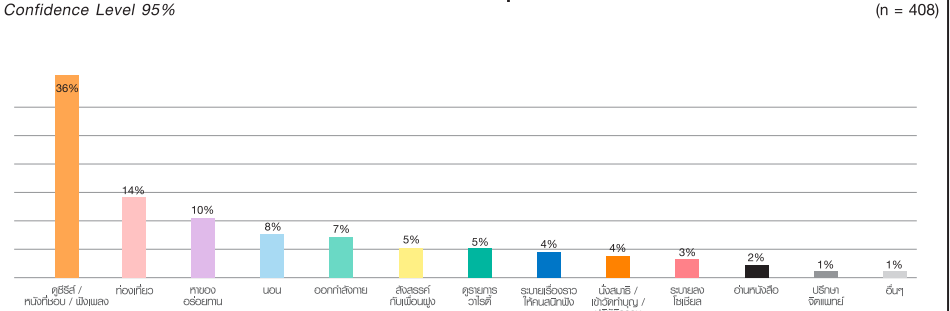


The Wall Poster ฉบับที่ 24 จัดทำเรื่องวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประจำ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด โดยมีระยะเวลาการเก็บผลสำรวจ ในช่วงวันที่ 8-19 กันยายน 2565 มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 408 คน ทั้งเพศชายและหญิง ช่วงอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป

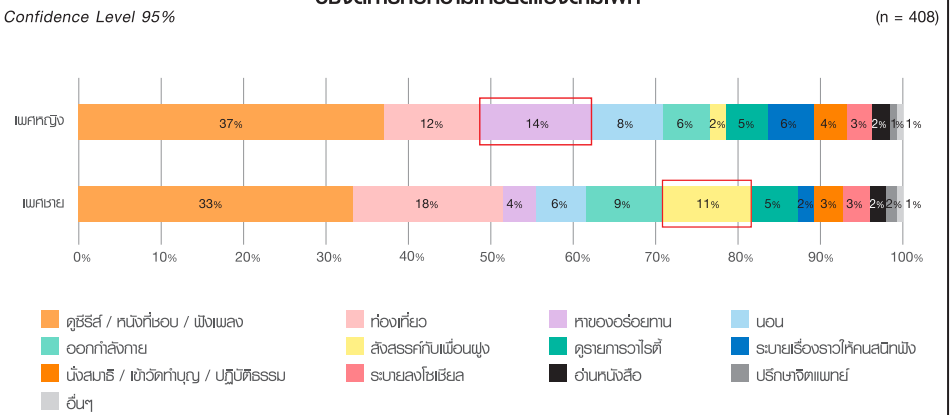
เรื่องวิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประจำ

วิธีการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม



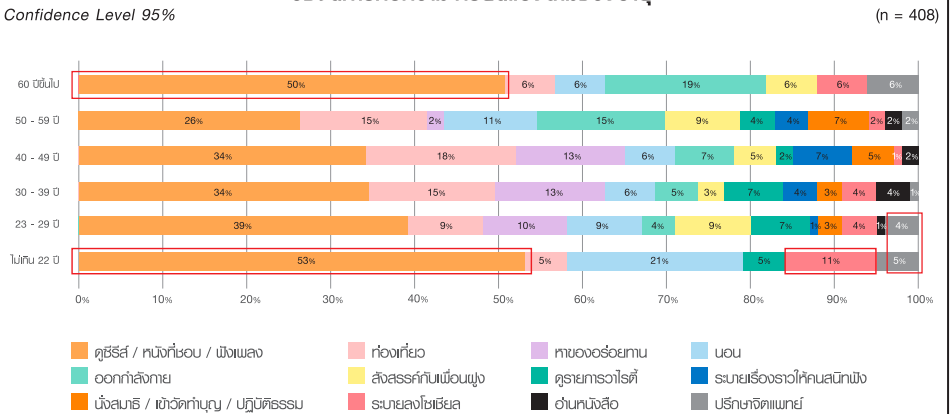
จากกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจครั้งนี้ 408 คน พบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่เป็นที่นิยมที่สุดอันดับแรก จะเป็นการดูซีรีส์ / หนังสืงที่ชอบ / ฟังเพลง มากถึง 36%, อันดับ 2 จะเป็นการท่องเที่ยว 14% และ อันดับ 3 คือ การทำของอดิรยทาน 10%

วิธีการจัดการกับความเครียดแบ่งตามเพศ



เมื่อพิจารณาความแตกต่างตามเพศพบว่า เพศหญิงจะมีพฤติกรรมในการทำของอดิรยทานเพื่อแก็เครียด มากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญที่ 14% ในขณะที่เดียวกัน เพศชายเลือกที่จะสังสรรคกับเพื่อนฝูงเพื่อคลายเครียดมากกว่าเพศหญิงที่ 11%

วิธีการจัดการกับความเครียดแบ่งตามช่วงอายุ



เมื่อพิจารณาความแตกต่างทางด้านช่วงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 22 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป จะใช้วิธีคลายเครียดโดยการ ดูซีรีส์ ดูหนัง หรือฟังเพลงที่ชอบ มากกว่าคนที่ช่วงอายุ 23 - 59 ปี ในอัตราส่วน 53% และ 50% ตามลำดับ โดยคนที่อายุไม่เกิน 22 ปี ยังใช้การระบายลงโซเชียลเพื่อคลายเครียด มากกว่าช่วงอายุอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญที่ 11% และจากผลสำรวจยังพบข้อสังเกตที่น่าสนใจอีกว่า ช่วงอายุที่พิจารณาปรึกษาจิตแพทย์เพื่อหาวิธีการจัดการกับความเครียด จะเป็นคนอายุน้อยสองช่วงอายุเท่านั้น ได้แก่ คนที่อายุไม่เกิน 22 ปี (5%) และ 23 - 29 ปี (4%)

จากการทำแบบสอบถามเรื่องวิธีการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมนั้น พบว่า การดูซีรีส์ / หนังสืงที่ชอบ / ฟังเพลง เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดถึง 36% โดยคนอายุไม่เกิน 22 ปี และ 60 ปีขึ้นไปจะใช้วิธีนี้ในการคลายเครียดมากกว่าช่วงอายุอื่นอย่างมีนัยสำคัญที่ 53% และ 50% ตามลำดับ ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 22 ปี ยังนิยมระบายเรื่องราวลงโซเชียลเพื่อระบายความเครียดมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ ที่ 11% และยังพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่อายุน้อยเพียง 2 กลุ่มเท่านั้น ที่เลือกใช้การปรึกษาจิตแพทย์เพื่อหาวิธีจัดการความเครียดได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 22 ปี และ 23-29 ปี