

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ในแต่ละปี ทุก ๆ ประเทศได้ใช้จ่ายเงินจำนวนมากเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพของประชาชน ปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอุบัติเหตุอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งป้องกันโรคติดต่อที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย นับเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล (วสันต์ ศิลปะสุวรรณ, และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, 2542, น.1) พยาบาลวิชาชีพต้องมีความรับผิดชอบโดยตรงในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน พยาบาลจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถอย่างกว้างขวางในศาสตร์หลายสาขาเพื่อให้สามารถดูแลบุคคลได้ ทั้งด้านร่างกาย จิตวิญญาณและสังคมตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลด้วย ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของพยาบาลจะต้องครอบคลุมทั้งด้านการดูแลรักษาพยาบาล การควบคุมป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการฟื้นฟูสภาพ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้วิชาชีพพยาบาลจึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อสังคมอย่างมาก (กองแผนงานสำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2535, น.1) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการที่พยาบาลจะให้การพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์แบบนั้น พยาบาลต้องมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีทักษะ เพราะงานพยาบาลเป็นงานที่หนัก ไม่มีการจำกัดเวลาและแรงงาน เป็นบริการอย่างต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง พยาบาลต้องอดทน เสียสละความสุขส่วนตนและเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากจะต้องทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศของความเจ็บป่วยและโรคภัยต่าง ๆ ตลอดเวลา ซึ่งทำให้มีโอกาสติดโรคจากผู้ป่วยได้ง่าย (บุญเพียร จันทวัฒนา, 2523, น.24)

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548, น.20) ซึ่งสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้ให้ความหมายของคำว่า AQ หมายถึง ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤต ซึ่งถูกสร้างขึ้นมาจาก 3 สาขา ได้แก่ จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) และ สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) โดยมีกรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติ 2 ประการ คือ ทฤษฎีที่เป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ทั้งนี้ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548, น.23) ได้กล่าวไว้ว่า AQ สามารถทำนาย ความสุข ความเข้มแข็ง ความแข็งแรงทางอารมณ์

Kerr et al. (2002) ได้กล่าวว่า การได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีของแต่ละบุคคลยังไม่เพียงพอ อีกทั้งยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น ประเทศไทยมีปัญหาด้านสุขภาพ จากสถิติการตายปี 2548 - 2549 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ซึ่งจำแนกตามสาเหตุการตาย พบว่า 5 อันดับแรก (สาเหตุการตายต่อประชากรแสนคน) ได้แก่ โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด การบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ โรคติดเชื้อ และโรคทางเดินหายใจ ตามลำดับ (<http://services@nso.go.th>) โรคเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการลดความสามารถของผู้ปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็วและรุนแรง จนอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุขณะปฏิบัติงานและอาจนำความเสียหายมาสู่บุคคลอื่นหรือองค์กรตามมา จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงคนไทยมีการดูแลสุขภาพของตนเองน้อย ดังนั้น จึงได้มีการกำหนดพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งมีทั้งหมด จำนวน 6 หมวด 55 มาตรา ซึ่งในมาตราที่ 3 ในพระราชบัญญัตินี้ ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550, น.6)

ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เป็นผลมาจากความเครียด และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แฮร์ริส (Harris, 1979, p.145-146) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากการทำงานของต่อมฮัยโปทาลามิกของมนุษย์ ผิดปกติ ถ้าถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้ามากเกินไปจะทำให้ระบบต้านทานลดลงและก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เซลเยี และคาแพลม (Selye H., 1956: 54; Kaplan H.B., 1996: 32-33) ได้ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นอาการของร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงระบบสรีระเพื่อต่อต้านสิ่งที่มาคุกคาม เป็นเหตุการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิต มีศักยภาพทำให้บุคคลเกิดความเจริญเติบโตได้ และในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ประสบกับความเครียดเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เสื่อมถอยลงได้ ดังนั้น ความเครียดจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกและทางลบ หรือเรียกว่า การปรับตัวใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงไม่ได้

สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข (2542) ได้มีการสำรวจลักษณะการทำงานของผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาล จำนวน 68,008 คน พบว่า ลักษณะการทำงานของพยาบาลมีความเสี่ยงต่อสภาวะการติดเชื้อ และสภาวะการเกิดความเครียดสูง ซึ่งลักษณะงานในห้องผ่าตัดแตกต่างจากงานในหอผู้ป่วยอื่น จึงทำให้ลักษณะงานของพยาบาลห้องผ่าตัดมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่าย ฟูลเลอร์ (Fuller, 1986, p.6) กล่าวว่า การทำงานในห้องผ่าตัดเต็มไปด้วยความเครียด มีผลทำให้พยาบาลและผู้ปฏิบัติงานอื่นเครียดไปด้วย ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นอาจเกิดจากการผูกผ้าปิดปากและจมูก รวมทั้งการสวมหมวกไว้ตลอดทั้งวัน การทำงานที่เกินเวลาที่กำหนด มีเวลาใน

การรับประทานอาหารในเวลาสั้น ๆ และระยะเวลาในการผ่าตัดที่ต้องใช้เวลานานทำให้ต้องยืนติดต่อกันหลายชั่วโมง มีผลต่อระบบการขับถ่าย เช่น การกลั้นปัสสาวะ เป็นต้น อีกทั้งยังต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ผู้ป่วยเกิดภาวะวิกฤตขณะดมยาสลบ หรือขณะทำผ่าตัด การเปลี่ยนแปลงขั้นตอนการผ่าตัดโดยไม่แจ้งล่วงหน้า การทำงานที่ต้องอยู่เวรนอกเวลาราชการหรือรอการเรียกขึ้นปฏิบัติงาน (On Call) 24 ชั่วโมง ซึ่งทำให้แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวต้องอาศัยการยกซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอาการปวดหลัง ตลอดจนถึงแวดล้อมในห้องผ่าตัด ได้แก่ อุณหภูมิห้องที่ร้อนและเย็นจัด สารเคมี อุปกรณ์และเครื่องมือที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เครื่องจีไฟฟ้า และของมีคมต่าง ๆ เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปวดพรศ พดติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน ซึ่งในมาตราที่ 5 หมวดที่ 1 ว่าด้วยสิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพ ได้กล่าวว่า บุคคลมีสิทธิในการดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550, น.8) ดังนั้นการเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ต่อผู้ที่ได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผลการวิจัยยังเป็นข้อมูลเพื่อนำมาพัฒนาให้พยาบาลวิชาชีพมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปวดพรศ ความเครียดจากการทำงาน และพดติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่เหมาะสมและถูกต้องต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปวดพรศกับพดติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลห้องผ่าตัด
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปวดพรศกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพดติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปวดพรศพดติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

2. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของพยาบาลห้องผ่าตัด
3. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด
4. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคกับความเครียดจากการทำงาน
5. ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้องค์กรมีการพัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมการลดความเครียดจากการทำงานที่เหมาะสมให้กับบุคลากร เพื่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีและถูกต้อง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ และทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่รวมทั้งส่งผลให้มีความสุขในการทำงานให้แพร่หลายต่อไป
6. สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการบริหารองค์กร โดยการวางแผนฝึกอบรมบุคลากรให้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระดับสูง เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลห้องผ่าตัดระดับปฏิบัติการ ที่ปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงาน ไม่น้อยกว่า 6 เดือน ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 220 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย
 - 2.1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ประกอบด้วย
 - การควบคุม (Control)
 - สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership)
 - ผลกระทบ (Reach)
 - ความอดทน (Endurance)
 - 2.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย
 - ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility)
 - การออกกำลังกาย (Physical activity)
 - โภชนาการ (Nutrition)

- การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relations)
- การเจริญทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth)
- การจัดการกับความเครียด (Stress management)

2.3 ความเครียดจากการทำงาน

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 1.1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 1.2 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านสาเหตุและความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 1.3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านผลกระทบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 1.4 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน of พยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน of พยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน of พยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน of พยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการทำงาน of พยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์
ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 2.6 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์
ทางลบกับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลห้องผ่าตัด

สมมติฐานที่ 3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลห้องผ่าตัด

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พยาบาลห้องผ่าตัด หมายถึง พยาบาลวิชาชีพระดับปฏิบัติการ ที่ปฏิบัติงานในห้อง
ผ่าตัด ที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงาน ไม่น้อยกว่า 6 เดือน ทำหน้าที่ในทีมการผ่าตัด ในฐานะพยาบาล
ส่งเครื่องมือผ่าตัด พยาบาลช่วยเหลือรอบนอก รวมถึงพยาบาลที่มีหน้าที่รับผิดชอบอื่น ๆ ในห้องผ่าตัด

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) หมายถึง ความสามารถของ
บุคคลที่มีความอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก เบื่อหน่าย และพากเพียรในการทำกิจกรรม
ต่างๆ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ ซึ่งสามารถวัดและประเมินผลได้จากรูปแบบ
การตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาที่ประสบ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ด้าน ตามแนวคิด
ของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ดังนี้

1. **การควบคุม (Control)** หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม
ตนเองของบุคคล ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรค
2. **สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership)** หมายถึง การวิเคราะห์
ค้นหาสาเหตุของปัญหา โดยการพิจารณาจากตัวเองก่อน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคย
ผิดพลาดในอดีตและนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. **ผลกระทบ (Reach)** หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหา ความยุ่งยากที่มีต่อ
การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติว่าอีกนานเท่าไรปัญหาและ
อุปสรรคกำลังจะเข้ามาในชีวิต
4. **ความอดทน (Endurance)** หมายถึง การรับรู้ถึง ความคงทนของอุปสรรคและการ
รับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Behavior) หมายถึง การปฏิบัติตนหรือกิจกรรมของพยาบาลห้องผ่าตัด ซึ่งเป็นกรปฏิบัติที่กระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในทางที่ดีเพื่อให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีขึ้น จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อเพิ่มระดับความผาสุกของชีวิต ตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วย พฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่

1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) หมายถึง การกระทำหรือปฏิบัติเกี่ยวกับการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การมาตรวจตามแพทย์นัด การรับประทานยาให้ถูกต้องตามแผนการรักษา ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น งดเว้น และหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น และการสนใจหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การอ่านหนังสือ การดูทีวี การฟังวิทยุ และการเข้าฟังสัมมนา

2. การออกกำลังกาย (Physical activity) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับแผนการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

3. โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร การเลือกอาหารที่รับประทานให้เหมาะสม เช่น การงดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีและโปรตีนสูง การรับประทานอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ครบถ้วน

4. การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่แสดงออกถึงความสามารถและวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลห้องผ่าตัดได้รับประโยชน์เ็นแง่ของการได้รับการสนับสนุนต่างๆ เช่น การผ่อนคลายความตึงเครียดหรือช่วยแก้ไข้ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ

5. การเจริญทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่ช่วยเกื้อหนุนให้บุคคลมีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หรือดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นปกติสุข ช่วยให้ผู้เกิดความพอใจและตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต และรู้สึ่กว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม

6. การจัดการกับความเครียด (Stress management) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่ช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดการตึงเครียด และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความสุขสบายและสามารถคงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ความเครียดจากการทำงาน (Occupational Stress) หมายถึง สภาพความกดดันไม่เพียง ประสงค์ในทางจิตวิทยา อันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม การแสดงออกต่างๆ ซึ่งรบกวนความสุขสบายของผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนลดประสิทธิภาพในการทำงาน