

รายการอ้างอิง

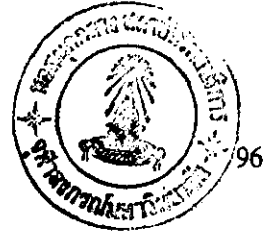
1. สุจิต เฝ้าสวัสดิ์, ศุภวัฒน์ ชุตินวงศ์, ดำรง เจริญประยูร, สุทัศน์ กลกิจโกวินท์. นรีเวชวิทยา. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพมหานคร: บริษัททริโฮแอ็ค, 2535.
2. อรุษา เทพพิสัย. วิทยาเอนโดครินทางสูติ-นรีเวช. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2532.
3. ประมวล วิรุตมเสน. ศรีรวิทยาการเจริญพันธ์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
4. ดวงใจ กसानติกุล. โรคอารมณ์แปรปรวน. ใน: เกษม ต้นติผลาชีวะ บรรณาธิการ ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536: 348-411.
5. Tunghpaisal S, SutthiJumroon S, Chandeying V, Krisanapan D. Symptomatology and Homone Levels Thai Women with Natural Menopause. J Med Assoc Thai 1992; 75(12): 697-703.
6. Sukwatana P, Meehangvan J, Tamrongterakul T, Tanapat Y, Asavarait S, BoonJitrpimon P. Menopausal symptoms among Thai women in Bangkok. Maturitus 1991; 13: 217-28.
7. สมหมาย คชนาม. อายุเมื่อหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี สาขาการเจริญพันธ์และวางแผนประชากร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
8. Choompotweep S, tankeyoom M, Yamarat K, Poomsuwan P, Dusitsin N. The menopausal age and climacteric complains in Thai women Bangkok. Maturitus 1993; 17: 63-71.
9. Thomson B, Hart SA, Durno D. menopausal age and symptomatology in a general practice. J Biosoc Sci 1973; 5: 82-97.
10. Sharma VK, Saxema MSL. Climacteric symptoms: a study in the India context. Maturitus 1981; 3: 11-20.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

11. Agoestina T, Van Keep PA. The climacteric in Bangkok, West Java province, Indonesia. *Maturitus* 1984; 6: 327-33.
12. Lock M, Kaufert P, Gilbert P. Cultural construction of the menopausal syndrome: the Japanese case. *Maturitus* 1988; 10: 317-32.
13. Kaufert PA, Gilbert P, Hassard T. Researching the symptoms of menopause: an exercise in methodology. *Maturitus* 1988; 10: 117-31.
14. Holte A, Mikkelsen A. Psychological determinants of climacteric complaints. *Maturitus* 1991; 13: 205-15.
15. Dennerstein L, Smith AMA, Morse C, Burger H Green A, Hopper J, et al. Menopausal symptoms in Australian women. *Med J Aust* 1993; 159: 232-36.
16. Hay AG, Bancroft J, Johnson EC. Affective Symptoms in Women Attending a Menopause Clinic. *Br J Psychiatry* 1994; 164:513-16
17. Dennerstein L. Psychologic change. In: Daniel RM, editor. *Menopause Physiology and Phamacology*. Chicago: Year Book Medical Publishers, 1987:115-27.
18. Ballinger CB. Psychiatric Aspects of The Menopause. *Br J Psychiatry* 1990; 156: 773-187.
19. Stoland NL, Smith TE. Psychiatric Consultation to Obsterics and Gynecology: Systems and Syndromes. In: Tasman A, Goldfinger SM, Kaufmann CA, editors. *Review of Psychiatry Volume 9*. Washington: American Psychiatric Press Inc , 1990: 537-63.
20. Sherwin BB. Menopause: Myths and Relities. In: Stewart DE, Stotland NL, editors. *Psychological aspects of Women's Health care*. Washing DC. American Psychiatric Press, 1993; 227-48.
21. Hunter MS. Predictors of Menopause Symptoms: Psychological aspects. *Baillieres Cli Endocrinol Metab* 1993 Jan; 7(1): 32-44.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

22. Schmidt PJ, Rubinow DR. Menopausal Mood Disorders. In : Denners LM, Mc Guire JL, Phillips A, Rubinow DR, editors. Premenstural, Postpartum and Menopausal Mood Disorder. Maryland: Urban and Schwaszenberg, 1989: 193-203.
23. คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ, กองวางแผนงานทรัพยากรมนุษย์, สำนักงาน การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538: 7,17.
24. คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข แผนพัฒนาสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544).
25. Stewart DE, Boydell K, Derzko c, Marshall V. Psychological Distress During The Menopausal year in Women Attending A Menopause clinic. Int J Psychiatry 1994; 164: 513-16.
26. Michale BF, editor. Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorder, Fourth Edition. WashinGton, DC: Amerriican Psychiatric Association, 1994.
27. Theppisai H, theppisai U. Hormonal levels and menopausal Syndrome in natural menopause. Chula Med J 1989 Feb; 33(2) : 139-148.
28. อร่าม โรจนกุล. ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดระดู. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2533.
29. นิมิตร เตชะไกรชนะ และคณะ. อาการสตรีวัยหมดระดู. ใน: ชมรมวิชาการทางสตรีวัยหมดระดูแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 3 เรื่อง Holistic Approach to Menopause โรงแรมสยาม อินเตอร์คอนติเนนตัล 19 มีนาคม 2539:72-85.
30. ศรีเรือน แก้วกัจจาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
31. วิจารณ์ วิชัยยะ. Management of Depression. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อาร์ดีพี, 2535.



รายการอ้างอิง(ต่อ)

32. Brown DR, Ahmed F, Gary LE, Milburn NG. Major Depression in a community Sample of African Americans. *AM J Psychiatry* 1995 March; 152 (3) : 373-8.
33. McKinlay JB, McKinlay SM, Brambilla D. The relative contributions of endocrine changes and social circumstances to depression in mid-aged women. *J Health Soc Behav* 1987; 28: 345-63.
34. Hunter MS. Somatic Experience of the Menopause: A Prospective Study. *Psycho Med* 1990; 52: 357-67.
35. Dennerstein L, Smith AMA, Morse C. Psychological well-being and the menopause. *Maturitas* 1994; 20: 1-11
36. Ilfeld F. Psychological status of community residents along major demographic dimensions. *Achieves of General Psychiatry* 1978; 35: 716-24.
37. Kaufert JB, Gilbert P, Tate R. The Manitoba project: a re-examining of the link between menopause and depression. *Maturitas* 1992; 14: 143-56.
38. Avis NE, Brambilla D, McKinlay SM, Vass K. A longitudinal analysis of the association between menopause and depression. Results from the Massachusetts Women's Health Study. *Annals of Epidemiology* 1994; 4(3): 314-20.
39. Busch CM, Zonderman AB, Costa PT. Menopausal transition and psychological distress in a nationally representative sample: Is menopause associated with psychological distress? *J Age Health* 1994;6(2): 209-28.
40. Paul SM, Axelrod J, Saavedra JM, et al. Estrogen-induced of endogenous catecholamines from the hypothalamus in vitro. *Brain Res* 1979; 178-499.
41. Hagop SA. Mood disorder: Introduction and overview. In: Harold IK, Benjamin JS, editors. *Comprehensive Textbook of Psychiatry Volume 1*. Maryland: Williams and Wilkins, 1994:1067-79.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

42. Barber HK. Perimenopausal and Geriatric Gynecology. Newyork: Macmillan Publishing Company,1988.
43. Campbell S, Whitehaed M. Estrogen therapy and menopause syndrome. Clin Obstet Gynecol 1977; 4: 31-47.
44. Dennerstein L. Psychologic and Sexual effect. In: Daniel RM, editor. Menopause Physiology and Pharmacology. Chicago:Years book medical Publishers, 1987: 225-234.
45. Best NR, Rees MP, Barlow DH, Cowin PJ. Effect of Estradiol Implant on Noradenergic Function and Mood in Menopausal Subjects Psychoneuroendocrinology 1992,17(1); 87-93.
46. Koninckx PR, Lauweryns JM, Cornillie FJ. Endometrial effects during hormone replacement therapy with a sequential oestradiol valerate/cyproterone acetate preparation. Maturitus 1993; 16(2): 97-100.
- 47.. Wasti S, Robinson SC, Akhtar Y, Khan S, Badaruddin N.Characteristics of menopause in three socioeconomic urban groups in Karachi, Pakistan. Maturitus 1993; 16: 61-9.
48. Hopkinson S. A genetic study of affective illness in patients over 50. Br J Psychiatry 1964; 110: 244-54.
49. Bergman RD. Social conflict and Mental Health Services. Illinois: Charles C Thromas Publisher,1978.
50. วรลักษณ์ ชีราโมกษ์. บุคลิกภาพผิดปกติ. ใน: เกษม ตันติผลาชีวะ บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536: 557-585.
51. Collin A, Hansson U, Enerroth P.Post-menopausal symptoms and response to hormonal replacement therapy: Influence of psychological factors. J Psychosom Obstet Gynecol 1977; 4: 31-7.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

52. Robkin JG, Struening EL. Life Events Stress and Illness. *Science* 1976; 194: 1013-20.
53. Muller DP, Edwards DW, Yarvis RM. Stressful Life Events and Psychiatric Symptomatology: Change or Undesireability. *J Health Soc Behav* 1977; 18: 307-17.
54. Longo DC, Willians RA. *Clinical Practise in Psychosocial nursung : Aassessment and Intervention*. Newyork: Applenton-Century-Crofts, 1978.
55. Bieliauskas LA. *Stress and Its Relationship To Health and Illness*. Colorado: Westview Press, 1982.
56. Greene JG, Cook DJ. Life Stress and event at the climacteric. *Br J Psychiatr* 1980; 136:486-91.
57. Weiss R. The Prevision of Social relationship. In: Rubin Z, Cliffs E, editors. *Doing Undo Others*. New Jersey; Prentic-Hall, 1974:17-26.
58. House J. *Work, Stress and Social support*. Philadelphia: Addison Wesley, 1981.
59. Brandt P, Weinert C. A Social Support Measure : PRQ 85. *Nursing Reseach* 1987; 38 (5): 273-7.
60. Cobb S. Social Support as a Mederate of Life Stress. *Psychosom Med* 1976; 36: 300-14.
61. Cohen S, Willis TA. Stress, Social support and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bullentin* 1985; 98: 310-57.
62. Pender NJ. *Health Promotion in Nursing Practise*. 2nd. Norewalk: Appleton-Century Crofts, 1982.
63. Sarafino EP. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Canada: John Wiley and Sons.Inc, 1990.
64. Barrera M. Model of Social Supports and Life Stress. IN: Cohen LH, editor. *Life Events and Psychological Functioning Theretical and Methadological Issues*. London: SagePublication, 1988: 211-236.9

รายการอ้างอิง(ต่อ)

65. Coleman PM. Depression during the female Climacteric. J Adv Nur 1993; 18: 1540- 46.
66. Avis, McKinlay SM. A Longitudinal analysis of women's attitude toward the menopause ; result from the Massachusetts Women's Health Study. Maturitas 1991; 13: 65-79.
67. สมจิตร นครพานิช. เหตุการณ์ในชีวิต และการปรับตัวของหญิงที่มี และไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2531.
68. ชมนารด วรณพรศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคมการสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพจิตของพยาบาลโรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก. พยาบาลมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2535.
69. ดวงใจ กสานติกุล, จิรภา สุทธิพันธ์, พวงสร้อย วรกุล. ผลการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยการวัดเปรียบเทียบระดับอารมณ์เศร้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์ 2529; 31:177-187.
70. Steiner M. Female-Specific Mood Disorder. Clin Obstet Gynecol 1992; 35 (3): 599-606.
71. อัมพร โอตระกุล, สุวัฒน์ ศรีสรณ์, วราภรณ์ ตั้งตรงไพโรจน์, สายยนต์ เจริญขำ. ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบท. วารสารกรมการแพทย์. 2536 ค.ศ. : 18 (10): 503-7.
72. Theppisai H, Werawatgoompa S, Theppisai U. Study of hormonal levels among Thai Women in natural and surgical menopause. Chula Med J 1988; 32(11): 949-962.
73. Dennesstein L, Morse C. Psychological Aspect of The Climacteric . In Denner LM, MC Guire JL, Phillip A, Rubinow DR, editors. Premenstrual Postpartum and Menopausal Mood Disorder. Maryland; Urban and Schwaszenberg, 1989: 179-92.
74. Eton WW, Badawi M, Melton B. Prodromes and Precursors: epidemiologic data for primary Prevention of disorders with slow onset. AM J Psychiatry 1995; 152(7): 967-72.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

75. พรรณราย สมิตสุวรรณ. ความรู้ ทักษะ ทักษะ การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ จังหวัดสระบุรี : 2538 (วิทยานิพนธ์) ปรินญาวิทยาสาส์ตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเวศศาสตร์ป้องกันและสังคม: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก : แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องปัจจัยทางชีวิตสังคมที่พบร่วมกับอาการเศร้าในหญิงวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของหญิงวัยหมดประจำเดือน

- | H.N. | E2 = | เลขที่ |
|---|--|---|
| 1. อายุ..... ปี | | |
| 2. การศึกษา | () ประถมศึกษา
() .อนุปริญญา
() ปริญญาโทหรือสูงกว่า | () มัธยมศึกษา
() ปริญญาตรี.
() ไม่ได้รับการศึกษา |
| 3. อาชีพ..... | | |
| 4. รายได้ของท่านโดยประมาณ | () น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน
() 10,001 - 15,000 บาท/เดือน
() มากกว่า 20,000 บาท/เดือน | () 5,001 - 10,000 บาท/เดือน
() 15,001 - 20,000 บาท/เดือน |
| 5. สถานภาพสมรส | () โสด
() หม้าย
() แยกกันอยู่ | () คู่
() หย่า |
| 6. ท่านมีญาติพี่น้องในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคอารมณ์เศร้าหรือไม่ | () เคย | () ไม่เคย |
| 7. สภาวะของประจำเดือน | () ประจำเดือนมาปกติ
() ขาดประจำเดือนไม่เกิน 12 เดือน
() ขาดประจำเดือนนานกว่า 12 เดือน | |

8. คุณเคยมีโรคประจำตัวหรือไม่

() มี ระบุ..... () ไม่มี

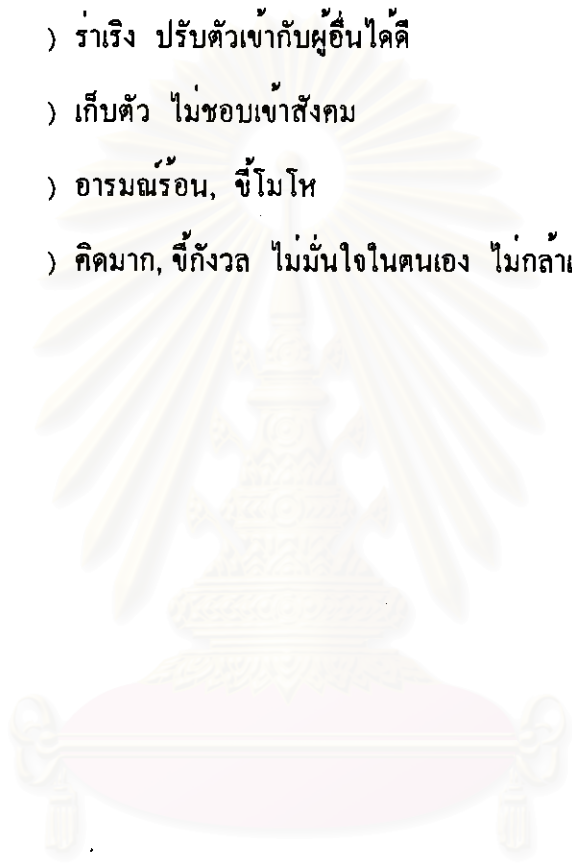
9. นิสัยส่วนตัวของท่าน

() ร่าเริง ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

() เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม

() อารมณ์ร้อน, ขี้โมโห

() คิดมาก, ขี้กังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 8 แบบสอบถามทัศนคติต่อภาวะการหมดประจำเดือนของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
กรุณาทำเครื่องหมายให้ตรงกับความคิดเห็นของคุณ

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่าภาวะการหมดประจำเดือนเป็นการเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง					
2. ท่านคิดว่า การเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนทำให้ร่างกายเสื่อมลง					
3. ท่านคิดว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนไม่ควรมีการร่วมเพศ					
4. ท่านคิดว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนสามารถมีความสุขจากการร่วมเพศได้ตามปกติ					
5. ท่านคิดว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่มีอาการหงุดหงิดซึมเศร้า					
6. ท่านคิดว่าผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีความวิตกกังวล และอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย					
7. ท่านคิดว่า การเปลี่ยนแปลงจิตใจของหญิงวัยหมดประจำเดือน เกิดจากปัญหาส่วนตัวไม่เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน					
8. ท่านคิดว่า ปัญหาจากคนรอบข้าง และครอบครัวมีผลทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากกว่าผลจากการหมดประจำเดือน					

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. ท่านคิดว่าภาวะหมดประจำเดือน ทำให้ผู้หญิงสูญเสียบทบาทของเพศ หญิง					
10. ท่านคิดว่าหลังหมดประจำเดือน เป็น ช่วงหมดความสามารถในการมี บุตรทำให้รู้สึกหมดคุณค่าของชีวิต					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดชีวิตในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา กรุณาทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่าน ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
สุขภาพ		
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล		
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ		
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือ สูบบุหรี่เป็นประจำ		
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับ เวลานอนไม่แน่นอน.....)		
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)		
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)		
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเป็นโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์...)		
ครอบครัว		
8.สามีเสียชีวิต		
9.หย่า แยก		
10.สามีเจ็บป่วยหนัก		
11.บุตรเสียชีวิต		
12.บุตรเจ็บป่วยหนัก		
13.ท่านและสามีมีเรื่องบาดหมางกัน (เช่น สามีนอกใจ สามีชอบเที่ยว		
14.ท่านและสามีมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์		
15.บิดาหรือมารดาของท่านเจ็บป่วยหนัก		

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต		
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว (เช่น มีญาติมาพักอาศัยด้วย....)		
18.มีการโยกย้ายที่อยู่		
19.ท่านและสามีต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป)		
เศรษฐกิจ		
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยสี่ในครอบครัวขาดสน ผิดเครื่อง		
21.ท่านหรือสามีมีหนี้สินล้นพ้นตัว		
22.ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง (เช่นบ้าน ที่ดิน..)		
23.ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือ ไล่ที่		
24.กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป		
25.ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว		
การงาน		
26.ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก		
27.ท่านถูกไล่ออกจากงาน		
28.สามีให้ออกจากงาน		
29.ท่านตกงาน		
30.สามีตกงาน		
31.ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		
32.ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ		
33.ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว		
34.ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา		
35.สามีต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		
สังคม		
36.ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุจนทรัพย์สินเสียหาย (เช่น ไฟไหม้บ้าน น้ำท่วมบ้าน.....)		

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
37.ท่านต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกขังไม่เกิน 3 เดือน)		
38.สามีต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกคุมขังไม่เกิน 3 เดือน)		
39.ท่านถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
40.สามีถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
41.เพื่อนสนิทของท่านเสียชีวิต		
42.ท่านหรือสามีเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ (เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ถูกประจาน.....)		
43.สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัวไม่มีความปลอดภัยในชีวิต หรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อย ๆ มีเสียงดังรบกวน..)		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

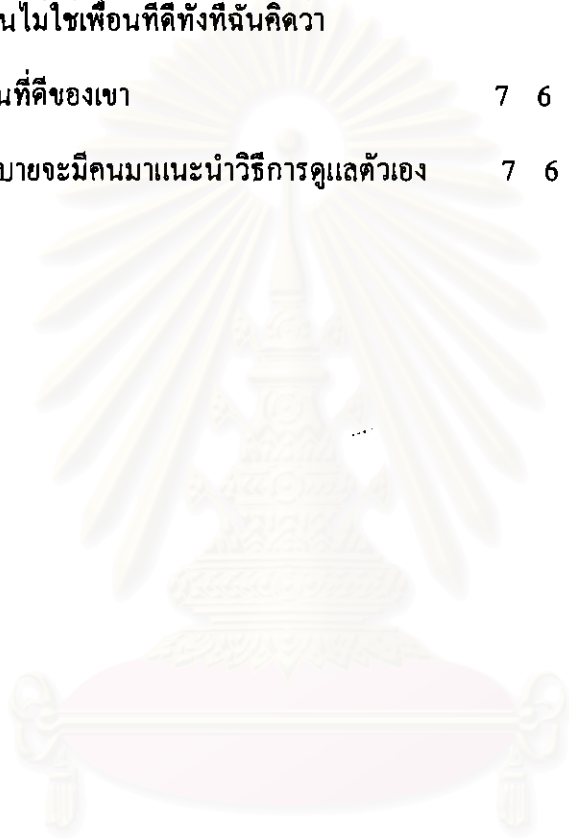
คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมายวงกลมรอบตัวเลขที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด เลขหมายเหล่านี้มีความหมายดังนี้

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

1. ฉันมีคนที่เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดแล้ว
ฉันรู้สึกปลอดภัย 7 6 5 4 3 2 1
2. ฉันรู้สึกเป็นคนที่มีความสำคัญกับคนรอบข้าง 7 6 5 4 3 2 1
3. คนอื่นมักจะบอกให้ฉันรู้ว่าฉันทำงานได้ดี
(งานและการดูแลบ้าน) 7 6 5 4 3 2 1
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันไม่สามารถที่จะพึ่งพา
ใครให้ช่วยเหลือได้ 7 6 5 4 3 2 1
5. ฉันมีโอกาสมากเพียงพอในการพบปะกับคน
ที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ 7 6 5 4 3 2 1
6. ฉันใช้เวลากับคนที่มีความสนใจตรงกับฉัน 7 6 5 4 3 2 1
7. ฉันมีโอกาสน้อยมากในชีวิตที่จะให้
ความช่วยเหลือและดูแลคนอื่น 7 6 5 4 3 2 1

8. คนอื่นทำให้ฉันรู้ว่าพวกเขาชอบทำงานกับฉัน
(งาน, 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. ในกลุ่มเพื่อนของฉันเราต่างช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน 7 6 5 4 3 2 1
12. ฉันมีโอกาสที่จะส่งเสริมให้กำลังใจคนอื่น 7 6 5 4 3 2 1
13. ครอบครัวของฉันทำให้ฉันรู้สึกว่ามี
ความสำคัญในการใช้ชีวิตในครอบครัว 7 6 5 4 3 2 1
14. ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ฉัน
แม้เขาจะรู้สึกว่ามันไม่อาจจะตอบแทนเขาได้ 7 6 5 4 3 2 1
15. เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดีจะมีบางคนที่ฉันสามารถ
ระบายความรู้สึกให้ฟังได้ 7 6 5 4 3 2 1
16. ฉันคิดว่าไม่มีใครมีปัญหาเหมือนฉัน 7 6 5 4 3 2 1
17. ฉันชอบที่จะทำอะไรเป็นพิเศษเล็กๆ น้อยๆ
เพื่อให้คนอื่นรู้สึกมีชีวิตชีวา 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. ฉันมีคนที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ 7 6 5 4 3 2 1
21. ฉันมีหน้าที่รับผิดชอบในการให้ความ
ช่วยเหลือในสิ่งที่คนอื่นต้องการ 7 6 5 4 3 2 1

22. เมื่อฉันต้องการคำแนะนำจะมีคนช่วย
วางแผนที่จะจัดการกับปัญหานั้น 7 6 5 4 3 2 1
23. ฉันมีความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของคนอื่น 7 6 5 4 3 2 1
24. มีคนคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดีทั้งที่ฉันคิดว่า
ฉันเป็นเพื่อนที่ดีของเขา 7 6 5 4 3 2 1
25. เมื่อฉันไม่สบายจะมีคนมาแนะนำวิธีการดูแลตัวเอง 7 6 5 4 3 2 1



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 6 แบบวัดอารมณ์เศร้า

คำแนะนำในการทดสอบต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่อาจจะเกิดกับคุณได้ โปรดอ่านแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของคุณหรือตรงกับสิ่งที่คุณได้ปฏิบัติมากที่สุด ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด แต่เป็นเพียงการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณเท่านั้น

ไม่เลย	หมายความว่า	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน /สัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 1- 2 วัน /สัปดาห์
ค่อนข้างบ่อยครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 3- 4 วัน /สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 5- 7 วัน /สัปดาห์

ความรู้สึก	ไม่เลย	นานๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยครั้ง
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3. ฉันรู้สึกว่ายังคงมีอาการเศร้า แม้ว่าจะมีคนในครอบครัว หรือเพื่อนคอยช่วยเหลือ				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความดี หักเทียบคนอื่น				
5. ฉันรู้สึกลำบากในการตั้งสมาธิ เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง				
6. ฉันรู้สึกเศร้าหมอง				
7. ฉันรู้สึกว่าต้องฝืนใจในการทำทุก ๆ สิ่ง				

ความรู้สึก	ไม่เลย	นานๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยครั้ง
8. ฉันรู้สึกมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9. ฉันคิดว่าชีวิตของฉันมีแต่ความล้มเหลว				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11. ฉันนอนไม่คอยหลับ และ กระสับกระส่าย				
12. ฉันมีความสุข				
13. ฉันพูดคุยน้อยกว่าปกติ				
14. ฉันรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย				
15. ฉันรู้สึกว่าทุกคนทุกๆไปไม่มีความเป็นมิตร				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17. ฉันมักจะร้องไห้				
18. ฉันรู้สึกไม่มีความสุข				
19. ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

ภาคผนวกที่ 2 คะแนนเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต 1 ปีที่ผ่านมา

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
สุขภาพ	
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล	8.25
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ	6.25
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือ สูบบุหรี่เป็นประจำ	5.50
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับ เวลานอนไม่แน่นอน.....)	5.17
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)	5.00
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)	4.17
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเป็นโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์...)	6.83
ครอบครัว	
8.สามีเสียชีวิต	10.94
9.หย่า แยก	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

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต	10.73
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว (เช่น มีญาติมาพักอาศัยด้วย....)	4.25
18.มีการโยกย้ายที่อยู่	5.17
19.ท่านและสามีต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป)	7.17
เศรษฐกิจ	
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยสี่ในครอบครัวขาดสน ผิดเครื่อง	7.67
21.ท่านหรือสามีมีหนี้สินล้นพ้นตัว	8.88
22.ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง (เช่นบ้าน ที่ดิน..)	6.90
23.ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือ ไล่อี	8.63
24.กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป	8.79
25.ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว	8.64
การงาน	
26.ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก	5.17
27.ท่านถูกให้ออกจากงาน	8.30
28.สามีให้ออกจากงาน	8.83
29.ท่านตกงาน	8.63
30.สามีตกงาน	8.70
31.ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนเวลาพักผ่อนน้อยลง	7.00
32.ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ	7.50
33.ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว	7.88
34.ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา	6.90
35.สามีต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว	7.75
สังคม	
36.ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุจนทรัพย์สินเสียหาย (เช่น ไฟไหม้บ้าน น้ำท่วมบ้าน.....)	9.32

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
37. ท่านต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง 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 ก่อการทะเลาะวิวาทถูกประจาน.....)	8.79
43. สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัวไม่มีความปลอดภัยในชีวิตหรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อย ๆ มีเสียงดังรบกวน..)	7.50

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาว กัลยา แซ่เอี้ยว เกิดวันที่ 12 กันยายน 2503 ณ. จังหวัด ราชบุรี สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ จากวิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ ปีพ.ศ.2526 สำเร็จการศึกษาพยาบาลจิตเวช จากโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมการแพทย์ ในปีพ.ศ. 2531 และสำเร็จการศึกษาระดับบริหารสาธารณสุขศาสตร จากมหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราชา ในปี พ.ศ. 2533 และเข้ารับการศึกษาต่อ ในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ.2537 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย