

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. ผศ. ดร. นพ. กิตติพงษ์ กงสมบูรณ์ | รองหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์
ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อ. นพ. ปฎิรพ ปองประพฤทธิ | รองหัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อ. ดร. นพ. สุธีร์ รัตนะมงคลกุล | ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

โครงการปริญญาโทจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วันที่ 10 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยข้าพเจ้านางสาวหฤทัย จงไกรจักร นักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง สุขภาพจิต การดูแลตนเอง และความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทำความเข้าใจว่าบุคลากรทางการแพทย์มีสุขภาพจิต และการดูแลตนเองอย่างไร มีความท้อแท้ในการปฏิบัติงานหรือไม่ สุขภาพจิต และการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความท้อแท้ในการปฏิบัติงานหรือไม่ ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ คาดหมายว่าสามารถนำมาใช้วางแผนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต และการดูแลตนเองให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานให้บริการทางการแพทย์เกิดประสิทธิภาพสูงสุดทั้งต่อผู้รับบริการ ตนเอง และองค์กร ข้าพเจ้ามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วน โดยคำตอบของท่านจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคลและผลงานวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมจึงไม่เกิดผลกระทบต่อกรปฏิบัติงานของท่านแต่ประการใด ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี หากท่านมี ปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวหฤทัย จงไกรจักร โทรศัพท์ 089-2093616 ยินดีให้คำตอบท่านทุกประการ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวหฤทัย จงไกรจักร)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง

สุขภาพจิต การดูแลตนเองและความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพจิต การดูแลตนเอง
และความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน คือ
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสุขภาพจิต (Thai GHQ-12) จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการดูแลตนเอง จำนวน 60 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน จำนวน 23 ข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามด้วยความคิดเห็นตามความ
เป็นจริง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อการวิจัย
ครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรทางการแพทย์ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 8 ข้อ

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบโดยทำเครื่องหมายถูก / ลงใน () และเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

- 1) เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
- 2) ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี.....เดือน
- 3) สถานภาพสมรส
() 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย / หย่าร้าง
- 4) สายงานที่ปฏิบัติ
() แพทย์
() ทันตแพทย์ () ผู้ปฏิบัติงานทันตกรรม
() พยาบาล () ผู้ปฏิบัติงานพยาบาล
() เภสัชกร () ผู้ปฏิบัติงานเภสัชกรรม
() นักเทคนิคการแพทย์ () นักวิชาการวิทยาศาสตร์การแพทย์
() นักรังสีเทคนิค () ผู้ปฏิบัติงานรังสีเทคนิค
() นักวิชาการ โภชนาการ () นักสังคมสงเคราะห์
() นักกายภาพบำบัด () นักกิจกรรมบำบัด
() นักกายอุปกรณ์ () นักจิตวิทยา
() นักวิชาการด้านอรรถบำบัด () นักวิชาการสาธารณสุข
- 5) ระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานที่ศูนย์การแพทย์ฯ.....ปี.....เดือน
- 6) ท่านมีรายได้เดือนละ.....บาท (รวมเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ)
- 7) ท่านมีภาระหนี้สินที่ต้องจ่าย () มี () ไม่มี
- 8) จำนวนชั่วโมงทำงานต่อสัปดาห์
() 1. ต่ำกว่า 50 ชั่วโมง
() 2. 50-60 ชั่วโมง
() 3. 61-70 ชั่วโมง
() 4. 71-80 ชั่วโมง
() 5. มากกว่า 80 ชั่วโมงขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสุขภาพจิต (Thai GHQ-12) จำนวน 12 ข้อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงภาวะสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 2) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 4) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 5) รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 6) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่าง ๆ ได้

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 7) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 8) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 9) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 10) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 11) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ก่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 12) รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวม ๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการดูแลตนเอง จำนวน 60 ข้อ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ไม่มีข้อความใดถูกหรือผิด โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะการปฏิบัติกิจกรรมของท่านมากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และโปรดตอบทุกข้อ โดยค่าคะแนนมีเกณฑ์ดังนี้

4 = ประจำ หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านทำเป็นประจำทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

3 = บ่อยครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านทำบ่อย ๆ เว้นบ้างเป็นบางวัน หรือเป็นครั้งคราว

เท่านั้น

2 = บางครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านทำเป็นบางครั้งเว้นระยะไปสักพักถึงจะทำสักครั้ง

1 = เกือบหรือไม่เคยทำ หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านทำนานๆครั้งเว้นระยะไปนานมาก

ถึงจะทำสักครั้ง

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1.	ท่านคิดอยู่เสมอว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของท่านคืออะไร				
2.	แม้ว่าในปัจจุบันสิ่งที่หวังจะยังไม่เป็นไปตามที่หวัง ท่านก็ยังตั้งใจที่จะทำงานหรือดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้น				
3.	ท่านพิจารณาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ทราบว่าอุปนิสัยที่แท้จริงของตนเป็นอย่างไร				
4.	เมื่อทำงานหรือสนทนากับผู้อื่น ท่านคิดถึงเหตุผลของการกระทำนั้น ๆ เสมอ				
5.	ท่านสำรวจความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นประจำ				
6.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านจะหาสาเหตุก่อนที่จะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ				

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
7.	ท่านค้นหาความสามารถหรือจุดเด่นของ ตนและค้นหาข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อการ ปรับปรุงแก้ไข				
8.	ท่านรู้สึกพึงพอใจ เมื่อมีผู้อื่นกล่าวถึง หรือชมเชยในความสามารถ หรือ คุณความดีของท่าน				
9.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะพยายามลด ความเครียด โดยการไปหาผู้อื่นที่มั่นใจ ว่าจะช่วยได้ เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท หรือพระ เป็นต้น				
10.	ท่านสำรวจตนเองอยู่เสมอว่าการกระทำ ต่าง ๆ ขัดแย้งกับหลักศีลธรรมหรือไม่				
11.	เมื่อเกิดความทุกข์ใจท่านจะปรึกษากับ บุคคลที่ท่านไว้ใจเสมอ				
12.	ท่านมีการพิจารณาอยู่เสมอว่าใน ชีวิตประจำวัน ท่านประสบความสำเร็จ ในเรื่องใดบ้าง				
13.	ในระหว่างการสนทนาท่านมักจะให้ ความสนใจกับคำพูด สีหน้า และท่าทาง ของผู้ที่คุยด้วยเสมอ				
14.	ก่อนการสนทนา ท่านคิดถึงความสนใจ ของผู้ร่วมสนทนาด้วยเสมอ				
15.	ระหว่างการสนทนาจะตรวจสอบว่าท่าน และผู้ร่วมสนทนามีความเข้าใจในเรื่องที่ พูดตรงกันหรือไม่				
16.	ท่านจะพยายามอธิบายสิ่งที่ท่านต้องการ ให้กับผู้ที่สนทนาด้วยจนเข้าใจ				

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
17.	ในการสนทนาท่านคิดถึงความแตกต่าง ของขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้ที่ ท่านสนทนาด้วย				
18.	เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ท่านจะ ชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจถึงเหตุผลและ ความรู้สึกของท่าน				
19.	ท่านบอกให้ผู้อื่นทราบที่ท่านมี ความรู้สึกนึกคิดอย่างไร				
20.	ท่านวางแผนในการทำงานของท่าน ล่วงหน้าเสมอ				
21.	ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเอง มีความสุขและเกิดความพึงพอใจด้วย ตัวเอง				
22.	ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวัน ทำกิจกรรมที่ต้องการหรือตั้งใจไว้				
23.	ท่านมีการเข้ากลุ่มเพื่อพูดคุยกับผู้อื่น อย่างสนุกสนาน ครั้นเครง เต็มไปด้วย เรื่องขบขันเสมอ				
24.	ท่านชักชวนให้ครอบครัว เพื่อนหรือ ผู้อื่นที่สนิทสนมทำกิจกรรมที่ท่านชอบ หรือพอใจเป็นประจำ				
25.	ท่านมีแผนการทำกิจกรรมเพื่อการ พักผ่อนหรือเพื่อความบันเทิงร่วมกับ ครอบครัวหรือเพื่อน ๆ				
26.	ท่านพยายามศึกษาหาวิธีแก้ปัญหาและลง มือแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ละปัญหา				

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
27.	ท่านพยายามใช้วิธีแก้ปัญหามากมาย วิธี จนกระทั่งปัญหาคลี่คลายและหมดไป ในที่สุด				
28.	ท่านแก้ปัญหที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาถึง ผลดีและผลเสียเสมอ				
29.	เมื่อท่านเผชิญปัญหาท่านจะเริ่มค้นคว้า การพิจารณาว่า ปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นคือ อะไร				
30.	ท่านมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการ เปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละ ช่วงของชีวิต				
31.	ก่อนที่จะแก้ปัญหามือเกิดความทุกข์ใจ ท่านจะค้นหาสาเหตุของความทุกข์ใจนั้น ว่าเกิดจากอะไร				
32.	ท่านมักจะทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในชีวิตว่ามีผลกระทบต่อตนเองและ ครอบครัวอย่างไรบ้าง				
33.	เมื่อเหตุการณ์ร้ายในชีวิตผ่านไป ท่านมี การพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เหตุการณ์ นั้นคลี่คลายลงได้				
34.	ท่านพิจารณาอยู่เสมอว่า จะเผชิญกับ ปัญหาที่อาจเกิดในชีวิตได้อย่างไร				
35.	ท่านแสวงหาความพอใจจากสิ่งที่มีอยู่ รอบตัวแทนการหมกมุ่นกับความรู้สึกที่ มีต่อสิ่งที่สูญเสียไปแล้ว				
36.	การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็น บางครั้ง ไม่ใช่เป็นเรื่องที่อับอาย				

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
37.	ท่านมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งหญิงและชายอยู่เสมอ				
38.	ท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมโดยหวังว่าจะได้พบเพื่อนใหม่หรือกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่า				
39.	ท่านติดต่อกับเพื่อนสนิทในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ				
40.	ท่านค้นหาว่ามีกลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานใดในชุมชนที่สามารถสนับสนุน หรือช่วยเหลือท่านได้ในยามที่ท่านเกิดปัญหาหรือมีความเดือดร้อน				
41.	ท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่นเมื่อท่านทราบว่าเพื่อนหรือบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือ				
42.	ท่านบริจาคเงิน ทรัพย์สิน หรือสิ่งของให้คนอื่น วัสดุหรือให้ใช้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยเจตนาที่จะเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น				
43.	ท่านแสดงความเห็นใจกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน ดีใจกับผู้ที่ได้รับความสำเร็จ				
44.	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ เพราะรู้ดีว่าเป็นสิ่งที่ผิดศีลธรรม				
45.	ท่านมักจะฟังเทศน์หรือการบรรยายธรรมหรือฟังคำสอนทางศาสนาในโอกาสต่าง ๆ อยู่เสมอ				
46.	ท่านสามารถชนะใจตนเอง ละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ขัดต่อศีลธรรม				

ข้อ	ข้อความ	เกือบ หรือ ไม่เคยทำ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
47.	ท่านมีการพิจารณาปรับปรุงความ บกพร่องต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตที่มี ผลกระทบ ทำให้จิตใจไม่สงบ				
48.	เมื่อผู้อื่นทำให้ท่านรู้สึกเจ็บใจ เสียใจ ท่านพยายามไม่ได้ตอบและให้อภัยเขา				
49.	เมื่อพบผู้ที่เดือดร้อน ไม่ว่าจะเรื่องใด ท่านจะหาทางช่วยเหลือให้เขาพ้นจาก ความเดือดร้อนดังกล่าว				
50.	ท่านทำสมาธิหรือปฏิบัติกิจกรรมที่มุ่งให้ จิตใจสงบ ทั้งในยามปกติหรือเวลาที่ท่าน มีความทุกข์ใจ				
51.	ท่านสวดมนต์ภาวนาหรือแผ่เมตตา ให้ผู้อื่น				
52.	ร่างกายของท่านได้รับน้ำและอากาศ บริสุทธิ์อย่างเพียงพอ				
53.	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
54.	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบตามความต้องการของร่างกายและ เป็นเวลา				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน จำนวน 23 ข้อ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ไม่มีข้อความใดถูกหรือผิด โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และ โปรดตอบทุกข้อ โดยค่าคะแนนมีเกณฑ์ดังนี้

- 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
 4 = เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น
 3 = ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจในข้อความนั้น
 2 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย ด้วย อย่างยิ่ง
1.	เมื่อคิดถึงเรื่องงาน ฉันรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวัง					
2.	ฉันรู้สึกคับข้องใจเกี่ยวกับ การทำงาน					
3.	ฉันรู้สึกจิตใจห่อเหี่ยวเมื่อคิดว่า จะต้องมาทำงาน					
4.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีพลังมาก พอที่จะทำสิ่งอื่น ๆ ได้อีกมาก					
5.	ฉันรู้สึกหมดแรงเมื่อสิ้นสุดเวลา ทำงาน					
6.	เมื่อหมดภาระงาน ฉันมักแยกตัว อยู่ตามลำพัง					
7.	ฉันรู้สึกว่าภาระงานของฉัน มากเกินไป					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8.	ฉันใส่ใจต่อผู้รับบริการเสมอ					
9.	ฉันเข้าใจความรู้สึกของ ผู้รับบริการ					
10.	ผู้รับบริการมักต้องการสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป					
11.	ฉันให้บริการด้วยความสุภาพ อ่อนโยน					
12.	ฉันคิดว่าคนทุกคนมีคุณค่า เท่า ๆ กัน					
13.	ฉันเบื่อหน่ายที่จะติดต่อกับ บุคคลอื่น ๆ					
14.	งานบริการทำให้ฉันรู้สึกเครียด					
15.	ฉันคิดว่าคนอื่นมีความสามารถ มากกว่าฉัน					
16.	ถ้าฉันใช้ความพยายาม งานก็จะสำเร็จลงได้					
17.	ฉันคิดว่างานที่ฉันทำไม่มี ประสิทธิภาพเท่าที่ควร					
18.	ฉันรู้สึกหมดเรี่ยวแรงหลังเสร็จ จากงาน					
19.	ฉันรู้สึกว่าตนเองประสบ ความสำเร็จในงานที่ทำ					
20.	ฉันภาคภูมิใจทุกครั้ง เมื่อนึกถึง ผลงานของตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
21.	บ่อยครั้งฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะ สามารถทำงานได้ผลตามที่ คาดหวังไว้					
22.	ฉันคิดว่าฉันมีผลการปฏิบัติงาน ที่ดี					
23.	ฉันรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลวใน อาชีพ					

ขอขอบคุณสำหรับการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ค
หนังสือรับรองโครงการวิจัย



62 หมู่ 7 อำเภอองครักษ์
จังหวัดนครนายก 26120
โทร.0-3739-5085 ต่อ 81516

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

SWUEC/EX เลขที่หนังสือรับรอง 9/2553

ชื่อโครงการ	สุขภาพจิต การดูแลตนเอง และความท้าทายในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศูนย์การแพทย์ฯ
	Mental Health Self Care and Job Burnout for the Medical Profession in HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center
ชื่อหัวหน้าโครงการ / หน่วยงานที่สังกัด	คุณหญิง จงไกรจักร / ฝ่ายการพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
SWUEC รหัสโครงการ	SWUEC/EX 9-2/2553
สถานที่ทำการวิจัย	ศูนย์การแพทย์ฯ คณะแพทยศาสตร์ มศว
เอกสารรับรอง	- แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณา - หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการ - หนังสือขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล
รับรองโดย	คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
วันที่รับรอง	25 สิงหาคม 2553
วันหมดอายุ	24 สิงหาคม 2554

หนังสือรับรองฉบับนี้ออกโดยความเห็นชอบในการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณา
โครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามประกาศเลขที่จก

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

บรรณานุกรม

- กนิษฐา ตันตพันธ์. (2541). *ลักษณะทางจิตสังคมและลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการให้การพยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์-วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือฝึกอบรมการดูแลทางสังคมจิตใจสำหรับพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กัญญาพิชญ์ จันทน์นิม. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมการพยาบาลแบบองค์รวมต่อภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กฤษณี จริยาปยุคต์เลิศ. (2550). *ความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. (2551). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: ธเนศวร พรินติ้ง.
- ขวัญใจ ตันตวิวัฒน์เสถียร. (2535). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพ*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะพยาบาลศาสตร์.
- จริญญา เปรมเป็เรืองเวศ. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาริบัติ*. วิทยานิพนธ์-วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2548). *แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2534ก). *การนำมโนคติการดูแลตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต*. *วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 3(1), 22-42.

- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2534ข). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์.
- จิรัฐดา ธานีรัตน์. (2547). *ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรในโรงพยาบาลปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑามาศ แก้วพิจิตร. (2552). *ภาวะหนีสิน ระดับความเครียด ความสุข และบทบาทของนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่ง*. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 49(3), 251-274.
- ฉวี ธรรมสุข, วันเพ็ญ เกื้อหนุน, วิภา เจียบนา, ภัสรา ศิริจันทร์ภาณุ, สมจิตร นครพานิช, มณวิภา สาครินทร์ และคนอื่น ๆ. (2547). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉันทนา แรงสิงห์. (2550). *คุณภาพการนอนหลับและภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนัดดา ยังสี. (2549). *การรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงานและความเหนื่อยหน่ายกับการตั้งใจลาออกของพนักงาน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์. (2540). *ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, คณะพัฒนาสังคม.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ. (2551). *การวิจัยการนับถือพุทธศาสนาในประเทศไทยในช่วง 30 ปี*. *วารสารพัฒนาสังคม*, 10(2), 78-101.
- เดือนใจ ชันติสิทธิ์. (2535). *ปัจจัยที่มีผลต่อความท้อถอยของวิทยากรย์ในวิทยาลัยพยาบาลเขตภาคเหนือ สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- ทัชยา รักษาสุข. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในการทำงานกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชนเขต 3. วิทยานิพนธ์-พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. (2547). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สหมิตรพรินติ้ง.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. (2550). คู่มือฝึกอบรมบุคลากร ผู้ปฏิบัติงานยาเสพติดด้วยวิธีการจดจำ: การถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านการพัฒนาภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, สถาบันทรัพยากรมนุษย์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2539). ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 41(1), 2-17.
- นงลักษณ์ พวงมาลัย. (2545). ศึกษาความท้อแท้ของบุคลากรในโรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2547). การวิจัยทางจิตวิทยาการแนะแนว. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว.
- บุญธิดา เทือกสุบรรณ. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์-พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เบญจมาภรณ์ ศรีคำภา. (2539). การศึกษาสุขภาพจิตของบุคลากรทางจิตเวชในโรงพยาบาลศรีษะเกษ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูกลุ่มกรุงธนใต้ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแล
สุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัด
สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญาพร โรจน์เจริญ. (2545). การศึกษาความท้อแท้ในการทำงานบริการปรึกษาเรื่อง
โรคเอดส์ของบุคลากรสาธารณสุขในเขตสาธารณสุขที่ 4. สารนิพนธ์การศึกษามหา
บัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยาณี แก้วไพฑูรย์. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับความท้อถอยในการ-
ปฏิบัติงานของครูแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพ-
มหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- ภูซงค์ ศรีวิสิฐศักดิ์. (2547). ความเครียด และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของ
ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์-
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มาลินี วงศ์พานิช. (2531). จิตสลาย ราคาของความสำนึกที่แพงลิบ. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- มุกดา ศรียงค์. (2550ก). จิตวิทยาเพื่อการติดต่อสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น. วารสารวิชาการ
ศึกษาศาสตร์, 8(2), 11-17.
- มุกดา ศรียงค์. (2550ข). ภาวะผู้นำ: ลูกน้องเป็นสุข...งานสำเร็จ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์,
13(1), 44-49.
- รวีวรรณ ศรีเพ็ญ และภัตพร จำวิชา. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางพุทธ
ลักษณะทางจิต กับพฤติกรรมกรปฏิบัติงานตามหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพ.
วารสารวิชาการ, 45(2), 135-144.

- รัตนา กุลคง. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างความที่อ้อยอกับสุขภาพจิตของครูประถมศึกษา
ศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนที่กั้นดาร์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- รุจิรา สัจจะนิรันดร. (2552). รูปแบบการนอน และปัญหาการนอนในนักศึกษา
มหาวิทยาลัย รวมทั้งนักศึกษาแพทย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,
54(2), 147-158.
- ละม้าย เกิดโภคทรัพย์. (2548). การรับรู้ความสามารถของตนเองกับความเหนื่อยหน่าย
ในงานของบุคลากรทางการแพทย์: กรณีศึกษาโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2547). สุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย-
ศิลปกร.
- วันดี สุทธรัมย์, ทิพย์ภา เชษฐไชยวณิช และจินตนา เลิศไพบูลย์. (2545). ประสบการณ์
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในการใช้ศาสนาพุทธดูแลสุขภาพจิต.
วารสารวิจัยทางการแพทย์, 6(1), 52-64.
- วิภาดา คุณาวิคติกุล, ภัทราภรณ์ ทุงปิ่นคำ, นงศ์คราญ วิเศษกุล, วิกกี แลมเบิร์ต
และคลินตัน แลมเบิร์ต. (2549). ความเครียดจากบทบาทหน้าที่ การเผชิญปัญหา
และปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพของพยาบาล. วารสารพยาบาลสาร, 33(2), 1-15.
- วิภาพร อธิธิกุล. (2545). การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล
ในโรงพยาบาลขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
มหาสารคาม.
- วิไล เสรีสิทธิพิทักษ์. (2550). ภาวะหมดไฟ: ความหมาย แบบทดสอบ และแนวทาง
ป้องกันแก้ไข. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 1(2), 121-130.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาน. (2550). การปรับตัวให้ชีวิตมีความสุขในภาวะวิกฤต.
วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 8(1), 80-86.
- ศจีมาจ ขวัญเมือง. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความพึงพอใจในการ
ทำงานกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลรามาริบัติ.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สงวน ลือเกียรติบัณฑิต. (2542ก). อาการเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: ประวัติการพัฒนามโนทัศน์ ความหมาย และการวัด. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 5(2), 167-180.
- สงวน ลือเกียรติบัณฑิต. (2542ข). อาการเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: การวิจัยในประเทศไทย สาเหตุและผลที่ตามมา. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 5(3), 281-297.
- สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล, พรชัย สิทธีศรีธัญญ์กุล, และสุธีร์ รัตนะมงคลกุล. (2547). รายงานวิจัย โครงการสำรวจปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของแพทย์ไทย ระยะที่ 2. ค้นเมื่อ 2 เมษายน 2553, จาก http://elibrary.trf.or.th/project_content.asp?PJID=RDG4630006
- สมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ). (2543). *การพยาบาล: ศาสตร์ของการปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: วี. เจ. พรินติ้ง.
- สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ). (2543). *การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *คู่มือบันทึกสุขภาพดีเพื่อการมีชีวิตรที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สันทวิกิจพรินติ้ง.
- สินศักดิ์ สุวรรณโชติ และวิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2547). ความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 12(1), 31-39.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2532). *ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามารบิต*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2545). การบริหารเวลา: แนวทางหนึ่งในการลดความเครียด. *วารสารการศึกษาพยาบาล*, 13(3), 89-93.

สิริลักษณ์ สมพลกรัง. (2542). *สิ่งแวดล้อมในการทำงานกับความเหนื่อยล้าของพยาบาล*
โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุกร กรุตนารถ. (2549). *พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล*
จุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภัททา โกศิยานันท์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ความสัมพันธ์*
กับบุคคลความเหนื่อยหน่ายและความพึงพอใจในการทำงานของคนทำงาน
ในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวรรณ อติศัยมนตรี. (2542). *สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล-*
ศรีษะเกษ. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, ยุกัตรา ปัตถามัง และเพ็ชรสดี สุวรรณมาศ. (2551).
ความชุกปัญหาสุขภาพจิตในพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลร้อยเอ็ด. *วารสาร*
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(1), 21-30.

หรรษา ลีลาทนาพร. (2552). *การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล*
สมุทรสาคร ปี 2551. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 54(2), 159-168.

อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชฐ อุดมรัตน์, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เชนฐ์โชติศักดิ์,
วรวรรณ จุฑา และคนอื่น ๆ. (2547). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต*
คนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: พระธรรมจันต์.

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย,
และวรวรรณ จุฑา. (2552). *รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัด*
สุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อลิตา วัชรสินธุ, และคนอื่น ๆ. (2549). *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต แนวทางการ*
เสริมสร้างพัฒนา ป้องกันและแก้ไขสุขภาพจิตของคนไทย. ค้นเมื่อ 17 ตุลาคม
2553, จาก <http://www.nesac.go.th/document/show06.php?did=06110006>



- อังศิรินทร์ อินทรกำแหง. (2545). *อิทธิพลของปัจจัยด้านการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ภูมิหลังส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อม ในองค์กรที่มีต่อการปฏิบัติงานของผู้ให้บริการทางการแพทย์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังศิรินทร์ อินทรกำแหง. (2552). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก Promise Model*. กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิทการพิมพ์.
- อัปสร สารสุวรรณ. (2545). *ความที่อึดอวย สาเหตุและวิธีลดความรุนแรงของความที่อึดอวย ในการปฏิบัติงานของพยาบาล โรงพยาบาลสุรินทร์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อัศวินี นามะกันคำ, อุบล นิวัติชัย และอวยพร ตัณมุขกุล. (2543). *ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการที่ให้บริการปรึกษาในโรงพยาบาลชุมชน เขตภาคเหนือ*. *พยาบาลสาร*, 27(3), 79-80.
- อุบล เคลือภักดี. (2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- American Psychiatric Association. (1980). *A psychiatric glossary* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric press.
- American Psychological Association. (1999). Gold medal award for life achievement in the practice of psychology. *American Psychologist*, 54(8), 578-580.
- Bacharach, S., Bamberger, P., & Conley, S. (1991). Work-home conflict among home nurses and engineers: Mediating the impact of role stress on burnout and satisfaction of work. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 39-53.
- Beverly, A. P. (1987). *Preventing job burnout*. New York: Doubleday.

- Bohlander, R. et al. (Eds.). (1993). *Emotional and mental health*. In *Macmillan health encyclopedia 5*. New York: Macmillan.
- Chaplin, J. P. (1985). *Dictionary of psychology* (2nd ed.). New York: A Laurel Book.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in the human service organizations*. New York: Praeger.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 316-357.
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (1984). *Professional and ethical issues in counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Delio, M. (2001). *Battling burnout*. Retrieved in 18 November, 2005, from <http://kmmag.com/articles/default.asp?ArticleID=514>
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education stress and burnout in the American teacher*. San Francisco : Jessey-Bass.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1980). The issues of re-entry for residents and staff in therapeutic communities. *Journal of Psychedelic Drugs*, 12, 247-251.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. New York: Doubleday.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1996). *Programs, policies, and procedures of the William Glasser institute*. Los Angeles: The William Glasser Institute.

- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Maudsley Monograph No 21. London: Oxford University Press.
- Golembiewski, R. T., & Munzenrider, R. F. (1988). *Phases of Burnout*. New York: Praeger.
- Gopal, R., Glasheen, J. J., & Miyoshi, T. J. (2005). Burnout and Internal Medicine Resident Work-Hour Restrictions. *Archives of Internal Medicine*, 165(22), 595-600.
- Hill, L., & Smith, N. (1985). *Self-care nursing: Promotion of health*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hill, L., & Smith, N. (1990). *Self-care nursing: Promotion of health* (2nd ed). Norwalk: Apleton & Lange.
- Hobfoll, S., & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. In W. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout*. (pp. 115-129). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kreigh, H. Z., & Perko, J. E. (1983). *Psychiatric and mental health nursing* (2nd ed.). Virginia: Reston.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1993). A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between Leiter and Maslach (1988) and Golembiewski, et al. (1986) models. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 54, 369-398.
- Leiter, M. P. (1988). Burnout as a function of communicating patterns: A study of a multidisciplinary mental health team. *Group and Organizational Studies*, 13, 111-128.

- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior, 9*, 297-308.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. In G. Sanders, & J. Sul (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 271-251). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Maslach, C., & Ozer, E. (1995). Theoretical issues related to burnout in AIDS health workers. In L. Bennett, D. Miller, & M. Ross (Eds.), *Health workers and AIDS Research, intervention and current issues in burnout and response*. London: Harwood Academic.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *What is job burnout?* Retrieved in 21 August, 2005, from <http://smhp.psych.ucla.edu/qf/burnoutqt/whatisburnout.pdf>
- Miller, C., & Kean, E. (1992). *Encyclopedia & dictionary of medicine nursing & allied health* (5th ed.). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Moss, V. A. (1989). Burnout: Symptoms, causes, prevention. *Association of Operating Room Nurses, 50*(5), 1071-1076.
- Muldary, T. W. (1983). *Burnout and health profession: Manifestations and management*. Norwalk, CO: Appleton-Century-Crofts.
- Orem, D. E. (1985). *Nursing: concepts of practice* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

- Orem, D. E. (1991). *Nursing: concepts of practice* (4th ed.). Philadelphia: Mosby-Year Book.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: concepts of practice*. St. Louis, MO: Mosby.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Pasadena, CA: Appleton and Lange.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Rollant, P. D., & Deppotit, D. B. (1996). *Mental Health Nursing*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice :A critical analysis*. Philadelphia: Wilmar Schaufeli and Dirk Enzmann.
- Schultz, D. P. (2002). *Psychology and work today: An introduction to industrial and organizational psychology* (8th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shigemi, J., Mino, Y., Tauda, T., Sabazono, A., & Aoyama, H. (1997). The relationship between job stress and mental health at work. *Indust Health* 35, 29-35.
- Shives, L. R. (1998). *Basic concepts of psychiatric-mental health nursing* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Shubin, S. (1978). Burnout: The professional hazard you face in nursing [Electronic version]. *Nursing*, 78(7), 22-27.

Stuart, G.W., & Sundeen, S. J. (1995). *Principle and practice of psychiatric nursing*. St. Louis, MO: Mosby.

Townsend, M. C. (1996). *Psychiatric mental health nursing: concepts of care* (2nd ed.). Philadelphia: Davis.

Wubbolding, R. E. (1988). *Using reality therapy*. New York: Perennial.

Yamane, T. (1973). *Elementary sampling theory*. New York: Harper & Row.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวหฤทัย จงไกรจักร
วัน เดือน ปีเกิด	24 พฤษภาคม 2520
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2539 สำเร็จปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2543
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานการพยาบาลผู้ป่วยนอกจิตเวช ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

