

ภาคผนวก

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลวิชาชีพ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือกตอบเพียงข้อเดียว

1. ปัจจุบันท่านปฏิบัติงานตำแหน่ง

- ☐ 1. ระดับปฏิบัติการ ☐ 2. ระดับหัวหน้างาน/ผู้บริหาร

2. ท่านเป็นพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานในแผนก

- ☐ 1. ผู้ป่วยนอก ☐ 2. ผู้ป่วยใน ☐ 3. หออภิบาลผู้ป่วยหนัก
☐ 4. เฉพาะทาง ☐ 5. ห้องฉุกเฉิน ☐ 6. อื่น ๆ

3. ประสบการณ์การทำงาน.....ปี

4. รายได้ต่อเดือน

- ☐ 1. 10,000-15,000 บาท ☐ 2. 15,001-20,000 บาท
☐ 3. 20,001-25,000 บาท ☐ 4. มากกว่า 25,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียดในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันมีผลต่อความมั่นคงในงานของท่าน					
2. การเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจทำให้ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น					
3. ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันท่านต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายมากขึ้น					
4. การเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐมีผลต่อความมั่นคง ก้าวหน้า ในงานของท่าน					
5. ท่านต้องทำงานนอกเวลา หรือในวันหยุดเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายตามนโยบายสาธารณสุข					
6. ในหน่วยงานของท่านโอกาสไปอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ตามนโยบาย สภากายาบาลทั้งในและนอกสถานที่เป็นไปได้ยาก					
7. ท่านต้องพัฒนาความรู้ให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์					
8. ท่านต้องศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในหน่วยงาน					
9. การนำระบบสารสนเทศสมัยใหม่มาใช้ในหน่วยงาน					
10. หน่วยงานของท่านเปิดโอกาสให้ศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ตามระดับอาวุโส					
11. การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบในการดูแลผู้ป่วยในทั่วไปหน่วยงานของท่านและระหว่างหน่วยงาน					

เรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
	ไม่เครียด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
12. ท่านต้องทำงานประกันคุณภาพนอกเวลาราชการ					
13. หัวหน้าไม่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ปฏิบัติงาน					
14. หัวหน้าไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน					
15. หัวหน้าไม่กล้าตัดสินใจ					
16. หัวหน้าไม่เป็นที่พึ่งเมื่อท่านมีปัญหา					
17. งานมากทำให้ลงเวรซ้ำ					
18. การเขียนบันทึกทางการพยาบาลรูปแบบใหม่					
19. ในหน่วยงานของท่านมีการหมุนเวียนปฏิบัติงานตามหอผู้ป่วยต่าง ๆ					
20. ท่านต้องใช้เวลาในการนิเทศงานให้กับผู้ร่วมงานใหม่ในหอผู้ป่วย					
21. ในหน่วยงานมีอัตรากำลังน้อย ผู้ปฏิบัติงานน้อย					
22. ท่านใช้เวลานานในการดูแลผู้ป่วย					
23. ท่านเป็นหัวหน้าเวรร่วมกับผู้มีประสบการณ์มากกว่าหรือน้อยกว่า					
24. บุคลากรในหน่วยงานของท่านมีการแบ่งพรรค แบ่งพวก					
25. เพื่อนร่วมงาน ไม่ช่วยกันทำงาน ถ้าต่างพรรค ต่างพวกกัน					

ตอนที่ 3 แบบวัดการปรับตัวของพยาบาลวิชาชีพ

ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 27 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับการปรับตัวของท่านเมื่อเกิดภาวะเครียดทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกายจากการปฏิบัติงานในช่วงระยะ 10 เดือนที่ผ่านมาใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกัน (ในการปรับตัวด้านร่างกาย อาการต่าง ๆ ในข้อคำถามชุดนี้ หมายถึง อาการที่เกิดจากการปรับตัวของท่านในการปฏิบัติงานเท่านั้น เช่น ท่านมีอาการปวดศีรษะ หรือมีอาการท้องผูก เพราะความเครียดจากการทำงาน ซึ่งไม่รวมถึงอาการและอาการแสดงของโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น อาการปวดศีรษะจากโรคไมเกรน อาการท้องผูกจากสุนัขัยในการบริโภคไม่ดี)

เฉพาะในด้านร่างกาย คำตอบในแต่ละช่องมีความหมายดังต่อไปนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความในประโยคไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่าน นาน ๆ ครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่าน เป็นบางครั้ง
บ่อย	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่าน เป็นส่วนใหญ่
บ่อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่าน มากที่สุด

ส่วนด้านอัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกันคำตอบในแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่าน มากที่สุดหรือทั้งหมด
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่าน เป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่าน ปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	ข้อความในประโยคตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่าน เป็นส่วนน้อย
เห็นด้วยน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความในประโยคไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่านเลย

ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อย ที่สุด
ด้านร่างกาย					
1. ฉันปวดศีรษะ เนื่องจากการทำงาน					
2. ภายหลังการปฏิบัติงาน ฉันมีอาการปวดหลัง					
3. ฉันนอน ไม่หลับเนื่องจากกังวลเรื่องการทำงาน					
4. การทำงานทำให้ฉันรู้สึกเหนื่อยและอ่อนล้า					
5. ฉันนอน ไม่หลับเนื่องจากเวลาพักผ่อนที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จากลักษณะทำงาน					
6. ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ เนื่องจากเวลาทำงานที่ไม่ตรงกัน					
7. การเปลี่ยนแปลงเวลาการทำงาน (การขึ้นเวรเช้า-บ่าย-ดึก) มีผลต่อสุขภาพของฉันในทางที่ทรุดโทรมลง					

ข้อความ	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย มาก ที่สุด
ด้านอัตมโนทัศน์					
8. ฉันไม่มีความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง					
9. ฉันเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ฉันไม่อยากขึ้นปฏิบัติงาน					
10. ฉันอับอายที่ต้องถูกตำหนิ					
11. ฉันไม่มีความเป็นตัวของตัวเองในเวลาที่ปฏิบัติงาน					
12. ฉันมีความอึดใจในการที่ได้ให้การช่วยเหลือผู้ป่วย					
13. ฉันพัฒนาตนเองได้จากการทำงาน					
ด้านบทบาทหน้าที่					
14. การทำงานของฉันเป็นการทำบุญไปในตัว					
15. ฉันให้การช่วยเหลือผู้ป่วยตามหน้าที่อย่างเต็ม ความสามารถ					
16. ฉันสามารถปฏิบัติงานได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ฉันได้รับ					
17. ฉันเตรียมตัวให้พร้อมเสมอสำหรับการช่วยเหลือผู้ป่วย และญาติ					
18. ฉันให้การช่วยเหลือผู้ป่วยทุกครั้งที่เห็นว่าไม่สุขสบาย					
19. ฉันไม่สามารถจะเป็นที่ปรึกษาของใครได้					
20. ฉันมีความสามารถไม่มากพอที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วย					
ด้านความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกัน					
21. เมื่อมีปัญหาเรื่องการพยาบาลฉันจะถามพยาบาลรุ่นพี่					
22. ฉันไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากพยาบาลรุ่นพี่ แม้จะเป็น เรื่องที่จำเป็น					
23. เมื่อมีโอกาสหรือมีเวลาว่าง ฉันจะช่วยเหลืองานของ ผู้ร่วมงาน					
24. ฉันพูดคุยเล่าเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำงานให้เพื่อนสนิทฟัง					
25. ฉันไม่เคยเล่าเรื่องไม่สบายใจจากการทำงานให้ผู้ร่วมงานฟัง					
26. ฉันลำบากใจในการมอบหมายงานให้กับผู้ช่วยพยาบาลที่มี อาวุโส					
27. ฉันไม่สบายใจเมื่อต้องขอความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน					

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2547). *กรอบการวิจัยสุขภาพจิต* (พ.ศ. 2548-2552). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อุดมศึกษา.
- กัลยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บำรุงสาสน์.
- เกษดา เรืองสุทธินฤภาพ. (2545). *ความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าตามการรับรู้ของบุคลากรโรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จตุพร พฤษหิรัญ. (2546). *การศึกษาความเครียดในงาน ผลของความเครียด และการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะแพทยศาสตร์, โครงการตำรา.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2534). *อารมณ์ ความเครียดและการปรับตัว*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการจิตวิทยาทั่วไป* (หน่วยที่ 10). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช.
- ธงชัย ทวีชาชาติ, พนมศรี เสาร์สาร, ภักคนพิน กิตติรักษนนท์, นันทิกา ทวีชาชาติ และสุขุม เกลยทรัพย์. (2541). *รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ธารกมล อนุสิทธิ์ศุภการ. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด กับความเครียดในบทบาทของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นิโรบล กนกสุนทรรัตน์, ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม, สายพร รัตนเรืองวัฒนา และวิไล พงศ์กระวี. (2540). *การพยาบาลทางศัลยศาสตร์ เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะแพทยศาสตร์, ภาควิชาพยาบาล-ศาสตร์.
- ปิยะวดี สุมาลัย. (2544). *ความเครียดเชิงอาชีพและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบำราศนราคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง*.
- พัชรินทร์ สุตันตปฤดา. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดภาวะเครียดจากการปฏิบัติงานและพฤติกรรมเผชิญภาวะ-เครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- พาริดา อิบราฮิม. (2536). *นิเทศวิชาชีพและจริยศาสตร์สำหรับพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, โครงการพัฒนาตำราสาขาพยาบาลศาสตร์*.
- มนกรณ วิทยาวงศ์รุจิ. (2538). *ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดในบทบาทของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม, กรรณิการ์ สุวรรณโคต, สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล, วัลลา ตันตโยทัย และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2545). *แนวคิดการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุแบบองค์รวม. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช*.
- ลดาวัลย์ สกุลธนา. (2543). *ความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-โอเดียนสโตร*.

- ศิริพร วิญญูรัตน์. (2543). ความเครียดในงานของพยาบาลประจำการและรูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมจิตร อุดมศรี. (2536). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลศรีนครินทร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริภรณ์ พันพวงศักดิ์กุล. (2542). แหล่งความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ-โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วณิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียด. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- อัมเรศน์ ขาวสวนกล้วย. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การ ความรู้สึก-ว่าเหนือ ความทนทาน กับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการ-โรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 294-303.
- McNeal, L. J. (1997). The effects of perceived non-work social support and hope upon oncology nurses' occupational stress. *Dissertation Abstracts International*, 58(04), 1209-A. (UMI No. 9730012)

- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment* (3rd ed.). Tokyo: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lewis, D. J., & Robinson, J. A. (1990). Coping with ICU work-related stressors: A study. *Critical Care Nurses*, 10(1), 80-88.
- Selye, H. (1956). *Stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวเขมรสนี จันทร์ปาน

วัน เดือน ปี เกิด

17 เมษายน 2519

สถานที่เกิด

จังหวัดสงขลา

วุฒิการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ปีการศึกษา 2537

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต

จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2542

ตำแหน่งหน้าที่

การทำงานปัจจุบัน

HEAD OF DEPARTMENT VIP โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่

