

## รายการอ้างอิง

1. นิमित เตชไกรชนะ. ฮอว์โมนทดแทนในวัยหมดระดู. กรุงเทพมหานคร : ปิ๊บอนด์ เอนเทอร์ไพรซ์, 2543.
2. อนามัย, กรม. คู่มือการให้บริการปรึกษาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทองสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2544.
3. สุมิตรา สิทธิฤทธิ. ภาวะของใคร.....วัยหมดประจำเดือน. วารสารเกื้อการุณย์ 6(มกราคม-มิถุนายน 2539) : 29-35.
4. วรณวรรณ ผาโครต, สมใจ วินิจกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง คุณภาพชีวิตกับความผาสุกในชีวิตของสตรีวัยทองผู้เป็นสมาชิกเหล่ากาชาดจังหวัด. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 17(กันยายน-ธันวาคม 2546) : 63-72.
5. วัลลภ ไทยเหนือ. สาธารณสุขไทยกับวัยทอง. ใน อรุษาเทพพิสัย, มยุรี จิรวิญญู, อภิชาติ จิตต์เจริญและ จิตติมัย มโนมัย (บรรณาธิการ), สุขภาพชาย-หญิงวัยทองยุค 2001, หน้า 3-16. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2544.
6. อรุษา เทพพิสัย, มยุรี จิรวิญญู, อภิชาติ จิตต์เจริญและ จิตติมัย มโนมัย . ความก้าวหน้าของการรักษาชายหญิงวัยทองกับแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2546.
7. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่ม2. พิมพ์ครั้งที่ 8 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
8. สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. ใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, นวนันท์ ปิยะวัตรกุล และเดชา ปิยะวัตรกุล (บรรณาธิการ), จิตเวชศาสตร์สำหรับบุคลากรทางการแพทย์. ขอนแก่น : ศรีพรรณอ็อฟเซ็ท, 2544.
9. มานิต ศรีสุรภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิช. ตำราจิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่ : แสงศิลป์, 2542.
10. สุขภาพจิต, กรม. สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543-2544. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
11. นิภาพร อยู่เจริญกิจ. การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

12. วิราข เกษอุดมทรัพย์. การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การปรับตัว และภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
13. รายงานประชากรกลางปี 2546. นครสวรรค์. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์, 2546.
14. สมถวิล สินธุประสิทธิ์. เจตคติที่มีต่อภาวะหมดประจำเดือนและภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยเปลี่ยนในโรงพยาบาลป่าโมก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
15. อัมไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ. กรุงเทพมหานคร : วี. เจ. พรินติ้ง, 2541.
16. จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย. ประสิทธิผลของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของมารดาที่มีบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
17. Stuart, G.W., and Sundeen, S.J. Principles and practice of psychiatric nursing. Saint Louis: The C.V. Mosby, 1983.
18. Spielberger, C.D., and Guerrero, R.D. Cross-cultural anxiety. New York: Hemisphere/McGraw-Hill, 1982.
19. Spielberger, C.D., and Sydeman, S.J. State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory. In M.E. Marvish(Ed.). The Use of Psychological Test for Treatment Planning and Outcome Assessment, pp. 292-321. Hillsdale: LEA., 1994.
20. Greene, J.A. Anxiety disorder. In B.S. Johnson(Ed.). Psychiatric-mental health nursing: Adaptation and growth 4<sup>th</sup> ed.,pp.453-70. Philadelphia: Lippincott., 1997.
21. Cassmeyer, L.V., Michell, H.P.,and Betrus, A.P.Stress stressors and stress management. In W.J. Phipps, V.L. Cassmeyer, J.K. Sands, and M.K. Lehman(Ed.). Medical-surgical nursing: Concepts and clinical practice 5<sup>th</sup> ed.pp.162-183. St. Louis: Mosby Year Book, 1995.

22. Freeman, A., and Yales, J.M. Cognitive therapy in advanced in nursing practice.  
In A.W. Burgess(Ed.), Advanced practice: Psychiatric nursing, pp. 213-38.  
Stamford: Appleton and Lange., 1998.
23. นันทา เลี้ยววิริยะกิจ. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรคลอดก่อนกำหนดในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2533.
24. Kaplan, H.I., Sadock, B.J. Synopsis of Psychiatry. 9<sup>th</sup> ed. pp. 593-4. Lippincott:  
Williams and Wilkins, 2003.
25. ปริญญา สนิกะวาที. ผลของการสร้างจิตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่  
ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการ  
พยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
26. กวี สุวรรณกิจ. โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : เมติคัล มีเดีย, 2541.
27. ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร. โครงการตำรา-แพทย์เชียงใหม่. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์,  
2533.
28. นิมาศตุรอา แว. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบไฮลิสติกต่อการลดความวิตกกังวล  
ของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต  
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
29. ฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์. ผลการฝึกการผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่  
ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
30. ลิขิต กาญจนามภรณ์. จิตวิทยาพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์. (ม.ป.ท). , (ม.ป.ป).
31. Epstein, S. The natural of anxiety. In Spielberger, C.D.(Eds)., Anxiety: Current  
Trends in Theory and Research. Volume 2. New York: Academic, 1985.
32. รัตนา อยู่เปลลา. ผลของการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลของสมาชิก  
ใน ครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บศีรษะ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
33. ประภาศรี จีระยิ่งมงคล. ผลของการสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยหลังผ่าตัด.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์  
และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.

34. Lader, M., and Marks, I. Clinical anxiety: measurement of anxiety. New York: Grune and Stratton, 1971.
35. สุวนีย์ ตันติพัฒนานันต์. ภาวะหวาดและวิตกกังวล. กรุงเทพมหานคร : อักษร สัมพันธ์, 2522: 122.
36. Spielberger, C.D. et al. Manual for the STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (FORM Y) ("Self-Evaluation Questionnaire"). U.S.A.: Consulting Psychologist Press, Inc., 1983.
37. ชอลดา พันธุ์เสนา. การพยาบาลจิตสังคมในผู้ป่วยภาวะวิตกกังวลตามแบบแผนสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2536.
38. พัชรินทร์ นินทจันทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.
39. ชวนชม สกนธวัฒน์ . นรีเวชวิทยา . ขอนแก่น : คอม เพรส แอนด์ ดีไซน์, 2535. หน้า 240-1.
40. Cook, M.J. Perimenopause: An Opportunity for Health Promotion. Journal of Gynaecological Nursing, 22(3): 223 -8.
41. World Health Organization." Research on the Menopause. Report of a WHO scientific group." WHO Technical report #670. Geneva: WHO, 1981.
42. สุวิภา บุญยะโหดระ. ภาวะสุขภาพของผู้หญิงไทยวัยหมดระดู. วารสารสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 4: 29 -36.
43. อรุษา เทพพิสัย . วิทยาเอนโดครีนทางสูติ-นรีเวช . กรุงเทพ : กรุงเทพเวชสาร, 2532.
44. ปิยะมาภรณ์ นิมสุวรรณ. การรับรู้ภาวะสุขภาพและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
45. กอบจิตต์ ลิ้มปวยอมนและอรอนพ ใจสำราญ. วัยหมดระดู. วารสารอนามัยครอบครัว 22(2537) : 24-32.
46. พรณพิไล ศรีอาภรณ์. การพยาบาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพสตรี: สตรีกับการมีระดู. เชียงใหม่ , 2537 : 158-169.
47. อร่าม โรจนสกุล. ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดระดู. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง , 2533 .

48. กอบจิตต์ ลิ้มปทยอมและอรอนพ ใจสำราญ. อาการและอาการแสดงของสตรีวัยหมดระดู. วัยหมดระดู, หน้า 80 - 84. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานคร, 2543.
49. สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. บทความเพื่อสุขภาพจิต. ครั้งที่3. กรุงเทพมหานคร : สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 2545.
50. ประมวล วีรุตมเสน. สตรีวิทยาการเจริญพันธุ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
51. ทิพย์ ถิ่นธราและฐิติมา สุนทรลัจ. นรีเวชวิทยา. วัยหมดระดู, หน้า111 - 22. กรุงเทพมหานคร : ลิบบราเดอ์การพิมพ์, 2546.
52. Cobb, S. Social support as a modurate of life stress. Psychosomatic Medicine 1976; 38: 300 -14.
53. House, J. Work, stress and social support. Philadelphia: Addison Wesley, 1981.
54. Weiss, R. The Prevision of social relationship. In: Rubin Z, Cliffs E, editors. Doing Undo Others. New Jersey; Prentic-Hall, 1974: 17-26.
55. Brandt, P., and Weinert, C. A social support measure: PRQ 85. Nursing Research 1987; 38(5): 273 -7.
56. Cohen, S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull 1985; 98: 310 -57.
57. Pender, N.J. Health promotion in nursing practice. 2<sup>nd</sup>. Norewalk: Appleton – Century Crofts 1982.
58. Sarafine, E.P. Health psychology biopsychosocial interactions. Canada: John Wiley and Sons, 1990.
59. Rabkin, J.G., Struening, E.L. Life Events, Stress and Illness. Science1976; 194: 1013 – 20.
60. Muller, D.P., Edwards, D.W., and Yarvis, RM. Stressful Life Events and Psychiatric Symptomatology: Change or Undesireability. J Health Soc Behav 1977; 18: 307 – 17.
61. Longo, D.C., Williams, R.A. Editors. Clinical practice in psychosocial nursing: assessment and intervention. Newyork: Appleton-Century-Crofts 1978.
62. Bieliauskas, L.A. Stress and its relationship to health and illness. Colorado: Westview Press, 1982.

63. Barrera, M. Model of social supports and life stress. In: Cohen LH, editor. Life events and psychological functioning theoretical and methodological issues. London: Sage Publication 1988: p.211-36.9.
64. Mansfield, P.K, Koch, P.B, and Gierach, G. Husbands' support of their perimenopausal wives. Women Health. 2003;38(3): 97-112.
65. ประเทือง อานันธิโก. ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตในสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดทางภาคเหนือของประเทศไทย. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 4 . 7 – 9 เมษายน 2541 ณ ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
66. จรรยา สุภาพ, ภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, ระวีวรรณ แสงฉายและ สุวัฒน์ ศรีสรจันทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างอาการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน สัมพันธภาพของคู่สมรสกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วารสารกรมการแพทย์ 21( ตุลาคม 2539) : 360-7.
67. Ilyas Mirza. Risk factors, prevalence, and treatment of anxiety and depressive disorder in Pakistan: systematic review. BMJ 2004 April 3; 328(7443): 794.
68. รัตนา สำราญใจ. สัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในหน่วยทหารเรือ พื้นที่สี่ตึก บี. ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
69. อารีรัตน์ อุลิส. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน อ. วิเศษชัยชาญ จ. อ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
70. ชลลศรี แดงเปี่ยม, ชเนนทร์ วนาภิรักษ์และวารุณี แก่นสุข. อาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิง ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. พยาบาลสาร 25(ตุลาคม – ธันวาคม 2542) : 14-28.
71. เพ็ญรุ่ง เกิดสุวรรณ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
72. Greene, J.G.and Cooke, D.J. Life stress and symptoms at the climacterium. Br J Psychiatry 1980 May; 136: 486-91.

73. สมจิตร์ นครพานิช. เหตุการณ์ในชีวิตและการปรับตัวในระยะตั้งครรภ์ของหญิงที่มีและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
74. ชมนาด วรรณพรศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพจิตของพยาบาล โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.
75. มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
76. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
77. อัจฉรา สิทธิรักษ์. ปัญหาสุขภาพของสตรีที่มารับบริการในคลินิกวัยหมดระดู โรงพยาบาลศูนย์ภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการเจริญพันธุ์ และวางแผนประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
78. Sagsoz, N. Anxiety and depression before and after the menopause. Arch Gynecol Obstet 2001 ; 264(4): 199 – 202.
79. Pearlstein, T. and Rosen, K. Mood disorders and menopause. Endocrinol Metab Clin North AM 1997; 26: 279-94.
80. Baker, A.; Simpson, S.; and Dawson, D. Sleep disruption and mood changes associated with menopause. J Psychosom Res 1997; 43: 359 -69.
81. จรุงกลิน จันท์คำ. อาการของสตรีช่วงวัยหมดระดูในเขตชุมชนชนบท จังหวัดขอนแก่น. ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.
82. สรินดา น้อยสุข. การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

83. มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ. ครอบครัวและผู้สูงอายุ: ศึกษาระดับกรุงเทพมหานคร และจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยาลัยประชากรศาสตร์: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
84. นุโรม เงามาม. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540
85. รุ่งทิพย์ แปะใจ. การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
86. สุพรรณิ นันทชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
87. ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
88. de Beurs, E. Predictors of change in anxiety symptoms of older persons: results from the Longitudinal Aging Study Amsterdam. Psychol Med 2002 May; 30(3): 515-27.
89. Cooke, D.J. Social support and stressful life events during mid-life. Maturitas 1985 Nov;7(4): 303-13.
90. Binfa L. Influence of psycho-social factors on climacteric symptoms. Maturitas 2004 August; 48(4): 425-31.
91. อรพินธ์ เจริญผล, มาลี เลิศมาลีวงศ์และปราณี ป็องเรือ. ผลของการสนับสนุนทางการพยาบาลต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์. วารสารพยาบาล 50(เมษายน – มิถุนายน 2544) : 110-21.
92. วิไลวรรณ ทองเจริญ. ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคม และความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน. วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 1(ตุลาคม- ธันวาคม 2543) : 8-14.



93. แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล และ อรทัย บุญเลิศ. ผลของการเสริมกิจกรรมต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานทางการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาลเกื้อการุณย์. วิจัยเวชสาร 47 ( พฤษภาคม 2546): 147-57.
94. Deeks, A. Psychological aspects of menopause management. BEST practice& Research Clinical Endocrinology& Metabolism. 17( 2003):17-31.
95. Outram, S., Mishra, G.D.,and Schofield M.J. Sociodemographic and health related factors associated with poor mental health in midlife Australian women. Women Health 2004; 39(4): 97-115.



ศูนย์วิทยพักร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ภาวะวิตกกังวลของสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรคตประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวลของสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรคตประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผล และรายละเอียดของการศึกษาวินิจฉัยในครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของภาวะวิตกกังวลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรคตประชารักษ์ โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการศึกษาระมาณ 295 คน ผลจากการศึกษาที่ได้นี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการนำความรู้ที่ได้รับมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม รักษา ป้องกัน ตลอดจนการให้คำแนะนำช่วยเหลือแก่สตรีวัยเปลี่ยนที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวล ตลอดจนส่งเสริมให้มีสุขภาพชีวิตที่ดีต่อไป หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัยจะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะสอบถามท่านเกี่ยวกับ ภาวะวิตกกังวลและปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั้งหมด 5 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป 23 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับอาการวัยหมดประจำเดือน 30 ข้อ ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต 43 ข้อ ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม 25 ข้อและ ส่วนที่ 5 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวล 40 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะการสัมภาษณ์ทั้งหมดนี้ จะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 45 นาที

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ การเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใดๆ โดยตรง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับจากแพทย์ผู้รักษา และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวณิกานต์ สังฆโสภณ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ตึกนาคารุงเทพ ชั้นล่างหรือ โทร. 0-1810-5843 ซึ่งยินดีให้คำชี้แจงแก่ท่านทุกประการ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

## ใบยินยอมให้ทำการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ภาวะวิตกกังวลของสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

วันที่ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 254...

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย และประโยชน์หรือผลที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ทั้งนี้ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยเรื่อง ภาวะวิตกกังวลของสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับใดๆทั้งสิ้น และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

( นางสาวธนิกานต์ สังข์โสภณ )

ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในกรอบ  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

เลขที่.....

1. อายุ.....ปี
2. การศึกษา
 

<input type="checkbox"/> 1 ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 2 มัธยมศึกษา	<input type="checkbox"/> 3 อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> 4 ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 5 ปริญญาโทหรือสูงกว่า	<input type="checkbox"/> 6 ไม่ได้รับการศึกษา
3. อาชีพปัจจุบัน
 

<input type="checkbox"/> 1 แม่บ้าน	<input type="checkbox"/> 2 รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 3 ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว
<input type="checkbox"/> 4 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> 5 เกษตรกร	<input type="checkbox"/> 6 อื่นๆ(ระบุ.....)
4. รายได้ของท่านโดยประมาณ.....บาท/เดือน
5. รายได้ของครอบครัวโดยประมาณ.....บาท/เดือน
6. สถานภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> 1 โสด	<input type="checkbox"/> 2 คู่	<input type="checkbox"/> 3 หม้าย	<input type="checkbox"/> 4 หย่า	<input type="checkbox"/> 5 แยกกันอยู่
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------
7. ศาสนา
 

<input type="checkbox"/> 1 พุทธ	<input type="checkbox"/> 2 คริสต์	<input type="checkbox"/> 3 อิสลาม	<input type="checkbox"/> 4 อื่นๆ(ระบุ.....)
---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---
8. ความเพียงพอของรายได้ที่ท่านได้รับ
 

<input type="checkbox"/> 1 พอใช้และเหลือเก็บ	<input type="checkbox"/> 2 พอใช้แต่ไม่มีเหลือเก็บ
<input type="checkbox"/> 3 ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน	<input type="checkbox"/> 4 ไม่พอใช้และต้องเป็นหนี้สิน
9. ผู้เป็นหลักในการหารายได้เข้าสู่ครอบครัวท่านคือ
 

<input type="checkbox"/> 1 ตัวท่านเอง	<input type="checkbox"/> 2 สามีของท่าน	<input type="checkbox"/> 3 บุตรชาย
<input type="checkbox"/> 4 บุตรสาว	<input type="checkbox"/> 5 ทั้งตัวท่านเองและสามี	<input type="checkbox"/> 6 อื่นๆ(ระบุ.....)
10. ท่านพำนักอยู่ในที่พักปัจจุบันในฐานะของ
 

<input type="checkbox"/> 1 เจ้าของบ้าน	<input type="checkbox"/> 2 ผู้อาศัย
--	-------------------------------------
11. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่
 

<input type="checkbox"/> 1 เป็นบ้านของท่านเอง	<input type="checkbox"/> 2 เป็นของบุตรหลาน
<input type="checkbox"/> 3 เป็นของญาติพี่น้อง	<input type="checkbox"/> 4 ท่านเช่าผู้อื่นอยู่
<input type="checkbox"/> 5 อื่นๆ(ระบุ.....)	

12. ท่านมีบุตร – ธิดา รวมจำนวนทั้งสิ้น..... คน
- ข้อมูลสภาวะสุขภาพ**
13. คุณเคยมีโรคประจำตัวหรือไม่
- 1 ไม่มี  2 มี ระบุ.....
- ข้อมูลสภาวะของประจำเดือน**
14. ประจำเดือนของท่านปัจจุบันมีลักษณะ
- 1 ประจำเดือนมาปกติ  2 ขาดประจำเดือนไม่เกิน 12 เดือน
- 3 ขาดประจำเดือนมากกว่า 12 เดือน
15. ท่านเคยได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนหรือไม่
- 1 ไม่เคย  2 เคย
- ข้อมูลด้านสัมพันธภาพในครอบครัว**
16. สมาชิกในครอบครัวของท่านประกอบด้วย
- 1 ตัวท่านอยู่ตามลำพัง  2 ตัวท่านและสามี
- 3 ตัวท่าน – สามี และลูก
- 4 ตัวท่าน – สามี ลูก และญาติผู้ใหญ่ของท่านหรือสามี
- 5 ตัวท่าน – สามี – ลูก และญาติพี่น้องคนอื่นๆ
- 6 อื่นๆ (ระบุ.....)
17. ท่านมีหลานหรือไม่
- 1 ไม่มี
- 2 มี (ระบุ จำนวน หลานยาย..... คน หลานย่า..... คน)
18. สมาชิกในครอบครัวที่ท่านต้องคอยดูแลประกอบด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1 ไม่มีใครเลย เพราะอยู่คนเดียว
- 2 ญาติผู้ใหญ่ของท่านหรือสามี
- 3 หลานๆ
- 4 สามี
- 5 ลูก
- 6 อื่นๆ (ระบุ.....)

19. หน้าที่ของท่านในการดูแลสมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย (โปรดเลือก 2 เรื่องหลักๆ)
- 1 การดูแลเรื่องอาหาร                       2 การดูแลเรื่องความสะอาดของที่พักอาศัย
- 3 การดูแลเรื่องเสื้อผ้า ( ซัก รีด ตัดเย็บ หรือซ่อมแซม)
- 4 การดูแลด้านความสะอาดของร่างกาย
- 5 การดูแลเมื่อยามเจ็บป่วย
- 6 อื่นๆ(ระบุ.....)
20. ท่านคิดว่าปัจจุบันครอบครัวท่านมีความเป็นอยู่ที่
- 1 อบอุ่นและเป็นสุขดี
- 2 อ้างว้างและโดดเดี่ยว
- 3 ไม่มีความสุขเลย มักทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ
- 4 ต่างคนต่างอยู่ไม่ข้องแวะกัน
- 5 อื่นๆ(ระบุ.....)
21. ท่านเคยมีข้อพิพาท หรือทะเลาะเบาะแว้งกับสมาชิกในครอบครัวหรือไม่
- 1 ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 23)                       2 เคยนานๆครั้ง
- 3 เคยบ่อยๆ     4 เคยเป็นประจำแทบทุกวัน
22. สาเหตุที่ท่านทะเลาะเบาะแว้งกับสมาชิกในครอบครัว (โปรดเลือกเรื่องหลักๆไม่เกิน 2 เรื่อง)
- 1 ปัญหาเรื่องเงิน
- 2 ปัญหาเรื่องผู้สาว การหึงหวงสามี
- 3 ปัญหาเรื่องการดูแลลูกหลาน
- 4 ปัญหาความคิดไม่ตรงกันกับญาติผู้ใหญ่
- 5 ปัญหาการดื่มเหล้า เบียร์ หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ ของสามีและสมาชิกในครอบครัว
- 6 ปัญหาเรื่องการเงิน
- 7 ปัญหาเกี่ยวกับภาระงานบ้านที่หนักเกินไปสำหรับท่าน
- 8 อื่นๆ(ระบุ.....)
23. ท่านคิดว่าบุตรหลานท่านอ่อนส่อนง่าย และเคารพเชื่อฟังคำกล่าวตักเตือนของท่าน
- 1 ไม่เคยเชื่อถือและปฏิบัติตามเลย
- 2 เชื่อถือและปฏิบัติตามน้อยมาก
- 3 เชื่อถือและปฏิบัติตามเป็นบางครั้ง
- 4 เชื่อถือและปฏิบัติตามบ่อยครั้ง
- 5 เชื่อถือและปฏิบัติตามทุกครั้งเสมอ

## ตอนที่ 2 แบบวัดอาการวัยหมดประจำเดือน

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องให้ตรงกับอาการของท่านในปัจจุบัน กรุณาขีดเพียงคำตอบเดียว  
ให้ครบทุกข้อ

ความรุนแรง อาการ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
1.อาการร้อนวูบวาบ				
2.เหงื่อออกมาก				
3.หงุดหงิดง่าย				
4.ซีมีเศร้า				
5.กลัวที่จะอยู่คนเดียวใน ที่สาธารณะ				
6.ขาดความเชื่อมั่นใน ตนเอง				
7.รู้สึกตึงเครียด				
8.รู้สึกเหมือนขาดพลัง				
9.รู้สึกเบื่อจนทำงานไม่ได้				
10.เวียนศีรษะ				
11.แน่นหน้าอก				
12.หายใจไม่ทั่วท้อง				
13.ใจสั่น				
14.ปวดศีรษะ				
15.นอนไม่หลับ				
16.กลิ่นปัสสาวะไม่อยู่				
17.ไอ,จามมีปัสสาวะเล็ด				
18.ปัสสาวะบ่อย				
19.ปัสสาวะแสบ				
20.ช่องคลอดแห้ง				
21.คันบริเวณอวัยวะเพศ				
22.ตกขาว				



อาการ / ความรุนแรง	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก
	ข้อ 23,24 สำหรับคนที่มีสถานภาพสมรสคู่เท่านั้น			
23. หมดความต้องการทางเพศ				
24. รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์				
25. รู้สึกขาบริเวณต่างๆ				
26. รู้สึกเหมือนเข็มตำ				
27. เหนื่อยเพลีย				
28. ปวดข้อ, กล้ามเนื้อ				
29. หลงลืมง่าย				
30. ตาแห้ง				

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่3 แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่าน ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
<b>สุขภาพ</b>		
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล		
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ		
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ		
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับ เวลานอนไม่แน่นอน.....)		
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)		
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)		
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์.....)		
<b>ครอบครัว</b>		
8.สามีเสียชีวิต		
9.หย่าแยก		
10.สามีเจ็บป่วยหนัก		
11.บุตรเสียชีวิต		
12.บุตรเจ็บป่วยหนัก		
13.ท่านและสามีมีเรื่องบาดหมางกัน (เช่น สามีนอกใจ สามีชอบเที่ยว.....)		
14.ท่านและสามีมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์		
15.บิดาหรือมารดาของท่านเจ็บป่วยหนัก		
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต		
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว( เช่นมีญาติมาพักอาศัยด้วย.....)		
18.มีการโยกย้ายที่อยู่		
19.ท่านและสามีต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป )		
<b>เศรษฐกิจ</b>		
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยชีในครอบครัวขาดสน ผิดเคือง		
21.ท่านหรือสามีมีหนี้สินล้นพ้นตัว		

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
22. ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง( เช่นบ้าน ที่ดิน.....)		
23. ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือไล่ที่		
24. กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป		
25. ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว		
<b>การงาน</b>		
26. ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก		
27. ท่านถูกให้ออกจากงาน		
28. สามียให้ออกจากงาน		
29. ท่านตงงาน		
30. สามีตงงาน		
31. ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		
32. ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ		
33. ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว		
34. ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา		
35. สามีต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		
<b>สังคม</b>		
36. ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุจนทรัพย์สินเสียหาย ( เช่น ไฟไหม้ บ้าน น้ำท่วมบ้าน.....)		
37. ท่านต้องโทษ ( สถานเบาโดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกขังไม่เกิน 3 เดือน)		
38. สามีต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกคุมขังไม่เกิน 3 เดือน)		
39. ท่านถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
40. สามีถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
41. เพื่อนสนิทของท่านเสียชีวิต		
42. ท่านหรือสามีเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ (เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ถูกประจาร.....)		
43. สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัว ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตหรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อยๆ มีเสียงดังรบกวน.....)		

ตอนที่3 แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่าน ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
<b>สุขภาพ</b>	
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล	8.25
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ	6.25
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ	5.50
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับ เวลานอนไม่แน่นอน.....)	5.17
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)	5.00
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)	4.17
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์.....)	6.83
<b>ครอบครัว</b>	10.94
8.สามีเสียชีวิต	
9.หย่าแยก	10.67
10.สามีเจ็บป่วยหนัก	10.67
11.บุตรเสียชีวิต	9.75
12.บุตรเจ็บป่วยหนัก	10.67
13.ท่านและสามีมีเรื่องบาดหมางกัน (เช่น สามีนอกใจ สามีชอบเที่ยว.....)	8.30
14.ท่านและสามีมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์	8.33
15.บิดาหรือมารดาของท่านเจ็บป่วยหนัก	9.50
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต	10.73
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว( เช่นมีญาติมาพักอาศัยด้วย.....)	4.25
18.มีการโยกย้ายที่อยู่	5.17
19.ท่านและสามีต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป)	7.17
<b>เศรษฐกิจ</b>	7.67
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยสี่ในครอบครัวขาดสน ผิดเคือง	
21.ท่านหรือสามีมีหนี้สินล้นพ้นตัว	8.88

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
22. ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง( เช่นบ้าน ที่ดิน.....)	6.90
23. ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือไล่ที่	8.63
24. กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป	8.79
25. ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว	8.64
<b>การงาน</b>	5.17
26. ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก	
27. ท่านถูกให้ออกจากงาน	8.30
28. สามีให้ออกจากงาน	8.83
29. ท่านตกงาน	8.63
30. สามีตกงาน	8.70
31. ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว	7.00
32. ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ	7.50
33. ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว	7.88
34. ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา	6.90
35. สามีต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว	7.75
<b>สังคม</b>	
36. ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุจนทรัพย์สินเสียหาย ( เช่น ไฟไหม้บ้าน น้ำท่วมบ้าน.....)	9.32
37. ท่านต้องโทษ ( สถานเบาโดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกขังไม่เกิน 3 เดือน)	8.83
38. สามีต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกคุมขังไม่เกิน 3 เดือน)	9.50
39. ท่านถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ	8.79
40. สามีถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ	8.63
41. เพื่อนสนิทของท่านเสียชีวิต	7.17
42. ท่านหรือสามีเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ (เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ถูกประจาน.....)	8.79
43. สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัว ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตหรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อยๆ มีเสียงดังรบกวน.....)	7.50

#### ตอนที่4 แบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมายวงกลมรอบตัวเลขที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด เลขหมายเหล่านี้มีความหมายดังนี้

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 7 | เห็นด้วยมากที่สุด     |
| 6 | เห็นด้วย              |
| 5 | ค่อนข้างจะเห็นด้วย    |
| 4 | ไม่แน่ใจ              |
| 3 | ค่อนข้างจะไม่เห็นด้วย |
| 2 | ไม่เห็นด้วย           |
| 1 | ไม่เห็นด้วยมากที่สุด  |

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.ฉันมีคนที่เมื่อได้อยู่ใกล้ซิดแล้วฉันรู้สึกปลอดภัย                              | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.ฉันรู้สึกเป็นคนที่มีความสำคัญกับคนรอบข้าง                                      | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.คนอื่นมักจะบอกให้ฉันรู้ว่าฉันทำงานได้ดี<br>(งานและการดูแลบ้าน)                 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.เมื่อฉันมีปัญหาฉันไม่สามารถที่จะพึ่งพาใครให้ช่วยเหลือได้                       | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.ฉันมีโอกาสมากเพียงพอในการพบปะกับคนที่ทำให้<br>ฉันมีความรู้สึกว่าฉันเป็นคนพิเศษ | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.ฉันใช้เวลาไปกับคนที่มีความสนใจตรงกับฉัน  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.ฉันมีโอกาสน้อยมากในชีวิตที่จะให้ความช่วยเหลือ<br>และดูแลคนอื่น                 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8.คนอื่นทำให้ฉันรู้ว่าพวกเขาชอบทำงานกับฉัน (งาน,<br>การประชุม, โครงการ)          | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.ฉันพอจะหาคนช่วยฉันได้ถ้าฉันต้องการ   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10.ฉันไม่มีใครที่พอจะบอกได้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร                                   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11.ในกลุ่มเพื่อนของฉันเราต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน                              | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12.ฉันมีโอกาที่จะส่งเสริมให้กำลังใจคนอื่น  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13.ครอบครัวของฉันทำให้ฉันรู้สึกว่ามีความสำคัญ<br>ในการใช้ชีวิตในครอบครัว         | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ฉัน<br>แม้เขาจะรู้สึกว่าคุณไม่อาจจะตอบแทนเขาได้ | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดีจะมีบางคนที่ฉันสามารถระบาย<br>ความรู้สึกให้ฟังได้                       | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. ฉันคิดว่าไม่มีใครมีปัญหาเหมือนฉัน  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. ฉันชอบที่จะทำอะไรเป็นพิเศษเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้คน<br>อื่นรู้สึกมีชีวิตชีวา                  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. ฉันคิดว่าคนอื่นรู้สึกนิยมชมชอบในตัวฉัน   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. บางคนรักและห่วงใยฉัน   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. ฉันมีคนที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมทำ<br>กิจกรรมต่างๆ                                 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. ฉันมีหน้าที่รับผิดชอบในการให้ความช่วยเหลือ<br>ในสิ่งที่คนอื่นต้องการ                       | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. เมื่อฉันต้องการคำแนะนำจะมีคนช่วยวางแผน<br>ที่จะจัดการกับปัญหานั้นๆ                         | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. ฉันมีความรู้สึกว่าฉันเป็นที่ต้องการของคนอื่น   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24. มีคนคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดีทั้งที่ฉันคิดว่าฉันเป็น<br>เพื่อนที่ดีของเขา                 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25. เมื่อฉันไม่สบายจะมีคนมาแนะนำวิธีการดูแลตัวเอง  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่5 แบบวัดภาวะวิตกกังวล

### ส่วนที่1

ข้อความต่อไปนี้ ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคแต่ละประโยคต่อไปนี้และจากนั้น กรุณาทำเครื่องหมาย วงกลม รอบตัวเลขซึ่งอยู่ทางขวาของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกขณะนี้ของตัวท่าน ประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลากับข้อใดนานเกินไป และโปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของตัวท่านเองในขณะนี้ได้ชัดเจนที่สุด

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกสงบ	1	2	3	4
2.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	1	2	3	4
3.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านเครียด	1	2	3	4
4.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกเหนื่อยล้า	1	2	3	4
5.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกได้พักผ่อน	1	2	3	4
6.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4
7.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกกังวลว่าอาจจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น	1	2	3	4
8.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกสมหวัง	1	2	3	4
9.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกตกใจ	1	2	3	4
10.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกสะดวกสบาย	1	2	3	4
11.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
12.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
13.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4
14.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกเฉยๆ	1	2	3	4
15.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านผ่อนคลาย	1	2	3	4
16.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกพอใจ	1	2	3	4
17.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกกังวล	1	2	3	4
18.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกสับสน	1	2	3	4
19.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกชีวิตมั่นคงสม่ำเสมอ	1	2	3	4
20.เมื่อนึกถึงช่วงวัยเปลี่ยนครั้งนี้ ท่านรู้สึกสดชื่น	1	2	3	4



## ส่วนที่ 2

ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคแต่ละประโยค และจากนั้นกรุณาทำเครื่องหมาย วงกลม รอบตัวเลขที่อยู่ทางขวาของประโยค เพื่อแสดงว่า **โดยทั่วไป** ท่านรู้สึกอย่างไร ประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลากับข้อใดนานเกินไป และโปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของท่านโดยทั่วไป ได้ดี

	เกือบ ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
21. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกสบายใจ</u>	1	2	3	4
22. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกประหม่า และกระฉับกระฉ่าย</u>	1	2	3	4
23. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกพอใจในตนเอง</u>	1	2	3	4
24. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านปรารถนาจะมี ความสุขเหมือนอย่างคนอื่นๆ</u>	1	2	3	4
25. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว</u>	1	2	3	4
26. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกได้พักผ่อน</u>	1	2	3	4
27. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านเป็นคนสงบ ใจเย็น และมีสติ</u>	1	2	3	4
28. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกว่าความ ยุ่งยากมีมากขึ้นทุกวันจน สู้ไม่ไหว</u>	1	2	3	4
29. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านกังวลมากเกินไป กับสิ่งซึ่งจริงๆ แล้วไม่มีอะไรเลย</u>	1	2	3	4
30. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านมีความสุข</u>	1	2	3	4
31. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านมีเรื่องที่รบกวนจิตใจ</u>	1	2	3	4
32. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง</u>	1	2	3	4
33. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกมั่นคง</u>	1	2	3	4
34. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ง่าย</u>	1	2	3	4
35. ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านรู้สึกชีวิตยังขาด บางสิ่งบางอย่างอยู่เสมอ</u>	1	2	3	4

	เกือบ ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
36.ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านพอใจ ในชีวิตของท่าน</u>	1	2	3	4
37.ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปความคิดที่ ไม่สำคัญมักจะเข้ามารบกวนในใจท่าน</u>	1	2	3	4
38.ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปเมื่อท่านผิดหวัง ท่านจะจดจำและไม่สามารถสลัดออกไปได้</u>	1	2	3	4
39.ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปท่านเป็นคนเสมอ ต้นเสมอปลาย</u>	1	2	3	4
40.ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด <u>โดยทั่วไปเมื่อท่านคิด ถึงสิ่งที่ท่านเป็นห่วงทำให้ท่านเครียดและว้าวุ่น</u>	1	2	3	4

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธนิกานต์ สังฆโสภณ เกิดเมื่อวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2523 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา  
 ปลายจากโรงเรียนนครสวรรค์ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะศิลปศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2545 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรสาขาสุขภาพจิต  
 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อปีการศึกษา 2546



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย