

Middle-Aged Urban Thai Women's Management of Stress and Anger

Manee Arpanantikul

Abstract: The purpose of this qualitative study was to explore the lived experiences of urban Thai women in managing stress and anger during middle age. Utilizing Heideggerian phenomenology and feminist theory, data were gathered through interview on middle-aged, urban, Thai women regarding how they managed stress and anger. Data were analyzed using Benner's method for content analysis.

The findings revealed the women experienced stress and anger in response to the pressures they encountered during everyday life. The process of their stress and anger management included five themes: keeping silent; forgiving; seeking spirituality; changing one's thinking process; and, shifting interest. The stress and anger the women experienced appeared to contribute to their health problems. However, the manner in which they used the five stages of the identified stress and anger management process appeared to promote their health and happiness. These findings could prove helpful to nurses as they work with middle-aged urban Thai women who are dealing with their daily stress and anger issues.

Pacific Rim Int J Nurs Res 2011 ; 15(4) 323-333

Key words: Urban Thai women; Stress and anger management; Middle-age

Background and Significance

Many Thais tend to experience midlife, a stage of human development between 40 and 65 years of age, with some difficulty.¹ Middle-aged women often face positive and negative effects of such factors as: place of residence, lifestyle, physical environment, culture, beliefs, social values and biological changes.² When living in a large urban area, such as Bangkok, which has a population of approximately 10 million people, the lives of middle-aged women can become complicated, due to the city being a center of commerce, finance, education, politics, transportation, communication,

art, culture and tourism.³ While some middle-aged women are able to adjust their lifestyle to be congruent with a diverse urban environment, others find their lives to be stressful and difficult to manage, especially when dealing with work conflicts, family problems, marital issues, financial problems, career changes, early retirement, housing problems, having an adolescent child at home, empty nest syndrome, death of a significant other or lack of social support.⁴⁻⁸

Correspondence to: Manee Arpanantikul, RN, PhD, Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Bangkok 10400 Thailand.
E-mail: ramak@mahidol.ac.th

การจัดการความเครียดและความโกรธของสตรีไทยวัยกลางคนในเขตเมือง

มณี อากานันท์กุล

บทคัดย่อ: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยในเขตเมืองในการจัดการความเครียดและความโกรธระหว่างช่วงวัยกลางคน โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการทางปรากฏการณ์วิทยาของไฮเดกเกอร์และทฤษฎีสตรีนิยม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สตรีไทยวัยกลางคนในเขตเมืองในเรื่องวิธีการจัดการความเครียดและความโกรธ ข้อมูลได้รับการวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาของเบนเนอร์

ผลการศึกษาเปิดเผยว่า สตรีมีความเครียดและความโกรธซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความกดดันที่สตรีต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน วิธีการจัดการความเครียดและความโกรธของสตรีประกอบด้วย 5 ประเด็นหลักได้แก่ การเงยบ การให้อภัย การแสดงออกทางจิตวิญญาณ กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิด และการเบี่ยงเบนความสนใจ ความเครียดและความโกรธที่สตรีเผชิญส่งผลต่อปัญหาสุขภาพของสตรีได้ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติที่สตรีใช้ทั้ง 5 วิธีการเพื่อจัดการความเครียดและความโกรธนี้จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพของสตรีและทำให้สตรีมีความสุข ผลการศึกษาครั้งนี้มีประโยชน์สำหรับพยาบาลที่ทำงานกับสตรีไทยในเขตเมืองที่กำลังจัดการกับปัญหาความเครียดและความโกรธในแต่ละวัน

Pacific Rim Int J Nurs Res 2011 ; 15(4) 323-333

คำสำคัญ: สตรีไทยเขตเมือง; การจัดการความเครียดและความโกรธ; วัยกลางคน

ติดต่อที่: มณี อากานันท์กุล, RN, PhD. รองศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาล
รามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ
ประเทศไทย E-mail: ramak@mahidol.ac.th