

## รายการอ้างอิง

1. ละเอียด ประยูร. สุขภาพจิตดีต้องรู้วิธีคลายเครียด. ข่าวสารสุขภาพจิต. ปีที่7. ฉบับที่10 (ตุลาคม 2531): 76-77.
2. พัชรา จารุโรจน์จินดา. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตสาขาวิชาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
3. สมชาย จักรพันธ์, ม.ล. ความเครียดบางอย่างที่คุณควรรู้(2)[ออนไลน์]: เข้าถึงได้จาก [http://thaimental.com/article\\_htdocs/article\\_detail.asp?number=172](http://thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=172), 2545.
4. ดารา ศัตร์ถูลี, พวงเพชร โชติยานนท์, ละเอียด พรรณเชษฐ์, อรษา ฉวาง และยุพิน ตุ่มไหมด. รายงานการวิจัยเรื่องสภาวะความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในฝ่ายจิตเวช โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์, 2536.
5. Cooper, Cary L., Slon, Stephen J. and Williams, Stephen. Occupational Stress Indicator Management guide. Great Britain: NFER Nelson Publishing Company Limited, 1988.
6. สภาการพยาบาล. เอกสารรายงานสภาวะการขาดแคลนวิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร :สภาการพยาบาล, 2534.
7. มนภรณ์ วิทยาวงศรจิ. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในบทบาทของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานแพทย์กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
8. Selye, H. The stress of Life. New York: Mc Graw-Hill Book, 1956.
9. Lazarus, R.S. The concept of stress and disease. Society, Stress and Disease 1971; 1: 53-56.
10. กรมสุขภาพจิต. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
11. Margolis and Kroes. Occupational stress and strain. Illinois: Charles c. Thomas Publisher, 1974.
12. Cooper, Cary L., Sloan, Stephen J. and Williams, Stephen. Occupational Stress Indicator : Management guide. Great Britain: NFER Nelson Publishing Company, 1988.
13. Ivancevich, J.M., and Matteson, M.T. Organizational behavior and Management. Boston: Richard, D. Irwin, 1990.

14. Seward JP. Occupational Stress:Occupational and environment medicine. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Simon snd Schuster, 1997.
15. Danley , J.M.Glucksberg , S.K.and Kinchla , R.A.Psychology. (3<sup>rd</sup> ed.), New Jersey : Cliffs, New Jersey Prentice-Hall, 1986.
16. ชูทิพย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขุขทัยธรรมมาธิราช, 2529.
17. วรินทร์ บุญเยี่ยม. ความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์ แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
18. เวนิกา กำลิ่งเอก,สุนทร ศุภพงษ์. แนวโน้มการเกิดโรคจากการประกอบอาชีพ. ในพิษวิทยา และเวชศาสตร์อุตสาหกรรม, 330-58. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
19. ธงชัย ทวีชาติ และคณะ. ความเครียดและสุขภาพจิตคนไทย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, 2539.
20. สนาม บินชัย. ความเครียดของประชาชนวัยแรงงานในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจจังหวัด ชัยนาท. ศูนย์สุขภาพจิตจังหวัดชัยนาท กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
21. ปรีชา อินโท. ความเครียดและวิถีคลายเครียด. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
22. กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินทางสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2545.
23. พิมพ์มาศ ตาปัญญา. แนวทางในการจัดการกับความเครียด. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกคลายเครียด. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
24. กิตติวรรณ เทียมแก้ว,พิมพ์มาศ ตาปัญญาและวนิดา พุ่มไพศาลชัย. รายงานการวิจัย เรื่อง สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่. โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
25. สุปानी วตินอมร. การพยาบาลพื้นฐาน แนวคิดและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
26. ไชแสง ชวศิริ. รายงานการวิจัยเรื่องการยอมรับและการปฏิบัติหน้าที่เป็นอิสระของพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทย. ภาควิชาการบริหารการศึกษาและบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2530.

27. สภาการพยาบาล. พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์พ.ศ.2528.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2529.
28. Scully,R. Stress in Nursing. American Journal of Nursing, 912-14. May 1980.
29. Lawrence,R.M.,and Lawrence,S.A. The nurse and job related stress: Responses,Rx  
and self dependency. Nursing Forum, 23(2), (1987/88): 45-51.
30. Santarnia,N. The difficult patient stress scale: A new instrument to measure  
interpersonal stress in nursing. Australian Journal of Advance Nursing, 13(2),  
(1995/96): 22-29.
31. ลัดดา ตันกันทะ. ความเครียดในงานและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงาน  
ร่วมกับผู้ป่วยจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการ  
พยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
32. คณะกรรมการบริหารคุณภาพโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า. เอกสารคู่มือคุณภาพ  
โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า,  
22 ม.ค.2547.
33. กองวิทยาการ กรมแพทยทหารเรือ. รายงานกิจการสายแพทย์ กองทัพเรือ ประจำปี  
งบประมาณ 2542. กรุงเทพมหานคร: กองวิทยาการ กรมแพทยทหารเรือ, 2542.
34. รัชดา เข้มมัยพานิช. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทาง  
การแพทย์ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักงาน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
35. รุ่งฤดี วีรภักษ์. ความเครียดของหัวหน้าผู้ป่วยในโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปใน  
ภาคใต้ของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาล  
สาธารณสุขบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
36. สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาล  
วิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
37. ศิริพร เนตรพุกกะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความเครียดของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม  
ยางพารา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาเอก  
พยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

38. สุวนา พถกสุวรรณ. ความแปลกแยกในการประกอบวิชาชีพพยาบาล. วิทยานิพนธ์สังคมศา  
สตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
39. วรรณญา วงศ์ประสิทธิ์. การสร้างเสริมพลังอำนาจในงาน ความเครียดในบทบาทกับความยึด  
มั่นผูกพันต่อองค์กรของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
40. พิมลพรรณ ทิพาคำ. ความเครียดในงานและความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรของพยาบาล  
ประจำการ โรงพยาบาลชุมชนเขต 10. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ  
บริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
41. Power, K.G., & Sharp, G.R. A comparison of sources of nursing stress and job  
satisfaction among mental handicap and hospice staff. Journal of Advanced  
Nursing, 13(6), (1988): 726-32.
42. Gowell, Y.M., & Boverie, P.E. Stress and satisfaction as a result of shift and number  
of hours worked. Nursing Administration Quarterly, 16, (1992): 14-19.
43. เต็มศรี นิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
44. พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานใน  
โรงพยาบาลชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
45. Frain, M., & Valiga, T.M. The multiple dimensions of stress. Rockville: Aspen, 1981.
46. บัณฑิต ศรีไพศาล, อัจฉรา จรัสสิงห์ และเนตรชนก บัวเล็ก. การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของ  
ประชาชนในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบงาน  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
47. พรทิพย์ เกตุรานนท์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของ  
รัฐ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
48. จันทร โกศล. สุขภาพจิตของพยาบาลเทคนิคที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช ในประเทศ  
ไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2530.
49. ฟารีดา อิบราฮิม. บรรยากาศที่เสริมสร้างพยาบาลวิชาชีพ. วารสารพยาบาล. ฉบับที่ 29  
(กรกฎาคม 2523): 192-202.

50. Bowman, P. Michael. A conceptual approach to change. Nursing Management and Education. London: Croom Helm,1986.

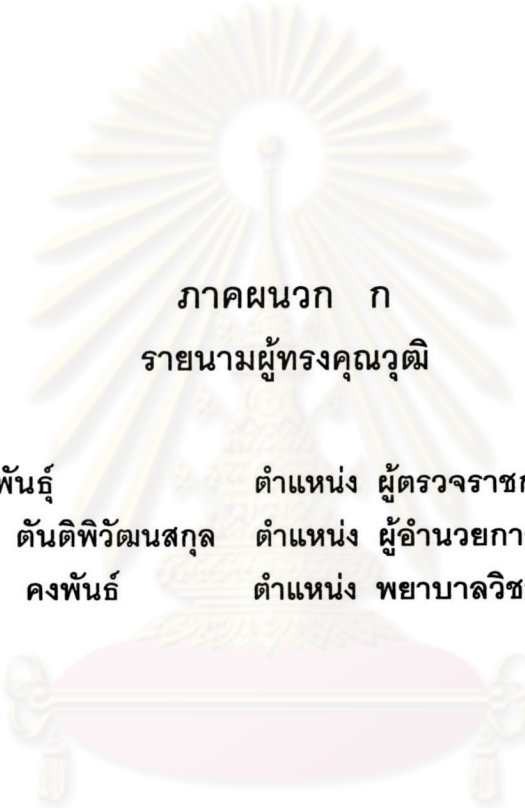


ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

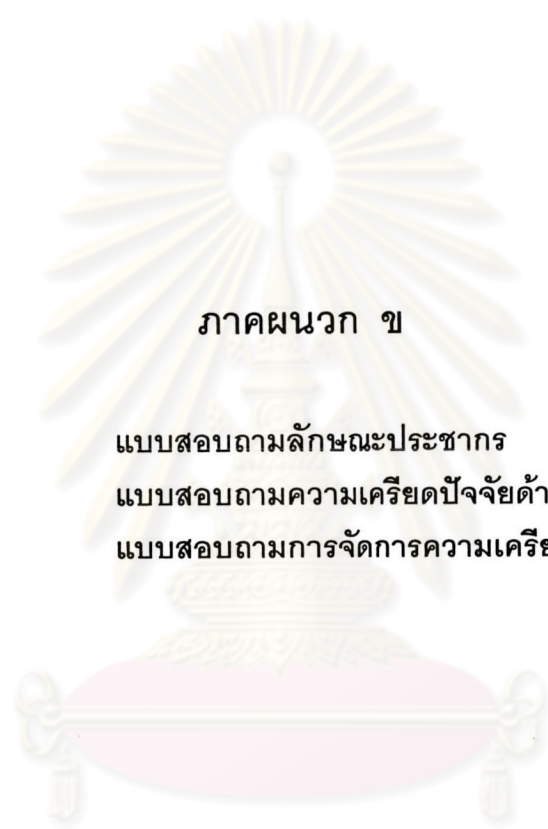
ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ ตำแหน่ง ผู้ตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข
2. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาว ระวีวรรณ คงพันธ์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 6

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามลักษณะประชากร

แบบสอบถามความเครียดปัจจัยด้านงาน

แบบสอบถามการจัดการความเครียด

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม  
คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

16 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ดิฉันร.ท.หญิง วรวรรณ ผู้มีโชคชัย นิสิตปริญญาโท สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความเครียดในงาน และการจัดการความเครียดของพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดในงาน การจัดการความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ซึ่งผลการ วิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงานและบุคลากรต่อไป

ท่านเป็นผู้หนึ่งในการให้ข้อมูลเรื่องดังกล่าวข้างต้น ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามด้วยความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน คำตอบที่ท่านตอบนี้จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดผลเสียต่อท่านทั้งในหน้าที่การงานและโดยส่วนตัว การเสนอข้อมูลจะเสนอในภาพรวม เพื่อประโยชน์เชิงวิชาการเท่านั้น

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ร.ท.หญิง

(วรวรรณ ผู้มีโชคชัย)

นิสิตปริญญาโท สาขาเวชศาสตร์ชุมชน

**แบบสอบถามสำหรับการวิจัย**  
**เรื่อง ความเครียดในการทำงานและการจัดการความเครียดของพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิค**  
**โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า พ.ศ. 2546**

**คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน
  - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะประชากร จำนวน 22 ข้อ
  - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดปัจจัยด้านงาน จำนวน 45 ข้อ
  - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด จำนวน 34 ข้อ
2. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ถูกต้องสมบูรณ์ และสามารถประโยชน์ได้อย่างแท้จริง

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลลักษณะประชากร ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล สุขภาพ สังคม ครอบครัวและเศรษฐกิจ  
 กรุณาเติมข้อความ หรือ ทำเครื่องหมาย X ลงใน [ ] หน้าข้อความ ตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี (จำนวนปีเต็ม)
2. เพศ
 

[ ] 1. ชาย	[ ] 2. หญิง
------------	-------------
3. สถานภาพสมรส
 

[ ] 1. โสด	[ ] 2. คู่สมรส
[ ] 3. หม้าย	[ ] 4. หย่า, แยก
4. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน
 

[ ] 1. ประกาศนียบัตรหรือเทียบเท่าอนุปริญญา สาขาทางการพยาบาล
[ ] 2. ปริญญาตรี สาขาทางการพยาบาล
[ ] 3. ปริญญาตรี สาขาอื่น ระบุ.....
[ ] 4. ปริญญาโท สาขา ระบุ.....
[ ] 5. สูงกว่าปริญญาโท
5. ตำแหน่งงาน
 

[ ] 1. หัวหน้าหน่วยงาน
[ ] 2. ผู้ปฏิบัติงาน ระบุ [ ] 2.1 พยาบาลวิชาชีพ
[ ] 2.2 พยาบาลเทคนิค
6. สถานที่ที่ท่านปฏิบัติงานอยู่ขึ้นตรงกับหน่วยงานใด
 

[ ] 1. กองการพยาบาล	[ ] 2. กองกุมารเวชกรรม
[ ] 3. กองสูติรีเวชกรรม	[ ] 4. กองจักษุ
[ ] 5. กองโสต ศอ นาสิกกรรม	[ ] 6. กองอายุรกรรม
[ ] 7. กองศัลยกรรม	[ ] 8. ห้องตรวจโรคฉุกเฉิน

7. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานพยาบาลจำนวน.....ปี (จำนวนปีเต็ม)
8. ระดับเงินเดือนที่ท่านได้รับจากหน่วยงาน
- [ ] 1. 5,000-7,500 บาท
- [ ] 2. 7,501-10,000 บาท
- [ ] 3. 10,001-12,500 บาท
- [ ] 4. 12,501-15,000 บาท
- [ ] 5. 15,001-20,000 บาท
- [ ] 6. มากกว่า 20,001 บาท
9. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- [ ] 1. ไม่มี [ ] 2. มี ระบุ.....
10. ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดกล้ามเนื้อ ใจสั่น เหนื่อยง่าย
- [ ] 1. ไม่มี [ ] 2. มี ระบุ.....
11. ในช่วงระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา การนอนหลับพักผ่อนของท่านเป็นอย่างไร
- [ ] 1. เพียงพอ ระบุเวลา ประมาณ.....ชั่วโมง/วัน
- [ ] 2. ไม่เพียงพอ ระบุเวลา ประมาณ.....ชั่วโมง/วัน
12. ในช่วงระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายอย่างไร
- [ ] 1. ออกสม่ำเสมอทุกวัน
- [ ] 2. ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว
- [ ] 3. ไม่ออกกำลังกายเลย
13. ลักษณะที่อยู่ของท่านเป็นอย่างไร
- [ ] 1. บ้านส่วนตัว [ ] 2. บ้านเช่า/ห้องเช่า
- [ ] 3. บ้านพักสวัสดิการ [ ] 4. หอพักสวัสดิการ
14. ในปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับผู้ใด
- [ ] 1. อยู่คนเดียว [ ] 2. อยู่กับคู่สมรส/บุตร
- [ ] 3. อยู่กับพ่อแม่/ญาติ [ ] 4. อยู่กับเพื่อน
- [ ] 5. อื่นๆ ระบุ.....
15. สัมพันธภาพในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร
- [ ] 1. รักใคร่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันดี
- [ ] 2. ทะเลาะกันเป็นบางครั้ง
- [ ] 3. ทะเลาะกันทุกวัน
- [ ] 4. ห่างเหินกันมาก
16. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ท่านต้องดูแลรับผิดชอบ.....คน

17. ท่านมีภาวะในครอบครัวมากนักน้อยเพียงใด (ภาวะครอบครัว หมายถึง ภาวะของท่านในการดูแลครอบครัว เช่น บิดา มารดา บุตร พี่ น้อง หรือบุคคลอื่นที่อยู่ในอุปการะในด้านการเงินหรือการเลี้ยงดู)  
 ภาวะน้อย หมายถึง ภาวะรับผิดชอบไม่ทำให้ท่านเดือดร้อนและไม่วิตกกังวลมากนัก  
 ภาวะปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวลใจถึงภาวะรับผิดชอบเป็นครั้งคราว  
 ภาวะหนัก หมายถึง ท่านรู้สึกวิตกกังวลและเป็นทุกข์มากต่อภาวะรับผิดชอบ
- [ ] 1. ไม่มีภาวะ [ ] 2. ภาวะน้อย  
 [ ] 3. ภาวะปานกลาง [ ] 4. ภาวะหนัก
18. สถานภาพทางเศรษฐกิจของท่านอยู่ในระดับใด
- [ ] 1. พอใช้ไม่มีเงินเก็บ [ ] 2. พอใช้มีเงินเก็บ  
 [ ] 3. ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน [ ] 4. ไม่พอใช้และเป็นหนี้
19. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านต้องพบเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของท่านหรือไม่ (ทั้งทางด้านที่ดี และไม่ดี)
- [ ] 1. ไม่มี  
 [ ] 2. มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] 1. การแต่งงาน [ ] 2. การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง  
 [ ] 3. การมีบุตร [ ] 4. การสูญเสียคนรัก/บุคคลในครอบครัว  
 [ ] 5. การย้ายที่อยู่ [ ] 6. ตนเองบาดเจ็บ/เจ็บป่วย  
 [ ] 7. การย้ายที่ทำงาน [ ] 8. บุคคลในครอบครัว/คนรัก เจ็บป่วย  
 [ ] 9. อื่นๆ ระบุ.....
20. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีกิจกรรมสังสรรค์ร่วมกับเพื่อนนอกเหนือจากที่ทำงานหรือไม่
- [ ] 1. ไม่มี [ ] 2. มี ระบุ.....
21. บุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะที่ท่านรู้สึกไม่สบายใจ คือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] 1. ไม่มี [ ] 2. บุคคลในครอบครัว [ ] 3. คู่สมรส  
 [ ] 4. เพื่อน [ ] 5. เพื่อนบ้าน [ ] 6. เพื่อนร่วมงาน  
 [ ] 7. ผู้บังคับบัญชา [ ] 8. หมอดู [ ] 9. แพทย์  
 [ ] 10. จิตแพทย์ [ ] 11. พระ/ผู้นำทางศาสนา  
 [ ] 12. รายการตอบปัญหาจาก หนังสือพิมพ์/นิตยสาร โทรทัศน์ วิทยุ  
 [ ] 13. อื่นๆ ระบุ.....
22. จากข้อที่ 21 ท่านคิดว่าบุคคลที่ช่วยเหลือท่านในภาวะที่ท่านรู้สึกไม่สบายใจ มีจำนวนเพียงพอหรือไม่
- [ ] 1. เพียงพอ [ ] 2. ไม่เพียงพอ





### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ท่านทำเมื่อท่านเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านทำอย่างไรให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น โปรดแสดงเครื่องหมาย x ลงในช่อง ตามความเป็นจริง

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านกระทำกิจกรรมนั้นทุกครั้งเมื่อท่านเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ

เป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านกระทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งเมื่อท่านเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ

ไม่เคยเลย หมายถึง ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลยเมื่อท่านเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ

กิจกรรม	ทุกครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดูภาพยนตร์			
2. นอนพักผ่อน			
3. ทำจิตใจให้สบายไม่คิดมาก			
4. ปรึกษานักจิตวิทยาที่ไว้ใจได้			
5. เล่นกีฬา ออกกำลังกาย			
6. อ่านหนังสือ (หนังสือพิมพ์ การ์ตูน นิตยสาร ฯลฯ)			
7. ท่องเที่ยว			
8. หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้			
9. นั่งสมาธิ/สวดมนต์			
10. เล่นเกม/ชอปปิง			
11. สูบบุหรี่			
12. ดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์			
13. ร้องไห้			
14. เก็บไว้คนเดียวไม่พูดคุยกับใคร			
15. ระบายกับสิ่งของ เช่น ทบโป๊ยะ			
16. หาสาเหตุพยายามแก้ไข			
17. ระบายอารมณ์โดยการกรี๊ดร้อง			
18. โทษตัวเอง ทำร้ายตนเอง			
19. กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ			
20. อยากทำร้ายผู้อื่น			
21. ไม่รับรู้ ไม่อยากคิด หนีปัญหา			
22. ทำบุญตักบาตร หรือเข้าวัด/โบสถ์			
23. ไปหาหมอดู			
24. เที่ยวสถานเริงรมย์ คลับ เเรค			
25. ไปพบแพทย์			
26. ขอคำปรึกษาจากผู้รู้ หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต			
27. ใช้เทคนิคต่างๆในการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น ผีกล่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้จินตภาพช่วยผ่อนคลาย			

กิจกรรม	ทุกครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
28. ใช้สารเสพติด			
29. เล่นไพ่คล้ายเครียด			
30. คิดฆ่าตัวตาย			
31. ใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ เช่น hotline			
32. ใช้การนวดหรือพักผ่อนให้ร่างกายผ่อนคลาย			
33. ไปหาพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่			
34. อื่นๆ ระบุ.....			



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ประวัติผู้วิจัย

เรือโทหญิง วรวรรณ ผู้มีโชคชัย เกิดวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ.2520 ที่อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เมื่อปีการศึกษา 2542 เข้าศึกษาต่อปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ในสาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2545 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งนายทหารพยาบาลห้องบำบัดพิเศษ กองอายุรกรรม ช่วยราชการห้องตรวจโรคฉุกเฉิน โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ



ศูนย์วิทยพัชการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย