

รายการอ้างอิง

1. ธงชัย ทวีชาติ, พนมศรี เสาร์สาร, ภักคนพิน กิตติรักษนนท์, นันทิกา ทวีชาติ, สุขุม เฉลยทรัพย์. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย, รายงานวิจัย . นนทบุรี : กองแผนงานกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2541.
2. Williams S, Cooper L. Managing workplace stress : a best practice blueprint. Chichester : John Wiley & Sons; 2002.
3. บุญยัง วิษณุภูมิมาชัย. ความเครียดกับการทำงาน. วารสารเศรษฐศาสตร์ลานนา 2544:1 : 108-113.
4. จุฑามาศ จันทร. ลักษณะทางประชากร ลักษณะการทำงาน ความเครียด การกำกับตนเอง และความเสียหายทางสุขภาพต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
5. ชินไอสถ หัตถ์บำเรอ. ความเครียดจากการทำงานและวิธีการแก้ไข. นิตยสารท้องถิ่น 2529: 26: 41- 4.
6. ธนู ขาติธนานนท์, สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย. ภาวะเครียด กลไกการจัดการกับความเครียด และความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ . วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2542: 7 : 29-36.
7. สมชาย พลอยล้อมแสง. ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขต10 . วารสารสวนปรุง, 2540: 13: 21-30.
8. อรุณ รักธรรม. พฤติกรรมความเครียดในการบริหารงานบุคคล.วารสารบริหาร 2532: 9: 31-48.
9. อัมพร โอตระกุล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์ , 2538.
10. รัศมี ลักษณะวรรณพร. สาเหตุและวิธีชนะความเครียดจากการทำงาน. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน 2545: 8: 4-12.
11. Selye H. The stress of life. New York : McGraw – Hill, 1956.
12. Beehr TA, Newman JE, Job stress, empolyee health, model, and liturature review. Personnel psychology . In : Luthans F. Organizational behavior.6th ed. New York : McGraw – Hill,1992. : p.400.
13. Brief AP, Schuler RS, Sell MV. Managing job stress. Boston : Little, Brown, 1981.
14. French JRP Jr, Caplan RD, Van HR. The mechanisms of job stress and strain. In : Berry ML. Psychology at work, 2nd ed. Boston: McGraw – Hill, 1998. p.424.

15. ชฎาภา ประเสริฐทรง. ความเครียดในการทำงาน. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2543 :12 : 11-18.
16. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, วุฒิชัย มูลศิลป์. วิธีจัดการกับความเครียด กรุงเทพฯ : ดันอ้อ, 2533.
17. เสนาะ ตีเยาว์. หลักการบริหาร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.
18. ไพฑูรย์ สมุทรสินธุ์. ปัญหาสุขภาพจิตในสถานประกอบอาชีพ. ใน : สมชัย บวรกิตติ, โยธิน เบญจวง, ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, บรรณาธิการ. ตำราอาชีพจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2542 : หน้า 207-218.
19. Leslie WR, Lloyd LB. Supervision : key link to productivity. Boston : McGraw – Hill, 1999.
20. Don H, John WS,Jr,Richard WW. Organizational behavior. Ohio : South-Western, 2001.
21. ปีเตอร์ แฮนสัน. พิชิตความเครียด. แปลโดย แก้วปวงคำ วงไชย, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : เดลฟี, 2535.
22. อารี เพชรมุด. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
23. พงศ์ หรดาล. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น .กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ์, 2540.
24. มาลี จุฑา.จิตวิทยาธุรกิจ. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ์, 2544.
25. สลิทธ เทพตระการพร.ความเครียดจากการทำงาน.วารสารเวชสารสิ่งแวดล้อม 2542 :1 : 603-5.
26. อนามัย ธีรวิโรจน์.ความเครียดจากการประกอบอาชีพ. วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา 2542 : 4 : 57-68.
27. จิระพร อุดมกิจ. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
28. อรรณพ ถนอม. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและผลกระทบจากความเครียดที่มีต่อพนักงานบริษัทน้ำอัดลม [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2539.
29. ศิริมาส อเต็นดำ. การรับรู้ความเครียดในการทำงานและความเครียดทั่วไปของพนักงานธนาคาร ศึกษาเฉพาะกรณีธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.

30. ธนาสิทธิ์ เพิ่มเพียร. ความเครียดของพนักงานในสถานี่โทรทัศน์ : ศึกษาเฉพาะกรณี บริษัท ไอทีวี จำกัด(มหาชน) [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
31. วรินทร์ บุญเยี่ยม. ความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิตโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
32. Lam TH, Ong SG, Wong CM, Lee PW, Kleevens JW. Mental health and work stress in office workers in Hong Kong. *J Occup Med* 1985, 27:199-205.
33. Zapport LT, Weinstein HM. Sex differences in the impact of work on physical and psychological health. *Am J Psychiatry* 1985, 142:1174-8.
34. Klitzman S, Stellman JM. The impact of the physical environment on the psychological well-being of office workers. *Soc Sci Med* 1989, 29:733-42.
35. Mino Y, Shigemi J, Tsuda T, Yasuda N, Bebbington P. Perceived job stress and mental health in precision machine workers of Japan: a 2 year cohort study. *Occup Environ Med* 1999, 56: 41-5.
36. Goldberg DP. The detection of psychiatry illness by questionnaire. London : Oxford University Press, 1972.
37. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การวิจัยเพื่อพัฒนาการระบบสาธารณสุข โครงการศึกษาปัญหาสังคมและสาธารณสุขของคนงานก่อสร้างในเขตกรุงเทพมหานคร . กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
38. McLean AA . Work stress. Mass : Addisson-Wesley, 1979.
39. Edwards D, Burnard P, Coyle D, Fothergill A, Hannigan B. Stressors, moderators and stress outcomes: findings from the All-Wales Community Mental Health Nurse Study. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2000 ,7:529-37.
40. Claro S, Bedregal P. Mental health status of teachers in 12 schools of Puente Alto, Santiago, Chile. *Rev Med Chil.* 2003, 131:159-67.
41. Burbeck R, Coomber S, Robinson SM, Todd C. Occupational stress in consultants in accident and emergency medicine: a national survey of levels of stress at work . *Emerg Med J.* 2002,19 :234-8.

42. ไพฑูรย์ สมุทรสินธุ์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตกับการเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานและการขาดงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ในจังหวัดนนทบุรี. วารสารกรมสุขภาพจิต. 2541 : 17, 192-9.
43. เทพวัลย์ สุชาติ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
44. อภรณ์ ภูวิทย์พันธ์. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับมนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในการทำงานและระดับความเครียดที่เกิดจาก การทำงานของผู้ใหญ่วันตอนต้นและผู้ใหญ่วัยกลางคน กรณีศึกษาพนักงานที่ปฏิบัติงานใน รัฐวิสาหกิจชั้นดี สำนักงานใหญ่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
45. อรัญญา จรัสสุริยงค์. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
46. จันทร์จิรา ภูทองเกษ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537.
47. จุฑารัตน์ สุกันธรัตน์. การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
48. จตุพร ชัยนควร. ความเครียดของพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
49. ภาณุวัฒน์ สอาดอาวุธ. การสำรวจความเครียดของลูกจ้างชั่วคราวที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่. วารสารสวนปรุง 2535: 9: 54-65.
50. Ng DM, Jeffery RW. Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. Health Psychol. 2003, 22: 638-42 .
51. สุศักดิ์ ศานูจารย์. ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรของสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.
52. อรัญญา จอดนอก. ความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
53. สุคนทิพย์ หนูนพล. ความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

54. Lee JK. Job stress, coping and health perceptions of Hong Kong primary care nurses. *Int J Nurs Pract.* 2003 , 9 : 86-91.
55. Lambert VA, Lambert CE, Ito M. Workplace stressors, ways of coping and demographic characteristics as predictors of physical and mental health of Japanese hospital nurses. *Int J Nurs Stud.* 2004, 41:85-97.
56. Mok E, Tam B. Stressors and coping methods among chronic haemodialysis patients in Hong Kong. *J Clin Nurs.* 2001,10:503 -11.
57. Wong DF, Leung SS, So CK. Differential impacts of coping strategies on trait the mental health of Chinese nurses in hospitals in Hong Kong. *Int J Nurs Pract.* 2001, 7:188-98.
58. วรรรณา ลีลาอัมพรสิน. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
59. สุภาวดี เฟ่งผล. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงานขับรถโดยสารประจำทางขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
60. Iwata N, Kawakami N, Haratani T, Murata K, Araki S. Job stressor-mental health associations in a sample of Japanese working adults: artifacts of positive and negative questions. *Ind Health.* 1999 , 37:263-70.
61. Cole DC, Ibrahim S, Shannon HS, Scott FE, Eyles J. Work and life stressors and psychological distress in the Canadian working population: a structural equation modelling approach to analysis of the 1994 National Population Health Survey. *Chronic Dis Can.* 2002, 23 :91-9.
62. Vasse RM, Nijhuis FJ, Kok G. Associations between work stress, alcohol consumption and sickness absence. *Addiction.* 1998 Feb, 93 : 231-41.
63. ปาริชาติ อีระวิทย์. ความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
64. อุบลวนา ขวัญบุญ. ความเครียดและภาวะสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัด ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

ภาคผนวก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา ทวีชาชาติ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล
3. ศาสตราจารย์ ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุชเชริฎ ตั้งวงษ์ไชย
5. อาจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร

ตารางแสดงโรคประจำตัวของพนักงานบริษัท

ชนิดของโรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
โรคภูมิแพ้	15	27.8
อาการไมเกรน	12	22.2
โรคกระเพาะอาหาร	9	16.7
โรคความดันโลหิตสูง	5	9.3
โรคหอบหืด	4	7.4
โรคไทรอยด์	2	3.7
โรคเก๊าท์	1	1.9
หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	1	1.9
เนื้องอกในมดลูก	1	1.9
กรดยูริกสูง	1	1.9
โรคเบาหวาน	1	1.9
โรคหัวใจ	1	1.9
ไขมันในเส้นเลือดสูง	1	1.9

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในพนักงาน
สำนักงานของบริษัท

เรียน ท่านผู้ร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเกียรติจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในพนักงานสำนักงานของบริษัท ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว

ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผล และรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดจากการทำงานในพนักงานสำนักงานของบริษัทเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรในที่ทำงานสุขภาพจิตในการวางแผนส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพจิต อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเองที่จะได้ทราบถึงสุขภาพจิตและความเครียดของตนเองเพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขได้

การศึกษาวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความเครียดและภาวะสุขภาพจิต และแบบสอบถามเพื่อประเมินองค์ประกอบความเครียดจากการทำงาน สำหรับวิธีตอบแบบสอบถามคือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ

การเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านต่อหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องจะกระทำเฉพาะกรณีจำเป็น ด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวสรวิทย์ สนธิรัตน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ตึกธนาคารกรุงเทพ ชั้นล่าง โทร. 01-2518893 ซึ่งยินดีให้คำตอบท่านทุกประการ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยเกี่ยวข้องในพนักงาน
สำนักงานของบริษัท

วันที่ให้การยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2546

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงจากผู้วิจัย วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลจากผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและความเครียดของพนักงานในสำนักงาน ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญขององค์กร ในการดำเนินงานต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

วิธีการวิจัย จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามของพนักงาน ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของแต่ละบุคคลไว้เป็นความลับและจะเปิดเผยเฉพาะในรูปแบบของการสรุปผลรวมของการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามไว้ในใบนี้ด้วยความยินยอม

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวสรวิวัลย์ สมนิรัตน์)

หมายเหตุ : ผู้ยินยอมมีสิทธิในการปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้

การตอบแบบสอบถามและคำตอบจะไม่มีผลต่อการทำงานของท่านแต่อย่างไรและจะเก็บรักษาเป็นความลับโดยไม่เปิดเผยถ้าไม่ได้รับอนุญาต ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ตลอดจนคลี่คลายปัญหาของท่านและหน่วยงาน

กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยเติมข้อความและทำเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. ศาสนา
 พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ ระบุ.....
4. ลักษณะของงานที่ทำ
 งานบัญชี งานวางแผน เลขานุการ อื่นๆ.....
5. ระยะเวลาที่ทำงานมาจนถึงปัจจุบัน
6. ระดับการศึกษา
 ต่ำกว่าปริญญาตรี. ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
7. เงินเดือน บาท
8. สถานภาพสมรส
 โสด คู่ หม้าย/หย่า/ แยกกันอยู่
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน
10. จำนวนบุตร คน
11. รายได้ของครอบครัว บาท/เดือน
12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 ไม่มี มี (ป่วยเป็นโรค.....)
13. ท่านเคยสูบบุหรี่หรือไม่
 ไม่สูบ สูบ (หากสูบกกรุณาตอบข้อ13.1-13.3 ด้วย)
- 13.1 ระยะเวลาที่ท่านสูบบุหรี่มาคือปี
- 13.2 ปัจจุบันท่านยังสูบบุหรี่อยู่หรือไม่
 ไม่สูบ (ท่านเลิกมาได้นาน.....ปี) สูบ

13.3 ในแต่ละวันท่านสูบบุหรี่บ่อยแค่ไหน

- 1-2 ครั้ง/วัน มากกว่า 2 ครั้ง/วัน อื่นๆระบุ.....

14. ท่านเคยดื่มสุราหรือไม่

- ไม่ดื่ม ดื่ม (หากดื่มกรุณาตอบข้อ14.1-14.3ด้วย)

14.1 ระยะเวลาที่ท่านดื่มสุรามา คือปี

14.2 ปัจจุบันท่านยังดื่มสุรารอยู่หรือไม่

- ไม่ดื่ม (ท่านเลิกมาได้นาน.....ปี) ดื่ม

14.3 ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านดื่มสุราบ่อยแค่ไหน

- ไม่ดื่มเลย มากกว่า 1 ครั้ง/ สัปดาห์
 1 ครั้ง/ สัปดาห์ ทุกวัน

15. ท่านเคยใช้สารเสพติดหรือไม่

- ไม่เคย เคย โปรดระบุชนิด.....

(หากเคยกรุณาตอบข้อ15.1-15.3ด้วย)

15.1 ระยะเวลาที่ท่านใช้สารเสพติดมา คือปี

15.2 ปัจจุบันท่านใช้สารเสพติดอยู่หรือไม่

- ไม่ใช้ (ท่านเลิกมาได้นาน.....ปี) ใช้

15.3 ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านใช้สารเสพติดบ่อยแค่ไหน

- ไม่ใช้เลย มากกว่า 1 ครั้ง/ สัปดาห์
 1 ครั้ง/ สัปดาห์ ทุกวัน

16. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกเครียดและมีผลกระทบต่อจิตใจของท่านมากที่สุดคือ

ไม่มี

มี

[] คู่สมรสเสียชีวิต

[] หย่าร้าง

[] แยกกันอยู่กับคู่สมรส

[] จำคุก

[] สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต

[] บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

[] แต่งงาน

[] ตั้งครรภ์

[] มีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์

[] การเปลี่ยนแปลงทางการเงิน

[] อื่นๆ โปรดระบุ.....

แบบสอบถามประเมินความเครียดและภาวะสุขภาพจิต

(General Health Questionnaire - 12)

แบบสอบถามที่ท่านจะได้ทำต่อไปนี้ ใช้เพื่อประเมินสภาพจิตใจของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา
กรุณาทำ เครื่องหมายถูก ลงในช่องที่ท่านเคยมีความรู้สึกดังต่อไปนี้

คำถามดังต่อไปนี้เกิดขึ้นกับท่านบ่อยแค่ไหน	ระดับของความถี่ที่เกิดขึ้น			
	ตลอดเวลา	เป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. มีสมาธิในการทำงานติดต่อกันอย่างเต็มที่				
2. นอนไม่หลับ				
3. รู้สึกตนเองมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่องาน				
4. สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้				
5. รู้สึกตึงเครียด				
6. รู้สึกไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้				
7. สามารถทำตัวให้เป็นสุขกับการใช้ชีวิตประจำวัน				
8. อุดทนและต่อสู้กับปัญหาได้				
9. รู้สึกเป็นทุกข์และเบื่อท้อแท้				
10. รู้สึกไม่มั่นใจตัวเองในการทำงานหรือรู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่าต่องาน				
11. มีอาการปวดหัวหรือหายใจไม่อิ่ม				
12. รู้สึกพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่				

เรื่องการปรับตัว

ให้ท่านทำ เครื่องหมายถูก ลงในช่องว่างของแต่ละข้อต่อไปนี้ ที่สามารถอธิบายถึงตัวคุณเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อความ	ถูกต้อง อย่างยิ่ง	ถูกต้อง ทั้งหมด	ถูกต้อง ในบางส่วน	ไม่ถูกต้อง อย่างยิ่ง	ไม่ถูกต้อง เลย
1.ฉันเตรียมตัวพร้อมเมื่อมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น					
2.ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่คิดเกี่ยวกับเรื่องงาน					
3.ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกันและใส่ใจกับความรูสึก และความเห็นของเขาเหล่านั้นด้วย					
4.ฉันรู้จักและยอมรับในความสามารถและข้อจำกัดของตัวเอง					
5.มีคนจำนวนไม่มากนักที่ฉันสามารถบอกได้ว่าเป็นเพื่อนที่ดี					
6.ฉันชอบที่จะใช้ทักษะและความสามารถของฉันทั้งในสวน ของงานและส่วนที่นอกเหนือจากงาน					
7.ฉันรู้สึกเบื่อได้ง่าย					
8.ฉันชอบพบปะและพูดคุยกับผู้คนที่มีแนวคิดในการมอง โลกที่แตกต่างกันไป					
9.บ่อยครั้งในการทำงานของฉัน ฉันจะลงมือกระทำไปเลย มากกว่าที่จะไตร่ตรอง					
10.ปกติแล้วฉันจะกระตือรือร้นอย่างมากในการวางแผนการ หรือกิจกรรมต่างๆเพื่อการพักผ่อน ในวันสุดสัปดาห์					
11.ฉันชอบทำงานกับคนที่มีลักษณะเหมือนกับตัวฉันมากๆ					
12.ส่วนใหญ่แล้วฉันทำงานเพื่อความอยู่รอดโดยไม่จำเป็นว่า จะต้องเป็นสิ่งที่ฉันชอบทำ					
13.ฉันยอมรับความเป็นจริงในตัวเองได้ทั้งจุดอ่อนและจุดแข็ง					
14.บ่อยครั้งที่ฉันโต้แย้งกับคนที่คิดไม่เหมือนกับฉัน					
15.บ่อยครั้งที่ฉันกังวลมากๆกับการทำงานของฉัน					
16.ฉันสนใจในเรื่องต่างๆมากมาย					
17.ฉันรู้สึกผิดหวังเมื่อสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามแนวทางของฉัน					
18.บ่อยครั้งที่ฉันไม่มั่นใจเมื่อต้องเผชิญกับเรื่องที่เป็นข้อโต้เถียง กัน					
19.ปกติแล้วฉันสามารถที่จะหาทางออกสำหรับสิ่งต่างๆที่ยับยั้ง ฉันจากเป้าหมายที่สำคัญได้					
20.บ่อยครั้งที่ฉันไม่เห็นด้วยกับเจ้านายของฉันหรือผู้อื่นในที่ ทำงาน					

เรื่องสภาพแวดล้อมในการทำงาน

คุณรู้สึกอย่างไรในแต่ละข้อดังต่อไปนี้ (ให้คุณทำ เครื่องหมายถูก ลงในช่องที่คุณเลือกในแต่ละข้อ)

ข้อความ	พอใจมาก	พอใจ	เฉยๆ	ไม่พอใจ	ไม่พอใจมาก
1. บริษัทที่คุณทำงานอยู่เมื่อเปรียบเทียบกับบริษัทอื่นที่คุณรู้จัก					
2. ลักษณะของงานที่คุณทำ					
3. สภาพแวดล้อมในการทำงานเช่น ความร้อน, แสง, เสียงและอื่นๆ					
4. ผู้ร่วมงานในเรื่องความร่วมมือเมื่อมีการทำงานร่วมกัน					
5. หัวหน้าของคุณในการจัดสรรหน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงาน					
6. หน้าที่ความรับผิดชอบของงานที่คุณได้รับมอบหมายจากหัวหน้า					
7. เงินเดือนที่ได้รับเมื่อพิจารณาจากหน้าที่การทำงานและความรับผิดชอบของคุณ					
8. เงินเดือนที่ได้รับเมื่อพิจารณาเทียบกับเงินเดือนของงานประเภทเดียวกันในบริษัทอื่นที่คุณรู้จัก					
9. ความก้าวหน้าในงานของคุณตั้งแต่คุณเริ่มทำงานกับบริษัทของคุณ					
10. โอกาสของคุณที่จะมีหน้าที่การงานที่ดีขึ้นในบริษัทของคุณ					
11. งานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน กับโอกาสในการใช้ทักษะและความสามารถของคุณได้อย่างเต็มที่					
12. การใช้ระดับความสามารถทางด้านจิตใจให้กับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน เช่นในเรื่องของการแก้ปัญหา, การตัดสินใจ, ความรู้ทางเทคนิคและอื่นๆ					
13. ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้ในการทำงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน (ชั่วโมงการทำงานมักตรงข้ามกับความต้องการทางด้านจิตใจ)					
14. ขณะนี้ เมื่อพิจารณาจากทุกๆสิ่งแล้วคุณจะให้คะแนนของความรู้สึกทั้งหมดที่คุณมีต่อสภาพการทำงานของคุณในปัจจุบันอย่างไร					

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย



ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสรวิวัลย์ สนธิรัตน์ เกิดวันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2523 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ) จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2545 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2545