



## รายการอ้างอิง

1. ปลิธาน หล่อเลิศวิทย์. 2541. บรรณาธิการ. คู่มือตรวจประเมินสุขภาพใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สถาบันวิจัยสาธารณสุข.
2. สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. 2003 . โรคซึมเศร้าเราช่วยได้. [online]. แหล่งที่มา: [http://www.geocities.com/ห้องสมุด E-LIB Health Library for Thai โรคซึมเศร้าเราช่วยได้.htm](http://www.geocities.com/ห้องสมุดE-LIBHealthLibraryforThaiโรคซึมเศร้าเราช่วยได้.htm).
3. ปรีชา สุวังบุตร. 2542. ภาวะซึมเศร้าและการแสวงหาความช่วยเหลือของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .
4. วีระ ชูรุจิพร. 2542 . วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของคนไทย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย , 7 (2542).176-178.
5. จุมภฏ พรหมสีดา,ปรีชา สุวังบุตร. มกราคม-มีนาคม 2546. สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตสารเสพติดและการติดยา. วารสารจิตเวชขอนแก่นราชชนกรินทร์ , 5 (มกราคม-มีนาคม 2546).9-13.
6. BiomolecularTherapyCenter.2003.ภาวะซึมเศร้า. [online]. Available <http://www.biotherapycenter.com./depression.htm> .
7. Lopez,A.D.1996.The Global Burden of Disease. WHO & The Harvard School of Public Health.
8. สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข .2545. รายงานจำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิต ในปี พ.ศ.2540-2545.
9. กรมสุขภาพจิต.2539.ความเครียดและสุขภาพจิตคนไทย.กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
10. สมชาย พลอยล้อมแสง. 2540. ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10. วารสารสวนปรุง. [Online]. แหล่งที่มา :<http://www.dmh.moph.go.th>. [2003, August 8].
11. อูมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล.2539. ภาวะซึมเศร้าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ,41(3).163-172.
12. Kaplan,H.I.&Sandock,B.J.1995. Mood Disorder.In Comprehensive Textbook of Psychiatry. Kaplan , H.I (Editor).6<sup>th</sup> ed. New York : William & Wilkims.
13. ปราโมทย์ สุคนิษฐ์.2540.โรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย , 42 (1) . 35-49.

14. ปราโมทย์ สุคนิษฐ์และพิเชฐ อุดมรัตน์. 2544. บรรณาธิการ. แนวทางการรักษาโรคทางจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : บิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด
15. สุรสิงห์ วิศรุตรัตน, ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุลและศรีเกษ ชาญญาวิชกุล. 2542. การฆ่าตัวตายในจังหวัดเชียงใหม่: ลักษณะเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย และเปรียบเทียบอัตรากับจังหวัดต่างๆในประเทศไทย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 7(2).70-75.
16. อรพรรณ ลีอนุชวัชชัย. 2543. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
17. Seago,J.A.,&Faucette,J.1997.Job strain among registered nurses and other hospital workers. Journal of Nursing Administration . 27(5) :19-25.
18. McCranie,E.W.,Lambert,V.A.,& Lambert ,C.E.1987.Work Stress,hardiness and burnout among hospital staff nurses. Nursing Research ,36 : 374-378.
19. Gelinis,L.S.,& Manthey,M.1995. Improving patient outcomes through system change. The Journal of Nursing Administration . 25 (5) : 5-63.
20. กนกพร แจ่มสมบุรณ์.2539.ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต่อค่าของงาน การรับรู้ต่อรูปแบบการบริหารกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
21. พีรยา พงศ์สังกาจ. 2537. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการทำงานของพยาบาลวิชาชีพที่สำเร็จการศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
22. สุนีย์ มหาพรหม. 2537. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการทำงานของพยาบาลวิชาชีพที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
23. ดารา ศัตร์กุลีและคณะ. 2536 . สภาวะความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในฝ่ายจิตเวช โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา สถาบันสุขภาพจิต .
24. ศิริพร โอภาสวัชชัย. 2531. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติกรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
25. Altshul.A.1984.1984. “ Does good practice need good principle part one-two.” Nursing Times. 80 (July 11-18,1984) : 36-38,41-45.
26. Selye,H.1993 . History of the stress concept. In L.Goldberger & S.Breznitz ( Eds.).
27. Muldary,Thomas W. 1983. Burnout and Health Professionals : Manifastation and Management . California : Capistrano Press .

28. Wheeler,H.H.,&Riding,R.J.1997. Nurse occupational stress research 4 :The prevalence of stress. British Journal of nursing. 6 (21) : 1256-1260.
29. Collaghan,P.,Tak-Ying,S.A.& Wyatt,P.A.2003. Factors related to stress and coping among Chinese nurses in Hong Kong. Journal of Advanced Nursing .31 (6) : (1518-1527).
30. Lioyd A.1999.Assessment of the SF-36 version 2 in the United Kingdom. J Epidimiol Community Health. 53 : 651-2 .
31. Ronnachai Kongsakon, Chatchawan Silpakit.1999. The Thai version of SF-36 Health Survey Department of Psychiatry . Faculty of Medicine,Ramathibodi Hospital.
32. Ware LE.Jr,Gandek B.1998. Overview of the SF-36 HEALTH Survey and the International Quality of life Assessment (IQOLA) Project.. J Clin Epidemiol.51:903-912.
33. กรมสุขภาพจิต. 2545 .แบบคัดกรองทางสุขภาพจิตเล่ม3. แบบคัดกรองโรคทางจิตเวช.พิมพ์ครั้งที่1.สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
34. ดวงใจ กสานติกุล. 2536. โรคอารมณ์แปรปรวน.ใน :เกษม ต้นดิผลาชีวะ บรรณาธิการ ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.348-411.
34. อุบล นิวัติชัย.2533. สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช.ในไพรัตน์ พงษ์ชาติคุณากร(บก).จิตเวชศาสตร์ เล่ม 1. (หน้า11-37) ,เชียงใหม่ : ชนบรรณการพิมพ์.
35. Dawgins,E.J.,Depp,E.C.,& Selzer, N.E.1985. Stress and the psychiatric nurse. Journal of Psychosocial Nursing , 23 (11) , 9-15.
36. สมสร เชื้อหิรัญ. 2532. คู่มือการปฏิบัติการเบื้องต้นการพยาบาลจิตเวช.โรงพิมพ์อักษรไทย : กทม.
37. อ่ำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. 2543. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตแนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ.พิมพ์ครั้งที่ 2. (5-13), กรุงเทพฯ : ธรรมสารการพิมพ์.
38. วิภาวี เผ่ากันทรกร.2536.การจัดอัตรากำลังบุคลากรทางการพยาบาลในหอผู้ป่วยจิตเวชตามความต้องการทางการพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
39. ศิริพร จิรวัดน์กุลและคณะ.2540. “ สมรรถนะที่จำเป็นของพยาบาลวิชาชีพในการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ”.วารสารวิจัยทางการพยาบาล. 1(1) : หน้า 53-70.
40. สมพร รุ่งเรืองกลกิจและจิรารัตน์ พิมพ์ดีด.2545. การพาผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมสังคมภายนอกโรงพยาบาล. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 47 (1) : 50-57.
41. Edlin,Gordon and Eric Golanty .1992. Healthy and Wellness.USA.: Jones and Bartlett Publishers.

42. ประเวศ วะสี. 2536. สุขภาพในองค์กรวม.ใน พระไพศาล วิสาโล(บรรณาธิการ).องค์กรวมแห่งสุขภาพ. หน้า9-67. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
43. ถักดี โปธิศิริ.2542 . สถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย:ปัจจุบันและอนาคต. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 9 เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนไทยในทศวรรษหน้า:มิติเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ วันที่ 11-13 พฤษภาคม 2542.ขอนแก่น:โรงแรมโซฟิเทล.
44. Stanhope,Marcia and Jenette Lancaster.1992. Community Health Nursing. St.Louis : Mosby.
45. กรมอนามัย. 2540. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
46. สุตา วิไลเลิศและคณะ. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. พยาบาลสาร. 22 (1) , 42-48.
47. สถาบันวิจัยสาธารณสุข.2541.ปฏิรูปแนวคิดคนไทย:สุขภาพมิใช่โรงพยาบาล.พิมพ์ครั้งที่ 2 .บริษัทไชน่า จำกัด.
48. ชนาพร หวียม.2540. ผลของการดูแลสุขภาพตนเองด้านการออกกำลังกายเพื่อลดระดับความดันโลหิตสูงและระดับคอเลสเตอรอลของหญิงสูงอายุ. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 9 (2) , 47.
49. สุกัลยชัย บุญความดี.2540. ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร.การพยาบาลผู้ใหญ่. มปท.
50. กนกพร วิสุทธิกุล.2540. พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
51. ผ่องศรี ศรีมรกต.2545.แนวคิดสุขภาพและการพยาบาล.สารสภาการพยาบาล . 11 (1) , 5-11.
52. จุฑามาศ จันทร์. 2543.ลักษณะทางประชากรลักษณะการทำงาน ความเครียดการกำกับตนเองและความเสี่ยงทางสุขภาพต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของเจ้าหน้าที่ทางการพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
53. กองการเจ้าหน้าที่ กรมการแพทย์. 2541. ข้อมูลบุคลากรทางการพยาบาลของหน่วยงานสังกัดกรมการแพทย์เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร. กองการเจ้าหน้าที่ กรมการแพทย์.
54. วรีณี เอี่ยมสวัสดิ์กุล.2541.อาการของภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
55. Gerace,L.1988.Patterns of alcohol use among nurse educators.Issues in Mental Health Nursing .9 (2) : 189-200.

56. Reeve,K.Adams J.and Kouzekanani K . 1996. The nurse as exemplar : smoking status as a predictor of attitude toward smoking and smoking cessation .Cancer Practice:a Multidisciplinary Journal of Cancer care. 4 (1) : 31-3.
57. Marziale,MHP and Rozestraten RJA .1995. Shift schedule : mental fatigue in nursing (Portuguese). Revis Latino-Americana De Enfermagem.
58. สมจิตรา เหง้าเกษ. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์),สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุขบัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
59. จิตอารี ศรีอาคะ.2540.การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลในโรงพยาบาลน่าน. แหล่งที่ :file://C:\\WINDOW\\Desktop\\showfull21.htm.:สถาบันวิจัยสาธารณสุข.
60. Wheeler,H. 1997. Nursing Occupational Stress research 6 : Methodological approaches. British Journal of Nursing , 226-229.
61. Peioins,Lucy A.,Carol Burnett,Toni Alterman and Nina Lalich.1997. Mortality pattern among female nurses :A27-State study ,1984 through 1990.American journal of Public Health. 87 (September) :1539-1544.
62. World Health Organization.Geneva,1976.
63. สมประสงค์ โอวาทกา,ฉวีวรรณ สัตยธรรม.2541. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต.ใน : ฉวีวรรณ สัตยธรรม,บรรณาธิการ.การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่3 . กรุงเทพมหานคร : ยุทธรินทร์การพิมพ์ : 47-60.
64. อัมพร โอตระกุล. 2540. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่2 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดี.
65. กำธร จำทอง.2541.สุขภาพจิตและการพัฒนาคน. พิมพ์ครั้งที่1.นครศรีธรรมราช :โรงพิมพ์ ไทม์พรีนติ้ง.
66. ทวี ท้าวคำลือ.2535.ปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานขับรถเมล์.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
67. บุญวดี เพชรรัตน์.2539.การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช1.โครงการผลิตตำราหลักคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.สงขลา : เหมการพิมพ์.
68. Staton,H.E. 1988. The stress factor : A guide to more relaxed living.2<sup>nd</sup> ed.Great Britain : Macdonal.

69. ทิศนา บุญทอง.2541. แนวคิดและหลักการของการพยาบาลจิตเวช. กรณีเลือกสรรการพยาบาลมารดาทารกและการพยาบาลจิตเวช หน่วยที่ 8-15. (พิมพ์ครั้งที่18).นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
70. Seago,J.A. Work group culture , stress and hospital correlation with organizational outcomes. Journal of Nursing Administration. 26 (6) , 39-47.
71. วิจารย์ วิชัยยะ.2533. Management of Depression.(1990). กรุงเทพฯ : อาร์ ดี พี.
72. สมภพ เรืองตระกูล.2543. โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์,1-3.
73. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2536. ตำราจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่2.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 348-349.
74. ดวงใจ กษานติกุล. 2542. โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์แปรปรวนรักษาหายได้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์, 43-4.
75. วิมล อนันต์สกุลวัฒน์ .2542. ภาวะซึมเศร้า.วารสารเภสัชกรรมโรงพยาบาล. 9 :194 -9.
76. ชัดเจน จันทร์พัฒน์.2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
77. อุมภาพร ตรังคสมบัติ,ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล.2535. การหย่าร้างของบิดามารดาและภาวะซึมเศร้าในเด็ก.วารสารกุมารเวชศาสตร์. 31 : 112-121.
78. มาโนช ทับมณี.2541. ความซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุไทยในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาคลินิกมหาวิทยาลัยมหิดล,15-18.
79. กรมสุขภาพจิต.2542. ภาวะสุขภาพจิตคนไทยในระดับจังหวัดประจำปีงบประมาณ 2542 ในสาธารณสุขเขต4.
80. Gaviria,F.M.and Flaherty, J.A .1988. Depression.In J.A. Flaherty,R.A.Channon and J.M.Davis(ed.),Psychiatry : Diagnosis & Therapy 88 / 89 . pp.11- 18. Connecticut : Appleton & Lange .
81. Reus,V.I. 1988. Affective Disorders.In H.H. Goldman (ed.) , review of General Psychiatry,pp.332-347.New Jersey:Prentice Hall International Inc.
82. Mollica.R.F. 1989. Mood (Affective Disorders. In H.I. Kaplan and B.J. Sadock ( ed.) Comprehensive Textbook of Psychiatry/ V, pp. 859-867.vol 2.5<sup>th</sup> ed. New York : William& Wilkins.
83. สุชาติ พหลภาคย์.2542. ความผิดปกติทางอารมณ์.พิมพ์ครั้งแรก.ขอนแก่น : ศิริภรณ์ออฟเซ็ท.

84. Gail,W.S.& Sundeen,S.J.1983.Principles and Practice of Psychiatric nursing. 2 nd ed. St.Louis : The C.V.Mosby Company.
85. Swanson,A.A.1980. “Depression” Introduction to Nursing Practice. ed . Lillie M. Snartridge , and Juannita Lee. New York : McGraw Hill.
86. Brown DR,Ahmed F,Gary LE,Milburn NG.1995. Major Depression in a community Sample of Africans. AM J Psychiatry . 152(3) :373-378.
87. Holt A. Mikkelson A.1991. Psychological determinants of climacteric complants. Maturitus 13 :205-215.
88. ณรงค์ สุภัทรพันธุ์.2543.โรคอารมณ์ซึมเศร้า. พิมพ์ครั้งแรก.สำนักพิมพ์หน้าต่างสู่โลกกว้าง.
89. McKinley JB. McKinley SM, Brambilla D.1987.The relative contributions of endocrine changes and social circumstances to depression in mid-aged women. J Health Soc Behav. 28 : 345-363.
90. Horwath , E & Weissman, M.M.1995. Epidemiology of Depression and Anxiety Disorder, In Textbook in Psychiatric Epidemiology. Tsuang,Tohen & Zagner : pp.317-343.California : Weley-Liss , Inc.
91. Green JG.Cook DJ.1980. Life Stress and event at the climacteric.Br J Psychiatric.136:486-491.
92. สุภรัตน์ เอกอัศวิน. กันยายน 2545.การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายในจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย :143-150.
93. โรงพยาบาลส่องดาว. 2545. การเฝ้าระวังดูแลทางสังคมจิตใจผู้มีปัญหาซึมเศร้าในโรงพยาบาล. ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ.
94. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล. 2543. คุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ.วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 8 :110-111.
95. Thomson B.Hart SA , Durmo D.1973.Menopausal age and symptomatology in a general practice. J Biosoc Sci . 5 : 82-97.
96. Sharma VK,Saxema MSL.1981.Climacteric symtoms: a study in the India context. Maturitus. 3:11-20.
97. อังคาร ศรีชัยรัตนกุล.2543.การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรง ชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์.คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
98. A.Supikai Rinonhota. Paul Marshall. 2000. Biological aspects of Mental Health Nursing. Harcourt publisher limited.

99. เต็มศรี ชำนิการกิจ.2544.สถิติประยุกต์ทางการแพทย์.พิมพ์ครั้งที่ 6 , กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
100. ผาณิต สกกุลวัฒน์. 2537. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
101. ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ .ถนอมวงศ์ กติบเพ็ชรและพิชดา วิรัชพินทุ.2537. การศึกษาภาวะสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร.มหาวิทยาลัยมหิดล.
102. Gowell,Y.M., & Boverie, P.E.1992. Stress and satisfaction as a result of shift and number of hours worked . Nursing Administration Quartely. 16,14-19.
103. นายศรี สุพรศิลป์ชัย. 2542. สถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชนไทย:ปัจจัยเสี่ยงทางสรีรภาพ.เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 9 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนไทยในทศวรรษหน้า:มิติเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ วันที่11-13 พฤษภาคม 2542. ขอนแก่น : โรงแรมโซฟิเทล.
104. สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย. 2541. การสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย. 2539-2540. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.
105. วิจурย์ โล่ห์สุนทร.2542. การประเมินความพึงพอใจและผลการตรวจสุขภาพของผู้มารับการตรวจสุขภาพที่คลินิกเวชศาสตร์ป้องกัน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
106. ผ่องผิว ธิละวัฒน์.2537. การประชุมวิชาการโรคไม่ติดต่อ ครั้งที่ 1 ,330-331.
107. Ropka, ME.1988. Health risk behavior. environmental and personal factors related to smoking behavior of Virginia nurses . University of Virginia.
108. กนกพร หมู่พยัคฆ์. 2536.ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของหญิงวัยกลางคนอายุ 40-59 ปี.รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
109. วิมนต์ วันชนะนาพร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม การทำงาน กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ในสถานที่ทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
110. ขนาน หัสศิริ.2537.รายงานการวิจัยเรื่องขวัญและกำลังใจของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานสุขภาพจิต. โรงพยาบาลสวนปรุง.สถาบันสุขภาพจิต.



111. Woods, N.F.1985. Self-care practices among young adult married woman. Res Nurse Health. 8, 227-233.
112. ดวงพร พรวิทยา.2541.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผูกพันต่อสถาบันอาจารย์พยาบาล สังกัดวิทยาลัยพยาบาล สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนีนครบุรี 11(1) : 1-9.
113. สิริยา สัมมาวาจ. 2539. ความเหนื่อยหน่าย : ปัญหาและแนวทางแก้ไข .วารสารพยาบาล 45 (4) : 7-15.
114. ดวงใจ รัตนัญญา.2540. การประเมินภาวะสุขภาพในสถานประกอบการ.วารสารพยาบาลศาสตร์ 2 (เมษายน-มิถุนายน) : 2-8 .
115. สิริภรณ์ หังพงศ์กิตติกุล. 2542. แหล่งความเครียดในงานของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
116. สมชาย วงศ์เจริญยง.2538.หลักการพื้นฐานงานอาชีพอนามัย. ระนอง : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง.
117. Skipper,JK Jr.,Jung FD.and Coffey LC.1990.Nurses and shiftwork: effects on physical health and mental health depression .Journal of advanced Nursing.15(7):835-42.
118. Miles A.1993. Women health and medicine. Philadelphia:Open University Press .
119. สุวรรณ อนุสติ. 2542. Managing Stress for nursing student. วารสารพยาบาลศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 11(2) : 37-43
120. Lucas,MD.Atwood.JR.,& Hagaman,R.1993.Replication and validitation of anticipated turnover model for urban registered nurse. Nursing Research 42(1) :29-35.
121. Holte A , Mikkelsen A .1991. Psychosocial determinants of climacteric complaints. Maturitus ;13 : 205-15 .
122. Brown DR, Ahmed F, Gary LE, Milburn NG. 1995. Major Depression in a community Sample of Afcan Americans. AM J Psychiatry ;152 (3) : 373-8.
123. Lawrie SM.,Pelosi AJ.1995.Chronic fatigue syndrome in the community : prevalence and associations .BM.Psychiatry ; 166 :793-7.
124. เกษม ดันติผลาชีวะและคนอื่นๆ.2536.ตำราจิตเวชศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่2.กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
125. Guttentag M,Salasin S,BelleD.1980. The Mental Health of women. London:Academic Press .

126. Sarafino EP.1990. Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Canada : John Wiley and Sons. Inc.
127. Kaufert P,Boggs PP,Ettinger B, Woods NF , Utian WH . 1998 .Women and menopause : beliefs, attitudes and behaviors . The North American Menopause Society 1997 Menopause survey . Menopause ; 5 :197-200 .
128. Doan,B.D.& Wadden ,N.P. 1989. Relationship between depressive systems and description of chronic pain. Pain , 36, 75-84.

ภาคผนวก

## แบบสอบถาม

เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเองของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต ในเขตภาคกลาง

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมวิจัย

แบบสอบถามนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ของนางสาวเสาวคนธ์สิงห์อาจ สังกัดสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา นิสิตปริญญาโทภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต ในเขตภาคกลาง ซึ่งคาดว่าผลการวิจัยจะสามารถเป็นข้อมูลสนับสนุนให้ผู้บริหารนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงและแก้ไขปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับปัญหาภาวะสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ หากท่านตกลงเข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้สำหรับพยาบาลวิชาชีพ และพยาบาลเทคนิคทุกระดับ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต ในเขตภาคกลาง (ปฏิบัติงานตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป)
2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที
3. แบบสอบถามนี้ ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ดังนี้  
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ  
ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยต่างๆ มี 3 ส่วน คือ  
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยด้านสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ  
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการทำงาน/สังคม/สิ่งแวดล้อม จำนวน 14 ข้อ  
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านครอบครัว/เศรษฐกิจ จำนวน 14 ข้อ  
ตอนที่ 3 แบบสำรวจสุขภาพทั่วไป จำนวน 36 ข้อ  
ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัญหาสุขภาพเพื่อตรวจวัดหาโรคซึมเศร้า จำนวน 20 ข้อ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี
2. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
3. สถานภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน
<input type="checkbox"/> 3. สมรสแล้วอยู่คนละที่	<input type="checkbox"/> 4. ม่ายหรือหย่า/แยกกันอยู่
4. การศึกษาสูงสุดของท่าน
 

<input type="checkbox"/> 1. อนุปริญญา	<input type="checkbox"/> 2. ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 3. ปริญญาโท	<input type="checkbox"/> 4. สูงกว่าปริญญาโท
5. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาต่อในระดับ
 

<input type="checkbox"/> 1. ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 2. ปริญญาโท
<input type="checkbox"/> 3. อื่นๆ ระบุ.....
<input type="checkbox"/> 4. ไม่ได้ศึกษาต่อ
6. ท่านเคยได้รับการศึกษาต่อหรือการอบรมเฉพาะทางการแพทย์สุขภาพจิตและจิตเวชหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> 1. เคย
<input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย
7. ตำแหน่งปฏิบัติงาน
 

<input type="checkbox"/> 1. พยาบาลวิชาชีพ
<input type="checkbox"/> 2. พยาบาลเทคนิค

## 8. บทบาทความรับผิดชอบในการทำงาน

- 1.ระดับหัวหน้างานในคลินิก
- 2.ระดับหัวหน้างานไม่ใช่คลินิก
- 3.ระดับปฏิบัติการงานในคลินิก
- 4.ระดับปฏิบัติการงานไม่ใช่คลินิก

9. ประสบการณ์การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช.....ปี

10. เงินเดือนประจำของท่านปัจจุบัน.....บาท

11. รายได้ที่ท่านได้รับรวมทั้งเงินเดือน ค่าล่วงเวลา ค่าเวรป่วย-เวรคึก และรายได้อื่นๆ คิดเป็นจำนวนเงิน โดยประมาณ.....บาท/เดือน

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านต่างๆแบ่งเป็น 3 ส่วน

## ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านสุขภาพ

## หมวดที่ 1 ด้านการตรวจสุขภาพ

1. ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

- 1. ตรวจ
- 2. ไม่ได้ตรวจ (ข้ามไปตอบข้อ4)

2. ถ้าได้รับการตรวจสุขภาพผลการตรวจประจำปีของท่านเป็นอย่างไร

- 1. ปกติ (ข้ามไปตอบข้อ4)
- 2. ไม่ปกติ ระบุ.....

3. ถ้าผลการตรวจไม่ปกติท่านได้พบแพทย์เพื่อขอปรึกษาหรือรักษาหรือไม่

- 1. พบแพทย์
- 2. ไม่พบ

### หมวดที่ 2 ด้านโรคประจำตัว

4. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1. มี            ระบุ.....
2. ไม่มี        (ข้ามไปข้อ 6)

5. โรคประจำตัวเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของท่านหรือไม่

1. มี            เพราะ.....
2. ไม่มี

6. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยเจ็บป่วยจนต้องนอนรักษาในโรงพยาบาลหรือไม่

1. เคย           ระบุโรค.....
2. ไม่เคย

### หมวดที่ 3 ด้านการใช้สารเสพติด

7. ท่านเคยใช้สารเสพติดเหล่านี้หรือไม่ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

	ไม่เคย ใช้	ใช้บางครั้ง (1 ครั้ง/ สัปดาห์)	ใช้ค่อนข้างบ่อย (2-3 ครั้ง/สัปดาห์)	ใช้บ่อยๆ (เกือบทุก วัน)	สำหรับผู้ วิจัย
<input type="checkbox"/> ยานอนหลับ					pill
<input type="checkbox"/> กาแฟ					coffee
<input type="checkbox"/> สุรา					drink
<input type="checkbox"/> บุหรี่					cigar
<input type="checkbox"/> อื่นระบุ .....					other

#### หมวดที่ 4 ด้านการออกกำลังกาย

8 ท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่

- 1. ได้ออกกำลังกายเกือบทุกวัน
- 2. ได้ออกกำลังกายบางวัน
- 3. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย ระบุเหตุผล.....

#### หมวดที่ 5 ด้านการรับประทานอาหาร

9 ท่านรับประทานอาหารตรงเวลามีอาหารหรือไม่

- 1. ตรงตามเวลา
- 2. ไม่ตรงตามเวลา ระบุเหตุผล.....

10 ท่านชอบรับประทานอาหารประเภทใดเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. แป้ง/อาหารมัน
- 2. เนื้อสัตว์
- 3. ขนมหวาน
- 4. ผักสด/ผลไม้
- 5. อื่น ๆ ระบุ.....

#### ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการทำงาน/สังคม/สิ่งแวดล้อม

##### หมวดที่ 1 ด้านการทำงาน

11 หน่วยงานที่ท่านปฏิบัติงาน

- 1. หอผู้ป่วยในหญิง
- 2. หอผู้ป่วยในชาย
- 3. แผนกผู้ป่วยนอก
- 4. หน่วยงานอื่นๆ ระบุ.....



12. ลักษณะการขึ้นปฏิบัติงานของท่านเป็นอย่างไร

- 1. ปฏิบัติงานหมุนเวียนเวรเช้า-บ่าย-ดึก
- 2. ปฏิบัติงานเฉพาะเวรเช้า

13. ท่านต้องรับผิดชอบภาระงานที่นอกเหนือจากงานประจำหรือไม่

- 1. มี ระบุภาระงาน.....
- 2. ไม่มี

14. บุคลากรในหน่วยงานของท่านเพียงพอกับการให้บริการหรือไม่

- 1. เพียงพอ
- 2. ไม่เพียงพอ

15. ท่านเคยได้เพิ่มขึ้นเงินเดือนพิเศษหรือไม่

- 1. เคยได้ทุกปี
- 2. เคยได้ทุก 2-5 ปี
- 3. เคยได้ทุกมากกว่า 5-10 ปี
- 4. เคยได้มากกว่า 10 ปี
- 5. ไม่เคย ระบุเหตุผล.....

16. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการปฏิบัติงานหรือไม่

- 1. พึงพอใจ
- 2. ไม่พอใจ ระบุเหตุผล(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - 1. เป็นงานที่น่าเบื่อหน่าย จำเจ
  - 2. งานมีปริมาณมากแต่บุคลากรน้อย
  - 3. อื่นๆ ระบุ.....

17. ท่านเคยได้รับคำชื่นชมจากผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างานบ้างหรือไม่

1. เคย
2. ไม่เคย ระบุเหตุผล.....

18. ท่านรู้สึกภูมิใจต่องานของท่านหรือไม่

1. รู้สึกตลอดเวลา
2. รู้สึกเป็นบางครั้ง
3. ไม่รู้สึกภูมิใจ

19. ท่านคิดว่างานที่ท่านทำมีส่วนช่วยให้ท่าน มีโอกาสก้าวหน้าหรือไม่

1. มี
2. ไม่มี ระบุเหตุผล.....

#### หมวดที่ 2 ด้านสังคม

20. ถ้าท่านมีปัญหาไม่ว่าจะเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว ท่านมีผู้ที่ไว้ใจให้คำปรึกษาหรือไม่

1. มี
2. ไม่มี ระบุเหตุผล.....

21. ท่านได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานในความสามารถของท่านหรือไม่

1. ได้รับ
2. ไม่ได้รับ

22. ท่านเคยทะเลาะหรือมีข้อขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาหรือไม่

1. เคย ระบุสาเหตุ.....
2. ไม่เคย

23. ท่านเคยทะเลาะหรือมีข้อขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่

1.เคย ระบุสาเหตุ.....

2. ไม่เคย

### หมวดที่ 3 ด้านสิ่งแวดล้อม

24. ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของท่านปลอดภัยหรือไม่

1.ปลอดภัย

2. ไม่ปลอดภัย ระบุเหตุผล.....

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านครอบครัว/เศรษฐกิจ

25. สถานที่ ที่ท่านอยู่อาศัยเป็นส่วนใหญ่

1. หอพักโรงพยาบาล

2. บ้านของตนเอง

3. บ้านญาติ

4. อื่น ๆ

26. บรรยากาศความสัมพันธ์ในครอบครัวท่านเป็นอย่างไร

1.รักใคร่กันดี

2. เรื่อยๆไม่ถึงกับรักใคร่กันมากแต่ก็ไม่ขัดแย้ง

3. ขัดแย้งกันเล็กน้อย

4. ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย

27.บุคคลในครอบครัวมีส่วนรับรู้ความกังวลใจของท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติงานหรือไม่

1. มี

2. ไม่มี ระบุเหตุผล.....

28. ท่านและบุคคลในครอบครัวต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป) หรือไม่

1. ใช่  
 2. ไม่ใช่

29. ท่านมีบุคคลในครอบครัวมีประวัติเจ็บป่วยทางกายหรือไม่

1. มี  
 2. ไม่มี

30. ท่านมีบุคคลในครอบครัวมีประวัติป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือไม่

1. มี  
 2. ไม่มี

31. ในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมาท่านประสบภาวะสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตหรือไม่

1. มี  
 2. ไม่มี

32. ท่านหรือครอบครัวมีหนี้สินและภาระต้องผ่อนส่งหรือไม่

1. มี ระบุ.....  
 2. ไม่มี

33. รายได้ของท่านเมื่อเทียบกับรายจ่ายเพียงพอหรือไม่

1. พอใช้เหลือเก็บ  
 2. พอใช้ไม่เหลือเก็บ  
 3. ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน  
 4. ไม่พอใช้และมีหนี้สิน

34. ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวโดยลำพังหรือไม่

1. ใช่  
 2. ไม่ใช่

36. ท่านพอใจในค่าตอบแทนหรือเงินเดือนที่ได้รับในปัจจุบันหรือไม่

1. พอใจ  
 2. ไม่พอใจ (ระบุเหตุผล).....

37. สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันมีผลกระทบต่อครอบครัวของท่านหรือไม่

1. มี (ตอบข้อ 38)  
 2. ไม่มี

38. ท่านสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันหรือไม่

1. ปกติ  
 2. ไม่ปกติ เพราะ.....

### ตอนที่ 3 แบบสำรวจสุขภาพทั่วไป

คำถามเหล่านี้จะถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน ว่าท่านรู้สึกอย่างไรและสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติได้อย่างไร ถ้าท่านไม่มั่นใจในการตอบคำถาม โปรดให้คำตอบที่ดีที่สุดเท่าที่ท่านเข้าใจโปรดเลือก (✓) ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน เพียงหนึ่งช่องในแต่ละข้อ

1. โดยทั่วไปที่ผ่านมา 1 เดือนสุขภาพของท่าน.....(เลือกเพียงหนึ่งช่อง)

ดีเยี่ยม	ดีมาก	ดี	พอใช้	ไม่ดีเลย

2. เปรียบเทียบช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา ปัจจุบันสุขภาพของท่าน.....(เลือกเพียงหนึ่งช่อง)

ดีขึ้นมาก	ดีขึ้นบ้าง	เหมือนเดิม	แย่ลงบ้าง	แย่ลงมาก

ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน มีผลกระทบหรือเป็นข้อจำกัดในการประกอบกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้หรือไม่มากนักน้อยเพียงใด (เลือกเพียงหนึ่งช่องในแต่ละข้อ)

	มีผลมาก	มีบ้างเล็กน้อย	ไม่มีผล
3. กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก เช่น วิ่ง ยกของหนัก เล่นกีฬาที่ใช้แรงมาก			
4. กิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง เช่น ย้ายโต๊ะ ภูบ้าน			
5. ยกของ หรือหิ้วตะกร้าจ่ายตลาด			
6. เดินขึ้นบันไดหลายๆชั้น			
7. เดินขึ้นบันได 1 ชั้น			
8. ก้มตัวหรือคุกเข่าหรือโค้งตัว			
9. เดินทางระยะมากกว่า 1 กิโลเมตร			
10. เดินทางหลายช่วงเสาไฟฟ้า			
11. เดินทางมากกว่า 30 เมตร หรือประมาณ ครึ่งทางระหว่างเสาไฟฟ้า			
12. อาบน้ำและแต่งตัว			

ในช่วงเดือนที่ผ่านมา สุขภาพร่างกายของท่านมีผลต่อการทำงานหรือกิจวัตรประจำวันบ้างหรือไม่.....(เลือกเพียงหนึ่งช่องในแต่ละข้อ)

	ใช่	ไม่ใช่
13. ทำให้ต้องลดเวลาในการทำงานหรือกิจกรรมลง		
14. ทำงานได้น้อยกว่าที่ตั้งใจไว้		
15. ทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างไม่ได้อย่างที่เคย		
16. มีความยากลำบากในการทำงานหรือกิจกรรม ต้องใช้ความพยายามเพิ่มมากขึ้น		

ในช่วงเดือนที่ผ่านมา ปัญหาทางอารมณ์(เช่นซึมเศร้า หรือวิตกกังวล)มีผลต่อการทำงานหรือกิจวัตรประจำวันบ้างหรือไม่

.....(เลือกเพียงหนึ่งช่องในแต่ละข้อ)

	ใช่	ไม่ใช่
17. ลดเวลาในการทำงานหรือกิจกรรมลง		
18. ทำงานได้น้อยกว่าที่ตั้งใจไว้		
19. ขาดความรอบคอบในการทำงานหรือกิจกรรมเหมือนอย่างที่เคยทำได้		

20. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ปัญหาสุขภาพกายหรือปัญหาทางอารมณ์รบกวนความสัมพันธ์ของท่านกับครอบครัวเพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน บ้างหรือไม่ อย่างไร....(เลือกเพียงหนึ่งช่อง)

ไม่เลย	เพียงเล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก

21. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บปวดตามร่างกายหรือไม่ .....(เลือกเพียงหนึ่งช่อง)

ไม่มีเลย	เพียงเล็กน้อย	ปานกลาง	รุนแรง	รุนแรงมาก

22. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา อาการปวดรบกวนการทำงานตามปกติของท่านหรือไม่.....(เลือกเพียงหนึ่งช่อง)

ไม่เลย	เพียงเล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก

คำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับความรู้สึกและเรื่องราวที่ผ่านมาในช่วง 1 เดือน โปรดเลือกข้อที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อ.....(เลือกเพียงหนึ่งข้อในแต่ละข้อ)

	ตลอด เวลา	เกือบตลอด เวลา	บ่อยๆ	บาง เวลา	นานๆ ครั้ง	ไม่มี เลย
23. รู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา						
24. ประสาทเครียด						
25. หดหู่จนไม่มีอะไรทำให้สดชื่นขึ้นได้						
26. สงบและเป็นสุข						
27. มีพลังมาก						
28. ท้อแท้ ห่อเหี่ยว						
29. รู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ได้						
30. มีความสุข						
31. รู้สึกเหนื่อยล้า						

32. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ปัญหาสุขภาพทางกายหรือจิตใจ ทำให้รบกวนต่อการเข้าสังคม การพบปะเพื่อนฝูงและญาติสนิทของท่านอย่างไรบ้าง .....(เลือกเพียงหนึ่งข้อ)

ตลอดเวลา	เกือบตลอดเวลา	บางเวลา	นานๆครั้ง	ไม่รบกวน

เลือกคำตอบที่ตรงกับสุขภาพของท่านให้มากที่สุด.....(เลือกเพียงหนึ่งข้อในแต่ละข้อ)

	ถูกต้อง ที่สุด	ถูกต้อง ส่วนมาก	ไม่ ทราบ	ไม่ถูกเป็น ส่วนมาก	ไม่ถูก ต้องเลย
33. ฉันดูเหมือนจะป่วยง่ายกว่าคนอื่นๆ					
34. ฉันมีความสุขดีเหมือนทุกคนที่ฉันรู้จัก					
35. ฉันคาดว่าสุขภาพของฉันจะแย่ลง					
36. สุขภาพของฉันดีเยี่ยม					



ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัญหาสุขภาพเพื่อตรวจวัดหาโรคซึมเศร้า

เลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง 1 เดือนนี้

(บ่อยๆ=เกือบทุกวัน, ค่อนข้างบ่อย=2-3 วัน/สัปดาห์, บางครั้ง= น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง

	บ่อย	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	ไม่เลย
37. รู้สึกเบื่ออาหาร				
38. นอนไม่หลับหรือต้องใช้นอนหลับ				
39. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย				
40. คิดมาก กังวล				
41. รู้สึกสบายใจ				
42. รู้สึกเบื่อ ไม่อยากคุย				
43. ใจลอย ไม่มีสมาธิ				
44. อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร				
45. รู้สึกเศร้า หดหู่ใจ				
46. ชีวิตอนาคตน่าอยู่ มีความหมาย				
47. ร้องไห้ หรืออยากร้องไห้				
48. ตัดสินใจไม่ได้แม้เรื่องเล็กน้อย				
49. ชีวิตไม่มีความสุข				
50. รู้สึกเศร้าซึมเมื่อตื่นนอนตอนเช้า				
51. รู้สึกตัวเองมีคุณค่า				
52. ดำเนินและกล่าวโทษตัวเอง				
53. เบื่อหน่ายเกือบทุกอย่าง				
54. คิดอยากตาย				
55. คนอื่นทักว่าดูเครียด				
56. พยายามฆ่าตัวตาย				



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเสาวคนธ์ สิงห์อาจ เกิดวันที่ 14 กันยายน 2511 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีชลบุรี และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2546 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข