

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการ
คำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ของ พี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็ก
ก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางพัชรัตน์ พันธุ์แพ

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวลิต พุททวงศ์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ต่าย เชิญณี	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และ
ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็ก สถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน
เอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ 135 แห่ง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา 174 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิจาก
จำนวนพี่เลี้ยงเด็กทั้งหมด 383 คน โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลใน
เชิงปริมาณโดยการใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามประเมินภาวะเครียด (SPST-102)
และแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
ของพี่เลี้ยงเด็ก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ
0.93 การเก็บข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามให้แก่พี่เลี้ยงเด็ก รับแบบสอบถามคืนทางไปรษณีย์
การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

ผลการวิจัยพบว่า พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่ มีความเครียดจากไวต่อความเครียดอยู่ในระดับ
รุนแรง มีความเครียดจากที่มาของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีความเครียดจากอาการ
ของความเครียดอยู่ในระดับสูง

ด้านการจัดการกับความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงเด็กมีการจัดการกับความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและลดอารมณ์พร้อมกัน ส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลด อารมณ์ โดยการดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มากที่สุด และการจัดการกับความเครียดแก้ไข้ปัญหา โดยการ ปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด ด้านคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ที่เลี้ยงเด็กต้องการ มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ 1. การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด 2. การทำงานอย่างมีความสุข 3. การดำเนินชีวิต การจัดการความสมดุลของเวลาในการทำงาน กิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมยาม ว่าง 4. การฝึกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยตัวเอง เช่น การฝึกสมาธิ, การหายใจ, การฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ 5. การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในอาชีพ เดียวกัน

Thesis Title	Assessing and Coping with Stress, and Needs for Mental Health Advice of Child-Caretakers in Chiang Mai Private Nurseries	
Author	Mrs. Tairat Phunpae	
M.Ed.	Health Promotion	
Examining Committee	Lect. Dr. Kasem Nakornkhet	Chairman
	Asst. Prof. Dr. Chawalit Putthawongs.	Member
	Assoc. Prof. Dr. Tay Chiengchee	Member

ABSTRACT

The purpose of this research was to study stress assesment, coping, and needs for mental health advice of child-caretakers from 135 private nurseries. The sample group of 174 child-caretakers, out of 383, were randomly sampled by the stratified random sampling technique. The data were collected through questionnaires comprised of 4 parts namely : demographic data, stress assesment using the SPST-102 form, stress coping, and the need for mental health advice. The last two parts were constructed by the researcher and validated by autonomous persons and its reliability determined using Cronbach's alpha reliability coefficient with the values of 0.93. The questionnaires were distributed by the researcher, by hand, and they were returned by mail. The data were analyzed using SPSS for windows.

The results of the study revealed that most of the child-caretakers having stress from the stress sensitivity at a serious level, stress from cause of stress at a moderate level, and having symptoms of stress at a high level.

When considering coping with stress behavior, Child-Caretakers performed both stress reduction behavior and problem solving behavior at the same time. Stress reduction behaviors,

most of the samples likely to perform were watching television and listening to musical. For problem solving behavior, most of the samples preferred consultation with close friends.

The first 5 activities needed for mental health advice were 1) exercise for stress reduction, 2) enjoy work, 3) balance time for work and leisure life, 4) relaxation practiced for stress coping, and 5) meeting and changing experiences with friends.