



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ณกมล จันทรীสม. 2541. เทคโนโลยีการออกแบบงานและความเครียด. ใน อมรศักดิ์ บุญเรือง (บรรณาธิการ), **พฤติกรรมองค์การ**, หน้า 278 – 295. กรุงเทพมหานคร: ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.

ทัศนาศา บัญของ. 2542. **ทิศทางการปฏิรูประบบบริการการพยาบาล ที่สอดคล้องกับระบบบริการสุขภาพไทย ที่พึงประสงค์ในอนาคต**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สภาการพยาบาล.

นิโรบล กนกสุนทรรัตน์ และคณะ. 2540. ความวิตกกังวล ความเครียด และการเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ ระหว่างการปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพ ในช่วงเดือนที่ 4-6 ของการปฏิบัติงาน. **วารสารรามคำแหง วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์**. ปีที่ 3. ฉบับที่ 3 : 259 – 271.

ประชิด ศรารพันธ์. 2533. **ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความเครียดในงาน ภูมิหลังกับความสามารถในการปฏิบัติงานของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พจนารถ เจียรวิจิตร, มลิวัดย์ จิระวิโรจน์, ประสิทธิ์ ศรีสุข และนิภาพร ลครวงศ์. 2543. ความเครียดของพยาบาลต่อการบริหารงานการพยาบาล. **ยโสธรเวชสาร**. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1:38-49.

ภัทรพร สุขบุษย. 2541. การเตรียมความพร้อมในการป้องกันและช่วยเหลือในการเผชิญความเครียด. **วารสารกองการพยาบาล**. ปีที่ 25 ฉบับที่ 1:34-39.

มนภรณ์ วิทยาวงศรุจิ. 2538. **ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดในบทบาทของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, สายพร รัตนเรืองวัฒนา และ นิโรบล กนกสุนทรรัตน์. 2540. ความเครียดและ การเผชิญความเครียดของพยาบาลจบใหม่ ระหว่างการปรับเปลี่ยนเข้าสู่บทบาทพยาบาล วิชาชีพ. **วารสารรามานิติ พยาบาลศาสตร์**. ปีที่ 3. ฉบับที่ 1 : 5 – 20.

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. 2531. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากร ทางการแพทย์ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนัก การแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ลักษณา อินทร์กลับ, จำเรียง กุระมะสุวรรณ และ สุนันท์ ไช้แก้ว. 2536. การศึกษาปัจจัยส่งเสริมให้ เกิดความเครียดในพยาบาล ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. **วารสาร พยาบาลศาสตร์**. ปีที่ 11. ฉบับที่ 2 : 84 – 93.

วนิดา ว่องวัจนะ. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการทำงาน ความเครียดในงาน ภูมิหลัง กับความสามารถในการทำงาน ตามการรับรู้ของตนเอง ของพยาบาลวิชาชีพ ใน โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรินทร์ บุญเลี่ยม. 2543. ความชุกของความเครียดจากการทำงาน และปัจจัยทางจิตสังคมที่ เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิต ในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัล คาไลน์แบตเตอรี่ แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน และสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิลาวัลย์ ไพธิ์ปัสสา. 2540. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาลสีเกล้า ทัพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริอร สิ้นธุ และเพ็ญศรี ระเบียบ. 2538. การศึกษาจำนวนบทบาท แหล่งความเครียดในการ ปฏิบัติงานและการรับรู้ภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ. **สารสภาการพยาบาล**. ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 : 33 – 41

ศรีรัตนาศุภพิทยากุล. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความอดทน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเวียงแก้ว เต็งเกียรติตระกูล. 2533. ภาวะผู้นำและหน้าที่การบริหารงานของหัวหน้าหอผู้ป่วยตามทัศนะของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศรีสุดา รัศมีพงศ์. 2539. ความเครียดและการเผชิญความเครียด ในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่รักษาด้วยเครื่องไตเทียม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมจิต หนูเจริญกุล. 2543. การพยาบาลศาสตร์ของการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: วี.เจ. พรินติ้ง..

สมจิตต์ แก้วเกรียงไกร. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านแรงจูงใจกับความเครียดในงานของผู้บริหารการพยาบาล โรงพยาบาลและศูนย์บริการสาธารณสุข ในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมชาย พลอยเลื่อมแสง. 2541. ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข. วารสารสวนปรุง. ปีที่ 13 : 22-30.

สิทธิศักดิ์ พฤษพิติกุล. 2543. เส้นทางสู่ HOSPITAL ACCREDITATION. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

สิริรัตน์ ฉัตรชัยสุชา, พัชรี ต้นศิริ และ ลักษณะ อินทร์กลับ. 2543. ความวิตกกังวลและการเผชิญปัญหาในพยาบาลจบใหม่. วารสารสภาการพยาบาล ปีที่ 15. ฉบับที่ 1: 14 – 22.

สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุนทรี เวปะละ. 2539. การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพมาศ ตาปัญญา. 2541. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง. ปีที่ 13 ฉบับที่ 3:1-20.

อัมเรศน์ ชาวสวนกล้วย. 2534. ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การ ความรู้สึกว่าเหน็ดเหนื่อยกับความทนทานกับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อินทิรา พัวสกุล และคนอื่นๆ. 2543. คู่มืออาครุสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

ภาษาอังกฤษ

Carey, P .D. (1991) Appraisal and caregiving burden in family members caring for patienting chemotherapy. Oncology Nursing Forum.

Corey. Lisle, p., Tarzian, A. I., Cohem , M.Z. , & Trinkoff , A.M. (1999) .Healthcare. founal Nuring Administration , 29 (3) 30-37.

Crawford, S.L. (1993) Fob sterer and Oecupational lualth musing. Association of American Oecupational Health Nuring Founrd , 41 522 – 528.

Davitz, L.T.(1972). Identification of stressfull situations in a Niegerian school of nursing. Nursing Research, 21 (4), 352 - 357

- Jalowiec, A., Murpby, P.S. and Power, J.M. (1984) Psychometric Assessment of the Jalowiec Coping Scale. *Nursing research*. 33:15-61.
- Kleehammer, K., Hart,A.L. & Keck,J.F. (1990) **Nursing students' perceptions of anxiety producing situations in the clinical setting.** *Journal of nursing education*, 29 (4), 183 – 187
- Lazarus, R.S. (1976). **Pattern of Adjustment.** 3rd ed. Tokyo : McGraw – Hill.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978) **"Stress, Related Transactions between Person and Environment.** *International Psychology.* New York : Plenum Press.
- Lueas , M.d. atwood , J .R. , & Hagaman , R. (1993) **Replication and ralidation of anticipated turnover model for urban registered nures.** *Nuring Research* , 42 (1) ,29-35 .
- Quick, C.J. Quick D. J. Nelson, L.D. & Hurrell, J.J; (1997) **Preventive stress Management in orgmizations.** Nashington , DC ; Mograw – Hill.
- Redeker , N.S. (1992) **The relationship between umeertainty and coping after coronary by par surgery .** *Western Fournal of Nursing Research* .
- Robbins , S.P. (1998) **Organizational Behavior .** 8th ed. New jersey ; Prentice Hall .
- Schermethorn , J.R. (1999) **Management.** 6th ed. New York : wiley & Son.
- Selleck, T. (1982). **Satisfying and anxiety – creating incidents for nursing students.** *Nursing Times*, 78 (35), 137 – 140
- Selye . H. (1956) **Stress of life.** New York : McGrew – Hill.

Wheeler , H. & Riding , R. (1994) Occupational Stress in general nurses and midwives .
British Journal of Nursing , 3 , 527- 534.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ มาลี เลิศมาลีวงศ์	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรดี เปี่ยมมงคล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความเครียดในงาน แบบวัดผลของความเครียดในงาน และแบบวัดการเผชิญความเครียดในงาน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach' Alpha Coefficient)

$$\begin{aligned} \text{สูตร } \alpha &= [n/n - 1] [1 - \sum s^2_i - St^2] \\ \alpha &= \text{ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ} \\ n &= \text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบวัด} \\ \sum s^2_i &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ} \\ St^2 &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนรวมทุกข้อ} \end{aligned}$$

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\begin{aligned} \text{สูตร } \bar{X} &= \sum x / N \\ \bar{X} &= \text{ค่าคะแนนเฉลี่ย} \\ \sum X_i &= \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด} \\ N &= \text{จำนวนประชากร} \end{aligned}$$

2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\begin{aligned} \text{สูตร } S.D. &= \sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 / n - 1} \\ S.D. &= \text{ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน} \\ \sum (x - \bar{x})^2 &= \text{ผลรวมทั้งหมดของผลต่างของคะแนนแต่ละข้อ} \\ &\quad \text{กับค่าเฉลี่ย} \\ n &= \text{จำนวน} \end{aligned}$$

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

คำชี้แจง แบบสอบถามความเครียดในงานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูล 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลให้ท่านเติมข้อความในช่องว่างต่อไปนี้

1. ปัจจุบันท่านอายุ-----ปี
2. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย () หย่า () แยก
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด -----
4. ปัจจุบันท่านปฏิบัติงานโรงพยาบาล-----จังหวัด-----
5. อายุงาน -----ปี
6. เงินเดือน -----
7. ท่านปฏิบัติงานแผนก () อายุรกรรม () ศัลยกรรม () สูติรีเวชกรรม
() กุมารเวชกรรม () หู ตา คอ จมูก () ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
() อุบัติเหตุและฉุกเฉิน () อื่นๆ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

โปรดตอบทุกข้อโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ : ในเรื่องต่อไปนี้ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับใด	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1 ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันมีผลต่อความมั่นคงในงานของท่าน					
2 การเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจทำให้ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น					
3 ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันท่านต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายมากขึ้น					
4 การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อความมั่นคง ก้าวหน้า ในงานของท่าน					
5. การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อสวัสดิการของท่าน					
6. ท่านต้องทำงานนอกเวลาหรือวันหยุดเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายตามนโยบายสาธารณสุข					
7 ในหน่วยงานของท่านโอกาสไปอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ตามนโยบาย สภากายบาลทั้งในและนอกสถานที่เป็นไปได้ยาก					
8. การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในหน่วยงานของท่าน					
9 ท่านต้องศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการทำงาน					
10 ท่านต้องพัฒนาให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์					

ข้อความ : ในเรื่องต่อไปนี้ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับใด	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
11. การนำระบบสารสนเทศสมัยใหม่มาใช้ในหน่วยงาน					
12. หน่วยงานของท่านเปิดโอกาสให้ศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ตามอาวุโส					
13. กฎระเบียบในการอยู่หอพักไม่รัดกุม					
14. การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบในการดูแลผู้รับบริการในหน่วยงานของท่านและระหว่างหน่วยงาน					
15. การทำประกันคุณภาพท่านต้องทำในเวลานอกเวลา ราชการ และวันหยุด					
16. หัวหน้าเจมมากไม่แก้ปัญหาระหว่างผู้ปฏิบัติงาน					
17. หัวหน้ารับงานให้ลูกน้องทำมาก ไม่ยอมรับฟังเสียงลูกน้องอ้างเคยทำได้มาก่อน					
18. หัวหน้าไม่กล้าตัดสินใจ					
19. หัวหน้าไม่เป็นที่ฟัง					
20. งานมากทำให้ท่านลงเวรซ้ำมาก					
21. การเขียนบันทึกทางการแพทย์รูปแบบใหม่					
22. การหมุนเวียนปฏิบัติงานตามหอผู้ป่วยต่างๆ					
23. การนิเทศงานให้กับผู้ร่วมงานใหม่ในหอผู้ป่วยของท่าน					
24. อัตรากำลังน้อย ผู้ปฏิบัติงานน้อย					
25. ผู้รับบริการมาก					
26. ผู้รับบริการแต่ละคนใช้เวลาในการดูแลนาน					
27. เป็นหัวหน้าเวรใหม่ๆทำงานร่วมกับผู้มีประสบการณ์มากกว่า					

	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ข้อความ : ในเรื่องต่อไปนี้นี้ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับใด					
28 เพื่อนร่วมงานบางคนเมื่อไม่พอใจจะใช้อารมณ์กับท่าน					
29. ในหน่วยงานของท่าน ขาดความสามัคคี แบ่งพรรคแบ่งพวก จ้องจับผิดกัน					
30. เพื่อนร่วมงานไม่ช่วยงานกันถ้าต่างพวก					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

โปรดตอบทุกข้อโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับสุขภาพทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

ข้อความ : ท่านมีอาการหรือความรู้สึก หรือพฤติกรรม ดังต่อไปนี้เกิดขึ้นหรือไม่	ไม่เคย เกิดขึ้นเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
1. ปวดศีรษะ					
2. ใจสั่น					
3. แน่นหน้าอก					
4. ปวดท้อง					
5. คลื่นไส้ อาเจียน					
6. อ่อนเพลีย					
7. นอนไม่หลับ					
8. อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย					
9. ซึมเศร้า					
10. ขาดสมาธิ สับสน					
11. ก้าวร้าว					
12. แยกตัวอยู่ตามลำพัง					
13. ไม่อยากขึ้นเวร					
14. ลางาน					
15. คิดลาออกจากงาน					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

โปรดตอบทุกข้อโดยทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงว่าเมื่อมีความเครียดท่านได้ใช้วิธีใดในการเผชิญความเครียด

ข้อความ : ท่านใช้วิธีการเผชิญความเครียดวิธีใด เมื่อมีความเครียดในงาน	ไม่เคยใช้	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	เป็นประจำ
1. จัดลำดับความเร่งด่วนของงาน					
2. ค้นหาปัญหาของงาน					
3. หาวิธีแก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียด					
4. ปรับปรุงตัวเอง เรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อแก้ไขปัญหา					
5. แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
6. ขอความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน					
7. ขอความช่วยเหลือจากหัวหน้า					
8. ปรึกษาสมาชิกในครอบครัว					
9. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน					
10. สวดมนต์ ทำสมาธิ ทำบุญ					
11. ยอมรับว่าเหตุการณ์นี้ไม่สามารถแก้ไขได้					
12. ยอมรับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น					
13. หลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา					
14. อยู่ตามลำพัง					
15. คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของ ผู้ร่วมงาน					
16. นอนมากขึ้น					
17. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา					
18. เบี่ยงความสนใจ ผ่อนคลายความเครียด โดย ทำในสิ่งที่เพลิดเพลินใจ					
19. หวังว่าเหตุการณ์จะคลี่คลายในทางที่ดี					
20. มองหาสิ่งที่ดีในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

คำชี้แจง แบบสอบถามความเครียดในงานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูล 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

โปรดตอบทุกข้อโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ : ในเรื่องต่อไปนี้ท่านมีความเครียด อยู่ในระดับใด	ระดับความเครียด				
	ไม่ เครียด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันมีผลต่อความมั่นคง ในงานของท่าน					
2. การเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจทำให้ท่าน มีหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น					
3. ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันท่านต้องระมัดระวัง ในการใช้จ่ายมากขึ้น					
4. การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อความมั่นคง ก้าวหน้าในงานของท่าน					
5. ท่านต้องทำงานนอกเวลาหรือวันหยุด เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายตามนโยบายสาธารณสุข					
6. ในหน่วยงานของท่านโอกาสเพื่อพัฒนาความรู้ ตามนโยบายสภาพยาบาลทั้งในและนอกสถานที่ เป็นไปได้ยาก					
7. ท่านต้องพัฒนาความรู้ให้ทันกับความก้าวหน้า ทางเทคโนโลยีทางการแพทย์					
8. ท่านต้องศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการทำงาน					

ข้อความ: ในเรื่องต่อไปนี้ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับใด	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
9. การนำระบบสารสนเทศสมัยใหม่มาใช้ในหน่วยงาน					
10. หน่วยงานของท่านเปิดโอกาสให้ศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ตามระดับอาวุโส					
11. การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบในการดูแลผู้รับบริการในหน่วยงานของท่านและระหว่างหน่วยงาน					
12. ท่านต้องทำงานประกันคุณภาพนอกเวลาราชการ					
13. หัวหน้าไม่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ปฏิบัติงาน					
14. หัวหน้าไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน					
15. หัวหน้าไม่กล้าตัดสินใจ					
16. หัวหน้าไม่เป็นที่พึ่งเมื่อท่านมีปัญหา					
17. งานมากทำให้ลงเอยเร็วช้ามาก					
18. การเขียนบันทึกทางการพยาบาลรูปแบบใหม่					
19. ในหน่วยงานของท่านมีการหมุนเวียนปฏิบัติงานตามหอผู้ป่วยต่างๆ					
20. ท่านต้องใช้เวลาในการนิเทศงานให้กับผู้ร่วมงานใหม่ในหอผู้ป่วย					
21. ในหน่วยงานมีอัตรากำลังน้อยผู้ปฏิบัติงานน้อย					
22. ท่านใช้เวลานานในการดูแลผู้รับบริการ					
23. ท่านเป็นหัวหน้าเวรร่วมกับผู้มีประสบการณ์มากกว่าหรือน้อยกว่า					
24. บุคลากรในหน่วยงานของท่านแบ่งพรรคแบ่งพวก					
25. เพื่อนร่วมงานไม่ช่วยกันทำงานถ้าต่างพวก					

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามผลของความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีสภาวะทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไร
โปรดตอบทุกข้อโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด
โดยมีเกณฑ์ในการตอบดังนี้

ไม่เคยเกิดขึ้น	หมายถึง	ไม่มีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรมเกิดขึ้นเลย
น้อยครั้ง	หมายถึง	มีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรมเกิดขึ้น 1-2 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนนี้
บางครั้ง	หมายถึง	มีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรมเกิดขึ้น เดือนละ 1-3 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรมเกิดขึ้น สัปดาห์ละ 4 – 6 ครั้ง
บ่อยมาก	หมายถึง	มีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรมเกิดขึ้นทุกวัน

ข้อความ : ท่านมีอาการ หรือความรู้สึก หรือพฤติกรรม ดังต่อไปนี้หรือไม่อย่างไร	ไม่เคย เกิดขึ้น	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยมาก
1. ปวดศีรษะ					
2. ใจสั่น					
3. แน่นหน้าอก					
4. ปวดท้อง					
5. คลื่นไส้ อาเจียน					
6. อ่อนเพลีย					
7. นอนไม่หลับ					
8. อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย					
9. ซึมเศร้า					
10. ขาดสมาธิ สับสน					
11. โกรธง่าย					
12. แยกตัวอยู่ตามลำพัง					
13. ไม่อยากขึ้นเวร					
14. ลางาน					
15. คิดลาออกจากงาน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ

โปรดตอบทุกข้อโดยทำ เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงว่า
เมื่อมีความเครียดในงานท่านได้ใช้วิธีใดในการเผชิญความเครียด

ข้อความ : ท่านใช้วิธีการเผชิญความเครียดวิธีใด เมื่อมีความเครียดในงาน	ไม่เคย ใช้	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
1. จัดลำดับความเร่งด่วนของงาน					
2. ค้นหาปัญหาของงาน					
3. ปรับปรุงตัวเอง เรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อแก้ไขปัญหา					
4. แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
5. ขอความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน					
6. ขอความช่วยเหลือจากหัวหน้า					
7. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน					
8. ปรึกษาสมาชิกในครอบครัว					
9. สวดมนต์ ทำสมาธิ ทำบุญ					
10. ยอมรับว่าเหตุการณ์ไม่สามารถแก้ไขได้					
11. ยอมรับว่าเวลาผ่านไปจะหายเครียดได้					
12. หนีออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด					
13. อยู่ตามลำพัง					
14. คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของ ผู้ร่วมงาน					
15. คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของตนเอง					
16. นอนมากขึ้น					
17. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา					
18. เบี่ยงเบนความสนใจ ผ่อนคลายความเครียด โดยทำในสิ่งที่เพลิดเพลินใจ					
19. หวังว่าเหตุการณ์จะคลี่คลายในทางที่ดี					
20. มองหาสิ่งที่ดีในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ให้ท่านเติมข้อความในช่องว่างต่อไปนี้

1. ปัจจุบันท่านอายุ ----- ปี
2. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย () หย่า () แยก
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด-----
4. ปัจจุบันท่านปฏิบัติงานโรงพยาบาล ----- จังหวัด -----
5. อายุงาน ----- ปี
6. เงินเดือน ----- บาท
7. ท่านปฏิบัติงานแผนก () อายุรกรรม () ศัลยกรรม () สูตินรีเวชกรรม
 () กุมารเวชกรรม () หู ตา คอ จมูก () ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
 () อุบัติเหตุและฉุกเฉิน () อื่นๆ ระบุ -----



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจตุพร พฤษหิรัญ เกิดวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2491 ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช
สำเร็จการศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาล) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2516

ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง อาจารย์ ระดับ 7 ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ งานการพยาบาล
สูติ-นรีเวช คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล