

ภาคผนวก

ผนวก ก.

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จากวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน : กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยคาดว่าระดับความสัมพันธ์ซึ่งวัดด้วยค่า Pearson's correlation coefficient มีค่าประมาณ 0.65 การคำนวณขนาดตัวอย่างจึงใช้สูตรเพื่อการทดสอบค่า correlation 1 ค่า โดยมีสมมติฐานทางสถิติ คือ

$$H_0: \rho = 0.50 \quad (\rho_0) \qquad H_1: \rho = 0.65 \quad (\rho_1)$$

เมื่อกำหนด 2-sided type I error = 0.05, power (1-β) = 80% จะต้องทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 157 คน รายละเอียดการคำนวณ ดังนี้

$$n = \left[\frac{(Z_{\alpha/2} + Z_\beta)}{F(Z_0) - F(Z_1)} \right]^2 + 3$$

เมื่อ

α	= โอกาสที่จะเกิด type I error	= 0.05 (2-sided),	$Z_{0.025}$	= 1.96
β	= โอกาสที่จะเกิด type II error	= 0.2,	$Z_{0.2}$	= 0.842
$F(Z)$	= Fisher's Z transformation	= 0.5 ln	$\left(\frac{1+\rho}{1-\rho} \right)$	

ภายใต้ $H_0: \rho = 0.50$ ดังนั้น $F(Z_0) = 0.5 \ln \left(\frac{1+0.5}{1-0.5} \right) = 0.5494$

ภายใต้ $H_1: \rho = 0.65$ ดังนั้น $F(Z_1) = 0.5 \ln \left(\frac{1+0.65}{1-0.65} \right) = 0.7753$

ดังนั้น

$$\begin{aligned}
 n &= \left[\frac{(1.960 + 0.842)}{(0.5494) - (0.7753)} \right]^2 + 3 \\
 &= 156.8 \\
 &= 157
 \end{aligned}$$

เนื่องจากในการศึกษานี้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการส่งแบบสอบถาม ผู้วิจัยคาดว่าจะมี response rate 62% ดังนั้นจึงต้องส่งแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 253 คน ($157/0.62$) โดยข้อมูลของโรงพยาบาลศิริราช มีพยาบาลห้องผ่าตัดระดับปฏิบัติการทั้งหมด จำนวน 257 คน เพราะฉะนั้นในการศึกษานี้จึงทำในพยาบาลห้องผ่าตัดทั้งหมด จำนวน 257 คน

ผนวก ข.

สถิติและตารางแสดงค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

การหาค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio) โดยใช้สูตรของลอร์ซี (Lawshe, 1975)

$$CVR = \frac{N_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

เมื่อ CVR = การหาค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio)
 N_e = จำนวนผู้ประเมินที่เห็นว่ามีค่าสำคัญ
 N = จำนวนผู้ประเมินทั้งหมด

ตารางแสดงค่าต่ำสุดของค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และแสดงจำนวนผู้ประเมิน ดังนี้

จำนวนผู้ประเมิน	ค่าต่ำสุด
5	0.99
6	0.99
7	0.99
8	0.78
9	0.75
10	0.62
11	0.59
12	0.56
13	0.54
14	0.51
15	0.49

ผนวก ค.

แสดงอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio: CVR)

1. แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ)

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก เบื่อหน่าย และพากเพียรในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ ซึ่งสามารถวัดและประเมินผลได้จากรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาที่ประสบ ตามแนวคิดของสตอลท์ (Stoltz, 1997) ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุม (Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรค
2. สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา โดยการพิจารณาจากตัวเองก่อน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีตและนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. ผลกระทบ (Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหา ความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมมระวังและมีสติว่าอีกนานเท่าไรปัญหาและอุปสรรคกำลังจะเข้ามาในชีวิต
4. ความอดทน (Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา และพยายามจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
ด้านการควบคุม			
1. ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณในการช่วยกันร่วมมือประหยัดน้ำ-ไฟของโรงพยาบาลในช่วงที่โรงพยาบาลประสบภาวะวิกฤตอยู่ในขณะนี้ คุณจะ..... หยุดและยอมตามความคิดเห็น 1 2 3 4 5 พยายามเสนอของที่ประชุม ข้อมูลให้ทราบว่าจะถ้าไม่ช่วยกันประหยัดโรงพยาบาลจะอยู่ต่อไม่ได้	15	0	1
2. ในวันนี้คุณได้สัญญาว่าจะมาร่วมงานวันเกิดของลูกสาวคุณที่เจกกันนานๆ ครั้ง แต่ในขณะที่คุณได้รับมอบหมายงานสำคัญที่หัวหน้าอยากให้เสร็จภายในวันนี้เช่นกัน คุณจะ..... ยกเลิกสัญญาด้านใดด้านหนึ่ง 1 2 3 4 5 พยายามหาทางสำเร็จให้ได้ทั้ง 2 อย่าง	13	2	0.73
3. คุณถูกสั่งจากแพทย์ให้ลดอาหารที่มีไขมันเพราะคลอเลส-เตอรืรอลในเลือดสูง แต่คุณมักจะต้องเดินผ่านร้านข้าวขาหมูเจ้าโปรดเป็นประจำ คุณจะ..... ห้ามใจไม่อยู่ และยังคงเข้าไป 1 2 3 4 5 ควบคุมอาหารทานขาหมูของโปรดเหมือนเดิม อย่างเข้มงวดและงดอาหารที่มีไขมัน	14	1	0.87
4. คุณไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ในการเปลี่ยนงานในแผนกใหม่ที่รู้สึกชอบและเป็นงานที่คุณถนัดมากกว่าในแผนกปัจจุบัน คุณจะ..... ยกเลิกความคิดและทำงานใน 1 2 3 4 5 เปลี่ยนไปทำงาน แผนกเดิมต่อไป ในแผนกที่ตนเองชอบและถนัดมากกว่า	14	1	0.87

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>5. ธุรกิจที่คุณลงทุนไว้ประสบความสำเร็จขาดทุน เป็นหนี้สินจำนวนมาก คุณจะ.....</p> <p>เซ็ดแล้วไม่ยากลงทุนทำ 1 2 3 4 5 คิดว่าเป็น ธุรกิจอีก ประสพการณ์ เงินทองเป็นของ นอกกาย ไม่ตาย ก็หาใหม่ได้</p>	14	1	0.87
<p>6. คุณถูกเลิกจ้างเพราะโรงพยาบาลอยู่ในภาวะขาดทุน ต้องลดจำนวนพยาบาล ในขณะที่คุณทำงานที่นี่มากกว่า 15 ปี และคุณเป็นถึงหัวหน้าแผนกแล้ว คุณจะ.....</p> <p>เสียใจและนอนทำใจอยู่ที่บ้าน 1 2 3 4 5 ตั้งสติและพยายาม ซักพัก โดยใช้เงินชดเชยไปก่อน คิดหางานทำใหม่ต่อไป ทันที</p>	15	0	1
<p>7. คุณได้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนคนนั้นได้พยายามยั่วโทษ คุณคุมอารมณ์ไม่อยู่ไปขวดยาเกือบไปโดนหัวของเขา ต่อมาเมื่อพบเขา คุณจะมีปฏิกิริยา.....</p> <p>ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้า 1 2 3 4 5 เสียใจ เข้าไปขอโทษ</p>	15	0	1
<p>8. บ้านที่คุณเพิ่งซื้อ ถูกเวนคืนที่ดินไปทำทางด่วนและได้ค่าชดเชยแสนถูก โดยคุณเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี คุณจะ.....</p> <p>ทุกซบใจ และตัดสินใจจะไม่ซื้อ 1 2 3 4 5 คิดว่าสักวันต้อง บ้านอีกต่อไป เก็บเงินซื้อบ้านให้ ได้และตั้งใจ ทำงานต่อไป</p>	15	0	1

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>9. คุณและเพื่อนร่วมงานถูกสั่งให้มาทำงานเนื่องจากมีผู้ป่วยฉุกเฉินเป็นกรณีเร่งด่วนในวันหยุดของคุณอย่างกะทันหัน คุณจะแสดงอาการ.....</p> <p>โธ่! แย่จริง แทนที่จะได้ 1 2 3 4 5 ไม่เป็นไรช่วยกันพักผ่อนในวันหยุด ทำงานเดี๋ยวก็น่าจะเสร็จก็ได้ไปพัก</p>	15	0	1
<p>10. คุณและเพื่อนร่วมงานทุกคนถูกลดเงินเดือน 30% และต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลกำลังอยู่ในภาวะวิกฤต คุณจะแสดงอาการ.....</p> <p>อย่างนี้ก็แย่สิ เจองาน 1 2 3 4 5 เราต้องสู้ ช่วยกันตั้งใจหนักแน่นๆ หางานใหม่ ทำงานโรงพยาบาล ทำดีกว่า ต้องผ่านวิกฤตไปให้ได้</p>	15	0	1
ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ			
<p>11. เมื่อบุคลากรในแผนกของคุณหยุดงานจำนวนมาก ดังนั้นงานจึงเสร็จไม่ทันเวลา ในขณะที่งานส่วนตัวของคุณเสร็จไปแล้ว คุณจะ.....</p> <p>อยู่เฉยๆ เพราะงานส่วนตัว 1 2 3 4 5 ไปช่วยร่วมมือกันของตนเสร็จไปแล้ว ทำงานที่ยังเหลืออยู่</p>	14	1	0.87
<p>12. เมื่อแผนกของคุณทำงานผิดพลาด อันมาจากความสะเพร่าของลูกน้องคุณ ซึ่งโรงพยาบาลได้รับความเสียหาย สิ่งแรกที่คุณจะกระทำคือ.....</p> <p>ค้นหาคนทำผิด และลงโทษ 1 2 3 4 5 กล่าวขอโทษ ยินดีให้เป็นตัวอย่าง รับผิดชอบและหาทางแก้ไข</p>	14	1	0.87

ข้อความถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>13. คุณถูกต้องว่าจากญาติผู้ป่วยอย่างรุนแรงเพราะเจ้าหน้าที่การเงินคิดเงินผิด เกินไป 200 บาท ในฐานะที่คุณเป็นพยาบาล แต่กลับเป็นคนที่ถูกต้องว่า คุณจะ.....</p> <p>รู้สึกโกรธญาติผู้ป่วยและ 1 2 3 4 5 กล่าวขอโทษญาติเจ้าหน้าที่การเงิน เพราะว่า ผู้ป่วย ในความไม่ได้เป็นความผิดของตน ผิดพลาดและนำบิลไปให้เจ้าหน้าที่การเงินคิดใหม่</p>	15	0	1
<p>14. เอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่คุณพิมพ์เอกสารดังกล่าวเสร็จแล้ว และส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเห็นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน คุณจะ.....</p> <p>คิดว่าหัวหน้าแผนกเป็นคน 1 2 3 4 5 คิดว่าเป็นความที่ต้องรับผิดชอบ รับผิดชอบของตนด้วยที่ไม่ติดตามงาน</p>	12	3	0.6
<p>15. สภาวะที่น้ำมันแพงมากในขณะนี้ สมมติว่าคุณเป็นคนชอบขับรถเล่นไปตามต่างจังหวัดประจำ คุณจะ.....</p> <p>ไม่เป็นไรหรอก ประหยัด 1 2 3 4 5 ต่อไปจะทำอย่างไรดี หน้อยก็ได้เลิกขับรถเล่น เดี่ยวของใช้ก็ต้องขึ้นใช้รถเฉพาะยามจำเป็น ราคา ค่าใช้จ่ายก็ต้องเพิ่มขึ้น และช่วยชาติประหยัดพลังงาน ต้องเพิ่มขึ้น และเงินเดือนคงจะไม่พอใช้จ่ายแน่ ๆ</p>	15	0	1
<p>16. เพื่อนร่วมงานในแผนกคุณทะเลาะกัน ทำให้งานไม่เสร็จทันเวลา คุณจะ.....</p> <p>เข้าไปช่วยไกล่เกลี่ยเพื่อให้ 1 2 3 4 5 ไม่สนใจ เพราะไม่ใช่งานเสร็จทันเวลา ปัญหาของฉัน</p>	13	2	0.73

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>20. คุณขอความร่วมมือในการช่วยกันประหยัดไฟจากลูกน้องของคุณ แต่ไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ คุณจะ.....</p> <p>ปล่อยไป เพราะคุณก็ได้ 1 2 3 4 5 ขอความร่วมมือต่อไป ทำหน้าที่แล้ว เพราะเป็นหน้าที่ของ คุณที่จะหาทางให้ บุคลากรของคุณ ประหยัดไฟ</p>	12	3	0.6
ด้านผลกระทบ			
<p>21. คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่ และมันคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้าทำงานมาก คุณจึงรู้สึกว่.....</p> <p>เสียดายจัง คงไม่มีโอกาส 1 2 3 4 5 ยังมีโอกาสอื่นอีก ยังมี หางานดีๆ อย่างนี้อีกแล้ว บริษัทดีๆ ที่จะรับคุณเข้า ทำงานต่อ</p>	15	0	1
<p>22. ถ้าโรงพยาบาลของคุณประสบปัญหาอย่างหนักจน ล้มละลายและคุณถูกปลดออกจากงาน คุณจะ.....</p> <p>รู้สึกตกใจ ทำใจไม่ได้ 1 2 3 4 5 ผู้ต่อไปอย่างไรก็ยังมีเงิน คิดว่าคงอดตาย แน่ ๆ ชดเชย ในไม่ช้าต้องหา ตอหนี้ยิ่งหางานลำบาก งานใหม่ได้</p>	15	0	1
<p>23. เนื่องจากกรณีฟ้องร้องว่า โรงพยาบาลมีความผิดพลาดใน การรักษาผู้ป่วยรายหนึ่ง คุณรู้สึกว่.....</p> <p>โรงพยาบาลต้องเสียชื่อเสียง 1 2 3 4 5 เชื่อกันว่าโรงพยาบาลของ ต่อไปจะไม่มีใครกล้ามา เราไม่ได้รักษาผู้ป่วย โรงพยาบาลเราอีก ผิดพลาดและเมื่อ ความจริงถูกสอบสวน ทุกคนจะเข้าใจ</p>	14	1	0.87

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>27. คุณหมอบริจาคตัวแข็งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่ามีไขมันในเลือดสูงมาก คุณเสี่ยงต่อการที่จะเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์มาก คุณคิดว่า.....</p> <p>ตัวเองเคราะห์ร้าย 1 2 3 4 5 รู้สึกว่าโรคภัย ไข้เจ็บนั้นเหลือเกินมีแต่โรคภัย เป็นเรื่องธรรมดา</p> <p>ไข้เจ็บ อายุคงไม่ เป็นได้ก็ต้องรักษาได้</p> <p>ยืนยาวแน่ ไม่ต้องกังวล</p>	15	0	1
<p>28. ในวันนี้ไม่มีใครมางานวันเกิดของคุณเลย ทั้งๆ ที่คุณอีเมลล์ไปชวนเพื่อนให้มางานหลายคน คุณคิดว่า.....</p> <p>เพื่อนๆ คงไม่ชอบคุณ 1 2 3 4 5 เป็นไปได้ว่าเพื่อนๆ ของใหม่ๆ ไม่มีใครโทรติดต่อ คุณอาจยังไม่ได้รับ</p> <p>มาบอกเลยว่าไม่ว่าง อีเมลล์หรืออาจติดภารกิจสำคัญ</p>	14	1	0.87
<p>29. คุณเพิ่งถูกแฟนที่คบกันมานานขอเลิก ซึ่งคุณเคยตั้งใจว่าคนนี้จะแหละที่คุณจะแต่งงานด้วย คุณจะรู้สึกว่.....</p> <p>ความหวังทั้งหมดในชีวิต 1 2 3 4 5 เขา (เธอ) อาจไม่ใช่เนื้อคู่ของเรา แต่ไม่เป็นไร</p> <p>พังทลายชาตินี้จะหาแฟน ออกหักเพียง ครั้ง ยังไม่</p> <p>ใหม่ไม่ได้อีกแล้ว ตาย</p>	14	1	0.87
ด้านความอดทน			
<p>30. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่าปีนี้คุณดวงตกทำอะไรก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ และคุณคิดว่า.....</p> <p>คุณต้องโชคร้ายไปอีกนาน 1 2 3 4 5 ไม่นานความโชคร้ายก็ตลอดปี และปีหน้าก็คง จะผ่านพ้นไปและเรา</p> <p>ดวงตกเหมือนเดิม ต้องยืนหยัดไม่ยอมแพ้</p>	15	0	1

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>31. คุณได้รับการตำหนิอย่างรุนแรงจากหัวหน้าในระยะหลังจนทำให้คุณเชื่อว่า.....</p> <p>คุณจะต้องได้รับการ 1 2 3 4 5 คุณคงไม่ถูกตำหนิจาก ตำหนิเช่นนี้ จากหัวหน้า หัวหน้าเช่นนี้ตลอดไป ของคุณตลอดไป</p>	15	0	1
<p>32. ไก่ในฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำให้ คุณต้องขาดทุนจำนวนมากและยังไม่มีท่าทีว่าโรคจะหยุด ระบาด คุณคิดว่า.....</p> <p>ขาดทุนหมดตัวโรค 1 2 3 4 5 ไม่นานคงจะมีแนวทาง ไข้หวัดนกคงไม่ ป้องกัน โรคไข้หวัดนกได้ มี ทางหยุดระบาดแน่ๆ ต้องเตรียมพร้อมเพื่อจะ เลี้ยงไก่หลังจาก ที่โรคหยุดระบาด</p>	15	0	1
<p>33. คุณถูกตรวจพบว่ามึผลเลือดเป็นบวก (เป็นเอดส์) คุณจะ มีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร.....</p> <p>หมดอาลัยตายอยาก 1 2 3 4 5 ทำจิตใจให้เข้มแข็ง หัน ชีวิตที่เหลือจะต้อง มาใส่ใจในสุขภาพเพื่อจะ ทรมาน ตายดีกว่า ได้มีชีวิตต่อไปอีก ยาวนาน</p>	14	1	0.87
<p>34. รุ่นน้องในแผนกได้เลื่อนตำแหน่งแซงคุณไป โดยคุณคิดว่า ตนน่าจะมีคุณสมบัติกับตำแหน่งนั้นมากกว่า คุณรู้สึกผิดหวัง และคุณคิดว่า.....</p> <p>คงไม่มีโอกาสได้เลื่อน 1 2 3 4 5 ตั้งใจทำงานและพัฒนา ตำแหน่งตลอดไปเพราะ ความสามารถตนเองอีก หัวหน้าอาจไม่ชอบเรา ไม่นาน หัวหน้าต้องเห็น ความสามารถของเรา</p>	15	0	1

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>35. คุณทำงานดีมาตลอด และเป็นที่ชื่นชมของหัวหน้าแผนก แต่คุณเกิดความผิดพลาดในการทำงานซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ ทำให้ได้รับคำตำหนิในที่ประชุม คุณเชื่อว่า.....</p> <p>คงไม่ได้รับความเชื่อถือ 1 2 3 4 5 การได้รับคำตำหนิเช่นนี้ จากหัวหน้าแผนกอีก คงมีเฉพาะครั้งนี้</p> <p>ต่อไปแล้ว เพราะเหตุการณ์ トラバチンยังทำงานที่</p> <p>ครั้งนี้ถือว่ารุนแรงที่สุด โรงพยาบาลนี้ ยังมีโอกาสได้รับคำชื่นชมอีก</p>	15	0	1
<p>36. ญาติสนิทของคุณป่วยเป็นโรคมะเร็ง คุณคิดว่า.....</p> <p>เขาคงต้องมีโรคแทรก 1 2 3 4 5 เขาคงไม่มีโรคแทรกซ้อน</p> <p>ซ้อนต่ออีกหลายโรคแน่ๆ อะไรอีกและไม่แนานักจะหายดีขึ้น</p>	13	2	0.73
<p>37. ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาตลาดหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน คุณจะ.....</p> <p>ยอมขาดทุนแค่นี้ขาย 1 2 3 4 5 หุ้นมีลงก็ต้องมีขึ้น ถ้าขาย</p> <p>หุ้นทิ้งให้หมดดีกว่า ทั้งตอนนี้ก็มีแต่ขาดทุน</p> <p>และสัญญาว่าจะไม่ อดทนรออีกหน่อยให้ราคา</p> <p>เล่นหุ้นอีกต่อไป หุ้นกลับขึ้นมาแล้วค่อยขายดีกว่า</p>	15	0	1
<p>38. คุณเป็นหัวหน้าแผนก ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุมได้รับการคัดค้านและสปรมาทอย่างหนักจากผู้บริหาร ทั้งๆที่คุณได้ทำการศึกษาอย่างดีแล้วว่า แนวทางดังกล่าวจะทำให้โรงพยาบาลได้รับการยอมรับมากขึ้น คุณรู้สึกเสียใจ</p> <p>คุณจะ.....</p>	15	0	1
<p>ล้มเลิกความพยายาม 1 2 3 4 5 อดทนว่าสักวันหนึ่ง</p> <p>และสูญเสียความมั่นใจ ผู้บริหารต้องเข้าใจแนวคิด</p> <p>ตลอดไปของเรา เมื่อท่านได้รับ</p> <p>ข้อมูลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ</p>			

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
<p>39. คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็นคนที่ร่ำรวย และมีแต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก คุณคิดจะ.....</p> <p>ทุกซัทรมานไปอีกนาน 1 2 3 4 5 อดทนสู้ชีวิตต่อไป ไม่ว่า เพราะยอมรับความเป็น จะต้องทำงานเป็นลูกจ้าง จริง ไม่ได้ อยากรหลบ ก็ตาม ไม่นานเราก็จะฟื้น ผู้คนไปให้พ้นๆ ตัวได้ด้วยความสามารถ ของเรา</p>	15	0	1
<p>40. คุณเป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติที่เป็นความหวังว่าจะคว้า เหรียญทองโอลิมปิก แต่คุณพลาดตกรอบแรกโดยไม่ได้รับ เหรียญใดๆ เลย คุณรู้สึกเสียใจและได้รับคำถากถางมากมาย คุณจะ.....</p> <p>ท้อแท้ ขาดความมั่นใจ 1 2 3 4 5 มุ่งมั่นฝึกซ้อมต่อไป และจะเล็กกว่าคนอื่นอีก พยายามสร้างความมั่นใจ ต่อไป ให้กลับมาอีกครั้ง ตั้งใจ ว่าสักวันต้องคว้า เหรียญให้ได้</p>	15	0	1

2. แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนหรือกิจกรรมของพยาบาลห้องผ่าตัด ซึ่งเป็น การปฏิบัติที่กระทำอย่างต่อเนื่อง จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อเพิ่มระดับความผาสุกของชีวิต เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในทางที่ดีเพื่อให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีขึ้น ตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วย พฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่

1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) หมายถึง การกระทำหรือปฏิบัติ เกี่ยวกับการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การมาตรวจตามแพทย์นัด การ รับประทานยา ให้ถูกต้องตามแพทย์สั่ง ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น งดเว้น และหลีกเลี่ยง ปัจจัยที่ทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น และการสนใจหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การอ่านหนังสือ การดูทีวี การฟังวิทยุ และการเข้าฟังสัมมนา

2. การออกกำลังกาย (Physical activity) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับ แผนการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

3. โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัย ในการรับประทานอาหาร การเลือกอาหารที่รับประทานให้เหมาะสม เช่น การงดเว้นการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีและโปรตีนสูง การรับประทานอาหารที่มี วิตามินและเกลือแร่ครบถ้วน

4. การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) หมายถึง การกระทำหรือ การปฏิบัติที่แสดงออกถึงความสามารถและวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้ พยาบาลห้องผ่าตัดได้รับประโยชน์ในแง่ของการได้รับการสนับสนุนต่างๆ เช่น การผ่อนคลายความตึง เครียด หรือช่วยแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ

5. การเจริญทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่ ช่วยเกื้อหนุนให้บุคคลมีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หรือดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็น ปกติสุข ช่วยให้ผู้เกิดความรู้สึกพอใจและตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต และรู้สึกที่ตนเอง มีคุณค่าในสังคม

6. การจัดการกับความเครียด (Stress management) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติ ที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ลดการตึงเครียด และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งจะ ช่วยให้ผู้มีความสุขสบายและสามารถคงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ			
1. ท่านสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการที่เป็นอันตราย เช่น ตรวจเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง	15	0	1
2. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก	14	1	0.87
3. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	15	0	1
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ	15	0	1
5. ขณะให้การพยาบาลผู้ป่วย ท่านดูแลตนเองด้วยการสวมผ้าปิดปาก ปิดจมูก สวมถุงมือ	14	1	0.87
ด้านการออกกำลังกาย			
6. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่า อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ	14	1	0.87
7. ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และขั้นตอน ผ่อนคลาย	13	2	0.6
8. ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง	13	2	0.6
9. ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่างเช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้หรือรดน้ำต้นไม้	15	0	1
10. ท่านออกกำลังกายในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหารเช้า ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินแทนการใช้รถใน ระยะทาง 100-500 เมตร	15	0	1
ด้านโภชนาการ			
11. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	12	3	0.6
12. ท่านรับประทานอาหารเข้าเป็นอาหารหลัก	14	1	0.87
13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด	15	0	1
14. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารจานด่วน	15	0	1

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
15. ท่านรับประทานผักหรือผลไม้ทุกวัน	15	0	1
16. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กาแฟหรือคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม	15	0	1
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล			
17. ท่านให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	14	1	0.87
18. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใย ต่อบุคคลอื่น	14	1	0.87
19. ท่านใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด	12	3	0.6
20. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	12	3	0.6
21. ท่านขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นโดยการพูดคุย และประนีประนอม	14	1	0.87
22. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำหรือการช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้ช่วยได้	14	1	0.87
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ			
23. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น	14	1	0.87
24. เมื่อท่านกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านจะคิดถึงอนาคตข้างหน้าของท่านและครอบครัว	12	3	0.6
25. ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน	13	2	0.73
26. ท่านทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว	12	3	0.6
27. ท่านให้ความรักต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	14	1	0.87
28. ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด	14	1	0.87
ด้านการจัดการกับความเครียด			
29. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	15	0	1
30. ท่านพักผ่อนด้วยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	15	0	1
31. ท่านใช้วิธีการต่างๆ ในการจัดการและควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น การนั่งสมาธิ การเสริมแรงทางบวก ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก	14	1	0.87
32. ท่านยอมรับในสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	14	1	0.87
33. ท่านได้หยุดพักทุกครั้งที่ท่านรู้สึกเหนื่อย	14	1	0.87
34. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	13	2	0.73

3. แบบประเมินความเครียดจากการทำงาน

ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง สภาพความกดดันไม่พึงประสงค์ในทางจิตวิทยา อันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งรบกวนความสุขสบายของผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนลดประสิทธิภาพในการทำงาน

ข้อคำถาม	จำนวนคนตอบ		CVR
	เกี่ยวข้อง	ไม่เกี่ยวข้อง	
ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่			
1. กลัวทำงานผิดพลาด	15	0	1
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	14	1	0.87
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	12	3	0.6
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	12	3	0.6
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือต้องเปรียบเทียบ	14	1	0.87
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	15	0	1
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	13	2	0.73
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	14	1	0.87
9. ปวดหลัง	13	2	0.73
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	14	1	0.87
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	13	2	0.73
12. รู้สึกวิตกกังวล	14	1	0.87
13. รู้สึกคับข้องใจ	14	1	0.87
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	14	1	0.87
15. รู้สึกเศร้า	15	0	1
16. ความจำไม่ดี	12	3	0.6
17. รู้สึกสับสน	15	0	1
18. ตั้งสมาธิลำบาก	12	3	0.6
19. รู้สึกเหนื่อยหน่าย	14	1	0.87
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	12	3	0.6

ผนวก ง.

แสดงค่าอำนาจจำแนก (Discriminate Power) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

1. แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก (t-test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม AQ ทั้งฉบับ เท่ากับ .938

1. ด้านการควบคุม	ค่า Alpha	(10 ข้อ) =	.750
1. ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ ในการช่วยกันร่วมมือประหยัคน้ำ-ไฟของโรงพยาบาลในช่วงที่โรงพยาบาลประสบภาวะวิกฤตอยู่ในขณะนี้ คุณจะ.....	2.333	.097	.779
2. ในวันนี้คุณได้สัญญาว่าจะมาร่วมงานวันเกิดของลูกสาวคุณที่เจอกันนานๆ ครั้ง แต่ในขณะที่คุณได้รับมอบหมายงานสำคัญที่หัวหน้าอยากให้คุณเสร็จภายในวันนี้เช่นกัน คุณจะ.....	3.171	.454	.725
3. คุณถูกสั่งจากแพทย์ให้ลดอาหารที่มีไขมันเพราะคลอเลสเตอรอลในเลือดสูง แต่คุณมักจะต้องเดินผ่านร้านข้าวขาหมูเจ้าโปรดเป็นประจำ คุณจะ.....	4.502	.440	.726
4. คุณไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ในการเปลี่ยนงานในแผนกใหม่ที่คุณรู้สึกชอบและเป็นงานที่คุณถนัดมากกว่าในแผนกปัจจุบัน คุณจะ.....	2.825	.327	.743
5. ธุรกิจที่คุณลงทุนไว้ประสบภาวะขาดทุน เป็นหนี้สินจำนวนมาก คุณจะ.....	6.059	.358	.739
6. คุณถูกเลิกจ้างเพราะโรงพยาบาลอยู่ในภาวะขาดทุน ต้องลดจำนวนพยาบาล ในขณะที่คุณทำงานที่นี่มากกว่า 15 ปี และคุณเป็นถึงหัวหน้าแผนกแล้ว คุณจะ.....	4.457	.611	.706

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก (t- test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
7. คุณได้เลี้ยงกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนคนนั้นได้พยายามยั่ว โทสะ คุณคุมอารมณ์ไม่อยู่ไปขวดยาเกือบไปโดนหัวของเขา ต่อมาเมื่อพบเขา คุณจะปฏิบัติกริยา.....	4.236	.441	.726
8. บ้านที่คุณเพิ่งซื้อ ถูกเวนคืนที่ดินไปทำทางด่วนและได้ ค่าชดเชยแสนถูก โดยคุณเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี คุณจะ.....	4.958	.491	.723
9. คุณและเพื่อนร่วมงานถูกสั่งให้มาทำงานเนื่องจากมีผู้ป่วย ฉุกเฉินเป็นกรณีเร่งด่วนในวันหยุดของคุณอย่างกะทันหัน คุณ จะแสดงอาการ.....	3.338	.484	.719
10. คุณและเพื่อนร่วมงานทุกคนถูกลดเงินเดือน 30% และ ต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลกำลังอยู่ในภาวะ วิกฤต คุณจะแสดงอาการ.....	5.214	.550	.707
ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ	ค่า Alpha	(10 ข้อ) =	.821
11. เมื่อบุคลากรในแผนกของคุณหยุดงานจำนวนมาก ดังนั้น งานจึงเสร็จไม่ทันเวลา ในขณะที่งานส่วนตัวของคุณเสร็จไป แล้ว คุณจะ.....	3.362	.413	.814
12. เมื่อแผนกของคุณทำงานผิดพลาด อันมาจากความ สะเพร่าของลูกน้องคุณ ซึ่งโรงพยาบาลได้รับความเสียหาย สิ่งแรกที่คุณจะกระทำคือ.....	4.723	.636	.792
13. คุณถูกต่อว่าจากญาติผู้ป่วยอย่างรุนแรงเพราะเจ้าหน้าที่ การเงินคิดเงินผิด เกินไป 200 บาท ในฐานะที่คุณเป็น พยาบาล แต่กลับเป็นคนที่ถูกต่อว่า คุณจะ.....	5.613	.637	.793
14. เอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่ คุณพิมพ์เอกสารดังกล่าวเสร็จแล้ว และส่งไปให้หัวหน้าแผนก ของคุณขึ้นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน คุณจะ.....	3.446	.367	.829
15. สภาวะที่น้ำมันแพงมากในขณะนี้ สมมติว่าคุณเป็นคน ชอบขับรถเล่นไปตามต่างจังหวัดประจำ คุณจะ.....	6.266	.457	.810

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก (t- test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
16. เพื่อนร่วมงานในแผนกคุณทะเลาะกัน ทำให้งานไม่เสร็จ ทันเวลา คุณจะ.....	6.117	.678	.787
17. วัตถุประสงค์ที่ฝ่ายผลิตของคุณสั่งฝ่ายจัดซื้อให้สั่งซื้อเข้ามายังไม่มี เพราะวัตถุประสงค์ขาดตลาด โรงพยาบาลอาจเสียหายได้เพราะงาน หยุดชะงัก ในฐานะที่คุณเป็นบุคลากรของฝ่ายผลิตคนหนึ่ง คุณจะ.....	4.104	.496	.806
18. คุณในฐานะพยาบาลได้ตั้งใจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มที่แล้ว แต่ ญาติผู้ป่วยยังต่อว่าคุณอีกในเรื่องของความสะอาดของผู้ป่วย คุณจะ.....	4.982	.598	.795
19. คุณเห็นไฟทางเดินในซอยของคุณดับหลายดวง ในขณะที่คุณ กำลังขับรถเข้าบ้าน ซึ่งมองดูแล้วมืดและเปลี่ยวมาก คุณจะ.....	2.090	.355	.820
20. คุณขอความร่วมมือในการช่วยกันประหยัดไฟจากลูกน้อง ของคุณ แต่ไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ คุณจะ.....	2.185	.506	.806
ด้านผลกระทบ	ค่า Alpha	(9 ข้อ) =	.801
21. คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่ และมั่นคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้าทำงานมาก คุณจึง รู้สึก.....	4.938	.463	.785
22. ถ้าโรงพยาบาลของคุณประสบปัญหาอย่างหนักจนล้มละลาย และคุณถูกปลดออกจากงาน คุณจะ.....	5.040	.489	.782
23. เนื่องจากกรณีฟ้องร้องว่า โรงพยาบาลมีความผิดพลาดใน การรักษาผู้ป่วยรายหนึ่ง คุณรู้สึก.....	2.402	.235	.811
24. คุณพลาดโอกาสในการไปเที่ยวต่างประเทศ เพราะติดภารกิจ ของครอบครัวทั้งที่คุณได้ตั๋วเครื่องบินพร้อมที่พักฟรีจากการจับ รางวัลชิงโชค คุณจะรู้สึก.....	8.216	.668	.756
25. หัวหน้าของคุณสั่งให้ยกเลิกงานสำคัญที่คุณกำลังรับผิดชอบ อยู่แต่โอนงานไปให้คนอื่นทำแทนและไม่ยอมให้เหตุผลเกี่ยวกับ เหตุการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่า.....	4.721	.490	.783

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก (t- test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
26. คุณมาทำงานที่โรงพยาบาลไม่ทันเพราะรถของคุณเกิด เสียกะทันหัน โทรศัพท์ก็ติดต่อใครไม่ได้ และจะขอความ ช่วยเหลือจากคนแถวนั้นก็ไม่มีใคร คุณรู้สึกว่.....	5.514	.514	.779
27. คุณหมอบริจาคตัวแจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่ามี ไขมันในเลือดสูงมาก คุณเสี่ยงต่อการที่จะเป็นโรคหัวใจและ อัมพฤกษ์มาก คุณคิดว่า.....	5.498	.489	.782
28. ในวันนี้ไม่มีใครมางานวันเกิดของคุณเลย ทั้งๆ ที่คุณ อีเมลล์ไปชวนเพื่อนให้มางานหลายคน คุณคิดว่า.....	5.545	.519	.778
29. คุณเพิ่งถูกแฟนที่คบกันมานานขอเลิก ซึ่งคุณเคยตั้งใจ ว่าคนนั้นแหละที่คุณจะแต่งงานด้วย คุณจะรู้สึกว่.....	5.851	.593	.772
ด้านความอดทน			
30. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่าปีนี้คุณดวงตกทำอะไรก็ไม่ค่อย ประสบความสำเร็จ และคุณคิดว่า.....	5.826	.569	.864
31. คุณได้รับการตำหนิอย่างรุนแรงจากหัวหน้าในระยะหลัง จนทำให้คุณเชื่อว่า.....	5.697	.689	.856
32. โภคินฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำ ให้คุณต้องขาดทุนจำนวนมากและยังไม่มีทำที่ว่าโรคจะหยุด ระบาด คุณคิดว่า.....	5.899	.554	.865
33. คุณถูกตรวจพบว่ามีผลเลือดเป็นบวก (เป็นเอดส์) คุณจะ มีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร.....	4.809	.509	.868
34. รุ่นน้องในแผนกได้เลื่อนตำแหน่งแซงคุณไป โดยคุณคิด ว่าตนน่าจะมีคุณสมบัติกับตำแหน่งนั้นมากกว่า คุณรู้สึก ผิดหวังและคุณคิดว่า.....	6.343	.639	.859
35. คุณทำงานดีมาตลอด และเป็นที่ยอมรับของหัวหน้า แผนก แต่คุณเกิดความผิดพลาดในการทำงานซึ่งเป็นเรื่องที่ สำคัญ ทำให้ได้รับคำตำหนิในที่ประชุม คุณเชื่อว่า.....	5.851	.749	.853

ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก (t- test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
36. ญาติสนิทของคุณป่วยเป็นโรคมะเร็ง คุณคิดว่า.....	4.511	.396	.879
37. ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาตลาดหุ้น ตกทำให้คุณขาดทุน คุณจะ.....	4.083	.532	.867
38. คุณเป็นหัวหน้าแผนก ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุม ได้รับการคัดค้านและสปรมาทอย่างหนักจากผู้บริหาร ต่างๆ ที่คุณได้ทำการศึกษามาอย่างดีแล้วว่า แนวทาง ดังกล่าวจะทำให้โรงพยาบาลได้รับการยอมรับมากขึ้น คุณรู้สึกเสียใจ คุณจะ.....	4.948	.595	.863
39. คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึด ทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็นคน ที่ร่ำรวย และมีแต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก คุณคิดจะ.....	5.000	.512	.868
40. คุณเป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติที่เป็นความหวังว่าจะคว้า เหรียญทองโอลิมปิก แต่คุณพลาดตกรอบแรกโดยไม่ได้ เหรียญใดๆ เลย คุณรู้สึกเสียใจและได้รับคำถากถาง มากมาย คุณจะ.....	6.911	.704	.854

2. แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก (t-test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งฉบับ เท่ากับ .923

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ		ค่า Alpha	(5 ข้อ) =	.753
1. ท่านสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการที่เป็นอันตราย เช่น ตรวจเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง	3.758	.564		.693
2. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก	1.783	.442		.737
3. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	5.563	.616		.678
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ	4.939	.630		.665
5. ขณะให้กรพยาบาลผู้ป่วย ท่านดูแลตนเองด้วยการสวมผ้าปิดปากปิดจมูก สวมถุงมือ	4.332	.362		.763
ด้านการออกกำลังกาย		ค่า Alpha	(5 ข้อ) =	.748
6. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่าอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ	4.392	.526		.699
7. ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และขั้นตอนผ่อนคลาย	4.385	.621		.660
8. ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง	5.108	.515		.704
9. ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่างเช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้หรือรดน้ำต้นไม้	4.271	.492		.712

ข้อความถาม	ค่าอำนาจ จำแนก (t-test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
10. ท่านออกกำลังกายในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดิน หลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินแทนการใช้รถในระยะทาง 100-500 เมตร	4.374	.416	.738
ด้านโภชนาการ	ค่า Alpha	(6 ข้อ) =	.725
11. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	4.608	.457	.688
12. ท่านรับประทานอาหารเข้าเป็นอาหารหลัก	3.844	.537	.662
13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด	3.193	.476	.683
14. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารจานด่วน	4.503	.401	.703
15. ท่านรับประทานอาหารผักหรือผลไม้ทุกวัน	5.000	.597	.649
16. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กาแฟหรือคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม	1.946	.307	.730
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ค่า Alpha	(6 ข้อ) =	.879
17. ท่านให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	2.875	.594	.873
18. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใย ต่อบุคคลอื่น	9.648	.723	.852
19. ท่านใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด	5.316	.662	.864
20. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	8.526	.725	.852
21. ท่านจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่นโดยการพูดคุย และ ประนีประนอม	5.892	.723	.852
22. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำหรือการช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้	5.616	.708	.856

ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก (t-test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ	ค่า Alpha	(6 ข้อ) =	.722
23. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น	5.477	.654	.629
24. เมื่อท่านกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านจะคิดถึงอนาคตข้างหน้าของท่านและครอบครัว	3.467	.536	.663
25. ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน	4.645	.637	.622
26. ท่านทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว	4.815	.656	.619
27. ท่านให้ความรักต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	3.177	.421	.693
28. ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด	2.631	.004	.824
ด้านการจัดการกับความเครียด	ค่า Alpha	(6 ข้อ) =	.788
29. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	5.563	.538	.758
30. ท่านพักผ่อนด้วยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	3.119	.433	.786
31. ท่านใช้วิธีการต่างๆ ในการจัดการและควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น การนั่งสมาธิ การเสริมแรงทางบวก ปรัชญาเพื่อนที่รู้จัก	6.613	.667	.724
32. ท่านยอมรับในสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	2.366	.375	.790
33. ท่านได้หยุดพักทุกครั้งที่ท่านรู้สึกเหนื่อย	5.019	.607	.739
34. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	4.122	.633	.733

3. แบบประเมินความเครียดจากการทำงาน

ข้อคำถาม	ค่า อำนาจ จำแนก (t-test)	Reliability	
		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดจากการทำงานทั้งฉบับ เท่ากับ .938

ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่			
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.188	.255	.941
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	4.866	.577	.936
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	3.952	.407	.939
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน	3.441	.458	.938
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือต้องเปรียบเทียบ	9.359	.761	.933
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	6.192	.667	.935
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	6.425	.596	.936
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	5.936	.683	.934
9. ปวดหลัง	5.881	.529	.937
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	9.048	.730	.934
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	4.460	.486	.938
12. รู้สึกวิตกกังวล	7.172	.790	.932
13. รู้สึกคับข้องใจ	9.649	.851	.931
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	8.056	.802	.932
15. รู้สึกเศร้า	7.155	.774	.932
16. ความจำไม่ดี	6.103	.591	.936
17. รู้สึกสับสน	6.823	.725	.934
18. ตั้งสมาธิลำบาก	8.495	.743	.933
19. รู้สึกเหนื่อยหน่าย	6.430	.720	.934
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	4.312	.492	.938

ผนวก จ.

แบบสอบถามที่นำมาใช้จริง

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉัน นางสาวอัญชลี ศรีสุข นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความประสงค์จะทำงานวิจัยส่วนบุคคล เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน: กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียดจากการทำงาน

อนึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น และดิฉันขอยืนยันว่าจะเป็นผู้เปิดซองเอกสารแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น และขอรับรองว่าจะไม่นำข้อมูลนี้ไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล การเปิดเผยข้อมูลจะกระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น จึงขอให้ท่านไว้วางใจตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ถ้าเป็นไปได้ขอให้ตอบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอัญชลี ศรีสุข)

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ลงในช่อง () หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ () หญิง () ชาย
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส
 - () โสด
 - () สมรส
 - () แยกกันอยู่ / หย่า / หม้าย
4. ระดับการศึกษา
 - () ปริญญาตรี / เทียบเท่าปริญญาตรี
 - () ปริญญาโท
 - () ปริญญาเอก
5. ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานห้องผ่าตัด ปี เดือน
6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - () ไม่มี
 - () มี () เบาหวาน () ความดันโลหิตสูง
 - () หัวใจ () ไทรอยด์เป็นพิษ
 - () ปวดหลัง
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

คำชี้แจง

1. โปรดกากบาท (X) เลือกระดับ 1, 2, 3, 4 หรือ 5 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดหลังจากที่อ่านสถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โดยในแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว

- | | |
|------------|---|
| ระดับที่ 1 | ความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือมากที่สุด |
| ระดับที่ 2 | ความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือรองลงมา |
| ระดับที่ 3 | ความรู้สึกจะอยู่ในระดับปานกลางเท่าๆ กันระหว่างข้อคำตอบทางซ้ายมือและคำตอบทางขวามือ |
| ระดับที่ 4 | ความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือรองลงมา |
| ระดับที่ 5 | ความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือมากที่สุด |

2. ในกรณีที่ บางข้ออาจไม่เกิดขึ้นจริงๆ กับท่าน ขอให้ท่านใช้จินตนาการ สมมติว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน ท่านจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

1. ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ ในการช่วยกันร่วมมือประหยัดน้ำ-ไฟของโรงพยาบาลในช่วงที่โรงพยาบาลประสบภาวะวิกฤตอยู่ในขณะนี้ คุณจะ.....

หยุดและยอมตามความคิดเห็น ของที่ประชุม	1 2 3 4 5	พยายามเสนอข้อมูลให้ทราบว่า ถ้าไม่ช่วยกันประหยัด โรงพยาบาลจะอยู่ต่อไม่ได้
--	-----------	--

2. ในวันนี้คุณได้สัญญาว่าจะมาร่วมงานวันเกิดของลูกสาวคุณที่เจอกันนานๆ ครั้ง แต่ในขณะที่คุณได้รับมอบหมายงานสำคัญที่หัวหน้าอยากให้คุณเสร็จภายในวันนี้เช่นกัน คุณจะ.....

ยกเลิกสัญญาด้านใดด้านหนึ่ง	1 2 3 4 5	พยายามหาทางสำเร็จให้ได้ ทั้ง 2 อย่าง
----------------------------	-----------	---

3. คุณถูกสั่งจากแพทย์ให้ลดอาหารที่มีไขมันเพราะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง แต่คุณมักจะต้องเดินผ่านร้านข้าวขาหมูเจ้าโปรดเป็นประจำ คุณจะ.....

ห้ามใจไม่อยู่ และยังคงเข้าไปทาน ขาหมูของโปรดเหมือนเดิม	1 2 3 4 5	ควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด และงดอาหารที่มีไขมัน
---	-----------	---

4. คุณไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ในการเปลี่ยนงานในแผนกใหม่ที่คุณรู้สึกชอบและเป็นงานที่คุณถนัดมากกว่าในแผนกปัจจุบัน คุณจะ.....

ยกเลิกความคิดและทำงานในแผนกเดิมต่อไป	1 2 3 4 5	เปลี่ยนไปทำงานในแผนกที่ตนเองชอบและถนัดมากกว่า
--------------------------------------	-----------	---

5. ธุรกิจที่คุณลงทุนไว้ประสบความสำเร็จมาก เป็นหนี้สินจำนวนมาก คุณจะ.....

เซ็ดแล้วไม่อยากจะลงทุนทำธุรกิจอีก	1 2 3 4 5	คิดว่าเป็นประสบการณ์ เงินทองเป็นของนอกกาย ไม่ตายก็หาใหม่ได้
-----------------------------------	-----------	---

6. คุณถูกเลิกจ้างเพราะโรงพยาบาลอยู่ในภาวะขาดทุน ต้องลดจำนวนพยาบาล ในขณะที่คุณทำงานที่นี่มากกว่า 15 ปี และคุณเป็นถึงหัวหน้าแผนกแล้ว คุณจะ.....

เสียใจและนอนทำใจอยู่ที่บ้านซักพัก โดยใช้เงินชดเชยไปก่อน	1 2 3 4 5	ตั้งสติและพยายามคิดหางานทำใหม่ต่อไปทันที
---	-----------	--

7. คุณได้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนคนนั้นได้พยายามยั่วโทสะ คุณคุมอารมณ์ไม่อยู่ปาขวดยาเกือบไปโดนหัวของเขา ต่อมาเมื่อพบเขา คุณจะมีปฏิกิริยา.....

ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้า	1 2 3 4 5	เสียใจ เข้าไปขอโทษ
----------------------------	-----------	--------------------

8. บ้านที่คุณเพิ่งซื้อ ถูกเวนคืนที่ดินไปทำทางด่วนและได้ค่าชดเชยแสนถูก โดยคุณเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี คุณจะ.....

ทุกข์ใจ และตัดสินใจจะไม่ซื้อบ้านอีกต่อไป	1 2 3 4 5	คิดว่าสักวันต้องเก็บเงินซื้อบ้านให้ได้ ตั้งใจทำงานต่อไป
--	-----------	---

9. คุณและเพื่อนร่วมงานถูกสั่งให้มาทำงานเนื่องจากมีผู้ป่วยฉุกเฉินเป็นกรณีเร่งด่วนในวันหยุดของคุณอย่างกะทันหัน คุณจะแสดงอาการ.....

โห่! แย่จริง แทนที่จะได้พักผ่อนในวันหยุด	1 2 3 4 5	ไม่เป็นไร ช่วยกันทำงาน เดียวก็เสร็จ ก็ได้ไปพัก
--	-----------	--

10. คุณและเพื่อนร่วมงานทุกคนถูกลดเงินเดือน 30% และต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลกำลังอยู่ในภาวะวิกฤต คุณจะแสดงอาการ.....

อย่างนี้ก็แยสิ เจองานหนักแน่ๆ หา งานใหม่ทำดีกว่า	1 2 3 4 5	เราต้องสู้ ช่วยกันตั้งใจทำงาน โรงพยาบาลต้องผ่านวิกฤตไป ให้ได้
---	-----------	---

11. เมื่อบุคลากรในแผนกของคุณหยุดงานจำนวนมาก ดังนั้นงานจึงเสร็จไม่ทันเวลา ในขณะที่งานส่วนตัวของคุณเสร็จไปแล้ว คุณจะ.....

อยู่เฉยๆ เพราะงานส่วนตัวของ ตนเสร็จไปแล้ว	1 2 3 4 5	ไปช่วยร่วมมือกันทำงานที่ยัง เหลืออยู่
--	-----------	--

12. เมื่อแผนกของคุณทำงานผิดพลาด อันมาจากความสะเพร่าของลูกน้องคุณ ซึ่งโรงพยาบาลได้รับความเสียหาย สิ่งแรกที่คุณจะกระทำคือ.....

ค้นหาคนทำผิด และลงโทษ ให้เป็นตัวอย่าง	1 2 3 4 5	กล่าวขอโทษ ยินดีรับผิดชอบ และหาทางแก้ไข
--	-----------	--

13. คุณถูกต่อว่าจากญาติผู้ป่วยอย่างรุนแรงเพราะเจ้าหน้าที่การเงินคิดเงินผิด เกินไป 200 บาท ใน
ฐานะที่คุณเป็นพยาบาล แต่กลับเป็นคนที่ถูกต่อว่า คุณจะ.....

รู้สึกโกรธญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ การเงิน เพราะไม่ได้เป็นความผิด ของตน	1 2 3 4 5	กล่าวขอโทษญาติผู้ป่วยใน ความผิดพลาดและนำบิลไป ให้เจ้าหน้าที่การเงินคิดใหม่
--	-----------	--

14. เอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่คุณพิมพ์เอกสารดังกล่าวเสร็จแล้ว
และส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเซ็นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน คุณจะ.....

คิดว่าหัวหน้าแผนกเป็นคนที่ต้อง รับผิดชอบ	1 2 3 4 5	คิดว่าเป็นความรับผิดชอบของ ตนด้วยที่ไม่ติดตามงาน
---	-----------	---

15. สภาวะที่น้ำมันแพงมากในขณะนี้ สมมติว่าคุณเป็นคนชอบขับรถเล่นไปตามต่างจังหวัดประจำ คุณจะ.....

ไม่เป็นไรหรอก ประหยัดหน่อยก็ได้	1 2 3 4 5	ต่อไปจะอย่างไรดี เดี่ยว เลิก
ขับรถเล่น ใช้รถเฉพาะยามจำเป็น		ของใช้ก็ต้องขึ้นราคา ช่วยชาติ
ประหยัดพลังงาน		ค่าใช้จ่ายก็ต้องเพิ่มขึ้นและ
		เงินเดือนคงจะไม่พอใช้จ่ายแน่ๆ

16. เพื่อนร่วมงานในแผนกคุณทะเลาะกัน ทำให้งานไม่เสร็จทันเวลา คุณจะ.....

เข้าไปช่วยไกลเกลี่ย เพื่อให้งาน	1 2 3 4 5	ไม่สนใจ เพราะไม่ใช่ปัญหา
เสร็จทันเวลา		ของฉัน

17. วัตถุดิบที่ฝ่ายผลิตของคุณสั่งฝ่ายจัดซื้อให้ส่งเข้ามายังไม่มี เพราะวัตถุดิบขาดตลาด โรงพยาบาลอาจเสียหายได้เพราะงานหยุดชะงัก ในฐานะที่คุณเป็นบุคลากรของฝ่ายผลิตคนหนึ่ง คุณจะ.....

รอฝ่ายจัดซื้อให้แก้ไขปัญหาไปเอง	1 2 3 4 5	ลองหาวัตถุดิบที่นำมาใช้ก่อน
		ได้ และเสนอแนะฝ่ายผลิต

18. คุณในฐานะพยาบาลได้ตั้งใจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มที่แล้ว แต่ญาติผู้ป่วยยังต่อว่าคุณอีกในเรื่องของความสะอาดของผู้ป่วย คุณจะ.....

คิดว่าญาติผู้ป่วยเรื่องมาก และคิดว่าเพราะผู้ช่วยพยาบาลที่เช็ดตัว	1 2 3 4 5	คิดว่าตนเองผิดพลาดเองที่
ผู้ป่วยทำให้คุณถูกต่อว่า		ไม่ได้ดูแลผู้ป่วยอย่างทั่วถึง
		และต้องทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

19. คุณเห็นไฟทางเดินในซอยของคุณดับหลายดวง ในขณะที่คุณกำลังขับรถเข้าบ้าน ซึ่งมองดูแล้วมืดและเปลี่ยวมาก คุณจะ.....

ไม่ต้องสนใจ ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา	1 2 3 4 5	รีบแจ้งการไฟฟ้ามาซ่อมไฟ
เราก็ขับรถไม่ลำบากอะไร		เพราะไม่อยากให้เกิดเหตุร้าย
		กับทุกคน

20. คุณขอความร่วมมือในการช่วยกันประหยัดไฟจากลูกน้องของคุณ แต่ไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ คุณจะ.....

ปล่อยไป เพราะคุณก็ได้ทำหน้าที่แล้ว 1 2 3 4 5 ขอความร่วมมือต่อไป เพราะเป็นหน้าที่ของคุณที่จะหาทางให้บุคลากรของคุณประหยัดไฟ

21. คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่และมั่นคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้าทำงานมาก คุณจึงรู้สึกว่.....

เสียดายจัง คงไม่มีโอกาสหางานดีๆ 1 2 3 4 5 ยังมีโอกาสอื่นอีก ยังมีบริษัทดีๆ ที่จะรับคุณเข้าทำงานต่อ

22. ถ้าโรงพยาบาลของคุณประสบปัญหาอย่างหนักจนล้มละลายและคุณถูกปลดออกจากงาน คุณจะ.....

รู้สึกตกใจ ทำใจไม่ได้ คิดว่าคงอดตาย 1 2 3 4 5 ผู้ต่อไป อย่างไรก็ตามยังมีเงินชดเชย ในไม่ช้าต้องหางานใหม่ได้

23. เนื่องจากกรณีฟ้องร้องว่า โรงพยาบาลมีความผิดพลาดในการรักษาผู้ป่วยรายหนึ่ง คุณรู้สึกว่.....

โรงพยาบาลต้องเสียชื่อเสียงต่อไป 1 2 3 4 5 เชื่อมั่นว่าโรงพยาบาลของเราไม่ได้รักษาผู้ป่วยผิดพลาด และเมื่อความจริงถูกสอบสวนทุกคนจะเข้าใจ

24. คุณพลาดโอกาสในการไปเที่ยวต่างประเทศ เพราะติดภารกิจของครอบครัวทั้งที่คุณได้ตั๋วเครื่องบินพร้อมที่พักฟรีจากการจับรางวัลชิงโชค คุณจะรู้สึก.....

เสียดายจัง ชาตินี้คงไม่ได้ไปเที่ยว 1 2 3 4 5 ไม่เป็นไร โอกาสหน้ายังได้ไปเที่ยวเมืองนอกอีกแน่ๆ

25. หัวหน้าของคุณสั่งให้ยกเลิกงานสำคัญที่คุณกำลังรับผิดชอบอยู่ แต่โอนงานไปให้คนอื่นทำแทน และไม่ยอมให้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่า.....

หัวหน้าไม่ยุติธรรม และคงไม่พอใจ	1 2 3 4 5	หัวหน้าคงมีเหตุผลบางอย่าง
คุณ อนาคตงานของคุณคงไม่เจริญ		และคงจะมอบหมายงานอื่นที่
ก้าวหน้าแน่		เราหนักมากกว่าให้ทำแทน

26. คุณมาทำงานที่โรงพยาบาลไม่ทันเพราะรถของคุณเกิดเสียบกะทันหัน โทรศัพท์ก็ติดต่อใครไม่ได้ และจะขอความช่วยเหลือจากคนแถวนั้นก็ไม่มีใคร คุณรู้สึกว้า.....

รู้สึกว่าชีวิตมีอุปสรรคมากมาย	1 2 3 4 5	มันก็แค่ความผิดพลาดครั้ง
เหลือเกิน ทำอะไรก็พลาดไปหมด		หนึ่งเท่านั้น และทุกปัญหาคง
ต้องถูกตำหนิจากหัวหน้าแน่นอน		ต้องมีทางแก้ไข

27. คุณหมอบประจำตัวแจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่ามีไขมันในเลือดสูงมาก คุณเสี่ยงต่อการที่จะเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์มาก คุณคิดว่า.....

ตัวเองเคราะห์ร้ายเหลือเกิน มีแต่	1 2 3 4 5	รู้สึกว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้นเป็น
โรคภัยไข้เจ็บ อายุคงไม่ยืนยาวแน่		เรื่องธรรมดา เป็นได้ก็ต้อง
		รักษาได้ ไม่ต้องกังวล

28. ในวันนี้ไม่มีใครมางานวันเกิดของคุณเลย ทั้งๆที่คุณอีเมลไปชวนเพื่อนให้มางานหลายคน คุณคิดว่า.....

เพื่อนๆ คงไม่ชอบคุณแน่ๆ ไม่มีใคร	1 2 3 4 5	เป็นไปได้ว่าเพื่อนๆ ของคุณ
โทรติดต่อมาบอกเลยว่าไม่ว่าง		อาจยังไม่ได้รับอีเมลหรืออาจ
		ติดภารกิจสำคัญ

29. คุณเพิ่งถูกแฟนที่คบกันมานานขอเลิก ซึ่งคุณเคยตั้งใจว่าคนนี้จะแหละที่คุณจะแต่งงานด้วย คุณจะรู้สึกว้า.....

ความหวังทั้งหมดในชีวิตพังทลาย	1 2 3 4 5	เขา (เธอ) อาจไม่ใช่เนื้อคู่ของ
ชาตินี้จะหาแฟนใหม่ไม่ได้อีกแล้ว		เราแต่ไม่เป็นไร ออกหักเพียง
		ครั้งยังไม่ตาย

30. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่าปีนี้คุณดวงตกทำอะไรก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ และคุณคิดว่า.....

คุณต้องโชคร้ายไปอีกนานตลอดปี	1 2 3 4 5	ไม่นานความโชคร้ายก็จะผ่านไปและเราต้องยืนหยัด ไม่ยอมแพ้
และปีหน้าก็คงดวงตกเหมือนเดิม		

31. คุณได้รับการตำหนิอย่างรุนแรงจากหัวหน้าในระยะหลัง จนทำให้คุณเชื่อว่า.....

คุณจะต้องได้รับการตำหนิเช่นนี้	1 2 3 4 5	คุณคงไม่ถูกตำหนิจากหัวหน้า
จากหัวหน้าของคุณตลอดไป		เช่นนี้ตลอดไป

32. ไก่ในฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำให้คุณต้องขาดทุนจำนวนมากและยังไม่มีท่าทีว่าโรคจะหยุดระบาด คุณคิดว่า.....

ขาดทุนหมดตัว โรคไข้หวัดนกคงไม่มีทางหยุดระบาดแน่ๆ	1 2 3 4 5	ไม่นานคงจะมีแนวทางป้องกันโรคไข้หวัดนกได้ ต้องเตรียมพร้อมเพื่อจะเลี้ยงไก่หลังจากที่โรคหยุดระบาด
--	-----------	--

33. คุณถูกตรวจพบว่ามีผลเลือดเป็นบวก (เป็นเอดส์) คุณจะมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร.....

หมดอาลัยตายอยาก ชีวิตที่เหลือคงต้องทรมาน ตายดีกว่า	1 2 3 4 5	ทำจิตใจให้เข้มแข็ง หันมาใส่ใจในสุขภาพ เพื่อจะได้มีชีวิตต่อไปอีกยาวนาน
--	-----------	---

34. รุ่นน้องในแผนกได้เลื่อนตำแหน่งแซงคุณไป โดยคุณคิดว่าตนน่าจะมีคุณสมบัติกับตำแหน่งนั้นมากกว่า คุณรู้สึกผิดหวังและคุณคิดว่า.....

คงไม่มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่งตลอดไป เพราะหัวหน้าอาจไม่ชอบเรา	1 2 3 4 5	ตั้งใจทำงานและพัฒนาความสามารถตนเอง อีกไม่นานหัวหน้าต้องเห็นความสามารถของเรา
---	-----------	---

35. คุณทำงานดีมาตลอด และเป็นที่ยอมรับของหัวหน้าแผนก แต่คุณเกิดความผิดพลาดในการทำงานซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ ทำให้ได้รับคำตำหนิในที่ประชุม คุณเชื่อว่า.....

คงไม่ได้รับความเชื่อถือจากหัวหน้า	1 2 3 4 5	การได้รับคำตำหนิเช่นนี้คงมี
แผนกอีกต่อไปแล้ว เพราะเหตุการณ์		เฉพาะครั้งนี้ トラバฉันยัง
ครั้งนี้ถือว่ารุนแรงที่สุด		ทำงานที่โรงพยาบาลนี้ ยังมี
		โอกาสได้รับคำชื่นชมอีก

36. ญาติสนิทของคุณป่วยเป็นโรคมะเร็ง คุณคิดว่า.....

เขาคงต้องมีโรคแทรกซ้อนต่อ อีก	1 2 3 4 5	เขาคงไม่มีโรคแทรกซ้อนอะไร
หลายโรคแน่ๆ		อีกและไม่นานก็จะหายดีขึ้น

37. ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาตลาดหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน คุณจะ.....

ยอมขาดทุนแค่นี้ ขายหุ้นทิ้งให้หมด	1 2 3 4 5	หุ้นมีลงก็ต้องมีขึ้น ถ้าขายทิ้ง
ดีกว่า และสัญญาว่าจะไม่เล่นหุ้น		ตอนนี้ก็มีแต่ขาดทุน อดทนรอ
อีกต่อไป		อีกหน่อยให้ราคาหุ้นกลับขึ้น
		มาแล้วค่อยขายดีกว่า

38. คุณเป็นหัวหน้าแผนก ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุมได้รับการคัดค้านและสับสนมาทอย่างหนักจากผู้บริหาร ทั้งๆ ที่คุณได้ทำการศึกษามาอย่างดีแล้วว่า แนวทางดังกล่าวจะทำให้โรงพยาบาลได้รับการยอมรับมากขึ้น คุณรู้สึกเสียใจ คุณจะ.....

ล้มเลิกความพยายาม และสูญเสีย	1 2 3 4 5	อดทนว่าสักวันหนึ่งผู้บริหาร
ความมั่นใจตลอดไป		ต้องเข้าใจแนวคิดของเรา เมื่อ
		ท่านได้รับข้อมูลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

39. คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็นคนที่ร่ำรวย และมีแต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก คุณคิดจะ.....

ทุกข์ทรมานไปอีกนาน เพราะ	1 2 3 4 5	อดทนสู้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าจะ
ยอมรับความเป็นจริงไม่ได้ อายาก		จะต้องทำงานเป็นลูกจ้างก็
หลบผู้คนไปให้พ้นๆ		ตาม ไม่นานเราก็จะฟื้นตัวได้
		ด้วยความสามารถของเรา

40. คุณเป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติที่เป็นความหวังว่าจะคว้าเหรียญทองโอลิมปิก แต่คุณพลาดตก
 รอบแรกโดยไม่ได้รับเหรียญใดๆ เลย คุณรู้สึกเสียใจและได้รับคำถากถางมากมาย คุณจะ.....

ท้อแท้ ขาดความมั่นใจ และจะเลิก
 ว่ายน้ำอีกต่อไป

1 2 3 4 5

มุ่งมั่นฝึกซ้อมต่อไป พยายาม
 สร้างความมั่นใจให้กลับมาอีก
 ครั้งตั้งใจว่าสักวันต้องคว้า
 เหรียญให้ได้

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่าน ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา โดย

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือปฏิบัติทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นส่วนน้อยหรือปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการที่เป็นอันตราย เช่น ตรวจเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง				
2. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก				
3. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต				
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ				
5. ขณะให้การพยาบาลผู้ป่วย ท่านดูแลตนเองด้วยการสวมหน้ากาก ปิดปาก ปิดจมูก สวมถุงมือ				
ด้านการออกกำลังกาย				
6. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่าอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
7. ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และขั้นตอน ผ่อนคลาย				
8. ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง				
9. ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่างเช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้หรือรดน้ำต้นไม้				
10. ท่านออกกำลังกายในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินแทนการใช้รถในระยะทาง 100-500 เมตร				
ด้านโภชนาการ				
11. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน				
12. ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นอาหารหลัก				
13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด				
14. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารจานด่วน				
15. ท่านรับประทานผักหรือผลไม้ทุกวัน				
16. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กาแฟหรือคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม				
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
17. ท่านให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น				
18. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใย ต่อบุคคลอื่น				
19. ท่านใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด				
20. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด				
21. ท่านขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นโดยการพูดคุย และประนีประนอม				
22. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำหรือการช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ				
23. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น				
24. เมื่อท่านกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านจะคิดถึงอนาคตข้างหน้า ของท่านและครอบครัว				
25. ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน				
26. ท่านทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว				
27. ท่านให้ความรักต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข				
28. ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของ ตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
29. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ				
30. ท่านพักผ่อนด้วยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
31. ท่านใช้วิธีการต่างๆ ในการจัดการและควบคุมกับความเครียด ของตนเอง เช่น การนั่งสมาธิ การเสริมแรงทางบวก ปรัชญา เพื่อนที่รู้ใจ				
32. ท่านยอมรับในสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
33. ท่านได้หยุดพักทุกครั้งที่ท่านรู้สึกเหนื่อย				
34. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงาน ประจำ				

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียดจากการทำงาน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้าเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านให้ประเมินว่าคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น โดย

- | | | |
|---|---------|-----------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เครียด |
| 2 | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก |
| 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

ข้อความ	1	2	3	4	5
ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่					
1. กลัวทำงานผิดพลาด
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือต้องเปรียบเทียบ
6. เงินไม่พอใช้จ่าย

ข้อความ	1	2	3	4	5
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด
9. ปวดหลัง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว
12. รู้สึกวิตกกังวล
13. รู้สึกคับข้องใจ
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด
15. รู้สึกเศร้า
16. ความจำไม่ดี
17. รู้สึกสับสน
18. ตั้งสมาธิลำบาก
19. รู้สึกเหนื่อยหน่าย
20. เป็นหวัดบ่อยๆ