

รายการอ้างอิง



- (1) สมชาย จักรพันธ์. สถานการณ์ทางสุขภาพจิตของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, 2548.
- (2) จันทิศา พุฒยานานนท์. การดูแลสุขภาพเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- (3) ไพบุลย์ โล่สุนทร. ระบาดวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- (4) วันชัย ดัน. อ้วนแล้วไง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สารคดี, 2545.
- (5) สุขุม เฉลยทรัพย์. การลดความอ้วนในสายตาวัยรุ่น[Online]: สวนคูสิต โพล, 2545. แหล่งที่มา: http://www.dusit.ac.th/dusitpoll/2545/2545_104.html [8 สิงหาคม 2549]
- (6) กัญญาภรณ์ เกื้อกวิสุทธ์. ความอ้วนเรื่องที่เป็นมากกว่าความเสมอภาคของผู้หญิง. เนชั่นสุดสัปดาห์ 10 (มกราคม 2545): 82-83.
- (7) กฤษฎี โพธิ์ทัด. วัยรุ่นอยากผอมความกดดันของวัยรุ่นยุคนี้. Health Today 60 (มีนาคม 2549): 54-56.
- (8) อรณี ตั้งเผ่า. จับเข้าคุยกับหมอเรื่องลดความอ้วนควบคุมน้ำหนัก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- (9) Fitness and wellness business week. American Medical Association; Prevalence of overweight children, teens and men in U.S. continues to rise. Atlanta 26(April 2006): 509.
- (10) วันเพ็ญ บุญประกอบ. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์, 2545.
- (11) สมชาย รัชชนกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เกษม, 2526.
- (12) อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. ความสำคัญในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545.
- (13) ช่อเพชร เบ้าเงิน. ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2538.
- (14) วนิตา อยู่ประพันธ์. ทำไมต้องกินฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง. กรุงเทพมหานคร, 2540.

- (15) กัลยา นาคเพ็ชร์. เอกสารการสอนจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาล สภาอากาศไทย, 2542.
- (16) อลิสา วัชรสินธุ. พฤติกรรมมนุษย์ละความผิดปกติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- (17) จิรนาถ จนาศักดิ์. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัตรานอนหลับของวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2544.
- (18) Mindy, A. Smithe. Obesity and eating disorder: Women's health care. Singapore: McGraw-Hill, 2000.
- (19) มณฑิลา อนุกุลวุฒิพงศ์. พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2544.
- (20) วิชา ศรีดามา. Obesity ในโรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี่, 2540.
- (21) สมทรง สมควรเหตุ. การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541.
- (22) สิริชัย หงส์สงวนศรี, อุมภาพร สุทัศน์วรุฒิ และอวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ. กลุ่มบำบัดเพื่อให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับเด็กที่เป็นโรคอ้วน. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 48 (มกราคม-มีนาคม 2546): 23-31.
- (23) Katerina, O., and Stanislav, H. Obesity: its pathogenesis and management. England: Medical and Technical Publishing, 1975.
- (24) อารณ รัตนวิจิต. ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2533.
- (25) Lazarus, R. S. and Folkma, S. Stress appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
- (26) สุรีย์ กาญจนวงศ์และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์. ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในไทย. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- (27) Robert M. Kaplan. Health and human behavior. New York: McGraw-Hill, 1993.

- (28) วิมา มิ่งเมือง. ผลของการเปรียบเทียบเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2540.
- (29) รัชชก กชไกร. ความเครียด บุคลิกแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการ
เผชิญปัญหาของวัยรุ่น: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541.
- (30) เพ็ญศรี วรสัมปติ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม
กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2537.
- (31) นภมาศ ศรีขวัญ. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตาม
กลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547.
- (32) ยุพดี บุรณัชชาวล. ปัจจัยการสื่อสารที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคยาลดความอ้วนของวัยรุ่น
สตรีในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชานิเทศศาสตร์
พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546.
- (33) ศิริบังษ คาวดวง. ความหมายของความอ้วนกับการใช้ยาของวัยรุ่นในสถาบันการศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545.
- (34) ปิยรัตน์ ปั้นลี. กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ใน
วัฒนธรรมบริโภค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยาและ
มานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2545.
- (35) ณฐกร ชินศรีวงศ์กุล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2544.
- (36) สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2544.

- (37) MA, F. W. The relationship between weight and psychological functioning among adolescent girls. Obesity research 3 (1995): 57-62.
- (38) Christina, M. L and Corinna, J. Are obese adolescents and young adults at higher risk for mental disorder a community survey? Obesity research 10 (2002): 1152-1160.
- (39) Moayeri, H., and Bidad, K. Overweight and obesity and their associated factors in adolescents in Tehran, iran, 2004-2005. Eur JPediatr. 165 (July 2006): 489-93.
- (40) Horchner, R., Tuinebreijer, W., Kelder, H., and Ven, U. E. Coping and loneliness among obese patients. Obes Surg 12 (December 2002): 864-8.
- (41) Diann, M. A., Dianne, N.S., and Mary, S. Overeating among adolescents: prevalence and associations with weight-related characteristics and psychological health. Pediatrics 111 (January 2003):67-74.
- (42) Staube, T., Petermann, F., Bauer, A., and Hampel, P. Obesity and coping in childhood. Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr 53 (Mar 2004):182-95.
- (43) Susan M.Byrne. Psychological aspects of weight maintenance and relapse in obesity. Journal of Psychosomatic Research 53 (2002): 1029-1036.
- (44) Wendy, W., Kathryn, B., G., and Julia, L. Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and normal weight young people in Scotland. Social Science and medicine. (2006): 396-406.
- (45) Farye, N., and Linda, S. Weight management strategies reported by rural men and women in Iowa. Journal Nut. Educ. Behav. (2006): 249-253.

ภาคผนวก

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่อง โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่อง โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวีจยดังกล่าวขอเรียนให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่อง โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการศึกษาประมาณ 438 คน ผลจากการศึกษาที่ได้นี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการ ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่น หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์หรือสอบถามท่านเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่อง โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั้งหมด 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเรื่อง, self-concept, ทักษะคิด, พฤติกรรมการลดน้ำหนักและแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า การสัมภาษณ์ทั้งหมดนี้ จะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 นาที

ประการสำคัญที่ท่านจำเป็นต้องทราบคือ การเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิและประโยชน์ใด ๆ โดยตรง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ ที่อาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่กระทบต่อสวัสดิภาพ ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับจากผู้เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้ในเฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวนฤมล ฝิปากเพราะ หรือโทร 01-3519498 ซึ่งยินดีให้คำชี้แจงแก่ท่านทุกประการ หากมีปัญหาคือจะเรียกร้องเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในเวลาราชการ โทร.02-2564455,02-256-4493 กด 14หรือ15

ขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2549.....

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย และประโยชน์หรือผลที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ทั้งนี้ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งสิ้น และได้รับความยินยอมครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ในกรณีที่ผู้ยินยอมอายุต่ำกว่า 15 ปี จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้อุปการะโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ผู้อุปการะ

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2549

เลขที่แบบสอบถาม.....

คำชี้แจง โปรดเติมค่าลงในช่องว่าง___ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1.เพศ

1. () ชาย

2. () หญิง

2.อายุ

1. () 10-11 ปี

2. () 12-13 ปี

3. () 14-15 ปี

4. () มากกว่า 15 ปี

3.น้ำหนัก_____กิโลกรัม

4.ส่วนสูง_____เซนติเมตร

5.รายได้ประจำเดือนที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

1. () น้อยกว่า 1,000 บาท

2. () 1,001-3,000 บาท

3. () 3,001-5,000 บาท

4. () มากกว่า 5,000 บาท

5. () อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2.แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติเรื่องโรคอ้วน

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าท้ายข้อความตามความเป็นจริง และตามความคิดเห็นส่วนบุคคล

ทัศนคติเรื่องโรคอ้วน

ข้อ ที่	ทัศนคติต่อเรื่องอ้วน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1.	คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย				
2.	คนอ้วนเป็นคนที่มีความสุขใจดี				
3.	คนอ้วนเป็นคนที่มีความสุขกายแข็งแรง				
4.	คนอ้วนมีอุปสรรคและปัญหาในเรื่องการเรียน				
5.	คนอ้วนส่วนใหญ่ไม่มีเพื่อนมาก				
6.	คนอ้วนมักทำงานเชื่องช้า				
7.	คนอ้วนเป็นสัญลักษณ์ของคนที่ยากจน				
8.	คนอ้วนมักจะมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น				
9.	คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากกว่าคนอื่น				
10.	คนอ้วนมักไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม				

ตอนที่ 3 แบบวัดอัตมโนทัศน์

คำชี้แจง คำชี้แจงในแบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเอง ในด้านต่าง ๆ ขอให้นักเรียนตอบด้วยความตั้งใจและตามความเป็นจริง ผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับและไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อนักเรียน

โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบทายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำถาม

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
1.	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นตัวलग		
2.	ฉันเป็นคนมีความสุข		
3.	ฉันผูกมิตรกับคนอื่น ๆ ได้ยาก		
4.	ฉันรู้สึกเศร้าใจบ่อย ๆ		
5.	ฉันเป็นคนฉลาด		
6.	ฉันเป็นคนขี้อาย		
7.	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม		
8.	ฉันไม่พอใจเรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน		
9.	ฉันจะเป็นบุคคลสำคัญ เมื่อฉันโตขึ้น		
10.	ฉันรู้สึกวิตกกังวล เมื่อมีการสอบที่โรงเรียน		
11.	ฉันเป็นคนที่ไม่มีใครรู้จัก		
12.	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันเป็นคนเรียบร้อย		
13.	ตามปกติ เมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้น มักเป็นความผิดของฉันเสมอ		
14.	ฉันก่อเรื่องเดือดร้อนให้กับครอบครัวเสมอ		
15.	ฉันเป็นคนแข็งแรง		
16.	ฉันมีความคิดดี		
17.	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่ง ในครอบครัว		
18.	ฉันมักทำอะไรตามวิธีการของฉัน		
19.	ฉันมีความสามารถในการใช้มือได้ดี		
20.	ฉันมักยอมแพ้ง่ายๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม		
21.	ฉันเรียนหนังสือได้ดี		
22.	ฉันมีความละเอียดใจหลายๆ เรื่องที่ฉันทำ		

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
23.	ฉันวาดรูปได้ดี		
24.	ฉันเล่นดนตรีได้ดี		
25.	ฉันทำตัวไม่ดีเวลาฉันอยู่บ้านอยู่		
26.	ฉันทำงานที่โรงเรียนเสร็จช้า		
27.	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน		
28.	ฉันประหม่าและตื่นตื้นง่าย		
29.	ฉันมีนิสัยตาสววย		
30.	ฉันรายงานหน้าชั้นได้ดี		
31.	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันเป็นคนช่างฝัน		
32.	ฉันไม่ใช่คนใจดีกับพี่น้องของฉัน		
33.	เพื่อนๆ ชอบความคิดเห็นของฉัน		
34.	ฉันมักก้าวลงไปสู่ปัญหา		
35.	เวลาอยู่ที่บ้าน ฉันเป็นเด็กที่เชื่อฟัง		
36.	ฉันเป็นคนโชคดี		
37.	ฉันเป็นคนวิตกกังวลเรื่องต่างๆ เสมอ		
38.	พ่อแม่มุ่งหวังในตัวฉันมากเกินไป		
39.	ฉันชอบความเป็นตัวของฉันเอง		
40.	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง		
41.	ฉันมีผมสววย		
42.	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันมักอาสาทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ		
43.	ฉันอยากที่จะไม่เหมือนใคร		
44.	ฉันนอนหลับสนิทตลอดคืน		
45.	ฉันเกลียดตัวเอง		
46.	ฉันมักจะเป็นคนสุดท้ายที่เพื่อนๆ จะเลือกเล่นเกมส์กัน		
47.	ฉันเจ็บป่วยอยู่เสมอ		
48.	ฉันมักทำตัวไม่ดีต่อคนอื่นบ่อยๆ		
49.	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นคนที่มีความคิดดี		
50.	ฉันไม่มีความสุข		
51.	ฉันมีเพื่อนมาก		

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
52.	ฉันเป็นคนร่าเริง		
53.	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเสียเป็นส่วนมาก		
54.	ฉันเป็นคนรู้เรื่องส่วนใหญ่ได้ดี		
55.	ฉันมีพลังที่จะทำอะไรต่างๆ ตลอดเวลา		
56.	ฉันมักมีเรื่องต่อสู้ทะเลาะวิวาทอยู่เสมอ		
57.	ฉันเป็นที่นิยมชื่นชมในหมู่เด็กผู้ชาย		
58.	ผู้คนมักหาเรื่องคอยว่าฉัน		
59.	ครอบครัวผิดหวังในตัวฉัน		
60.	ฉันมีหน้าตาสดชื่นแจ่มใส		
61.	ฉันพยายามจะทำอะไร ดูเหมือนว่ามันจะผิดไปหมด		
62.	ที่บ้านคอยหาเรื่องว่าฉัน		
63.	ฉันเป็นผู้นำในการเล่นเกมส์และกีฬาต่างๆ		
64.	ฉันเป็นคนงุ่มง่าม		
65.	ในการเล่นเกมส์และกีฬา ฉันชอบเป็นคนดูมากกว่าคนเล่น		
66.	ฉันมักลืมในสิ่งที่เรียนมาแล้ว		
67.	ฉันเป็นคนเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย		
68.	ฉันอารมณ์เสื่อง่าย		
69.	ฉันเป็นที่นิยมและชื่นชมในหมู่ผู้หญิง		
70.	ฉันเป็นนักอ่านที่ดี		
71.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าจะทำด้วยกันหลายๆ คน		
72.	ฉันชอบพี่น้องของฉัน		
73.	ฉันมีรูปร่างดี		
74.	ฉันหวาดกลัวบ่อยๆ		
75.	ฉันมักทำของตกหล่นหรือแตกหักเสมอ		
76.	ฉันเป็นคนที่ไม่ไวใจได้		
77.	ฉันเป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น		
78.	ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดี		
79.	ฉันร้องไห้ง่าย		
80.	ฉันเป็นคนดี		

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในการลดน้ำหนักมากที่สุด โดยมีระดับความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนกระทำสม่ำเสมอทุกวัน หรือกระทำทุกครั้ง
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนกระทำเป็นส่วนใหญ่ หรือกระทำทุกครั้ง
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง นักเรียนกระทำเป็นน้อย หรือกระทำนาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง นักเรียนไม่เคยกระทำเลย

ตัวอย่าง ลักษณะการตอบ

ข้อ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1.	นักเรียนดื่มน้ำอัดลม	/			

หมายความว่า ข้อความนี้ตรงกับสิ่งที่นักเรียนกระทำสม่ำเสมอทุกวันหรือกระทำทุกครั้ง

ข้อ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1.	นักเรียนงดอาหารมือเย็น				
2.	นักเรียนงดอาหารมือเช้า				
3.	นักเรียนควบคุมอาหาร				
4.	นักเรียนรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ				
5.	นักเรียนรับประทานผัก				
6.	นักเรียนจำกัดอาหารประเภทไขมัน				
7.	นักเรียนจำกัดอาหารประเภทแป้ง				
8.	นักเรียนจำกัดอาหารหวาน				
9.	นักเรียนรับประทานอาหารว่างระหว่าง มื้อ(ของว่างจุกจิก)				
10.	นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์				
11.	นักเรียนทำให้อาเจียนหลังรับประทาน อาหาร				
12.	นักเรียนใช้บริการลดน้ำหนักของสถาน บริการลดน้ำหนัก				
13.	นักเรียนรับประทานชาลดน้ำหนัก				
14.	นักเรียนใช้ยาระบายในการลดน้ำหนัก				
15.	นักเรียนดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
16.	นักเรียนใช้สมุนไพร หรือ คีโมซาเพื่อลด น้ำหนัก				
17.	นักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
18.	นักเรียนฝังเข็มเพื่อลดน้ำหนัก				
19.	นักเรียนรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน จัด				
20.	นักเรียนนอนน้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมง				

ตอนที่ 5 แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คำชี้แจง เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาหรือความวิตกกังวล นักเรียนย่อมมีวิธีการต่าง ๆ หลากหลายวิธีที่ใช้ในการ ได้ตอบกับความกังวลหรือปัญหานั้น ๆ ที่นักเรียนทำและรู้สึกเมื่อประสบกับปัญหาหรือความกังวล

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดทีละข้อ แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยพิจารณาว่านักเรียนกระทำสิ่งใดเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความกังวลของนักเรียน พิจารณาคำตอบที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่แสดงลำดับความมาก น้อยของการกระทำนั้นๆ ไม่มีคำตอบใด "ถูก" หรือ "ผิด"

เมื่ออ่านข้อความเสร็จขอให้นักเรียนตอบทันที ไม่ควรใช้เวลาคิดนาน เพียงแต่ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนนักเรียนมากที่สุด ดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นเลย
เล็กน้อย	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นบ้างเล็กน้อย
ปานกลาง	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นในระดับปานกลาง
มาก	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นเป็นส่วนมาก

ข้อที่	ข้อความ	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
1.	พยายามแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา				
2.	ทำงานให้เสร็จตามที่กำหนด				
3.	ขอคำปรึกษาจากผู้มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ				
4.	กังวลเกี่ยวกับอนาคตของตน				
5.	ทำให้คนที่มีความสำคัญกับฉันประทับใจ				
6.	ไม่ทำอะไรเลยเพราะฉันคิดหาวิธีแก้ปัญหไม่ได้				
7.	รู้สึกหมดความพยายาม				
8.	พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ				
9.	ร้องไห้ โวยวาย				
10.	หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้น				
11.	เก็บความรู้สึกต่างๆ ไว้คนเดียว				
12.	ไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
13.	จัดการแก้ไขปัญหาย่างสุดความสามารถ				
14.	สวดมนต์ขอความช่วยเหลือเพื่อให้ทุกๆ เป็นไปด้วยดี				
15.	รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับปัญหา				
16.	กังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข				
17.	ขยันทำงานอย่างมาก				
18.	รู้สึกไม่สบาย				
19.	หวังให้มีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ				
20.	หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น				
21.	พิจารณาคำเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา				
22.	ใส่ใจสัมพันธ์ภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น				
23.	ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด				
24.	กังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
25.	พยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี				
26.	จัดการให้มีการแก้ไขปัญหาระหว่างกัน หรือเรียกร้องให้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหา				

ข้อที่	ข้อความ	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
27.	หวังว่าปัญหาคงคลี่คลายไปได้เอง				
28.	กล่าวโทษตัวเอง				
29.	พิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไร				
30.	พยายามทำงานให้สำเร็จ				
31.	พยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน				
32.	สวดมนต์ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองฉัน				
33.	ปรับปรุงสัมพันธ์ภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น				
34.	คิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อนให้กับตัวเอง				
35.	ปรึกษาหารือระหว่างกลุ่มเพื่อนเพื่อหาทางแก้ปัญห				
36.	คิดหวังว่าทุกอย่างจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี				
37.	ตำหนิตนเอง				
38.	ปิดบังความรู้สึกของฉัน				
39.	ตัดปัญหาออกไปจากตัวฉัน				
40.	พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ไขปัญหาให้ฉัน				
41.	พยายามมุ่งความสนใจไปที่งานที่ทำ				
42.	ให้ผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ช่วยเหลือ				
43.	มีความสุขกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นอยู่				
44.	รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดท้อง				
45.	กังวลในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน				
46.	หันไปสนใจเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ใช่ปัญหา				
47.	คิดว่าสิ่งต่างๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดี				
48.	คิดว่าตนเองเป็นคนผิด				
49.	ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ หรือเพื่อน				
50.	บอกเล่าปัญหาให้ผู้รู้เรื่องนั้นๆ ฟัง				
51.	กังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในอนาคต				
52.	แบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรม				
53.	กิน ต้ม หรือนอนในปริมาณที่มากขึ้นหรือน้อยลง				

ข้อที่	ข้อความ	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
54.	ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น				
55.	ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนชาย/หญิงมากขึ้น				
56.	คิดหาวิธีต่างๆเพื่อจัดการกับปัญหา				
57.	ใช้วิธีใดวิธีหนึ่งให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ ไว้วาย คิมเบียร์ หรือใช้ยา				
58.	เดินตามห้างสรรพสินค้าดูของสวยๆงามๆ				

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวนฤมล ฝีปากเพราะ เกิดวันที่ 10 เมษายน 2522 ที่จังหวัดน่าน สำเร็จการศึกษาพยาบาล
ศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ในปีการศึกษา 2545 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่ง
พยาบาลวิชาชีพ ที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ และเข้าศึกษาค่าดในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2548

