณะผู้จัดทำโปรแกรม

1. นางสาวรัชวัลย์ บุญโถม	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5	
2. นางสาวลำไพร เฮ้าไกร	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
3. นางสาวรุจิรา ต๊ะจันทร์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
4. นางสาวอัญมณี คำเพ็ง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
5. นายปรินทร์ โชคตาม	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
6. นางสาวทิพวรรณ ศรีอุฐ	นักวิชาการเผยแพร่	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
7. นางสาวปรีชาพร ชาบุญรงค์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สถาบันกัลยาณราชนครินทร์
8. นางสาวภควดี ประดับเพชรรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สถาบันกัลยาณราชนครินทร์
9. นายกิตติ เรืองวิไลพร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บ้านกำแพง
10. นางสาวกุสุมา พิษแสง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร
11. นางสาวเกษมศรี สุภาพันธ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร
12. Ms. May Khine Oo	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
13. Mr. Aung Ko Latt	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
14. Ms. Ni Ni Win	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
15. Mr. Thet Hein	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
16. Mr. Kyaw Zay Yar	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
17. Ms. War War Khaing	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
18. Mr. Zar Zi Oo	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
19. Ms. Su Su Khaing	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	

บรรณานุกรม

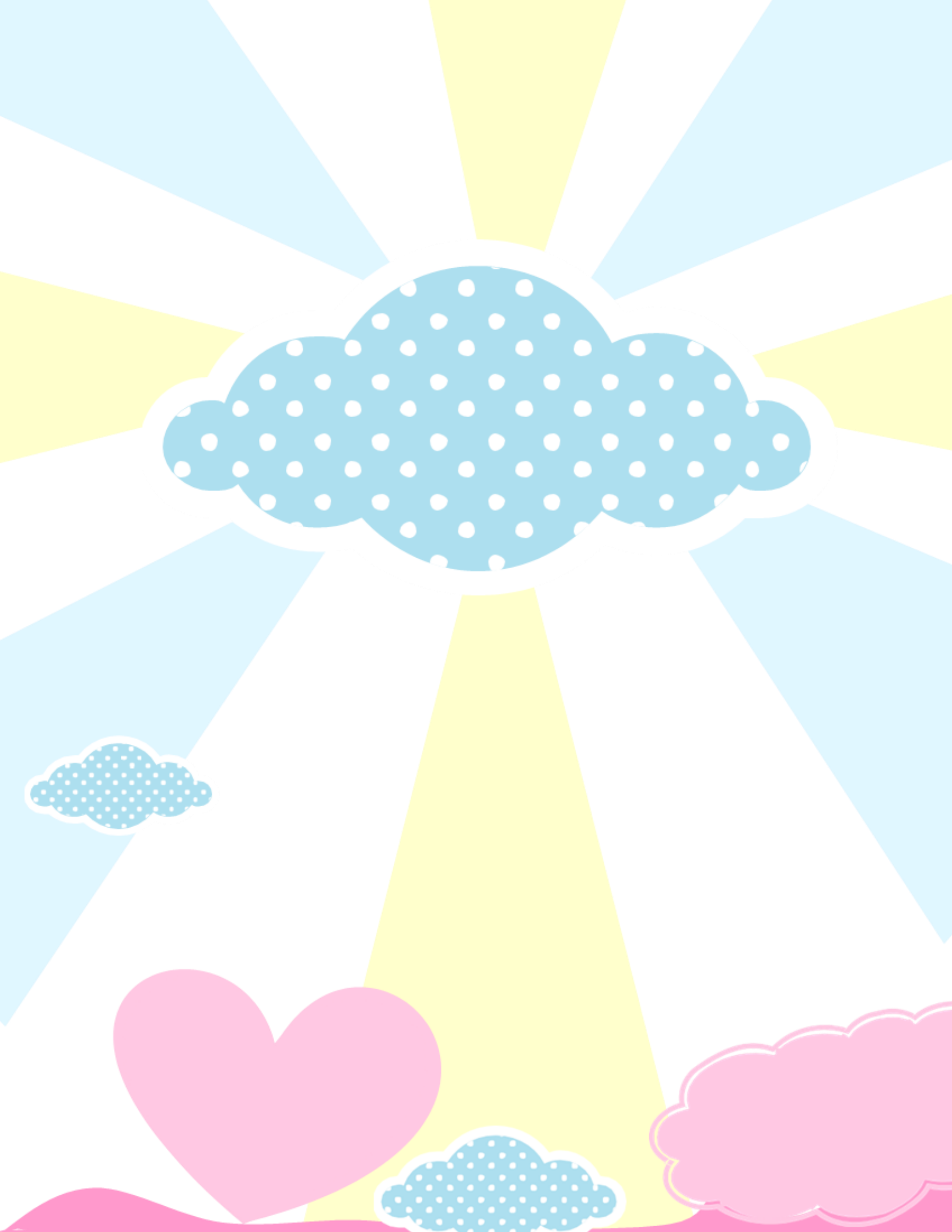
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2555) .คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่).
นนทบุรี.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2555) .ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ.ตอน “เครียดได้
คลายเป็น” .นนทบุรี

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน. LPN : Labour Protection Network.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [https://www.facebook.com /pages/Labour-
Rights-Promotion- Network/371018579290](https://www.facebook.com/pages/Labour-Rights-Promotion-Network/371018579290) [24 พฤษภาคม 2564]

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร เบอร์โทรศัพทหน่วยงานในสังกัด . [ออนไลน์].
แหล่งที่มา : [http://skno.moph.go.th/sk/index.php/contact/78-2014-10-12-
00-03-26](http://skno.moph.go.th/sk/index.php/contact/78-2014-10-12-00-03-26) [24 พฤษภาคม 2564]

กรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว จังหวัด
สมุทรสาคร.[ออนไลน์]. [https://www.facebook.com/ศูนย์ร่วมบริการ
ช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวจังหวัดสมุทรสาคร - 110862170645388/](https://www.facebook.com/ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวจังหวัดสมุทรสาคร-110862170645388/).
[24 พฤษภาคม 2564]





การจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร

๑๒๓๔๕๖๗

๑๒๓๔๕๖๗

๑๒๓๔๕๖๗



➡ Module 1 ⬅

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို စမ်းစစ်ခြင်း



กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร လုပ်ရှားမှု ဝ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ မည်နည်း

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวสามารถบอกสาเหตุของความเครียด ลักษณะอาการเมื่อเกิดความเครียด และสามารถสังเกตความเครียดของตัวเองได้

ရည်ရွယ်ချက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ မိမိတို့၏စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းအရင်းများ

နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာများကို ပြောပြနိုင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့၏စိတ်ဖိစီးမှုများကို စမ်းစစ်နိုင်ရန်။



ความเครียด คืออะไร ?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้เครียดเป็นทุกข์ใจ และทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม ตามไปด้วย

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ



ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းမရှိသော အခြေအနေမှာ စိတ်သောကရောက်ရှိပြီး ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေတို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

မိမိကိုယ့်ကို ဂရုပြုရမည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများမှာ



ด้านร่างกาย

รูปปั้น: อังคาร

ใจสั้น

ไมเกรน

เป็นหวัดบ่อย

ปวดศีรษะ

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

ท้องผูกหรือท้องเสีย

ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว

นอนไม่หลับ

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

มือเย็นเท้าเย็น

ประจำเดือนมาไม่ปกติ

เหงื่อออกตามมือและเท้า



● รุนแรงขึ้น

● เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

● หมดสมาธิ

● เหนื่อยง่าย

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด (หรือ) อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด

● อาการปวด (หรือ) อาการปวด

♥ ❷❸❹❺❻❼❽❾❿

วิตกกังวล

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

หงุดหงิด

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

การตัดสินใจไม่ดี

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

มองอะไร ในแง่ร้าย

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

โกรธง่าย

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

ไม่มีสมาธิ

ด้านจิตใจ

❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

เบื่อหน่าย

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

สิ้นหวัง

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

ทำอะไรก็ไม่สนุก

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

หลงลืมง่าย

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

ซึมเศร้า

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿

เหงา

♥ ❶❷❸❹❺❻❼❽❾❿



ด้านพฤติกรรม

အပြုအမူ

รับประทานอาหารมาก หรือไม่อยากรับประทานอาหาร

အစားများခြင်း သို့မဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိခြင်း

กััดเล็บ กัดฟัน ดึงผมนอนไม่หลับ หรือนอนหลับมาก

လက်သည်းကိုက်ခြင်း , သွားကိုက်ခြင်း , ဆံပင်ဆွဲခြင်း ,
အိပ်မပျော်ခြင်း , သို့မဟုတ် အိပ်များခြင်း

ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย ทำอะไรก็ไม่สนุก

ငိုလွယ်ခြင်း, မောပန်းလွယ်ခြင်း, ဘာလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်မှု မရှိခြင်း

เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

မတော်တဆထိခိုက်မှု လွယ်ကူခြင်း

สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น

ဆေးလိပ် , သို့မဟုတ် အရက် ပိုသောက်လာခြင်း

เลิกงาน ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ จู้จี้ขี้บ่น

အလုပ်ရှောင်ဖယ်ခြင်း, အလုပ်ကိုပြီးမြောက်အောင်မလုပ်ဆောင်ခြင်း, ညည်းညူခြင်း

ด้านสังคม

หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เก็บตัว แยกตัว

หงุดหงิดง่ายกับคนรอบข้าง หรือออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีจากปัญหา
ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ

လူမှုရေးကိစ္စတွင်ရှောင်ဖယ်ခြင်း , အိမ်တွင်းပုန်းခြင်း , တစ်သီးတစ်သန့်ခွဲနေခြင်း
သင့်ဘေးနားက လူတွေနှင့် အလိုမကျမှုဖြစ်ခြင်း , အခြားသူများနှင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ခြင်း
သို့မဟုတ် ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းပဲ ရှောင်ဖယ်ခြင်း

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง ลုပ်ရှားမှု ၊ ဝိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေပြီးလား

วัตถุประสงค์

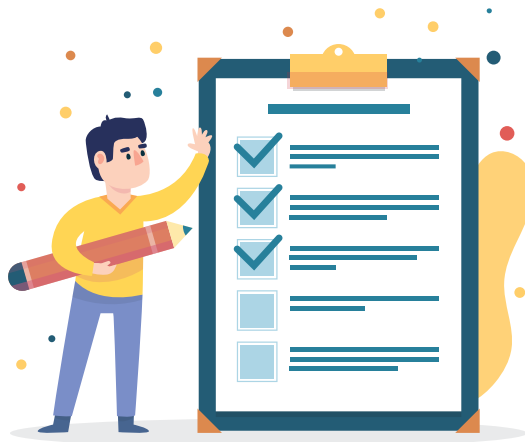
1. แรงงานต่างด้าวสามารถประเมินความเครียดตัวเองได้
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกแนวทางการจัดการกับความเครียดในแต่ละระดับ

ရည်ရွယ်ချက်

ဝိတ်ဖိစီးမှုတစ်ဆင့်ချင်စီး၏ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည့်နည်းလမ်းများကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ပြောပြနိုင်စေရန်။

การประเมินความเครียดด้วยตนเอง

သင့်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုစစ်ဆေးရန် နှင့်



แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมาร์ 20 ข้อ

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်း 20 ချက်

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ကျေးဇူးပြု၍ မေးခွန်းများကို စစ်မှန်စွာ ဖြေဆိုပါ သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီဆုံးသော အဖြေကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อ
เหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ဖော်ပြချက် - လွန်ခဲ့သော 6 လတာကာလအတွင်း မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း ။
၎င်းအဖြစ်အပျက်အပေါ်တွင် မိမိခံစားရမည့်အချက်များပါရှိလျှင် အဆင့်လိုက် ✓ အမှန်ခြစ်ပေးပြီး မရှိလျှင် ကျော်သွားပါ။
စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်



การให้คะแนน

အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1-2-3-4-5) ดังนี้
 စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်းပုံစံ၏အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် 1-2-3-4-5 အားဖြင့် အဆင့် ၅ အဆင့်နှင့်
 သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်

ไม่มี	ให้ 1 คะแนน	မရှိ	အဆင့် 1
เล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน	အနည်းငယ်ရှိ	အဆင့် 2
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน	အလယ်အလတ်ရှိ	အဆင့် 3
มาก	ให้ 4 คะแนน	အမြောက်အမြားရှိ	အဆင့် 4
มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน	အမြင့်ဆုံးရ	အဆင့် 5
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน	တို့ဖြင့်သတ်မှတ်ပါသည်။	အဆင့် 0



ការប្រែប្រួល អត្រាប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការកសិកម្ម

แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ มีคะแนน รวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 23	เครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	เครียดปานกลาง
คะแนน	42 – 61	เครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

SPSTစစ်ဆေးချက်အရ မေးခွန်းအချက် 20 ပါသော စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၁၀၀ ထက်မပိုသော စုစုပေါင်းရမှတ်များကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် ၄ အဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

- 0 – 23 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းငယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။
- 24 – 41 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အလယ်အလတ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။
- 42 – 61 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။
- 62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้
ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่า
ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในทีนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

0 – 23 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်ရှိပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း၌ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို
နုစဉ်လူနေမှုဘဝမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေမျိုးမျိုးပေါ်တွင် မူတည်၍
ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် နုစဉ်လူနေမှုဘဝကို အကျိုးရှိစေနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကိုလည်း
လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

24-41 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအလယ်အလတ်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၌ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန်အခြေအနေအဆင့်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် အသက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သောအခြေအနေဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ သက်သာစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အားကစားကစားခြင်း သို့မဟုတ် ကြည်းနူးပျော်စရာကောင်းသည့် ကိစ္စများလုပ်ပေးခြင်း ဥပမာ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည့်အကြောင်းအရာလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดใน**ระดับสูง** เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจคลายเครียด พุดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

42 – 61 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာမျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောဒုက္ခများ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေကြောင့် ကြောက်စိတ်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ နားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် လွယ်ကူပြီး အလွန်ကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသူနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်မဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် တိုင်ပင်ခံပေးသည့်ဌာနများမှ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การรักษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การรักษาในหน่วยงานต่าง ๆ

62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြေဖျောက်မသွားဘဲ အမြဲခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိသေရေးရှင်ရေးနှင့်ရောက်နေရသည့်အခြေအနေ ဥပမာ အလွန်ပြင်းထန်သောနားမကျန်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်သောအရာဆုံးရှုံးခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသောသူ အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်စေရန် လျှင်မြန်စွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခံသင့်သည်။ ဥပမာ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ခံပေးသည့် ဌာနသို့ သွားရောက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

ดาวโหลดแบบประเมินความเครียด ประเมินระดับความเครียดของตัวเอง และดูคำแนะนำ

ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม

ด้วยทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม ทีมทีมทีม



➡ Module 2 ⬅

การจัดการความเครียด

ศัพท์ใหม่ ๆ ที่คุณจะได้เรียนรู้



กิจกรรมที่ 3 ฝ่อกลាយด้วยวิธีที่คุ้นเคย

ลုပ်ရှားမှု ၃ လုပ်နေကျနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน

ရည်ရွယ်ချက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား စိတ်ဖိစီးမှုကို ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်ကဲ့သို့ သော နည်းလမ်းဖြင့်
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည်ကို ပြောပြနိုင်စေရန်။

การจัดการความเครียด

ความเครียดใน **ระดับปานกลาง**

อิတ်ဖိစီးမှုကို ပပျောက်အောင် ဖြေရှင်းခြင်း

အလယ်လတ်အဆင့်ရှိသည့် ဖိစီးမှု

ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

ကျမ်းဝင်ပြီးသနည်းလမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ไปวัดทำบุญ อธิษฐาน สวดมนต์
ใส่บาตร แผ่เมตตา ช่วยงานวัด



ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်း ,
အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်း , တရားရုတ်ဆိုခြင်း, ဆွမ်းလှူခြင်း,
မေတ္တာပို့ခြင်း ,ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ခြင်း

ทำงานบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว

အိမ်အလုပ်, ဝတ်လျော်,
ထမင်းချက် ပြုလုပ်ခြင်း



ดูหนัง ฟังเพลง เล่น Tiktok,Facebook,line,Youtube



ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း, သီချင်းနားထောင်ခြင်း ,
TikTok,Facebook,line,Youtube ကစားခြင်း

นอนหลับพักผ่อน

အိပ်စက်နားယူခြင်း



ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

ทวนะဝင်ပြီးသားနည်းလမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง สามี ภรรยา
เพื่อนสนิท

အဖေအမေ , ဆွေးမျိုး ,
မောင်နှမ , ခင်ပွန်းဇနီး ,
ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင် စသည့်တို့နှင့် ဖုန်းပြောခြင်း



ไปเที่ยวทะเล ภูเขา ซ้อมของ ไปตลาดนัด
และไปหาเพื่อน

ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားခြင်း, တောင်တက်တက်ခြင်း,
ညနေဈေးသွားခြင်း, နှင့် သူငယ်ချင်းဆီလည်ခြင်း,
ဈေးဝယ်ခြင်း



ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง
มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้กับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

အနည်းအငယ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေရပ်ရပ်ကို
ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးသည့်စွမ်းအားဖြစ်ပါသည်။



กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ

ลုပ်ရှားမှု ၄ စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် လေ့ကျင့်ကြပါစို့။

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวมีทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

ရည်ရွယ်ချက်

1. တိကျသောနည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်။
2. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား တိကျသောနည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်များ ရှိစေရန်။

การจัดการความเครียด

ธิดาธิษฐานกุลย์ บุณยารักษ์แอวด์ แพร่สุณัณณัณณัณ

ความเครียดใน**ระดับสูง**

อานุภาพของจิตตปัญญาธิษฐานกุลย์

คลายเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

เมื่อมีความเครียดในระดับสูง 4 วิธี ได้แก่

- 1.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 2.การหายใจคลายเครียด
- 3.การฝึกนวดคลายเครียด
- 4.ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်း
ကြွက်သားများကိုဖြေလျော့ခြင်း



การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เกร็ดสาระสุขภาพจิต

หลักการและประโยชน์

- ความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ กำหมัด กัดฟัน การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น
- การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิด ฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ကြက်သားများကိုဖြေလျှော့ခြင်း

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า ให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา
ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

วิธีนี้เป็นการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยเกร็งกล้ามเนื้อประมาณ 3-5 วินาที และผ่อนคลาย
10-15 วินาที

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားများကိုဖြေလျှော့ခြင်း

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

1.มือและแขน ၁။ လက်နှင့်လက်မောင်းကြွက်သားလျှော့နည်း

ကံ့မိတ် ဂရိတ်ဗေန် ချိတ်ကလေး လက်သီးဆုတ်ပါ လက်မောင်းကိုတောင့်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်စီဖြေလျှော့ပါ

2.หน้าผาก ၂။ နဖူးကြောလျှော့နည်း

လိက်ခိတ်ခွင်ချိတ်ကလေး ဗေန်သိတ်ခိတ် ချိတ်ကလေး မျက်ခုံးနှစ်ဖက်ကိုမြင့်တင်ပြီး လျှော့ချလိုက်ပါ ကျုံ့လိုက်ပြီး လျှော့ချလိုက်ပါ

3.ตา แก้ม จมูก ၃။ မျက်စိ ပါး နှာခေါင်း ကြွက်သားလျှော့နည်း

လိတ်ခိတ်ခွင်ချိတ်ကလေး ဗေန်သိတ်ခိတ် ချိတ်ကလေး မျက်စိ ပါး နှာခေါင်းတို့ကိုကျုံ့လိုက် လျှော့လိုက် လုပ်ပါ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ကြွက်သားများကိုဖြေလျှော့ခြင်း

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก ၄။ မေးရိုး လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်း ကြွက်သားလျှော့နည်း

กัดฟัน ให้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เข้มปากให้แน่นแล้วคลาย

အံကြိတ်ထားပြီး လျှာဖြင့်ခံတွင်းအပေါ်ကိုတွန်းပါ နှုတ်ခမ်းကိုကျုံ့လိုက် လျှော့လိုက် လုပ်ပါ

5. คอ ၅။ လည်ပင်းကြွက်သားလျှော့နည်း

ก้มหน้าให้คางจดคอ แล้วคลาย เงยหน้าจนสุด แล้วคลาย

မေးစွေကိုလည်ပင်းနှင့်ထိအောင် ခေါင်းငုံ့ချလိုက်ပါ ပြီးရင် ဖြေညင်းစွာ နဂိုတိုင်း ပြန်တည်းလိုက်ပါ

ခေါင်းကို နောက်သို့အဆုံးထိ မော့ချလိုက်ပါ ပြီးရင် ဖြေညင်းစွာ နဂိုတိုင်း ပြန်တည်းမတ်ပေးပါ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ทวิกระดားများကိုဖြေလျော့ခြင်း

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

6.อก ไหล่ และหลัง 6။ ရင် ပခုံး နှင့် နောက်ကျောကြွက်သားလျော့နည်း

หายใจลึกๆ กลั้นไว้ แล้วค่อยๆหายใจออก ยกไหล่ แล้วคลาย

အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ပြန်ထုတ်ပါ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး တပြိုင်နက် ပခုံးကို အပေါ်သို့ မချိပါ
ပခုံးကိုပြန်ချပြီး အသက်ပြန်ရှူထုတ်ပါ

7.หน้าท้องและก้น ၇။ ဗိုက်နှင့်တင်ပါးကြွက်သားလျော့နည်း

แขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย ဗိုက်ကို ကျုံ့လိုက် လျော့လိုက် လုပ်ပါ
စအိုပေါက်ကို ကျုံ့လိုက် လျော့လိုက် လုပ်ပါ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားများကိုဖြေလျော့ခြင်း

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

8.เท้าและขา ๓။ ခြေနှင့်ခြေထောက်ကြွက်သားလျော့နည်း

เหยียดขาออก และงอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားပါ ခြေချောင်းကိုရှေ့သို့ကုတ်လိုက်လျှော့လိုက်လုပ်ပါ

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားပါ ခြေဖျားကို နောက်သို့ ကော့လိုက်လျှော့လိုက် လုပ်ပေးပါ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เกร็ดสาระบุรุษกิจประจักษ์

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8 - 12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณ ใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วย ให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวก



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

การฝึกหายใจคลายเครียด

မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှု ပြေရင်းသည့်နည်းလမ်း
စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း





กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

การหายใจคลายเครียด

ဝိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း

หลักการและประโยชน์

ปกติเราจะหายใจสั้นๆ ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อย แล้วเวลาที่เครียด เราจะยิ่งหายใจถี่และสั้นมากขึ้น ทำให้เกิดการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การหายใจคลายเครียด

ဝိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း

หลักการและประโยชน์

การที่เราได้ฝึกหายใจช้าๆลึกๆ จะช่วยให้อากาศ เข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มออกซิเจนในเลือด ช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ลดความวิตกกังวล สมองแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น และยังทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อย ความเครียดออกไปอีกด้วย

การหายใจคลายเครียด

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း

วิธีการฝึก

- นั้งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
သက်တောင့်သက်သာထိုင်ပါ မျက်စိမှိတ်ထားပါ လက်နှစ်ဖက်ကို ဗိုက်အပေါ်မှာ တင်ထားပါ
- ค่อยๆหายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกว่ท้องกำลังพองออก
အသက် ဖြည်းဖြည်းလေးရှူသွင်းပြီး ၁ မှ ၄ အထိ ဖြည်းဖြည်းလေးရည်တွက်ပါ
- “ให้มိรู้สึกว่ ท้องกำลังพองออก”
ဗိုက်ဖောင်းလာသည်ကို လက်ကနေ ခံစားကြည့်ပါ

การหายใจคลายเครียด

อิมิตี: မှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း

วิธีการฝึก

- กลั้นหายใจไว้ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ
အသက်အောင့်ထားပြီး ၁ ကနေ ၄ အထိ ဖြည်းဖြည်းချည်းတွက်ပါ
- ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ
ဖြည်းဖြည်းအသက်ရှူထုတ်ပြီး ၁ ကနေ ၈ အထိ ချည်းတွက်ပါ
- พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องกำลังแฟบลง
လေကုန်သည့်အထိရှူထုတ်လိုက်ပြီး ဗိုက်ပြားချပ်သွားတာကို သတိထားကြည့်ပါ

การหายใจคลายเครียด

ဝိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်း

ข้อแนะนำ

- ควรฝึกหายใจติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง
- ทำทุกครั้งที่รู้สึกเครียด โกรธ ไม่สบายใจ หรือที่นึกได้
- ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าพลังความเครียดออกมาด้วย
- ควรทำได้ประมาณวันละ 40 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในครั้งเดียว



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง การนวดคลายเครียด

မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှု ပြေရင်းသည့်နည်းလမ်း
စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း



การนวดคลายเครียด

อัคริธีหุฉวักวฉฉรค์ รุ้บคุฉบะรึฉฉ

หลักการและประโยชน์

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียน ของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลด อาการเจ็บปวดต่างๆ ลง การนวดที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถ นวดได้ด้วยตนเอง และ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวด เมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด



စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

- การกดให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ่วกลาง การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที
- การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย
- แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

การนวดคลายเครียด

อิต์ဖิธีหุ้ดวักววเดรร์ นื้บ์นุ้ดเบะไ้:

1. ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง ของมือทั้ง 2 ข้าง นวดเบาๆ บริเวณหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กัน
 - ว။ ลัก์ညိး သိုမဟုတ် လက်ခလယ် နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် မျက်ခုံးထိပ်နှစ်ဖက်မှာ ဖြည်းဖြည်းလေ နှိပ်ပေးပါ
2. เลื่อนจุดนวดมาที่สันจมูก
 - จ။ နှာတံအပေါ်သို့ရွှေ့ပြီး နှိပ်ပါ
3. เลื่อนจุดนวดมาที่ขมับทั้ง 2 ข้าง
 - ဃ။ နားထင်နှစ်ဖက်စလုံးမှာ နှိပ်ပါ



စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

၄။ လက်နှစ်ဖက်ကိုဦးခေါင်းနောက်မှာယှက်ထားပြီး လက်မနှစ်ဖက်နှင့် ဦးခေါင်းစွန်းကို နှိပ်ပါ

၄။ လက်နှစ်ဖက်ကိုဦးခေါင်းနောက်မှာယှက်ထားပြီး လက်မနှစ်ဖက်နှင့် လည်ဆစ်ရိုးတစ်လျှောက်ကို နှိပ်ပါ

การนวดคลายเครียด

อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดสมอง

6. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา กดนวดบ่าซ้าย

6.1. ลက်ညှိုး၊ လက်ခလယ် နှင့် လက်သူကြွယ်ကို အသုံးပြုပြီး ဘယ်ဘက်ပခုံးတစ်လျှောက်ကို နှိပ်ပါ

7. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง ของมือซ้าย กดนวดบ่าขวา

7.1. ဘယ်ဘက်လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့် လက်သူကြွယ်ကို အသုံးပြုပြီး ညာဘက်ပခုံးတစ်လျှောက်ကို နှိပ်ပါ

การวัดคลายเครียด

ဝိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

ข้อแนะนำ อကြံเบะอาจุ๊กมุก: စသည့်တို့ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

1. ไม่ควรวัดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนวัดทุกครั้ง



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง 3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค

မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ဖိစီးမှု ပြေရင်းခြင်း
စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်နှင့်ရောဂါလျော့ချလာစေရန်
သမာဓိလေ့ကျင့်သည့်အဆင့် ၃ ဆင့်



ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค

ဝိတ်တည့်ငြိမ်စေရန်နှင့်ရောဂါလျော့ချလာစေရန် သမာဓိလေ့ကျင့်သည့်အဆင့် ၃ ဆင့်

หลักการและประโยชน์

- การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกที่สุด เพราะ จิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งที่นี่ จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และหยุดการคิดเรื่องอื่นๆ
- หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็นสมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค อัมพาตครึ่งซีกและโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ๒ ข้อ

วิธีการฝึก เลวอกุญต์มัจฉะนุญต์:

การฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด

๑. อวตงะปุระรพฺตํวณฺโณ เลวอกุญต์:

2. ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ

๒. อัมมํมฺหํปเวณฺณวณฺโณ อวตงะปุระรพฺตํวณฺโณ

3. ฝึกจัดการความกังวลจากจิตที่สงบ

๓. ตปฺปํวณฺโณ อัมมํมฺหํปเวณฺณวณฺโณ

ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค จิตที่ผิดปกติและโรคทางจิตเวชได้

1. ฝึกหยุดความคิด ๑။ အတွေးများရပ်တန့်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

- ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง หลังสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ลมหายใจ
ခါးနှင့်ခေါင်းကိုမက်မက်ထားပြီးထိုင်ပါ
မျက်စိကိုအသာလေးမှိတ်ပြီး ၅ခါ ၆ခါ လောက် ရှည်ရှည်လေး အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ပါ
- รับรู้ลมหายใจที่สัมผัสกับบริเวณปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า
နှာခေါင်းထိပ်ဖျားမှာ မည်သည့်အပေါက်က လေဝင်လေထွက်ပိုကောင်းသည်ကို သတိပြုပါ
- การรู้ลมหายใจ จะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้ว ให้หายใจตามปกติ
အသက်ရှူ ထွက်လေဝင်လေကို ခံစားသိနေလျှင် အတွေးမပြန့်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး
ပုံမှန်လေးသာအသက်ရှူသွားပါ

ផឹកសមាទិ 3 ដំណាក់កាល ជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់និងជំងឺ

ចំណុចប្រជុំប្រឹក្សានិងគ្រូបង្រៀនស្រាវជ្រាវ ឯកាគ្រូបង្រៀនស្រាវជ្រាវ ២ ឆ្នាំ

2. ផឹកគ្រប់គ្រងគំនិតដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត ៖ ចំណុចប្រជុំប្រឹក្សានិងគ្រូបង្រៀនស្រាវជ្រាវ ឯកាគ្រូបង្រៀនស្រាវជ្រាវ ២ ឆ្នាំ

- ដឹងថាខ្លួនឯងមានគំនិតកើតឡើង តែមិនគិតតាម
ច្រើនប្រើប្រាស់គំនិតក្នុងចិត្ត ដូច្នេះ គំនិតកើតឡើង មិនមែនជា
• បំបាត់គំនិតកើតឡើង តែមិនគិតតាម តែមិនគិតតាម
គំនិតកើតឡើង តែមិនគិតតាម តែមិនគិតតាម
• មិនមែនជាខ្លួនឯង តែមិនគិតតាម តែមិនគិតតាម
គំនិតកើតឡើង តែមិនគិតតាម តែមិនគិតតាម

ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค อัมพาตครึ่งซีกและโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง

3. ฝึกจัดการความกังวลจากจิตที่สงบ ๓.๑. ฝึกปฏิบัติสมาธิขั้น ๓.๑.๑. ฝึกปฏิบัติสมาธิขั้น ๓.๑.๑.๑

- ให้ออกกำลังกายให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว
อเนกประสงค์ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑
- หายใจเข้าออกยาวๆ 5-6 ลมหายใจ
๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑
- เมื่อหายใจเข้าก็ให้กลับมารับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกเหมือนเดิม
อเนกประสงค์ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑ ๓.๑.๑.๑



ຝຶກສມາຣີ 3 ຂັ້ນຕອນ ສ່ວຍຄລາຍເຄຣີຍດແລະລດໂຣດ

ອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນເຊື່ອຢຸດຮຸ້ນຮຸ້ນເຊື່ອຢຸດຮຸ້ນຮຸ້ນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ

ຂໍ້ແນະນຳ

ສ່ວນເວລາໃນການຝຶກສມາຣີທີ່ດີທີ່ສຸດ ຄື ເຂົ້າຮູ້ ຫຼື ກ່ອນນອນ ເນື່ອງຈາກສງບ

ອາດເປັນວ່າຈະມີບາດເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບາດເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບາດເພີ່ມເຕີມ

ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ
ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ ດາມອິດຕະໂນດັບປັດຈຸບັນ



➡ Module 3 ⬅

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

จิตผดกัรดาသည့်အခါ အကူအညီရယူနိုင်သည့်နေရာ



กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

ลုပ်ရှားမူ ၅ စိတ်မသက်သာမှုဖြစ်လာသည့်အခါ မည်သူမဆို ကူညီနိုင်ခြင်း

วัตถุประสงค์

1. แร้งงานต่างด้าวบอกแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและแหล่งให้ความช่วยเหลือในจังหวัด
2. แร้งงานต่างด้าวรู้วิธีเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือผ่านช่องทางออนไลน์ได้

ရည်ရွယ်ချက်

1. စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီပေးအပ်သည့်နေရာများ နှင့် ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ကူညီပေးအပ်သောနေရာများကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပြောပြနိုင်စေရန်။
2. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အွန်းလိုင်းကနေတစ်ဆင့် အကူအညီရရှိသည့်နေရာများကို သိရှိစေရန်။

เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ท่านมีใคร/ หน่วยงานไหนบ้างให้ความช่วยเหลือ ?

หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษา
กับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

သင်၏ဝိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်တိုင်စီမံနိုင်ခြင်းမရှိပါက တိုင်ပင်ခံပေးနိုင်သည့်
နေရာဌာနအမျိုးမျိုးမှာ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။



แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ 24 ชั่วโมงทุกวัน

ปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพ.สต.ใกล้บ้าน

ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ 24 ชั่วโมงทุกวัน
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6



โรงพยาบาลสมุทรสาคร

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5



034-427-099-105

โรงพยาบาลกระทุ่มแบน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6



034-119-990

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5



034-419-555

แหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสังคม สำหรับผู้พิการทุกวัย



facebook

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน(LPN)
อาคารวัฒนาพร 100 อาคาร 100
ศูนย์บริการสุขภาพจิต (LPN)



0-34434-726



facebook

ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว
จังหวัดสมุทรสาคร
ศูนย์รวมศูนย์ฯ 100 อาคาร 100
ศูนย์บริการสุขภาพจิต (LPN)



034-836-223-5



facebook

มูลนิธิรักไทย : Raks Thai Foundation
ศูนย์รวมศูนย์ฯ 100 อาคาร 100
ศูนย์บริการสุขภาพจิต (LPN)



034-434-828



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5



THANK YOU



ความเครียดในระดับสูง

ความเครียดในระดับมากเกินไป จนควบคุมไม่ได้
เมื่อนั้นแหละที่จะต้องมาฝึกผ่อนคลายความเครียดกัน

ฝึกคลายเครียด
ด้วยเทคนิคเฉพาะ



คลิป เรื่อง “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



คลิป เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”



คลิป เรื่อง “3ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด
และลดโรค”



แหล่งอ้างอิง

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=XjRo4TTTrKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SlWGmE8ulal>

<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjh5s>

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ



ปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
รพ.สต.ใกล้บ้าน



โรงพยาบาลสมุทรสาคร



034-427-099-105

โรงพยาบาลกระทุ่มแบน



034-119-990

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว



034-419-555

แหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสังคม

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน(LPN)



0-34434-726



ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว จังหวัดสมุทรสาคร



034-836-223-5



มูลนิธิรักษ์ไทย : Raks Thai Foundation



034-434-828



การจัดการความเครียดด้วยตนเอง สำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร



ความเครียด คืออะไร ?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้เครียดเป็นทุกข์ใจ และทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม ตามไปด้วย



สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่ ?

ความเครียดส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ (ความคิด อารมณ์) พฤติกรรม และสังคม ดังนี้

ด้านร่างกาย

- ไม่เกรน
- ปวดศีรษะ
- นอนไม่หลับ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เหงื่อออกตามมือและเท้า
- มือเย็น เท้าเย็น
- เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ
- ใจสั่น
- เป็นหวัดบ่อย
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูกหรือท้องเสีย
- กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ



ด้านจิตใจ

- วิตกกังวล
- หงุดหงิด
- การตัดสินใจไม่ดี
- มองอะไรในแง่ร้าย
- โกรธง่าย
- ไม่มีสมาธิ
- เบื่อหน่าย
- สิ้นหวัง
- คิดมากคิดฟุ้งซ่าน
- ทำอะไรก็ไม่สนุก
- หลงลืมง่าย
- ซึมเศร้า



ด้านพฤติกรรม

- รับประทานอาหารมาก หรือไม่อยากรับประทานอาหาร
- กัตเลียบ กัตพิน ดึงผมนอนไม่หลับ หรือนอนหลับมาก
- ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย ทำอะไรก็ไม่สนุก
- เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น
- เสี่ยงงาน ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ จู้จี้ขี้บ่น

ด้านสังคม

หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เก็บตัว แยกตัว หงุดหงิดง่ายกับคนรอบข้าง หรือออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีจากปัญหา ซวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

ดาวโหลดแบบประเมินความเครียด

ประเมินระดับความเครียดของตนเอง และดูคำแนะนำ



การจัดการความเครียด

ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย



ไปวัดทำบุญ อุทิศฐาน สวดมนต์ ไส้บาตร แผ่เมตตา ช่วยงานวัด



ทำงานบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว



โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง สามี ภรรยา เพื่อนสนิท



ดูหนัง ฟังเพลง เล่น Tiktok, Facebook, line, Youtube



ไปเที่ยวทะเล ภูเขา ชื้อของ ไปตลาดนัด และไปหาเพื่อน



นอนหลับพักผ่อน

ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้กับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

အများဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

အမြင့်ဆုံးစိတ်ဖိစီးမှုသည် ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်သည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သက်သာလာအောင် ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။



စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာလာအောင် နည်းစနစ်များနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ကြရအောင်



ကြွက်သားဖြေလျော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း” နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း” နှိပ်ပါ



စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်နှိပ်နှယ်ပေးခြင်း” နှိပ်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ရောဂါသက်သာလာစေရန် ၃ အဆင့်ရှိသည့် သမာဓိကျင့်ခြင်း နှိပ်ပါ



အကိုးအကား

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>
<https://www.youtube.com/watch?v=XjRo4TTTrKg>
<https://www.youtube.com/watch?v=SLWGmE8ulal>
<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjh5s>

စိတ်မသက်သာသည့်အခါ ကူညီပေးသည့်နေရာဌာနများ

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်တိုင်စီမံနိုင်ခြင်းမရှိပါက တိုင်ပင်ခံပေးနိုင်သည့် နေရာဌာနအမျိုးမျိုးမှာ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။



စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့်ဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်သည်။



<https://www.flaticon.com/>

စမုဆာခွန်ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ် ☎ 034-427-099-105
 ကရထွန်ဘန်းဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် ☎ 034-119-990
 ဘန်ဖဲဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် ☎ 034-419-555

လူမှုရေးဆိုင်ရာကူညီမှုအသင်း

အလုပ်သမားများ၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့်ကွန်ယက်ဖောင်ဒေးရှင်း (LPN)



0-34434-726



စမုဆာခွန်နယ်ရှိ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသည့်စင်တာ ဖုန်းနံပါတ်



034-836-223-5



Raks Thai Foundation



034-434-828



စမုဆာခွန်နယ်ရှိ

ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်

မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းမှု



စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းမရှိသော အခြေအနေမှာ စိတ်သောကရောက်ရှိပြီး ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေတို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

မိမိကိုယ့်ကို ဂရုပြုရမည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများမှာ

သင်သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောလက္ခဏာများ ရှိပါသလား

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ) အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများကို အဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

- ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း
- ခြေလက်အေးစက်ခြင်း
- စားချင်စိတ်မရှိခြင်း (သို့) ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

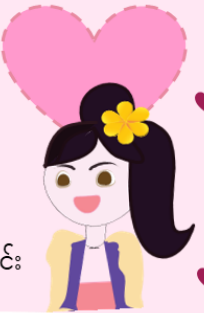


- ရင်တုန်ခြင်း
- မကြာခဏအေးမိခြင်း
- အစာမကျေဖြစ်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း(သို့)ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ကြောတင်းခြင်း
- ရာသီသွေးပုံမှန်မလာခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကမောက်ကမဖြစ်ခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ငါစိုးရိမ်တယ်
- စိတ်လိုမကျခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းစွာမချနိုင်ခြင်း
- အဆိုးဘက်မြင်ခြင်း
- ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း



အပြုအမူ

- ငြီးငွေ့ခြင်း
- စိတ်ကုန်ခြင်း
- အတွေးလွန်ကဲခြင်း
- ဘာလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်မှု မရှိခြင်း
- အလွယ်တကူမေ့တတ်ခြင်း
- ထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- အထီးကျန်ခံစားရခြင်း

- အစားများခြင်း သို့မဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိခြင်း
- လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိပ်များခြင်း
- ငိုလွယ်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ဘာလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်မှု မရှိခြင်း
- မတော်တဆထိခိုက်မှု လွယ်ကူခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ သို့မဟုတ် အရက် ပိုသောက်လာခြင်း
- အလုပ်ရှောင်ဖယ်ခြင်း၊ အလုပ်ကိုပြီးမြောက်အောင်မလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ

လူမှုရေးကိစ္စတွင်ရှောင်ဖယ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းပုန်းခြင်း၊ တစ်သီးတစ်သန့် ခွဲနေခြင်း၊ သင့်ဘေးနားက လူတွေနှင့် အလိုမကျမှုဖြစ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းပဲ ရှောင်ဖယ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးမှုပုံစံကို ဒေါင်းလော့ဒ် ရယူရန် သင့်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုစစ်ဆေးရန် နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကိုကြည့်ရန်



စိတ်ဖိစီးမှုကို ပပျောက်အောင် ဖြေရှင်းခြင်း

အလယ်လတ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

ကျွမ်းဝင်ပြီးသနည်းလမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်း၊ တရားရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဆွမ်းလှူခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ခြင်း



ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ TikTok, Facebook, line, Youtube ကစားခြင်း



အိမ်အလုပ်၊ ဝတ်လျော်၊ ထမင်းချက် ပြုလုပ်ခြင်း



ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားခြင်း၊ တောင်တန်တက်ခြင်း၊ ညနေဈေးသွားခြင်း နှင့် သူငယ်ချင်းဆီလည်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း



အဖေအမေ၊ ဆွေးမျိုး၊ မောင်နှမ၊ ခင်ပွန်းဇနီး၊ ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင် စသည့်တို့နှင့် ဖုန်းပြောခြင်း



အိပ်စက်နားယူခြင်း

အနည်းအငယ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေရပ်ရပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးသည့်စွမ်းအားဖြစ်ပါသည်။

คลิปการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ



คลิป เรื่อง “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

<https://www.youtube.com/watch?v=88My0i-Ot5o>

คลิป เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”



<https://www.youtube.com/watch?v=C6L0veso564>



คลิป เรื่อง “การนวดคลายเครียด”

<https://www.youtube.com/watch?v=oZmApZrz6cc>

คลิป เรื่อง “3ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด
และลดโรค”



<https://www.youtube.com/watch?v=tv8pmiFyyT0>

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและแปลภาษาเมียนมา

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและแปลภาษาเมียนมา

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผศ.ดร.อาภา ภัคฤณโณ ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชียมหาวิทยาลัยมหิดล
2. นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
3. นางสุพรรณณี แสงรักษา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

รายนามผู้แปลภาษาเมียนมา

1. นายสิทธิพร เนตรนิม ตำแหน่งนักปฏิบัติการวิจัย จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล
2. Ms. Lwan Po ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล
3. Mrs. Tru Zar Aung ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ง
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวรัชวัลย์ บุญโณม

ประวัติการศึกษา

1. พยาบาลศาสตรบัณฑิตพยาบาลพระปกเกล้าฯ จันทบุรี ปี 2534
2. นิเทศศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี 2539
3. เฉพาะทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ปี 2543
4. สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต(สังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์)มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปี 2538
5. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2553

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

สถานที่ทำงาน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 เลขที่ 230 หมู่ 3 ตำบลลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม 75000 โทรศัพท์ 034-710552 โทรสาร 034-710554

ผลงานที่ได้รับการเผยแพร่

1. การศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของครอบครัวในการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลปากเกร็ดและโรงพยาบาลปากเกร็ดเวชการ ปี 2538
2. การศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายามฆ่าตัวตายที่มารับบริการ ในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง ปี2541
3. สัมพันธภาพระหว่างบิดา มารดาและบุตร ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาที่ใช้สารเสพติดปี 2544
4. การสร้างแบบวัดพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของเยาวชนในสังคมไทยปี 2550
5. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทย ปี 2551
6. แนวทางการสร้างเสริมค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมในวัยรุ่นไทย โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคกลาง ปี 2551
7. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการเผชิญการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตปี 2553

ชื่อ นางสาวลำไพร เอ้าไกร

ประวัติการศึกษา

1. วิทยาศาสตร์บัณฑิต จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปี 2538
2. หลักสูตรผู้บริหารสาธารณสุขระดับต้น กระทรวงสาธารณสุข ปี 2549
3. หลักสูตรผู้บริหารสาธารณสุขระดับกลาง กระทรวงสาธารณสุข ปี 2551

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

สถานที่ทำงาน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 เลขที่ 230 หมู่ 3 ตำบลลาดใหญ่ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม
75000 โทรศัพท์ 034-710552 โทรสาร 034-710554

ผลงานที่ได้รับการเผยแพร่

1. การศึกษาบุคลิกภาพของนักจิตวิทยาที่เข้ารับการอบรมระยะสั้นหลังปริญญาหลักสูตรจิตวิทยาคลินิก ด้วยแบบทดสอบ 16 PF(ฟอร์มA) ปี 2544
2. บุคลิกภาพของวัยรุ่นค่ายปรับเปลี่ยนนิสัยทัศนและพัฒนาบุคลิกภาพจังหวัดนครพนมด้วยแบบทดสอบ 16 PF (ฟอร์มA) ปี 2548
3. การพัฒนารูปแบบการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเวชด้วยภูมิปัญญาอีสาน ปี 2549
4. ลักษณะคำตอบจากแบบทดสอบบรอส์ซาคของผู้ป่วยโรคจิตเภทโรงพยาบาลจิตเวชนครพนม ราชนครินทร์ปี 2551
5. การวิจัยประเมินผลโครงการพัฒนาศักยภาพผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตและจิตเวชระดับสถานีอนามัยและศูนย์สุขภาพชุมชน (พื้นที่นำร่องจังหวัดขอนแก่น) ประจำปีงบประมาณ 2552 เรื่องอบรมหลักสูตรการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการสู่ผู้เชี่ยวชาญปฐมภูมิ
6. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างไอคิวอีคิวสำหรับครูศูนย์เด็กเล็กและครูโรงเรียนอนุบาลเขตสุขภาพที่ 5 ประจำปีงบประมาณ 2561

ชื่อ นางสาวรุจิรา ต๊ะจันทร์

ประวัติการศึกษา

1. วิทยาศาสตร์บัณฑิต การส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2560
2. รัฐศาสตรบัณฑิต รัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปี 2558

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สถานที่ทำงาน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 เลขที่ 230 หมู่ 3 ตำบลลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม
75000 โทรศัพท์ 034-710552 โทรสาร 034-710554

ผลงานที่ได้รับการเผยแพร่

1. การศึกษาความชุกของการติดโรคหนองในลำไส้ของลิงหางยาว เขาสามมุขจังหวัดชลบุรี
ปี 2560