



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรวิทยา, 2532.

กาญจนา พงศ์พฤกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

เครือวัลย์ เจริญสุข. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลตามการรับรู้ของตนเอง สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

จินตนา ญาติบรรทง. ปัจจัยคัดสรรที่มีต่อระดับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร สาขาวิชาการบริหารพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

จินตนา ยูนิพันธ์. การใช้สัมพันธภาพเพื่อการบำบัด. เอกสารประกอบการสอนวิชาการพยาบาลจิตเวช, 2531. (อัดสำเนา)

\_\_\_\_\_. การนำโมเดลการดูแลตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต. เอกสารประกอบคำบรรยายในการประชุมวิชาการ การพยาบาลจิตเวช ครั้งที่ 7 เสนอที่ห้องประชุมพลอากาศเอกประพันธ์ ชูปะเตมีย์ อาคารคุ้มเกล้า โรงพยาบาลภูมิพล 9-11 สิงหาคม, 2520. (อัดสำเนา)

\_\_\_\_\_. ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

\_\_\_\_\_. รายงานการวิจัย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ของประชาชนไทยภาคกลาง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ฉวีวรรณ แก้วพรหม. ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

แจก ธนะศิริ. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 51. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เปลวสีเงิน, 2533.

\_\_\_\_\_. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : เอดิสันเพรสโด้กซ์, 2528.

ชูใจ บุญมาก. การสื่อสารเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วย. วิทยาสารพยาบาล 11 (มกราคม - เมษายน 2529) : 70-75.

ชูพันธ์ ปานปรีชา. ความเครียด. ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป.

พิมพ์ครั้งที่ 3. หน้า 481-531. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมมาธิราช, 2531.

ณรงค์ เสียงประชา. พื้นฐานวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2531.

ดวงจันทร์ ทรัพย์ปรีชา. การนำธรรมะมาใช้ในหอผู้ป่วย ใน กำหนดการประชุมวิชาการ และบท  
คัดย่อ การประชุมใหญ่ทางวิชาการงานฉลอง 100 ปี ศิริราช. หน้า 61. กรุงเทพ-  
มหานคร : สำนักพิมพ์เมดิคัลมิเดีย, 2531.

\_\_\_\_\_ . การศึกษาการบริหารเวลาในการปฏิบัติงานของผู้ตรวจการพยาบาลในโรงพยาบาล  
สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย สาขาวิชาพยาบาลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ถนอมศรี อินทนท์. การศึกษาสุขภาพจิต และพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม  
ที่ต่างกัน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.

ทัศนาศุ บุญทอง. มโนทัศน์พื้นฐานในการรู้จักตนเอง. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการพยาบาล  
มารดาและทารก และการพยาบาลจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 4. หน้า 921-929.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.

ทัชชิ่ง ไสล์. จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่ดีกว่า. แปลโดยวารุณี อมรทัต. กรุงเทพมหานคร :

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2526.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา  
วิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ปัทมา เตชะกัญญา. หลักการสื่อความหมายและสร้างสัมพันธภาพ. ใน การพยาบาลจิตเวช.

หน้า 32-71. กรุงเทพมหานคร : กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง-  
สาธารณสุข, 2529.

ปาหนัน บุญหลง. สาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต. ใน การพยาบาลจิตเวช. หน้า 72-89.

กรุงเทพมหานคร : กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,  
2529.

- \_\_\_\_\_ . การพยาบาลจิตเวช เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : เชียงใหม่ สหณกิจ,  
2528.
- ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2521.
- พรทิพย์ เกษรานนท์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐใน  
เขตกรุงเทพมหานคร สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- พิไลรัตน์ ทองอุไร. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร :  
ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพ, 2529.
- พรรณราย ทวีระประภา. จิตวิทยาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร : วิชั่นอาร์ต  
คอร์ปอเรชั่น, 2531.
- เพียรดี เปี่ยมมงคล. การพัฒนาการระลึกรู้ตนเอง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2  
(พฤษภาคม - ธันวาคม 2531), 7-12.
- พวงรัตน์ บุญบุญรักษ์. จริยธรรมในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ : กุศโลบายในการพัฒนาหลักสูตร.  
จดหมายเหตุนพยาบาล. (ตุลาคม 2528) : 4-14.
- ไพจิตร กลีวัฒน์. พยาบาลอนามัยชุมชน ในงานส่งเสริมสุขภาพจิตชุมชน. ใน เอกสารการสอน  
ชุดวิชา การนิเลือกสรรการพยาบาลอนามัยชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. หน้า 689-690.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.
- ภิญญา หนูศักดิ์. การเผชิญภาวะวิกฤตของคู่วิตผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน สาขาวิชา  
การบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2533.
- มรรยาท เจริญสุขโสภณ. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ปัจจัยด้านกายภาพ จิตใจและสังคมกับ  
สภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในเขต อุตสาหกรรมตะวัตอกของประเทศไทย สาขา  
วิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- มณฑล ไตรรัตน์สิงห์กุล. การวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามหลัก  
อริยสัจสี่ สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ยรรยงค์ ศุภรัตน์ และคณะ. แบบสอบถามสุขภาพ ประโยชน์ทั่วไปและประโยชน์ทางจิตเวช.

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 24 (กันยายน 2522) : 322-366.

รัชณี ศุภจันทร์รัตน์. ทักษะการติดต่อสื่อสาร. สงขลา : โรงพิมพ์อัลลายด์เพรส, 2531.

วิชัย มนัสศิริวิทยา. โรคเครียดโรคทันสมัย. หนังสือพิมพ์สยามรัฐ. (15 พฤษภาคม 2533) : 5.

วิศาล ศรีโพธิ์ทองนาค และสายัณห์ สวัสดิ์ศรี. การศึกษาความเครียดในทหารทพผลนาถ วิทยาลัย

แพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์

พระมงกุฎเกล้า, 2523.

วิรัช สงวนวงศ์วาน. การบริหารครบวงจร. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ แมส นัปลิชซิง จำกัด,

2531.

วิระ ไชยสุขศรี. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

วีระพล สุวรรณรัตน์. หลักกระบวนการแก้ปัญหา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิต

พัฒนบริหารศาสตร์, 2525.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ. สุขภาพจิตเบื้องต้น. พิษณุโลก : โครงการตำรามหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒ, 2520

สุนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว. เอกสารคำสอนวิชาการพยาบาลจิตเวชชุมชน. เชียงใหม่ : ภาควิชา

พยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์. การบริการการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครการพิมพ์, 2530.

สุจริต สุวรรณชื่น. ความเครียด. วารสารจิตวิทยาคลินิก 19. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2531) :

95-99.

สงศรี จัยสิน และคณะ. การสำรวจสถานะสุขภาพจิตของประชาชน จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี :

โรงพยาบาลศูนย์ชลบุรี, 2528.

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. สุขภาพจิต. ใน เอกสารประกอบการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป.

พิมพ์ครั้งที่ 3. หน้า 788-819. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ธรรมมาธิราช, 2531.

สิวลี ศิริไล. มาดพยาบาลบนเส้นทางสายใหม่. ใน การประชุมทางวิชาการคณะแพทยศาสตร์

ศิริราช. หน้า 249-251. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เมติคัลมิเดีย, 2531.

สุรางค์ จันท์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2529.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร :

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

- สุพิศวง ธรรมพันทา. พื้นฐานวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร : ดีเคบีคส์ไตร์, 2532.
- สมยศ นาวิการ. การติดต่อสื่อสารขององค์การ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2527.
- ศุภชัย ขวาระประภาส. ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก. วารสารสังคมศาสตร์. 19 (มิถุนายน 2525) : 65-66.
- อუნตา นพคุณ. แก้ปัญหาเป็น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- อุบล นวัตกรรม. หลักการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์, 2527.
- อัมพร โอตระกุล และคณะ. ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง. วารสารสมาคมจิตแพทย์ 27 (กรกฎาคม - กันยายน 2525) : 121.-133.
- \_\_\_\_\_ และเจตสันต์ แต่งสุวรรณ. การศึกษาความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุข 3 (กันยายน 2526) : 175-183.
- อินทรา นัวสกุล และคณะ. การสำรวจสภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัด เชียงใหม่. เชียงใหม่ : ม.ป.ท., 2529.
- เอกชัย กี่สุขพันธ์. การบริหาร ทักษะและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์น, 2530.

#### ภาษาอังกฤษ

- Appelbaum , S.H. Stress Management for Health Care Professionals. London : An Aspen Publication, 1981.
- Bailey,J.T. Taking charge of your stress and well-being. In K.E. Claus, and J.T. Bailey (eds.), Living with Stress and promoting well-being, pp.61-69. Lt. Louise : The CVMosby Company, 1980.
- Baron, R.A., and Byrne, D. Social Psychology : Understanding Human Interaction. 5th ed. Massachusettes : All-yn and Bacon Inc., 1967.
- Barrera, M. Social Support in the Adjustment of Pregnent Adolescnet : Assertive issues. In G.H. Gottlieb (ed.), Social Networks and Social Support, pp. 69-90. London : SAGE Publications, 1982.
- Bieliauskas, L. A. Stress and Its Relationship to Health and Illness. Colorado : Westview Press, 1982.

- Bigbee, J.L. Hardiness : A New Prespective Health Promotion. Nurse Practitioner 10. (November, 1985) : 51-56.
- Bower, S.A. and Bower, G.H. Assertive Yourself : A Practical Guide for Positive Change. London : Addison-Wesley Publishing Co., 1979.
- Cohen, S., and Willis, T.A. Strees Social Support and Buffering Hypothesis. Phychological Bulletin 98 (1985), 310-353.
- Conaway, R.N. An Examination of the Realtionship Among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self Esteem. Dissertation Abstract International 7 : (January 1979) : 3915A - 1916A.
- Cronenwett, R.H. Relationship Among Social Network Structure, Percieved Social Support and Psychological Outcome of Prenency. Doctoral Dissertation, University of Michigan, 1981.
- Darley, J.M., Glucksberg, S., Kinchala, R.A. Psychology. 3th ed. New Jersey : Englewood Cliffs, 1986.
- Davida, R.M. Too Much in Need of Support to Give. American Journal of Nursing 71 (October 1971), 1932.
- Deaux, K., and Wrightsman, L.S. Social Psychology. 5th ed. California : Pacific Grove, 1988.
- Dembroski, T.M., and MacDougall, J.M. Coronary prone behavior, social psychophysiology, and coronary heart disease. In J.R. Eliser (ed.), Social Phychology and Behavioral Medicine, pp.39-63. Chichester : John Wiley & Sons., 1982.
- Derogatis, L.R. Research Paradigms and Measurement. In L. Golberger, and S. Brenznitz (eds.), Hand Book of Stress Theoretical and Clinical Aspects. pp. 284-285. London : Collier Macmillan Publishers, 1982.

- Friedman, M. Type A behavior pattern : some of its pathophysiological components . Bulletin of the New York Academy of Medicine. 53 (1977) : 593 - 604.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., and Delongis, A. Appraisal, coping, health state-s and Symptoms. Journal of Personality and Social Psychology 50 (1986) : 571 - 579.
- Gergen, J.K. and Gergen, M.M. Social Psychology. 2nd ed. New York : Springer Verlag, 1986.
- Gentry, W.D., and Kobasa, S.C. Social and Psychological resources mediating stress - illness relationships in humans . In W.D. Gentry (Ed.), Hand Book of Behavioral Medicine, pp. 87 - 116. New York : Guilford Press, 1984.
- Haber, J., and others. Comprehensive Psychiatric Nursing 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1982.
- Hans, S. Stress without Distress. Philddelphia : Lippincott, 1954.
- Hill, L. and Smith, N. Self Care Nursing. New Jersey : Pretice Hall Inc., 1985.
- Irving, L.J. Psychological Stress. New York : Yohn Wiley & Son, 1952.
- Jacobson, S.F. An Overview of coping. In S.F. Jacobson, and M.H. McGrath (eds.), Nurse under Stress, pp. 36-39. New York : A Wiley Medical Publication, 1983.
- Jenkins, C.D. Behavioral Risk Facotrs. In L. Arbel (Illustration), The American Heart Association Heartbook, pp. 340-343. New York : E.P. Dutton, 1980.
- \_\_\_\_\_. Psychologic and Social Precusors of Coronary Disease. New England Journal Medicine 284 (1971) : 244-307.

- \_\_\_\_\_. The Coronary-prone Personality. In W.D. Gentry and R.B. Williams (eds.), Psychological Aspects of Myocardial Infarction and Coronary Care. pp. 5-20. Saint Louise : The C.V. Mosby Company, 1975.
- \_\_\_\_\_. Basic Dimension with in the Coronary - Prone Behavior Pattern. Journal of Chronic Disease 22 (1970) : 781 - 795 .
- Jerger, A.M. and Slotnick, R.S. Community Mental and Behavioral Etiology : A Handbook of theory Research and Practice. New York : Plenum Press, 1982.
- Kahn, R.L. Aging and Soical Support. In M.W. Riley, Aging From Birth to Death : Interdisciplinary Perspectives, pp. 77-91. Boulder : Westview Press, 1979.
- Keane, A., Ducette, J. and Adler, D.C. Stress in ICU and Non-ICU Nurses. Nursing Research 34 (July-August, 1985) : 231-236.
- Kobasa, C.S., Maddi, S.R. and Kaln, S. Hardiness and Health : A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. 42 (January, 1982) : 168-177.
- \_\_\_\_\_. Stressful Life Events, Personality, and Health : An Inquiry into Hardiness. Journal of Personality and Social Phychology 36 (January 1979), 1-11.
- \_\_\_\_\_. Maddi, S.R. and Puccti, M.C. Personality and Exercise as Buffers in Stress - Illness. Journal of Behavioral Medicine 5 (April 1982), 390-403.
- Krejcie, R.V. and Morgan, L.W. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement 30 (Autumn, 1970), 608-609.
- Kunes, M. and Others. Mental Health-Psychiatric Nursing : A Continuum of Care. New York : John Wiley and Sons, 1987.



- Lambert, V.A. and Others. Social Support, Hardiness and Psychological Well-Being in Women with Arthritis. Journal of Nursing Scholarship. 21 (Fall, 1989) : 128-131.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. Stress Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing Co., 1984.
- Macdonal, J. W. Living with Stress. Nursing Time 74 (March 1978) : 457-458.
- Macdowell, J. and Newell, C. Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaire. New York : Oxford University press, 1987
- Macmillian, A.M. The Health Opinion Survey : Technique for estimating the prevalence of psychoneurotic and related types of disorder in community . Psychological Report . 3(1957) : 325 - 339.
- Malony. J. Job Stress and its consequences on a group of intensive care and non intensive nurses. Advance in Nursing Science 2(1982) : 31 - 41.
- Maslach, C. Burnout : the Cost of Caring. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1982.
- McCranic, E.W., Lamberg, A.V. and Lambert, C.E. Work Stress, Hardiness, and Burnout Among Hospital Staff Nurse. Nursing Research 36 (November-December 1987) : 374-378.
- McGrath, H.M. Value : Stress Producers and Stress Reducers. In S.F. Jacobson, and M.H. McGrath (eds.), Nurse under Stress. pp. 196-206. New York : A Wiley Medical Publication, 1983.
- Norris, J., and others. Mental Health Psychiatric Nursing A Continuum of Care. New York : John Wiley and Sons, 1987.
- Orem, D. Nursing : Concepts of Practice. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Company, 1980.

- Pagana, K.D. The Relationship of Hardiness and Social Support to Student Appraisal of Stress in an Initial Clinical Nursing Situation. Journal of Nursing Education 29 (June 1990), 255-261.
- Rathus, S.A. and Nevid, J.S. Adjustment and Growth : The challenges of Life. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1980.
- Richard, S.L. Social Life. In F. Boas (ed.), General Anthropology, pp. 471. Massachusetts : Lexington, 1938.
- Rosenman, R.H. and Chesney, M.A. Stress, Type A Behavior, and Coronary Disease. In L. Goldberger and S. Breznita (eds.), Hand Book of Stress Theoretical and Clinical Aspects. pp. 547-559. London. Collier Macmillan Publishers, 1982.
- Seuntjens, A.D. Burnout in Nursing - What It is and How to Prevent it. Nursing Administration Quarterly 6 (Fall 1982) : 12-18.
- Smith, C.M. Principle of Time Management. In S.F. Jacobson, and M.H. McGrath (eds.) Nurses under Stress, pp. 226-234. New York : A Wiley Medical Publication, 1983.
- Smith, M.A. Practical Guide to Value Clarification. Lajolla : University Associates, 1977.
- Stubbs, D.C. and Schaffer, J.W. Professional Impairment. Strategies for Managing the Troubled Nurse. Nursing Administration Quarterly 9 (Spring 1985) : 44-53.
- Sutterley, D.c. Stress and Health : A Survey of Self-Regulation Modalities. In D.c. Sutterley and G.F. Donnelly (eds.) Coping with Stress. pp. 173-194. London : An Aspen Publication, 1981.

Thoits, P.A. Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in  
studying Social Support as a Buffer Against Life stress .  
Journal of Health and Social Behavior 23 (June, 1982) :  
145 - 159.

Wolf, G.A. Nursing Turn Over Some Cause and Solutions. Nursing Outlook  
29 (April 1981) : 233-236.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/16632



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

24 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ วลัยเลิศ วิมุกตายน

เนื่องด้วย น.ส. ศรียัตนา ศุภพิทยากุล นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพยาบาล  
ศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแล  
ตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต กับระดับความเครียด  
ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์  
ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ  
ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ  
วิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ  
โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ  
คุณย์วิทย์ทรรักษ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3530

## ภาคผนวก ก.

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. นายแพทย์เกษม ตันติผลลาชีวะ	จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา
2. แพทย์หญิงสงศรี จัยสิน	จิตแพทย์หัวหน้าฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลศรีธัญญา
3. แพทย์หญิงวารุณี อมรทัต	จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลเด็ก
4. นายแพทย์อาเนนท์ ปริณายกานนท์	จิตแพทย์หัวหน้าฝ่ายจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี
5. นายแพทย์ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	จิตแพทย์ประจำศูนย์สุขภาพจิต
6. รองศาสตราจารย์ อุดล นีวัตติชัย	หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. รองศาสตราจารย์ สุวณีย์ เกียรติกิ่งแก้ว	อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ดร.จัน แปรี่	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. ดร.ทัศนีย์ นนทะสร	นักวิชาการประจำกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
10. อาจารย์พิชญ์ ประเสริฐรัฐสินธุ์	หัวหน้าแผนกวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
11. อาจารย์วิลเลียม วิมุตตายน	หัวหน้าแผนกแนะแนว วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
12. อาจารย์อรพรรณ ลีอนุชวัชชัย	อาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
13. อาจารย์ศิริพร โอบาสวัสดิ์ชัย	อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลศรีธัญญา
14. คุณรำไพ ศุภประดิษฐ์	หัวหน้าพยาบาลประจำศูนย์สุขภาพจิต
15. คุณวีณา อินทริยงค์	นักจิตวิทยาประจำศูนย์สุขภาพจิต
16. คุณวราภรณ์ เกตุศรีเมฆ	หัวหน้าพยาบาลฝ่ายจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี



ภาคผนวก ข.  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข.

## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ

การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแต่ละฉบับ      คำนวณโดยใช้สูตรหาค่าความเที่ยง สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficiency) มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2525)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{S_1^2}{S_c^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	=	ค่าความเที่ยง
	$n$	=	จำนวนข้อสอบ
	$S_1$	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S_c$	=	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ประคอง กรรณสูต , 2525)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	=	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	=	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$N$	=	จำนวนตัวอย่างประชากร



$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	=	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวกำลังสอง
	$\sum X$	=	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว
	N	=	จำนวนตัวอย่างประชากร

## 2.2 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

เมื่อ	r	=	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y
-------	---	---	----------------------------------------------------------------

$\sum X$	=	ผลรวมของข้อมูลที่ได้จากตัวแปร X
$\sum Y$	=	ผลรวมของข้อมูลที่ได้จากตัวแปร Y
$\sum XY$	=	ผลรวมของผลคูณระหว่างค่าตัวแปร X และ Y
$\sum X^2$	=	ผลรวมของกำลังสองของข้อมูลจากค่าตัวแปร X
$\sum Y^2$	=	ผลรวมของกำลังสองของข้อมูลจากค่าตัวแปร Y
N	=	จำนวนข้อมูลหรือตัวอย่างประชากร

ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่คำนวณได้ โดยการ

ทดสอบค่า (t-test) ดังนี้

$$t = \frac{r \sqrt{N-2}}{1-r^2}$$

เมื่อ	t	=	ค่าที (test statistic)
	N	=	จำนวนตัวอย่างประชากร
	df	=	N - 2

ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปรพยากรณ์ (Pedhazur 1982 : 56, 57)

$$R_{y.12 \dots k} = \sqrt{\beta_1 r_{y1} + \beta_2 r_{y2} + \dots + \beta_k r_{yk}}$$

เมื่อ  $R_{y.12 \dots k}$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปร (y) กับตัวแปรเกณฑ์ (1, 2, ..., k)

$r_{yk}$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรเกณฑ์ (y) กับตัวแปรพยากรณ์ (k)

$\beta_k$  = ค่า Standardized Beta Weight หรือสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งเป็นตัวแปรมาตรฐาน

ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ที่คำนวณได้โดยการทดสอบค่าสถิติส่วนรวมเอฟ (Overall F-test) ดังนี้

$$F = \frac{R^2}{1 - R^2} \times \frac{(N - k - 1)}{k}$$

เมื่อ  $F$  = ค่าสถิติส่วนรวมเอฟ

$R^2$  = สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (ค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ)

$N$  = จำนวนตัวอย่างประชากร

$k$  = จำนวนตัวแปรพยากรณ์

โดยมีขั้นแห่งความเป็นอิสระ เป็น  $k$  และ  $N - k - 1$

ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$\text{จากสูตร } S = \frac{X^2 NP (1 - P)}{d^2 (N - 1) + X^2 P (1 - P)}$$

- S = required sample size
- $X^2$  = The table value of chi-square for 1 degree of freedom at the desired confidence level (3.841)
- N = The population size
- P = The population proportion (assumed to be .50 since this would provided the maximum sample size)
- d = The degree of accuracy expressed as a proportion (.05)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

แบบสอบถาม ความเครียด พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

ความทนทาน การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/16639



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

24 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลราชวิถี  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย

เนื่องด้วย นางสาว ศิริรัตนาศุภพิทยากุล นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการนำเครื่องมือวิจัยมาเก็บข้อมูลกับพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลราชวิถี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาว ศิริรัตนาศุภพิทยากุล ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และหากจะกรุณามีหนังสือแจ้งไปยังหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลของโรงพยาบาล ให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตผู้นี้ ก็จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3530



- ตอนที่ 2 แบบสำรวจความเครียด เป็นแบบสำรวจมาตรฐาน ผู้สนใจขอได้ที่ผู้วิจัยหรืออาจารย์ที่ปรึกษา
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต
- คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ไม่มีข้อความใดถูกต้อง ดีที่สุด หรือผิด ท่านอาจจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริง ความคิดหรือความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด โดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ ในการพิจารณาแต่ละข้อ
- เป็นจริงที่สุด** แทนด้วยหมายเลข 4 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมด
- เป็นจริงมาก** แทนด้วยหมายเลข 3 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่าน เป็นส่วนใหญ่ มีเพียงบางส่วน หรือเล็กน้อยที่ไม่ตรง
- เป็นจริงน้อย** แทนด้วยหมายเลข 2 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่าน เพียงบางส่วน หรือเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะไม่ตรง
- เกือบหรือไม่เป็นจริงเลย** แทนด้วยหมายเลข 1 หมายความว่า ข้อความนั้นไม่ตรงความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด
- ให้ท่านวงกลมหมายเลขดังกล่าว ในท้ายข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านตามความหมายที่ระบุข้างต้น

ข้อความ	เป็นจริงที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริงหรือเกือบไม่	สำหรับผู้วิจัย
1. รู้สึกว่าตนเอง เป็นคนรับประทานอาหารเช้า	4	3	2	1	[ ] 37
2. หลังรับประทานอาหารเช้าไม่ค่อยได้นั่งพัก มักหาอะไรทำเสมอ	4	3	2	1	[ ] 38
3. มักทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกันเมื่อทำได้	4	3	2	1	[ ] 39
4. จัดว่าเป็นคนที่ชอบการแข่งขัน และต่อสู้เพื่อความสำเร็จสูง	4	3	2	1	[ ] 46
5. ในการทำงาน คิดว่าไม่มีอะไรจะมาขวางกั้นเป้าหมายของความสำเร็จได้	4	3	2	1	[ ] 55
6. ดำเนินชีวิตอย่างเอาจริงเอาจังมากกว่าคนในระดับเดียวกันโดยทั่วไป	4	3	2	1	[ ] 63
7. พบว่าตนเองหมกมุ่นอยู่กับงานจนไม่ได้สังเกตถึงความสวยงามของสิ่งแวดล้อมรอบตัว	4	3	2	1	[ ] 67
8. พยายามจัดเวลาเพื่อให้ได้งานมากที่สุด โดยใช้เวลาที่น้อยที่สุด	4	3	2	1	[ ] 68

ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่	สำหรับ ผู้วิจัย
9. รู้สึกว่ามีเวลาทำได กี่ยังไม่พอที่จะทำงานทุก อย่างให้เสร็จไป	4	3	2	1	[ ] 69
10. เชื่อว่าการจะทำอะไรให้ได้ดี ถูกต้องจะต้องทำ ด้วยตัวเองเท่านั้น	4	3	2	1	[ ] 70

## ตอนที่ 4

แบบวัดความทนทาน

## คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้ไม่มีข้อความใดถูกต้อง ดีที่สุด หรือผิด ท่านอาจเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ขอ  
ให้ท่านพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับ ความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่าน  
มากน้อยเพียงใด โดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ ในการพิจารณาแต่ละข้อ

- เป็นจริงที่สุด แทนด้วยหมายเลข 4** หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด  
หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมด
- เป็นจริงมาก แทนด้วยหมายเลข 3** หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด  
หรือความรู้สึกของท่าน เป็นส่วนใหญ่มีเพียงบางส่วนที่ไม่ตรง
- เป็นจริงน้อย แทนด้วยหมายเลข 2** หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด  
หรือความรู้สึกของท่านเพียงบางส่วนส่วนใหญ่จะไม่ตรง
- เกือบหรือไม่เป็นจริงเลย แทนด้วยหมายเลข 1** หมายความว่า ข้อความไม่ตรงกับ ความเป็นจริง ความคิด  
หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด
- ให้ท่านวงกลมหมายเลขดังกล่าว ในท้ายข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริง ความคิด  
หรือความรู้สึกของท่านตามความหมายที่ระบุข้างต้น

ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ฉันจะตื่นนอนด้วยความกระตือรือร้น เพื่อจะทำ งานที่ค้างจากวันก่อน	4	3	2	1	[ ] 5
2. เมื่อนึกถึงงานที่ฉันทำอยู่ รู้สึกว่าน่าเบื่อ ไม่อยาก ทำ	4	3	2	1	[ ] 6
3. คนที่ทำงานเพียงเพื่อการยังชีพ ส่วนใหญ่จะถูก ควบคุมโดยนายจ้าง	4	3	2	1	[ ] 7
4. ไม่ว่าท่านจะทำงานหนักเพียงใด ก็ดูเหมือนว่า ไม่ได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เสียที	4	3	2	1	[ ] 8



ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่	สำหรับ ผู้วิจัย
5. ไม่มีประโยชน์ที่เราจะทำงานหนัก เพราะหัวหน้างานเพียงผู้เดียวจะได้ประโยชน์	4	3	2	1	[ ] 9
6. ส่วนใหญ่หัวหน้า หรือผู้บังคับบัญชาของฉันรับฟังความเห็นจากฉันในเรื่องต่าง ๆ	4	3	2	1	[ ] 10
7. การวางแผนล่วงหน้าจะช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต	4	3	2	1	[ ] 11
8. โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ ด้วยการกระทำของฉันในวันนี้	4	3	2	1	[ ] 12
9. ไม่ว่าฉันจะใช้ความพยายามอย่างมากเท่าใด ก็ดูเหมือนว่าไม่ส่งผลต่อความสำเร็จแต่อย่างใด	4	3	2	1	[ ] 13
10. ฉันรู้สึกว่า การเปลี่ยนความคิดของคุณชีวิตหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นเรื่องยากมาก	4	3	2	1	[ ] 14
11. ฉันชอบงานของฉันที่มีความหลากหลาย	4	3	2	1	[ ] 15
12. ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าหากว่าฉันต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากปกติ	4	3	2	1	[ ] 16
13. ไม่ว่าท่านจะทำอะไรก็ตาม การลองทำไปก่อนจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด	4	3	2	1	[ ] 17
14. บุคคลที่เปลี่ยนใจยาก เป็นคนที่เชื่อได้ว่ามีการตัดสินใจน่าเชื่อถือ	4	3	2	1	[ ] 18
15. ฉันไม่ชอบการสนทนากับบุคคลที่สับสน ไม่รู้ว่าตนเองต้องการจะพูดอะไร	4	3	2	1	[ ] 19

**ตอนที่ 5** แบบวัดการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

**คำชี้แจง** แบบวัดนี้เป็นแบบประเมินตนเองว่า ได้ทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นบ่อยครั้งหรือไม่

**กระทำประจำ** แทนด้วยหมายเลข 4 หมายความว่า กิจกรรมนั้นท่านทำเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน

**กระทำบ่อยครั้ง** แทนด้วยหมายเลข 3 หมายความว่า กิจกรรมนั้นท่านทำบ่อย ๆ วันบ้าง เป็นบางวัน หรือเป็นบางครั้งเท่านั้น

**กระทำบางครั้ง** แทนด้วยหมายเลข 2 หมายความว่า กิจกรรมนั้นท่านทำเป็นบางครั้ง บางคราว วันระยะไปนานจึงทำสักครั้ง

เกือบหรือไม่กระทำเลย แทนด้วยหมายเลข 1 หมายความว่า กิจกรรมนั้นท่านแทบจะไม่เคยทำเลย  
หรือไม่เคยทำเลย

ให้ท่านวงกลมหมายเลขดังกล่าว ในท้ายข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่าน  
ได้ทำกิจกรรมนั้นบ่อยเท่าใด ตามความหมายที่ได้ระบุในข้างต้น

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำ/ เกือบไม่	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	4	3	2	1	[ ] 52
2. ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารเช้าตามความต้องการของร่างกาย ในปริมาณที่พอควร	4	3	2	1	[ ] 53
3. ท่านสำรวจน้ำหนักของร่างกายมิให้ต่ำหรือเกินจากเกณฑ์ปกติมากเกินไป	4	3	2	1	[ ] 54
4. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่รับประทานแล้ว จะทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของท่าน	4	3	2	1	[ ] 55
5. ท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	4	3	2	1	[ ] 64
6. ท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคล เมื่อทราบว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ	4	3	2	1	[ ] 65
7. ท่านศึกษาหาข้อมูลว่ามีกลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานใดในชุมชนที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ เมื่อท่านเดือดร้อน	4	3	2	1	[ ] 66
8. ท่านวางแผนการทำงานของท่านล่วงหน้า	4	3	2	1	[ ] 70
9. ท่านใช้เวลาในแต่ละวัน ทำกิจกรรมที่ท่านต้องการหรือตั้งใจไว้	4	3	2	1	[ ] 71
10. ท่านประเมินถึงการใช้เวลาในแต่ละวันของท่านว่า ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์หรือสูญเสียไปอย่างไร	4	3	2	1	[ ] 5
11. ท่านสนใจศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต	4	3	2	1	[ ] 10
12. เมื่อเผชิญปัญหา ท่านเริ่มต้นด้วยการพิจารณาให้รู้ว่าปัญหานั้นคืออะไร	4	3	2	1	[ ] 11
13. ท่านพิจารณาให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหา ก่อนที่จะแก้ปัญหา	4	3	2	1	[ ] 12
14. ท่านแสวงหาวิธีพูด วิธีแสดงออก เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจในสิ่งที่ท่านต้องการ	4	3	2	1	[ ] 21
15. ท่านให้ความสนใจกับคำพูด และกิริยาท่าทางของผู้ที่ท่านสนทนาด้วย	4	3	2	1	[ ] 22

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำ/ เกือบไม่	สำหรับ ผู้วิจัย
16. เมื่อท่านมีความขัดแย้งกับเพื่อน ท่านจะแสดงให้เขาทราบถึงเหตุผล และความรู้สึกของท่าน	4	3	2	1	[ ] 23
17. ท่านสำรวจตนเองถึงการกระทำของท่านว่าเป็นไปตามค่านิยม หรือเป้าหมายของชีวิตหรือไม่	4	3	2	1	[ ] 29
18. ท่านสำรวจความรู้สึกของท่านที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	4	3	2	1	[ ] 31
19. ท่านหลีกเลี่ยงที่จะรับฟัง เมื่อมีใครพูดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวท่าน	4	3	2	1	[ ] 32

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.  
ตัวอย่างโครงการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัวอย่างโครงการ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตของพยาบาล

ชื่อโครงการ การส่งเสริมสุขภาพจิตของพยาบาล

หน่วยงานที่รับผิดชอบ แผนกการพยาบาลของโรงพยาบาล

ระยะเวลาของโครงการ เป็นโครงการระยะยาว จัดเป็นประทุก 2 เดือน ติดต่อกันเป็น  
เวลา 1 ปี

หลักการและเหตุผล

ผลการวิจัย พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.0 พยาบาลส่วนน้อยมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 21.0 และยังมีพยาบาลบางส่วนที่มีความเครียด อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 17 ซึ่งความเครียดในระดับสูงนี้ ถือว่าเป็นอันตรายต่อบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตได้ ความเครียดในระดับปานกลาง ถือเป็นระยะที่ร่างกายมีการต่อสู้กับความเครียด หากขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียด ทำให้ความเครียดลดลงมาอยู่ในระดับต่ำได้ ก็ไม่เป็นอันตรายต่อบุคคล แต่หากไม่สามารถกระทำได้ และอยู่ในภาวะนั้นนานกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง หรือความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจกำลังต่อสู้กับความเครียด ถ้าหากการต่อสู้นั้นสามารถขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดได้ ความเครียดนั้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมากกว่าจะเป็น

โทษ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า พยาบาลที่มีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตดี คือมีการพัฒนาการรู้จักตนเอง มีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา มีการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม และมีการดูแลตนเองโดยทั่วไปดี มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลตนเองโดยทั่วไป พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบ กับระดับความเครียดมากกว่าในด้านอื่น ๆ

ทางฝ่ายการพยาบาลตระหนักและเห็นความสำคัญของพยาบาล ที่ต้องทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อม และบรรยากาศของความเจ็บป่วย ต้องเสียสละ อดทน ในการช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ และความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งยังต้องรับผิดชอบในงานด้านอื่น ๆ ในหอผู้ป่วยอีกบรรยากาศและสภาพแวดล้อมเหล่านี้ ก่อให้เกิดความเครียดให้กับพยาบาลได้ตลอดเวลา จึงพยายามหาวิธีที่จะช่วยให้พยาบาล ได้มีการเรียนรู้เทคนิคหรือทักษะต่าง ๆ ที่จะช่วยป้องกันมิให้เกิดความเคียด หรือเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด หรือผ่อนคลาย

ความเครียด เพื่อจะสามารถปรับตัวดำรงชีวิต อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเครียดอยู่ได้อย่าง เป็นสุข โดยมีความเชื่อว่า พยาบาลที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวต่อสู้กับความเครียดได้ มีความ สุขในชีวิต จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของพยาบาลขึ้น เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์นี้

#### จุดประสงค์ของโครงการ

ภายหลังการดำเนินโครงการนี้แล้ว พยาบาลจะสามารถ

1. เข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดความเครียด ตระหนักถึงผลดีและผลเสียของ ความเครียดมากขึ้น

2. เข้าใจถึงวิธีการพัฒนาทักษะ ของการดูแลสุขภาพจิตตนเอง เทคนิควิธีการ ผ่อนคลายความเครียด และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ผู้เข้าร่วมโครงการ พยาบาลประจำการทุกท่าน

#### วิธีดำเนินโครงการ

1. จัดสัมมนาในเรื่องความเครียด และวิธีพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเองด้าน สุขภาพจิต ในหัวข้อต่อไปนี้

1.1 วิธีการดูแลสุขภาพจิตโดยทั่วไป ในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน หย่อนใจ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อ ผ่อนคลาย และออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค

1.2 การพัฒนาการรู้จักตนเอง พร้อมทั้งจัดกิจกรรม และประสบการณ์ให้ การรู้จักตนเอง

1.3 การติดต่อสื่อสาร พร้อมทั้งจัดกิจกรรม และประสบการณ์ให้แสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และในการติดต่อสื่อสาร

1.4 การบริหารเวลา พร้อมทั้งจัดกิจกรรมฝึกหัดการวางแผนการใช้เวลา

1.5 การเผชิญปัญหา พร้อมทั้งจัดกิจกรรม และประสบการณ์ในการวิเคราะห์ ปัญหา แก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ

2. จัดตั้งชมรม เพื่อฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย การบันเทิงเพื่อการผ่อนคลาย การกีฬาเพื่อการผ่อนคลาย พร้อมทั้งจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินการในแต่ละชมรม เพื่อบริหาร และวางแผนกำหนดกิจกรรมต่อไป

## บุคคลกร

## 1. คณะกรรมการดำเนินการประกอบด้วย

ผู้อำนวยการโรงพยาบาล

ผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล

พยาบาลหัวหน้าฝ่ายวิชาการ

ผู้แทนจากแผนกต่าง ๆ

## 2. วิทยากร

วิทยากรบรรยาย

และที่ปรึกษาเป็นผู้มีความสามารถและเชี่ยวชาญใน

ด้านต่าง ๆ

สถานที่ดำเนินโครงการ

ห้องประชุมใหญ่ และห้องประชุมเล็ก ของโรงพยาบาล

งบประมาณ

งบประมาณของโรงพยาบาล

การประเมินผล

1. จากการวัดด้วยแบบสำรวจความเครียด HOS แบบสอบถามการดูแลตนเองด้าน  
สุขภาพจิต ก่อนและหลังการสัมมนา

2. จากการสังเกต ความสนใจ และการฝึกปฏิบัติของพยาบาลในระหว่างการสัมมนา

ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

นางสาวศรีรัตนา ศุภนิทยากุล เกิดวันที่ 17 ตุลาคม 2495 ที่อำเภอพญาไท กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาล จากโรงเรียนพยาบาลมิชชั่น ในปีการศึกษา 2524 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2531 เริ่มปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ในปี 2524 ปัจจุบันลาออกจากการปฏิบัติงานเพื่อศึกษาต่อ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย