

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
2. รายชื่อคณะกรรมการประเมินผลการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
2. คุณเป็พิชญา แสงเอื้ออังกูร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
3. คุณชนมาภรณ์ พงศ์จันทร์เสถียร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ภาคผนวก ข เอกสารจริยธรรมการวิจัย

1. เอกสารรับรองโครงการวิจัย
2. เอกสารคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Patient or subject Information Sheet)
3. เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 159/2552

เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดย
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเรื่อง : ความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาล
แผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัด
เชียงใหม่ (Stress, Stress management and Mental Health Status of Nurses Working in Out-Patient
Department during Pandemic Influenza Type A (H1N1) in Chiang Mai)

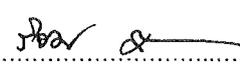
ของ : อาจารย์กุลธิตา สุภาคุณ

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการลวงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 23 กันยายน 2553

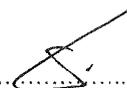
หนังสือออกวันที่ 23 กันยายน 2552

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประไพศ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เอกสารคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Patient or subject Information Sheet)

โครงการวิจัยเรื่อง ความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ มีหัวหน้าโครงการวิจัยคือ อาจารย์กุลธิดา สุภาคุณ และผู้ร่วมวิจัยจำนวน 2 ท่านคือ อาจารย์ยุคนธร สันติธรรม และอาจารย์บุญยารัตน์ ศิลปวิทยาทาร ปฏิบัติงานอยู่ที่คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

มีความยินดีขอเชิญท่านให้เป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากท่านเป็นบุคคลสำคัญ ที่จะเป็นตัวแทนของบุคลากรทางการพยาบาล ในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ที่ต้องปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) โดยโครงการนี้เป็นการศึกษา ความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกประจำโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัยจึงขอแจ้งรายละเอียดของงานวิจัยนี้แก่ท่านดังนี้ ในการวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจากพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวง มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชน ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 204 คน คัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยวิธีการกำหนดโควตา (Quota sampling) ให้กับพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 68 คน โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ ปฐมภูมิ จำนวน 68 คน และโรงพยาบาลเอกชน จำนวน 68 คน แล้วทำการจับฉลากเลือกโรงพยาบาลที่จะเก็บข้อมูลให้ได้จำนวนพยาบาลครบตามจำนวนโควตาโดยพยาบาลที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติดังนี้ คือ เป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือนในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และไม่เป็นผู้ป่วยยืนยันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ซึ่งผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะได้รับการติดต่อเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย และได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยจนเป็นที่เข้าใจ และลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถาม โดยมีสิทธิเลือกสถานที่ในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงใดๆ ต่อตัวผู้เข้าร่วมในการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้คือ ท่านเป็นผู้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลที่มีความสำคัญเพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้หาแนวทางในการช่วยเหลือให้ระดับความเครียดของพยาบาลลดลง และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับพยาบาลที่เกิดจากความเครียด ได้ทราบวิธีการจัดการกับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกและเชื่อมโยงกับระดับความเครียดที่เกิดขึ้น และประสิทธิภาพของวิธีการจัดการกับความเครียด รวมทั้งทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลประจำการแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานท่ามกลางสถานการณ์ระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ซึ่งเป็นแนวทางในการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดีแก่พยาบาลต่อไป

การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ การวิจัยนี้ไม่มีการจ่ายค่าตอบแทนให้แก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ซึ่งผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ทราบข้อมูลของโครงการวิจัยนี้ ตลอดจนข้อดี ข้อเสีย และยินยอมเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย จะไม่ถูกระบุชื่อ-นามสกุล และที่อยู่ลงในรายงานการวิจัย ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจะเก็บไว้เป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม และจะไม่ทำความเสียหายต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย การวิจัย และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เอกสารที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและจะทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

กรณีที่มีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัย อาจารย์กุลธิดา สุภาคุณ หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน 053-306512 ต่อ 4114 โทรศัพท์มือถือ 08-1387-8827 หรือ นางยุคนทร สันติธรรม โทรศัพท์ 053-306512 ต่อ 4108 หรืออาจารย์บุษยารัตน์ ศิลปวิทยาทร โทรศัพท์ 053-306512 ต่อ 4115 และ หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 110 ถนนอินทวโรรส อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 หรือ สำนักวิจัย มหาวิทยาลัยพายัพ ถนนชูเปอร์ไฮเวย์เชียงใหม่-ลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5324-1255 , 0-5385-1478 ถึง 0-5385-1486

.....
(นางกุลธิดา สุภาคุณ)

ผู้วิจัยหลัก

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการ ความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้าซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือฉบับนี้ได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจนจนเป็นที่พอใจจากผู้วิจัย ชื่อ นางกุลธิดา สุภาคุณ ที่อยู่ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ เลขที่ 131 ถนนแก้ววรัฐ ต. วัดเกต อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์ที่ทำงาน 053-306512 โทรศัพท์มือถือ 08-1387-8827 ถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้แล้ว

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ โดยการตอบแบบสอบถาม ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 นาที และข้าพเจ้ามีสิทธิจะถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ แก่ข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ได้ระบุไว้ และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะไม่มีการระบุ ชื่อ นามสกุลและที่อยู่ของข้าพเจ้าลงในรายงานการวิจัย หากมีการนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวมและจะไม่ทำความเสียหายต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลของข้าพเจ้าแก่ผู้วิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ อยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และไบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแล้ว

.....
 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 (วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....)

.....
 ผู้วิจัยหลัก
 (วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....)

.....
 พยาน
 (วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....)

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

ด้วยทีมผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางในการศึกษาถึงความเครียด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด การจัดการกับความเครียด และภาวะสุขภาพจิต ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ในจังหวัดเชียงใหม่ ทีมผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านได้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ด้วยความยินดียิ่ง

แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น และข้อมูลต่างๆจะถูกเก็บเป็นความลับ ซึ่งจะรายงานผลการศึกษาเป็นภาพรวมของประชากรทั้งหมด แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอนประกอบด้วย

ตอนที่ 1	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 9	ข้อ
ตอนที่ 2	แบบวัดความเครียด	จำนวน 20	ข้อ
ตอนที่ 3	แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน	จำนวน 26	ข้อ
ตอนที่ 4	แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด	จำนวน 60	ข้อ
ตอนที่ 5	แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)	จำนวน 3	ข้อ
ตอนที่ 6	แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์	จำนวน 54	ข้อ

ตอนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และตอบคำถามในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. เพศ หญิง ชาย
3. สถานภาพสมรส โสด
 - สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน
 - สมรสแล้วแยกกันอยู่
 - หม้าย
 - หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา ปริญญาตรี
 - ปริญญาโท
 - ปริญญาเอก
5. จำนวนปี / เดือนที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก.....ปี..... เดือน
6. ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก (กรุณาระบุช่วงเวลา)
7. รายได้ (เงินเดือน+ค่าล่วงเวลา+ค่าเวร+ค่าตอบแทนพิเศษ+รายได้แหล่งอื่นๆ)บาท/เดือน
8. ภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา แข็งแรงดีไม่เจ็บป่วย
 - เจ็บป่วยเล็กน้อยไม่ต้องพบแพทย์
 - เจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์
9. โรคประจำตัว ไม่มี
 - มี ถ้ามีกรณาระบุโรคประจำตัว.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วสำรวจตัวท่านเองว่าในระยะ 6 เดือนที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ท่านมีอาการในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและอาการดังกล่าวมีมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนความเครียดด้านขวามือ ที่เห็นว่าตรงกับอาการที่เกิดขึ้นโดยคะแนนความเครียดเรียงจากน้อยไปมาก ดังนี้

- คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
 คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
 คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
 คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
 คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ	อาการ	คะแนนความเครียด					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	ท่านกลัวทำงานผิดพลาด						
2	ท่านกลัวว่าจะไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้						
3	ท่านหงุดหงิดและขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องเงินหรืองานในบ้าน						
4	ท่านรู้สึกกังวลกับเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว						
5	ท่านรู้สึกว่าต้องระวังตัว หรือป้องกันตนเอง						
6	ท่านมีกังวลใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1)						
7	ท่านมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือเกิดการปวด						
8	ท่านปวดศีรษะจากความตึงเครียด						
9	ท่านมีอาการปวดหลัง						
10	ความอยากอาหารของท่านเปลี่ยนแปลง						
11	ท่านปวดศีรษะข้างเดียว						
12	ท่านรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์การระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)						
13	ท่านรู้สึกกับข้อใจ						

ข้อ	อาการ	คะแนนความเครียด					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
14	ท่านรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด						
15	ท่านรู้สึกเศร้า						
16	ความจำของท่านลดลง						
17	ท่านรู้สึกสับสน						
18	ท่านตั้งสมาธิลำบาก						
19	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย						
20	ร่างกายของท่านอ่อนแอเป็นห้วงบ่อย						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วสำรวจตัวท่านเองว่าในระยะ 6 เดือนที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ท่านมีปัจจัยในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน และปัจจัยดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดมากน้อยเพียงใด แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในด้านขวามือ ที่เห็นว่าตรงกับท่านที่เกิดขึ้น โดยระดับปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดเรียงจากน้อยไปมาก ดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับน้อยที่สุด |
| 2 | หมายถึง | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับน้อย |
| 3 | หมายถึง | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับมาก |
| 5 | หมายถึง | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานระดับมากที่สุด |

ข้อ	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
ลักษณะงาน							
1	บุคลากรในแผนกผู้ป่วยนอก น้อย ปริมาณงานมาก ต้องให้การดูแลผู้ป่วยพร้อมกับการบันทึกเอกสารต่างๆ						
2	ท่านได้ทำงานในตำแหน่งที่ไม่ตรงกับความสามารถหรือความถนัดของท่าน						
3	งานพยาบาลถูกควบคุมคุณภาพมาก ขาดความยืดหยุ่น						
4	งานพยาบาลที่ปฏิบัติช่วงมีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) มีความซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ						
5	ผู้ป่วยเรียกร้องการบริการมากและคิดว่าตนมีสิทธิพิเศษเหนือคนอื่น						
6	งานพยาบาลของท่านมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคจากผู้ป่วย						
โครงสร้างและการบริหารจัดการ							
7	ท่านได้รับผิดชอบงานอื่นๆที่นอกเหนืองานให้การพยาบาล						

ข้อ	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
8	ท่านไม่มีส่วนร่วมกำหนดนโยบายการทำงานของแผนกตนเองด้านการดูแลและการควบคุมการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1)						
9	ค่าตอบแทนหรือเงินเดือนและค่าล่วงเวลาน้อยเมื่อเทียบกับหน้าที่รับผิดชอบของงานพยาบาล						
10	มีกฎข้อบังคับของโรงพยาบาลในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) ที่ไม่เอื้อต่อการทำงานของท่าน						
11	ท่านไม่ได้รับการอบรมให้มีความรู้เพิ่มเติมด้านการควบคุมการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1)						
12	ท่านมีขอบเขตงาน ตำแหน่ง บทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจนทำให้ทำงานซ้ำซ้อนกัน						
13	งานของท่านมีลักษณะเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ ให้มีการไปช่วยแผนกอื่น หรือย้ายไปแผนกอื่นตามความเหมาะสมในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1)						
14	ท่านขาดการประสานงานที่ดี ระหว่างหน่วยงานการพยาบาลหรือแผนกอื่นๆ						
บรรยากาศและสภาพการทำงาน							
15	อาคารหรือสถานที่ในแผนกผู้ป่วยนอกไม่เพียงพอกับจำนวนผู้ป่วย						
16	สถานที่ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอกชำรุดทรุดโทรม						
17	เครื่องมือและวัสดุทางการแพทย์ของแผนกผู้ป่วยนอกไม่เพียงพอ						
18	ห้องพักผ่อนของท่านในแผนกผู้ป่วยนอกไม่สะดวกสบาย						

ข้อ	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
19	ไม่มีมุมพักผ่อน สวนหย่อม และมุมสันตนาการในบริเวณแผนกผู้ป่วยนอก						
20	ขาดการสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพ						
ลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคล							
21	พยาบาลผู้ร่วมงานของท่านขาดงานหรือลางานกระทันหัน						
22	ผู้บริหารขาดความสนใจในเรื่องสวัสดิการของท่านซึ่งเป็นพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก						
23	หัวหน้าพยาบาลไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของท่านซึ่งเป็นพยาบาลระดับผู้ปฏิบัติงานของแผนกผู้ป่วยนอก						
24	พยาบาลผู้ร่วมงานขาดความสามัคคี						
25	พยาบาลผู้ร่วมงานแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน						
26	ท่านมีปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้ไม่สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมที่ดีได้						

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วสำรวจตัวท่านเองว่าในระยะ 6 เดือนที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดสำหรับตัวท่านมากน้อยเพียงใด แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับของการเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ท่านเห็นว่าตรงกับท่านที่เกิดขึ้น โดยคะแนนเรียงจากน้อยไปมาก ดังนี้

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | วิธีการจัดการความเครียดในงานที่ท่านเลือกใช้น้อยที่สุด |
| 2 | หมายถึง | วิธีการจัดการความเครียดในงานที่ท่านเลือกใช้น้อย |
| 3 | หมายถึง | วิธีการจัดการความเครียดในงานที่ท่านเลือกใช้ค่อนข้างน้อย |
| 4 | หมายถึง | วิธีการจัดการความเครียดในงานที่ท่านเลือกใช้บ่อยมาก |
| 5 | หมายถึง | วิธีการจัดการความเครียดในงานที่ท่านเลือกใช้บ่อยมากที่สุด |

ข้อ	วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับของการเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียด					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	ท่านนั่งกลุ่มใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น						
2	ท่านหวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น						
3	ท่านรับประทานอาหารมากกว่าเดิม						
4	ท่านคิดหาวิธีอื่นๆ เพื่อการแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด						
5	ท่านคิดว่าสิ่งต่างๆ อาจจะออกมาในทางที่แยกลง						
6	ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายให้เหนื่อย						
7	ท่านพยายามหนีปัญหาไปสักระยะหนึ่ง						
8	ท่านระเบิดอารมณ์อย่างลึมตัว						
9	ท่านเตรียมตัวรับมือกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น						
10	ท่านพยายามตัดปัญหานั้นออกไปจากจิตใจและหันไปสนใจเรื่องอื่นแทน						
11	ท่านพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน						
12	ท่านยอมรับในสถานการณ์เพราะแก้ไขอะไรไม่ได้						

ข้อ	วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับของการเลือกใช้วิธีจัดการกับความเครียด					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
13	ท่านมองปัญหาอย่างพินิจพิเคราะห์และมองทุก ๆ ด้าน						
14	ท่านเพื่อฝันถึงชีวิตที่ดีกว่า						
15	ท่านปรึกษาปัญหากับผู้รู้ เช่น แพทย์ เพื่อน หัวหน้าพยาบาล						
16	ท่านพยายามควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้						
17	ท่านสวดมนต์ หรือมีความเชื่อมั่นต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์						
18	ท่านพยายามหนีออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด						
19	ท่านเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว						
20	ท่านคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดพลาดของคนอื่น						
21	ท่านได้แต่เฝ้าดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น						
22	ท่านต้องการอยู่คนเดียวเงียบๆ เพื่อใช้ความคิดแก้ปัญหา						
23	ท่านยอมแพ้ต่อปัญหาเหล่านั้น เพราะดูไม่มีความหวัง						
24	ท่านระบายอารมณ์กับคนอื่น						
25	ท่านพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์						
26	ท่านใช้วิธีผ่อนคลายความเครียด						
27	ท่านพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา นั้น ๆ เพิ่มเติม						
28	ท่านนอนมากกว่าเดิม						
29	ท่านพยายามจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่ละขั้นทีละตอน						
30	ท่านพยายามทำตัวให้เป็นปกติมากที่สุด โดยไม่ให้ปัญหาเข้ามารบกวน						
31	ท่านคิดถึงวิธีการที่เคยนำมาใช้จัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เคยผ่านมา						
32	ท่านบอกตัวเองว่าไม่ต้องกังวลใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างอาจจะออกมาดี						
33	ท่านพยายามแก้ปัญหาอย่างประนีประนอม						
34	ท่านดื่มสุรา เบียร์						
35	ท่านปล่อยให้เวลาเป็นเครื่องแก้ปัญหา						

ข้อ	วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับของการเลือกใช้วิธีจัดการกับความเครียด					สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
36	ท่านเบี่ยงเบนความสนใจ โดยทำในสิ่งที่สนุกสนาน						
37	ท่านบอกตัวเองว่าท่านสามารถจัดการกับอะไรก็ได้ไม่ว่ามันจะยากเย็นแค่ไหน						
38	ท่านเตรียมแผนการที่จะทำเพื่อจัดการกับปัญหาโดยเฉพาะ						
39	ท่านพยายามทำตัวให้มีอารมณ์ขัน						
40	ท่านเลื่อนการเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไป						
41	ท่านพยายามควบคุมอารมณ์						
42	ท่านปรึกษาปัญหากับบุคคลอื่นที่เคยเจอกับสถานการณ์นั้นๆมาก่อน						
43	ท่านชักซ้อมในใจว่าจะทำอย่างไรบ้าง						
44	ท่านทำตัวเองไม่ให้ว่าง ทำงานให้มากขึ้น						
45	ท่านเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อใช้จัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ในขณะนี้						
46	ท่านทำบางอย่างที่หุนหันพลันแล่น หรือเสี่ยงอันตราย						
47	ท่านคิดถึงแต่สิ่งที่ดีๆ ในชีวิตของตนเอง						
48	ท่านพยายามไม่รับรู้กับปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหา						
49	ท่านเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่นที่อยู่ในเหตุการณ์เดียวกัน						
50	ท่านพยายามคิดในทางที่ดี						
51	ท่านตำหนิตนเองที่ทำให้ต้องตกอยู่ในเหตุการณ์เดียวกัน						
52	ท่านชอบที่จะแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง						
53	ท่านใช้ยาเพื่อคลายกังวล						
54	ท่านพยายามมองหาส่วนดีๆ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น						
55	ท่านบอกตัวเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ไม่สำคัญ						
56	ท่านหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับผู้คน						
57	ท่านพยายามปรับปรุงตนเอง						

ข้อ	วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับของการเลือกใช้วิธีจัดการกับความเครียด					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
58	ท่านได้แต่หวังว่าปัญหาจะผ่านพ้นไป						
59	ท่านต้องพึ่งพาคนอื่น เพื่อช่วยจัดการกับปัญหา						
60	ท่านบอกตัวเองว่ามันเป็นเพียงแต่โชคร้ายของท่าน						

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของ
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อคำถามแล้วเขียนบรรยายคำตอบลงในช่องว่าง

1. ท่านปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานของพยาบาลแผนกผู้ป่วย
นอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร

2. ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการทำหน้าที่ของพยาบาลแผนกผู้ป่วย
นอกในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร

3. ท่านมีข้อเสนอแนะ หรือมีความต้องการความช่วยเหลืออย่างไร ที่ช่วยลด
ความเครียดของท่านในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

ตอนที่ 6 แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วสำรวจตัวท่านเองว่าในระยะ 6 เดือนที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1) ท่านประหม่อมเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่ามีภาวะสุขภาพจิตระดับใด แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

- ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ มาก
- มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
2	ท่านรู้สึกสบายใจ					
3	ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ					
4	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบในจิตใจ					
5	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน					
6	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวท่านเอง					
7	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					
8	ท่านรู้สึกกังวลใจ					
9	ท่านรู้สึกเศร้า โดยไม่ทราบสาเหตุ					
10	ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ					
11	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้					
12	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง					

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
13	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน					
14	ท่านพอใจต่ออาการผูกมิตร หรือ เข้ากับบุคคลอื่น					
15	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนบ้าน					
16	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน					
17	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้					
18	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต					
19	ท่านรู้สึกพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน					
20	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้					
21	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข					
22	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
23	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
24	ท่านแก้ไขปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี					
25	ท่านรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง					
26	ท่านรู้สึกหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์					
27	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ					
28	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องที่มากกระทบตัวท่าน					
29	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของบุคคลอื่น					
30	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					
31	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					
32	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกา					
33	ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินส่วนรวมโดยไม่หวังผลกำไร					

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	มาก	มาก ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
34	หากมีสถานการณ์ที่คับขัน เสี่ยงภัยท่านพร้อมที่จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น					
35	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง					
36	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					
37	ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้มั่นคงในการดำเนินชีวิต					
38	ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ					
39	ท่านประสบความสำเร็จกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ ช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้					
40	ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม					
41	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					
42	ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี					
43	ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ต้องการ					
44	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม					
45	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					
46	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี					
47	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา					
48	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน					
49	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน					

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
50	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้					
51	มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้					
52	หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถไปให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ					
53	เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน					
54	เมื่อท่านเค็ดรื้ออนจะมีหน่วยงานในชุมชน(เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน					