



## รายการอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. แผนพัฒนาสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สยามอินเลิรต์มาเก็ตติ้ง, 2539. 8-10
2. คณะกรรมการจัดทำแผนของกระทรวง. แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนการพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549). 43, 47
3. กัญญา สุวรรณแสง. บุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, 2536.
4. Rosenstock, I.M. "Historical Origin of the Health belief Model," Health educational Monograph, Vol 2, (Winter, 1974) 329-335
5. Etzweiler, D.D., and Robb, J.R. Evaluation of Programmed education among juvenile Diabetes and Their Families. September, 1972. 967-971
6. นิภา นิชชายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2530. 14-16, 160
7. วินัดดา ปิยะศิลป์. ครอบครัวกับวัยรุ่น : การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่งจำกัด (มปป.) 77-78
8. สุชา จันท์โฮม และสุรางค์ จันท์โฮม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2520. 41
9. ชีรวัฒน์ นิเจนตร. สภาพเชิงจิต-สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526.
10. Kaplan, H.I., and Sadock, B.J. Synopsis of Psychiatry behavior sciences clinical psychiatry. (6 th. Ed.). New York : 1991
11. ประยูรศรี มณีสร. คู่มือครูแนะแนวสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. 2532
12. สุชา จันท์โฮม. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต 2527.
13. Rhoda C. Adolescence A Development Perspective. Harcourt Brace & company, U.S.A. 1995. 5
14. Schowalter J.E., and Towbin, K.E. Adolescence Development. Prentice – Hall, New York : 1997.

15. Dusek, J.B. Adolescence Development and Behavior Engle wood Cliff. Prentice – Hall, New Jersey :1978.
16. สุชา จันทร์เอม และ สุรางค์ จันทร์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : (ม.ป.ท.) 2518.20
17. ปรีชา วิหกโต. การพัฒนานบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1 – 8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 6 นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2532.
18. สุรางค์ ไคว่ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. 23 – 29 , 246
19. กุลชรี คำชาย. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542.18–19, 35-51
20. พรพิมล เจียมนาครินทร์. พัฒนาการวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : ดันอ้อแกรมมีจำกัด 2539. 13-14, 53-54, 73-75
21. ปราณี งามสูตร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : รุ่งวัฒนา 2528.10
22. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2540. 329-330
23. ปรียา เกตุทัศน์ "พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของมนุษย์" เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม เล่มที่ 1 หน่วยที่ 1-7 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : 2527. 147, 192-193
24. สุกุล บุญทรง. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2523. 148 – 151
25. " Statistical indices of Family Health," Technical Report Series, 587 World Health Organization Geneva 1976.
26. ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์ 2522.183
27. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตยการพิมพ์ 2530.6, 69 – 70
28. กัญญา สุวรรณแสง. การพัฒนานบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา 2532. 203
29. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต. "รายงานผลการสัมมนา เรื่อง การจัดองค์ประกอบประสานเครือข่าย และการนิยามความหมายสุขภาพจิต". 2537.
30. อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีจำกัด 2540. 14

31. สุรางค์ จันท์ธรม. สุขวิทยาจิต. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต 2527. 29
32. วนิดา ชนินทุททวงศ์, บรรณาธิการ. คู่มือแนะแนวสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : วงศ์กมลโปรดักชั่นจำกัด 2544. 77-78
33. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2520.
34. Good, VC. Dictionary of Education. McGall – Hill, New York : 1973.
35. Allport, GW. "Attitude," in Handbook of Social Psychology. ed. Carl Murchison, Wolocester, Mars : Claek University Press, 1975. 22
36. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์ 2526.
37. Lazarus, R.S. Adjustment and Personality. McGraw – Hill New York : 1961. 4-5
38. Arkoff, A. Adjustment and Mental Health. McGraw – Hill New York : 1968. 4
39. กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย 2524.
40. สุชา จันท์ธรม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2527.
41. ราตรี พัฒนรังสรรค์. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : แพร์พิทยา 2527.
42. โสภา ชูพิชัยกุล. ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สุตรไพสสาร 2528.
43. โยธิน คັນสนยุทธ และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ 2536.
44. Hoffman, L. Paris, S. and Hall, E. Adolescence. McGall – Hill, New York : 1990.
45. Erikson, E. Identity : Youth and Crisis. New York : Norton 1968.
46. Loyd C. and Gartrell NK. " A Future Assessment of Medical School Stress." Journal of Medical Education 58 ( Desember 1983) : 964 – 968
47. Lazarus RS. Adjustment and Personality. McGraw – Hill, New York : 1968.
48. Roger CR. "The Oganization of personality In America Psychologists." 29 (July 1974) 119
49. Lazarus RS. Pattern of Adjustment and Human Effective. McGraw – Hill, New York :1969.
50. สุชา จันท์ธรม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2531.

51. สมัญญา เสียงใส. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลใจของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย  
สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิต  
วิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521.
52. กุลวรรณ วิทยาวงศรจิ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว. วิทยา  
นิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526.
53. จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน  
รัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2533.
54. อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. องค์ประกอบที่สัมพันธ์การปรับตัวของวัยรุ่น 2533. ราย  
งานวิจัยฉบับที่ 48 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
55. ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. การศึกษาสภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และทักษะการปรับ  
ตัวของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัย อัดสำเนา, 2535.
56. พาสนา ผลเลิศปี. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2535.
57. นิลวรรณ ศิริอังกุล. สุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2535. อัด  
สำเนา
58. จิราภรณ์ เอมเยี่ยม. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2536.
59. วรรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ. การปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกีฬา สังกัด  
กรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษา  
พิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2537.
60. ตติยา ทุมเสน. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยม  
ศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต วิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล 2542.
61. ธัญธร ตั้งชีวินศิริกุล. บุคลิกภาพตามแบบ MPI ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยา  
นิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร  
ศาสตร์ 2539.
62. ประภาวดี เหล่าพุดสุข. ปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัย  
บูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2539.

63. นลินี ธรรมอำนาจสุข. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2541.
64. ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำ(กศ.ปป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต วิชาเอกสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2544.
65. Pansky, J.H. "Gender Role and Adjustment in Children of Diverse" Dissertation Abstract International. 51 (6) : 314B : 1990. 314B
66. Peach, L. A study Concerning Stress among High School Students in Selected Rural Schools. Eric (EBSCO host version 3.0), (1991)
67. รักชนก คชไกร. ความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาความเครียดในวัยรุ่น : นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล 2541.
68. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : สมเจริญพานิช 2536. 68

ภาคผนวก



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. แพทย์หญิงเบญจพร ปัญญาียง    | ผู้อำนวยการศูนย์เขต 13 กรมสุขภาพจิต    |
| 2. แพทย์หญิงรัชณี ฉลองเกื้อกูล | จิตแพทย์ โรงพยาบาลศรีธัญญา             |
| 3. แพทย์หญิงสุธิดา ริวเหลือง   | จิตแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 4. อาจารย์อินทิรา ปัทมินทร     | นักวิชาการสาธารณสุข 8 กรมสุขภาพจิต     |
| 5. อาจารย์อมรรากุล อินโชนานนท์ | นักจิตวิทยา 8 กรมสุขภาพจิต             |

## คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถาม เพื่อการศึกษาวิจัย เรื่อง “ เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น และการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการ เขต กรุงเทพมหานคร ”

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องการปรับตัว

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา เพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอยืนยันว่า “ คำตอบที่ได้ ถือว่าเป็นความลับ ” และไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียน

3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อความตามความเป็นจริง จะทำให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ผลได้

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ

อรุณี ไสตติวณิชยวงศ์



**แบบสอบถามเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น  
และการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการ  
เขตกรุงเทพมหานคร**

ID

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

**คำชี้แจง** กรุณาเติมข้อความหรือตัวเลขในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง   
หน้า ข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

- |   | สำหรับผู้วิจัย           |
|---|--------------------------|
| 1. เพศ  |                          |
| <input type="checkbox"/> 1.ชาย                    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. หญิง                  | <input type="checkbox"/> |
| 2. ระดับการศึกษา                                  |                          |
| <input type="checkbox"/> 1. ม. 4                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. ม. 5                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3. ม. 6                  | <input type="checkbox"/> |
| 3. ผลการเรียนเฉลี่ยปีการศึกษาที่ผ่านมา (2543)     |                          |
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 2.01          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. ระหว่าง 2.01 – 3.00   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3. ระหว่าง 3.01 – 4.00   | <input type="checkbox"/> |
| 4. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร             |                          |
| <input type="checkbox"/> 1. บิดามารดา             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. บิดา                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3. มารดา                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 4. ญาติ                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5. เพื่อน                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> |

สำหรับผู้วิจัย

5. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายส่วนตัวในการศึกษาโดยเฉลี่ยเดือนละ.....บาท
6. สถานภาพของบิดามารดา
1. อยู่ด้วยกัน  2. บิดาเสียชีวิต
3. มารดาเสียชีวิต  4. แยกกันอยู่ (หย่ากัน/ไม่ได้หย่ากัน)
5. บิดามารดาเสียชีวิต  6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียน
1. รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี  2. ไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ
3. ต่างคนต่างอยู่  4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
8. วิธีการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่นักเรียนได้รับ
1. เลี้ยงดูแบบปกป้องมาก
2. เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย
3. เลี้ยงดูแบบควบคุมหรือเข้มงวด
4. เลี้ยงดูแบบให้อิสระ สามารถแสดงความคิดเห็นได้
5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
9. กฎระเบียบของโรงเรียนในความรู้สึกของนักเรียนเป็นอย่างไร
1. เข้มงวดมาก  2. เข้มงวดน้อย

## สำหรับผู้วิจัย

10. นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิต จากแหล่งใดบ้าง

(ตอบได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. โทรทัศน์           | <input type="checkbox"/> 2. วิทยุ                  |
| <input type="checkbox"/> 3. วิดีโอภาพยนตร์     | <input type="checkbox"/> 4. โปสเตอร์               |
| <input type="checkbox"/> 5. หนังสือพิมพ์       | <input type="checkbox"/> 6. แผ่นพับ / ใบปลิว       |
| <input type="checkbox"/> 7. นิตยสาร / วารสาร   | <input type="checkbox"/> 8. หนังสือเรียน           |
| <input type="checkbox"/> 9. ป้ายนิทรรศการ      | <input type="checkbox"/> 10. เสียงตามสายในโรงเรียน |
| <input type="checkbox"/> 11. กิจกรรมในโรงเรียน | <input type="checkbox"/> 12. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

11. เวลาว่างหลังเลิกเรียนหนังสือและวันหยุด นักเรียนใช้เวลาทำอะไร  
กับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

1. เล่นกีฬา
2. จับกลุ่มคุยกัน
3. ไปตามแหล่งบันเทิง ตู้เกมส์ โต๊ะสนุก ฯลฯ / ไปเดินเล่นตามศูนย์  
การค้า
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิต ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  
ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
1. นักเรียนที่มีปัญหาการเรียน แสดงว่า เป็นคนที่สติปัญญาไม่ดี						<input type="checkbox"/> A1
2. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ไม่มีผล ต่อการปรับตัวในการเรียนของนัก เรียน						<input type="checkbox"/> A2
3. กฎระเบียบที่เข้มงวดมากในโรงเรียน ช่วยให้นักเรียนเป็นคนดี มีวินัย						<input type="checkbox"/> A3
4. นักเรียนที่ปรับตัวเรื่องการเรียนรู้ไม่ได้ จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตของนัก เรียน						<input type="checkbox"/> A4
5. ครูที่ใจร้าย / เจ้าอารมณ์ จะทำ ให้นักเรียนเบื่อการเรียน						<input type="checkbox"/> A5
6. นักเรียนที่สอบตกบ่อยๆ อาจซึมเศร้า และฆ่าตัวตายได้						<input type="checkbox"/> A6
7. นักเรียนที่หนีเรียน อาจมีสาเหตุมา จากครอบครัวไม่มีความสุข						<input type="checkbox"/> A7
8. นักเรียนที่ถูกบังคับให้เรียนในสาขา วิชาที่ไม่ชอบ จะเบื่อการเรียน และ เกิดความเครียดได้						<input type="checkbox"/> A8
9. นักเรียนที่เรียนไม่ไหว ผลการเรียนต่ำ ควรลาออกจากโรงเรียน						<input type="checkbox"/> A9
10. บทเรียนที่ไม่น่าสนใจ นักเรียนส่วน มากไม่ตั้งใจเรียน						<input type="checkbox"/> A10

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
11. การรู้จักแบ่งเวลาในการเล่น การเรียน ช่วยให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียน						<input type="checkbox"/> A11
12. ครู/อาจารย์ ควรมีความเห็นใจ มีความเป็นเพื่อน จะช่วยให้นักเรียนปรับตัวเรื่องการเรียนรู้ได้ดีขึ้น						<input type="checkbox"/> A12
13. การทำกิจกรรมในโรงเรียน ช่วยฝึกฝนให้นักเรียนมีวินัย รู้จักผูกมิตร						<input type="checkbox"/> A13
14. นักเรียนที่ไม่มีเพื่อน / ไม่มีใครคบ อาจกลายเป็นคนเกเร และซึมเศร้าได้						<input type="checkbox"/> A14
15. วัยรุ่นที่ชอบทำอะไรคล้ายๆกัน เช่น แต่งกาย ไว้ทรงผมเหมือนกัน มีภาษาพูดแปลกๆ แสดงว่าเป็นเด็กมีปัญหา						<input type="checkbox"/> A15
16. การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ติดยา ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดได้						<input type="checkbox"/> A16
17. นักเรียนที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น แสดงว่าเป็นคนที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์						<input type="checkbox"/> A17
18. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย เช่น รูปร่างเตี้ย พูดติดอ่าง อาจทำให้เกิดปมด้อยง่ายและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก						<input type="checkbox"/> A18
19. นักเรียนที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆหรือบุคคลอื่นได้ แสดงว่าเป็นคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต						<input type="checkbox"/> A19

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
20. การได้เป็นผู้นำ ช่วยให้มี ความมั่นใจในตนเอง						<input type="checkbox"/> A20
21. การคบเพื่อนและมีกลุ่มเพื่อน ช่วยให้มีทักษะในการเข้าสังคม						<input type="checkbox"/> A21
22. พ่อและแม่มีส่วนสำคัญ ที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสุขในการเข้าสังคมกับบุคคลอื่น						<input type="checkbox"/> A22
23. การรู้จักมองคนอื่นในแง่ดี ช่วยให้นักเรียนสุขภาพจิตดี						<input type="checkbox"/> A23
24. นักเรียนที่เคร่งขรึม จริงจัง ไม่ชอบพูดเล่นกับใคร จะปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ยาก						<input type="checkbox"/> A24
25. อารมณ์ที่รุนแรง โมโหคนเดียว ง่ายในวัยรุ่น ถือเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น.						<input type="checkbox"/> A25
26. พ่อแม่ที่ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ลูกในบ้านจะมีอารมณ์ไม่มั่นคง หวั่นไหวง่าย						<input type="checkbox"/> A26
27. การฝึกสติ / การนั่งสมาธิ ช่วยนักเรียนให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจได้						<input type="checkbox"/> A27
28. เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ควรระบายออกด้วยการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย						<input type="checkbox"/> A28
29. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรเก็บไว้คนเดียว						<input type="checkbox"/> A29
30. เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์เศร้า อารมณ์เสียใจได้ ควรขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์						<input type="checkbox"/> A30

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
31. การไปตรวจรักษากับจิตแพทย์ เป็นเรื่องที่เสื่อมเสียชื่อเสียง						<input type="checkbox"/> A31
32. วัยรุ่นที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย แสดงว่ามีความเครียดอย่างรุนแรง						<input type="checkbox"/> A32
33. การยิ้มและหัวเราะ ช่วยผ่อนคลาย คลายความเครียด						<input type="checkbox"/> A33
34. การสูบบุหรี่ ช่วยบรรเทาความ โกรธลงได้						<input type="checkbox"/> A34
35. นักเรียนที่มีความเคร่งเครียด วิตกกังวลใจตลอดเวลา จะส่งผล ให้มีสุขภาพจิตเสื่อมได้						<input type="checkbox"/> A35
36. ปัจจุบันการถูกเนื้อต้องตัวกันถึง ขั้นกอดกัน ของหนุ่มสาววัยรุ่น เป็นเรื่องที่ไม่เสียหาย						<input type="checkbox"/> A36
37. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ทำให้เป็นโรคประสาทได้						<input type="checkbox"/> A37
38. การมีความรักในวัยรุ่น เป็นการ ตอบสนองความต้องการทางเพศ						<input type="checkbox"/> A38
39. การให้ความรู้ทางเพศศึกษา ช่วย ให้ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นลดลง						<input type="checkbox"/> A39
40. การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ช่วย ผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศได้						<input type="checkbox"/> A40

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัว

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ 1. การปรับตัวด้านการเรียน

2. การปรับตัวด้านสังคม 3. การปรับตัวด้านอารมณ์ 4. การปรับตัวด้านเพศ ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่นักเรียนเห็นว่าเป็นข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด ดังนี้
- |                |         |  |
|----------------|---------|--|
| จริงที่สุด     | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด                 |
| จริง           | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก                       |
| จริงบ้าง       | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้างและบางครั้งไม่ตรงบ้าง |
| จริงน้อย       | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย                      |
| จริงน้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด                |

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
<u>การปรับตัวด้านการเรียน</u>						
1. ข้าพเจ้ายึดใจฟังในขณะที่อาจารย์บรรยาย						<input type="checkbox"/> ADJ1
2. ข้าพเจ้าจดบันทึกสิ่งที่อาจารย์เน้นเป็นกรณีพิเศษ ขณะฟังบรรยาย						<input type="checkbox"/> ADJ2
3. ข้าพเจ้าไม่กล้าซักถามอาจารย์ เมื่อมีข้อสงสัย						<input type="checkbox"/> ADJ3
4. บางชั่วโมงบทเรียนไม่น่าสนใจเป็นเหตุให้ข้าพเจ้า่วงนอนหรือคิดทำงานอื่น ดีกว่าฟังครูสอน						<input type="checkbox"/> ADJ4
5. ข้าพเจ้าขาดความพร้อม ในการมาเรียนในแต่ละวัน						<input type="checkbox"/> ADJ5
6. ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน						<input type="checkbox"/> ADJ6
7. ข้าพเจ้าไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมในการทำการบ้าน อ่านหนังสือ						<input type="checkbox"/> ADJ7
8. ข้าพเจ้ามีอาจารย์ที่ขาดความรู้ในการสอน						<input type="checkbox"/> ADJ8



ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่ สุด	สำหรับผู้วิจัย
9. ข้าพเจ้าอ่านตำราเรียนแล้วมักไม่ค่อยเข้าใจ						<input type="checkbox"/> ADJ9
10. ข้าพเจ้ามีเวลาอ่านหนังสือเรียนเพียงพอ						<input type="checkbox"/> ADJ10
11. ข้าพเจ้าขาดเรียนบางวิชา เพื่อมาทำราย งานวิชาอื่นที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทัน เวลา						<input type="checkbox"/> ADJ11
12. ข้าพเจ้าชอบนั่งเรียนตรงตำแหน่งที่ไม่อยู่ใน สายตาครู						<input type="checkbox"/> ADJ12
13. ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ ด้วยตนเอง						<input type="checkbox"/> ADJ13
14. ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมในห้อง เรียน						<input type="checkbox"/> ADJ14
15. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีสมาธิขณะเรียนในห้อง เรียน						<input type="checkbox"/> ADJ15
16. ข้าพเจ้าไม่เคยทำงานเสร็จทัน หรือส่งงาน ทันเวลา						<input type="checkbox"/> ADJ16
<u>การปรับตัวด้านสังคม</u>						
17. ข้าพเจ้าหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรง เรียนเสมอ เช่น กีฬา ดนตรี ฯลฯ						<input type="checkbox"/> ADJ17
18. ข้าพเจ้าประหม่าเมื่อต้องรายงานหน้าชั้น						<input type="checkbox"/> ADJ18
19. ข้าพเจ้ามักขัดแย้งกับเพื่อน เมื่อได้รับมอบ หมายให้ทำงานกลุ่ม						<input type="checkbox"/> ADJ19
20. ข้าพเจ้ามักหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับ เพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนต่างชั้น						<input type="checkbox"/> ADJ20
21. เพื่อนๆชอบล้อเลียน ดูถูกดูหมิ่น และไม่ ยอมรับในตัวข้าพเจ้า						<input type="checkbox"/> ADJ21
22. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับ เพื่อน หรือร่วมอภิปรายในกลุ่ม						<input type="checkbox"/> ADJ22

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อยที่ สุด	สำหรับวิจัย
23. หลังเลิกเรียน ข้าพเจ้าใช้เวลาพูดคุย และ เปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเรียนกับเพื่อน						<input type="checkbox"/> ADJ23
24. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในการเป็นผู้นำ						<input type="checkbox"/> ADJ24
25. ข้าพเจ้าทำตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ยาก						<input type="checkbox"/> ADJ25
26. ข้าพเจ้าชอบแยกตัวเองออกจากกลุ่ม เพื่อนไปอยู่คนเดียวเสมอ						<input type="checkbox"/> ADJ26
27. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการหาเรื่องมา สนทนากับบุคคลอื่นๆ						<input type="checkbox"/> ADJ27
28. ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงในกลุ่ม เพื่อนๆ เสมอ						<input type="checkbox"/> ADJ28
29. ข้าพเจ้าเคารพและปฏิบัติตามระเบียบ ของโรงเรียนเสมอ						<input type="checkbox"/> ADJ29
30. ข้าพเจ้าสนุกสนานเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมใน โรงเรียนกับเพื่อน						<input type="checkbox"/> ADJ30
31. ข้าพเจ้าชอบที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น						<input type="checkbox"/> ADJ31
32. ข้าพเจ้ายอมรับฟังความคิดเห็นจาก เพื่อนๆ						<input type="checkbox"/> ADJ32
<b>การปรับตัวด้านอารมณ์</b>						
33. ข้าพเจ้ามักแสดงท่าทีไม่พอใจ เมื่อมีคน มาถามเรื่องเรียนหรือเรื่องส่วนตัว						<input type="checkbox"/> ADJ33
34. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดิน อาหาร เช่น โรคกระเพาะ ปวดท้องบ่อยๆ						<input type="checkbox"/> ADJ34
35. เมื่อมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะ เก็บมาคิดและไม่สบายใจเป็นเวลานาน						<input type="checkbox"/> ADJ35
36. ข้าพเจ้ามักจะเครียดและกังวลใจในเรื่อง เล็กๆ น้อยๆ						<input type="checkbox"/> ADJ36
37. เมื่ออาจารย์หรือเพื่อนตำหนิ ข้าพเจ้า ยอมรับทราบปัญหาและปรับปรุงตนเอง						<input type="checkbox"/> ADJ37

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อยที่ สุด	สำหรับวิจัย
38. เมื่อดีใจ หรือเสียใจมากๆ ข้าพเจ้ามักจะทำ อะไรไม่ถูก						<input type="checkbox"/> ADJ38
39. ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อย						<input type="checkbox"/> ADJ39
40. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่สามารถตัดสินใจได้ ด้วยตนเอง						<input type="checkbox"/> ADJ40
41. ข้าพเจ้าไม่เคยลืมนัดหรือความ ล้มเหลวในอดีต						<input type="checkbox"/> ADJ41
42. ข้าพเจ้ายอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง						<input type="checkbox"/> ADJ42
43. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีเหตุผล หรือเอาแต่ใจตนเอง						<input type="checkbox"/> ADJ43
44. ข้าพเจ้าเกรงกลัวที่จะทำความผิด						<input type="checkbox"/> ADJ44
45. ข้าพเจ้ามักมีอารมณ์ร่วม เมื่อดูภาพ ยนตร์หรืออ่านหนังสือ เช่น ร้องไห้ เมื่อดู หนังเศร้าหรืออ่านหนังสือเศร้าๆ						<input type="checkbox"/> ADJ45
46. ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจ เมื่อสามารถ ทำงานสำเร็จด้วยตนเอง						<input type="checkbox"/> ADJ46
<u>การปรับตัวด้านเพศ</u> 47. ข้าพเจ้าพึงพอใจกับเพศของตนเอง (นัก เรียนชายพึงพอใจที่เป็นเพศชาย นักเรียน หญิงพึงพอใจที่เป็นเพศหญิง)						<input type="checkbox"/> ADJ47

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่ สุด	สำหรับผู้วิจัย
48. ข้าพเจ้าสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเสมอ เมื่อมีความต้องการทางเพศ						<input type="checkbox"/> ADJ48
49. ข้าพเจ้าเคยออกหักมาแล้ว						<input type="checkbox"/> ADJ49
50. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่อมมากเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับ เพื่อนต่างเพศ						<input type="checkbox"/> ADJ50
51. ข้าพเจ้ากำลังมีความรัก (มีแฟนแล้ว)						<input type="checkbox"/> ADJ51
52. ข้าพเจ้ากลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรง ข้าม						<input type="checkbox"/> ADJ52
53. ข้าพเจ้าคบหากับเพื่อนต่างเพศน้อยมาก						<input type="checkbox"/> ADJ53
54. ข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ได้ว่าควรจริงจัง กับเพื่อนต่างเพศที่คบอยู่ขณะนี้หรือไม่						<input type="checkbox"/> ADJ54
55. ถ้ามีแฟน ข้าพเจ้าจะเลือกคบกับเพศตรง ข้าม						<input type="checkbox"/> ADJ55

#### ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความในช่องว่างตามความคิดเห็นของนักเรียนในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

1. นักเรียนประสบกับปัญหาด้านการเรียนอย่างไรบ้าง (โปรดระบุ)

1.1 .....

.....

1.2 .....

.....

2. นักเรียนประสบปัญหาด้านการคบเพื่อน การปรับตัวกับพ่อแม่ ครู/ อาจารย์อย่างไรบ้าง (โปรดระบุ)

2.1 .....

.....

2.2 .....

.....

3. นักเรียนประสบปัญหาด้านอารมณ์อย่างไรบ้าง (โปรดระบุ)

3.1 .....

.....

3.2 .....

.....

4. นักเรียนประสบปัญหาด้านเพศ การคบเพื่อนต่างเพศอย่างไรบ้าง (โปรดระบุ)

4.1 .....

.....

4.2 .....

.....

5. นักเรียนต้องการให้โรงเรียน หรือกรมสุขภาพจิตช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางอรุณี โสติดิวนิชย์วงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 21 เดือนกันยายน พ.ศ. 2504 ที่จังหวัดนราธิวาส สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง(เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ) ในปีการศึกษา 2528 หลังจากนั้นในปีการศึกษา 2543 ได้เข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันรับราชการ ในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี