



รายการอ้างอิง

- [1] ดุษณี ทศนาจันทธานี. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาล หน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- [2] ชูทิตย์ ปานปรีชา. **จิตเป็นเหตุ.** กรุงเทพฯ: สายธุรกิจการพิมพ์, 2544.
- [3] อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย. **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.** พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- [4] June Kaiser, RN MS. **Emergency Nursing : A Physiologic and Clinical Perspective.** Philadelphia: w.b. Saunders, 1990.
- [5] Fiona Murphy. **Stress among nephrology nurses in Northern Ireland. The Nephrology Nursing Journal.** (July 2004).
- [6] Lorene Newberry RN MS CEN. **Emergency Nursing.** (5thed.). Georgia: Westline Industrial Drive, 2003.
- [7] ศิริรัตน์ อัจฉนามนัสสิริ. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2545.
- [8] ศิริพรรณ ปิติมานะอารี. **รูปแบบการดำเนินงานบริการผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉินของ โรงพยาบาลทั่วไป ขนาด 450 เตียง.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขา วิชาเอกการบริหารโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- [9] Danley, J.M. Glucksberg, S.K.and Kinchla, R.A. **Psychology.** (3rded.). New Jersey: New Jersey Prentice-Hill, 1986.
- [10] นฤมล พระใหญ่. **การศึกษาความเครียดและสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงาน ของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.
- [11] ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, 2546.

- [12] สุขภาพจิต, กรม. **คู่มือดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอน, 2541.
- [13] สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัยและพิมพ์มาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. **วารสารสวนปรุง** 13,3 (2540): 1-20.
- [14] Selye, H. **The Stress of life**. New York: McGraw –Hill book, 1976.
- [15] Lazarus, R.S., and Folkman, S. **Stress Appraisal and Coping**. New York: Springer Publish Company, 1984.
- [16] ภัทรพร สุขบุษย. การเตรียมความพร้อมในการป้องกันและช่วยเหลือในการเผชิญความเครียด. **วารสารกองการพยาบาล** 25,1(ม.ป.ป.): 34-39
- [17] ประพัตรา จันทนะสมบัติ. **ความชุกของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2545.
- [18] อัมพร โอตระกูล. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2540.
- [19] ลักขณา ศรีวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2544.
- [20] William R. Lovallo. **Stress & Health**. California: Sage Publications, 1997
- [21] กิติกร มีทรัพย์. **พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- [22] Hayward, S. **Stress Solution**. London: QYARTO Publishing, 1998.
- [23] พรรดา แซ่ฉั่ว. **การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพและสัมพันธภาพในครอบครัวที่แตกต่างกัน**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.
- [24] วรวรรณ ผู้มีโชคชัย. **ความเครียดในงานและการจัดการความเครียดของพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิคโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า พ.ศ.2546**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- [25] อุดม มาสแสง. **ภาวะเครียด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติต่อระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2545.

- [26] ศิริพร วิญญรัตน์. ความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ และรูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วย ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหารนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- [27] จิรสุตา ธานีรัตน์. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรในโรงพยาบาลปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2547.
- [28] นวรัตน์ มั่นสวาทะไพบุลย์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.
- [29] สมจิต หนูเจริญกุล. การพยาบาลศาสตร์ของการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: วี.เจ.พรินติ้ง, 2543.
- [30] สมศิริ สายภักทรานุสรณ์. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมบริการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพที่สร้างความประทับใจต่อความพึงพอใจของผู้ป่วยห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2545.
- [31] บุญเลิศ จุลเกียรติ. การลดข้อขัดแย้งและความเครียดขณะปฏิบัติงานในห้องฉุกเฉิน. 8,3 (มีนาคม 2535): 204-208.
- [32] แจ่มจันทร์ คล้ายวงศ์. ความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสิมิตีเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2540.
- [33] วณี เทคนันธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัถยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- [34] วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. ความเครียด การเผชิญความเครียดและความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. รามาธิบดีพยาบาลสาร. 8,2 (2545): 90-109.
- [35] อมรรัตน์ เบญจางคประเสริฐและคณะ. ความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลเบตง. การประชุมวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข ครั้งที่ 7, 2542.

- [36] B. Piko. Work-related stress among nurses : a challenge for health care institutions. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 119 (1999): 156-162.
- [37] Li Chuan Cheng, MSc. **Job Stress and Coping Behaviors Among Nursing Staff in the Intensive Care Units of a Regional Hospital in Eastern Taiwan**. Taiwan: Buddhist Tzu-Chi General Hospital, 2005
- [38] Corey S. Mackenzie , Patricia A. Poulin MA and Rhonda Seidman-Carlson . A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Journal of Nursing Research*. 19 (May 2006): 105-109.
- [39] B.D. Kirkcaldy and T. Martin. Job stress and satisfaction among nurses: Individual differences. *Wiley Interscience Journal* .16 (Mar 2000): 77-89.
- [40] Brocalaki H, Matziou V, Thanou J , Ziropiannis P, Dafni U and Paapadatou D. **Job-related stress among nursing personnel in Greek dialysis units**. Greece: National and Kapodistrian University of Athen. 27 (October-December 2001): 181-186.
- [41] นฤมล พระใหญ่. **การศึกษาความเครียดและสาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.
- [42] Yamane, T. **Statistic's an introductory analysis**. New York: Harper & Row, 1967.
- [43] ทวีสิน ต้นประยูร. ประชากรและตัวอย่าง. ใน ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ชาลาประวรรตน์, และทวีสิน ต้นประยูร, **หลักการทําวิจัยให้สำเร็จ**, หน้า 19-27. กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2545.
- [44.] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักส์, 2547.
- [45] สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, เขียวชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกกรัตน์ สุขะตุงคะ. **การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย**. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 2543.
- [46] กัลยา วานิชย์บัญชา. **การใช้ SPSS for window ในการวิเคราะห์ข้อมูล**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, 2548.
- [47] วัฒนา สุนทรชัย. **เรียนสถิติด้วย SPSS ภาคความรู้เบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จูนพับลิชชิง, 2547.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ -

วันที่ 10 มกราคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล.....

ด้วยข้าพเจ้า นางสาววิวรรณ พลวิชัย นิสิตปริญญา วท.ม. สาขาวิชาสุขภาพจิต ปีที่ 2 (ภาคในเวลาราชการ) ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมีศาสตราจารย์แพทย์หญิงดวงใจ กสานติกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใคร่ขออนุญาตให้ นางสาววิวรรณ พลวิชัย เก็บข้อมูล ณ โรงพยาบาล.....จากกลุ่มตัวอย่างคือโรงพยาบาลเอกชนที่มีขนาด 250 เตียงขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ (Suanprung Stress Test-60, SPST-60) ดังโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่แนบมา

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ด้วยความเคารพอย่างสูง

(นางสาววิวรรณ พลวิชัย)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิต

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตกลง การศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ งานวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อ ความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับข้อมูลพื้นฐานของพยาบาลวิชาชีพที่ ปฏิบัติงานในห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชนที่จดทะเบียนเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่มีขนาดตั้งแต่ 250 เตียงขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษานี้จะนำไปเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับ หัวหน้างานและทีมผู้บริหารโรงพยาบาลเอกชนในการหาวิธีการที่ถูกต้องในการจัดการกับ ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพห้องฉุกเฉินและเพื่อเป็นข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่ เกี่ยวข้องได้แก่ สมาคมโรงพยาบาลเอกชน ในการร่วมกันหาแนวทางส่งเสริมและป้องกันปัญหา สุขภาพจิตที่อาจเกิดจากการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพห้องฉุกเฉินต่อไป หากท่านตกลงที่จะ เข้าร่วมการศึกษานี้จะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ท่านจะได้รับแบบสอบถามซึ่งท่านต้องเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตนเองทั้งหมดโดย ประกอบด้วย 2 ตอนคือข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียดซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ การ วัดระดับความไวต่อความเครียด (12 ข้อ) วัดที่มาของความเครียด (24 ข้อ) และวัดอาการของ ความเครียด (24 ข้อ)

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ การเข้าร่วมศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ ใด ๆ เป็นพิเศษทั้งสิ้น และการเข้าร่วมศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจที่ท่านจะปฏิเสธที่จะให้ความ ร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่กระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลในรูปของผลการวิเคราะห์และสรุปผลรวมของการวิจัย

หากท่านมีปัญหาหรือมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาววิวรรณ พลวิชัย โทร 01-8409076 ซึ่งยินดีให้คำตอบท่านทุกประการ หรือหากท่านมีข้อร้องเรียนใด ๆ เกี่ยวกับการ วิจัยโครงการนี้ ท่านสามารถร้องเรียนไปยังสำนักพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 02-2564455 และ 02-2564493 กด14 หรือ15 ในเวลาราชการ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมการทำวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชน
ในเขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2550

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและประโยชน์หรือผลที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ทั้งนี้ ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งสิ้น

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเลขที่.....

แบบสอบถามตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามคำชี้แจง: ตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย "✓" ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ซึ่งตรงกับท่านและตามความเป็นจริงในปัจจุบันให้ครบถ้วน

1. เพศ ชาย 1
หญิง 2
2. อายุ.....ปี
3. เชื้อชาติ ไทย 1
จีน 2
อื่น ๆ 3
4. ศาสนา พุทธ 1
คริสต์ 2
อิสลาม 3
อื่น ๆ 4
5. ระดับการศึกษาสูงสุด ปริญญาตรี 1
สูงกว่าปริญญาตรี 2
6. การศึกษาในปัจจุบัน ไม่ได้เรียนต่อ / ทำงานอย่างเดียว 1
เรียนและทำงาน 2
7. สถานภาพสมรส โสด 1
สมรส 2
หม้าย 3
หย่า 4
8. รายได้ประจำต่อเดือน.....บาท
9. รายได้พิเศษต่อเดือน.....บาท

10. โรคประจำตัว
- มี 1
ไม่มี 2
11. การใช้ยา / สารเสพติด
- มียาที่ใช้ประจำ 1
ใช้สารเสพติด 2
ไม่มี 3
12. รายได้ครอบครัวต่อเดือน.....บาท
13. สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว
- ไม่มีปัญหา 1
มีปัญหาเป็นบางครั้ง 2
มีปัญหามาก 3
14. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- ไม่มี 1
มีน้อย 2
มีปานกลาง 3
มีมาก 4
15. ระยะเวลาที่ทำงานที่โรงพยาบาลแห่งนี้.....ปี
16. จำนวนเตียงของโรงพยาบาลเตียง
17. จำนวนชั่วโมงทำงานต่อ 1 เวน.....ชั่วโมง
18. จำนวนสถานที่
- ทำงานทำงานที่เดียว 1
ทำงานมากกว่า 1 แห่ง 2
19. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
- มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน 1
ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน 2
20. ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน
- มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน 1
ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน 2

**ตอนที่ 2 : แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด สาเหตุความเครียดและ
อาการของความเครียด**

คำชี้แจง :

ส่วนที่ 1 ระดับความไวต่อความเครียด ในส่วนนี้ของแบบทดสอบ ช่วยสำรวจชีวิต
พฤติกรรมสุขภาพและสิ่งๆช่วยในการปรับตัว ซึ่งทำให้คุณเครียดมากขึ้นหรือน้อยลงได้ ให้อ่านแต่
ละข้อและประเมินว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นเสมอ ไม่เคยเกิดขึ้น หรืออยู่
ระหว่างนั้น แล้วทำเครื่องหมาย **วงกลมหมายเลข** ตัวเลขที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด คือ

- 1 หมายถึง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
3 หมายถึง เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว 4 หมายถึง เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
5 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

(หมายเหตุ : การให้คะแนน ถ้าตอบ 1 ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบ 2 ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบ 5 ให้ 5
คะแนนยกเว้นข้อ 4, 5 และ 6 การให้คะแนนในข้อที่เลือกตอบจะกลับกันกับข้ออื่น ๆ โดยถ้าตอบ 1
ให้ 5 คะแนน ตอบ 2 ให้ 4 คะแนน ตอบ 5 ให้ 1 คะแนน)

- | | |
|-----------|---|
| 1 2 3 4 5 | 1. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์ |
| 1 2 3 4 5 | 2. ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง |
| 1 2 3 4 5 | 3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ |
| 1 2 3 4 5 | 4. ฉันสูบบุหรี่ |
| 1 2 3 4 5 | 5. ฉันดื่มสุรา |
| 1 2 3 4 5 | 6. ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด |
| 1 2 3 4 5 | 7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย |
| 1 2 3 4 5 | 8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ |
| 1 2 3 4 5 | 9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน การฟัง) |
| 1 2 3 4 5 | 10. ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่ |
| 1 2 3 4 5 | 11. ฉันมีเพื่อนฝูงที่คุยเรื่องส่วนตัวได้ อย่างน้อยหนึ่งคน |
| 1 2 3 4 5 | 12. ฉันมองโลกในแง่ดี |

ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด ในส่วนนี้ของแบบสอบถามจะยาวกว่าส่วนแรก ควรทำให้เสร็จในครั้งเดียว แบบสอบถามส่วนนี้จะทำให้ทราบที่มาของความกดดัน หรือความเครียดที่เกิดขึ้นกับท่าน เช่น การงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม การเงิน ให้คุณอ่านที่ละเอียด เหตุการณ์ไหนเกิดขึ้นกับคุณ ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ให้คุณประเมินว่า รู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แล้วให้ทำเครื่องหมาย วงกลมหมายเลข ตัวเลขที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวท่าน ให้ข้ามไป ไม่ต้องตอบ โดย

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่เครียด | 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด | |

1. เครียดจากงาน

- | | |
|---|-----------|
| 1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ | 1 2 3 4 5 |
| 2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป | 1 2 3 4 5 |
| 3. กลัวทำงานผิดพลาด | 1 2 3 4 5 |
| 4. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี | 1 2 3 4 5 |
| 5. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง | 1 2 3 4 5 |
| 6. งานน่าเบื่อ | 1 2 3 4 5 |
| 7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า | 1 2 3 4 5 |

2. ความเครียดส่วนตัว

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์ | 1 2 3 4 5 |
| 2. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย | 1 2 3 4 5 |
| 3. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ | 1 2 3 4 5 |
| 4. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง | 1 2 3 4 5 |

3. ความเครียดจากครอบครัว

- | | |
|--|-----------|
| 1. ชีวิตคู่มีปัญหา | 1 2 3 4 5 |
| 2. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน | 1 2 3 4 5 |
| 3. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน | 1 2 3 4 5 |
| 4. มีความลำบากที่จะทำได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ | 1 2 3 4 5 |

4. ความเครียดทางสังคม

- | | |
|--|-----------|
| 1. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม | 1 2 3 4 5 |
| 2. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ | 1 2 3 4 5 |

5. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม

- | | |
|--|-----------|
| 1. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง | 1 2 3 4 5 |
| 2. ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ
และมีการทำลายทรัพย์สิน | 1 2 3 4 5 |
| 3. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน | 1 2 3 4 5 |
| 4. เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะใน
ในอากาศ น้ำ เสียง ดิน | 1 2 3 4 5 |

6. ความเครียดเรื่องการเงิน

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. เงินไม่พอใช้จ่าย | 1 2 3 4 5 |
| 2. รายจ่ายเพิ่มขึ้น | 1 2 3 4 5 |
| 3. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ | 1 2 3 4 5 |

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด แบบทดสอบส่วนนี้จะวัดอาการของความเครียดที่แสดงออก ซึ่งอาการเหล่านี้โดยตัวมันเอง ก็ทำให้คุณเกิดความเครียดได้เช่นกัน ถ้าคุณมีอาการข้างล่างนี้หนึ่งอาการ หรือมากกว่าในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้คุณประมาณระดับความเครียดที่มันทำให้เกิดขึ้นกับคุณ แล้วทำเครื่องหมาย วงกลมหมายเลข ตัวเลขที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด แต่ถ้าเหตุการณ์ข้อไหนไม่เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดย

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่เครียด | 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด | |

1. อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด | 1 2 3 4 5 |
| 2. ปวดหัวจากความตึงเครียด | 1 2 3 4 5 |
| 3. ปวดหลัง | 1 2 3 4 5 |

2. อาการเครียดทางประสาทอัตโนมัติ PNS

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง | 1 2 3 4 5 |
| 2. ท้องเสีย | 1 2 3 4 5 |
| 3. ปากแห้ง คอแห้ง | 1 2 3 4 5 |

3. อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. หัวใจเต้นเร็ว | 1 2 3 4 5 |
| 2. ปวดศีรษะข้างเดียว | 1 2 3 4 5 |
| 3. เจ็บหน้าอก | 1 2 3 4 5 |

4. อาการเครียดทางอารมณ์

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. รู้สึกวิตกกังวล | 1 2 3 4 5 |
| 2. คับข้องใจ | 1 2 3 4 5 |
| 3. โกรธหรือหงุดหงิด | 1 2 3 4 5 |
| 4. รู้สึกเศร้า | 1 2 3 4 5 |

5. อาการเครียดทางด้านความคิด

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. ความจำไม่ดี | 1 2 3 4 5 |
| 2. สับสน | 1 2 3 4 5 |
| 3. ตั้งสมาธิยาก | 1 2 3 4 5 |

6. อาการเครียดทางด้านต่อมไร้ท่อ

- | | |
|--|-----------|
| 1. ประจำเดือนมีปัญหา | 1 2 3 4 5 |
| 2. อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ | 1 2 3 4 5 |
| 3. ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว | 1 2 3 4 5 |
| 4. รู้สึกเหนื่อยง่าย | 1 2 3 4 5 |

7. อาการเครียดทางระบบภูมิคุ้มกัน

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. เป็นหวัดบ่อย | 1 2 3 4 5 |
| 2. เป็นโรคภูมิแพ้ | 1 2 3 4 5 |
| 3. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ | 1 2 3 4 5 |
| 4. เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก | 1 2 3 4 5 |



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววิวรรณ พลวิชัย เกิดเมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2518 ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ บางแสน) ในปี 2540 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2547 ปัจจุบันทำงานเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท