

ภาคผนวก ก
ตารางสรุปโครงการวิจัย

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์ (2535)	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาล สงขลานครินทร์ จำนวน 191 คน	ปัจจัยการทำงาน บุคลิกภาพและ กลยุทธ์ในการ เผชิญปัญหา กับ ความเครียด/ แบบสอบถามของ Cooper, 1988	-พยาบาลวิชาชีพมีความเครียดในระดับ ปานกลาง บุคลิกภาพส่วนใหญ่มีแนวโน้ม แบบ B -ปัจจัยในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง และกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเหมาะสมใน ระดับปานกลาง
กัลยา เดชน นันทรัตน์ (2537)	พยาบาล ประจำการ โรงพยาบาลหัว เฉียว จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน	ผลของการ ปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบ กลุ่มต่อความ เหนื่อยหน่ายของ พยาบาล/ แบบสอบถาม -แบบวัดความ เหนื่อยหน่าย -แบบวัด ความเครียดจาก งานพยาบาล -แบบวัดความ พึงพอใจในงาน	-พยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายหลัง การทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง -หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนน ความเครียดจากงานพยาบาล ไม่แตกต่าง กับพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่ม -หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนน ความพึงพอใจในงานสูงกว่าพยาบาลที่ไม่ได้ เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
สินีนามู จิตต์ภักดี (2538)	พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิคและ เจ้าหน้าที่พยาบาล โรงพยาบาลสวนปรุง จำนวน 132 คน	ภาวะเครียดและ ปัจจัยจากลักษณะ งาน/ แบบสอบถาม ประเมิน ความเครียด	-พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค และเจ้าหน้าที่พยาบาล มีความเครียด ระดับปานกลาง -ปัจจัยจากงานที่ทำให้เกิด ความเครียด ในด้านงานพยาบาลมี ค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ รองลงมา ได้แก่ ด้านโครงสร้างของสถาบัน และการบริหารองค์กร ด้าน บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการ ทำงานและด้านปัจจัยส่วนบุคคล ตามลำดับ มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับปานกลางกับภาวะเครียดของ พยาบาล
ลัดดา ต้นกันทะ (2540)	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลจิตเวช ทั่วไป สังกัดกรม สุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข จำนวน 199 คน	ความเครียดในงาน และความพึงพอใจ ในงานของ พยาบาล/ แบบสอบถามวัด ความเครียด	-พยาบาลวิชาชีพมีความเครียดในงาน ระดับปานกลาง และพบว่า การ บริหารองค์การ ทรัพยากรที่จำกัด ความขัดแย้งของบุคลากรรวมทั้งการ จัดตารางเวลาปฏิบัติงานเป็นสิ่งที่ ก่อให้เกิดความเครียดในงาน -พยาบาลส่วนมากมีความพึงพอใจใน งานระดับปานกลาง และความเครียด ในงานไม่มีความสัมพันธ์กับความพึง พอใจในงาน

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541)	บุคลากรที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาล ตากสิน จำนวน 293 คน	การรับรู้บรรยากาศ องค์การและ ความเครียดของ บุคลากร/ แบบสอบถาม -แบบวัดการรับรู้ บรรยากาศองค์การ -แบบวัด ความเครียด	-การรับรู้บรรยากาศองค์การใน ทางบวกอยู่ในระดับปานกลางและมี ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ -ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ไม่ มีผลต่อการรับรู้บรรยากาศองค์การ ส่วนวิชาชีพและภาวะทางครอบครัว มี ผลต่อการรับรู้บรรยากาศองค์การ -ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และวิชาชีพ ไม่มีผลต่อระดับ ความเครียด ส่วนภาวะทางครอบครัว มีผลต่อระดับความเครียด -การรับรู้บรรยากาศองค์การโดยรวม และบรรยากาศองค์การด้านลักษณะ ของงานมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับ ความเครียด แต่การรับรู้บรรยากาศ องค์การด้านโครงสร้างขององค์การ การบริหารงานของผู้บังคับบัญชา สัมพันธ์ภาพในหน่วยงานและค่า ตอบแทนและสวัสดิการ ไม่มี ความสัมพันธ์กับความเครียด

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
พรพรรณ พงส์สุพัฒน์ (2542)	พยาบาลเพศหญิง โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 320 คน	ความเครียดและ พฤติกรรมเผชิญ ภาวะเครียด/ แบบสอบถาม -ปัจจัยส่วนบุคคล -ปัจจัยในด้านการ ทำงาน -แบบประเมิน ความเครียด -แบบวัดพฤติกรรม เผชิญภาวะเครียด	-พยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับ เล็กน้อย -ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเผชิญภาวะ เครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา -พยาบาลที่มีอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ภาวะครอบครัว แผนงานการพยาบาล อายุการ ทำงานและรายได้ต่อเดือนต่างกันมี ระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ในขณะที่พยาบาลที่มีความถี่ในการ ขึ้นเวรตึก-ป่วยต่อเดือนต่างกันมีระดับ ความเครียดแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ พยาบาลที่มีระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05
สิริภรณ์ หันพงศ์กิตติ กุล (2542)	พยาบาลโรงพยาบาล มหาราชนคร เชียงใหม่ จำนวน 272 คน	แหล่งความเครียด ในงานของ พยาบาล/ แบบสอบถาม ความเครียด	-มีความเครียดในงานระดับปานกลาง และพบว่า ภาระงานมากมายใน ช่วงเวลาจำกัด ปัญหาในองค์กรและ การบริหารจัดการ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล รวมทั้งสภาพการ ทำงานและสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ดี

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
กรรณิการ์ สุวรรณศักดิ์ชัย (2543)	พยาบาลเทคนิคและ พยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลชุมชน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 329 คน	การปฏิบัติงานของ พยาบาล/ แบบสอบถาม ประเมินตนเอง	-การปฏิบัติงานของพยาบาลโดยรวม อยู่ในระดับดี -ความเครียดและความพึงพอใจใน การปฏิบัติงานของพยาบาลอยู่ใน ระดับปานกลาง ส่วนความเครียดมี ความสัมพันธ์ทางลบกับการ ปฏิบัติงานของพยาบาลอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
พิมลพรรณ ทิพาคำ (2543)	พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลชุมชน เขต 10 จำนวน 262 คน	ความเครียดในงาน และความยืดหยุ่น ผูกพันต่อองค์กร/ แบบสอบถาม -ข้อมูลส่วนบุคคล -แบบวัด ความเครียดในงาน ตัดแปลงจาก แบบสอบถามของ วิลเลอร์และไรดิง -แบบวัดความยืด หยุ่นผูกพันต่อ องค์กรของเมา เดย์ สเทียร์และ พอดเตอร์	พยาบาลมีความเครียดในงานระดับ ปานกลาง และรับรู้สาเหตุด้าน ปริมาณงานและความกดดันด้านเวลา ทำให้เกิดความเครียดในงานระดับสูง ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้าน แรงกดดันจากผู้ป่วย ด้านปัญหา องค์กรและการจัดการ และด้าน ประเด็นเกี่ยวกับงานอาชีพ ทำให้เกิด ความเครียดในงานระดับปานกลาง และมีความยืดหยุ่นผูกพันต่อองค์กร อยู่ในระดับปานกลาง

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
ลดาวัลย์ สกุณา (2543)	พยาบาลที่ปฏิบัติงาน ในแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสวนปรุง จำนวน 127 คน	ความเครียดของ พยาบาล/ แบบสอบถาม ความเครียด	-พยาบาลมีความเครียดโดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง -เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของ พยาบาล จำแนกตามเพศ อายุ ปัจจุบัน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งใน ปัจจุบัน หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน เพศ ผู้ป่วยที่ปฏิบัติงานและระดับเงินเดือน พบว่า พยาบาลมีความเครียดไม่ แตกต่างกัน ความเครียดของพยาบาล ขึ้นอยู่กับสภาพการสมรส
ลักษณะ พลอยล้อม แสง (2543)	พยาบาลที่ปฏิบัติงาน ในแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสวนปรุง จำนวน 125 คน	ภาวะเครียดและ พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด/ แบบสอบถาม -ข้อมูลทั่วไป -แบบวัด ความเครียดของ พยาบาลในด้าน ต่าง ๆ -แบบแสดงความ คิดเห็นและ ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม	ระดับความเครียดในด้านลักษณะงาน ที่ปฏิบัติกับผู้ป่วยโดยรวมมี ความเครียดในระดับปานกลาง ความเครียดในด้านระบบงานและ ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานโดยรวมอยู่ ในระดับปานกลาง ความเครียดด้าน ความสัมพันธ์กับญาติผู้ป่วยโดย รวมอยู่ในระดับสูงและความเครียด ด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
ศิริพร วิญญูรัตน์ (2543)	หัวหน้าหอผู้ป่วย จำนวน 83 คน และ พยาบาลประจำการ จำนวน 330 คน ใน โรงพยาบาลมหาราช นครเชียงใหม่	ความเครียดในงาน ของพยาบาล ประจำการและ รูปแบบการบริหาร ของหัวหน้าหอ ผู้ป่วยใน/ แบบสอบถาม -ข้อมูลส่วนบุคคล -แบบวัดรูปแบบ การบริหารของ หัวหน้าหอผู้ป่วย ตามการรับรู้ของ ตนเองและของ พยาบาล ประจำการ	ความเครียดในงานของพยาบาล ประจำการโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง รูปแบบการบริหารของ หัวหน้าหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของ พยาบาลประจำการเป็นแบบ ปรึกษาหารือ และรูปแบบการบริหาร ของ หัวหน้าหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของ พยาบาลประจำการมีความสัมพันธ์ ทางลบในระดับต่ำกว่าความเครียดใน งาน
ปพิชญา แสงเคื้ออังกูร (2544)	พยาบาลประจำการ ปฏิบัติงานใน โรงพยาบาลจิตเวช จำนวน 266 คน	การมีส่วนร่วมใน การบริหารงานและ ความเครียด/ แบบสอบถาม -ข้อมูลส่วนบุคคล -แบบวัดการมีส่วน ร่วมในการบริหาร ตามแนวคิด สแวนส์-เบอร์ก -แบบประเมิน ความเครียดตาม แนวคิดเซลเย	-พยาบาลมีส่วนร่วมในการบริหารงาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก -มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ -การมีส่วนร่วมในการบริหารงานมี ความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกว่า ความเครียดของพยาบาลอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
ปิยะวัติ สุมาลัย (2544)	พยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลบาราศ นราดูล จำนวน 97 คน	ความเครียดเชิง อาชีพและปัจจัยที่ ก่อให้เกิด ความเครียด/ แบบสอบถาม -แบบวัดระดับ ความเครียด -แบบวัดปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับ ความเครียด	-มีระดับความเครียดระดับปานกลาง -มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วน ใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง
ศรัณยา ศิริชัยนาคร (2544)	พยาบาลในหอ อภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลในสังกัด สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน	ความเครียดและ ปัจจัยจากการ ปฏิบัติงาน/ แบบสอบถาม ความเครียด	-ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับต่ำ -ปัจจัยด้านลักษณะงานพยาบาล และด้านสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ พยาบาลในระดับปานกลาง ส่วนด้าน โครงสร้างของสถาบันและบรรยากาศ ในการทำงานและด้านบุคคลเป็น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ พยาบาลในระดับต่ำ
พัชรา จารุโรจน์จินดา (2545)	พยาบาลในจังหวัด นครปฐม จำนวน 365 คน	ระดับความเครียด กับภาวะ สุขภาพจิต/ แบบสอบถาม -แบบคัดกรอง สุขภาพจิต GHQ – 28 ของ Goldberg	-พยาบาลส่วนใหญ่มีคะแนน ความเครียดอยู่ในระดับปกติ -พยาบาลส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา สุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 85.2 -ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับ สุขภาพจิตด้านต่าง ๆ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

		-แบบวัดระดับ ความเครียดของ Arron T. Beck	
--	--	--	--

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
สินศักดิ์ สุวรรณโชติ (2546)	บุคลากรโรงพยาบาล สวนสราญรมย์ ทุกวิชาชีพ จำนวน 294 คน	ความเครียด สถานการณ์ที่ ก่อให้เกิด ความเครียด และ การจัดการ ความเครียด/ แบบสอบถาม -ข้อมูลส่วนบุคคล -แบบวัดระดับ ความเครียด -แบบวัด สถานการณ์ที่ ก่อให้เกิด ความเครียดและ การจัดการ ความเครียด	บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดระดับ ปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุและระยะเวลาการปฏิบัติงานมี ความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับ ความเครียด สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดในการปฏิบัติงานคือ ปัจจัยนำเข้าที่เกี่ยวข้องในการ ปฏิบัติงาน กระบวนการปฏิบัติงาน ผลการปฏิบัติงาน ผลกระทบจากการ ปฏิบัติงาน
วิภาดา คุณาวิกตีกุล และคณะ (2547)	พยาบาลวิชาชีพ ภาคเหนือและภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 147 คน	ความเครียดจาก บทบาทหน้าที่ การ ปรับแก้และปัจจัย ทำนายภาวะ สุขภาพ/ แบบสอบถาม -ข้อมูลส่วนบุคคล -แบบวัด	-ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดคือ ภาระงานที่มากเกินไป ความขัดแย้ง กับแพทย์ ความกังวลเกี่ยวกับการ รักษาของแพทย์และความขัดแย้งกับ พยาบาล ตามลำดับ -วิธีปรับแก้ความเครียดคือการวาง แผนการแก้ปัญหา การยอมรับใน ความรับผิดชอบ การแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม การควบคุม

		ความเครียดจาก บทบาทหน้าที่ -แบบวัดเกี่ยวกับ วิธีการปรับแก้ ความเครียด -แบบวัดเกี่ยวกับ ภาวะสุขภาพ	ตนเอง การปรับการคิดในทางบวก การถอยห่าง ตามลำดับ -ปัจจัยที่สามารถทำนายภาวะสุขภาพ ในด้านความเจ็บปวดของร่างกาย คือ ความเครียดโดยรวม
ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
McCranie (1987)	พยาบาลที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลชุมชน และเขตเมือง จำนวน 107 คน	ความเครียดในการ ทำงาน ความ อดทนและความ เหนื่อยหน่าย/ แบบวัด ความเครียดของ Gray-Toft และ Anderson	ความเครียดในงานเกิดจากการเผชิญ กับความตายและภาวะใกล้ตายของ ผู้ป่วย การทำงานที่หนัก การเตรียม ความพร้อมของบุคลากรไม่เพียงพอ ต่อการปฏิบัติงาน วิตกกังวลต่อความ ไม่แน่นอนในการปฏิบัติงาน ขาดการ สนับสนุน ชัดแย้งกับแพทย์และ บุคลากรทางการพยาบาลด้วยกันและ ความพึงพอใจในงานต่ำ
McGrath and others (1989)	พยาบาล จำนวน 171 คน	ความเครียดในการ ทำงาน/ -แบบสำรวจความ เหนื่อยหน่าย MBI -แบบสอบถาม สภาวะสุขภาพ โดยทั่วไป	-ร้อยละ 80 ของพยาบาลที่ตอบ แบบสอบถามได้รับความเครียดจาก การ ไม่มีอำนาจในการตัดสินใจในบางครั้ง -ร้อยละ 85 รู้สึกไม่มีอำนาจที่จะ เปลี่ยนแปลงสภาพการที่ไม่พึงพอใจ ได้
Toloczko (1990)	พยาบาลในประเทศ ญี่ปุ่น แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองกับกลุ่ม ควบคุม ระยะเวลาที่ เข้าร่วมการทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ	ผลของการ ฝึกอบรมการ สนับสนุนทางสังคม (social support - Training : SST) และการปลูกเพาะ	พยาบาลที่เข้ากลุ่มทดลองลดความ เหนื่อยหน่ายได้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ โดยแสดงถึงการ ลดลงของความรู้สึกอ่อนล้าทาง อารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นคนลดลง และการเพิ่มขึ้น

	ละ 2.5 ชั่วโมง รวม 6 ครั้ง	ความเครียด (stress inoculation : SIT) ต่อความเหนื่อยหน่าย/-แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายของ Maslach	ของความรู้สึกระงับผลสำเร็จในการทำงาน และเมื่อเปรียบเทียบการลดลงของความเหนื่อยหน่ายในแต่ละด้าน พบว่า พยาบาลที่เข้ากลุ่ม SST มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าของพยาบาลที่เข้ากลุ่ม SIT
ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
Hooper (1993)	พยาบาลห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลคูมาโน มิโตเวทเทอน จำนวน 32 คน	ความเครียดในงาน ความพึงพอใจใน การทำงาน และ อาการทางจิต/ แบบสอบถาม - The Brief Symptom Inventory - Atwood and Hinshaw ' s Nursing Job Satisfaction -Job Stress Scales	ความพึงพอใจในการทำงานและ ความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ อย่างมาก ส่วนความเครียดกับอาการ ทางจิตใจไม่มีความสัมพันธ์กัน
Lucas and others (1993)	พยาบาลจาก โรงพยาบาล 7 แห่ง จำนวน 625 คน	ความเครียดใน งาน/แบบสอบถาม วัดความเครียดใน งานจากการรับรู้ต่อ ปัจจัยที่ก่อให้เกิด ความเครียดในงาน	พยาบาลมีความเครียดในงานระดับ ปานกลาง โดยความเครียดในงานมี ความสัมพันธ์กับแนวโน้มในการ ลาออกของพยาบาล

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
Riding and Wheeler (1994)	พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 82 คน และ พยาบาลผดุงครรภ์ จำนวน 42 คน ใน ประเทศอังกฤษ	ความเครียดใน งาน/แบบสอบถาม -แบบวัดแหล่งที่ก่อ ให้เกิดความเครียด ในหลายด้าน -แบบวัด ความเครียด	-แหล่งก่อให้เกิดความเครียดที่สำคัญ ได้แก่ ปริมาณงานมากและ สัมพันธภาพ -ความเครียดเกิดขึ้นเล็กน้อย เครียด ปานกลาง เครียดมากที่สุด เรียง ตามลำดับ -ความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัย ด้านปริมาณงานมากที่สุด
Michie and others (1996)	พยาบาลจากหอ ผู้ป่วยอายุรกรรม ของโรงพยาบาลใน ประเทศอังกฤษ จำนวน 34 คน	ความเครียดใน งาน/แบบสอบถาม ดัชนีวัดระดับ ความเครียดในงาน ของพยาบาลจาก การรับรู้ต่อปัจจัยที่ ก่อให้เกิด ความเครียดในงาน	พยาบาลมีความเครียดในงานระดับ ปานกลาง โดยความเครียดในงานมี ความสัมพันธ์อย่างมากกับภาระงาน ความขัดแย้งในงาน การขาดการ สนับสนุนจากองค์กร และการรู้สึก ขาดความสามารถซึ่งเป็นผลจากการ เปลี่ยนแปลงในองค์กรและการ เปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี
Makin and Sinclair (1998)	พยาบาลผดุงครรภ์ จำนวน 43 คน	ความเครียดใน งาน/แบบสอบถาม -แบบวัด ความเครียดของ McGrath et al. -แบบวัด GHQ-12	ความเครียดที่เกิดจากเวลาในการ ปฏิบัติงานไม่เพียงพออยู่ในระดับสูง และ 30% ของพยาบาลมีคะแนน สุขภาพจิตใจสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ กำหนด

ผู้วิจัย ปีที่ศึกษา	กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปรที่ศึกษา /เครื่องมือวิจัย	ผลการศึกษา
Healy and Mckay (2000)	พยาบาลในประเทศ ออสเตรเลีย จำนวน 129 คน	การเผชิญปัญหา และความพึงพอใจ ในงาน/ แบบสอบถามวัด ความเครียดของ Gray-Toft and Anderson	ปริมาณงานมากทำให้เกิด ความเครียดสูงสุด ความเครียดมี ความสัมพันธ์ทางลบกับความ พึงพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญ
Akihito Shimazu and others (2003)	ครูในประเทศญี่ปุ่น จำนวน 24 คน แบ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คนระยะเวลาที่เข้า ร่วมโปรแกรมครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 5 ครั้ง	ผลของการจัด โปรแกรม คลายเครียด/ ใช้วิธีการศึกษาทาง จิตวิทยา การ อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติและ การฝึกผ่อนคลาย ความเครียด มีการ ใช้แบบสอบถาม ก่อนและหลังเข้า ร่วมโปรแกรม	ผลของการจัดโปรแกรมมีระดับ นัยสำคัญสำหรับการสนับสนุนทาง สังคมจากผู้ร่วมงาน ในทางตรงข้าม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและผลการ สังเกตสำหรับการตอบสนอง ความเครียดไม่มีระดับนัยสำคัญ ผลของการจัดโปรแกรมมีผลทางบวก สำหรับการสนับสนุนทางสังคมจาก ผู้ร่วมงานและความโกรธในกลุ่มที่มี คะแนนการตอบสนองความเครียดสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ภาคผนวก ข

ใบขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย

“ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน”

เรียน ท่านผู้อ่านที่นับถือ

พวกเราคณะผู้วิจัยใคร่ขอเล่าถึงโครงการวิจัยที่กำลังทำอยู่ และขอเชิญชวนท่านเข้าร่วมในโครงการนี้ วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพเชิงบริการที่ต้องปฏิบัติต่อมนุษย์ต้องใช้ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีทั้งในศาสตร์การพยาบาลและศาสตร์สุขภาพทำให้ต้องพัฒนาอยู่เสมอ โดยทั่วไปลักษณะการทำงานของพยาบาลเป็นงานที่ต่อเนื่องและผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ถ้าผู้ปฏิบัติงานมีความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติงานจะทำให้เกิดความมุ่งมั่น กระตือรือร้น มีกำลังใจในการทำงานและมีความพึงพอใจส่งผลเกิดความสุขในการทำงานทำให้องค์กรดำเนินงานไปสู่จุดมุ่งหมาย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่องาน ขาดแรงจูงใจ ขาดความกระตือรือร้นทำให้งานการพยาบาลขาดคุณภาพและประสิทธิภาพ และจากสภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงระบบบริการสุขภาพของโรงพยาบาลชุมชนและบทบาทหน้าที่หลากหลายของพยาบาลรวมทั้งการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัยจึงได้จัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลขึ้น หากงานวิจัยนี้สำเร็จจะเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาความเครียดจากการทำงาน ซึ่งจะเป็นต้นแบบของการพัฒนาโปรแกรมคลายเครียด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอเชิญชวนท่านเข้าร่วมในโครงการนี้

ถ้าท่านตัดสินใจเข้าร่วมในโครงการนี้จะมีขั้นตอนของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับท่าน คือ ท่านต้องเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1.5 ชั่วโมง และทำแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เฉพาะสำหรับการวิจัยนี้เท่านั้น

ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้หรือไม่ จะไม่มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมกับงานของท่าน และถ้าท่านต้องการที่จะถอนตัวออกจากการศึกษานี้เมื่อใด ท่านก็สามารถกระทำได้อย่างอิสระ

ถ้าท่านมีคำถามใด ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมในโครงการนี้ โปรดซักถามคณะผู้วิจัยได้อย่างเต็มที่ที่โรงพยาบาลทับปุด หมายเลขโทรศัพท์ 076-599019 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณอย่างสูง

วรรณรัตน์ ศิริพงษ์

ภาคผนวก ค

แบบฟอร์ม

ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ/ใบยินยอมรับการรักษา

ชื่อโครงการ ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน

ข้าพเจ้า(นาย นาง นางสาว).....(นามสกุล).....

ยินยอมเข้าร่วมโครงการตามวิธีการที่

ได้อธิบายให้ข้าพเจ้าทราบ (ดังใบเชิญชวนให้ร่วมโครงการวิจัยที่แนบมานี้)

หากข้าพเจ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดข้าพเจ้ามีสิทธิซักถามในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม หากการกระทำและคำอธิบายยังไม่เป็นที่พอใจ ข้าพเจ้ามีสิทธิแจ้งต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลที่บปด โทร.076-599019 ได้ และหากข้าพเจ้าไม่พอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมข้าพเจ้ามีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ได้ทันที โดยไม่มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมกับงานที่ปฏิบัติ

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมดตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว
ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโปรแกรมตามวิธีดังกล่าว

.....

(.....)

(ลายเซ็นอาสาสมัคร)

.....

(.....)

(ลายเซ็นพยาน)

.....

(.....)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(วัน/เดือน/ปี)

.....

(ลายเซ็นนักวิจัย)

(วัน/เดือน/ปี)

ภาคผนวก ง

รหัส.....

ครั้งที่.....วันที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาล

ในโรงพยาบาลชุมชน

ชื่อ.....นามสกุล.....แผนก.....

คำชี้แจง

- แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป
ส่วนที่ 2	เป็นแบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง
ส่วนที่ 3	เป็นแบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงาน
- ผู้เก็บข้อมูล ขอรับรองว่า ทุกคำตอบจะนำไปใช้ในงานวิจัยเท่านั้นและไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อหน้าที่การทำงานของท่าน
- ขอให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือ เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ผู้ทำวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง หรือเติมข้อความ

ความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ปีนี้คุณอายุ..... ปี () ()
2. สถานภาพสมรสของคุณ 1. โสด(ข้ามไปข้อ 4) 2. สมรส ()
 3. หย่าร้าง (ข้ามไปข้อ 4) 4. อื่นๆ ระบุ.....
3. คุณแต่งงานนาน.....ปี () ()
 มีบุตร.....คน () ()
4. การศึกษาสูงสุดที่คุณสำเร็จคือ 1. อนุปริญญา 2. ปริญญาตรี ()
 3. ปริญญาโท 4. อื่นๆ ระบุ.....
5. รายได้ของคุณประมาณเดือนละเท่าไร ()
 1. ต่ำกว่า 10,000บาท 2. 10,001-20,000บาท
 3. 20,001-30,000บาท 4. มากกว่า 30,001บาท
- รายได้ครอบครัวคุณประมาณเดือนละเท่าไร ()
 1. ต่ำกว่า 10,000บาท 2. 10,001-20,000บาท
 3. 20,001-30,000บาท 4. มากกว่า 30,001บาท
- คุณคิดว่าครอบครัวของคุณ 1. ร่ำรวย 2. พอกินพอใช้ ()
 3. ยากจน 4. ลำบาก มีหนี้สิน
6. ครอบครัวของคุณมีสมาชิก.....คน () ()
 ใครบ้าง (ระบุ).....
7. สภาพที่อยู่อาศัย 1. บ้านของตนเอง 2. บ้านพัก / แพลต ()
 3. บ้านเช่า 4. อื่นๆ ระบุ.....
8. คุณมีโรคประจำตัว หรือไม่ ()
 1. ไม่มี
 2. มี (ระบุ).....
9. คุณทำงานนี้มานาน..... ปี () ()
10. โดยทั่วไปเวลาทำงานปกติของคุณใกล้เคียงกับช่วงใด (เช้า 08.00-16.00 น. ()
 บ่าย 16.00-24.00 น. ดึก 24.00-08.00น.)
 1. เช้า 2. บ่าย 3. ดึก 4. เช้าและบ่าย 5. เช้าและดึก
 6. บ่ายและดึก 7. ทุกแบบหมุนเวียนกัน

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-60)

คำชี้แจง ให้อ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ

ส่วนที่ 1 ระดับความไวต่อความเครียด

- 1 หมายถึง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
 3 หมายถึง เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว 4 หมายถึง เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
 5 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

	1	2	3	4	5
1.นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์					
2.ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง					
3.ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ					
4.ฉันสูบบุหรี่					
5.ฉันดื่มสุรา					
6.ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด					
7.ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย					
8.ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ					
9.ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยินและฟัง)					
10.ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่					
11.ฉันมีเพื่อนฝูงที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน					
12.ฉันมองโลกในแง่ดี					

ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด

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

	1	2	3	4	5
1.ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
2.งานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
3.กลัวทำงานผิดพลาด					
4.รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					

	1	2	3	4	5
5.การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง					
6.งานน่าเบื่อ					
7.มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					
8.รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์					
9.บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
10.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
11.ไม่มีเวลาให้ตัวเอง					
12.ชีวิตคู่มีปัญหา					
13.มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน					
14.ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
15.มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ					
16.รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม					
17.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
18.มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง					
19.ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อยและมีการทำลายทรัพย์สิน					
20.ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน					
21.เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน					
22.เงินไม่พอใช้จ่าย					
23.รายจ่ายเพิ่มขึ้น					
24.ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ					

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด

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

	1	2	3	4	5
1.กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
2.ปวดหัวจากความตึงเครียด					
3.ปวดหลัง					
4.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
5.ท้องเสีย					
6.ปากแห้ง คอแห้ง					
7.หัวใจเต้นเร็ว					
8.ปวดศีรษะข้างเดียว					
9.เจ็บหน้าอก					
10.รู้สึกวิตกกังวล					
11.คับข้องใจ					
12.โกรธหรือหงุดหงิด					
13.รู้สึกเศร้า					
14.ความจำไม่ดี					
15.สับสน					
16.ตั้งสมาธิยาก					
17.ประจำเดือนมีปัญหา					
18.อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ					
19.ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว					
20.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
21.เป็นหวัดบ่อย					
22.เป็นโรคภูมิแพ้					
23.รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ					
24.เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงานของคนไทย

ความรู้สึกต่องาน กรุณาอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วกาเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของคุณต่องาน ในกรณีที่ไม่มีคำตอบโดยตรง กรุณาเลือกข้อที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่สุดเพียงข้อเดียว กรุณาอย่าเว้นข้อใดว่าง

คำถาม	1. ไม่ เห็น ด้วย มาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วย มาก	สำ หรับ นักวิ จัย
1.การทำงานของคุณต้องชวนขวยเรียนรู้อะไรใหม่ๆ					()
2.ในการทำงานคุณมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเองมาก					()
3.งานของคุณต้องใช้สมาธิมากและนาน					()
4.งานของคุณทำให้คุณต้องค้นคิดสิ่งใหม่ๆ หรือคิดสร้างสรรค์					()
5.งานที่คุณทำต้องการทักษะและความชำนาญระดับสูง					()
6.คุณต้องทำงานที่มีลักษณะหลากหลายมาก					()
7.คุณแสดงความเห็นได้เต็มที่ในเรื่องที่เกิดขึ้นในงานของคุณ					()
8.คุณมีโอกาสพัฒนาความสามารถพิเศษจากงานของคุณ					()
9.ในเวลา 5 ปีข้างหน้า ทักษะของคุณยังมีคุณค่าในงาน					()
10.งานของคุณเป็นงานที่ต้องทำอย่างรวดเร็วมาก					()
11.งานของคุณเป็นงานที่หนักมาก					()
12.งานของคุณเป็นงานที่ใช้แรงกายมาก					()
13.งานที่คุณทำต้องแข่งขันกับผู้อื่น					()
14.คุณต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องในงาน					()
15.งานของคุณมักถูกขัดจังหวะก่อนเสร็จทำให้ต้องทำต่อทีหลัง					()
16.งานของคุณต้องล่าช้าเพราะต้องคอยงานจากผู้อื่น/หน่วยอื่น					()

คำถาม	1. ไม่ เห็น ด้วย มาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วย มาก	ส่ำ หรับ นักวิ จัย
17. คุณได้เงินตอบแทนจากงานน้อยกว่าที่สมควรได้					()
18. คุณมักต้องทำงานนานๆ โดยร่างกายอยู่ในท่าไม่เหมาะสม					()
19. คุณมักต้องทำงานนานๆ โดยหัวและแขนอยู่ในท่าไม่เหมาะสม					()

โดยที่เราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ทุกคนต้องมีผู้ร่วมงานแม้จะทำงานคนเดียว **ผู้ร่วมงาน** หมายถึง คนที่ทำงานร่วมกับคุณไม่ว่าจะเป็นสามี ญาติ เพื่อนที่ทำงานด้วย ตลอดจนผู้ที่ต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับงาน เช่น ร้านค้าหรือบุคคลที่คุณไปติดต่อ

คำถาม	1. ไม่ เห็น ด้วย มาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วย มาก	ส่ำ หรับ นักวิ จัย
20. ผู้ร่วมงานของคุณมีความสามารถในงานของเขาเอง					()
21. ผู้ร่วมงานของคุณให้ความสนใจในตัวคุณ					()
22. ผู้ร่วมงานของคุณเป็นมิตรดี					()
23. ผู้ร่วมงานของคุณช่วยเหลือกันเพื่อให้งานเสร็จ					()

คุณมีหัวหน้างานหรือไม่

1. มี ทำต่อ

2. ไม่มีหัวหน้า

⇒ข้ามไปทำล๊อคต่อไป

คำถาม	1. ไม่ เห็น ด้วย มาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วย มาก	ห้า หรือ นักวิ จัย
24.หัวหน้าคุณเอาใจใส่ทุกข์สุขของลูกน้อง					()
25.หัวหน้าคุณให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณพูด					()
26.หัวหน้าคุณช่วยเหลือให้งานสำเร็จลุล่วงไป					()
27.หัวหน้าคุณเก่งในการทำให้คนทำงานร่วมกันได้					()
28.คุณต้องเผชิญกับความขัดแย้งหรือความไม่เป็นมิตรจากหัวหน้า					()
29.หัวหน้าคุณใช้วาจาโขกสับ หยาบคาย หรือจาบจ้วง					()
30.หัวหน้าคุณเล่นพรรคเล่นพวก หรือมีระบบเส้นสายในงาน					()
31.หัวหน้าคุณชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล					()

ในการทำงานคุณมีปัญหาดังต่อไปนี้หรือมีความเป็นไปได้สูงที่จะต้องเจอกับสิ่งอันตรายใด ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

คำถาม	1. ไม่ เห็น ด้วย มาก	2. ไม่ เห็น ด้วย	3. เห็น ด้วย	4. เห็น ด้วย มาก	สำ หรับ นักวิ จัย
32.มลพิษทางอากาศจากฝุ่น ควัน ก๊าซ ฟูม เส้นใย หรือสิ่งอื่น					()
33.การจัดวางสิ่งของหรือจัดเก็บสต็อกที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ					()
34.บริเวณงานสกปรก/รกรุงรัง/ไม่มีระเบียบ					()
35.การติดเชื้อโรคจากงาน					()
36.เครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ที่อันตราย					()
37.การถูกทำอันตรายจากความร้อน ไฟลวกหรือถูกไฟฟ้าดูด					()
38.กระบวนการทำงานที่อันตราย					()
39.สภาพการจราจรติดขัด เช่น รถติด คนขับซี้/คนเดินถนนไร้วินัย					()
40.การถูกทำร้ายทางกายในงานเช่น ถูกปล้น จี้ ยิง ทบตี					()
41.การถูกทำร้ายทางจิตใจในงาน เช่น ถูกผู้อื่นด่าว่า ถูกกลั่นแกล้ง					()

42.งานที่คุณทำมีสม่ำเสมอตลอดปีหรือไม่ (เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)	()
<input type="checkbox"/> 1.ไม่ใช่ มีงานเป็นช่วงและเลิกจ้างงานบ่อย ๆ <input type="checkbox"/> 2.ไม่ใช่ เลิกจ้างงานบ่อย ๆ <input type="checkbox"/> 3.ไม่ใช่ มีงานเป็นช่วง ๆ <input type="checkbox"/> 4.มีงานทำสม่ำเสมอตลอดปี	
43.ในปีที่ผ่านมา คุณเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกือบตงงาน/ไม่มีงานทำ/เลิกจ้างบ่อยแค่ไหน	()
<input type="checkbox"/> 1.ปีที่แล้วตงงาน หรือถูกเลิกจ้าง <input type="checkbox"/> 2.มีโอกาสตงงานตลอดเวลา <input type="checkbox"/> 3.มีโอกาสบ้าง <input type="checkbox"/> 4.ไม่มีเลย	
44.ใน 2 ปีข้างหน้า คุณมีโอกาสจะสูญเสียงานของคุณขณะนี้กับนายจ้างคนนี้น้อยแค่ไหน	()
<input type="checkbox"/> 1.มีโอกาสสูงมาก <input type="checkbox"/> 2.อาจมีโอกาสบ้าง <input type="checkbox"/> 3.ไม่ค่อยมีโอกาส <input type="checkbox"/> 4.ไม่มีโอกาสเลย	

ภาคผนวก จ

รหัส.....

ครั้งที่.....วันที่.....

แบบสอบถาม

การประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด
คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาตั้งแต่ท่านเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงปัจจุบัน ขอ
 ให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ละข้อว่าตรงกับสิ่งที่ท่านได้จาก
 กลุ่มอย่างไรบ้าง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านต้องการ

	5 มาก	4 ค่อนข้าง มาก	3 ปาน กลาง	2 ค่อนข้าง น้อย	1 น้อย	สำหรับ นักวิ จัย
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม						()
2. ฉันทราบผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน						()
3. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม						()
4. ฉันรู้สาเหตุของการเกิดความเครียดในการทำงานและวิธีจัดการกับความเครียดของตนเอง						()
5. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการคลายเครียดในการทำงานจากการเข้าร่วมกลุ่ม						()
6. ฉันเรียนรู้วิธีการคลายเครียดจากการเข้าร่วมกลุ่ม						()
7. ฉันสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการคลายเครียดได้ด้วยตนเอง						()
8. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง						()
9. ฉันสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข						()
10. การเข้าร่วมกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน						()

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก จ

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20)

คำชี้แจง ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น **กรุณาภาเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ**

โดยมีระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียดเลย
	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
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.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อยๆ					

ภาคผนวก ข

คู่มือการจัดโปรแกรมคลายเครียด

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม
2. เพื่อประเมินระดับความเครียดและสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

อุปกรณ์

- ปากกา
- ใบนัดการเข้าร่วมโปรแกรม
- แบบสอบถาม

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 20 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวเอง กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 40 นาที

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและรายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรม วัน เวลาของแต่ละบุคคล แนวทางการปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกกลุ่ม พร้อมกับแจกใบนัดการเข้าร่วมโปรแกรม
2. ให้สมาชิกกลุ่มอ่านใบขอเชิญเข้าร่วมวิจัยและเห็นดีไบบินยอมเข้าร่วมโปรแกรม
3. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถามประเมินระดับความเครียดและสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

4. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 2 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามปัญหาที่ได้พูดคุยกัน

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 30 นาที

1. จากการซักถามความเข้าใจและขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม
2. จากการสังเกตการมีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม
3. จากการตอบแบบสอบถามระดับความเครียดและสภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการในการเข้าร่วมโปรแกรม คลายเครียด
2. สมาชิกกลุ่มได้รับการประเมินผลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเห็นความสำคัญของผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน
3. เพื่อแนะนำการบำบัดที่สมุดบันทึกความเครียด

- อุปกรณ์**
- สมุดบันทึกความเครียด
 - ปากกา
 - คลิปบอร์ด
 - ปากกาเคมี
 - รูปภาพผลที่เกิดจากความเครียด 4 ภาพ (ในภาคผนวก)

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 20 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ แนะนำตัวเอง วิทยากรกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเอง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเป็นแบบอย่าง ดังนี้ ดิฉันชื่อ.....นามสกุล....ชื่อเล่น....ทำงานแผนก....

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 50 นาที

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 2
2. แจกสมุดบันทึกความเครียดให้แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยแนะนำวิธีการบันทึกในสมุดบันทึกความเครียด
3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปภาพที่เกิดจากความเครียด
4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากความเครียดที่เกิดขึ้นในการทำงานพร้อมทั้งส่งตัวแทนออกมาเขียนสรุปที่คลิปชาร์ท
5. ผู้วิจัยแนะนำการบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับกิจกรรมที่ 2 และ 3
6. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 3 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 20 นาที

- 1.จากการบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน
- 2.จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น สังเกตการมีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม
- 3.จากการตอบแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- 2.สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียดในการทำงานจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นรูปภาพที่เกิดจากความเครียด และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
- 3.สมาชิกกลุ่มเข้าใจการใช้สมุดบันทึกความเครียด

หมายเหตุ – ใช้ในสมุดบันทึกของฉันกิจกรรมที่ 1

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของตนเอง
- 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สาเหตุของการเกิดความเครียดในการทำงานและวิธีการจัดการกับความเครียด

อุปกรณ์

- สมุดบันทึกความเครียด	- ปากกาเมจิก
- คลิปบอร์ด	- ปากกา

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 15 นาที

- 1.เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบ ผู้วิจัยและวิทยากรกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายกัน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 55 นาที

- 1.ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- 2.ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้
- 3.ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกนำเสนอความเครียดที่มากกระทบกระเทือนจิตใจมากที่สุดจากสมุดบันทึกคนละ 1 เรื่อง และเปิดโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดกับสมาชิกกลุ่ม

4. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกนำเสนอสาเหตุของการเกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากสมุดบันทึกคนละ 1 เรื่อง พร้อมทั้งเขียนสรุปในคลิปบอร์ด และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการคลายเครียด

5. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน

6. ผู้วิจัยแนะนำการบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับกิจกรรมที่ 4

7. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 4 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 20 นาที

1. จากการบันทึกในสมุดบันทึกของตน

2. จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น สังเกตการมีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มทราบความเครียดที่เกิดขึ้นของตนเองในแต่ละวัน

2. สมาชิกกลุ่มรู้สาเหตุของการเกิดความเครียดในการทำงานและวิธีการจัดการความเครียดของตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม

หมายเหตุ – ใช้ในสมุดบันทึกของตนกิจกรรมที่ 2 และ 3

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาวิธีการคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง

อุปกรณ์ - สมุดบันทึกความเครียด

- ปากกา

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 15 นาที

1. เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบ ผู้วิจัยและวิทยากรกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายกัน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 55 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมาและซักถามความเครียดที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 4
3. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง 1 วิธีพร้อมทั้งข้อเสนอแนะตามความคิดของตนเอง
4. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นวิธีการจัดการกับความเครียด
5. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันและสรุปวิธีการคลายเครียดและผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยแนะนำการบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับกิจกรรมที่ 5
7. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 5 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 20 นาที

1. จากการบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน
2. จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น สังเกตการณ์มีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม
3. จากการตอบแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง
 2. สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาวิธีการคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง
- หมายเหตุ – ใช้ในสมุดบันทึกของฉันกิจกรรมที่ 4

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองและมีทางเลือกในการจัดการกับความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบผลที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับความเครียด

อุปกรณ์

- สมุดบันทึกความเครียด
- ปากกา

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 15 นาที

1. เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบ ผู้วิจัยและวิทยากรกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกทักทายกัน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 55 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ 5
3. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำเสนอผลที่เกิดจากการทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง จากการบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน
4. ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผลที่เกิดขึ้นจากวิธีการจัดการกับความเครียด
5. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันและสรุปวิธีการคลายเครียดพร้อมทั้งแนะนำให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยแนะนำการบันทึกลงในสมุดบันทึกสำหรับกิจกรรมที่ 6
7. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 6 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 20 นาที

1. จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น
 2. จากการสังเกตการณ์มีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1. สมาชิกกลุ่มได้ทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองและมีทางเลือกในการจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้น
 2. สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองกับสมาชิกภายในกลุ่ม
- หมายเหตุ – ใช้ในสมุดบันทึกของฉันกิจกรรมที่ 5

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการความเครียด

- อุปกรณ์**
- สมุดบันทึกความเครียด
 - ปากกา

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 15 นาที

1. เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบ ผู้วิจัยและวิทยากรกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกทักทายกัน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 60 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 6

3. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำเสนอเป้าหมายของตนเอง พร้อมทั้งบอกแนวทางปรับปรุงแก้ไขวิธีการคลายเครียดของตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นวิธีการจัดการกับความเครียด

4. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิธีการคลายเครียดที่กลุ่มสนใจ และให้สมาชิกกลุ่มได้สาธิตพร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนได้ทดลองฝึกปฏิบัติ

5. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันและสรุปวิธีการคลายเครียดพร้อมทั้งแนะนำให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน

6. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 7 อีก 1 สัปดาห์ต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 15 นาที

1. จากการบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน
2. จากการทดลองฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียด
3. จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น สังเกตการมีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. จากการตอบแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง
3. สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการความเครียดที่ตนเองสนใจ

หมายเหตุ – ใช้ในสมุดบันทึกของฉันกิจกรรมที่ 6

โปรแกรมคลายเครียด ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถดูแลตนเองเพื่อลดความเครียดได้

- อุปกรณ์**
- สมุดบันทึกความเครียด
 - ปากกา

วิธีดำเนินการ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 20 นาที

1. เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบ ผู้วิจัยและวิทยากรกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมทั้งกล่าวขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 50 นาที

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 7

2. ให้สมาชิกทุกคน ประเมินตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพฤติกรรมอย่างไรและร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่องการจัดการกับความเครียดของตนเอง พร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึกของตน

3. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน

4. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถามประเมินระดับความเครียด สภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) และแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

ระยะที่ 3 ระยะประเมินผล ใช้เวลา 20 นาที

1. จากการบันทึกในสมุดบันทึกของตน

2. จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น สังเกตการมีส่วนร่วมและการซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. จากการตอบแบบสอบถามระดับความเครียด สภาพการทำงาน (ความเครียดจากงาน) และแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มสามารถดูแลตนเองเพื่อลดความเครียดได้
2. สมาชิกกลุ่มมีระดับความเครียดลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

<p>ลำดับที่ 2 สาเหตุของความเครียด..... วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p> <p>ลำดับที่ 3 สาเหตุของความเครียด..... วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p>	<p>ลำดับที่ 4 สาเหตุของความเครียด..... วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p> <p>ลำดับที่ 5 สาเหตุของความเครียด..... วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p>
<p> กิจกรรมที่ 4 เรื่องราวของความเป็นเรา ให้คุณบันทึกวิธีการจัดการความเครียดที่คุณปฏิบัติ และ คุณคิดว่าคุณต้องปรับปรุงหรือแก้ไขอย่างไร</p> <p>ลำดับที่ 1 วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p> <p>ข้อเสนอแนะ.....</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>ลำดับที่ 2 วิธีการจัดการกับความเครียด..... ข้อเสนอแนะ.....</p> <p>ลำดับที่ 3 วิธีการจัดการกับความเครียด.....</p> <p>ข้อเสนอแนะ.....</p>

<p style="text-align: center;">วิถีคลายเครียด</p> <p>1. ฝึกการหายใจแบบฉาย X-Ray คือพยายามจับลมหายใจ กำหนดจิตใจรู้สึกถึงอากาศที่ผ่านเข้าสู่ร่างกาย ด้วยการหายใจลึก กลั้นใจนิ่ง แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย หายใจ ออกช้าๆ (ประมาณ 5 ครั้ง/นาที คือ 12 วินาที/ครั้ง - ทั้งหายใจเข้า-ออก)</p> <p>2. ทำจิตจดจ่อกับสิ่ง /ของ/คนที่เรารักและหวง-หวง ที่สุด จะกำหนดเป็นสมมุติฐานก็ได้-หรือจินตนาการก็ได้ จะย้อนอดีต-ที่เรารู้พอใจ-สุขใจก็แล้วแต่</p> <p>3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องด้วยตนเอง กล้ามเนื้อที่กายก่อน โหน เครียดคลายก่อนนั้น</p> <p>4. ออกกำลังกาย เดิน ทำกายบริหาร หรือดูกีฬาที่ชอบ</p> 	<p>5. การนวด นวดทั้งตัว หรือการนวดฝ่าเท้า กระตุ้นการไหลเวียน ของโลหิต ในร่างกาย</p> <p>6. ตั้งสติ คือ ความระลึกรู้ กำหนดจิต-ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้น-เรียกว่ากำหนดความรู้สึก-อารมณ์ ให้จิตใจมุ่งอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ให้คลาดไม่ให้หลุด ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านล่องลอยไป เหมือนเอาเชือกผูกลิง ไว้กับหลัก เชือก คือ สติ/สิ่ง คือ จิต /หลัก คือ สิ่งที่ต้องทำในขณะนั้น</p> <p>7. ใช้ปัญญา ความรู้ ความฉลาด ความเข้าใจ และการพิจารณา วิเคราะห์ วิจัยวิจารณ์ แต่เรื่องดีๆ และถูกต้องเพื่อประโยชน์ ส่วนรวม-อย่าเสียสละ เกื้อกูล-เป็นกุศล</p> <p>8. สร้างอารมณ์ ความคิด จิตใจ วิญญาณ จิตให้เข้มแข็ง กล่าวหาญ “ไม่กลัว” ไม่ท้อ ไม่หนี ทำดี-ต่อไป</p> <p>9. ตั้งจิตมั่น หรือ จิตตั้งมั่น ให้จิตใจแน่วแน่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา ต้องมีการกำกับ จับตาดูไว้ ทุกขณะจิต</p> 
<p>10. ทำจิต อิ่มใจ ไม่วิตกกังวล ต่อกับความเครียดทั้ง ปวง คือ ถือว่าทุกอย่างนั้นเป็น Dynamic (เปลี่ยนทุกขณะ) ไม่เที่ยง ไม่แท้ แม้แต่ก็ไม่มี และทำจิตให้หนึ่ง ไม่กระสับกระส่าย สงบเย็น ไม่เครียด เย็นกาย-เย็นใจ ผ่อนคลายทั้งใจและกาย</p> <p>11. ปลอ่ยวาง วางเฉย แต่เฉยแบบรู้ คือรู้ทันจึงเฉยเฉยดูอย่างรู้ทัน “พร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะเวลา หรือโอกาสที่เปิดและอำนวย” ไม่ใช่เฉยเพราะไม่รู้ ไม่รู้จนวาง ไม่ก้าวกาย ไม่แทรกแซง</p> <p>12. ยิ้มทุกขณะ - ยิ้ม - ทั้งที่ฝัน ฝึกให้เป็นธรรมชาติ</p>  <p>คุณกำลังเครียดอยู่หรือเปล่าคะ?</p> <p>รับรองว่าถ้าคุณปฏิบัติได้ตามนี้ คุณจะหายเครียดอย่างแน่นอนค่ะ</p>	<p> กลเม็ดเคล็ดไม่ลับ</p> <p>วิถีคลายเครียดในที่ทำงาน</p> <p>เพื่อสร้างสรรค์บรรยากาศ เสริมจิตใจให้สนุกกับการทำงาน</p> <p>เป็นที่ทราบกันดีว่า ความเครียดมักส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย แล้วอย่างนี้คุณ จะปลอ่ยให้ความเครียดครอบงำกันไปทำไม โดยเฉพาะความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานอย่างเฉียบพลัน ต้องสลายนมนก่อนที่จะก่อตัวเป็นกลุ่มก้อนฝังรากลงไป เพราะอย่างนั้นมันจะถอนยาก</p> <p>และนี่คือกลเม็ดเคล็ดไม่ลับอีกรูปแบบหนึ่ง ในการคลายความเครียด เพื่อการทำงานที่สนุกสนานยิ่งขึ้น....</p>

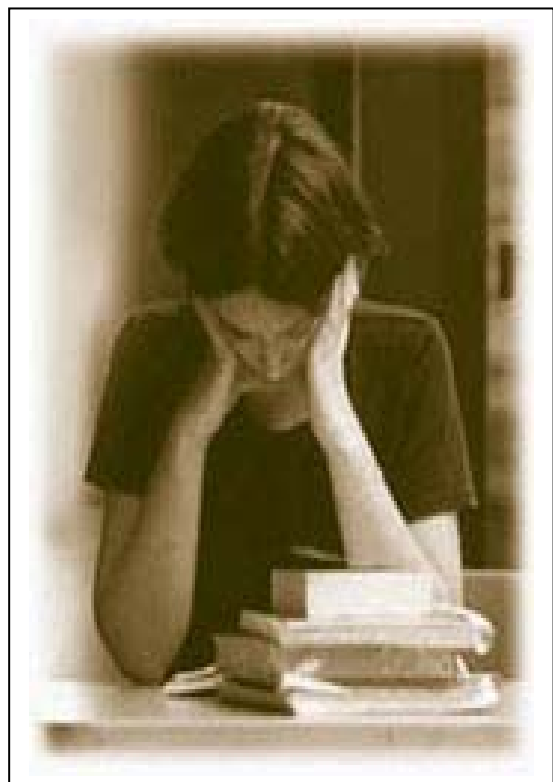
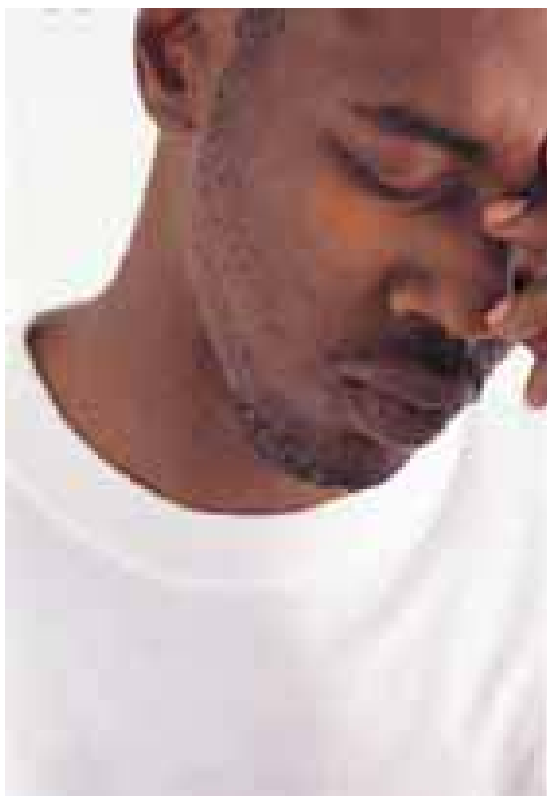
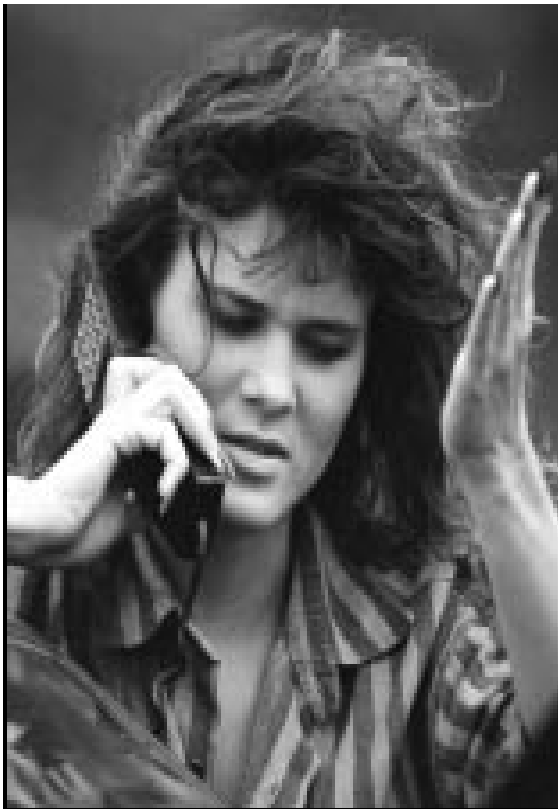
<p>1.เมื่อรู้สึกว่าคุณเครียด เพราะงานบนโต๊ะกองท่วมหัว ควบคุมไม่ได้</p> <p>วิธีคลายเครียด...ต่อตัวคลิบให้เป็นงูตัวยาว</p> <p>ครึ่งวันผ่านไป คุณยังไม่สามารถทำงานอะไรเป็นชิ้นเป็นอันได้ หยิบ จับงานชิ้นไหนขึ้นมา ก็รู้สึกว่ามันยาก ทำไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งเครียด</p> <p>แต่เมื่อคุณหันไปสนใจอะไรสักอย่าง เช่น ต่อตัวคลิบหนีบกระดาษเป็น สายยาวเหมือนงู กลับสามารถควบคุมจิตใจให้เกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ นั้น ได้ ทำให้สมาธิกลับคืนมาอีกครั้ง</p> <p>ความเครียดจะค่อยๆ จางหายไป แล้วคุณจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และง่ายขึ้น เพราะจิตใจไม่พะวักพะวงกับสิ่งรอบตัวนั่นเอง</p> 	<p>2.เครียดกับสภาพการจราจรที่ติดขัด</p> <p>วิธีคลายความเครียด...สมมุติว่าเป็นนักร้องเสียงดีที่กำลังเปิด คอนเสิร์ต</p> <p>ระยะทางข้างหน้าเห็นอยู่ลิบๆ จะถึงที่หมาย แต่ยังไม่ถึงเพราะการจราจรติดขัด มันทำให้คุณหงุดหงิดแทบบ้ากับการนั่งอยู่ในพื้นที่จำกัดภายในรถยนต์ ลูกเดินไปขึ้นคันใหม่ก็ไม่ได้</p> <p>ถ้าอย่างนั้น คุณลองสมมุติว่าตัวเองเป็นมอส...ปฏิพาน หรือเป็นนักร้องคนโปรดคนไหนก็ได้ที่คุณชอบเป็นการส่วนตัว หรือใครก็ได้ที่คุณกำลังฟังเพลงเขาอยู่ ให้ร้องตามไปด้วย แล้วปลดปล่อยความเครียดออกไป กับเสียงเพลง มันจะทำให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้นเยอะ</p> <p>จากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การควบคุมของสมองส่วนใหญ่อยู่ที่การกระตุ้นของเส้นประสาท ถ้าคุณกระตุ้นให้มันคิดค้นสมองของคุณก็จะคิดค้นตามไปด้วย แต่ถ้ากลับกัน คุณมัวแต่ปล่อยให้ ความหงุดหงิดรำคาญใจควบคุมสมอง คุณก็จะมีแต่ความเบื่อหน่ายและหงุดหงิดตามไปด้วย</p>
 <p>เป็่วันเริ่มต้นของสัปดาห์</p> <p>วิธีคลายความเครียด...รับประทาน อาหารเช้า</p> <p>ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ ว่าอาหารเช้ามีส่วนอย่างมาก ที่จะช่วยทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้น พร้อมรับสถานการณ์ของวันทำงาน หลังจากหยุดพักผ่อนมา 2 วันหรือมากกว่านั้น</p> <p>อาหารจำพวกข้าวสาลีอ่อนๆ หรือข้าวต้มหอมกรุ่น อาหารทะเล พาสต้า และอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต สามารถทำให้คุณมีความมั่นใจในตัวเอง และช่วยลดความกดดันต่างๆ ภายในจิตใจยามเช้าได้ด้วย อย่าละเลยอาหารเช้าเป็นอันขาด</p> <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาบอกว่า การที่คุณมัวจดจ่อกับเรื่องไร้สาระ เป็นการให้สมองซีกซ้ายที่เป็นซีกที่ใช้วิเคราะห์เหตุผลมากเกินไป จะทำให้คุณปวดหัวเพราะความเครียดเอาได้ง่ายๆ แต่ถ้าหันมาจดจ่อกับการวาดรูปการ์ตูน จะทำให้สมองซีกซ้ายได้พักผ่อน เพราะงานสร้างสรรค์การ์ตูน เป็นงานของสมองซีกขวานั้นเอง พักสมองซีกซ้ายที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกว่า</p>	<p>จากการตำหนิของเจ้านาย ลดความตึงเครียดหรือความโมโหหลง ด้วยลายเส้นการ์ตูน แล้วคุณจะไม่ใส่ใจกับเรื่องนั้นอีก แต่อย่าวาดการ์ตูนต่อหน้าเจ้านาย เพราะคุณอาจจะเขินหนักกว่าที่คุณจะเป็นก็ได้</p> <p>นอกจากนั้นแล้ว ยังมีวิธีคลายเครียดอย่างง่ายๆ ที่คุณน่าจะนำไปใช้ได้โดยไม่ยากเย็น อย่างน้อยมันก็ช่วยลดความเครียดของคุณให้เบาลงได้ ด้วยการปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • หยุดการกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างก่อน แล้วบอกตัวเองว่า "สงบ...สงบ...สงบ" • ถ้าคุณนั่งอยู่ล่ะก็ ลูกขึ้นยืนแล้วค่อยๆ เขย่งเท้า ยืดตัวเองให้สูงเท่าที่จะทำได้ แล้วยกมือขวาขึ้นด้วย นี่คือการออกกำลังกายคลายเครียด • หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนออกอย่างช้าๆ รวมความคิดให้มาจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของกระบังลม ทำอย่างนี้ 2-3 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกควบคุมสติได้ • สะบัดมือและแขนให้กระฉับกระเฉง และขยับไหล่ไล่ความเครียดด้วย

- ออกไปเดินเล่นที่ไหนก็ได้ที่ไม่ใช่โต๊ะทำงาน
- ถ้าคุณกำลังโกรธ ก็ควรไปหาที่ส่วนตัวแล้วตะโกนดังๆ ระบายความอัดอั้นออกไป บรรเทาความโกรธให้เบาบางลงก่อน แล้วค่อยกลับมาแก้ปัญหา

ทั้งหมดนี้ เป็นคำแนะนำสำหรับคุณๆ ทั้งหลาย
ที่มักมีความเครียดกับการทำงานอยู่เสมอๆ ลอง
ปรับตัวตามคำเหล่านี้ แล้วชีวิตการทำงานของคุณจะ
สนุกสนาน และน่าสนใจขึ้นมาอีกเยอะ



ภาคผนวก ฉ
รูปภาพผลที่เกิดจากความเครียด



ภาคผนวก ญ



ที่ ศธ 0521.1.0609/149

หลักสูตรอาชีวอนามัย ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

18 มีนาคม 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทับปุด

เนื่องด้วย นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรอาชีวอนามัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลชุมชน" โดยมี รศ.พญ.สาวิตรี อัมระนงศ์กรชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถามและจำเป็นต้องใช้สถานที่ในการจัดโปรแกรมคลายเครียด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลทับปุด ในระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2547 – 29 ตุลาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงษ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูล และใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย เพื่อประโยชน์ทางวิชาการและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพิชฎา ตันติเศรณี)

ประธานหลักสูตรอาชีวอนามัย

หลักสูตรอาชีวอนามัย

โทรศัพท์ 0-7445-1167, 0-1963-1689

โทรสาร 0-7421-2900, 0-7421-2903

ที่ ศธ 0521.1.0609/ 150



หลักสูตรอาชีวอนามัย ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

๒ มีนาคม 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง

เนื่องด้วย นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงศ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรอาชีวอนามัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลชุมชน" โดยมี รศ.พญ.สาวิตรี อึ้งนางค์กรชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถาม โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง ในระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2547 – 29 ตุลาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงศ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางวิชาการและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพิชญา ตันติเศรณี)

ประธานหลักสูตรอาชีวอนามัย

หลักสูตรอาชีวอนามัย

โทรศัพท์ 0-7445-1167 , 0-1963-1689

โทรสาร 0-7421-2900 , 0-7421-2903

ภาคผนวก ก



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลทับปุด

ที่ พง 0027.3.1.1/พิเศษ วันที่ 18 มีนาคม 2547

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลและทำการทดลองโปรแกรมคลายเครียด

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทับปุด

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร
 อาชีวอนามัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้
 โปรแกรมคลายเครียดในการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลและทำ
 การทดลองในเจ้าหน้าที่พยาบาลโรงพยาบาลทับปุด จำนวน 16 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด
 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ มี
 หนังสือยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยจะรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างและไม่มีการระบุชื่อจากการ
 ตอบแบบสอบถาม ดังนั้น จึงไม่ต้องผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม เนื่องจากไม่ได้เป็น
 การทดลองที่กลุ่มตัวอย่างได้รับอันตรายใด ๆ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุมัติ

.....วรรณรัตน์ ศิริพงษ์.....

(นางสาววรรณรัตน์ ศิริพงษ์)

อนุมัติ

(นายพิสิฐ ยงยุทธ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทับปุด

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. รศ.พญ.สาวิตรี อัษฎนงศ์กรชัย | จิตแพทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 2. อาจารย์ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ | นักจิตวิทยา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 3. อาจารย์อุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์ | พยาบาลจิตเวช ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 4. ผศ.ถนอมศรี อินทนนท์ | หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 5. อาจารย์ดารณี กาญจนสุวรรณ | อาจารย์จิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |