

รายการอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. การพัฒนาแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
2. ชูติศย์ ปานปรีชา. อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว. ใน : เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ หน่วยที่ 8-15. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531 : 480-529.
3. สุรีย์ ห้วยธาร. บุคลิกภาพกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
4. Oh K, Han JS. Stressful life events, health symptoms, social support and coping in early adolescents. *Kanho Hakhoe Chi* 1990 ; 20 : 414-29.
5. Steinberg L. *Adolescence*. 4th ed. New York: McGraw-Hill, 1996.
6. กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัติ เอี่ยมเที่ยง, กรรณิการ์ วุฒิพงษ์วร โชค. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
7. มณีวรรณ ดอนจันทร์. ภูมิหลัง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
8. ประมวญ ดิศคินสัน (ผู้แปล). เอลโคน์ เดวิด. เร่งดูมากเกินไป อันตรายยิ่งนัก. กรุงเทพมหานคร : แพลน พับลิชชิง, 2533.
9. Hurrelmann K. Health promotion for adolescents: Prevention and corrective strategies against problem behavior. *J Adolesc* 1990 ; 13 : 231-50.
10. รวีวรรณ นีวาดพันธุ์. ความเครียดกับการดูแลตนเองในยุค IMF. *จุลสารจุฬารัตน์* 2541 ; 20 : 7-10.
11. Elizabeth BH. *Developmental psychology*. 3rd ed. New Delhi : Tata McGraw-Hill, 1968.
12. กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

13. โครงการจัดตั้งสำนักทดสอบกลาง. ข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2539.
14. สำนักทดสอบกลาง. ข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2540 กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2540.
15. รวีวรรณ รุณชัย. การมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาหลักสูตร และการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
16. ศรีเรือน แก้วกังวาล. วัยรุ่นไทย-ภาพสะท้อนจากมุมหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2523.
17. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. รายงานการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพในการจัดการศึกษาของเอกชน : ผลกระทบของการศึกษาเอกชนต่อสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, 2532.
18. จันทรแรม กิจเหมาะ. ประสิทธิภาพของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
19. Selye H. **Stress in health and disease**. Boston : Butterworth, 1976.
20. นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกสังคมศาสตร์การแพทย์ และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
21. Webster N. **Webster's encyclopedic unabridged dictionary of the English language**. Deluxe edition. New Jersey : Gramercy Books, 1994 : 1406.
22. Selye H. **The stress of life**. Rev. ed. New York : McGraw-Hill, 1976.
23. Lazarus RS. **Patterns of adjustment**. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 1976.
24. Selye H. History of stress concept. In : Goldberger L, Breznitz S, editors. **Handbook of stress : theoretical and clinical aspects**. 2nd ed. New York : Free Press, 1993 : 7-17.
25. Stress, illness, and coping. In : Sarafino EP. **Health Psychology : biopsychosocial reactions**. 3rd ed. New York : John Wiley & Sons, 1998 : 67-155.
26. Gatchel RJ. Stress and coping. In : Parkinson B, Colman AM, editors. **Emotion and motivation**. London: Longman, 1995 : 86-8.

27. ละเอียด ชูประยูร. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกับอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ในการจัดการกับความเครียด กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
28. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2540.
29. Stress, coping, and maladaptive behavior. In : Sarason IG, Sarason BR. **Abnormal psychology : the problem of maladaptive behavior**. 8th ed. New Jersey : Prentice-Hall, 1996 : 127-51.
30. Janis IL. **Psychological stress**. New York : John Wiley and Sons, 1952 : 13-67.
31. Stress and physical health. In : Oltmanns TF, Emery RE. **Abnormal psychology**. 2nd ed. New Jersey : Prentice-Hall, 1998 : 290-302.
32. นิพนธ์ พลพงษ์. ความเครียด. วารสารกรมการแพทย์ 2535 ; 17 : 576-9.
33. Walker EA ,Katon WJ. Psychological factors affecting physical conditions and response to stress. In : Stoudemire A, editor. **Clinical psychiatry for medical students**. Philadelphia : J.B.Lippincott, 1990 : 295-309.
34. แก้วปวงคำ วงไชย (ผู้แปล). บีเตอร์ แฮนสัน. **พิฆาตความเครียด** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : เคลพี, ม.ป.ป.
35. Kalat JW. **Biological psychology**. 5th ed. California : Brooks/Cole, 1995.
36. สุปราณี ผลชีวิน (ผู้แปล). อีดิช รูดินเจอร์. **อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว ,2530.
37. นันทวรรณ นาวิ, บรรณาธิการ. **คลายเครียด** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อักษรสมัย, 2533.
38. นิमित และศัลยา (ผู้แปล). เจน แมคเดอร์. **คลายเครียด** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : มีเดียพริ้นท์, 2527.
39. Dougan B, Dembo R, Lenahan K, Makapela R, Gama J, Moutinho D. **Life skills for self-development** : a project for the advancement of a healthy community. Johannesburg : National Council for Mental Health, 1986.
40. อภิเชษฎ์ นาคเลขา. โลก และโรคของนักธุรกิจ. ใน : นิพนธ์ ศศิธร, ดวงใจ กษานติกุล, ไวนุลย์ ฉันทศาสตร์โกศล, สิริพงษ์ อรุณไพโรจน์, บรรณาธิการ. **วิธีคลายเครียด** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ก.ไก่, ม.ป.ป. : 61-75.
41. Davison GC, Neale JM. **Abnormal psychology**. 5th ed. New York : John Wiley & Sons, 1990.

42. ชูทิศย์ ปานปรีชา. ความเครียด. ใน : **จิตวิทยาทั่วไป** นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, 2528 : 481-494.
43. Auerbach SM, Gramling SE. **Stress management : Psychological Foundations.**
New Jersey : Prentice-Hall, 1998.
44. Greenberg J. **Holt health.** Orlando : Rinehart and Winston, 1994.
45. สันต์ หัตถิรัตน์. การรักษาอาการปวดหัว. **หมอชาวบ้าน** 2527 ; 6 : 29-32.
46. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, วุฒิชัย มูลศิลป์. บรรณาธิการ. **วิธีจัดการกับความเครียด**
กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, ม.ป.ป.
47. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. ความเครียด-คลายเครียด. **วารสารจิตวิทยาคลินิก** 2537 ; 25 : 7-15.
48. Lazarus RS. **Psychological stress and the coping process.** New York : McGraw-Hill,
1966.
49. Bootzin RR, Bower GH, Crocker J, Hall E. **Psychological today : an introduction.** 7th ed.
New York : McGraw-Hill, 1991 : 597-624.
50. Spence A. **Encyclopedia of good health : Stress and mental health,** New York : Facts
on File, 1988.
51. Stress and coping in children and adolescents. In : Forman GS. **Coping skills**
interventions for children and adolescents. San Francisco : Jossey-Bass, 1993 :
1-15.
52. พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางในการจัดการกับความเครียด : เอกสารประกอบการอบรม**
เชิงปฏิบัติการ การให้บริการในคลินิกคลายเครียด. กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, 2540 : 8-9.
53. Fawzy FI. Behavior and immunity. In : Kaplan HI, Sadock BJ, editors. **Comprehensive**
textbook of psychiatry. 6th ed. Vol. 2. Baltimore : Williams & Wilkins, 1995 :
1559-69.
54. พิศवास ชูลิขิต. เครียดในยุคโลกาภิวัตน์. **วารสารการแพทย์กลุ่มเครือข่าย** 6/2 2538 ; 3 : 59-
60.
55. Peterson AC, Spiga R. Adolescence and stress. In : Goldberger L, Brenznitz S, editors.
Handbook of stress : theoretical and clinical aspects. New York : Free Press,
1982 : 515-25.
56. อัมพร โอตระกูล, ทรงยศ ชัยชนะ, บรรจง สืบสมาน. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ
นักเรียน. **จิตแพทย์วารสารสมาคมแห่งประเทศไทย** 2526 ; 28 : 198-205.

57. อินทรา พัวสกุล, พนมศรี เสาร์สาร, เกษดา เลิศปัญญาสกุล, สุกัญญา เอกลักษณ์านนท์. การสำรวจภาวะสุขภาพจิต ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วารสารโรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ 2528 ; 5 : 22.
58. ลักษณ์า ตันติลีปิกร. การสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. วารสารจิตวิทยาคลินิก 2538 ; 26 : 54-66.
59. ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
60. วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ, สารระ มุขดี. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539 ; 41 : 78-85.
61. สุนทรี เวปุลละ. การศึกษาค้นหาคูของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
62. วรณี เทศน์ธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
63. รัชณี อัสวรุ่งนิรันดร์, วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. ความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. วชิรเวชสาร 2536 ; 37 : 113-17.
64. ปิยะนารถ จันทร์โชติวิทย์, วิชัย วิวัฒน์คุณูปการ, ทรงวุฒิ ดวงรัตนพันธ์. รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะทันตแพทย์ ศาสตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
65. กุลนารี สิริสาตี, อุไรรัตน์ สุบรรณวิลาศ, บังอร ณ.พัทลุง, รัตนา ฤทธิมัติ. ความเครียดของนัก ศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารเทคนิคการแพทย์ สมาคม เทคนิคการแพทย์แห่งประเทศไทย 2532 ; 17 : 157-60.
66. อัมพร เบลองพลพิทักษ์. ปัญหาสุขภาพจิตของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลรามาริบัติ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539 ; 41 : 87-98.
67. Helmer KF, Danoff D, Steinert Y, Leyton M, Young SN. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduated students at McGill University. Acad Med. 1997 ; 72 : 708-14.

68. Heins M, Fahey SN, Leiden LI. Perceived stress in medical, law, and graduate students. **J Med Educ** 1984 ; 59 : 169-79.
69. Crystal DS, Chen C, Fuligni AJ, Stevenson HW, Hsu C, KO H, et al. Psychological maladjustment and academic achievement : A cross-cultural study of Japanese, Chinese, and American high school students. **Child Dev** 1994 ; 65 : 738-53.
70. Coogan PF, Adams M, Geller AC, Brooks D, Miller DR, Lew RA, et al. Factors associated with smoking among children and adolescents in Connecticut. **Am J Prev Med** 1998 ; 15 : 17-24.
71. Rubenstein JL, Halton A, Kasten L, Rubin L, Stechler G. Suicidal behavior in adolescents : stress and protection in different family contexts. **Am J Orthopsychiatry** 1998 ; 68 : 274-84.
72. Li Ym, Yen LL. Daily life stress and its correlates among high school students in Hualien city. **Kao Hsiung I Hsueh Ko Hsueh Tsa Chih [Kaohsiung Journal of Medical Sciences]** 1998 ; 14 : 234-41.
73. Dill PL, Henley TB. Stressors of college : a comparison of traditional and nontraditional students. **J Psychol** 1998 ; 132 : 25-32.
74. Jones RW. Gender-specific differences in the perceived antecedents of academic stress. **Psychol Rep** 1993 ; 72 : 739-43.
75. Mates D, Allison KR. Sources of stress and coping responses of high school students. **Adolescence** 1992 ; 27 : 461-74.
76. Niemi SM, Levoska S, Rekola KE, Keinanen-Kiukaanniemi SM. Neck and shoulder symptoms of high school students and associated psychosocial factors. **J Adolesc Health** 1997 ; 20 : 238-42.
77. ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร. ระบาดวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
78. คณะกรรมการประสานการปฏิบัติงานของสำนักงานเขต. แผนผังการแบ่งเขต กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป. (อัดสำเนา).
79. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. จำนวนโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษาในระบบโรงเรียน ปีการศึกษา 2540 กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, 2540.(อัดสำเนา).

80. Neinstein LS, Juliani MA, Shapiro J. Psychosocial development in normal adolescents. In : **Adolescents health care : a practical guide**. 3rd ed. Baltimore : Williams & Wilkins, 1996 : 40-5.
81. Elkind D. **All grown up & no place to go : teenagers in crisis**. Massachusetts : Addison-Wesley, 1984.
82. Felsten G, Wilcox K. Influences of stress and situation-specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. **Psychol Rep** 1992 ; 70 : 291-303.
83. สุพัฒน์ สุขมลสันต์. เรียนกวดวิชาแล้วได้อะไร. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ** 2530 ; 21 : 34-51.
84. เปรมฤดี มหาภาสกร. การศึกษาการสอนพิเศษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, 2532.
85. ไพฑูรย์ ถินลารัตน์. การกวดวิชา ภาพสะท้อนตัวใครตัวมันในระบบการศึกษาไทย. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ** 2530 ; 21 : 69-72.
86. พอดู สุวรรณทัต. โรงเรียนเอกชนประเภทกวดวิชา. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ** 2530 ; 21 : 52-7.
87. ประยูร ศรีประสาธน์, วิไล ศิริชุมแสง. การกวดวิชา กับการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ** 2526 ; 17 : 59-64.
88. ทบวงมหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัยเรื่อง การประสานสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา กับอุดมศึกษา : โครงการจัดทำแผนอุดมศึกษาระยะยาว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : Text & Journal, 2532.
89. กาญจนา ชูกรวงศ์, ชอุ่ม มงคล. ความสัมพันธ์ระหว่างการกวดวิชา กับการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ. **วารสารการศึกษาแห่งชาติ** 2526 ; 17 : 65-8.
90. Ainslie RC, Shafer A, Reynolds J. Mediators of adolescents' stress in a college preparatory environment. **Adolescence** 1996 ; 31 : 913-24.
91. Stewart MJ, Ellery PJ. Amount of Psychological stress reported by high school volleyball officials. **Percept Mot Skills** 1996 ; 83 : 337-8.

92. Montemayor R. The relationships between parent-adolescent conflict and the amount of time adolescents spend alone and with parent and peers. **Child Dev** 1982 ; 53 : 1512-19.

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ นายแพทย์ เอ็ม อินทกรณ์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิวัตพันธุ์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณกุล
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ สุภปิติกพร
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ แพทย์หญิง นุรณี กาญจนถวัลย์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในกรอบ หรือเติมข้อความ
ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย
 หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ลำดับการเกิด บุตรคนแรก
 บุตรคนเดียว
 บุตรคนกลาง
 บุตรคนสุดท้าย
4. จำนวนพี่น้อง (ไม่นับตัวท่าน).....คน
5. จำนวนบุคคลในครอบครัว.....คน
6. ปัจจุบันนี้ท่านพักอาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา
 บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว
 ญาติพี่น้อง
 บิดามารดาและญาติพี่น้อง
 อื่นๆ ระบุ.....
7. ลักษณะของที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน บ้านของบิดามารดา
 บ้านของญาติพี่น้อง
 อื่นๆ ระบุ.....
8. ภูมิลำเนาเดิมของท่าน กรุงเทพมหานคร
 ต่างจังหวัด
9. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน.....
10. ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4
 มัธยมศึกษาปีที่ 5
 มัธยมศึกษาปีที่ 6
11. แผนการเรียน แผนวิทยาศาสตร์
 แผนภาษาอังกฤษ

12. จำนวนเงินที่ท่านได้รับต่อเดือน น้อยกว่า 1,500 บาท
 1,500 – 2,500 บาท
 2,500 บาทขึ้นไป
13. ท่านทำงานพิเศษหรือไม่ ไม่ทำ
 ทำ ระบุ.....
14. ท่านทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการเรียนหรือไม่ ไม่ทำ
 ทำ ระบุ.....
15. วิธีที่ท่านเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน รถส่วนตัว
 รถโดยสารประจำทาง
 อื่นๆ ระบุ.....
16. คะแนนเฉลี่ยของท่านในภาคการศึกษาที่ผ่านมา ต่ำกว่า 2.00
 2.00 – 2.49
 2.50 – 2.99
 3.00 – 3.49
 3.50 – 4.00
17. ท่านจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปี การศึกษา 2542 หรือไม่ (เฉพาะนักเรียนชั้น ม. 6)
 ไม่สอบ (ข้ามไปที่ข้อ 19)
 สอบ
18. ท่านมีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากน้อยเพียงใด (เฉพาะนักเรียนชั้น ม. 6)
 คาดหวังสูง
 คาดหวังปานกลาง
 คาดหวังน้อย
 ไม่คาดหวังเลย
19. ท่านเรียนพิเศษหรือไม่ ไม่เรียน (ข้ามไปที่ข้อ 22)
 เรียน ที่.....
20. ท่านเรียนพิเศษจำนวน.....วิชา
21. ท่านเรียนพิเศษประมาณ.....ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
22. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ไม่มี
 มี ระบุ.....
23. ขณะนี้ ท่านมีโรคทางกาย หรือทางจิตหรือไม่ ไม่มี
 มี ระบุ.....

24. ท่านมีปัญหาในการนอนหลับหรือไม่ ไม่มี
 มี ระบุ.....
25. ท่านเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายหรือไม่ ไม่เล่น
 เล่น ระบุ.....
26. ท่านคิดว่าบิดามารดามีความคาดหวังในด้านการเรียนต่อตัวท่านหรือไม่
 ไม่คาดหวัง
 คาดหวัง
27. ท่านคิดว่าครู หรืออาจารย์มีความคาดหวังในด้านการเรียนต่อตัวท่านหรือไม่
 ไม่คาดหวัง
 คาดหวัง
28. มีสมาชิกในครอบครัวของท่านกำลังเจ็บป่วยหรือไม่ ไม่มี
 มี ระบุ.....
29. ท่านมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใดบ้าง ไม่มีปัญหากับใคร
 กับคนในครอบครัว
 กับคนนอกครอบครัว
 กับคนมากกว่า 1 คน
30. เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถพูดคุยปรึกษากับบุคคลใดบ้าง
 ไม่ปรึกษาใคร
 กับคนในครอบครัว
 กับคนนอกครอบครัว
 กับคนมากกว่า 1 คน
31. สถานภาพสมรสของบิดามารดา อยู่ด้วยกัน
 หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
 บิดา หรือมารดาเสียชีวิต
32. บิดา อายุ.....ปี
33. มารดา อายุ.....ปี
34. ระดับการศึกษาของบิดา ไม่ได้ศึกษา
 ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรีขึ้นไป

35. ระดับการศึกษาของมารดา ไม่ได้ศึกษา
 ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรีขึ้นไป
36. อาชีพของบิดา ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 รับราชการ
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย
 รับจ้าง
37. อาชีพของมารดา ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 รับราชการ
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย
 รับจ้าง
38. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา ไม่มีรายได้
 ต่ำกว่า 5,000 บาท
 5,000 – 9,999 บาท
 10,000 – 14,999 บาท
 15,000 – 20,000 บาท
 20,000 บาทขึ้นไป
39. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ไม่มีรายได้
 ต่ำกว่า 5,000 บาท
 5,000 – 9,999 บาท
 10,000 – 14,999 บาท
 15,000 – 20,000 บาท
 20,000 บาทขึ้นไป

แบบทดสอบความเครียด Dougan's stress questionnaire

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน โปรดพิจารณาว่าในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านมีอาการต่างๆ เหล่านี้ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของระดับนั้น โดยมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาดังต่อไปนี้

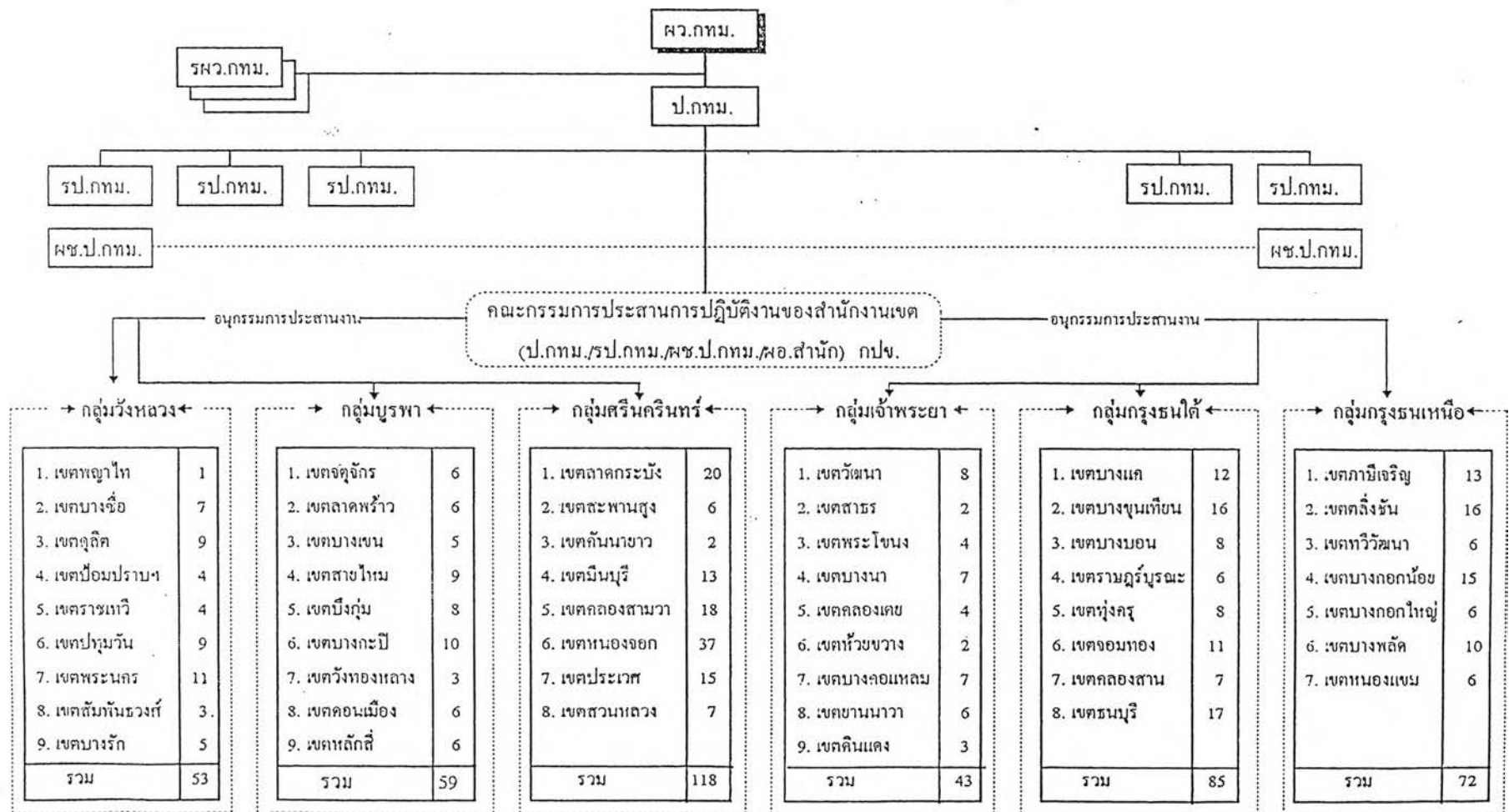
บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์ หรือเกิดเป็นประจำ
บ่อยครั้ง	หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3-4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์
นานๆ ครั้ง	หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1-2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์
ไม่มีอาการ	หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อความแสดงอาการ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่มี อาการ
1. ท่านรู้สึกวิตกกังวลง่ายกว่าปกติ				
2. ท่านตื่นเต้นตกใจง่ายกว่าปกติ				
3. ท่านรู้สึกกลัวลมใจ หรือหนักใจ				
4. ท่านรู้สึกสับสนในบางเรื่อง				
5. ท่านมักหลงลืมง่าย จำไม่ค่อยได้				
6. ท่านมักไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน หรือใน การทำกิจกรรม				
7. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายกับเรื่องทั่วไป				
8. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายไม่ยอมทำอะไรๆ				
9. ท่านรู้สึกซึมเศร้า				
10. ท่านรู้สึกเหนื่อย โกรธง่าย				
11. ท่านรู้สึกใจเต้นแรง หรือใจสั่น โดยไม่ทราบ สาเหตุ				
12. ท่านรู้สึกหายใจเร็วกว่าปกติ				
13. ท่านรู้สึกปั่นป่วนในท้อง หรือคลื่นไส้				
14. ท่านรู้สึกปวดแสบท้อง หรือจุกบริเวณลิ้นปี่				
15. ท่านมีเหงื่อออกง่ายจนทำให้รำคาญ				
16. ท่านรู้สึกหน้ามืด วิงเวียน หรือปวดศีรษะ				
17. ท่านรู้สึกว่าปาก และลำคอของท่านแห้ง				
18. ท่านมักมีอาการมือ หรือเท้าเย็น				
19. ท่านปีสสาวะบ่อยกว่าปกติ				
20. ท่านมีอาการท้องเสียบ่อยๆ				
21. ท่านมีอาการท้องผูก				
22. ท่านมักรู้สึกร้อนวาบบริเวณใบหน้า และ หน้าแดง				
23. ท่านมีอาการกล้ามเนื้อกระตุกในขณะที่อยู่เฉยๆ				
24. ท่านมีอาการมือสั่นเกินปกติ				

ข้อความแสดงอาการ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่มี อาการ
25. ท่านรู้สึกกระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายมากกว่าปกติจนบางครั้งไม่สามารถนั่ง หรือยืนนิ่งๆ ได้				
26. ท่านมีอาการเกร็งกล้ามเนื้อในบางส่วน เช่น กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ไหล่ หลัง เป็นต้น				
27. ท่านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ				
28. ท่านมีอาการปวดเมื่อยบริเวณบั้นเอว				
29. ท่านรู้สึกปวดบริเวณรอบกระบอกตา				
30. ท่านปวดตื้อๆ หรือปวดตะกุกตะกัก				
31. ท่านมักแสดงอาการหงุดหงิดง่ายกับผู้อื่น				
32. ท่านมักชอบหลีกเลี่ยงจากปัญหา				
33. ท่านได้รับความสำเร็จในการทำกิจกรรม หรือ การเรียนน้อยกว่าที่เคยเป็น				
34. ท่านไม่ค่อยอยากรับประทานอาหาร				
35. ท่านรับประทานอาหารมากกว่าปกติ				
36. ท่านรู้สึกง่วงนอน และนอนมากกว่าปกติ				
37. ท่านนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางคืน				
38. ท่านมักทำผิดพลาดในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ				
39. ท่านมักมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้น				
40. ท่านต้องพึ่งยา หรือสารเสพติด เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ เป็นต้น				

ภาคผนวก ค.

แผนผังการแบ่งเขตการปกครอง
ของกรุงเทพมหานคร



ภาคผนวก ง.

รายชื่อ โรงเรียนเอกชน แบ่งกลุ่มตามเขตการปกครอง
ของกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนเอกชน ประเภทสามัญศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่มีการเรียนการสอนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตต่างๆ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 34 โรงเรียน แบ่งตามกลุ่มการปกครองของกรุงเทพมหานคร

1. กลุ่มวังหลวง

- เขตพระนคร – โรงเรียนราชินี
- เขตดุสิต – โรงเรียนจิตรลดา, เซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์, เซนต์คาเบรียล, ราชินีบน, วชิราวุธวิทยาลัย
- เขตบางรัก – โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน, เซนต์โยเซฟคอนแวนต์, อัสสัมชัญคอนแวนต์, อัสสัมชัญ
- เขตปทุมวัน – โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย
- เขตบางซื่อ – โรงเรียนคณะอัครมุขมณฑลวิเศษวิทยา
- เขตราชเทวี – โรงเรียนเซนต์คอมินิก, สตรีประเทืองวิทย์, อำนวยศิลป์

2. กลุ่มบูรพา

- เขตบางกะปิ – โรงเรียนอุดมศึกษา, พระมารดานิจจานุเคราะห์, เพ็ญสมิทธิ์
- เขตบึงกุ่ม – โรงเรียนเบญจมินทร์
- เขตจตุจักร – โรงเรียนเซนต์จอห์น, สตรีวรนาถบางเขน

3. กลุ่มศรีนครินทร์

- ไม่มีเขตใดในกลุ่มศรีนครินทร์ที่มีโรงเรียนเอกชนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

4. กลุ่มเจ้าพระยา

- เขตพระโขนง – โรงเรียนลาซาล
- เขตห้วยขวาง – โรงเรียนคณวิทย์
- เขตสาทร – โรงเรียนวิริยวิทยาลัย
- เขตคลองเตย – โรงเรียนเกษมพิทยา, พระหฤทัยคอนแวนต์, วัฒนาวิทยาลัย, ศรีวิกรม์, แอ็คเวนตีสเอ็กมัย

5. กลุ่มกรุงธนใต้

- เขตธนบุรี – โรงเรียนช่างศาตร์คอนแวนต์

6. กลุ่มกรุงธนเหนือ

- เขตภาษีเจริญ – โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
- เขตบางพลัด – โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์, ทิวไผ่งาม
- เขตบางกอกใหญ่ – โรงเรียนเสตะเวชวิทยา

ประวัติผู้วิจัย

นางสาว กฤษณนันท์ เตรีอวรรณ เกิดวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2518 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2538 และเข้ารับการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540

