

วิสัยทัศน์ ของความเครียด



เป็นวิธีการวางแผนตั้งรับภาวะของความเครียดที่เข้ามาสู่บุคคลได้ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนสิ้นชีวิตซึ่งหนังสือเล่มนี้จะทำให้บุคคลสามารถป้องกันและเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เกิดความทุกข์ทรมาน หรือเจ็บป่วยขึ้นภายหลัง ตำราวิสัยทัศน์ของความเครียดเล่มนี้ เขียนขึ้นจากประสบการณ์ของการเป็นอาจารย์ผู้สอนการพยาบาลจิตเวชและบริหารการพยาบาล โดยจะให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี สาเหตุ และกระบวนการของความเครียด เพื่อการรู้เท่าทันทั้งปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียด ทั้งนี้จะได้หาแนวทางวางแผนตั้งรับการสร้างภูมิคุ้มกันด้านต่อความเครียด การเผชิญกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง ข้อสำคัญจะป้องกันการเกิดโรคอื่นๆ ที่ตามมา เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น ตำราเล่มนี้จะเป็นคู่มือในการเรียน การสอนนักศึกษาได้ทุกระดับ ซึ่งสามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างง่ายและมีประสิทธิภาพ จึงเหมาะสำหรับผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรทางการแพทย์ นักศึกษาและผู้สนใจอีกด้วย



คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
เลวที่ 19 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

ISBN 978-616-92657-2-6



ราคา 300 บาท



วิสัยทัศน์ของความเครียด (Stress Vision)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อนุสันติ

พิมพ์ครั้งที่ 3



วิสัยทัศน์ ของความเครียด STRESS VISION

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อนุสันติ



- ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีของความเครียด
- กระบวนการเกิดความเครียด
- กรณีตัวอย่างที่น่าสนใจ
- การวางแผนป้องกันและเผชิญความเครียด



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อุนสันติ

การศึกษา

ครุศาสตรบัณฑิต พยาบาลศึกษา การพยาบาลจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2527
การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2535
การพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ 2546
ดุษฎีบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2541

ประสบการณ์

ด้านการสอน หลักสูตรบัณฑิตศึกษา : วิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช วิชาจิตวิทยา 30 ปี, วิชาการพยาบาลพื้นฐานและการพยาบาลเด็ก 4 ปี, วิชา Teaching and counseling ได้ทำการสอนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ 13 ปี (เช่น ประเทศเวียดนาม ญี่ปุ่น และกัมพูชา), ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล

ด้านการบริหาร : ดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช หัวหน้าภาคจิตวิทยา กรรมการบริหารและกรรมการวิชาการ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล) คณบดีคณะศิลปศาสตร์ และคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

ด้านการส่งเสริมงานวิชาการ : เขียนบทความและทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช เป็นวิทยากรทั้งในประเทศและต่างประเทศ (ประเทศกัมพูชา เวียดนาม สิงคโปร์ เกาหลี แคนาดา) ศึกษางานด้านการศึกษาพยาบาลทั้งในและต่างประเทศ (ประเทศกัมพูชา เวียดนาม ญี่ปุ่น ไต้หวัน ออสเตรเลีย ออสเตรีย ฝรั่งเศส เบลเยียม อิตาลี อังกฤษ และแคนาดา)

วิจัย :

- 2542 ผลของการให้ความรู้เกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
- 2552 ผลการเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ โดยใช้แบบสอบถาม 16 พี เอฟ
- 2553 ผลของโครงการเติมพลังรักให้แก่นัก
- 2557 แรงบันดาลใจของภาวะผู้นำเชิงการเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าหอผู้ป่วยต่อการรับรู้พลังอำนาจของพยาบาลวิชาชีพ
- 2558 ผลของโครงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยในผู้สูงอายุกับวชนิง

ตำรา : การบริหารความเครียด Stress Management และ วิสัยทัศน์ของความเครียด Stress Vision

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
กรรมการผู้รับผิดชอบหลักสูตรการพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทางการพยาบาล
กรรมการบริหารหลักสูตรการพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทางการพยาบาล

Start the new day
with hope and let it
lead you to your
new success.

To EDIN ANUSANTI And ALIS JONHSON

วิสัยทัศน์ของความเครียด (Stress Vision)

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพรรณ อนุสันติ

วิสัยทัศน์ของความเครียด (Stress Vision)

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-92657-2-6

บรรณาธิการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อนุสันติ

กองบรรณาธิการ รองศาสตราจารย์ ดร.พรณราย ททรัพย์ประภา, รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ตักกลาส, รองศาสตราจารย์ฐิติพร อิงคสุวรรณวงศ์, คุณปริษา สกุลอ่อน, คุณวណดา กาญจนทรงกูร, คุณสุเมตตา ไทศรีวิชัย, Mrs. Suchitra C. Light, พันตำรวจโทหญิง สุกัญญา เชื้อประเสริฐ, ดร.มยุรา นพพรพันธุ์

คณะพิสูจน์อักษร คุณพัชรา ไทศรีวิชัย, Miss Alisa Douglas, คุณณัฐกานต์ กิจวัฒนาวงค์, Mr.Samuel Roongjirasamikul, คุณมันศักดิ์ ตันติขจรเกียรติ, คุณสุชาดา เชื้อประเสริฐ

รูปภาพ คุณมันเกียรติ ตันติขจรเกียรติ, คุณพิรพรรณ อนุสันติ, คุณอัมพร อุณยานา, คุณพรสวรรค์ เชื้อประเสริฐ

การบริหารจัดการ คุณพิรพงษ์ อนุสันติ, คุณทวีเกียรติ ตันติขจรเกียรติ, คุณสมศักดิ์ เชื้อประเสริฐ, คุณวิระพัฒน์ ขวลิตมณฑะไย, Mr.Donald Jonhson, คุณปราณี ชลศิษฐ์

การจัดรูปเล่ม คุณสุดฤทธิ เชื้อประเสริฐ, ร้อยตรีทรงภพ มากล้มพันธ์, คุณพิพัฒน์ ไทศรีวิชัย, คุณลินณรัตน์ ภูวรัฐวารธรณ์, คุณสุทธิพงษ์ อนุสันติ

จัดพิมพ์โดย วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

จัดจำหน่าย วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ โทรศัพท์ 0 2838 5555
คุณสิทธิพงษ์ อนุสันติ โทรศัพท์ 08 6547 5885
ร้อยตรีทรงภพ มากล้มพันธ์ โทรศัพท์ 08 8924 7946
E-Mail : pok-sax@hotmail.com
: suwanna@slc.ac.th

พิมพ์ครั้งที่ 1: พ.ศ.2546

พิมพ์ครั้งที่ 2: พ.ศ.2556

พิมพ์ครั้งที่ 3: พ.ศ.2562

ราคา 300 บาท

พิมพ์ที่ หจก.วนิดาการพิมพ์ โทรศัพท์ 08 1783 8569

คำนิยม

นำยินดีอย่างยิ่งที่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อนุสันติ ได้รวบรวมและเรียบเรียงความรู้เกี่ยวกับวิสัยทัศน์ของความเครียดไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้ที่น่าสนใจ ซึ่งมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์และผู้สนใจ เพราะผู้เขียนได้นำเสนอความรู้เกี่ยวกับความเครียดไว้มาก ง่ายแก่การอ่านและทำความเข้าใจ ทั้งด้านสถานการณ์เกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎี การปรับตัว การตอบสนอง วิธีการคลายความเครียด และความเครียดในอาชีพที่ใกล้ตัว ได้แก่ นักศึกษา ครูอาจารย์ ผู้ป่วยและพยาบาล ซึ่งถือเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังแสดงความห่วงใย ปรารถนาดี และความมุ่งมั่นในการพัฒนา นักศึกษา ด้วยการเสริมความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือการตรวจสอบความเครียดด้วยตนเอง และเสริมทักษะสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดในบทส่งท้าย ที่เรียบเรียงไว้อย่างมีคุณภาพ

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์มีความภาคภูมิใจและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะนำทางให้นักศึกษาและผู้สนใจ ได้รู้จัก เข้าใจตนเอง รู้เท่าทันและปรับตัวต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสุข และแบ่งปันความสุขนั้นแก่ผู้อื่นด้วยเมตตาจิต มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น วิชาชีพ สังคมและประเทศชาติสืบไป

เซอร์เทเรซา ดร.สมศรี สุขเมธ
อธิการบดีวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
กรกฎาคม 2562

คำนำ

ความเครียดไม่ใช่โรคแต่เป็นอาการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก อันเป็นอุปสรรคใหญ่หลวงต่อการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีการแสดงออกในท่าที่ไม่เป็นมงคลต่อผู้พบเห็นและบุคคลใกล้ชิด ความเครียดเกิดจากสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ซึ่งบางครั้งบุคคลนั้นได้รับรู้แต่อาจไม่จำเป็นต้องรับรู้ มองข้ามไปเสียก็ได้ หรือบางคนก็เข้าไปเกี่ยวข้องแบบอดเสียมิได้ การที่บุคคลหนึ่งไม่สามารถปรับตัวเพื่อรับกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรือสภาวะแวดล้อมนั้น ๆ ได้ จึงส่งผลให้เกิดความเครียด มองทุกสิ่งทุกอย่างในด้านลบ แต่ความเครียดไม่ได้ส่งผลด้านลบเพียงอย่างเดียว หากเพียงแต่เราต้องรู้จักและเรียนรู้ที่จะปรับตัว ควบคุม หรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นให้ได้ก็จะเกิดผลในทางตรงข้าม ซึ่งหมายถึงวิสัยทัศน์ของความเครียด (Stress Vision) คือการวางแผนการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ให้ก่อเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ผู้เขียนได้รวบรวม เรียบเรียง ค้นคว้า และศึกษาเอกสารที่อ้างอิงท้ายเล่ม โดยเห็นประโยชน์จากการเขียนหนังสือเล่มนี้ ที่จะมีการศึกษาในทุกกระดับ ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่สนใจศึกษา ทำความเข้าใจเรื่องของความเครียด นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ทดลองนำหนังสือนี้ไปใช้กับนักธุรกิจอุตสาหกรรมหลายประเภทซึ่งได้รับการยอมรับอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณสุเมธ เชื้อประเสริฐ และคุณสมถวิล เชื้อประเสริฐ ซึ่งเป็นผู้ให้แรงบันดาลใจตลอดมา ขอขอบคุณ รศ. ดร.พรณาราย ทรัพย์ประภา อาจารย์ยัถณดา กาญจนาทรางกูร และ ดร.พรณวดี สนธิติถานนท์ คณะผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาแนะนำเพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเพิ่มขึ้น สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้ถือลิขสิทธิ์เอกสาร ตำรา ที่ได้สละเป็นวิทยาทานให้แก่ผู้เขียนได้นำมาศึกษารวบรวมไว้เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาของผู้ที่สนใจต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา อนุสันติ

กรกฎาคม 2562

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ	1
ความเครียดภัยเงียบที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย.....	7
ความเครียดเรื้อรังสาเหตุหลักของการเป็นผู้ป่วยจิตเวช.....	11
ความเครียดของบุคคลต่างวัย	15
• วัยเด็ก.....	15
• วัยรุ่น.....	19
• วัยทำงาน.....	21
• วัยผู้สูงอายุ.....	26
บทที่ 2 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด	31
ความหมายของความเครียด	35
สาเหตุของความเครียด	36
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	44
ผลของความเครียด	46
บทที่ 3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด	51
ทฤษฎีความเครียดของ Selye (1956)	54
ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1984)	57
ทฤษฎีความเครียดของ Slavin และคณะ (1991)	62
ทฤษฎีความเครียดของ Neuman (1995)	64
บทที่ 4 การตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียด	69
การตอบสนองต่อความเครียด	71
การปรับตัวต่อความเครียด	76
วิธีการในการปรับตัวต่อความเครียด.....	78
วิธีการจัดการความเครียด.....	82

บทที่ 5 วิธีการในการคลายความเครียด.....	85
เคล็ดลับคลายเครียดของไลท์ (Light S., 1997)	87
วิธีดูแลตนเองโดยทั่วไปของจินตนา ยูนิพันธ์ (2534)	90
เทคนิคการให้คำปรึกษาของวิลเลียมสัน (Williamson, 1979).....	100
แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์.....	107
(Satir, V. and Baldwin, M., 1983)	
บทที่ 6 อาชีพกับความเครียด.....	119
ความเครียดของอาชีพพยาบาล	124
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและนักศึกษาแพทย์	132
ความเครียดของผู้ป่วยและผู้สูงอายุ.....	139
บทบาทและหน้าที่ของพยาบาลในการลดความเครียด.....	146
ความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา	150
ความเครียดของนักเรียนนักศึกษา.....	152
บทบาทและหน้าที่ของครูและนักจิตวิทยาในการลดความเครียด	159
ความเครียดของอาชีพตำรวจ	162
ระดับของความเครียด	165
ข้อดีของความเครียด.....	168
บทที่ 7 เครื่องมือตรวจสอบความเครียดด้วยตนเอง.....	171
แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom Check List - 90).....	174
แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey).....	182
แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST - 20).....	185
เครื่องมือตรวจสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต	187
• แบบประเมินความเครียด ST5	187
• แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q).....	188
• แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q).....	189
• แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)	190
• แบบวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15)	191
• แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต 20 ข้อ.....	193
บทที่ 8 บทส่งท้าย	197
แบบฝึกหัด บทที่ 1-8	210
บรรณานุกรม	212
ภาคผนวก บทความเรื่อง “การพยาบาลบุคคลที่มีความเครียดสูง”	229
วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2558	

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ปัจเจกบุคคล..... และปัจจัยแวดล้อม	34
2	การตอบสนองของร่างกายเมื่อประสบความเครียด.....	54
3	แสดงระบบการตอบสนองทางอารมณ์.....	57
4	รูปแบบกระบวนการของความเครียดพัฒนาตามทฤษฎีความเครียด..... ของสเลวิน และคณะ	62
5	ภาพประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์ตามทฤษฎีของซาเทียร์.....	111
6	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน.....	168

บทที่

1



บทนำ

บทที่ 1

บทนำ

ความเครียดเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคลจะพยายามตอบสนองต่อความเครียดโดยการปรับตัว ซึ่งวิธีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของภาวะจิตใจไว้ของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกัน บางคนเลือกที่จะเผชิญกับต้นเหตุของความเครียดด้วยสติปัญญา บางคนเน้นแก้ไขความเครียดที่อารมณ์ บางคนก็หลีกเลี่ยง ซึ่งการปรับตัวของบุคคลแสดงออกในรูปของอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกันเพื่อลดความไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อปรับตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแบ่งกว้างๆ ได้ 2 ลักษณะ คือ จากสิ่งแวดล้อมภายใน ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก สถานภาพทางกายภาพ และจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ทั้งด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ภัยธรรมชาติ และการก่อเหตุวินาศกรรม เป็นต้น

บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวและเผชิญต่อความเครียดได้จะมีความเครียดเรื้อรัง ส่งผลเสียต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ขัดแย้งกับบุคคลใกล้เคียง ก้าวร้าว ซึมเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองด้อยคุณค่า ความคิดสร้างสรรค์ลดน้อยลง เบื่อหน่าย ไม่พึงพอใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ มีทัศนคติด้านลบต่อวิชาชีพ บุคคล สังคม และสุดท้ายอาจจะเรียนไม่สำเร็จ ปฏิบัติบทบาทหน้าที่ไม่ได้ตามมาตรฐานจนต้องลาออกจากวิชาชีพ ไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นผู้ป่วยจิตเวช เหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งความสูญเสียทั้งต่อคุณภาพประชากร สังคม เศรษฐกิจ และประเทศชาติ

สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้บุคคลมีความเครียดเพิ่มขึ้น เอยูโพลสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย (ไทยรัฐ, พฤษภาคม 2561)

เดือนพฤษภาคม 2560 ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา จำนวน 2,008 คน ที่พบว่า คนไทยมีความเครียดในเรื่องสภาพเศรษฐกิจมากกว่าเรื่องอื่น ๆ (ร้อยละ 65.64) ได้แก่ ปัญหานี้สิน รายรับไม่พอกับรายจ่าย สินค้าราคาแพง ค่าครองชีพ ราคาน้ำมัน และก๊าซ ราคาสินค้าและบริการ รongลงมา คือ เรื่องสภาพแวดล้อม (ร้อยละ 52.59) ได้แก่ ปัญหาการจราจร (ร้อยละ 63.60) ปัญหาสภาพแวดล้อม เช่น ขยะ น้ำเน่าเสีย (ร้อยละ 44.17) และเรื่องสุขภาพ (ร้อยละ 43.48) โดยเห็นว่าตนเองมีร่างกายไม่แข็งแรง (ร้อยละ 65.36) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 36.48) และเจ็บป่วยไม่สบายบ่อย (ร้อยละ 26.47) เป็นต้น และจากผลการสำรวจพบว่า เพื่อจะเผชิญหน้ากับสภาพเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้ คนไทยส่วนใหญ่เลือกที่จะใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ร้อยละ 50.33) หาลาชีพเสริม และพยายามทำงานให้มากขึ้น (ร้อยละ 14.52) ยอมรับความเป็นจริง มีสติ และพยายามไม่เครียดกับเรื่องเศรษฐกิจ (ร้อยละ 8.73) เป็นต้น ส่วนความเครียดในเรื่องสภาพแวดล้อมนั้น จะพยายามปล่อยวาง ทำใจยอมรับความเป็นจริง และมีสติ (ร้อยละ 22.80) รู้จักวางแผนการเดินทาง เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการจราจร (ร้อยละ 15.98) และหากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข หางานอดิเรก (ร้อยละ 13.66) เป็นต้น ปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้ส่งผลทำให้คนไทยส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย (ร้อยละ 62.85) ไม่มีความสุขเลย (ร้อยละ 69.17) และรู้สึกหมดกำลังใจ (ร้อยละ 52.69) ซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ อาจส่งผลทำให้ความสุขและคุณภาพชีวิตของคนไทยถดถอยลงได้ในที่สุด

สอดคล้องกับการสำรวจโดยเอยูโพล ในเดือนพฤศจิกายน 2561 (ไทยรัฐ, พฤศจิกายน 2561) ที่พบว่า คนไทยมีความเครียดในเรื่องเศรษฐกิจ การเงินมากกว่าเรื่องอื่น ๆ (ร้อยละ 67.45) รongลงมา คือ เรื่องครอบครัว (ร้อยละ 51.07) และเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 44.64) เมื่อพิจารณาความเครียดแต่ละช่วงวัยพบว่า ช่วงวัยทำงานจนถึงวัยชรา (อายุ 18 ปีขึ้นไป) ต่างก็มีความเครียดในเรื่องเศรษฐกิจการเงินเป็นอันดับ 1 ไม่ว่าจะเป็นปัญหาราคาสินค้าและบริการที่แพงขึ้น ภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ปัญหานี้สินและรายรับไม่พอกับรายจ่าย รongลงมาคือ ความเครียดเรื่องในครอบครัว ได้แก่ ปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างคนในครอบครัว ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว และไม่มีเวลาให้ครอบครัว เป็นต้น ส่วนความเครียดในเรื่องการทำงานที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากปริมาณงานที่ทำ ขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบที่มากขึ้น สวัสดิการและค่าตอบแทนที่ไม่เพียงพอ และความกังวลต่อความก้าวหน้าในอาชีพ สอดคล้องกับข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 (กรมสุขภาพจิต, พฤษภาคม 2561) ที่พบว่า ตั้งแต่ พ.ศ.2558-2560 ผู้ใช้บริการมากที่สุดคือกลุ่มวัยทำงาน อายุ 22-59 ปี จำนวน 105,967 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62 ของผู้ให้บริการทั้งหมด 169,728 ครั้ง เรื่องที่ปรึกษามากที่สุด 3 อันดับแรกคือ อันดับ 1 เรื่องการกินยารักษาอาการป่วยทางจิตใจ ร้อยละ 36 อันดับ 2 เรื่องความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น กังวลเกี่ยวกับอนาคต เรื่องคนอื่น เรื่องทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 28 อันดับ 3 เรื่องปัญหาสารเสพติด

ร้อยละ 10 และระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม 2562 พบว่า มีการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต รวมจำนวน 13,229 ครั้ง โดยปัญหาด้านสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาทางจิตเวช ร้อยละ 39.02 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 27 ปัญหาความรัก ร้อยละ 8.74 ปัญหาซึมเศร้า ร้อยละ 6.89 และปัญหาครอบครัว ร้อยละ 5.59 ตามลำดับ

สอดคล้องกับ ผลวิจัยเชิงสำรวจ เรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย ไตรมาส 4 จากประชาชนทั่วไป (ไทยรัฐ, กุมภาพันธ์ 2562) ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา จำนวน 2,016 คน ในเดือนกุมภาพันธ์ 2562 พบว่า ในภาพรวมคนไทยมีความเครียดคล้ายคลึงกับการสำรวจในเดือนพฤศจิกายน 2561 คือ มีความเครียดในเรื่องเศรษฐกิจ การเงิน มากกว่าเรื่องอื่นๆ (ร้อยละ 78.52) รองลงมา คือ เรื่องสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 72.47) และเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 56.30) โดยความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ/การเงินเพิ่มขึ้น ร้อยละ 11.07 ส่วนเรื่องสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 27.84 รวมถึงความเครียดเรื่องการเมืองที่เพิ่มขึ้นถึง ร้อยละ 31.10 ซึ่งความเครียดในด้านต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คนไทยส่วนใหญ่รู้สึกไม่มีความสุข (ร้อยละ 61.56) และเบื่อหน่าย (ร้อยละ 72.72) เป็นต้น เมื่อให้คนไทยคาดการณ์สภาพปัญหาที่ต้องประสบในชีวิตประจำวันภายหลังการเลือกตั้ง ส่วนใหญ่คิดว่า สภาพปัญหาต่างๆ ยังคงเป็นเหมือนเดิม ได้แก่ ปัญหาการจราจร (ร้อยละ 43.65) ปัญหาฝุ่นละออง มลพิษ (ร้อยละ 40.93) ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน (ร้อยละ 43.84) และปัญหาอาชญากรรม (ร้อยละ 45.06) ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่ทำให้คนไทยเกิดความเครียดมาโดยตลอด ตั้งแต่เริ่มทำการสำรวจครั้งแรกในไตรมาสที่ 2 ของปี พ.ศ.2559 จนถึงปัจจุบันในขณะที่ปัญหาสำคัญที่คนไทยหวังว่าน่าจะดีขึ้น คือ ปัญหาเศรษฐกิจ ปากท้องของประชาชน (ร้อยละ 56.60) และคุณภาพชีวิตหลังการเลือกตั้ง (ร้อยละ 49.53)

สอดคล้องกับ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2562) ที่รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่และภาพรวมปี 2561 ที่พบว่า สถานการณ์หนี้สินครัวเรือนในไตรมาสที่ 3 ปี 2561 ปรับตัวเพิ่มขึ้น โดยมีมูลค่า 12.56 ล้านล้านบาท หรือเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.9 คิดเป็นสัดส่วน ร้อยละ 77.8 ต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ ความสามารถในการชำระหนี้เพื่อการอุปโภคบริโภค โดยยอดคงค้างหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ มีมูลค่า 120,213 ล้านบาท เพิ่มขึ้น ร้อยละ 8.9 จากช่วงเดียวกันของปีก่อน สินเชื่อส่วนบุคคลภายใต้การกำกับและสินเชื่อบัตรเครดิตมียอดคงค้างชำระเกิน 3 เดือนขึ้นไปกับยอดสินเชื่อคงค้างเพิ่มขึ้น โดยมีสัดส่วนใกล้เคียงกับช่วงเดียวกันของปีก่อน ที่ร้อยละ 2.5 และ 1.8 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น พบว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนหนี้สินครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ อยู่ในอันดับที่ 17 จาก 85 ประเทศทั่วโลก โดยในเอเชียประเทศไทยมีสัดส่วนสินเชื่อ GDP ต่ำกว่า เกาหลีใต้ ใต้หวัน และมาเลเซีย