

รายการอ้างอิง

1. Cary, E. Miscellaneous Syndrome : Principles and Practice of Infectious Disease. (1st ed) .248-256. Philadelphia : Churchill Livingstone,2000.
2. Alfari ,N., and Buchwald D . Chronic Fatigue Syndrome : A review. Am J Psychiatry (160) 2003: 221-236.
3. Shafan, S. Chronic Fatigue Syndrome: Infectious Disease: a treatise of Infectious Process. 1491-1494. Philadelphia : J. B . Lippicott ,1994.
4. NHS plus .Occupational Aspects of the Management of Chronic Fatigue Syndrome :a National Guideline. London , 2006.
5. สิริลักษณ์ สมพลกรัง . สิ่งแวดล้อมในการทำงาน กับความเหนื่อยล้าของพยาบาลโรงพยาบาลโรงพยาบาล นครราชสีมา.วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2541.
6. Yoshitake, H .Relation between the symptoms and the feeling of fatigue . Ergonomics 14 (1971): 175-186.
7. สฤษดี ศรีโยธิน . ผลกระทบจากการทำงานที่มีผลต่อความเหนื่อยล้าและสุขภาพของพนักงานสตรีสำเร็จรูป .วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2541.
8. สลิธร เทพตระการพร. เอกสารการสอนชุดวิชาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัย สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ฉบับปรับปรุง.พิมพ์ครั้งที่ 1 ,2546.
9. Fogel, B., Rao, S., and Schiffer, R. Chronic Fatigue Syndrome in :Synopsis of Neuropsychiatry. 73-74. Philadelphia : Lippicott William & Wilkins ,2000.
10. Frankies, C., and Micheal, S. Chronic fatigue syndrome (CFS/ME). 53-63 .New York : Oxford University Press Inc: 2000.

11. Royal Australasian College of Physicians . Clinical Practice Guidelines .Chronic fatigue syndrome : Clinical practice guidelines 2002 .The Medical Journal of Australia 176 (2002): S17-S55.
12. Woodman, C. Chronic fatigue syndrome and psychiatric illness : A family study. Psychosomatic Medicine 63 (2001):94-95.
13. Buchwald, D. A twin study of chronic fatigue syndrome . Psychosomatic Medicine,63(2001): 936-943.
14. Gantz , N. Chronic Fatigue Syndrome : Infectious Disease. 1001-19.Philadelphia : Mosby,2004:
15. Cleare, A. J. (2003) The neuroendocrinology of chronic fatigue syndrome. Endocrine Reviews 24 (2003) : 236 -252 .
16. Cleare, A., Bearn, J., and Allain, T. Contrasting neuroendocrine responses in depression and chronic fatigue syndrome. Journal of Affective Disorders 349 (1995) : 283 -289.
17. Landay, A. I., Jessop, C., Lennette, E.T.,and Levy J.A. Chronic fatigue syndrome: clinical condition associate with immune activation. Lancet 338 (1991) : 707-12.
18. Bristol, S. , Joanne, E., and Matthew S . Complement activation in a model of chronic fatigue syndrome . allergy clin immunol 112,2 (2003): 3989-4037.
19. Leonard, A.,Patricia, A. , and Rane, R . Handbook of Chronic Fatigue Syndrome.56-67.London :John Wiley & Sons, Inc ,2003 .
20. Robert, L., and Graeme, S. Clinical Practice Guidelines Chronic Fatigue Syndrome .The medical journal of Australia 17(2002) :17-55.

21. Natelson, B. H. Chronic Fatigue Syndrome .JAMA 23 (2001) : 2557 - 2559.
23. Roberts, A. , Wessely, S. , Chalder, T., and Cleare, A .Salivary cortisol response to awakening in chronic fatigue syndrome.Br. J. Psychiatry. 184(2004):136 - 141.
- 24.Hickie, I., Hooker, A., and Hadzi-Pavlovic, D. Fatigue in selected primary care Settings : sociodemographic and psychiatric correlates. Med J Aust 164(1996) : 585-588.
25. Sinclair, W. The hazards of hospital work. 43-47. Sydney : Allen&Unwin,1998.
- 26 .Fukuda, K., Straus, S.E., Hickie, I. ,Sharpe, M.C., Dobbins, J.G., and Komaroff, A. The chronic fatigue syndrome : a comprehensive approach to its definition and study .International Chronic Fatigue Syndrome Study Group . Ann Intern Med 121 (1994) : 953-959.
- 27.Sharpe, M.K, Archard, L.C., and Banatvala, J.E . A report – chronic fatigue syndrome: Guidelines for research. J R Soc Med 84(1994) : 118-21.
28. Holmes, G.P., Kaplan, J.E., Gantz, N.M., Komaroff, A.L., Schonberger, L.B., Straus SE,et al. Chronic Fatigue Syndrome: a working case definition. Ann of Intern Med 108 (1988) : 387-389.
- 29.Jason, L.A., Taylor, R., and Wagner, L. Estimating rates of chronic fatigue syndrome from a community-based sample: a pilot study.Am J Community Psychol 23 (1995) : 557-568.
30. Høyen, D.O.The epidemiology of post viral fatigue syndrome. Scottish Medical Journal 33 (1988) : 368-369 .
31. Minowa, M.,and Jiamo M. Descriptive epidemiology of chronic fatigue syndrome

- based on a nationwide survey in Japan. Journal of epidemiology 6(1996) : 75-80 .
32. Ramsey, M. Post viral fatigue syndrome :The saga of royal free disease .London : Gower Medical.1986 .
33. Jason, L.A. Estimating the prevalence of Chronic fatigue syndrome among nurses. American Journal of Nursing 105 (1998) : 91-95.
34. Mills, M.E., Arnold, B., and Wood ,C.M. Core -12:A controlled study of impact of 12-hour scheduling. Nursing Research 32 (1993) : 356-361.
35. Urgavics A., and Wright J . 12 hour shifts: Does fatigue undermine ICU nursing judgement? Nursing Management 12 (1994) : 64A-G.
36. Washburn, M.S .Fatigue and critical thinking on eight and twelve hour shift. Nursing Management 22 (1998) : 80A-C.
37. Cary, L .Handbook of stress medicine and health. London : CRC press . 2003.
38. Haley, R.W., Kurt T.L., and Hom J. Is there a Gulf War Syndrome? JAMA 277 (2003) : 215-222.
39. Leith, A.G. The chronic fatigue syndrome review .Prog R Coll Physicians Edinb 24(1994) : 480-508.
40. Goldstein, J., Jay Goldstein MD's CFS Symptom Checklist .Available from:URL:<http://www.drjgoldsteinmd.com> [9 Jul 2005]
41. กรมสุขภาพจิต . การสำรวจระดับวิทยาสุขภาพจิต : การศึกษาระดับประเทศ ปี 2546. กรุงเทพฯ : วงศ์กมล , 2547.

42. Kim , C. Prevalence of chronic fatigue and chronic fatigue syndrome in Korea : Community based primary care study. Journal of Korean Med Sci 25 (2005) : 529-534.
43. David, A.S.,Pelosi, A., McDonald, E., and Stephens D .Tired ,weak or in need of rest :Fatigue among general practice attender . British Medical Journal 301 (1990) : 1199-1202.
44. Jason, L.A., Taylor, R., and Wagner, L. Estimating rates of chronic fatigue syndrome from a community-based sample: a pilot study. Am J Community Psychol 23(1995) : 557-568.
45. กัสดาด สุทธิวีระวรรค์ .ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก .วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์.มหาวิทยาลัยมหิดล ,2535.
46. สิริยา สัมมาวาจ. ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ,2532.
48. เบญจมาศ หล่อสุวรรณกุล . ปัจจัยคัดสรร ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ และการรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ กรณีศึกษาของพยาบาลวิชาชีพในห้องผ่าตัดใหญ่โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล,2544.
49. นวลอนง ศรีธัญรัตน์ . ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล . วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข .มหาวิทยาลัยมหิดล ,2534.
50. มนตรี ลุจิตภูมิ. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดจากการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานีนอนมัยปี 2547. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาอาชีพเวชศาสตร์ .จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

51. สุจิตรา สุวรรณแพ้ว. ลักษณะการทำงานระบบผลัดหมุนเวียนและคุณภาพชีวิตของพยาบาล
สตรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2546.
52. บัณฑิตธร อู่กลิ่น. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยล้าทางจิตใจของพนักงานต้อนรับบน
เครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด .วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2548 .
53. ลัดดา ตันกันทะ. ความเครียดและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานกับ
ผู้ป่วยจิตเวช.วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2540.
54. ณัฐวุฒิ มหาวิไล. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเมื่อยล้า และผลการ
ปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ศึกษา
กรณี บริษัทซัมซุง อิเล็คทริค เวียร์คส์(อยุธยา) จำกัด .วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2545 .
55. เฉลิมรัฐ คำชูชาติ และกฤษณ์ สกุลแพทย์ . การศึกษาการลาป่วยและสาเหตุการเจ็บป่วยของ
บุคลากรโรงพยาบาลวชิระภูเก็ตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: กรณีศึกษาคณะ
แพทยศาสตร์. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ , 2550.
- 56.. สุรสิทธิ์ จิตพิทักษ์เลิศ.รายงานความก้าวหน้าโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในส่วนของ
บุคลากรโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีมหา. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการชมรม
แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ ณ.โรงแรมมารวยกาเด็นกรุงเทพ, 8-9 พฤศจิกายน 2543.(อัด
สำเนา)
- 57 . เนลินี ไชยเฉีย และคณะ. การหยุดงานเนื่องจากการเจ็บป่วยของบุคลากรงานบริการการ
พยาบาล .ศรีนครินทร์เวชสาร 17,3 (2545).
58. Wright, M.E .Long-term sickness absence in an NHS teaching hospital. Occup Med.
47(1997) : 401-406.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เรื่องอัตราชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการ
เหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ได้ผ่านการตรวจสอบ
ความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาชีวเวชศาสตร์ และด้าน
อายุรกรรมศาสตร์ ดังมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุนทร ศุภพงษ์
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์นายแพทย์ไพบุลย์ ไลห์สุนทร
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ดร. สลิธร เทพตระการพร
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. นายแพทย์เกษียรสม วีรานูวัตติ
แพทย์อายุรกรรมระบบประสาท
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนล

ภาคผนวก ข.
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง อัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่
ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.2549

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบคำยินยอมในการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจาก
ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ว่าเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาใช้ใน
การทำวิทยานิพนธ์และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนา ปรับปรุงการดำเนินงานทางด้าน
อาชีวอนามัยในกลุ่มพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามเกี่ยวกับกลุ่มอาการ
เหนื่อยล้าเรื้อรังในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 712 คน โดยใช้เวลาในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ประมาณ 4
เดือน ผู้วิจัยขอรับรองว่า จะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น
จนกว่าข้าพเจ้าจะพอใจ ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยผู้วิจัยไม่
จำเป็นต้องรับทราบเหตุผล อาจมีผลกระทบเกิดขึ้นได้แต่มีปัญหาน้อยเนื่องจากไม่ได้ใส่มาตรการ
แทรกแซง อย่างไรก็ตามจะป้องกันปัญหาความลับส่วนบุคคลโดยไม่ระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม และ
จะมีการส่งโครงร่างวิทยานิพนธ์ให้คณะกรรมการจริยธรรมพิจารณา ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบคำ
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม..... ผู้ยินยอม
(.....) ลายมือชื่อ

ลงนาม..... พยาน
(.....) ลายมือชื่อ

ลงนาม..... พยาน
(.....) ลายมือชื่อ

ลงนาม..... ผู้วิจัย
(.....) ลายมือชื่อ

แบบสอบถาม

เรื่อง อัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

คำชี้แจง

แบบสอบถาม เรื่องอัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

มี 6 ส่วน คือ

- 1) ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลส่วนบุคคล
- 2) ข้อมูลเกี่ยวกับ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม
- 3) แบบสอบถามปัจจัยจากการทำงาน 4 ด้านได้แก่
 - 2.1) ความต้องการในงาน
 - 2.2) การควบคุมงาน
 - 2.3) การสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน และ
 - 2.4) ปัจจัยในงานอื่น ๆ ได้แก่ องค์กร สิ่งแวดล้อมในงาน ลักษณะงาน เป็นต้น
- 4) แบบสอบถาม Chronic Fatigue Syndrome
- 5) แบบสอบถามสำหรับศึกษาเกี่ยวกับความผิดพลาดในการทำงาน การบาดเจ็บจากงาน การขาดงาน การลาป่วย จำนวน 3 ข้อ
- 6) แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยโรคจิตเวชในชุมชน (Mini international neuropsychiatric structure interview: M.I.N.I)

ขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงของท่านและตอบข้อคำถามทุกข้อ ซึ่งจะนำเอาข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านไปใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น

หากท่านมีปัญหาในการกรอกแบบสอบถามโปรดติดต่อ น.ส.นพวรรณ จรัสสุขประเสริฐ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์มือถือ 08-1371-5747

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เลขที่.....

แบบสอบถามอัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย“✓” ลงใน()ช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลส่วนบุคคล

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปีเดือน
2. ระดับการศึกษา
 - () 1. ปริญญาตรี () 2. สูงกว่าปริญญาตรี
3. สถานภาพสมรส
 - () 1. โสด () 2. แต่งงาน () 3. หม้าย /หย่าร้างหรือแยกกันอยู่
4. ท่านเคยเจ็บป่วยและมีปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์
 - () 1. ไม่ใช่
 - () 2. ใช่ โปรดระบุ.....
 - () โรคซึมเศร้า
 - () PANIC DISORDER
 - () ANXIETY DISORDER
 - () MOOD DISORDER
 - () อื่น ระบุ.....
5. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - () 1. ไม่มี
 - () 2. มี

() ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์	() วัณโรค
() โรคหัวใจและหลอดเลือด	() เบาหวาน
() การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือซี	() โลหิตจาง
() มะเร็งหรือเนื้องอก	() โรคข้อและไขกระดูก
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่นเหล้า เบียร์ หรือไม่
 - () 1. ไม่ดื่ม () 2. ดื่ม แต่นานๆ ครั้ง () 3. ดื่มเป็นประจำ
7. การออกกำลังกาย
 - () 1. ไม่ออกกำลังกาย
 - () 2. ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
 - () 3. ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

8. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร (BMI =.....)
9. ท่านนอนหลับประมาณ.....ชั่วโมงต่อวัน
10. ท่านทำงานเป็นกะหรือไม่
 1. ใช่ 2. ไม่ใช่ (ถ้าเลือกไม่ใช่ ไม่ต้องทำข้อ 11-12 ต่อ)
11. การทำงานเป็นกะของท่านส่วนใหญ่หมุนเวียนอย่างไรใน 1 สัปดาห์
 1. วันนี้ทำงานช่วงเช้าพรุ่งนี้ทำงานช่วงบ่าย
 2. วันนี้ทำงานช่วงบ่ายพรุ่งนี้ทำงานช่วงเช้า
 3. หมุนเวียนไม่แน่นอน
 4. ทำงานเฉพาะช่วงกลางวัน
12. ในช่วงที่ท่านทำงานเป็นกะหรือทำงานช่วงกลางวัน ท่านสามารถนอนหลับได้สนิทหรือไม่
 1. นอนหลับสนิททุกคืน
 2. นอนไม่หลับน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
 3. นอนไม่หลับมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
13. ท่านใช้ยานอนหลับหรือไม่
 1. ไม่ใช้
 2. ใช้แต่นานๆ ครั้ง น้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์
 3. ใช้เป็นประจำ
14. ระยะเวลาที่ท่านทำงานในโรงพยาบาลนี้เป็นเวลา.....ปี.....เดือน
15. ท่านทำงานในแผนก.....
16. รายได้ต่อเดือนของท่าน.....บาทต่อเดือน
17. จำนวนชั่วโมงในการทำงานจริงโดยประมาณ.....ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- ส่วนที่ 2 ปัจจัยนอกรงาน ได้แก่ ครอบครัว สังคม**
18. ฐานะทางการเงินของท่านขณะนี้
 1. ไม่พอใช้ 2. พอใช้
19. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวหรือคนรัก
 1. ไม่มี 2. มี
20. ท่านต้องรับภาระการทำงานบ้านหรือการดูแลสมาชิกในครอบครัวเพียงคนเดียวหรือไม่
 1. ไม่ใช่ 2. ใช่ โปรดระบุภาระ
21. ท่านมีวันหยุดที่ตรงกับวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันนักขัตฤกษ์บ้างหรือไม่ และเหมาะสมหรือไม่
 1. ไม่มี / เหมาะสม 2. ไม่มี / ไม่เหมาะสม
 3. มี / เหมาะสม 4. มี / ไม่เหมาะสม

22. ท่านมีเวลาให้ครอบครัว หรือมีเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการ หรือพบปะสังสรรค์กับเพื่อน เพียงพอหรือไม่

- () 1. ไม่เพียงพอ () 2. มีเพียงพอ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยจากการทำงานแบ่งออกเป็น 4 ด้านย่อย คือ 2.1) ความต้องการในงาน 2.2) การควบคุมงาน 2.3) การสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน และ 2.4) ปัจจัยจากงานด้านอื่นๆ

2.1) ความต้องการในงาน

23. งานที่ปฏิบัติเป็นงานที่ทำทลายความสามารถ () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 24. งานที่ปฏิบัติมีความมั่นคงและปลอดภัยกับชีวิต () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 25. งานที่ปฏิบัติต้องใช้ความรับผิดชอบสูง () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

2.2) การควบคุมงาน

26. ท่านมีอิสระในการปฏิบัติงานและการตัดสินใจ () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 27. ท่านมีโอกาสเสนอความเห็นในการปฏิบัติงาน () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 28. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดตารางการทำงานของตนเอง () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

2.3) การสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน

29. ความสัมพันธ์ของท่านและผู้ร่วมงานราบรื่นดี () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 30. ท่านได้รับความช่วยเหลือและคำปรึกษาจากผู้ร่วมงานทั้งใน () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 การปฏิบัติงานและนอกเหนือจากการทำงาน

31. ท่านได้รับการยอมรับนับถือจากผู้ร่วมงาน () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

2.4) ปัจจัยจากงานด้านอื่นๆ

32. ท่านมีโอกาสก้าวหน้าในตำแหน่งที่สูงขึ้น () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
 33. ท่านได้ทำงานนอกเวลาอื่นๆเช่น ฝึาใช้เวรนอกเวลา () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

งาน part time เป็นต้น

34. ปริมาณงานในความรับผิดชอบของท่านมีความเหมาะสม () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

35. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อสภาพแวดล้อมการทำงานในที่ทำงานของท่าน (เช่น แสงสว่าง เสียง รั้งสี สารเคมี ความร้อน การระบายอากาศ กลิ่น สิ่งคุกคามทางชีวภาพ เป็นต้น)

- () 1. เหมาะสมดีแล้ว

- () 2. ไม่เหมาะสม ได้แก่ 1..... 2.....

ส่วนที่ 4 แบบสอบถาม Chronic Fatigue Syndrome

1. คุณเคยมีอาการล้าหรืออ่อนเพลียเป็นเวลานานมากกว่า 6 เดือน โดยอาการล้านั้นไม่ดีขึ้นหรือหาย แม้ว่า จะพักเป็นเวลาเพียงพอ หรือไม่ได้ทำงานหนักมาก

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

2. หากมีอาการดังข้อ 1 แพทย์ที่เคยตรวจวินิจฉัยคุณไม่สามารถให้การวินิจฉัยโรคหรือบอกได้ว่าคุณป่วย เป็นอะไร

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

3. อาการล้าหรืออ่อนเพลียนี้ส่งผลทำให้มีการรบกวนการประกอบอาชีพและ/หรือชีวิตประจำวัน

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

4. อาการเหนื่อยล้าไม่สามารถหายได้หรือรู้สึกดีขึ้น หลังจากพักผ่อนอย่างเพียงพอ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5. คุณมีปัญหาทางสุขภาพเหล่านี้เรื้อรังต่อเนื่องกันหรือเป็นๆหายๆ เป็นระยะเวลานานมากกว่าหรือ เท่ากับ 6 เดือน

5.1 เจ็บคอเรื้อรังโดยไม่มีสาเหตุ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.2 กัดเจ็บหรือรู้สึกปวดบริเวณต่อมน้ำเหลือง บริเวณคอ หรือ ได้รักแร้

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.3 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยไม่มีสาเหตุ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.4 ปวดบริเวณข้อ ซึ่งปวดจากข้อหนึ่งและย้ายไปอีกข้อหนึ่ง โดยไม่มีอาการบวมหรือแดง

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.5 ปวดศีรษะ โดยอาการแตกต่างไปจากเดิม หรืออาการปวดนั้นทำให้คุณปวดไปทั้งศีรษะ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.6 มีปัญหาในเรื่องความจำระยะสั้น หรือการใช้สมาธิ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.7 รู้สึกล้าเป็นเวลามากกว่า 24 ชั่วโมงหลังจากออกแรงหรือออกกำลังกายโดยไม่เคยเกิดขึ้นมา

ก่อน

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

5.8 มีปัญหาในเรื่องการนอนหลับทั้งนอนหลับยากหรือนอนหลับมากกว่าปกติ

() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามสำหรับศึกษาความผิดพลาดในการทำงาน การบาดเจ็บจากงาน การขาดงาน การลาป่วย

1. อาการล้าหรืออาการอ่อนเพลีย และอาการร่วมอื่นๆ เช่น ปวดเมื่อยตามตัว คุณภาพการนอนหลับ ที่เกิดขึ้นท่านส่งผลกระทบต่อการทำงานอย่างไร

- () 1. ไม่รบกวน ยังคงทำงานได้ตามปกติ
 () 2. มีการรบกวนการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงเล็กน้อย ยังคงทำงานได้ตามปกติ
 () 3. ประสิทธิภาพการทำงานลดลงมาก เกิดความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้น เช่น การ

บริหารยาผิดพลาด

- () 4. ประสิทธิภาพการทำงานลดลงมาก เกิดอุบัติเหตุในงาน เช่น เข็มหรือของมีคมทิ่มมือ เป็นต้น
 () 5. ต้องหยุดพักทำงานชั่วคราว
 () 6. ต้องหยุดงาน โดยการลาพักผ่อน
 () 7. ต้องหยุดงาน โดยการลาป่วยหรือขาดงานด้วยโรคหรืออาการ.....

2. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้ลาป่วย ประมาณ.....วันต่อหนึ่งปี

3. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้ขาดงาน(ไม่รวมลาป่วย) ประมาณ.....วันต่อหนึ่งปี

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยโรค Major depressive

1. คุณเคยมีอาการซึมเศร้าหรือท้อแท้อย่างต่อเนื่องเกือบตลอดวันและเกือบทุกวัน ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่?

- () 1. ใช่ (ทำข้อ 2 ต่อ) () 2. ไม่ใช่ (ไม่ต้องทำข้อต่อไป)

2. ในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกสนใจเรื่องต่างๆลดอย่างมากๆ หรือแทบจะไม่สามารถรู้สึกสนุกสนานเหมือนเคยหรือไม่ ?

- () 1. ใช่ (ทำข้อ 2 ต่อ) () 2. ไม่ใช่ (ไม่ต้องทำข้อต่อไป)

3. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา เมื่อคุณรู้สึกซึมเศร้าหรือเบื่อหน่าย

3.1 คุณรู้สึกเบื่ออาหารเพิ่มขึ้นหรือไม่

- () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

3.2 คุณมีปัญหาในการนอนหลับเกือบทุกคืน (หลับยาก, ตื่นตอนกลางดึก, ตื่นเช้ากว่าปกติ หรือนอนมากกว่าปกติ) หรือไม่ ?

- () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

3.3 คุณพูดหรือเคลื่อนไหวช้าลงกว่าปกติหรือ คุณรู้สึกหงุดหงิด, กระสับกระส่ายหรือนั่งอยู่นิ่งๆไม่ได้ เกือบทุกวันหรือไม่ ?

- () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

- 3.4 คุณรู้สึกอ่อนเพลียหรือไม่มีแรงเกือบทุกวันหรือไม่ ?
() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
- 3.5 คุณรู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิดเกือบทุกวันหรือไม่ ?
() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
- 3.6 คุณไม่มีสมาธิหรือตัดสินใจไม่ค่อยได้เกือบทุกวันหรือไม่ ?
() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่
- 3.7 คุณคิดทำร้ายตัวเองซ้ำ ๆ รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย หรืออยากตายหรือไม่ ?
() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวนพวรรณ จรัสสุขประเสริฐ เกิดเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ. 2523 ที่จังหวัดนนทบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2545 และเข้าทำงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบีเอ็นเอช เป็นระยะเวลา 6 เดือน ต่อมา ในปี พ.ศ.2545 ได้เข้าทำงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ แผนกผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนล และเข้าเป็นนิสิตปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาวิททยาาสตร์ สาขาอาชีวเวชศาสตร์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมในปี พ.ศ.2547 จากนั้นปีพ.ศ.2551 เข้าทำงานในตำแหน่ง product specialist ของบริษัท ไอดีเอส จำกัด